



TEMA MESECA: koronavirus

Na devetnajstih straneh preberite vse o koronavirusu v Mengšu, kaj se je dogajalo in se še bo ter kam se obrniti po pomoč ali nasvet.

Spoštljivost,
odgovornost in
hvaležnost

Odpoved druženja
ne pomeni konec
rekreacije

Čebelarstvo društvo
Mengeš je praznovalo
25 let delovanja

Evroazijski zlati
šakal – tudi v naši
neposredni bližini

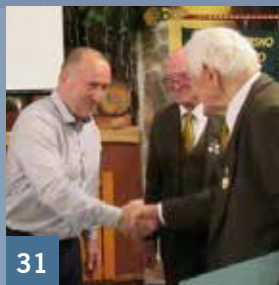
Ana Tofant korak do
kolajne



6



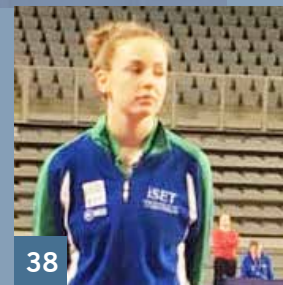
26



31



35



38

Tudi v času preizkušnje je Jezus vedno z nami.

V resnici in polnosti.

Vsem občanom želimo, da radostno

sporočilo Velike noči

še dolgo odzvanja v njihovih srcih.

*Hkrati vam voščimo lepo preživete prvomajske
praznike v upanju, da bo po koncu epidemije še
vedno dovolj dela za vse.*

OO NSi Mengeš

N.Si NOVA SLOVENIJA
KRŠČANSKI DEMOKRATI

Občinski odbor
MENGEŠ

*Čestitamo vsem občankam in občanom
ob prazniku 27. aprilu in 1. maju.*

Ostanite zdravi.

Lista za občino Mengeš.

L O M
LISTA ZA OBČINO MENGEŠ



Rok Posavec s. p.
GSM: 031 470 724
montazaposavec@gmail.com



- svetovanje, izmera in montaža notranjih vrat
- prodaja in montaža vseh vrst kljuk za vrata (enodelnih, deljenih, varnostnih)
- Dodaten **6 % popust** na nakup + montažo notranjih vrat in podbojev



Akcija - ob naročilu več kot 7 vrat,

vam vsako 4. kljuko podarimo!

lipbled.
Pesem gozda v vašem domu!



VSEM OBČANKAM
IN OBČANOM
ŽELIVA

OB 27. APRILU –
DNEVU UPORA PROTI
OKUPATORJU
IN 1. MAJU – PRAZNIKU
DELA,

MIRNO,
PREDVSEM VARNO IN
ZDRAVO PREŽIVETJE
PRAZNIKOV.

ŽUPAN, FRANC JERIČ
PODŽUPAN BOGO ROPOTAR

Kazalo

4	Občina
6	Tema meseca: koronavirus
26	Reportaža: Gibanje
29	Mengeški utrip
34	Zanimivo
37	Šport
39	Tretje obdobje
40	Kultura
41	Politika
42	Pisma bralcev
43	Zahvale in oglasi
44	Križanka

SODELUJTE V MENGŠANU

Priporočila za nenaročene prispevke o dogajanju v občini Mengeš: članki morajo biti opremljeni s polnim imenom in priimkom, naslovom avtorja in dopisano telefonsko številko, na kateri je mogoče preveriti avtentičnost. Uredništvo si v skladu s svojo uredniško politiko in prostorskimi zmožnostmi pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, spreminjanja, povzemanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov. Nenaročeni prispevki se ne honorirajo. Potrebno jih je oddati v formatih .doc, brez oblikovanja, vnesenih fotografij in grafik. Digitalne fotografije (vsaj ena je obvezna k vsakemu članku) pošiljajte kot samostojne datoteke v .jpg formatu ter velikosti vsaj 1 Mb. V besedilu dopišite stavek o vsebini fotografije in navedite avtorja. Dolžina prispevkov je lahko največ 1.500 znakov s presledki, v vsakem primeru pa je priporočljiv dogovor z urednikom. Zadnji rok oddaje za naslednjo številko je zadnji dan v mesecu. Prispevki oddani po tem roku ne bodo objavljeni v tekoči številki. Hvala za vaš trud!

