

Letnik XXVIII – št. 1, januar 2021

Glasilo občine Trzin

odsev



Končno novi dizelski vlaki

Od decembra je vožnja z novim kamničanom udobnejša

Pripravlja se

Nova športna dvorana

Portret meseca

Emil Pevec, predsednik Planinskega društva Onger Trzin

Trzinska podjetja

ANNI uspešno posluje že 30 let

Imaš inovativno idejo? Prijključi se projektu PONI LUR in jo uresniči!

Projekt ti ponuja:

- 4 mesečno redno zaposlitev
- podjetniška usposabljanja
- mentorstvo in pomoč pri razvoju ideje
- možnost individualnih izobraževanj

V projekt se lahko vključijo osebe s poslovno idejo, ne glede na starost, stopnjo izobrazbe ali status brezposelne osebe. Pogoj je, da imajo kandidati prijavljeno stalno ali začasno bivališče v eni od 26 občin Ljubljanske urbane regije ter da lahko pred pričetkom podpišejo pogodbo o zaposlitvi za določen čas štirih mesecev. To pomeni, da morajo biti na dan vključitve brez statusa zaposlitve, študenta, idr.

Vsi potencialni prijavitelji so vabljeni na predstavitev projekta, ki bo potekala v četrtek, 21. 1. 2021, ob 10. uri v veliki sejni sobi, Stavba B, Tehnološki park 19, 1000 Ljubljana oziroma v primeru podaljšanja ukrepov preko video-povezave Zoom. Prijava na informativni dan je obvezna preko spletnega obrazca na www.rralur.si.

Prvi udeleženci bodo v projekt vključeni predvidoma s 1. 3. 2021.

Razpis najdeš na www.rralur.si.
Prijavi se do 29. januarja 2021.



PONI

PODJETNO NAD IZZIVE
Ljubljanska urbana regija



RRA LUR

Regionalna razvojna agencija
Ljubljanske urbane regije
Tehnološki park 19, Ljubljana



Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO



Odsev, glasilo občine Trzin

→ Na naslovnici

Novi dizelski vlak FLIRT, po dolgih letih prva posodobitev železniškega prometa v našem kraju. Po kamniški progi je začel redno voziti 15. decembra 2020. (Foto: Peter Hudnik)

Glavna in odgovorna urednica:

Tanja Bricelj, trzin.odsev@gmail.com

Uredništvo: Tanja Jankovič, Miha Pavšek, Dunja Špendal, Barbara Kopač, Peter Hudnik, Majda Šilar

Redni avtorji prispevkov: Nina Rems, Nataša Pavšek, Brigita Ložar, Žana Babnik, Katja Rebolj, Matjaž Erčulj, Janez Gregorič, Andrej Grum, Boštjan Guček, Marko Kajfež, Dušan Kosirnik, Jožica Trstenjak, Milica Erčulj, Saša Hudnik, Valentin Orešek, Maja Brozovič, Miha Šimnovec, Anže Kosmač, Zoja Anžur

Avtorji fotografij: Zinka Kosmač, Tanja Jankovič, Miha Pavšek, Barbara Kopač, Peter Hudnik, Nina Rems, Tjaša Jankovič in drugi

Lektoriranje:

Mirjam Furlan Lapanja

Tehnično urejanje, prelom, priprava za tisk in tisk:

Specom d. o. o.

Oglasno trženje:

Podjetja, ki poslujejo v občini Trzin in okolici ter želijo objaviti tiskani oglas na naših straneh, se za trženje oglasnega prostora obrnite na Bojana Rauha, bojan.rauh@specom.si ali pokličite 040 202 384.

Glasilo izhaja enkrat mesečno v nakladi 1.500 izvodov. Brezplačno ga prejmejo vsa gospodinjstva v Trzinu.

ISSN 1408-4902

V skladu z uredniško politiko in glede na razpoložljivost prostora v glasilu Odsev si pridržujemo pravico do objave ali neobjave ter krajšanja in preoblikovanja prispevkov.

Gradivo za naslednjo številko oddajte najpozneje do petka, **5. februarja 2021.**

Prispevke pošljite v elektronski obliki na naslov uredništva: **trzin.odsev@gmail.com.**

Občina Trzin

Spletna stran: www.trzin.si
e-pošta: info@trzin.si

Telefonske številke:

01/ 564 45 43, 01/ 564 45 44, 01/ 564 45 50
Faks: 01/ 564 17 72

Uradne ure:

Ponedeljek: 8.00–14.00
Sreda: 8.00–13.00 in 14.00–18.00
Petek: 8.00–13.00

Informacije o prireditvah in dogodkih v občini Trzin so na voljo tudi v občinskem informativnem središču na Ljubljanski cesti 12/f oz. na telefonski številki 01/ 564 47 30.

Gremo še en krog!

Dragi bralci Odseva, ko boste brali ta uvodnik, se bo januar že iztekal. Morda ste do danes že pozabili na novoletne zaobljube in morda so lepe želje o sreči, zdravju in zadovoljstvu že daleč, mi pa smo spet v 365-dnevnem koloteku, spet na krožnem potovanju modre kroglice sredi našega osončja tam nekje na robu manjše galaksije.

»Drago leto 2021, želim ti več sreče! Tvoje 2020.« Domislica, ki me je te dni z velikimi črkami pozdravila s pročelja Centra kulture Španski borci v ljubljanskih Mostah, mi je na obraz privabila nasmešek. Priznam, bolj kisel je bil, a vendarle. Pomislila sem, če bi poosebili lansko leto, ali bi mu naredili vlogo zvijačnega, zastraševalca, psihopatskega morilca ali zgolj tragičnega junaka, ki preprosto nima sreče. Bi ga v kakšnem slabem drugorazrednem filmu sovražili, ga pomilovali, se ga bali ali bi se nam, nesrečnež, le zasmililo?

Včasih je dobro na stvari, ki se nam dogajajo, pogledati od zunaj, kot gledalec filma, v katerem smo igralci mi sami. Za tak odmik potrebujemo nekaj vaje in malo truda, zelo koristno pa je tudi, če fizično zamenjamo okolje. Tudi zato nekateri tako radi potujemo. Paradoksalno: dlje ko gremo na svojih poteh, bliže sebi lahko pride-mo in natančneje lahko spoznamo, kdo smo, kaj je tisto, kar je zares kaj vredno, kaj pa nam ne služi več, zato se lahko od tega poslovimo. Prej ali slej spoznamo, da je ves čas treba čistiti smeti: iz telesa, uma, duše, spomina ... vendar tudi iz omar, podstrešja, stanovanja, hiše, ulic, narave, ki so le ogledalo prvega. Prav smeti so namreč osrednja tema tokratnega Odseva. Nanje opozarjamo z več pobudami krajanov in tudi v pogovoru z Emilom Pevcem, predsednikom Planinskega društva Onger Trzin.

Upam, da vas bo branje spodbudilo k skrbnejšemu čiščenju na vseh ravneh. Gre namreč za opravilo, ki se nikoli zares ne konča, ampak je podobno kot čas ciklično. Tako si lahko tudi pri čiščenju rečemo enako, kot si rečemo vsakokrat januarja: no, pa pojdemo še en krog!

Tanja Bricelj,
glavna in odgovorna urednica



Foto: Živa Torj

Skupna občinska uprava občin Trzin, Komenda, Lukovica, Mengeš, Moravče, Vodice

Medobčinski inšpektorat in redarstvo

Mengeška cesta 9, 1236 Trzin
e-pošta: inspektorat@trzin.si

Telefonska številka:

01/564 47 20
Faks: 01/564 47 21

Uradne ure:

Ponedeljek: 9.00–11.00
Sreda: 9.00–11.00

Maske vse bolj pereča ekološka težava

Ali ste vedeli, da po nekaterih podatkih zaščitne maske potrebujejo kar 450 let, da se v naravi razgradijo? Po eni strani so medicinske maske ključne pri zaščiti pred novim koronavirusom, po drugi pa postajajo pereča ekološka težava. Tudi Trzin pri tem ni izjema in zagotovo je že vsak med nami tudi na trzinskih ulicah, cestah in gozdnih poteh že videl ležati uporabljene zaščitne maske. Zaradi morebitne okužbe je pobiranje tovrstnih odpadkov, pa čeprav z ustrezno zaščito, masko in zaščitnimi rokavicami, lahko nevarno, zato je na nas uporabnikih, da poskrbimo za njihovo varno in vestno odlaganje v smetnjake.

Običajna medicinska maska je sestavljena iz treh plasti: notranji sloj je iz vpojnega materiala, denimo bombaža, vmesni sloj je iz nevpojnega netkanega materiala, kot je denimo polipropilen, zunanji sloj pa zaključuje prav tako nevpojni poliester. Ker gre za izdelek, sestavljen iz več različnih materialov, ga kot odpadek skrbno odlagamo med mešane odpadke. Masko moramo skrbno zaščititi, če smo okuženi, jo odvrzimo v nepredirnem zaščitnem ovoju. Mask nikakor ne odvrzimo v naravo! Kot opozarja tudi Svetovna zdravstvena organizacija, maske spadajo v zabojnike.

NIJZ je v začetku epidemije izdal opozorilo, v katerem odsvetuje dotikanje smeti, zato v uredništvu Odseva opozarjamo bralce, da je vsakršno pobiranje prosto ležečih odpadkov na lastno odgovornost in da se je pred pobiranjem treba ustrezno zaščititi in poskrbeti za vse ukrepe, ki preprečujejo morebitno okužbo. (tb, foto: Tjaša Jankovič)



Seja v znamenju dvorane

Dvorana Kulturnega doma je bila v sredo, 16. decembra, spet urejena tako, kakor smo ob sejah občinskega sveta zdaj že vajeni. Pred vhodom so občinske svetnike pričakale zaščitne maske in razkužilo, stoli pa so bili po dvorani razporejeni z velikim razmikom, ki zagotavlja ustrezno razdaljo.

Šestnajst točk dnevnega reda so svetniki učinkovito obdelali, največ časa pa so namenili seznanitvi z idejno zasnovo in njeni potrditvi ter seznanitvi s predinvesticijsko zasnovo in investicijskim programom Večnamenske športne dvorane Trzin, o kateri več pišemo na naslednjih straneh Odseva. Vse so soglasno sprejeli. Ob predstavitvi je svetnik Robert Markič (OAOT) postavil vprašanja o ozvočenju in načinu izračuna predvidenih mesečnih obratovalnih stroškov. Svetnica Alenka Marjetič Žnider (OAOT) je pohvalila funkcionalnost objekta in lepo umeščenost v prostor, obenem pa opozorila, da se bodo z gradnjo dvorane povečale potrebe po parkirnih mestih, zato je pozvala župana, naj se sočasno načrtujejo tudi parkirišča, da bi šolarjem zagotovili čim varnejše poti in da spalnega naselja ne bi dodatno obremenili s parkirišči. Župan je nekaj rešitev predstavil že na seji.

Med pobudami in vprašanji svetnikov je Marko Kajfež (LZT) spet opozoril, da bi v Jemčevi potrebovali znak dovoljeno za lokalni promet, Gregor Pevc (LTJND) pa je opozoril na nedopustno vožnjo mimo šolske zapornice do teniških igrišč. Rado Gladek (SDS) je opozoril za začetne težave z novim izvajalcem zimske službe. Alenko Marjetič Žnider (OAOT) je zanimalo, v kakšni fazi je umeščanje obvoznice v prostor.

V nadaljevanju so svetniki soglasno sprejeli vse preostale točke oziroma se seznanili z njimi. Med drugim so soglasno sprejeli tudi letni program kulture in športa ter program dela občinskega sveta za leto 2021. V letnem programu kulture izstopata obnova kozolca in ureditev stalne razstave kmečkih opravil ter postavitve spomenika ob 30. obletnici osamosvojitve, ki je fazi zaključevanja idejnega projekta. Tudi seznanitev z dokončnimi poročili Nadzornega odbora so svetniki soglasno sprejeli. Sejo je župan Peter Ložar končal z dobrimi željami ob bližajočem se vstopu v novo leto. Podrobneje o seji na spletni strani www.trzin.si. (tb)

Koronske smeti

V pomladnem času, ko smo bili omejeni na gibanje v svoji občini, sem na sprehodih po Ongru opazila, da so na hrib začeli prihajati mladostniki, ki jih prej sploh ni bilo mogoče srečati v gozdu. Najprej so se zbirali ob klopcah, kmalu zatem pa na lepših razglednih točkah (nad kamnolom, nad Jaso, ob krmilnicah ...) Na Ongro so z njimi prihajale polne »piksne« piva, steklenice vina, zavojčki cigaret ... Tudi v jesenskem času korone so se druženja nadaljevala. Doma sem modrovala, da ne razumem, zakaj človek v hrib nese POLNO »piksno«, s hriba pa prazne NE odnese. Pa sem dobila nasvet, naj bom zgled in naj stvari pospravim. Sem šla in nabrala dve vreči smeti. Objavo sem delila na Facebookovi strani in dobila zanimive odzive.

V začetku leta 2021 sem na Ongro obhodila znane prostorčke in pohvalno je, da novih smeti tam več ni.

Besedilo in foto: Milica Erčulj



»Privlačni« smetnjaki pri T3

Stanovalci soseske T3 že dalj časa opozarjajo, da k njihovim smetnjakom ob Ljubljanski cesti odpadke odlagajo tudi tisti, ki tukaj ne stanujejo ali poslujejo. Smetnjaki, ki so preprosto dostopni in vsem na očeh, so pogosto prepolni, prizori z odloženimi vrečkami ob zabojnikih pa ne le da precej kazijo podobo soseske, pač pa komunalna služba smeti dosledno pobira le iz posod. Pri upravniku stavb, podjetju Aktiva, so se odločili za testno sortiranje odpadkov po zabojnikih, da bi ugotovili, ali je ob doslednem ločevanju in pravilnem odlaganju mogoč kakšen prihranek.

Za optimizacijo ločevanja odpadkov iz zabojnikov so za testno obdobje od 15. do 28. decembra najeli podjetje Rekomod. V tem času so na vseh petih zbirnih otokih, ki spadajo k soseski, zabeležili od 50- do 90-odstotno začetno napolnjenost zabojnikov za smeti, po ponovnem sortiranju in pravilnem ločevanju pa je bila napolnjenost ponekod znižana s 50 na 10 odstotkov, drugje pa iz 90 na 80 odstotkov. Do največjih razlik je prihajalo v primeru zbirnega otoka pri Sparu, kjer so našli v zabojnikih avtomobilske dele in gradbeni material. Kot je pojasnil Božidar Kuntarič, operativni upravnik pri podjetju Aktiva, so pri podjetju Rekomod ugotovili, da bi s pravilnim ločevanjem in odlaganjem odpadkov lahko dosegli okoljski in gospodarski učinek. »Na vseh nas je, da ozavestimo, da je čisto in urejeno okolje vrednota, ki je tesno povezana z bivalnimi navadami stanovalcev v večstanovanjskem naselju,« še dodaja Kuntarič.

Darko Kač, stanovalec soseske in predstavnik enega od vhodov, pa se sprašuje »kako preprečiti vedno večje število 'švercerjev', ki ne stanujejo ali nimajo lokala v naselju T3 in odlagajo komunalne odpadke v naše posode. Letos smo na račun ilegalnih odpadkov obstoječe po-



sode razširili za dodatne štiri (ali 12 odstotkov)«. Na občino je sredi decembra naslovil tudi e-sporočilo, v katerem opozarja, da je vedno več tistih, ki smeti pripeljejo z avtom ter da smeti tu odlagajo tudi obrtniki. »Razmišljali smo že, da bi zabojnike zaklepali ali jih ogradili, pa se lahko zgodi, da bi v tem primeru odpadke odlagali pred kante oziroma ograjo. To se namreč dogaja tudi zdaj, ko so kante polne,« še dodaja Kač, ki je občino pozval, naj skupaj poiščejo rešitev.

Z občine so sporočili, da občinski odlok že zdaj določa, da morajo stroške odvoza smeti plačevati vsi, ki v občini ustvarjajo smeti. »Želel bi si, da bi imeli kakšen instrument za učinkovito reševanje takih problemov, vendar se občina ne more in ne sme vpletati v ureditev stanovalcev na zasebnih zemljiščih, kar zbirne površine so. Občina Trzin takih pristojnosti nima,« pa je pojasnil župan Peter Ložar.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj

Novice PGD Trzin

V letu 2020 smo kot gasilska operativna enota opravljali vse operativne naloge na področju zaščite in reševanja. Pri opravljanju dela smo morali upoštevati vse ukrepe za preprečevanje možnosti okužbe z novim koronavirusom.

V letu 2020 smo trzinski gasilci posredovali na 39 intervencijah. Pomagali smo tudi v občini Domžale, ko jo je prizadelo neurje. Zaradi pojava koronavirusa smo imeli v letu 2020 nekoliko manj operativnih vaj, vendar so bile te bolj intenzivne in strokovno zahtevnejše.

Odpadle so vse sektorske vaje in med drugim tudi gasilska veselica. Upamo, da bomo v novem letu lahko veselico izpeljali ob odprtju težko pričakovane novega gasilskega doma oziroma Doma zaščite in reševanja. Novi dom vztrajno raste in komaj čakamo selitev v nove prostore, ki nam bodo omogočali boljše možnosti za operativno delo in vaje, delo z mladino in tudi za intervencije.

Konec novembra je okrogli jubilej praznoval naš predsednik Borut Kump. Še enkrat mu želimo veliko zdravja in uspešno vodenje gasilskega društva.



2. decembra smo imeli dve intervenciji, in sicer smo pogasili goreč zabojnik in pozneje črpali vodo. Prejeli smo klic za pomoč pri izčrpanju vode iz gradbene jame, na katerega smo se odzvali in občanu pomagali izčrpati vodo.

V prednovoletnem času običajno obiščemo občanke in občane na njihovih domovih in razdelimo gasilske koledarje. Žal letos razmere tega niso dopuščale in smo morali koledarje razdeliti po hišnih nabiralnikih. Vsem občankam in občanom ter podjetjem se iskreno zahvaljujemo za donacije in vsem še enkrat želimo srečno in uspešno leto 2021.

Besedilo in foto: Marko Kajfež

Vožnja v 21., večina drugega še v 20. stoletju

Vozi me vlak v daljave, daleč tja v širni svet.