Prispevke in oglase oddajte najkasneje do 30. aprila 2020

MENGŠAN - JAVNO GLASILO OBČINE MENGES

Izdajatelj: Občina Mengeš, Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš, www.menges.si; Odgovorni urednik: Edvard Vrtačnik, 041 490 844, e-pošta: mengsan@menges.si; Pomočnica odgovornega urednika: Blanka Markovič; Uredniški svet: Rok Burja, Peter Gubanc, Franc Hribar, Bogo Ropotar, Matic Slokan, Tomaž Štebe; Lektoriranje: Grega Rihtar s.p. (za Artline d.o.o.); Oblikovanje in prelom: Artline d.o.o., tel.: 01 7291190, artline.design@siol.net, www.artline.si; Tisk: Schwarz, d.o.o.; Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.; Oglasi in zahvale: Občina Mengeš, tel.: 01 7247106, e-pošta irena.kosec@menges.si; Naklada: 3.200 izvodov; Revija: izide enajstkrat na leto, je brezplačna in jo dobijo praviloma vsak drugi petek v mesecu vsa gospodinjstva v občini Mengeš, vpisana je v razvid medijev MK pod zaporedno številko 357.

Spletna izdaja: Mengšana ISSN 2536-3999

Zgodba z naslovnice: poveljnik štaba CZ v Mengšu, Jure Šinkovec.

Foto: Janez Koncilija

Naslednja številka Mengšana izide v petek, 15. maja 2020



Ohranimo smisel življenja tudi v starosti in bolezni

Podobo starosti v sodobni družbi še vedno pogosto večina doživlja kot tabu temo. Kljub temu da se vsi staramo in da v Sloveniji večina dočaka starejša leta, bi naša družba najraje ta pojav preskočila oziroma tematiko pometla pod preprogo. Pa vendar je staranje naravni proces, ki je prisoten pri vseh živih bitjih, torej tudi pri človeku. Ali je starost danes res ovira?

Razmišljanje v smislu starejši so samo v breme družbi in nekoristni, je že zdavnaj preživeto. Če pogledamo v preteklost, so bili stari ljudje zelo cenjeni, bili so bogastvo ljudstva. Družba se je zavedala, da je v starih ljudeh modrost. Pa vendar bi lahko rekli, da zna današnja družba zelo dobro poskrbeti za materialne potrebe starejših, vendar žal ne more poskrbeti za nematerialne potrebe, ki zahtevajo čustva, ustvarjanje in negovanje odnosov. V starosti si želi človek pristnih stikov z ljudmi. Če tega starejša oseba nima, se v njeni duši naseli bolečina. Najpomembnejša je čustvena opora, ki jo starejši iščejo pri svojih družinskih članih. Ni pomemben samo osebni stik, pač pa tudi telefonski pogovor. Če so telefonski stiki vsakodnevni ali vsaj nekajkrat na teden, se starejši počutijo bolj varne in sprejete. Vsaka oseba, mladostnik ali star človek, potrebuje osebo, s katero deli svoja najbolj globoka čustva in občutke. Potrebuje osebo, ki ga toplo objame, mu prisluhne in mu stoji ob strani v težkih in veselih trenutkih. Pristna in zrela čustva občutijo otroci, zato imajo tako radi svoje stare starše. Če starejši človek nima osebe, s katero bi vzpostavil pristen in zaupljiv odnos, je osamljen, kljub množici ljudi, ki ga obkroža. Osamljenost pa je danes ena izmed najhujših stisk starejših ljudi. Zato v teh časih ne pozabimo na stisko starejših, pokličimo jih in prisluhnimo jim. Časi so vse prej kot predvidljivi. In od nas je odvisno, kako jih bomo preživeli. Dan, teden, mesec. Kako pomembni so temelji naših odnosov. Odnosov nas zaposlenih, ki prispevamo mlado moč, energijo, dobro voljo, ideje, znanje in sodelovanje, ter naših stanovalcev, ki nas navdihujejo s hvaležnostjo, izkušnjami, trdno voljo in modrostjo. Življenje v zadnjem mesecu teče zelo drugače tako v domačem okolju kot tudi pri nas v Domu svete Katarine. V želji in z upanjem, da ohranimo zdravje, smo sprejeli številne ukrepe, ki so jih predlagale pristojne službe in strokovna skupina v samem domu. Zavedamo se, da se je življenje vseh nas v tem obdobju spremenilo in na plano prihajajo lastnosti, ki so zelo značilne za starejše generacije. Potrebno je biti potrpežljiv in sprejemati nastale razmere kot možnost osebne rasti in možnost povezovanja med generacijami. Z aktivnostmi, ki jih pripravljamo v domu, želimo stanovalcem zagotoviti čim bolj normalno okolje, kjer se počutijo varno, sprejeto in upoštevano. Zato vam vsem, ki prebirate naše lokalno glasilo, želimo, da bi znali ne samo prisluhniti starejšim, temveč jih tudi slišati. Ohranite zdravje in potrpežljivost, saj nas bosta ti dve lastnosti spet povezali v življenje, kot smo ga bili vajeni.