Glej, zdaj se zde planjave, vse kot en sam pisan cvet.¹

Kako drugače začeti reportažo o vožnji z novimi vlaki, ki so na kamniško progo zapeljali sredi decembra lani, kot z verzi znane skladbe!? Tako kot v pesmi preštevajo sto in sto vlakov, smo mi šteli dneve, leta in ne nazadnje tudi desetletja, da smo dočakali nove. Zdaj je na slovenskih železniških progah pet tovrstnih vlakov od skupaj 21 dizelskih, ki lahko vozijo po kamniški progi. Prav toliko bo tudi električnih, skupaj torej 52 novih potniških vlakov.

Tehnične značilnosti novega vlaka švicarskega podjetja Stadler FLIRT DMV s tremi vagoni so osupljive: vlaki lahko vozijo z najvišjo hitrostjo 140 kilometrov na uro, dolgi so 70,4 metra, široki 2,82 metra in visoki 4,12 metra. V njih je 171 sedežev, od tega 12 v prvem razredu. Poleg tega imajo 167 stojšč, dva prostora za gibalno ovirane ljudi in prostor za pet koles. Dizelski vlak sestavljata dva enaka potniška dela, v tretjem, motornem delu pa sta dva Deutzova dizelska motorja. Vlak ima enake sestavne dele kot električni, razlikuje se le v pogonskem sistemu. Povedano drugače, tudi dizelski vlak je v bistvu električen, le da elektriko za elektromotorja zagotavlja dizelski agregat. Število sestavnih delov je proizvajalec zmanjšal na najmanjše možno število in s tem zagotovil manjše obratovalne stroške.

FLIRT je oznaka za enonadstropne regionalne vlake in pomeni Fast Light Innovative Regional Train (hitri lahki inovativni regionalni vlaki). Prve vlake Flirt je podjetje izdelalo že leta 2004 za Švicarske železnice. Zaradi velike kakovosti in vsestranske uporabnosti so jih kmalu naročile tudi druge države, med njimi Nemčija, Italija, Poljska, Finska, Alžirija in Rusija. Osnovne sestavine kompozicije so naredili v Belorusiji in posamezne dele prepeljali na posebnih prikolicah po cesti (širina beloruskih tirov je enaka ruski) na Poljsko, kjer so jih nato sestavili. Proizvajalec jih prilagodi razmeram vsake od naročnic ter posebnim potrebam prevoznikov. Zunanji videz novih vlakov potrjuje zanesljivost, moč in energijo, ki jo Slovenske železnice še kako potrebujejo za zagotavljanje čim bolj kakovostnega javnega prevoza tudi za prihodnje generacije. Tule se konča promocijski del našega prispevka, prehajamo torej na uporabniško izkušnjo.



Takole je jutranji mrak na železniški postaji Trzin Mlake razsvetlil prihod enega od novih vlakov.

Od spredaj in na daleč se v jutranjem mraku, ko smo bili deležni prve vožnje, novi Flirt niti ne loči kaj veliko od starih zelencev, kanarčkov in »rdečkov«. Tri luči nas tudi pri novih oslepijo, a ko se »zver« ustavi, je vse drugače! Kaj ne bi bilo, ko pa je novo!

Udobje med vožnjo

Vrata lahko odpremo od zunaj z velikim gumbom, ki se ob pritisku nanj osvetli zeleno. Že vstop je veliko lažji, saj se hkrati z odpiranjem vrat aktivira tudi izvlečni podest, ki močno olajša vstopanje na vlak in izstopanje z njega. Na starih vlakih je vstop res neroden, neprijeten in za starejše tudi nevaren. Raven vlakovne kompozicije je le malo višja od perona, zato imamo opravek le z eno, dokaj nizko stopnico. Ločena zvočna signala nas opozorita na začetek zapiranja podesta in vrat, enako je pri odpiranju. Notranjost vlaka je prostorna, svetla in udobna, najbolj pripomorejo k temu zelo velika okna in velik delež zastekljenih sten. Visoki sedeži z vzglavjem so morda malce »špartanski«, a ravno prav oblažinjeni za udobno vožnjo. Med nekaterimi sedeži, natančneje med štirisedi, so tudi vtičnice za električni priključek, kjer lahko polnite telefon. Prehodi med posameznimi deli vlaka so izvedeni z blago klančino, steklena vrata se samodejno odpirajo in zapirajo, le povsem spredaj/zadaj je nekaj stopnic. Je pa s teh sedežev, ker so nekoliko višje, pogled po vlaku najbolj pregleden. V splošnem je vožnja precej bolj tiha, mirna in udobna, skratka prijetnejša.

Vlaki so prilagojeni za invalide, enako tudi toaletni prostori. Obvestila so tako zvočna kakor tudi vidna; morda so prva celo nekoliko preglasna ali pa se moramo nanje še navaditi. Zvočna potekajo s samodejno najavo postaj (v slovenskem in angleškem jeziku), drugo obveščanje pa poteka na velikih ekranih. Na teh so tudi vsi pomembni časi: trenutna ura, predvideni prihod vlaka na cilj in trenutna zamuda ali celo predčasni prihod. Zasloni so nameščeni tako, da jih lahko vidi vsak od potnikov ne glede na to, v katerem delu vlaka sedi ali stoji.



Notranjost novega vlaka. Prostornost in svetloba sta očitni.

¹ Besedilo za pesem *Vozi me vlak v daljave* je napisal Aleksander Skale. Pesem je prvokrat zapela Beti Jurkovič na Opatijskem festivalu davnega leta 1958 (pozneje tudi Marjana Deržaj), kot avtor glasbe pa se je pod njo podpisal legendarni dirigent in skladatelj Jože Privšek.



Ob preglednih vstopno/izstopnih vratih je vse, kar potrebujete.

Odlagalni prostori za večje kose prtljage so bližje oziroma precej nižje, kot smo vajeni na »starcih«, in zato precej preprosto dosegljivi. Prostori za odlaganje, bolje rečeno obešanje koles za prednje kolo, so na najprikladnejšem mestu – tik ob vhodnih vratih. Vlaki so tihi, speljujejo in zavirajo hitro, a enakomerno, tudi sama vožnja je precej bolj mirna, zato je branje ali brskanje po tablici ali pametnem telefonu med njo toliko lažje, ne nazadnje tudi zaradi v vlaku omogočenega brezžičnega svetovnega spleta (Wi-Fi), ki nam to omogoča. Ob vratih so tudi koši za ločeno zbiranje odpadkov. Držala oziroma oprijemališča za stojišča so nad vsakim od notranjih sedežev, ki je bližje prehodu. Nekaj sedežev je preklopnih in jih je mogoče aktivirati v primeru večje zasedenosti vlaka.

Novi vozni red, vlak tudi v soboto

V sredini decembra je začel veljati tudi nov železniški vozni red, ki ga najdete na spletni povezavi <https://potniski.sz.si/vozni-redi-po-re-lacijah/> (08_Ljubljana – Kamnik.net). Med tednom ni posebnih sprememb, le popoldanski vlak iz Ljubljane ob 15.36. uri odpelje dve minuti prej kot do zdaj, vendar ta vlak zaradi koronaukrepev še ne vozi.

Morda celo bolj pomembna novica kot ta o novih vlakih pa je uvedba sobotnih vlakov. Ti so začeli voziti v soboto, 9. januarja. Šestkrat na dan vozijo v Ljubljano (prvi že ob 5.22, zadnji ob 16.45, velja za železniško postajo Trzin Mlake) in petkrat iz Ljubljane (prvi ob 7.27, zadnji ob 15.15). Tudi te vožnje lahko preverite na že omenjeni povezavi do novega voznega reda. Vozijo vsi vlaki, označeni s št. 2 in 3.

In tu se žal novosti nehajo. Na trzinskih železniških postajah jih pravzaprav niti ne potrebujemo, drugače pa je na osrednjem državnem železniškem potniškem vozlišču v Ljubljani. Ko izstopimo, je takoj na dlani, da smo »prišli« globoko v 20. stoletje; glavna stavba je celo iz 19. stoletja. Če bi hoteli pojasniti, zakaj je tako, bi bila celo celotna, recimo ji, tematska številka Odseva premalo. Zgodba ljubljanske železniške in avtobusne postaje se namreč vleče kot jara kača in je



Pokukali smo tudi k strojevodji. Komandna plošča pričra, da gre za izdelek 21. stol., peroni ljubljanske železniške postaje pa so preskok v prejšnje stol..

preživela vse države, politične in gospodarske sisteme ter prometne in druge ministre vseh vlad v zadnjih sto letih. Že večkrat je bilo slišati in brati, da se začenjajo dela, a dokler tam ne bomo videli gradbenih strojev, redni potniki ne verjamemo nikomur več. Vendarle pa zdaj tudi starejši med njimi ne moremo več reči, da se vozimo (samo) z istimi vlaki kot takrat, ko smo gulili srednješolske klopi, saj smo nazadnje le dočakali nove.

Glede na to, koliko denarja bo v naslednjem evropskem proračunu in skladu za okrevanje po pandemiji na voljo za ukrepe trajnostne mobilnosti, bi bilo nujno takoj pripravljati tudi načrte za posodobitev kamniško proge, ki bi morala biti dvotirna, da bi lahko še skrajšali potovalne čase in uvedli taktni vozni red. Ker ob tej progji živi lep del dnevnih migrantov v Ljubljano, je to gotovo več kot upravičen projekt, kamniška proga pa bi morala postati del hrbtenice javnega potniškega prometa v ljubljanski regiji.

Da se bo to zgodilo, je treba infrastrukturo posodobiti do te mere, da bodo vlaki vozili po taktnem voznem redu (15, 30, 45 minut) in dovolj hitro, da bodo konkurenčni avtomobilom. Dejstvo je, da je potniški potencial železnice v ljubljanski regiji ogromen in trenutno precej skromno izkoriščen. Če država v prihodnjih petih letih ne bo izkoristila evropskih sredstev za posodobitev tega omrežja, bomo to priložnost še dolgo obžalovali. Nove vlake smo nazadnje torej le dočakali, glede glavne železniške postaje pa je edino, česar se lahko oprimo, znani latinski rek Nil desperandum – nikoli ne obupajte!

Besedilo in foto: Miha Pavšek



Zelo dobrodošel pri vstopu/izstopu je izvlečni podest, ki omogoča varen korak v obe smeri.

Na kolo za sprostitev in telo

Slovenci že od nekdaj radi sedemo na kolo, letos pa sploh. Zanimivi so rezultati raziskav o tem, koliko koles na gospodinjstvo imamo pri nas, koliko kolesarskih zemljevidov imamo v Sloveniji in koliko kilometrov kolesarskih poti smo zarisali na naše ceste. Po zaslugi projekta Mreža poti LAS, ki se razvija na območju Občine Trzin ter občin na območju LAS Za mesto in vas (Domžale, Komenda, Medvode, Mengeš in Vodice), smo namreč vrisali 64.372 novih »kolesarskih metrov«.



V okviru tega projekta je tudi Občina Trzin poskrbela za označitev poti s prometno signalizacijo in talnimi oznakami za večjo prometno varnost kolesarjev. Poleg tega so v vsaki občini postavljene informacijske table z zemljevidom označenih poti. Za vzpostavitev povezav so se uporabile obstoječe prometne površine, predvsem občinske javne ceste in poti, izjemoma pa tudi regionalne ceste. Cilj projekta je povezati obstoječe kolesarske poti med vsemi šestimi občinami projekta LAS ter z njihovo označitvijo občanke in občane spodbuditi h kolesarjenju.

Občine so označile kolesarske poti in jih povezale v mrežo s pomočjo sredstev evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja. Kolesarske poti povezujejo posamezna občinska središča ter omogočajo izbiro rekreativnih poti do kulturnih in naravnih zanimivosti v okolici. S tem projekt spodbuja turistični razvoj in vsakodnevno trajnostno mobilnost, ki je do prijaznejša okolja in posameznika, saj podpira zdrav in dejaven življenjski slog. Prav urejena kolesarska infrastruktura je najpomembnejši dejavnik za razmah kolesarstva, ki bo tako bolj prijetno in varno.

Razvitost kolesarstva merimo s kolesarskim barometrom, ki presoja: ali je kolo primerno za vsakodnevno uporabo v primerjavi z drugimi prevoznimi sredstvi in vrstami mobilnosti; varnost kolesarja v prometu, kolesarski turizem, obseg prodaje koles na prebivalca ter število kolesarskih zagovornikov in podpornikov. Podatki iz leta 2015 kažejo, da je skupni seštevek kot najrazvitejšo kolesarsko državo na vrh postavil Dansko, sledita pa ji Nizozemska in Švedska. Slovenija se je uvrstila na sedmo mesto v Evropi. Smo pa Slovenci več let zapored dosegli prvo mesto v Evropi po številu nakupov novih koles na prebivalca. V letu 2016 se je prodalo 310.000 koles, od tega 1000 električnih. V absolutnih številkah po številu koles globalno prednjači Kitajska s 500 milijoni koles, v Evropi pa Nemčija z 62,2 milijona koles.

Električna kolesa postajajo vse bolj zanimiva in uporabna ne le za kolesarske navdušence in starejše, ki jim električni motor pomaga pri premagovanju različnih terenov in razdalj, temveč postajajo v Evropi vse pogostejše alternativa avtomobilom in motorjem. S primerno kolesarsko infrastrukturo, kot so varne kolesarske poti in dostopne električne polnilnice, lahko kolo nadomestimo z avtomobilom za vse poti do 20 kilometrov. Kot je pokazala raziskava Zvezne nemške agencije za okolje, je že navadno kolo v mestih hitreje prevozno sredstvo pri razdaljah do pet kilometrov. Z električnim kolesom pa lahko avtomobil prehitimo na razdalji do deset kilometrov, prav tako ne nastajajo velike časovne razlike med uporabo električnega kolesa in avtomobila tudi pri razdaljah do 20 kilometrov.



Projekt E-nostavno na kolo

Projekt **E-nostavno na kolo**, ki se prav tako razvija na območju občin LAS Za mesto in vas, je nastal v povezavi z drugimi lokalnimi akcijskimi skupinami po Sloveniji, in sicer: LAS Gorenjska košarica, Srce Slovenije, LAS loškega pogorja in LAS s CILjem. Namenjen je ureditvi kolesarju prijaznih postajališč, ki omogočajo dobro kolesarsko izkušnjo na Gorenjskem. V mrežo kolesarjem prijaznih ponudnikov se vključujejo gostišča, ponudniki nastanitvev in kampingov, kolesarski servisi, turistične agencije, vodniki in drugi turistični predstavniki, ki imajo vsaj polovico svoje ponudbe namenjene kolesarjem. Merila, kdo lahko prejme oznako »kolesarju prijazen ponudnik«, so se oblikovala na podlagi raziskave dobrih praks v Sloveniji in tujini.

Poleg omenjenih projektov LAS se v Sloveniji izvajajo še številni drugi evropski in nacionalni projekti spodbujanja kolesarstva z namenom izboljšanja statistike, ki pravi, da v Sloveniji le osem odstotkov prebivalstva vsak dan uporablja kolo kot osnovno prevozno sredstvo, medtem ko na Nizozemskem tako kolesari 35 odstotkov prebivalstva. Želimo si, da bi bilo v prihodnje na cestah manj avtov in veliko več kolesarjev, saj bo to pozitivno vplivalo tako na ljudi kot na okolje. K popularizaciji rekreativnega kolesarjenja zagotovo pripomorejo tudi slovenski tekmovalni uspehi, saj je Primož Roglič dvakrat zapored osvojil Vuelto ter zmagal na klasiki Liege–Bastogne–Liege, Tadej Pogacar pa je zmagal na letošnji dirki po Franciji, če naštejemo samo največje uspehe.

LAS Za mesto in vas



Pripravlja se gradnja športne dvorane

Vizija Trzina, kot si jo je zamislila ekipa, zbrana ob županu Petru Ložarju, vse bolj dobiva oprijemljivo obliko. Po gradnji Doma zaščite in reševanja je zdaj na vrsti večnamenska športna dvorana ob Osnovni šoli Trzin. Idejno zasnovo in investicijski načrt zanjo so občinski svetniki sprejeli na decembrski seji.

Na mestu sedanjih teniških igrišč naj bi, če bo vse teklo brez zapletov, do septembra 2022 zrasel nizkoenergijski objekt, vreden štiri milijone evrov oziroma 3,7 milijona brez DDV, Občina Trzin pa namerava poleg lastnega vložka pridobiti nepovratna sredstva tudi iz več drugih virov. Prvi, na katerega cilja zaradi nizkoenergijske gradnje objekta, je Eko sklad, kjer bi lahko pridobili milijon evrov ekosredstev. Na pristojnih ministrstvih bodo skušali pridobiti nekaj sto tisoč evrov zatem, ko bodo pridobili gradbeno dovoljenje, ki je pogoj, da občina kandidira za sredstva.

Dvorana bo z zunanjimi dimenzijami 45,2 x 55,9 metra in dvema etažama ter maksimalno višino 13,2 metra ponudila okoli 3000 kvadratnih metrov površin. Namenjena bo potrebam osnovne šole, športnemu in izobraževalnemu programu, imela bo 350 sedežev za gledalce na fiksnih tribunah, dodatnih 600 sedežnih mest na izvlečnih tribunah, ob morebitnih dogodkih koncertnega tipa pa bi z mesti v parterju lahko zagotovili obisk celo do 1600 obiskovalcem.

Osrednji športni prostor bo namenjen predvsem malemu nogometu, rokometu, košarki, odbojki, mali košarki in badmintonu, pri čemer so dimenzije ustrezne, da omogočajo igranje tekem na regularnih igriščih, primernih za prvoligaška tekmovanja ali denimo ligo ABA. Spremljajoči prostori bodo v pritličju ponudili garderobe s tuši in sanitarijami, skladišče opreme, toplotno postajo ter kabinete za športne pedagoge in sodnike, v prvi etaži pa prostore za spremljajoče dejavnosti (na primer fitness, ali borilnica, plesni studio ali wellnes) in prostore za športna društva vključno s skupno sejno sobo.