Snežana Golob, direktorica Zavoda usmiljenk, Doma svete Katarine

Na odprtju razstave »So mesta in je podeželje: Trajnostna soseska med mestom in podeželjem« je svoj pogled predstavilo sedem skupin študentov Fakultete za arhitekturo Univerze v Ljubljani – predstavljamo arhitekturno zasnovo prve skupine študentov

Konec februarja je v Kulturnem domu Mengeš potekala predstavitev študentske projektne naloge urbanističnega razvoja občine Mengeš do leta 2050, ki so jo razdeljeni v sedem skupin pripravili študenti drugega letnika smeri urbanizem Fakultete za arhitekturo Univerze v Ljubljani. Svoje ideje so pripravili pod budnim očesom mentorice doc. mag. Polone Filipič in asistenta Sinana Mihelčiča in jih predstavili na odprtju razstave, ki so jo poimenovali »So mesta in je podeželje: Trajnostna soseska med mestom in podeželjem«.

Na odprtju razstave sta, po uvodnih nagovorih Franca Jeriča, župana Občine Mengeš in Boga Ropotarja, podžupana Občine Mengeš, navzočim ključna izhodišča in pojasnila ter pomen pripravljene projektne naloge za študente predstavila mentorica doc. mag. Polona Filipič in asistent Sinan Mihelčič.

Sledila je razlaga in projekcija študentov, ki

so se v sedmih skupinah lotevali snovanja posameznih delov sedmih območij oziroma con vzdolž zgrajene mengeške obvoznice. Danes vam bomo predstavili projekt prve skupine, ki je snovala cono1, najsevernejši del Mengša.

Prva skupina je bila sestavljena iz štirih študentov, in sicer Denis Krhlikar, Tea Es, Uroš Tesić in Anja Štros. Projekt je predstavila Tea Es. Skupina je pripravila predlog poselitve v cono1, najsevernejšem delu Mengša. Pri načrtovanju gradnje so velik poudarek namenili ohranitvi vidnega polja, tako v smeri Alp kot Gobavice. Povezanost med gosto in nizko poselitvijo na območju in polji se je študentom zdela ključnega pomena. Prav zato višina načrtovane gradnje pada od roba soseske oziroma se spušča od obvoznice v smeri proti notranjosti.

Načrtovano naselje v cono1, najsevernejšem delu Mengša, je zasnovano kot trajnostna soseska s prepletom tipologij, geometrij in dejavnosti. Ob robu oziroma na zunanji strani območja so ob obvoznici načrtovani verižni bloki, ki predstavljajo višjo tipologijo in neke vrste zvočno zaščito pred prometnim hrupom. Naslednji sklop tipografij v smeri proti notranjosti cono1 je skupek atrijskih hiš z urejenimi urbanimi vrtniki in javnimi prostori. Skupina študentov je v urbanistično zasnovo območja vključila tudi vrtec, ki ga je dopolnila tudi osnovna šola. Za vključitev vrtca in šole v območje so se odločili, ker so v projektu načrtovali sosesko z gosto poselitvijo, prav tako pa bi se v primeru vseh teh razširitev prebivalstvo v Mengšu tako povečalo, da bi bila nova šola že več kot nujna. Na območju so tako predvideli tudi izgradnjo številnih javnih prostorov, športne ploščadi, otroška igrišča in urejen urban sadovnjak.

Na območju cono1, najsevernejšega dela Mengša, so načrtovali tudi prometno ureditev. V območje so vključili novo, glavno prometnico, ki poteka čez celotno območje, nanjo pa se priključujejo druge pomožne ceste. Omejitev prometa na tej cesti bi bila 30 km/h, s čimer bi precej povečali varnost

pešcev. V urbanistično zasnovo je skupina zaradi šole vključila tudi novo avtobusno linijo s postajališčem pri šoli. Z željo, da se zmanjša uporaba osebnih avtomobilov, so parkirišča načrtovana ob skrajnem robu soseske. Predvideli so, da se bodo osebni avtomobili tu parkirali, v sosesko pa se bodo stanovalci in obiskovalci odpravili peš. Prav zaradi tega so v soseski prepletene tudi številne sprehajalne in kolesarske poti.

Člani skupine so na koncu predstavitve urbanistične zasnove za najsevernejši del Mengša, med obvoznico in naseljem Mengeš, odgovarjali na vprašanja udeležencev. Največ vprašanj je bilo povezanih z vidnim poljem iz obstoječih hiš na Prešernovi oziroma na drugih območjih naselja Mengeš, predvsem, ali se bo iz obstoječih hiš še naprej ohranil razgled na Alpe. Študentje in tudi mentorja so pomirili prisotne, da je bila zasnova pripravljena z namenom varovanja vseh vedut, tudi razgleda na Gobavico in Alpe.