Glavni vhod bo na zahodu v bližini mostička čez Pšato. Za vhodom si bodo na desni sledile garderobe za uporabnike ter osrednji športni prostor, ki se ga bo lahko z mehкими predelnimi pregradami razdelilo na tri manjše vadbene površine, pri čemer bo srednja vadbena površina poglobljena s sodniško nišo. Predvidena svetla višina prostora je devet metrov.

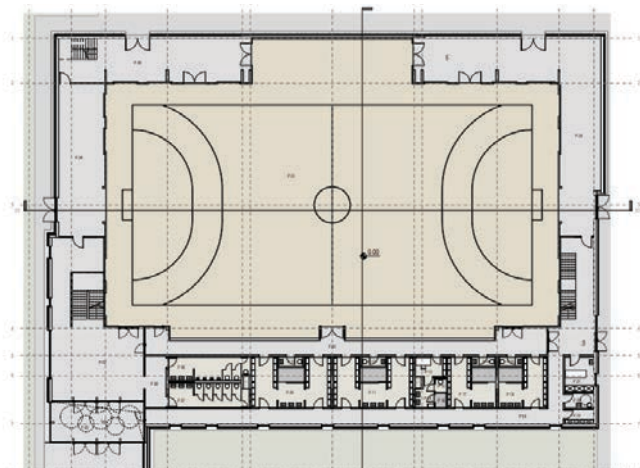
Idejna zasnova predvideva ob vzhodni stranici nanizana skladišča športne opreme in vezne komunikacije s šolo. Na zahodni fasadi je predviden ločen prostor za občasne pogostitve v času organizacije večjih kulturnih ali športnih dogodkov. Ob večjih tekmovanjih bo dvorana gledalce gostila na izvlečnih tribunah, ki jih bo mogoče izvleči po potrebi, od ene do deset vrst. V prvi etaži dvorane bo ob stopnicah galerija, s katere bo pogled navzdol in proti vhodu. Pogled proti severu bo razkril osrednji športni prostor s tribunami in dvema prostoroma za snemalce na vsaki strani igrišča.



Takole naj bi bil videti vhod v novo večnamensko športno dvorano, ki bo stala štiri milijone evrov in bo predvidoma zgrajena do jeseni leta 2022.

Objekt je zasnovan po načelih nizkoenergijske gradnje, varčno in trajno. Osnovni konstrukcijski material bo les, ki je tudi temelj nizkoogljicne gradnje dvorane, vidni bodo leseni prečni nosilci nad osrednjim vadbenim prostorom. Streha bo ravna z minimalnim naklonom, fasada bo v temnejših odtenkih. Del fasade bo obdan s kompaktnimi ploščami, medtem ko bodo v osrednjem športnem prostoru stene že ob montaži finalno obdelane, kar pomeni prihranek pri naložbi. V osrednjem športnem prostoru bo položen športni pod. Športna dvorana bo zgrajena tako, da bodo toplotne izgube čim manjše, za ogrevanje se bo uporabil obstoječi šolski sistem, ki bo s talnim gretjem ogreval betonsko jedro v dvorani, dogrevanje pa bo toplozračno. Zanimivost je, da dvorana ne bo potrebovala (stroškovno požrešne) klimatske naprave. V naložbo bosta vključena tudi ozvočenje in kakovostna osvetlitev s športnimi lučmi, ki ne povzročajo bleščanja. Dvorana bo zgrajena v skladu z drugo generacijo certificiranja, kar pomeni, da se ne preverja zgolj energetska učinkovitost objekta, temveč tudi proces gradnje, proizvodnja materialov, transporti in upravljanje gradiv.

**Tanja Bricelj
Grafike: TRIA.SI**



Tloris pritličja



Pogled na nizkoenergijski objekt od šole, na desni strani dvorana meji na šolsko športno igrišče.

ANNI že 30 let obvladuje domači računalniški trg

V devetdesetih letih prejšnjega stoletja se je času postopnega odpiranja takrat še jugoslovanskega trga ustanovilo veliko podjetij raznovrstnih usmeritev. Med njimi so bila tudi prva računalniška podjetja, ki so strojne komponente sestavljala v delujoče računalnike. Eno redkih, ki je po osamosvojitvi nadaljevalo uspešno poslovno pot, je podjetje Anni. Leta 1990 sta ga ustanovila naš občan Andrej Matičič in njegov brat Niko.

Marsikdo se še spominja, kako težko je bilo konec osemdesetih let prejšnjega stoletja dobiti računalnik. Računalniških trgovin pri nas še ni bilo in računalnike za osebno rabo smo kupovali preko znancev ali z malimi oglasi v časopisju. Zgodnji računalniški navdušenci so se po računalnike ali računalniške komponente odpravljali čez državno mejo, večinoma v Avstrijo ali Nemčijo. Tako ali drugače skrite so pripeljali mimo jugoslovanskih carinikov in jih doma sestavili. V takšnem okolju se je nad novo tehnologijo navduševal tudi dijak Andrej Matičič. V srednjih šolah so računalništvo sicer že poučevali, a večinoma brez računalnikov, v šolah jih je bilo namreč le nekaj. Kar zamislite si učenje programskega jezika in programiranja s svinčnikom na listu papirja! Nova tehnologija je Andreja tako prevzela, da se je odločil še podrobneje spoznavati računalnik za svojo pisalno mizo, zato si je mladi študent kupil železniško karto za München, se usedel na vlak in odšel po nakupih. Ko so bili vsi sestavni deli računalnika doma, se je lotil sestavljanja svojega prvega stroja, ki bi ga uporabljal dolgo časa, vsaj tako je menil. Po krajšem prepričevanju ga je prodal svojemu prijatelju. A dolgo ni zdržal brez njega. Kmalu se je v tujino odpravil po nove komponente. Ker se je zgodba ponovila, je začel razmišljati o tem, da bi se lahko preživljal s sestavljanjem in prodajo računalnikov.

Začetki poslovanja

»Takrat je bilo ustanavljanje podjetij nekaj tako novega, da smo res pohiteli. Poleg tega se ni povsem vedelo, ali se bo oblast morda premislila in ustavila vso stvar. Kmalu se je spremenila tudi davčna zakonodaja, skrivno prevažanje komponent ni bilo več potrebno in tako je prodaja računalnikov prek podjetja postala resničnost,« pravi Andrej, ki je takoj zagrabil ponujeno priložnost. Skupaj z bratom Nikom, ki je sicer strojnik in se je takrat ukvarjal s programiranjem v strojništvu, sta ustanovila podjetje in ga poimenovala Anni. »Najprej sem imel podjetje prijavljeno kar doma. Del pokritega balkona sem namenil skladišču, programiral pa sem za domačo mizo,« se spominja svojih »garažnih« začetkov. Podjetje je sprva delovalo v središču Ljubljane. Čez nekaj let so se zaradi hitre rasti preselili v ljubljanske Koseze, kjer so poslovali skoraj deset let. Leta 2004 pa so se preselili v večjo poslovno stavbo v Obrtno-industrijski coni Trzin. »Ob selitvi smo se nekoliko bali izgube kupcev, ker je Ljubljana le glavno poslovno središ-



Annijevi strokovnjaki sestavljajo računalnike, ki zadostijo potrebam še tako zahtevnih strank. Ob tem pa opozarjajo, da je programsko opremo, predvsem okolje Windows in protivirusno zaščito, treba posodabljati.



Zaradi epidemije koronavirusne bolezni so preložili dejavnosti, ki so jih pripravljali ob praznovanju 30-letnice podjetja.

če. Vendar je bil naš strah odveč. Obdržali smo glavino strank in pridobili veliko novih. Sedanja lokacija nam nadvse ustreza – imamo dovolj veliko parkirišče za zaposlene, pred objektom tudi za obiskovalce. Pa tudi prostora nam za zdaj ne primanjkuje. Le ob konicah, predvsem ob koncu leta, bi nam prišlo prav nekaj več skladiščnega prostora.« je zadovoljen predstavnik za stike z javnostjo, Sašo Jovanovič.

Brata Matičič sta se sprva ukvarjala zgolj s sestavljanjem in prodajo računalnikov, pozneje so dejavnost razširili z nakupom podjetja Kotar, ki se je ukvarjalo z reševanjem podatkov s trdih diskov. Danes podjetje dobro obvladuje slovenski računalniški trg in zaposluje 45 ljudi različnih profilov. »Osnovni dejavnosti podjetja sta prodaja in servis računalniške opreme, kamor štejejo tudi reševanje podatkov in IT-rešitve za podjetja in organizacije. V zadnjem času posvečamo veliko pozornosti tudi skrbi za kibernetno varnost, predvsem v poslovnih okoljih (rešitve na področjih varovanja omrežij, varnih brezžičnih povezav Wi-Fi, večfaktorske avtentikacije ter drugih izdelkov in storitev s področja omrežne inteligence). Strankam in podjetjem svetujemo tudi pri implementaciji zahtevnejših rešitev ter morebitnih večjih projektih nabave ali prenove računalniškega okolja.

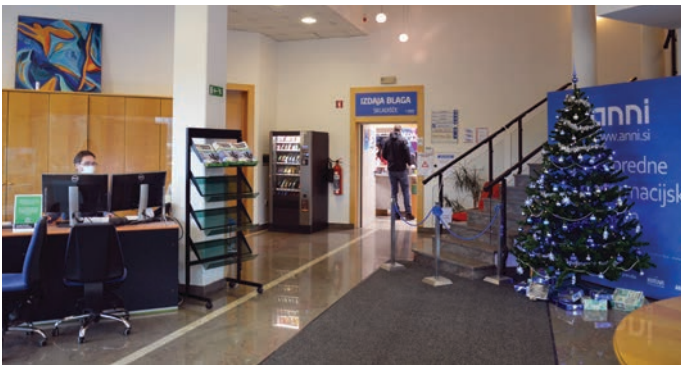
S certificiranimi strokovnjaki vzdržujemo več kot 70 računalniških okolij različnih podjetij in smo jim z dežurno službo na voljo vse dni in ure v letu. Največji poudarek je na preventivnem vzdrževanju, da preprečimo oziroma zmanjšamo čas nedelovanja računalniških okolij ter redno preverjamo in posodabljam varnostno stanje sistemov, izvajamo varnostne preglede, zagotovimo izvedenska poročila, na podlagi katerih dobimo jasen vpogled v dogodke, ki pomagajo pri odkrivanju ranljivosti sistema. Uporabnikom pa je za naročila izdelkov in storitev 24 ur na dan in vse dni v letu na voljo tudi naša spletna trgovina www.anni.si,« pojasnjuje Jovanovič.

Pomembni so stranke in zaposleni

Razvoj na področju računalništva je še vedno izjemno hiter. Konkurenca je ostra, svetovni trg obvladujejo velike multinacionalke. »Računalniški trg kljub izjemni rasti nikoli ni bil lahek. Globalni pretresi so tresli tudi slovenski trg, ki je zaradi svoje majhnosti še posebno zahteven. Obdržati se tu se je v zadnjem času izkazalo za težko nalogo, celo težjo, kot če bi nastopali v svetovnem merilu,« pravi Matičič. »Vsak računalnik Anni, naj gre za osnovno pisarniško rabo ali zmogljiv sistem, sestavimo z vso skrbnostjo in v smeri zagotavljanja najboljše kombinacije uporabnosti,

nadgradljivosti in cene. Naše dolgoletno delovanje na slovenskem trgu in celovitost prodajnih in poprodajnih storitev zagotavljata uporabnikom računalniških sistemov Anni, da se lahko brezskrbno posvetijo le svojemu delu.« Jovanovič ob tem doda: »Naše stranke vedno pričaka prijazen nasmehek, svoje delo pa opravimo hitro in učinkovito.«

Za uspešno poslovanje so poleg pravih poslovnih odločitev zaslužni tudi motivirani zaposleni. »Zavedamo se, da so naši zaposleni naša največja konkurenčna prednost. Velik pomen dajemo njihovemu internemu in eksternemu izobraževanju ter stalnemu strokovnemu izpopolnjevanju tehničnega osebja. Spodbujamo timsko delo in nove metode projektnega dela, kar omogoča veliko motiviranost in celovit pristop k reševanju najkompleksnejših nalog in oblikovanje optimalnih rešitev. Načrtno spremljamo osebnostni in strokovni razvoj zaposlenih z rednimi letnimi razgovori, sistem nagrajevanja in motiviranja pa izvira iz usposobljenosti in sposobnosti posameznika. Lahko rečem, da smo učeče se podjetje in da radi delamo skupaj,« poudari Jovanovič.



Poleg strokovne ekipe podjetje odlikujejo tudi učinkovite, varne in hitre rešitve na področju informacijske tehnologije.

Za obstoj na zahtevnem slovenskem trgu pa je pomembna tudi vizija razvoja podjetja. »Da lahko postanemo najboljši, smo si določili jasno vizijo: doseganje in izboljševanje kakovosti na vseh ravneh poslovanja. Zavedamo se, da je kupec z vsakim nakupom zahtevnejši, in temu se prilagajamo. Zato smo izjemno okrepili naš sistemski oddelek, predvsem na področju kibernetske varnost, in tako lahko malim in velikim podjetjem ponudimo kakovostne IT-storitve. Velik poudarek namenjamo tudi spletni ponudbi in optimizaciji uporabniške izkušnje, kar se je v zadnjem času izkazalo za izjemno pomembno,« pove Jovanovič. »Zadovoljen kupec je naša najboljša reklama, ki se je nikakor ne da kupiti v nobenem oglasnem prostoru,« pa je prepričan direktor Matičič.

V zahtevnem poslovnem okolju ne pozabijo na zabavo, o čemer pričajo njihove prvoaprilske šale. »Da malce popestrimo včasih preresno IT-okolje, prvi april izkoristimo za objavo malo manj resne novice, ki se nanaša na aktualno slovensko politiko ali kakšno drugo družbeno dogajanje. V objavo vpletemo naše podjetje in lokacijo.« Tako so pred leti s 3D-tiskalnikom natisnili največje velikonočno jajce na svetu, v višino je merilo kar šest metrov, in ga predstavili pred trzinsko piramido. »Če vas zanima, kakšna bo prihodnja potegavščina, predlagam, da se naročite na Annijeve e-novice,« pravi Jovanovič.

Koronavirus močno vplival tudi na Anni

Lani je epidemija covid-19 ohromila poslovanje večine podjetij, a ne računalniških. Obseg njihovega dela se je zaradi opravljanja službenih obveznosti od doma in šolanja na daljavo celo povečal. »Naša branža je v času koronske krize, ki je še vedno ni konec, zaznala povečano povpraševanje po računalniški opremi. Nekatere komponente so pošle že v prvem valu, na primer spletne kamere. Pojavljalo se je tudi veliko vprašanj o primerni opremi uporabnikov za delo od doma in šolanje na daljavo (tudi glede varnosti), in o tem, kako zmogljiv računalnik potrebujejo, kako delujejo aplikacije, kot je Zoom, in podobno. V drugem valu pa je bilo povečano povpraševanje predvsem po prenosnih računalnikih, ki so zadnje čase bolj priljubljeni,« pojasnjuje Jovanovič in konča: »Kljub vladnim omejitvam uspemo zagotavljati naročeno blago in storitve vsem našim pogodbenim strankam in končnim uporabnikom.«

Računalništvo je dokaj mlada veda, vendar njeni začetki segajo daleč nazaj v antiko, do izuma prvega enostavnega mehanskega računalila, imenovanega abakus. To je omogočalo seštevanje in odštevanje, iznašli pa naj bi ga Babilonci okoli leta 3000 pred našim štetjem. V zgodovini so številni znanstveniki razvijali in izpopolnjevali računalno in v 17. stoletju izumili prve mehanske pomočnike za računanje. Nadomestili so jih elektromehanski in pozneje elektronski stroji. Osnovna pravila delovanja sodobnega računalnika je sredi 19. stoletja postavil angleški matematik Charles Babbage. V praksi so zaživela šele čez sto let z razvojem elektronike v štiridesetih letih prejšnjega stoletja in konceptom delovanja digitalnega računalnika, ki ga je leta 1945 predstavil ameriški matematik madžarskega rodu John von Neumann.

Prvi povsem elektronski računalnik se je imenoval ENIAC. Tehal je 80 ton, izdelali so ga za potrebe ameriške vojske. S pojavom polprevodniških elementov, tranzistorjev in zatem integriranih vezij (čipov) so računalniki postajali vse manjši, bolj prenosni, manj občutljivi in predvsem cenejši. Novo obdobje računalništva je v začetku sedemdesetih let prejšnjega stoletja omogočil razvoj mikroprocesorjev. Prvi mikroročunalnik so razvili leta 1974 in ga imenovali ALTAIR. Bolj kot računalniku je bil podoben namizni telefonski centrali. V zgodovino računalništva se je zapisal tudi kot računalnik, zaradi katerega je nastal Microsoft, saj sta Gates in Allen zanj napisala programski jezik Altair Basic. Tako se je začel pospešen razvoj računalnikov za povprečne uporabnike. Med njimi se je kmalu razširil mikroročunalnik SINCLAR Z-80 in pomembno spodbudil računalniško opismenjevanje. Nadaljevali so ga mikroročunalniki SINCLAR ZX-81, SPECTRUM in COMMODORE 64, ki se jih zgodnji računalniški navdušenci zagotovo še spominjate. To so bili domači računalniki, ki so se nekoliko razlikovali od današnjih: priključiti jih je bilo namreč treba na monitor oziroma televizor in kasetno enoto.