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo

SO: MESTA JE PODEŽELJE

TRAJNOSTNA SOSESKA MED MESTOM IN PODEŽELJEM

avtorji:
Tea Es
Pia Papež
Anja Štros
Uroš Tesić

mentorji
doc. mag. Polona Filipič
doc. asist. Primož Hočevar
asist. Sinan Mihelčič
teh. sod. Marina Lovrič
teh. sod. Lea Ograjšek



V okviru projektne naloge »So mesta in je podeželje: Trajnostna soseska med mestom in podeželjem« so se študentje osredotočili predvsem na trajnostne zahteve. Med izhodišči za doseganje trajnosti pa ni bila samo energijska trajnost, temveč trajnost predvsem s prometnih vidikov oziroma kako v urbanistični razvoj območja vključiti perspektivo trajnostne mobilnosti. Predvsem kako vzpostaviti življenje v soseski, kjer uporaba avtomobila ni potrebna.

Drugo pomembno izhodišče je bilo, kako v načrtovan razvoj območja vključiti ponovno vzpostavljanje sosesk, ki bi ljudi znova povezale med seboj v skupnost.

Raziskava revije **Moje finance** uvrstila občino Mengeš na deveto mesto

Revija **Moje finance** je že četrto leto zapored obdelala več kot 50 tisoč podatkov in s pomočjo analize glede na kakovost bivanja razvrstila 212 občin. Že tretje leto je občina, v kateri se najbolje živi občina Cerklje na Gorenjskem, na repu pa ostajata Osilnica ali Hodoš. Občina Mengeš je v letu 2019 napredovala za dvanajst mest in se uvrstila na odločno deveto mesto. Franc Jerič, župan Občine Mengeš, je ob objavi rezultatov povedal: »Veseli smo, da se je Občina Mengeš uvrstila med najboljših deset občin po kakovosti življenja. Hvala vsem za pomoč pri načrtovanju in izvedbi zahtevnih komunalnih in infrastrukturnih projektov v zadnjih letih.«



Posebno pozornost je revija **Moje finance** namenila prometnim povezavam, urejenosti športnih parkov, skrbi za zelene površine v strnjениh naseljih, urejanje propadajočih objektov in drugo. V analizo so bile vključene tudi informacije, ki niso v neposredni pristojnosti občin, višina plače, stopnja brezposelnosti, dostopna stanovanja in hiše, bolj zdrave in bolj povezane osebe, potrebna infrastruktura in drugo. Franc Jerič, župan Občine Mengeš, nad rezultati ni presenečen, je pa vesel, da je večletni sistematičen trud viden tudi v tako kompleksni raziskavi, kot jo je opravila revija **Moje finance**: »Občina Mengeš je, razen območja Dobeno, ki sodi med hribovita območja, za katere velja drugačna ureditev, v celoti opremljena s kanalizacijskim omrežjem. S kohezijskim projektom oskrbe s pitno vodo smo zagotovili nove stabilne in neoporečne vodne vire. Verjamem, da je veliko doprinesla tudi novozgrajena obvoznica, ki je že in bo tudi v prihodnje izboljšala kakovost bivanja naših občanov in občanov.«

Pojasnil je tudi, da so bili uspešno zaključeni tudi nekateri projekti na stanovanjskem področju. V zadnjih letih je občina zagotovila možnost gradnje večjega števila predvsem individualnih stanovanjskih enot, temu pa so sledila velika vlaganja v cestno infrastrukturo in zaradi velikega doseljavanja mladih družin tudi vlaganja v povečanje kapacitet osnovne šole in gradnja nove večnamenske športne dvorane.

Opozoril je tudi na bogato družbeno in društveno življenje v občini Mengeš, ki vključuje vse večje število občanov in občanov. To je vidno v velikem številu društev, ki so zelo aktivna na različnih področjih, tako v športu, kulturi, turizmu, socialni, delu z mladimi in drugje.

Župan je posebej izpostavil, da ob vsem naštetem ne smemo pozabiti naše naravne danosti, saj občina leži na atraktivni lokaciji ob vznožju Gobavice in Dobena ter v bližini glavnega mesta oziroma je ravno prav oddaljena od Ljubljane: »Lahko rečemo, da smo mesto na deželi, kar pomeni standard komunalnih storitev in infrastrukturne opremljenosti na ravni mesta in mirnost ter idila bivanja na deželi. Menim, da je vse zgoraj naštetu tudi razlog, da lahko rečemo, da smo občina zadovoljnih ljudi, kar ne nazadnje potrjuje tudi omenjena anketa.«

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo

Državna revizijska komisija zavrnila zahtevek za revizijo

Zahtevek za revizijo, ki ga je zoper odločitev o oddaji javnega naročila št. 430-14/2019, z dne 17. 1. 2020, za izbor ponudnika za »nakup ter vgradnjo notranje in zunanje opreme za Športno dvorano Mengeš«, vložil neizbrani ponudnik Lesnina MG oprema, d. d., Ljubljana, je Državna revizijska komisija s sklepom št. 018-33/2020-4, z dne 12. 3. 2020, v celoti zavrnila kot neutemeljen in potrdila odločitev Občine Mengeš, da naročilo odda v izvedbo ponudniku Elan inventa, d. o. o., Begunje na Gorenjskem.