Besedilo in foto: Tanja Jankovič

Testirali trikrat, brez dolgih vrst

Občani Trzina so se v preteklih tednih kar trikrat lahko testirali z brezplačnimi hitrimi antigenimi testi. Prvič, 30. decembra, je občina testiranje organizirala v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zdravstvenim zavodom Zdravje, dva januarska petka zapored, 8. in 15. januarja, pa je testiranje organiziral Zdravstveni dom Domžale. Za razliko od drugih mest v Trzinu nismo imeli večje gneče, občasno je bilo treba na test počakati nekaj minut. Ob prvem testiranju je bilo opravljenih 332 testov, od katerih jih je bilo 42 pozitivnih, pri drugem testiranju je bilo opravljenih 126 testov, štirje so bili pozitivni. Tretje testiranje je potekalo v času, ko se Odsev že tiska. **(tb, foto: Tanja Bricelj)**



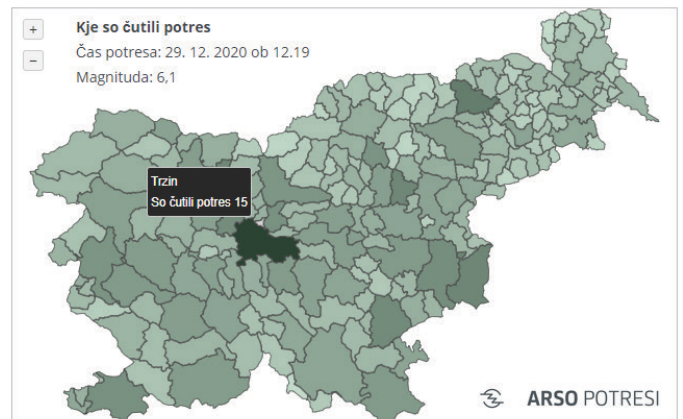
Petrinjski potres čutili tudi številni Trzinci

Med zadnjimi božično novoletnimi prazniki nas ni pretresal le koronavirus, temveč smo številni Trzinci občutili tudi dokaj močan potres. Na straneh Urada za seizmologijo, ki deluje v okviru Agencije Republike Slovenije za okolje (ARSO), so zapisali: »V torek, 29. decembra 2020, ob 12.19 so seizmografi državne mreže potresnih opazovalnic zabeležili zelo močan potres na Hrvaškem, žarišče potresa je bilo 149 km jugovzhodno od Ljubljane, nadžarišče pa 34 km južno od Zagreba, natančneje blizu Petrinje. Po preliminarnih podatkih evropsko-sredozemskega seizmološkega centra (ESMC) je imel magnitudo 6,1. Po prvih podatkih so potres čutili prebivalci celotne Slovenije. Ocenjujemo, da intenziteta (učinki) potresa v Sloveniji ni presegla V. stopnje po evropski potresni lestvici (EMS-98).«

Potres je bil aktualna tema pogovorov med Trzinci ves dan in še nekaj naslednjih dni, ko so ga »povozile« druge teme. Vendar je prav, da take dogodke izkoristimo tudi za ozaveščanje oziroma preverjanje o tem, ali smo na potres res dovolj in dobro pripravljeni. Ne samo, kam in kako se moramo umakniti, ko začutimo tresenje, še pomembnejše je, ali je stavba, v kateri živimo, potresno varna. **Potresno bolj nevarne stavbe** so tiste, ki so **starejše** (teh je največ v starem Trzinu), **večnadstropne** (najvišje so v Obrtno-industrijski coni Trzin in soseski T-3), **nepravilno zgrajene in stojijo na geološko manj stabilnih tleh** (glina, ilovica). Potresno **najbolj ogrožene so stare stavbe, ki nimajo povezanega zidovja**, zato se jim ob potresnih nihanjih podirajo vogali in zidovi. Upoštevanje zahtev potresnovarne gradnje pri novogradnjah ni vprašljivo, bolj problematične so izvedbe nekaterih rekonstrukcij. Skrb vzbujajo predvsem posegi »na črno« v konstrukcijo starih hiš, zaradi katerih jih lahko potres še prej in bolj poškoduje. Ob tem potresu je tudi na Občino Trzin prispela prijava o posledicah potresa; šlo je za razpoke v eni od stanovanjskih hiš.

Spomnimo, da lahko v primeru poškodb na stavbah pošljete fotografije poškodb in lokacije stavbe na e-naslov seismo.lju@gov.si. Na straneh urada vas vabijo tudi k izpolnitvi vprašalnika na spletnem naslovu <http://potresi.arso.gov.si/vprasanik>. V tednu po potresu ga je izpolnilo več kot 8000 ljudi, kar kaže na to, da je šlo za potres večjih razsežnosti. Če ste ali boste Trzinci izpolnili več vprašalnikov, bomo lahko tudi ugotovili, kako so potres občutili prebivalci posameznih delov naselja – v Obrtno-industrijski coni Trzin, na Mlakah in v starem Trzinu. Več o tem, kako ravnati v primeru potresa (pred in med potresom ter po njem; po potresu lahko tudi zagori!) najdete na <https://www.gov.si/teme/potres/>; na koncu strani najdete tudi številne tiskovine (zgibanke, plakate), ki vam bodo v pomoč pri odgovorih na vsa vprašanja v zvezi s potresom, vključno z didaktičnimi igrami in prispevki v mladinskem tisku. Sicer si lahko podatke o zadnjih potresih ogledate na naslovu <http://potresi.arso.gov.si/zadnji-potresi>.

Že leta 2006 sta učenca OŠ Trzin pripravila raziskovalno nalogo o ogroženosti starega Trzina in ugotovila, da je potresno zelo ogrožen. Veliko starih stavb namreč stoji na glinasto-ilovnatih ali prodnatih



Prejetih je bilo 8375 odzivov prebivalcev.

Potres so čutili tudi povsod v osrednji Sloveniji; petnajst prebivalcev Trzina je (do zdaj) tudi izpolnilo vprašalnik. (Vir: ARSO potresi).

tleh. Pregledala sta starost in višino več kot 400 zgradb ter anketirala nekatere od stanovalcev. Ugotovila sta, da se večina vprašanih premalo zaveda, da je ta del kraja potresno zelo ogrožen, pa tudi da bi morali v prihodnje na območju starega Trzina graditi nižje zgradbe in bolj paziti na razdaljo med njimi. Z rušenjem ali obnovo potresno nevarnih zgradb pa bi bil poleg večje potresne varnosti lahko lepši videz kraja. K večji ozaveščenosti o potresih bi gotovo pripomogel tudi podrobnejši zemljevid potresne ogroženosti (imajo ga v sosednji občini Mengeš), zato je predlog o njegovi pripravi več kot upravičen. Takšna karta je ne nazadnje odlična podlaga za posodobitev načrtov zaščite in reševanje v primeru potresa. Seveda za celotno območje občine in ne le za stari Trzin, ki je potresno najbolj ogrožen, saj je tam največje število starih in nepravilno (do)zidanih stavb, potresno neugodna pa je večinoma tudi geološka zgradba tal.

Miha Pavšek, CZ Trzin

Kako ravnaj po potresu

Ostani miren. Poslušaj in upoštevaj navodila staršev oziroma učiteljev.

Če si doma sam, pomisli na navodila o ravnanju po potresu, ki si jih dobil od staršev, in jih upoštevaj.

Potresu lahko sledijo popotresni sunki. Če se pojavijo, ravnaj enako kot ob potresu.

Če lahko, previdno zapusti stavbo, pri čemer ne uporabljalj dvigala, in pojdi na zbirno mesto na prostem.



Izogibaj se električnim žicam in razbitemu steklu. Ne prižigaj vžigalic, sveč ipd.



Če si ujet v ruševinah, ostani miren. Če se praši, si z robcem ali kosom oblačila prekrij usta in nos. Varčuj s svojimi močmi. Reševalce opozori nase z enakomernim udarjanjem s trdim predmetom po kovinski napeljavi ali zidu.



Ker bodo telefonske linije po potresu močno obremenjene, ne kliči svojcev, temveč jim pošlji SMS.



Kako ravnamo med potresom (Vir: URSZR).

Nasilje v družini? Spregovorite!

V času ukrepov proti širjenju novega virusa je marsikdo postavljen v okoliščine s povečanim tveganjem za doživljanje nasilja v družini. Žrtve nasilja v času izoliranosti še težje pokličejo na pomoč, prav tako se s tem zmanjšuje možnost prepoznavanja njihovih stisk. Tudi na Centru za socialno delo Osrednja Slovenija vzhod se zavedamo, da je žrtvam s tem omejen dostop do podpore in pomoči, zato je treba poudariti, da obravnava nasilja v družini v vseh strokovnih službah poteka nemoteno, enako kot pred uveljavitvijo ukrepov, in je prednostne narave.

Krog nasilja, v katerem se znajde žrtev nasilja v družini, se nikoli ne prekine sam od sebe. Zato spodbujamo vse, ki doživljajo nasilje, da si čim prej poiščejo strokovno pomoč in nasilje prijavijo, ker bo samo tako lahko obravnavano. Še posebno pa je zdaj pomembna pomoč socialne mreže, torej pomoč sosedov, sorodnikov in drugih, ki zaznajo, da je nekdo žrtev nasilja, da to prijavijo, predvsem kadar je žrtev otrok.

Pokličejo lahko številko policije 113, podajo anonimno prijavo na številko 080 1200 ali uporabijo splet za e-prijavo nasilja v družini. Prijave se lahko podajo tudi v posameznih enotah Centra za socialno delo Osrednja Slovenija vzhod (Domžale, Kamnik, Litija) osebno ali po telefonu. Ob nujnih stanjih, ki se zgodijo zunaj poslovnega časa centra za socialno delo, se prijava poda na policiji, ki aktivira interventno službo centra, da pomaga žrtvi nasilja.

Žrtve nasilja imajo možnost umika v krizne centre za pomoč žrtvam nasilja, prav tako lahko pokličejo na nevladne organizacije, ki nudijo pomoč.



Od prvega januarja 2021 je odprta **24-urna svetovalna linija SOS-telefona** za ženske in otroke – žrtve nasilja. Svetovanje na brezplačni, anonimni in zaupni telefonski številki **080 11 55** bo tako na voljo 24 ur na dan vse dni v tednu.

080 11 55

Nasilje v družini je prepogosto še vedno skrito, javnost pa zanj izve, ko je za žrtve včasih že prepozno. Bodimo pozorni drug na drugega in čas, ki ga preživljamo skupaj, namenimo spoštovanju, razumevanju in podpori drug drugemu.

Center za socialno delo Osrednja Slovenija vzhod

STIKI ZA POMOČ ŽRTVAM NASILJA

113 – POLICIJA

01 724 63 70 – Center za socialno delo OSV, enota Domžale

01 830 32 80 – Center za socialno delo OSV, enota Kamnik

01 890 03 80 – Center za socialno delo OSV, enota Litija

031 233 211 – Ženska svetovalnica – krizni center (24 ur na dan)

080 11 55 – SOS telefon za žrtve nasilja (24 ur na dan)

01 43 44 822 in 031 770 120 - Društvo za nenasilno komunikacijo, Ljubljana, dosegljivi vsak delovnik med 8. in 16. uro

Fototriner

Spretnost fotografa, ki je z igro svetlobe in podaljšanim osvetlitvenim časom pod trzinsko darilo zapisal letnico 2021. (Foto: Oliver Wagner)



JAVNI VPIS NOVINECV V VRTEC ZA ŠOLSKO LETO 2021/2022

Na podlagi tretjega odstavka 20. člena Zakona o vrtcih (Ur. l. RS, 100/05-UPB, 25/08, 98/09-ZIUZGK, 36/10, 62/10-ZUPJS, 94/10-ZIU, 40/2012-ZUJF, 14/15-ZUUJFO in 55/17) objavljamo

**javni vpis novincev
v Osnovno šolo Trzin, Enoto vrtca Žabica,
za šolsko leto 2021/2022.**

Vloge za vpis predšolskega otroka v vrtec oddajte najpozneje do **31. 3. 2021** na naslov:

Vrtec Žabica, Svetovalna služba, Ploščad dr. Tineta Zajca 1, 1236 Trzin.

Obrazec vloge dobite v tajništvu vrtca in na spletni strani vrtca www.vrtec-trzin.si.

Ravnateljica Matejka Chvatal



Intervju: Emil Pevec, predsednik Planinskega društva Onger Trzin

Kdo so planinci z BTC-kulturo?

Emil Pevec je eden tistih ljudi, za katere bi lahko rekli, da so Trzinci z dušo in srcem. V vsem, kar dela za skupnost, se čuti njegova naklonjenost kraju in dogajanju v njem. Bržkone gre njegovi vedoželjnosti pripisati, da tako dobro pozna marsikatero trzinsko zgodbo in podrobnost, ki jih je z navdušenjem predstavljal tudi številnim mladim planincem, ko je še vodil mladinski odsek. Na položaju predsednika Planinskega društva Onger Trzin je dosegel celo nekakšno polnoletnost, saj je prvi med enakimi že polnih 18 let. Priznava, da komaj čaka, da se končno vselijo v nove društvene prostore v novem Domu zaščite in reševanja (DZIR).

Emil Pevec je zraven vedno, ko gre za varovanje narave, pa naj gre za odstranjevanje invazivk, čistilne akcije ali prenašanje otrplih žabic s prometnih trzinskih cest. Kot tehnični urednik že 19 let sodeluje pri najstarejši slovenski reviji, ki še izhaja, Planinskem vestniku, zadnja tri leta pa je tudi tehnični urednik celotne Planinske založbe. Hribi so njegova druga ljubezen, kar pa se zdi ob dejstvu, da je v trzinskem planinskem društvu dejaven že več kot 30 let, kar nekoliko nenavadno. Njegova prva ljubezen je, kot pravi, glasba, a med pogovorom se razkrije, da najvišje mesto vendarle zaseda njegova žena Irena, nepogrešljivi del petčlanske družine Pevec, ki na Facebooku pod imenom Pošastki pošastni pogosto deli kakšne zanimive namige za izlete in je zasluzna za nekaj več kot deset geozakladov v okolici Trzina.

Z Emilom sva se po spletu pogovarjala malce pred novim letom, bolje pa bi bilo, ko bi do te objave prišlo že kakšen mesec ali dva prej, ko je bila sezona pohodov v naravo in hribe še v polnem zamahu.



(Foto: Erik Žunec)

Glavni povod za najin pogovor je bilo namreč opažanje, da so naše gore (in tudi trzinski gozdovi) spet nasmeteni z odpadki, ki jih tam puščajo nevezgajeni pohodniki. Planinska zveza Slovenije je v preteklih desetletjih na tem področju uspešno vzgojila generacije vestnih hribolazcev, a korona je v naravo očitno zvalila tudi tiste, ki v zavesti še nimajo pravila *Smeti odnesi s seboj v dolino*. A začnimo na začetku:

Od kod pravzaprav ta neizmerna ljubezen do hribov, pa tudi do Trzina in ne nazadnje do domovine?

Trzin je kraj, v katerem sem preživel že več kot pol stoletja, in svoj kraj ima menda vsakdo rad. Meni je preprosto prirasel k srcu. Ljubezen do domovine je verjetno dar, ki ti ga v zibko položijo starši. Potem ta dar neguješ, ker je domovina samo ena. Ne smemo se je sramovati, saj smo zanj odgovorni vsi. Hribi pa so svojevrsten fenomen, saj so v resnici moja »druga ljubezen«. Kot mulec sem bil bolj zapi-san glasbi, malo sem brenkal na



Spominski park v Kamniški Bistrici nudi mnogo zgodb, ki jim najmlajši radi prisluhnejo, Emil (v ozadju) pa jih z veseljem pove. (Foto: Erik Žunec)



»Vrhunska oprema« izpred treh desetletij za naskok na najvišji vrh Avstrije Großglockner: Brez čelade in plezalnega pasu, zato pa z mrzlim Toprovim anorakom, plastičnimi iberhozami, češkimi gozjarji (Foto: arhiv Emila Pevca)

kitaro ... V letih odraščanja me je začelo zanimati, kaj so tisti hribi na obzorju, kaj je za njimi. Skoraj klasična zgodba. Je pa res, da se stvari, ki me pritegnejo, lotevam poglobljeno. Površnosti ne maram najbolj.

Veljaš za zelo razgledanega, tistega, ki se ga gre vprašat, ko se česa ne ve ... Si se kdaj prenehal učiti?

Če misliš na hribe – že leta 1987 sem opravil tečaj za mladinske planinske vodnike, pet let pozneje za mentorja planinskih skupin. Vsaka tri leta imamo obvezna vodniška izpopolnjevanja. Morda me naprej žene tudi moje delo, ki ga opravljam. Moraš spremljati novosti, saj s tem bogatiš predvsem sebe, če pa kdaj komu daš še koristen nasvet (če te seveda hoče poslušati), je to še toliko bolje. Pri vsem tem je vedoželjnost dobra lastnost.

Predsednik planinskega društva si že 18 let.

Res, dolgih 18 let. Pametno je, da so menjave v vrhu pogostejše, je pa res, da prav zaradi te stalnosti ni bilo prevelikih »viharjev« v društvu. Vodenje društva se je v teh letih zaradi državnih, občinskih pravil in zahtev Planinske zveze po izpolnjevanju raznih poročil tako zbirokratiziralo, da to delo ni več prijetno, zato mi je postalo breme. Presneto, v društvih se združujemo zato, da zadovoljimo naš skupni interes za izvajanje konjička, ki ga imamo radi in smo z njim celo koristni, ne pa da se izgubljam v papirologiji! Očitno sem slab birokrat. (smeh)

Koliko generacij planincev si učil, koliko predavanj organiziral?

Vse od leta 1987 smo imeli na šoli planinski krožek, od leta 1992 pa vse do 2007 sem vodil večino poletnih mladinskih planinskih taborov (MPT). No, potem sva se z ženo Ireno, ki je imela na taborih vlogo programskega vodje in je bila običajno kriva za to, da smo se imeli res fajn, odločila, da ne smeva pozabiti na lastne otroke. (smeh) In takrat je krmilo pri pripravi MPT prevzela mlajša generacija.

Alpinistična in potopisna predavanja pa so bila zagotovo najboljša v letih 2000 in 2001. Bilo jih je okoli 25. Takrat smo imeli v Trzinu ogromno uglednih gostov: od pokojnih Pavla Kozjeka, Urbana Goloba do Tomaža Humarja, Dava Karničarja ... Slednja sta bila pri nas celo večkrat. Ob Humarjevem predavanju takoj po Daulagiriju smo imeli nabito polno telovadnico. Ekskluzivno predavanje! Prišlo je več kot 500 ljudi. Bila je taka gneča, da so avtomobile parkirali kar ob Men-

geški cesti. Pa do še dejavnih Vikija Grošlja, Marka Prezlja, Staneta Klemenca, Andreja Grmovška, Tomaža Jakofčiča ... Za nas in Trzin so bila ta predavanja dobra promocija.

Ko sva že pri številkah; raje šteješ vrhove, ki si jih osvojil, ali planinske vodnike, revije in knjige, ki si jih tehnično uredil?

V mlajših letih se mi skoraj ni dalo v hribe, če ni bil na vrsti vsaj dvatisočak (smeh), ko pa se z leti začnejo hribi višati, so knjige odlični nadomestek. Zdaj mi tehnično urejanje Planinskega vestnika in knjig res vzame ogromno časa, saj želimo revijo in knjige vsebinsko in oblikovno spraviti na primerljivo evropsko raven. Na gorniških sejnih in festivalih nam ni nerodno naših revij postaviti poleg uveljavljenih revij, kot so npr. Bergsteiger, Alpinist, ... To je dober občutek. Včasih sem štel dva-, tri- in štiritisočake, zdaj pa res veliko raje knjige. Te ostanejo.

Na kaj si v svoji dosedanji karieri »planinskega očeta« najbolj ponosen?

Vsekakor na to, da smo imeli v Trzinu kar dolgo časa zelo dobro delujoč Mladinski odsek Planinskega društva. Res sem se počutil »oče« tega odseka in me žalosti, ko se zgodba ni nadaljevala v začrtani smeri, kajti temelji so bili za naš mali kraj (takrat) odlični. Vendar mislim, da bomo vse skupaj v prihodnjih letih še enkrat poskusili obnoviti, ker si Trzin to zasluži. Verjamem, da bo z novimi prostori v DZIR-u to lažje, in komaj čakam, da se vselimo.

Ponosen sem tudi, da smo bili petkrat državni prvaki na planinskem tekmovanju »Mladina in gore« za osnovnošolce od šestega do devetega razreda in da smo finale tekmovanja trikrat v Trzinu tudi dobro pripravili. Organizirali smo tudi odlične seminarje IZI (Izmenjava zanimivih idej) za delo z mladimi planinci. Kar osemkrat smo si privoščili vse na »IZI«, pri čemer so bili ti seminarji vedno brezplačni. Organizirali smo 32 mladinskih planinskih taborov, 4 zimovanja za otroke, v preteklih letih pa veliko taborov tudi za odrasle. In še ogromno drugih dejavnosti, izletov ...

Pa se končno dotakniva vzgojenosti letošnjih »novih« planincev. Poimenoval si jo kar »BTC-kultura«. Prosim, zaupaj nam, kaj je v tem smislu »naplavilo« letošnje koronsko leto?

Seveda razumem, da je nova koronastvarnost odprla precej težav. Ena izmed njih je tudi ta, da so naravo na novo »odkrili« ljudje, ki jih prej preprosto ni zanimala. Tem rečem ljudje z BTC-kulturo. V BTC-ju lahko potrošnik za svoj denar dobi vse, pa še košev za odpadke je dovolj. V naravi je drugače. Veliko let je minilo, da je akcija »Odnosimo



S prijateljem Tomažem Humarjem tik pred začetkom predavanja v nabito polni telovadnici OŠ Trzin (Foto: arhiv Emila Pevca)

smeti s seboj v dolino« pognala korenine in so jo ljudje vzeli za svojo. Ogromno smo v tej smeri delali tudi z mladimi, ki jim je bilo potem samoumevno, da imajo v nahrbtniku tudi vrečko za (svoje) smeti. Včasih pa smo pobirali tudi »izgubljene smeti«. Letos se je ta fenomen z vso silovitostjo vrnil, na kar nismo bili pripravljeni. V naravi, pa naj gre za poti na Dobeno ali po sredogorju Slovenije, se je pojavilo precej več smeti. V to BTC-kulturo spada tudi nestrpnost. Navaditi se bo treba, da v gorah stvari velikokrat delujejo drugače kot v dolini. In si tudi nihče ne želi, da bi v hribe zanesli preveč dolinskih navad in razvad.

Kaj to pomeni za našo naravo in ne nazadnje za delo planinskih društev?

V planinskih društvih bomo morali sprejeti nov izziv in nove generacije obiskovalcev gora naučiti tistega, kar smo naučili generacije planincev pred njimi: spoštovati gorski svet, v katerem smeti, ki jih prinašamo s seboj, nimajo kaj iskati. Ne gre za to, da bi imeli občutek, da jim nekaj vsiljujemo. Sami bodo morali ponotranjiti zahtevo po čisti naravi.

Je v hribih prostor za individualizem?

Hm, prav veliko ga ni, pri običajnih »šodrovcih« pa sploh ne. Smo zelo soodvisni drug od drugega, kar se pokaže že v primeru nesreče, kjer lahko učinkovita prva pomoč tistih, ki so najprej na mestu nesreče, reši življenje. Je pa to v sodobnih časih, ko družbeni red poudarja tekmovalnost, egoizem ..., ljudem kar težko razložiti. Da so namreč bistvene prav vrednote, ki iz nas delajo ljudi.

Kakšna so torej pravila planinarjenja?

Najbolje je upoštevati strnjene deset priporočil Združenja planinskih organizacij alpskega loka (CAA), ki jih najdete na <https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=162>,

potem pa pridejo na vrsto tudi dopolnila: ne smetite, ne povzročajte hrupa, primerno obuti hodite le po označenih poteh, ne kopajte se v rekah in jezerih namazani s sončnimi kremami, pozdravite. Pravil je cel kup, zato tudi lažje sobivamo v gorskem svetu. Pa na temelj vsega, Častni kodeks slovenskih planincev, ne smemo pozabiti.

Koliko članov ima PD Onger in koliko znaša članarina za leto?

Število članov se običajno vrti okoli 120, letošnje koronsko leto pa je število članov hudo oklestilo. Ljudje verjetno niso čutili potrebe po plačilu članarine, saj so izhajali iz prepričanja, da je ne bodo mogli izkoristiti. Za delovanje društva pa to pomeni izredno hudo nevšečnost, saj je število članov v društvu izhodišče za pridobivanje sredstev na razpisih.

Zato pozivam vse vse, ki ste radi v naravi, da poravnate članarino. Ko namenite tistih nekaj evrov za članarino, pomagata društvu pri izvajanju osnovnega programa, poleg tega pa pomagata tudi markacistom, ki vzdržujejo poti. V društvu smo vsi prostovoljci, ki delujemo brezplačno, a nastale stroške je vendarle treba z nečim pokriti in planinske poti se tudi ne popravljajo kar same.



Vodenje planinskega izleta na Špič Hude police (Foto: Boštjan Kralj)

Članarina v PD Onger Trzin je seveda tudi članarina v Planinski zvezi Slovenije in je oblikovana po stopnjah, glede na obseg ugodnosti, ki jih posameznik potrebuje. Osnovni obseg ugodnosti za polnoletne osebe je 28 evrov, z družinskim popustom pa 22,60, osnovnošolci prispevajo osem evrov – če naštejem samo nekatere. Poleg tega smo s plačilom članarine tudi nezgodno zavarovani, v planinskih kočah prenočujemo ugodneje, ugodneje kupujemo publikacije Planinske založbe in revijo Planinski vestnik, da ne omenjam popustov pri nakupu gorniške in plezalne opreme v številnih trgovinah.

Kako se lahko nekdo pridruži društvu in kako bi nekoga spodbudil, zakaj naj se včlani in se vam pridruži na kakšnem izletu?

Članarino je najlažje vplačati v spletni trgovini na društveni spletni strani www.onger.org, kjer najdete tudi dodatne informacije glede članarine. Ko se bomo preselili v novi Dom zaščite in reševanja, pa načrtujemo tudi uradne ure in takrat bo lažje plačati tudi članarino. Motivacija za izlete? Sam pomagam voditi skupino otrok, ki obiskuje vrtec. Skupaj z Ireno in mentorico Nino Župan poskusimo najti zanimiv cilj in potem otrokom in staršem na izletu podamo veliko zanimivosti in informacij. Pri izletih starejših, ki jih običajno vodi Miha Pavšek, pa gre poleg tega še za zahtevnejše cilje. Že dolgo pri nas niso v ospredju »modni vrhovi«, ampak iskanje prvobitnosti. Zakaj bi se pridružili kakšnemu izletu?

Ker vodniki PZS skrbimo za varnost na izletu, ker udeležencem podamo veliko spremljajočih, koristnih informacij. Lahko pa se sproti pogovorimo tudi o samozaščiti v gorah.

Emil Pevec je neizčrpen vir zanimivih zgodb. Nekaj vsebin, med drugim o trziških geozakladih in Aleksandru, ki čuva Jugoslavijo, je po pogovoru ostalo še v dobrem, zato jih bomo objavili v februarški številki Odseva. Ob koncu bralcem dolgujeva še pojasnilo, da se poznavajo in sva zato v pogovoru ohranila tikanje. Emilu iskrena hvala za pogovor!

Tanja Bricelj

POBUDA za pobiranje smeti

Pozdravljeni, naj najprej pohvalim vaše delo. Vsako številko radi prelistamo in preberemo. Super je tudi decembrska, ki smo jo ravno prejeli. Imam pa predlog. Če se ne motim, je enkrat na leto v Trzinu čistilna akcija. A kot kaže, bi moralo biti takšnih akcij več. Naju s hčerko je zdaj, ko veliko hodimo naokrog po Trzinu, zmotilo ogromno smeti na poti čez gozd za obrtno-industrijsko cono. Zato sva imeli nekega dne lastno čistilno akcijo in pobrali vse pločevinke ter druge odpadke na in ob tej poti. Mogoče bo priložnost za poziv v januarski številki, da je lahko tudi to zamisel za kakovostno preživljanje prostega časa z najmlajšimi, še posebno če bodo vrtci in šole še naprej zaprti – pa tudi če se odprejo.

Vse dobro vam želim!

Tjaša Toni Skubic



Petdeset odtenkov sivobelega in sončna revščina

Kekec bi dejal, »v kozji rog smo ugnali« lanski december, vsakoletni končni mesec leta. Prav nič prijazna ni bila že večina minulega leta, grudnik ali grudni pa je spet potrdil, da ni prav nič vljuden in še manj priljuden. Obilna je bila njegova vremenska bera, zlasti kazalniki, ki potrjujejo ugotovitve o nič kaj prijaznem, slabem vremenu. Vrh tega so nam konec leta zabelili še drugi vrste »kekci«, ki nimajo ničesar skupnega z literarnim junakom Vandotovih mladinskih povesti. Ti nam namreč že dobršen del leta hočeš nočeš krojijo življenje in delo. Vse samo za nas in v skrbi za naše zdravje, dejansko pa zato, ker morajo, smejo in imajo to moč, ter za lastnih pet minut ali celo večno slavo. Ljudje smo po naravi taki, da se tudi lepega vremena kmalu naveličamo, še toliko bolj velja to za odnos ljudstva do vsakokratne oblasti. Če se še enkrat pomudimo pri že omenjenem literarnem junaku, je zanimiva ugotovitev enega od naših pronicljivih piscev in objavljavcev, Mihe Mazzinija, da namreč uporabljamo Kekčevo ime tudi kot slabšalnico! Ta precej nenavaden pojav lepo kaže na stanje duha v naši deželi, ko posameznike, ki v družbi kakor koli pozitivno izstopajo, čim bolj potlačimo, pozabimo in namesto tega raje vzdržujemo kult in ozračje povprečnosti.

Pa le brž nazaj k veliko bolj predvidljivemu vremenu, čeprav je bilo decembrsko vse prej kot tako. Zaznamovalo ga je turbno sivo vreme, v gorah pa obilica snega. Vstop v meteorološko zimo na začetku meseca je bil sicer zelo skromen s snegom (je pa ta padal tudi po nižinah), a so večkratne obilne padavine zlasti v gorah ustvarile za začetek leta zelo debelo snežno odejo. V dolinah od pol do enega metra, v visokogorju Kamniško-Savinjskih Alp skoraj poldrugi meter, v Zahodnih Karavankah več kot dva in v Julijskih Alpah večinoma od tri do štiri metre snega. Lahko bi rekli, da je v teh visokogorskih pokrajinah obilno snežilo od začetka decembra lani do začetka januarja letos. V Trzinu smo imeli največ snega v začetku meseca (17 cm, 3. decembra), ko so izmerili tudi najnižjo temperaturo zraka (2. decembra) in tri od štirih dni s snežno odejo. Med božično novoletnimi prazniki pa dež – ni prav dosti manjkalo do poplav, saj več kot 150 litrov mesečnih padavin pač ni mačji kašelj, sploh na od snega razmočena tla, ki so za padavine precej manj prepustna in večino padavinskih voda preusmerijo v rečne struge in potočna korita. Imeli smo kar 22 padavinskih dni, v štirih od njih je padlo celo več kot 20 litrov dnevni padavin. Ledenih dni ni bilo, zato pa devet hladnih. Zdaj pa bodite pozorni še na tale podatek, dejansko sončno revščino oziroma na trajanje sončnega obsevanja: v bližnji prestolnici, kjer mu jemljejo mero, so zabeležili le deset sončnih ur, kar je manj kot petina dolgoletnega povprečja (1981–2010: 55 ur). Tretjino dni v mesecu smo imeli tudi meglo.

A pomudimo se za hip še na naši najvišji meteorološki postaji (2513 m), na Kredarici. Decembra je zapadlo kar 544 cm snega (vso-



Takega veličastnega razgleda z vršne planjave Kranjske rebri nad Črnivcem smo bili deležni vsi obiskovalci, ki smo se konec božično-novoletnih praznikov povzpeli na vrh. (Foto: Nataša Pavšek)

ta dnevni, to je 24 urnih vrednosti novega oziroma novozapadlega snega). Pogosto toliko snega ne zapade niti v celotnem meteorološkem zimskem trimesečju. Višina padavin je bila decembra kar 409 mm, kar je trikratnik dolgoletnega povprečja in z naskokom rekordna decembrska vrednost po letu 1955, odkar imamo na voljo podatke za tamkajšnje postaje. Uradna letna vremenska statistika minulega leta je še v pripravi, vsekakor pa je na dlani, da je bilo tudi leto 2020 toplejše od dolgoletnega povprečja. Kar v petih od dvanajstih mesecev je bila povprečna temperatura nad dolgoletnim povprečjem, kljub nekaj mokrim mesecem (julij, oktober in december) pa je količina letnih padavin ostala v okviru pričakovanih. Bile so tudi dokaj enakomerno razporejene po mesecih, zato ni bilo lani ne duha ne sluha o kakšni suši; desetino več od povprečja je bilo tudi ur s soncem. Kljub vsemu zapišanemu pa se zdi, da še vedno čakamo, da se bodo »vremena Kranjcem zjasnila«, saj se virusnega nebodigatreba še nekaj časa ne bomo otesli, kaj šele znebili. Tistega, kar smo poslušali, poslušamo, beremo in vidimo in še bomo na to temo, raje ne bomo ponavljali, upajmo pa, da bo virusom vremensko nenaklonjen vsaj preostanek zime. Vendarle je pred nami čas, ko bo treba najti številne odgovore za koronakrizo, podnebne spremembe in ekološka vprašanja. Kot je zapisal Matevž Lenarčič, pilot, alpinist, fotograf, avanturist in predvsem naravoslovec (biolog), verjetno pravi niso v tehnologiji, še manj v geoinženiringu, rešili nas ne bodo ne oblastniki niti najbogatejši Zemljani; odgovor lahko poiščejo zgodovinarji, raziskovalci človeških duš, družbe in predvsem sonaravne ekonomije, ki je temelj za trajnostni razvoj.

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (december 2020)			
Kazalec	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	3,0	1.–31.12.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	10,7	23.12.	13.46
Najnižja temperatura zraka (°C)	-5,1	1.12.	7.08
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	8,5 (8,7/0,2)	17.12.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2 / \geq 2 / \geq 20$ mm)	22 / 12 / 4	1.–31.12.	mesec
Št. hladnih / ledenih dni (minimalna / maksimalna dnevna T zraka ≤ 0 °C)	9 / 0	1.–31.12.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	32,5	29.12.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	154	1.–31.12.	mesec
Količina padavin v letu 2020 (mm/h)	1214	1.1.–31.12.	leto
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	22,5 / ZSZ	7.12.	14.26

Vreme v Trzinu decembra 2020; celoten arhiv <http://trzin.zevs.si>; vir: Vremenska postaja OŠ Trzin

Molička peč združuje trzinske in okoliške romarje

Letos obeležujemo 20. obletnico, odkar trzinski, mengeški in drugi romarji romamo na Moličko peč. Ob raznih obletnicah se ljudje oziramo v preteklost in obujamo spomine. Kadar so ti spomini povezani z lepimi trenutki, nas to okrepi, razveseli in spodbuja. Tudi na Molički peči smo obhajali več obletnic. Spomnili smo se obletnic naše osamosvojitve, na zadnjem romanju, 19. septembra 2020, pa smo obhajali 30. obletnico blagoslovitve obnovljene kapelice sv. Cirila in Metoda.

Ti kraji so bili v devetdesetih letih 19. stoletja žarišče slovenstva za območje Kamniško-Savinjskih Alp in zahodne Štajerske, seveda pa so vplivali tudi širše. Po narodnozavednem delu še posebej izstopa dr. Fran Kocbek, vsestranski zbiratelj narodopisja, planinec, nadučitelj, pisatelj, predvsem pa je bil zaslužen za ohranitev teh gora v slovenskih rokah. Kot je zapisal Edi Mavrič (1961–2008), častni občan Gornjega Grada, novinar, pisatelj in velik planinec, je žal delo tega »moža, ki je celo svojo zrelo dobo posvetil za dobrobit naše skupne očetnjave, premalo cenjeno in spoštovano«. Prav je, da mu namenimo nekaj vrstic, da ga bolje spoznamo. Lahko rečemo, da je bil nekoliko povezan tudi s Trzinom, kajti če bi uspela njegova prizadevanja na področju prometnih povezav, bi bili z Zgornjo Savinjsko dolino z železnico mnogo bolj povezani kakor danes. Fran Kocbek se je rodil v Ločkem Vrhu v Slovenskih goricah. Maturiral je leta 1882 na mariborskem učiteljskišču. Do leta 1890 je po raznih koncih opravljal učiteljsko službo, takrat pa je prišel v Gornji Grad, kjer je tudi pokopan. Bil je pobudnik in ustanovitelj Savinjske podružnice SPD (Slovenskega planinskega društva, ki je bilo ustanovljeno leta 1893) in je bila prva in nekaj časa edina na Štajerskem. Markiral je planinske poti, od lastnikov je pridobil soglasja, da jih sme upravljati le Savinjska podružnica SPD, in jih leta 1903 pravno zaščitil ter tako preprečil germanizacijo in odtujitev slovenske zemlje domačemu življu. Izredno se je zavzemal za Slovenijo in razvoj krajev, kjer je deloval. Močno je podpiral graditev cest in se zavzemal za turizem in železnico, ki bi mimo Rečice povezala Gornji Grad s Kamnikom in naprej z Ljubljano.