Občina Mengeš je z izbranim izvajalcem Elan inventa, d. o. o., 31. marca 2020 že sklenila pogodbo in ga uvedla v delo.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Zahvala donatorjem

Občina Mengeš in Civilna zaščita Občine Mengeš se zahvaljujeta vsem donatorjem, ki so v teh dneh darovali maske, drugo zaščitno opremo, razkužila, in sicer Francu Hribarju, podjetju Lek, d. d., Ljubljana, Albinu Revnu iz podjetja Eformat, d. o. o., Robertu Ručigaju iz podjetja Glaso, d. o. o., podžupanu Bogu Ropotarju in podjetju SETI, d. o. o. Z vašimi donacijami je občina pridobila več kot 150 I razkužila, 7500 zaščitnih mask in materiala za izdelavo več kot 15.000 zaščitnih mask.

Zaščitne maske so bile v marcu razdeljene vsem gospodinjstvom v občini Mengeš, vsako gospodinjstvo je prejelo po dve zaščitni maski. Del zaščitnih mask je bil namenjen tudi za zaščito najranjlivejših skupin, prejeli so jih zaposleni v Domu počitka Mengeš, Domu sv. Katarine in Lekarni Mengeš, nekaj pa tudi zdravstveno osebje v Zdravstveni postaji Mengeš in Zdravstvenem domu Domžale.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo



Spoštljivost, odgovornost in hvaležnost

Uvodnik v tej vlogi pišem prvič in razmišljam, kako z malo besedami povedati čim več, kako biti aktualen in se ob tem zavedati, da bo ob izdaji glasila lahko že povsem drugače, saj se ukrepi dnevno spreminjajo. Njihov cilj je upočasnitev epidemije COVID-19, ki ni obšla niti naše občine, z upoštevanjem vseh ukrepov pa lahko upamo, da se nam življenje kmalu vrne v običajne tirnice.

Prav spoštovanje je tista rdeča nit uvodnika, ki bi jo rad posebej poudaril, saj sem dnevno vpet v delo s področja zaščite, reševanja in pomoči, zato vidim, da velika večina občank in občanov spoštuje zakonska določila in priporočila, ki jih spremljamo v medijih, nanje opozarjajo napisi pred vstopom v trgovino ali lekarno, prav tako v parku in na priljubljeni Gobavici.

Pa vendar se najdejo tudi posamezniki ali celo skupine, ki menijo, da vse to zanje ne velja in se še vedno družijo, odstranjujejo opozorilne trakove in napise, v trgovinah ne spoštujejo razumljivih navodil, pripravljeni so na prepir zaradi najmanjše malenkosti.

Zakaj, in ali res ne gre drugače? Bodimo enotni in strpni, obnašajmo se odgovorno. Spoštujemo delo tistih, ki se v teh časih trudijo, da nam življenje teče čim bolj normalno, čeprav pri tem ne izpostavljajo samo svojega zdravja, nekateri tudi svoja življenja, zlasti v zdravstvu in domovih za ostarele. Bodimo hvaležni za njihovo požrtvovalnost in se vprašajmo, kako lahko sami pripomoremo, da ne ogrožamo sebe in vseh okrog sebe. Ne bodimo brezbrizni ob dejstvu, da je virus med nami in bo med nami še nekaj časa.

Spoštujemo opozorilo »Ostanite doma!«. Ni lahko, sploh ob vremenu, ki nam ga ponuja pomlad, ko narava kar sama vabi k obisku. Če se tja že odpravimo, upoštevajmo pravilo medsebojne razdalje, ne družimo se v skupinah, še manj organizirajmo piknike ali podobna med-sosedska druženja. Bodimo potrpežljivi, počakajmo še nekaj tednov, časa in lepega vremena bo dovolj tudi v prihodnje, uživali bomo v vsem, samo ostanimo zdravi.

Z odgovornim obnašanjem bomo pokazali, da spoštujemo tudi delo prostovoljcev, ki še vedno skrbijo za nas, pa naj gre za izdelavo zaščitnih mask, s katerimi lahko obiskujemo trgovino, do priprave in dostave prehranskih paketov in nakupovanju za najranjlivejše. Prav pri slednjem bomo v trgovinah ali lekarnah srečevali prostovoljce v rumenih jopičih, spoštujemo njihovo pripravljenost pomagati, odstopimo jim prednost, da bodo v danem času lahko opravili čim več svojega človekoljubnega poslanstva.