Zanimivo, kako se zgodovina ponavlja! Podobno vlogo je Molička peč, če ne drugače, vsaj simbolično odigrala na večer pred osamosvojitvijo Republike Slovenije leta 1990.



Molička peč pod Ojstrico, kot že ime samo pove, je bila v večinski lasti Moličnikove kmetije, ki nas pozdravi kmalu, ko zavijemo z glavne ceste na Podvežak. S planine Podvežak je dve uri hoje do Moličke peči. Tam stoji kapelica, slabih dvajset metrov niže pa stoji Kocbekova koč.

Kocbekova koč

Prva koč na višini 1770 m n. m. je bila zgrajena leta 1894. Pred njo je tam stalo majhno pastirsko zavetišče. Jurij Moličnik je od svoje planine dva ara zemlje za koč prodal za pet goldinarjev Savinjski podružnici SPD in obljubil še 15 goldinarjev za novo koč. Podobno je leto pozneje Jakob Aljaž (1845–1927), dovški župnik, kupil vrh Triglava in dve leti zatem zemljišče za koč na Kredarici. Les za novo koč je daroval ljubljanski knezoškof Jakob kardinal Missia (1938–1902) iz gozdov gornjegrajskega posestva. Na občnem zboru Savinjske podružnice SPD so na predlog Antona Aškerca (1856–1912) odločili, da se bo koč imenovala po predsedniku podružnice, dolgoletnem nadučitelju v Gornjem Gradu, dr. Franu Kocbeku (1863–1930). In tako je še danes, čeprav je to že druga koč. Na Korošici je imelo koč v lasti nemško planinsko društvo, vanjo pa pastirji niso imeli vstopa. Kocbek je kot protiutež na Molički planini postavil slovensko koč. Po prvi svetovni vojni, leta 1920 je tudi koč na Korošici prešla v slovensko last in planinsko društvo iz Celja se je preselilo na Korošico, koč na Molički planini pa je ostala zapuščena in je propadala. Tonč Žunter, predsednik PD Luče, je že v sedemdesetih letih 20. stoletja predlagal obnovo koč, čemur pa je oblast ostro nasprotovala. Težave so se pojavljale tudi prva leta po osamosvojitvi. Šele leta 1998 so združili moči Pašna skupnost Podveža, Župnija in Občina Luče ter Gorniški klub Savinjske doline Luče. Pod vodstvom Alojza Moličnika so na temeljih podrte koč iz ruševin v enem letu postavili novo Kocbekovo koč. Vsa obrtniška dela so opravili prostovoljno. Slavnostno odprtje je bilo na veliki šmaren, 15. avgusta 1999. Udeležilo se ga je več kot 1500 planincev, med njimi tudi Pavla Karče, vnukinja Frana Kocbeka. Apostolski nuncij v Republiki Sloveniji, msgr. Edmond Farhat, je daroval mašo in blagoslovil koč, zbrane pa je v kulturnem programu nagovoril predsednik prve slovenske vlade Lojze Peterle.



Prvo romanje, september 2002, v zadnji vrsti skrajno desno župnik +Pavle Krt



Sedmo romanje leta 2008: župnik Krt zadnjič (stoji skrajno levo), župnik Avsenik prvič (sedi levo spredaj)

Kapelica sv. Cirila in Metoda

Kapelica sv. bratov Cirila in Metoda je bila zgrajena v počastitev 60-letnice mašništva papeža Leona XIII. (1810–1903) in 50-letnice vladanja cesarja Franca Jožefa I. (1830–1916). V raznih zapisih lahko najdemo objavo, da je bila to najvišje ležeča kapela na Slovenskem v času zgraditve, kar pa ne bo držalo – prva najvišje ležeča kapela je bila postavljena leto prej na Kredarici. Gotovo pa je to najvišja kapela v Kamniško-Savinjskih Alpah.

Kapelico je 5. septembra 1898 blagoslovil luški župnik Franc Lekše (1862–1928). Poleg zastopnikov različnih stanov in turistov ter romarjev, vseh skupaj se je zbralo kar 250, je bil navzoč tudi triglavski župnik Jakob Aljaž, ki je po maši imel priložnostni govor. Kapeli povojni časi niso prizanašali. V zimi leta 1952–53 (nekateri viri govorijo celo o letu 1949) jo je porušil »skrivnostni plaz«. Ta vzrok je zapisan v vseh virih, tudi na spominski tabli na pročelju kapelice. Glede na položaj kapelice je to tako rekoč nemogoče, zato lahko mirno domnevamo, da so plazu pomagali ljudje, ki so želeli po vojni uničiti vse, kar se ni skladalo s komunistično ideologijo, ne glede na versko, kulturno in umetniško vrednost. Nad tako neodgovornim ravnanjem in nasprotovanju se zgraža tudi Žunter v svojem članku. Požrtvovalni domačini so jo v letu 1989 znova pozidali, 8. julija 1990 pa jo je blagoslovil mariborski škof dr. Franc Kramberger. Kot je v Planinski vestnik zapisal Franc Berginc, je s postavitvijo kapelice »ponovno napolnjen prostor Savinjskih planin s podobo slovenskega planinstva, ki se je rodilo tudi tukaj v prejšnjem stoletju iz potrebe ljudi, da živijo s svojo zemljo, s svojo planino in tudi z njo verujejo«. Na slovesnosti je bilo navzočih več kot 2000 planincev. Navzoče je med drugim nagovoril tudi član predsedstva Republike Slovenije, dr. Matjaž Kmecl, ki je ob tem pozval navzoče tudi k obnovi Kocbekove koče, morda vsaj do leta 1994, ko bi praznovali stoletnico prve koče, česar pa takrat žal niso uresničili.

Romanja

Romanje in sveta maša sta v kapeli trikrat na leto: na god sv. Cirila in Metoda, na praznik Marijinega vnebovzeta in dan potem, na sv. Roka. Občasno imajo tudi kakšno poroko, v letu 2020 so bile kar tri. Žal pa zaradi epidemije in korona virusa ni bilo svete maše in smo trzinski in mengeški romarji imeli edino romarsko mašo in romanje na Moličko peč v letu 2020.

Ob tako pomembnih trenutkih in možeh naše zgodovine so se tudi zavedni Trzinci odločili, da poromajo na Moličko peč. Vse se je začelo na veliki šmaren leta 2002 po maši, ko je pred cerkvijo stekel pogovor med verniki, med drugim med Stanetom Mesarjem in trzinskim župnikom Pavletom Krtom (1942–2009). Kot običajno je pogovor tekkel o gorah, pohodništvu in planinarjenju, saj je bil župnik Krt ljubitelj gora, goreč planinec in reden pohodnik na Košutno, kjer je še danes njihova,



Deveto romanje leta 2010 (20. obletnica blagoslovitve obnovljene kapele), mašujeta župnik Janez Avsenik in dr. Bogdan Dolenc.

Devovčeva (družinska) planina, koča in kapela, kamor je na romanje vsako leto vabil tudi Trzince. Na Molički peči pa do takrat še ni bil, zato je bil navdušen nad predlogom.

Dogovorili so se za tretjo sredo v septembru in leta 2002 izpeljali prvo romanje. Ko so prišli prvič k Moličniku po ključ od kapele, je bil med njimi tudi župnik Krt v običajni planinski opravi (gojzarji, rdeče nogavice, karirasta srajca). Gospodar Alojz Moličnik je vprašal: »Kdo bo pa maševal?« Krt je korajžno odgovoril: »Jaz!« Moličnik ga je nezapljivo pogledal. In zgodilo se je, da so na planini imeli »kontrolno«, kaj bodo ti romarji počeli v kapeli. Po koncu maše jih je Krt zagledal. Takoj ko se je odpelo Marija skozi življenje, jih je vprašal: »A zdaj verjamete, da sem fajmošter?« Sledila sta pogovor in šilce na zdravje. Stkale so se prijateljske vezi, ki so ostale vse do danes.

Župnik Krt je romarje spremljal vse do leta 2008, ko je bil septembra zadnjič na Molički peči, prvič pa je na tem romanju somaševal takratni mengeški župnik Janez Avsenik. Lepa navada, ki jo je uvedel Krt in se je ohranila vse do danes, je, da imamo vedno sveto mašo za žive in pokojne planince, posebno se seveda vedno spomnimo pobudnika tega romanja, župnika Krta.

Za župnikom Krtom so romarje spremljali Marko Košir, mengeški župnik, dr. Bogdan Dolenc, trzinski duhovni pomočnik, in dr. Boštjan Guček, trzinski župnik. Enkrat je z nami romal tudi župnik dr. Edi Strouhal.

Od leta 2011 nas Stane Mesar vsako leto razveseli s priložnostnimi podobnicami, za katere pripravi večino fotografij. Besedila v glavnem pripravlja Bogdan Dolenc, računalniško pa jih pripravi Stane Kočar. Na prvi podobici je pisalo: »10. romanje trzinskih in mengeških faranov ob 20-letnici samostojne Slovenije«. Ob peti obletnici so romarji prejeli tudi posebno spominsko priznanje.

Število romarjev, razen prvih nekaj let le kakšnih deset do petnajst, niha med 40 in 50, saj je odvisno od več dejavnikov. Vreme, zdravje, korona ... včasih tudi čas. Do zadnjega romanja so bila vsa romanja med tednom, najprej tretjo sredo v septembru, nato pa več let zadnjo sredo v avgustu. Za zadnje romanje pa smo se dogovorili, da bi samo romanje predstavili na soboto. Zaradi korone in vremena je padlo na tretjo soboto v septembru, kar se je izkazalo za primeren datum, predvsem glede stabilnosti in primernosti vremena. Čas pa lažje najdejo tudi tisti v službah in šoli.

Če nam bo torej v letu 2021 dano, bo 20. romanje prvo ali drugo soboto v septembru, torej 11. ali 18. septembra, odvisno od vremena. Odhod je običajno ob sedmi uri iz Trzina, odvisno od sposobnosti planincev. Sicer pa redne informacije spremljajte na spletnih straneh župnij Mengeš in Trzin in v rednih tedenskih oznanilih. Leto 2021 bo leto pomembnih obletnic naše države, zato vabimo, da se nam pridružite, da se bomo skupaj priporočili svetima bratoma, prosili za pokoj duš pokojnih planincev in skupaj prijetno poklepotali na prelepi Molički planini.

dr. Boštjan Guček, župnik

Foto: Stane Mesar, Janko Skok, Stane Kočar, Marjan Vrhovnik



Deseto romanje leta 2011, skrajno desno z roko v boku stoji Stane Mesar.

Za vas smo preizkusili Share'ngo

Privlačne rumenčke lahko v Trzinu opažamo že več kot pol leta in v začetku jeseni smo jih preizkusili tudi v uredništvu Odseva, a zaradi pomanjkanja prostora na naših straneh kar niso in niso prišli na vrsto. Zdaj je pred vami vendarle reportaža o tem, kako smo preizkusili trzinsko mobilnost Share'ngo in kako se vozi mali električni avto ZD.

A za začetek pojasnilo, kaj sploh je Share'ngo! Gre za enega izmed ponudnikov storitve souporabe električnih vozil, ki jih lahko zakupimo »na minute«. Omenjeni poslovni model v zadnjem desetletju z velikimi koraki osvaja zlasti evropska glavna mesta, glavna prednost pa je, da uporabnik vozilo najame le za čas, ko ga zares potrebuje. Ni mu treba skrbeti za registracijo, zimske in letne pnevmatike, čiščenje, polnjenje, celo parkira lahko (skorajda povsod) brezplačno, saj za vse naštetu poskrbi ponudnik storitve, ki je obenem lastnik vozila. Praviloma je storitev cenejša od prevoza s taksijem in hitrejša, predvsem pa udobnejša od prevoza z avtobusom. Za uporabo storitve seveda potrebuje pametni telefon in aplikacijo, ki jo naložite nanj. Share'ngo je poleg Trzina prisoten tudi v Ljubljani in Dolu, in sicer s floto več kot 40 vozil.

Pred prvim najemom

Čeprav boste na spletni strani www.sharengo.si lahko prebrali, da je registracija hitra in preprosta, si zanjo vendarle vzemite nekaj časa. Res ni zapletena, a preden začnete, boste morda raje vnaprej pripravili fotografije ali skene dveh vaših osebnih dokumentov: osebne in vozniške izkaznice. Mimogrede, ne poskušajte si poenostaviti stvari tako, da na isti list skenirate sprednjo in zadnjo stran vozniške in osebne, kajti sistem ne prepozna te vaše »pametne« domislice, ampak za vsak dokument zahteva ločeno sprednjo in ločeno zadnjo stran, kar pomeni štiri fotografije ali skenirane strani in nič drugače. Če boste namreč želeli preskočiti kakšen korak, se lahko zaplete pri potrjevanju podatkov na koncu.

Pri vpisovanju podatkov boste morali za piko na i pripeti še svojo fotografijo (selfie), na kateri ste fotografirani skupaj s svojim vozniškim dovoljenjem z vidno sliko na njem. Omenjeni sebek namreč dokazuje, da ste resnično vi tisti, ki bo rumenčka uporabljal. Za konec boste dodali še podatke o plačilni kartici in opravili začetni nakup zelenih minut najema, a to še ne bo dovolj, da bi se v malega rumenčka že lahko usedli in odpeljali. Na ekranu se bo namreč pokazalo sporočilo, da upravni oddelek preverja veljavnost vaših osebnih podatkov, pri čemer vam bo obljubil, da »vam ni treba storiti ničesar«, saj se bo račun samodejno aktiviral. No, v primeru že omenjenih neustreznih skenov je bilo vseeno treba poklicati podporo na Share'ngo, kjer so prijazni uslužbenci hitro uredili potrebno. Nauk: pri avtomatiziranih orodjih natančno sledite navodilom. Vas bo pa sistem prijazno spomnil, če vam poteče plačilna kartica, pri čemer bo vaš račun začasno onemogočen.



Dvosedni električni malček je zabaven za vožnjo, a z njim na avtocesto ali obvoznico ne smete, saj se najbolje počuti pri zmerni hitrosti.



Elektronska naprava za vetrobranskim steklom prikazuje, ali je vozilo prosto, zasedeno, rezervirano ali ne obratuje. Na sliki – rezervirano.



Tri običajna parkirna mesta zadoščajo za šest rumenčkov. Prepotratno?

Kaj smete in česa ne

Tako, zdaj je vaš račun dejaven in lahko se odpeljete na prvo vožnjo. V Trzinu boste share'ngovčke najpogosteje srečali na »njihovih« parkirnih mestih pri starem gasilskem domu ob Ljubljanski cesti, kjer so zanje rezervirana tri parkirna mesta. Roko na srce; na eno običajno parkirišče je mogoče parkirati dva Share'ngo avta, zato se zdijo tri parkirna mesta nekoliko potratna. Naslednja gosta posejana lokacija je obrtno-industrijska cona, kjer je največkrat na voljo več vozil. Iz cone se marsikdo z veseljem odpravi v središče Ljubljane z malim ZD-jem tudi zato, ker ga je preprosto parkirati. Parkirate lahko na vseh javnih parkiriščih Mestne občine Ljubljana (CONA 1, CONA 2, CONA 3), ki niso za zapornico, in na vseh zasebnih parkiriščih brez zapornice (na primer pred nakupovalnimi središči ali v stanovanjskih naseljih), izjemoma je dovoljeno tudi parkiranje na brezplačnih parkiriščih, kjer se zapornica ob izhodu samodejno odpre. Ni pa dovoljeno parkirati v garažnih hišah in kleteh, saj tam ni signala, s katerim je avto povezan v mrežo, prav tako ni dovoljeno parkirati na modri in rumeni coni, javnih parkirnih mestih, označenih s »CAR SHARING«, niti na javnih polnilnih mestih, če vozilo ni priklopljeno in ni označen čas prihoda.

Za Trzince je koristno vedeti, da se lahko z avtom zapeljete tudi do središča Domžal, kjer ga lahko parkirate na parkirišču pri nekdanji blagovnici Vele. Če pa bi želeli skočiti v laboratorij, avta na parkirišču pred Zdravstvenim domom ne boste mogli zakleniti, saj vas bo sistem opozoril, da ste zunaj območja delovanja. Prav tako se lahko zapeljete



Na armaturni plošči je vse, kar boste potrebovali. Oznaka »Ready«, naplnjenost baterije oziroma avtonomnost, prikazana v kilometrih, monitor z navodili in tri tipke za avtomatski menjalnik: naprej, nevtravno, vzvratno. Na monitorju desno vtipkate štirimestno PIN številko, ki je vaš osebni Share'ngo ključ.

na burger k Dželotu ali do Merkurja v Zgornjih Jaršah, vendar boste morali avto pustiti pri trgovnici Tuš in se sprehoditi do omenjenih ciljev.

V rumenčka lahko sedeta dva človeka, ima pa dovolj velik, 300-litrski prtljažnik, da bo zadoščal za nakup »špecerije«, pa tudi za torbo vašega šolarja bo še ostal prostor. Pri tem je treba upoštevati, da je največja dovoljena hitrost 85 km/h in da z njim ne smete na obvoznico ali avtocesto, ne smete voziti po območjih za pešce in na pasu za avtobuse. Vozite lahko tudi zunaj operativnega območja, le zaključiti morate vožnjo vedno v območju delovanja, pa tudi sicer vas sistem ob izhodu iz območja delovanja začne opozarjati na to.

Prednosti in slabosti

Avto je kot vsak drug električni avto neslišen in ne oddaja izpuštev. Ker ima majhna kolesa, je pri večjih hitrostih dokaj nestabilen, nepredvidnežem pa se je že zgodilo, da so z rumenčkom med nepravilnim parkiranjem nasledli na robnik. Pri parkiranju sicer pomagajo parkirni senzorji. V vozilu Share'ngo boste »klasični« vozniki zaman iskali menjalnik in sklopko, saj ima samodejni menjalnik, poleg tega pa tudi električni pomik stebel, klimatsko napravo, stereo zvočni in navigacijski sistem ter LED-luč. Baterija zagotavlja sto kilometrov avtonomije in vozniku med uporabo ves čas sporoča, koliko kilometrov je še na voljo. Pomanjkljivost je, da se na armaturni plošči ne prikazuje, koliko zakupljenih minut je voznik že porabil in koliko mu jih je še ostalo na voljo.

Vožnja z rumenčkom je zabavna, ekološka in tiha, ni vam treba skrbeti za poln rezervoar, in celo če vam mestni redar zatakne pozdravčke za brisalce, obvestilo mirno pustite v avtu in zanj bodo poskrbeli drugi (a to naj seveda ne pomeni, da brezbrizno puščate avto kjer koli!). Zares se dobro sliši, da lahko brezplačno parkiramo na vsej javnih plač-



Med sedeži najdete ročko za odpiranje prtljažnika, ki je dovolj velik, da boste lahko nakupili špecerijo.

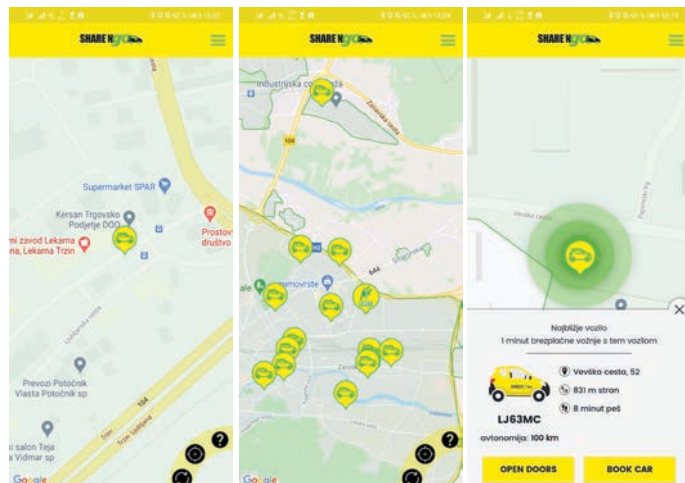
ljivih parkiriščih. Pomanjkljivost pa je, da ko avto enkrat zaklenete in prekinete najem, ga lahko najame in odpelje nekdo drug. Možni rešitvi sta dve: ena je, da pokličete centralo in vam pripeljejo novega (a bo nanj treba počakati), druga pa je seveda v tem, da avto rezervirate za čas po končanih opravkih, pri čemer je dobro čim bolj oceniti, kako dolgo bo trajalo vaše opravilo.

Koliko vas bo stalo?

Osnovna cena najema na minuto je 0,21 centa, dnevna cena je 29 evrov, urna postavka je 9 evrov, ženske pa lahko ponoči od ene do šeste ure zjutraj unovčijo vavčer, ki jim omogoča, da se v tem času vozijo za le 0,10 centa na minuto. Seveda ko bo gibanje v tem času spet dovoljeno ... Ceno minut vaših voženj lahko znižate z nakupom paketov po 100, 200, 450 ali 900 minut (od 0,19 do 0,12 evra/min), ki jih lahko izkoristite v treh mesecih.

Za uporabo Share'ngo se lahko registrirate na <https://site.sharengo.si>, kjer se lahko podučite tudi, kako se uporablja vozilo ZD, saj boste pri vožnji uporabljali le pedalko za plin in zavoro, tri gumbje (naprej, nazaj, nevtravno) in ročko, ki odpira prtljažnik. Ko boste izbrali vozilo na aplikaciji na telefonu, ga boste z ukazom »BOOK CAR« lahko rezervirali ali z »UNLOCK DOORS« odklenili. Za začetek vožnje boste potrebovali svojo PIN-kodo, ki vam je bila dodeljena ob registraciji. Zdaj lahko samo še sledite navodilom na ekranu, obrnete ključ, počakate na znak »READY« in se odpeljete ... Najem končate s tipko »END TRIP« in zapustite vozilo, ki se bo po 39 sekundah samodejno zaklenilo. Pa srečno vožnjo.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj



Z aplikacijo na iOS ali Android pametnem telefonu lahko na zemljevidu poiščemo najbližje vozilo, ga izberemo in odklenemo, če smo v neposredni bližini, ali rezerviramo s klikom na BOOK CAR. Za prihod do vozila imamo na voljo 20 minut. Vozilo odklenemo s telefonom ali RFID-kartico Share'ngo.

Intervju z mladim bokсарjem Alenom Šekičem

»Boks je šport, ki gradi samozavest in disciplino«

Alen je dijak tretjega letnika Srednje zdravstvene šole Ljubljana. Je zelo športni tip človeka, saj rad igra košarko in odbojko, kolesari in bovla. Rad preizkuša nove kuharske recepte in hodi s prijatelji v kino, njegova največja strast pa je boks, ki ga navdušeno trenira od konca osnovne šole. Alen ima kot vsak dobri bokсар veliko odlik: disciplino, točnost, hitrost in natančnost. Vzornika je našel v Muhammadu Aliju, ki je vedno hotel postati še boljši. Alen vseeno nima želja, da bi stopil v tekmovalni ring, saj meni, da bo boksu ostal zvest predvsem kot športu za konjiček.

Kdo te je navdušil za boks in zakaj si začel?

Za boks sem se navdušil ob posnetkih boksa na Youtubeu, ki sem jih gledal še kot osnovnošolec. Od takrat sem si želel, da začnem trenirati boks, kar so mi starši omogočili. Začel sem med poletnimi počitnicami po končani osnovni šoli, kar pomeni, da zdaj že dve leti in pol treniram v Boksarskem klubu Tivoli v Ljubljani.

Kaj ti je pri boksu najbolj všeč?

Pri boksu mi je najbolj všeč, da se vsi zberemo in delamo nekaj, kar nas vse zanima in veseli. S treningi postanemo tudi bolj samozavestni, navajeni na adrenalin, kondicijsko pripravljene, disciplinirani in predvsem je zabavno.

Imaš doma bokсарsko vrečo, na kateri vadiš. Ali so tako »trde« kot dejansko človeško telo ali še bolj?

Doma nimam bokсарske vreče, saj so precej drage in zavzamejo veliko prostora. Glede trdote pa je vse odvisno od tega, kakšno vrečo kupiš, lahko je mehkejša ali pa trša od človeškega telesa.

Kako potekajo vaši treningi in kateri del treninga te najbolj utruji?

Treningi potekajo petkrat na teden, od ponedeljka do petka. Trikrat na teden je na vrsti sparing, kar pomeni, da v ringu treniramo, bokسامo s partnerjem. Druga dva treninga sta namenjena popravljanju tehnike, kondicijskemu treningu ali treningu za moč. Najbolj me utruji sparing, saj treniramo po šest rund, ki trajajo vsaka tri minute.

Imaš kakšnega vzornika in zakaj prav on?

Moj vzornik je Muhammad Ali. Všeč mi je, saj je bil med prvimi bokсарji, ki sem jih začel spremljati na Youtubeu. Pri njem so mi všeč njegov slog boksanja, njegova zgodba in kaj vse je dosegel v življenju. Navdušujeta me tudi njegova motiviranost in želja, da je vedno želel postati še boljši in na koncu najboljši. Bil je bokсарski prvak v težki kategoriji in ena največjih športnih osebnosti 20. stoletja.



Rodil se je kot Cassius Clay Jr., leta 1964, po pridružitvi k islamski veri, se je preimenoval v Muhammada Alija. Bil je dobitnik olimpijske zlate medalje in je trikrat osvojil naslov svetovnega prvaka v težki kategoriji, v svoji 21-letni poklicni karieri pa je zmagal kar 56-krat. Nasprotoval je vietnamski vojni in zaradi verskih razlogov ni želel služiti vojaškega roka, zato so mu odvzeli naslov prvaka in začasno prepovedali borbe, vendar mu je s tožbo na sodišču uspelo vse to pridobiti nazaj. Pri njegovi zgodbi mi je najbolj všeč Alijeva odkritost glede vprašanih rase, vere in politike, ki ga je v karieri naredila za kontroverzno osebnost.

Si se že udeležil kakšnega tekmovanja in ali si pred bojem živčen? Kako odpraviš napetost?

Tekme še nisem imel, saj se mi zdi bolje, da še malo počakam. Menim, da se mi nikamor ne mudi, raje bi si vzel še nekaj časa, preden se odločim za udeleževanje tekem.

Kakšen je občutek med dvobojem, ko udariš nasprotnika? Se ti kdaj smili?

Če sem iskren, je občutek unikaten. V istem trenutku občutim šok, strah, adrenalin, tremo in živčnost. Nasprotnik se mi ne smili, saj oba

veva, da sva tukaj, da se naučiva nekaj novega in uživava v športu.

Mišliš z boksom nadaljevati v prihodnosti ali bo ostal (le) ljubiteljski konjiček?

Sam menim, da bo boks ostal le ljubiteljski konjiček. Teško je uspeti v tako težkem športu, kjer se hitro zgodijo poškodbe.

Večina ljudi ima predsodke o bokсарjih, da naj bi bili nasilni. Kaj sam meniš o tem?

Res je, veliko ljudi meni, da so bokсарji nasilni. Lahko vam povem iz lastnih izkušenj, da to ni res. Tam, kjer sam treniram, ni nikogar, za kogar bi rekel, da je nasilen. Celo nasprotno! Rekel bi, da so bolj optimistični, predani, disciplinirani, fokusirani in samozavestni ljudje.

Imate morda kakšen bokсарski kodeks, ki vam prepoveduje, da se stepete na ulici »zaradi malenkosti«?

Mogoče obstaja, vendar zanj sam še nisem slišal.

Dejan Zavec, najbolj znani slovenski bokсар, je menda skoraj nehal trenirati, ker ni znal skakati s kolebnico. Je kolebnica res tako pomemben in težek del treninga in ali ti gre kdaj na živce?

Res je, da je to del vsakega bokсарskega treninga. Sam se z veseljem potrudim, saj kolebnica pomaga, da bokсар razvije eksplozivnost spodnjega dela, nog. Izboljša preskakanje in bokсарsko uspešnost. Če se med preskakovanjem vrvi hitro premikaš, si tudi v ringu hitrejši.

Imaš kakšen moto, v katerega verjameš?

»I hated every minute of training, but I said, 'Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as a champion.'« – Muhammad Ali

(Prevod: Sovražil sem vsako minuto treninga, vendar sem si rekel: »Ne obupaj! Zdrži zdaj in do konca življenja boš živel kot prvak.«)

Nina Rems

Foto: osebni arhiv Alena Šekiča



Alen (v modrem) med bokсарsim treningom

Moka iz gozda

Večina želod pozna kot hrano za divje in domače prašiče, a v resnici so ga številne evropske kulture poznale tudi kot svojo hrano in hranljivo zalogo v času zime. Pri nas raste okoli deset vrst hrastov, ki dajejo želod različnih oblik in okusov. Graden in dob sta najpogostejši vrsti pri nas. Graden boste spoznali, če se podate na Gozdno učno pot čez Onger.

Če boste hrast iskali v lekarni, vam bodo dali hrastovo lubje. To se uporablja za lajšanje vnetij v črevesju, pri blažjih vnetjih sluznice ust in žrela, zunanje pa za kožne ekceme in rane.

Iz želoda pa lahko pripravimo zelo okusno moko. Ko smo pri nas doma poskušali pojesti ščepec kar surove želodove moke, nam je bila še bolj všeč kakor bela pšenična moka. A priti do dobre želodove moke zahteva nekaj korakov več kot le lupljenje in mletje želodov. Prava prav je lupljenje preprosto opravilo – če so želodi dobro posušeni, gre skorja kar sama od plodov. Glavni korak pri pripravi moke pa je namanjanje. To storimo zato, ker želod naravno vsebuje spojine, imenovane tanini ali z drugo besedo čreslovine. Mogoče se ta biokemijska imena slišijo čudno, a v resnici te spojine dobro pozna prav vsak izmed nas. Le spomnite se na nezrel kaki! Tanini, ki so prisotni v njem, reagirajo z beljakovinami na sluznici naših prebavil in se pri tem oborijo. Pri tem ne le da nam skupaj potegne usta, ampak v ustih dobimo kosme.

Tanini pa niso le nadležni motilci okusa in v prekomernih koncentracijah strupene snovi, ampak se široko uporabljajo kot zdravilne učinkovine, na primer za zdravljenje hemeroidov, umiritev pospešene prebave, preprečevanje absorpcije strupov v črevesje in krvavitev iz nosu. Zaradi rahlega anestetičnega delovanja blažijo bolečine, prav tako pa delujejo razkuževalno. Uporabljajo pa se tudi v industriji strojenja usnja, v veterini kot dodatek hrani za živino in hišne ljubljence, v vinarstvu so nepogrešljivi, saj dajejo vinu strukturo in nemir. Pri nas je tovarna taninov v Sevnici manj poznana, čeprav je na svojem področju ena vodilnih na svetu.

Enako kot se nam zgodi, če jemo nezrel kaki, bi se nam zgodilo, če bi pokusili neobdelan želod. Zato iz želoda izperemo nezaželene tanine tako, da ga pred pripravo moke najprej dobro namakamo. Poznamo

topel ali hladen način obdelave, ki ga preprosto izvedemo kar doma in za to ne potrebujemo nobene posebne opreme. Kako doma pripravite želodovo moko ali kje jo kupite, preverite na spletni strani www.katjarebolj.com/zelodova-moka. Tako pripravljena moka je dober dodatek navadni moki. Ker spada med močnejše vrste moke, je navadno ne uporabljamo samostojno, ampak jo mešamo z moko, s katero smo navajeni delati, lahko tudi z brezglutensko moko. Odlična je pri pripravi piškotov, biskvitov in kruha.

Poleg moke pa je tu še želodova kava. Pri nas sta kot kavni nadomestek bolj poznana ječmenova kava ali kava iz cikorije, ki ji rečemo tudi proja in jo uporabljajo tudi v slovenskih bolnišnicah in porodnišnicah. Za pripravo želodove kave je prav tako kakor za pripravo moke želod treba vsaj malo namakati, potem pa še popražiti, dokler ne zadisi po kavi. Praženje izvabi poseben zemeljski okus in aromo. Kavico iz želoda skuhate kot navadno kavo, le z malo podaljšanim vretjem. Tako pripravljena kava je primerna za vse starostne skupine. Mogoče vam bo teknila prav k luncam, pripravljenim iz želodov moke.

**Besedilo in foto: dr. Katja Rebolj, www.katjarebolj.com
Recept: Anja in Tina Rebolj**

Recept: Lunce z želodovo moko

sestavine za biskvit:

- 170 g masla
- 5 jajc
- 170 g sladkorja
- 130 g moke
- 40 g želodove moke
- 170 g jedilne čokolade

sestavine za glazuro:

- 250 g sladkorja
- pol limone
- 2 žlici ruma
- voda

Priprava:

Maslo pustimo na sobni temperaturi, da se zmežča. Potem ga z metlicami umešamo s sladkorjem in dodamo jajca. Jedilno čokolado stalimo in jo primešamo zmesi. Dodamo še moko, želodovo moko in razporedimo po pekaču velikosti okoli 28 x 22 cm. Pečemo 20 minut pri 180 °C.

Medtem v posodi zmešamo sladkor, limonov sok, rum in vodo. Prelijemo po še vroče pečenem biskvitu in enakomerno razmažemo. S kozarcem s tankim robom narežemo pecivo v obliki lunec.

Trzinski dobri mož ni počival

Lanski december je bil pač tak, kakršno je bilo tudi celo minulo leto – v znamenju protikoronskih omejitev. To pa ni povsem ustavilo nemirnega duha enega izmed trzinskih pomočnikov, ki redno pomaga Božičku in dedku Mrazu. Skupaj s palčki in škratinjami iz KUD-a Franca Kotarja Trzin se je odpravil potrkati na pritlična okna trzinskega doma starejših, po spletni povezavi pa je v živo nagovoril tudi trzinske malčke. Tudi mnogi odrasli so se ga prav po otroško razveselili in z navdušenjem pospremili njegov kratki sprehod ob trzinski glavni cesti. V objektiv ga je ujela tudi ena izmed stanovalk blokov ob Ljubljanski cesti. **(tb, foto: zajem iz videoposnetka Štefke Prelc)**



Jeklena kolena

Bolečine v kolenih so zelo pogost pojav pri današnji populaciji. Pojavnost bolečin v njih naj bi naraščala s starostjo in ni pogojena samo z našo (odvečno) telesno težo. Po nekaterih raziskavah naj bi imelo pri 70 letih starosti bolečine v kolenih približno 46 odstotkov ljudi. Mnogi starejši imajo zato slabšo kakovost življenja, vendar se bolečine v kolenih pojavljajo tudi pri mlajših ljudeh.

Bolečine se lahko pojavijo zaradi obrabe hrustanca ali poškodbe mehkih struktur v kolenih ter zaradi napačnih gibalnih vzorcev. Vendar se ni treba z bolečinami kar sprijazniti! Veliko teh vzrokov se da odpraviti z vajami. Ugodni učinki vaj za preprečevanje in lajšanje bolečin v kolenih so dokazani, saj nekatere študije poročajo celo o 75-odstotnem zmanjšanju pojavnosti bolečin v sprednjem delu kolen.

Če okrepimo miškulaturo okoli kolena, bomo s tem poskrbeli tudi za zdrav kolenski sklep. Kolenski sklep nam ne omogoča veliko gibanja, koleno lahko samo iztegnemo in upognemo. Sosednja sklepa, to sta kolčni in skočni sklep, sta zato še toliko pomembnejša za zdravje naših kolen. Zaradi slabe gibljivosti obeh se lahko sile neprimerno prenašajo preko kolenskega sklepa ter tako povzročajo nepravilno drsenje pogačice in slabo prerazporeditev sil preko različnih struktur v kolenu. Velikokrat v praksi vidim primere z bolečinami v kolenskem sklepu, ki imajo zelo slabo gibljivost skočnega sklepa, podrt stopalni lok ali pa slabo gibljivost v kolčnem sklepu (v večini primerov skrajšane pramikalke kolka). Podrt stopalni lok lahko vpliva na notranjo rotacijo goleni, katere rezultat so kolena na »X« ali tako imenovani valgus kolen. Prav tako lahko na to vplivajo skrajšane upogibalke kolka, ki rotirajo medenico naprej in s tem notranje rotirajo stegenico. Vse to lahko vpliva na vsakdanje gibalne vzorce, kakršni so hoja, počep, hoja po stopnicah in podobno.