Naj zaključim v upanju, da sem bil v teh nekaj stavkih dovolj razumljiv, naj vsak pri sebi razmisli, kako lahko že danes za v prihodnje gradi medsebojne odnose strpno, odgovorno, solidarno, pogumno, človeško in spoštljivo. Dobrota je še med nami, to se kaže tudi pri številnih donatorjih zaščitne opreme, ki jo lahko ponudimo najbolj ogroženim. Kriza bo minila in takrat si bomo rekli, da nas ni zlomila, temveč utrdila v prijateljstvu in dobrih medsebojnih odnosih.

Do takrat pa živite varno in ostanite zdravi!

Besedilo: Janez Koncilija, operativni vodja
štaba CZ Občine Mengeš

Kako pomagati svojcem ali prijateljem v duševni/psihični stiski v času epidemije

Situacija, s katero se trenutno soočamo (epidemija koronavirusa), lahko povzroči različne odzive. Za nekatere je to težka preizkušnja, nekateri bomo morda iz te situacije pridobili kaj pozitivnega (npr. večjo družinsko povezanost, altruizem), pri nekaterih pa se bodo lahko pojavile tudi duševne težave ali stiske.

Stiske v času epidemije so lahko povezane z različnimi stvarmi, odvisno od tega, v kakšni situaciji smo in kaj doživljamo kot največjo grožnjo. Stiske so lahko povezane s strahovi pred okužbo s koronavirusom in obsojanjem okolice, če smo okuženi. Prav tako se lahko pojavijo tudi strahovi pred prihodnostjo, pred finančno stisko, izgubo prihodka ali službe, z občutki nemoči, pomanjkanjem kontrole nad situacijo, negotovostjo, ukrepom omejenega gibanja in še čem. Stiske se lahko kažejo v različnih oblikah, denimo v obliki žalosti, strahu, lahko pa se stiska izraža tudi skozi agresijo, jezo, napetost, pretirano uporabo alkohola, poživil in pomirjeval.

Dobrodošlo je, če znamo in zmoremo takšna čustvena stanja pri sebi in tudi naših bližnjih prepoznati in se tudi primerno odzvati. Kakor se znamo z ukrepi prve pomoči (vsaj osnovno) odzvati v primeru blažjih ali težjih telesnih poškodb oziroma akutnega bolezenskega stanja, dokler ni zagotovljena strokovna oskrba, se lahko naučimo tudi psihološke prve pomoči. Psihološka prva pomoč je pomoč, ki jo nudimo osebi z duševno/psihično težavo ali stisko, razvijajočo se duševno boleznijo, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska ne razreši. Nanaša se na prepoznavanje, razumevanje in pomoč osebi, ki je v duševni stiski.

Tako kot znanja iz prve pomoči lahko tudi znanja psihološke prve pomoči rešijo življenje.

Pogovor z najbližjimi lahko ublaži duševno stisko

Če pri svojcih ali prijateljih opazimo spremenjeno vedenje, ki ni značilno za to osebo, je pomembno, da o tem spregovorimo. V situaciji, ko je potrebno, da se držimo ukrepov socialne izolacije, si čas in prostor za pogovor lahko vzamemo preko telefona ali video klica. Če ne gre drugače, pogovor opravimo v živo, vendar upoštevajmo medosebno razdaljo vsaj 2 m. Z našimi najbližjimi, s prijatelji in posebej tudi s starejšimi, se pogovorimo o počutju, stiskah, strahovih, nemoči, o spremembah obnašanja, ki smo jih opazili. Pogovor pomaga, da se razbremenimo, se počutimo slišane in morda najdemo nove rešitve za svoje težave.

Bolj kot to, da izberemo prave besede, je pomembno, da smo v svoji želji po pomoči pristni, predvsem pa, da osebe ne obsojamo in ne vrednotimo povedanega tudi, če se nam zdi reakcija sogovornika mogoče pretirana. Bolj podrobne smernice, ki vam lahko pomagajo pri pogovoru z osebo v stiski, najdete na naslednjih povezavah:

Psihološka prva pomoč v primeru paničnega napada

- Psihološka prva pomoč v primeru depresije
- Psihološka prva pomoč v primeru samomorilne ogroženosti

Ohranimo zavedanje, da v času epidemije nimamo nadzora nad zunanjimi dejavniki (pojav virusa), imamo pa nadzor nad svojim vedenjem in delno tudi vedenjem svoje bližnje okolice. S tem, ko upoštevamo ukrepe in smo pozorni na počutje nas samih in naših bližnjih, pomagamo sebi in drugim.

V času epidemije koronavirusa so vam na voljo tudi brezplačni razbremenilni telefonski pogovori.

Seznam telefonskih števil za ponujanje psihološke podpore v zdravstvenih domovih v epidemioloških razmerah s koronavirusom:

Domžale: 041 410 238 (vsak delavnik od 9. do 13. ure in med 18. in 19. uro)

Ljubljana: 01 200 46 55; 01 200 45 67; 01 584 42 45; 01 472 38 33 vsak delavnik po naslednjem razporedu:

- 18. 3. in 25. 3. dopoldne (7.30 do 13.30): 01 200 45 67
- 18. 3. in 25. 3. popoldne (od 13.30 do 20.00): 01 584 42 45
- 19. 3. in 26. 3. cel dan (od 7.30 do 20.00): 01 472 38 33
- 20. 3., 23. 3. in 24. 3. ves dan (od 7.30 do 20.00): 01 200 46 55

Besedilo: Jure Šinkovec, poveljnik Civilne zaščite v Občini Mengeš

Odpadke v gospodinjstvih z bolniki, ki kažejo znake bolezni koronavirusa COVID-19, lahko odvržemo izključno v posodo za mešane komunalne odpadke

Ministrstvo za okolje in prostor svetuje osebam, ki imajo potrjeno okužbo oziroma so zaradi suma na okužbo s koronavirusom COVID-19 v domači izolaciji, da osebne odpadke (na primer uporabljene robčke in rokavice iz lateksa) ter odpadke od čiščenja prostorov (na primer krpe za enkratno uporabo) odložijo v plastično vrečo za odpadke in jo, ko je polna, tesno zavežejo. To vrečo naj nato namestijo v drugo plastično vrečo za odpadke in tudi to tesno zavežejo ter jo ločeno hranijo vsaj 72 ur, preden jo odložijo v zunanji zabojnik za mešane komunalne odpadke (preostanek odpadkov). Druge gospodinjne odpadke lahko odlagajo kot običajno. Omenjena priporočila so objavljena tudi na spletni strani NIJZ.



Celotna novica je na povezavi:

www.gov.si/novice/2020-03-17-odpadke-v-gospodinjstvih-z-bolniki-ki-kažejo-znake-bolezni-koronavirusa-covid-19-se-lahko-odvrže-izključno-v-posodo-za-mesane-komunalne-odpadke/

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo



Čas po koronavirusu zna biti celo malce drugačen

Smo v enem izmed najtežjih obdobij, kar jih pomnimo. Koronavirusna bolezen COVID-19 je spremenila življenje skupnosti in slehernika v vsaki slovenski občini. Tudi v Mengešu. Župani se povsod trudijo z različnimi pristopi preprečiti širjenje epidemije in olajšati ljudem življenje. S kakšnimi ukrepi in kako se to dogaja v Mengešu, nam je povedal župan Franc Jerič.

Tako drastičnih ukrepov, kot smo jim priča v zadnjem mesecu, v Sloveniji še ni bilo. Kako se je življenje v tem času koronavirusa v Mengešu spremenilo?

Če pogledamo iz zornega kota občanov ali mene kot župana, se hitro prepoznajo spremembe: promet se je drastično zmanjšal, avtobusna postajališča so prazna, prav tako druge javne površine, športne in rekreativne, ki so bile namenjene občanom za njihove dejavnosti. Pogrešamo šolski vrvež, otroški smeh, ki so ga prinesli otroci iz vrtca, ob sprehodih po drevoredu in obiskih na občini. Pa vendar, če želimo vse to čim prej zaježiti in izkoreniniti, so vsi sprejeti ukrepi nujno potrebni. Treba jih je spoštovati, se sprijazniti z ukrepi, saj bomo s tem sami pripomogli, da se virus ne širi oziroma da ga izničimo.

Se je število okuženih v Mengešu na današnji dan kaj spremenilo?

V tem trenutku (10. 4.) je v občini Mengeš sedem okuženih. Z zadovoljstvom pa lahko povem, da v tem trenutku ni okužbe v Domu počitka Mengeš in Domu svete Katarine, kar pomeni, da upoštevajo vsa priporočila in izvajajo visoko stopnjo varnostnih ukrepov.

Kdo vam svetuje pri ukrepih?

Mi smo začeli ukrepati, še preden se je v občini pojavila okužba. Skupaj s štabom Civilne zaščite Občine Mengeš smo imeli prvi operativni sestanek v nedeljo, 8. marca. Že 15. marca pa smo izdali tudi odredbo o zaprtju vseh gostinskih lokalov. V nadaljevanju pa tudi vseh športno-rekreativnih površin. Skupaj s štabom Civilne zaščite smo se lotili ukrepov, ki se v tem trenutku izvajajo v praksi, nekaj pa jih je še v pripravi v primeru poslabšanja situacije. Eden od ukrepov je bil tudi izdelovanje zaščitnih mask s strani prostovoljcev iz različnih društev. Material za zaščitne maske je doniral gospod Franc Hribar.