Če pomislimo, koliko takšnih »napačnih« ponovitev teh vzorcev naredimo vsak dan, se lahko le vprašamo, kdaj nas bo koleno začelo boleti. Kot vidimo, pa je lahko težava povsod drugod kot pa v kolenu. Predlagam vaje, s katerimi si lahko pomagata pri bolečinah v kolenih, še bolj pa je, da z vajami preventivno poskrbite za svoja kolena in se tako izognete morebitnim bolečinam.

Prva vaja: vzpostavljanje stopalnega loka na eni nogi, tri serije po 45 sekund na nogo

Stojite na eni nogi, gib izvedete tako, da s prsti na nogi »zagrabite« tla, lahko tudi pomislite na to, da želite skrajšati stopalo, ta položaj nato poskušate zadrževati na eni nogi. Za olajšano izvedbo lahko sedete na stol ali se držite za oporno površino.



Druga vaja: dvig bokov na eni nogi, tri serije po 40–60 sekund na nogo

Ležite na hrbtu, eno nogo pod kolonom držite in vlečete nase, druga noga je pokrčena (kot v kolenu naj bo približno 90 stopinj) in s stopalom na tleh. Gib izvedete tako, da z ledvenim delom pritisnete ob podlago ter počasi dvignete zadnjico od tal, v končnem položaju zadržite za približno od dve do tri sekunde ter se vrnete v začetni položaj. Za olajšano izvedbo lahko izvajate vajo z obema nogama naenkrat.



Tretja vaja: odmik v kolku v leži na boku, tri serije po 40–60 sekund na stran

Ležite na boku, koleno sta v podaljšku trupa, sta drugo nad drugim in sta pokrčeni za približno 90 stopinj, s spodnjo roko si lahko podpirate glavo, z zgornjo pa se držite za bok. Gib izvedete tako, da zgornje koleno odmaknete od spodnjega. Dvignite ga samo toliko, da se bok ne začne premikati. Za otežitev vaje si lahko okoli kolen povežete elastični trak, ki bo dajal večji upor.



Četrta vaja: razteg pramikalke kolka, štiri serije po 30 sekund na stran

Ste na vseh štirih, nogo, ki jo želite raztežati, premaknete v stran, je stegnjena in s tlemi v stiku samo s peto (prsti gledajo navzgor). Razteg izvedete tako, da se nagnete nazaj s kar se da ravnim hrbtom, položaj nato zadržite za 30 sekund. Za olajšanje vaje lahko enako naredite sede na stolu (pri tem se držite za boke ali za oporo spredaj).



Peta vaja: razteg upogibalke kolka na stolu, štiri serije po 30 sekund na stran

Sedite na polovici stola z zadnjico tik ob naslonjalu. Da izvedete razteg, pritisnete ledveni del ob naslonjalo (pri tem se medenica nagne nazaj) in razteg zadržite določen čas. Razteg je čutiti v sprednjih stegenskih mišicah.

Z naštetimi vajami lahko preventivno delujete na svoj kolenski, kolčni in skočni sklep ali pa si z njimi izboljšate stanje ter tako zmanjšate bolečine.



Mag. Anže Kosmač,
kineziolog

Društvo Pot srca

Dobrodošli v letu 2021!

Ob začetku novega se je od prejšnjega dobro posloviti s premislekom o tem, s čim smo bili v minulem obdobju zadovoljni in kaj nas je osrečevalo ter kaj bi na drugi strani lahko bilo bolje in kako bi lahko drugače delovali v tej smeri. Razmišljamo namreč lahko le, kaj bi lahko bilo bolje, še boljše pa je vprašanje, kaj bi z namenom drugačnega rezultata lahko mi sami storili boljše ali drugače. Tako prevzamemo odgovornost za svoja dejanja, odločitve in navsezadnje za življenje. To pomeni, da se zavedamo moči lastnega vpliva na svoje življenje ter da hkrati sprejmemo posledice vsake odločitve.

Jaz sem ugotovila, da moram za svoje življenje sama prevzeti odgovornost, če ga želim spremeniti – če želim biti srečna, zadovoljna in izpopolnjena. Da moram sama začeti sprejemati odločitve, ki vplivajo na potek mojega življenja, in sprejeti tudi posledice teh odločitev. In to je vsaka odločitev, ki jo kadar koli sprejemem, tudi za katero koli moje dejanje. Seveda je to tudi strašljivo, saj je včasih lažje reči, da se je nekaj zgodilo meni, kot da sem to povzročila sama oziroma sem za to odgovorna sama s svojimi dejanji, odločitvami ali neodločitvami.

Psihologija to naše povsem običajno obnašanje razlaga z izrazom obrambnih mehanizmov – ko ima neko dejanje dobro posledico, odgovornost za dejanje radi prevzamemo sami (na primer v službi moja zamisel požanje val navdušenja – takrat si rečem: kako sem se dobro pripravila! Res imam dobre zamisli. Res sem pametna.); ko pa ima neko dejanje slabo posledico, odgovornost za to raje vidimo v zunanjih okoliščinah ali drugih ljudeh (na primer imam prometno nesrečo in se opravičim, da mi je ponagajal dež ali da sem slabo spala – in manj pogosto rečemo: lahko bi bila bolj pozorna pri vožnji).

Pri prevzemanju odgovornosti za svoje življenje še je zelo pomembno, da vemo: **vsaka neodločitev je tudi odločitev, ki s seboj prinese določene posledice.** Kadar ne sprejmemo odločitve ali nečesa ne naredimo, tudi to je bil naš korak v življenju, ki prinese določene posledice in vpliv na potek življenja, ter moramo tudi to sprejeti.

Zakaj je zdaj ključni trenutek, da prevzamemo odgovornost za svoja dejanja, odločitve in življenje?

Ker je pomembno, da si poleg pregleda leta, od katerega se poslavljamo, načrtamo tudi cilje, ki jih v novem letu želimo doseči. In ko prevzamemo odgovornost, si lahko zastavimo cilje za novo leto in pot, kako jih bomo dosegli – kaj dejansko bom delal/a in storil/a drugače, bolje. Na kakšen način se bom odločil(-a) zase? Kaj bom storil(-a) zase? Ko se zavedam, da je odločitev moja, se bom odločil(-a) tako, kot vem, da je prav zame. Ne tako, kot je tisti trenutek bolj lagodno in udobno (da pojem tisto slaščico ali poležavam na kavču), ampak



tako, kot je dobro zame v prihodnosti (si pri pravim zdrav obrok ali vadam jogo).

Moje povabilo je, da ob koncu starega in začetku novega leta napišete dve pismi:

– **pismo hvaležnosti letu 2020.** Zapišete vse, kar vam je leto lepega prineslo, kar vas je osrečilo, in se za to zahvalite ter

– **pismo manifestacije za leto 2021.** Zapišete vse, kar si želite, da se zgodi, svoje cilje in želje, pri čemer pišite v sedanjiku – kot da se je že zgodilo, naj bo to že vaša resničnost. Nato zapišite pod leto 2021 še svoje akcijske korake – kaj boste storili za dosego zapisanih ciljev.

Albert Einstein je dejal, da je definicija norenosti, kadar delamo vedno znova iste stvari in pričakujemo drugačne rezultate. Imel je prav. Ne čakajmo in ne pričakujmo, da se bo spremenil svet. Spremenimo sebe, in spremenil se bo svet. Zavedajmo se, da vsaka naša odločitev kot tudi vsaka neodločitev ustvarjata naše življenje in naš svet.

Želim vam leto, polno sreče, radosti, miru in notranje harmonije. Leto, ki ga boste sami ustvarjali s svojo močjo odločanja in odgovornostjo.

Vse dobro!

Mag. Mojca Tavčar

Društvo Pot srca vabi na spletno jogo!

Dobrodošli na vadbi, kjer boste prisluhnili svojemu telesu, prebudili stik s sabo, svojim telesom, dušo in umom. Telo boste sprostiti in napolnili s pozitivno energijo, dušo boste napolnili s svetlobo in ljubeznijo, svoj um pa boste nežno umirili in zbristili.

SPLETNE VADBE:

- **Joga za dobro počutje – spletna vadba**
- **Praksa za zdravje in dobro počutje – Free & Live**
- **Šola belih tigric – Prebuditev in nega ženske energije**

Vabljeni tako začetniki kot izkušeni!

Prijave in informacije: 041 821 401, društvo@potsrca.com, www.potsrca.si

Za tekoče informacije o vadbah in delavnicah spremljajte spletno stran www.potsrca.si ali Facebookovo stran Društvo Pot srca ali pa se prijavite na naše e-novice.

(Ne)spodletele novoletne zaobljube

Novo leto za številne pomeni čas za nove možnosti in nov začetek. Na življenje v tem času pogledamo s širše perspektive in zgradimo svoj idealni jaz. Veliko se jih v tem času zaobljubijo, da se bodo na nekaterih področjih spremenili, vendar raziskave kažejo, da to le redkim zares uspe. Spremeniti sebe sicer zahteva dosti napora, vendar ni nemogoče in je težje, če so cilji, ki si jih pri tem postavimo, prestrogi, nerealni in preobširni. Kakšne cilje postaviti, da bomo pri njihovi izpolnitvi uspešni?

Ljudje smo nagnjeni k temu, da si ob koncu starega leta v mislih predstavljamo novo, idealno različico sebe. Novo leto je namreč dogodek veselja in praznovanja, ki prekine čas in dnevno rutino, zato na svoje življenje pogledamo s širše perspektive, zaznamo v sebi možnosti za izboljšavo in si damo zaobljube, da se bomo spremenili. Ne zavedamo se, da spreminjanje sebe sicer ni nemogoče, je pa težko. Do sebe ne smemo biti prestrogi, sprejeti moramo, da nam nekaterih stvari ne bo uspelo spremeniti čez noč ali brez napora, kar pa nas ne sme odvrniti od končnega cilja.

Pogosto je pri novoletnih zaobljubah težava v tem, da si cilje zastavimo tako, da imamo za njihovo izpolnitev premalo samonadzora in motivacije, ker so cilji previsoki, preobširni ali pa smo preprosto



Dediju Marijanu Cotmanu v spomin



Preden sem odšel na sever, sem pomislil, da te tokrat zadnjič vidim. Odšel si, ko je padel prvi sneg.
Odšel si, ko je prišel prvi hlad.

Sneg skopni, hlad zamenja toplota, spomin pa ostaja.
Kot si rekel za svojo mamo, pri kateri si zdaj:
»Obraza nikoli ne pozabiš.«
Obraz te spomni na človeka.

Izdeloval si kolesa, igral si Matička, popraviti si znal vse.
Poznal si vse kraje in navihane besede.
Bil si prekrasen dedek, opora in zgled.
Trmasta korenina, močna skala in dobra duša.

Zmanjkalo je zdaj zate napolitank.
Zmanjkalo je zdaj zate križank.
Pojem jih zate zdaj in rešim jih zate zdaj jaz.

Vse je urejeno, vse je dorečeno, potrebujemo le čas.
Prišel bom nazaj in ti boš živel naprej v meni in v nas.

Da bi postal vsaj pol tak, kot si bil ti!
Tvoj Anže

• prestrogi do sebe. Nujen, a ne zadosten pogoj je, da so cilji realni.
• Ni realno, da se odločimo vsak dan intenzivno telovaditi, če prej leta
• nismo šli niti na sprehod. Cilji morajo biti tudi zelo točni, specifični in
• merljivi. Če je naš cilj preprosto to, da bomo več telovadili, ga najbrž
• ne bomo izpolnili. Raje si recimo, da bomo v ponedeljek ob petih po-
• poldne tekli, v sredo ob šestih popoldne obiskali telovadbo, v soboto
• pa se bomo ob desetih dopoldan odpravili na pohod. Vsaka spremem-
• ba mora biti skrbno načrtovana – vedeti moramo, kaj, kako in kdaj
• bomo nekaj počeli, pri tem pa nam lahko pomaga sestava urnika.
• Prav tako naši cilji ne smejo biti preveč oddaljeni, ampak kratkoročni.
• Spremembe načrtujte za danes, jutri in prihodnji teden, ne za pol leta
• ali več, saj bo tako vaša motivacija precej upadla. Predvsem pa je pri
• novoletnih zaobljubah ključno, da so za nas pomembne. Odločite se
• spremeniti nekaj, na kar boste pozneje ponosni. Spremembe naj bodo
• v skladu v vašimi vrednotami, identiteto, sam proces spreminjanja pa
• naj bo kar se da zabaven.
• Poleg navad lahko razmišljamo tudi o spremembah svoje osebnos-
• ti. Želimo si spremeniti predvsem tiste lastnosti, ki so manj socialno
• zaželeni in nam povzročajo nezadovoljstvo. Lahko si denimo želimo
• biti bolj prijazni, ljubeznivi in vestni ali manj sramežljivi. Čeprav so
• osebnostne lastnosti dokaj stabilne, se skozi življenje spreminjajo, saj
• nanje poleg genskih vplivajo tudi okoljski dejavniki. Pri spreminjanju
• svoje osebnosti moramo za to, da bomo uspešni, spremeniti svoje
• vedenje, mišljenje in čustvovanje v konkretnih položajih. Ko to sto-
• rimo, naše vedenje postane avtomatizirano in trajno se spremenijo
• tudi naše osebnostne lastnosti. Spremembe so torej težke, a ne ne-
• mogoče.

Zoja Anžur, študentka psihologije

WLAN MMDS **TV - INTERNET**

Slovenski in tuji TV programi z Limbarske gore in Kravca - Kržišča. Brezžično do objekta!

ZANESLJIVO IN UGODNO!

- TV od 16€, INTERNET od 13€, MOBILNA TEL. od 5€/m.
- Najbolj gledani kabelski programi s SLO podnapisi, tudi v HD
- INTERNET in IPTV signal tudi s Kamn. gradu, Krma, Ambroža, Vel. Planine, Zg. Javoršice, Kališča, Rožična, Porebra, Sr. vasi, Črnivca, Slivne, Sv. Miklavža

☎ 040 997 007
www.zvezdatv.si www.gorosan.com

Zvezda TV 15 let

SERVIS LCD TV

VELDRONA
d.o.o.

Glavna cesta 20, 4202 NAKLO

veldrona@siol.net
<http://veldrona.si>

Računovodski servis

(za d.o.o., s.p., društva,...)

Kontakt: 041 863 440

HUBAT
25let

☎ 080 22 36
www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

Sveža domača jajca
Dostava na dom



Kmetija Pr'Orehk

Gorica 8, 1251 Moravče
GSM: 031 411 114, smolnikardavid@gmail.com

Dostavljamo vsak ponedeljek.
Za info in naročila pokličite.

SERVIS LCD TV APARATOV

SHARP
KENWOOD
TELEFUNKEN
● **BLAUPUNKT**
FINLUX JVC
TOSHIBA
HITACHI

AVS AUDIO
VIDEO
SERVIS

SERVISNI PARTNER ZA SLOVENIJO

Telefon: 01 729 13 03
Telefon: 01 729 13 04
E-pošta: avs.menges@siol.net
Internet: www.sharp-servis.si
Hribarjeva ulica 38, 1234 MENGEŠ
Delovni čas: od 9.-12. in od 15.-18. ure

PIZZERIA
Olivia
TRZIN
Ljubljanska cesta 12 d, TRZIN

Tel.: 083 872 718 **Odprto: 10-23, nedelja zaprto (kuhinja 10-22)**

Odlične pice po slovenskem domačem receptu v vašem priljubljenem lokalu!

Ob predložitvi izrezanega oglasa PIZZERIA OLIVIA je cena vsake naročene pice samo 5,00 EUR. **NOVOST: družinska pica 10,00 EUR.**
AKCIJA VELJA DO 31. 3. 2021.



Renault CLIO

OMEJENA SERIJA **I FEEL SLOVENIA**
Narejen v Sloveniji



Bogata oprema
**Prihranki do 2.600 €*
Paket zimskih pnevmatik**

*Aktivna ponudba velja za model Renault Clio I Feel Slovenia TCE 100 LPG. Prihranki do 2.600 € vsebujejo redni popust v višini 700 €, dodatni popust v višini 600 €, ki velja ob nakupu z Renault financiranjem, subvencionirano obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 99 € v vrednosti 304 €, podaljšano jamstvo (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 500 € in vzdrževanje za motor TCE 100 LPG po polovični ceni (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 561 €. Pogoji akcije je sklenitev finančne pogodbe z minimalno financirano vrednostjo 6.000 €, minimalnim trajanjem 36 mesecev z Renault financiranjem. Ob nakupu vozila, ne glede na obliko financiranja, kupec prejme brezplačen paket zimskih pnevmatik. Pridrujemo si pravico do napak. Poraba pri mešanem ciklu 5,1-7,8 l/100 km. Emisije CO₂ 107-136 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6D/FULL. Emisija NOx: 0,017-0,0175 g/km. Vrednosti meritve porabe in emisije ustrezajo novemu standardu meritve WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisija onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispeva k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispeva k zlasti k nežurno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča  renault.si

    renault.si

Avtohiša REAL
Avtohiša Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana

01 5891 310
www.avtohis-a-real.si

AVTO SET – SETNIKAR
Dragomelj 26, Domžale

T: 041 648 166
www.avtaset.si

 **okna in vrata**
NAGODE
www.nagode.si

Brezplačno vam pripravimo vso dokumentacijo
za pridobitev nepovratnih sredstev **Eko sklada**.



NAJVEČJI SALON
OKEN IN VRAT
V SLOVENIJI.
Dobrodošli
v IOC Zapolje I/3,
Logatec.

Kakovost in
konkurenčne
cene!

Nagode d.o.o.,
IOC Zapolje I/3, Logatec

m: 051 466 606, e: info@nagode.si
w: www.nagode.si

Vabljeni v naš razstveni salon vsak delavnik
med 7. in 16. uro, ob četrtnkih do 18. ure