Kakšen je vpliv države na občino ter njihovih ukrepov proti koronavirusu in kako pomaga občinam, kot je Mengeš?

Država sprejema interventne sklepe oz. odločitve. Posledično pa to za nas pomeni izvedbo na lokalni ravni. Obenem pa tudi povzroča veliko skrbi, saj določene sklepe težko izvajamo. Ker je v dani situaciji zelo težko ali celo nemogoče nabaviti razna zaščitna sredstva, ki so za delovanje institucij, kot je štab CZ, osebje domov za ostarele, osebje Zdravstvene postaje Mengeš in drugi operativni člani, ki delujejo na terenu, nujno potrebna. Odvisni smo od iznajdljivosti pri nabavi zaščitnih sredstev in opreme, ki jo želimo oziroma moramo nuditi vsem, ki so v prvih vrstah.



Občina je za stranke v tem trenutku zaprta. Za vse nujne stvari pa se dogovorimo po elektronski pošti, telefonsko ali izjemoma za osebni stik upoštevajoč varnostne ukrepe

Kakšne so bile do sedaj aktivnosti občine oziroma kako deluje občinska uprava in občinski svet?

Občinska uprava v tem trenutku deluje v polni zasedbi. Nekaj dela je bilo opravljenega tudi od doma. Delovni čas je lahko gibljiv po dogovoru med zaposlenimi in direktorjem občinske uprave. Tako da tekoča dela izvajamo sproti. Občina je za stranke v tem trenutku zaprta. Za vse nujne stvari pa se dogovorimo po elektronski pošti, telefonsko ali izjemoma za osebni stik upoštevajoč varnostne ukrepe. Želim pa poudariti, da smo nekateri v tem trenutku zelo aktivni in posledično tudi izpostavljeni okužbam. Zato si želimo, da se delo opravlja maksimalno varno, s potrebno zaščito in odgovornostjo vsakega zaposlenega. Kar pa zadeva delovanje občinskega sveta, bo načrtovana aprilska seja predvidoma prestavljena na maj. Za samo izvedbo pa se bo treba še dogovoriti tudi z vodjem svetniških skupin.

Toplo spomladansko sonce in po treh tednih samoizolacije ljudi kar vleče ven v naravo.

V teh časih ljudje iščejo možnosti sprehoda v naravi. To v tem trenutku ni prepovedano. Vendar pa je treba upoštevati navodila o varni medsebojni razdalji. Jasno je, da vsa občila opozarjajo in ponavljajo, kaj vse smemo ali ne smemo. Tu predvsem apeliram na mlade, da zadevo vzamejo skrajno resno, upoštevajo omejitve, saj bodo ravno s tem doprinesli k čimprejšnjemu izboljšanju razmer.

Izpostavili ste mlade. So prav oni tisti, ki najbolj kršijo nova pravila?

Ko se pogovarjam s predstavniki javnega reda in mira, je po njihovem posredovanju največkrat treba opozarjati ravno mlade. Vse tisto, kar smo v teh dneh in tednih pripravili in ustvarili za izboljšanje razmer, je lahko zelo neučinkovito, če bomo do vsega tega brezbrizni, brezčutni ali v skrajni meri tudi

ignorantski. Gre tudi za odnos do drugih, ki obiskujejo oziroma moramo obiskovati trgovine, lekarne in si zagotoviti pogoje za osnovno življenje, ki nam je v tem trenutku omejeno.

Kako sodelujete z drugimi institucijami v občini?

Del občinske uprave zelo aktivno sodeluje predvsem s štabom CZ, Rdečim križem in Karitas, z vsemi prostovoljci, ki so se vključili v razna dela, saj nam s tem zelo pomagajo in olajšajo realizacijo zastavljenih ciljev pri pomoči občanom. Vsem se želim zahvaliti in izreči veliko zahvalo in pohvalo.

Vsak ponedeljek imamo skupni operativni sestanek z vsemi deležniki, štabom CZ, z delom zaposlenih na občinski upravi in drugimi zunanji sodelavci, ki nam pomagajo, svetujejo v specifičnih primerih. Ena od svetovalk je tudi dr. Melanija Nikič Gačič, zdravnica v Zdravstveni postaji Mengeš.

Kako je z gradbenimi in infrastrukturnimi projekti v Mengšu, ki so se začeli izvajati pred prihodom koronavirusa?

Kar se tiče gradbenih projektov, ki so se že začeli, se bodo oziroma se nadaljujejo. Nemoteno nadaljujemo z izgradnjo večnamenske športne dvorane in ureditvijo zunanjih površin in igrišč. Lahko pa povem, da se bodo nekateri projekti prestavili za nekaj mesecev, ker vemo, da v danih razmerah vsi postopki ne morejo potekati po načrtanem planu.

Kako vpliva interventni zakon na življenje v Mengšu, predvsem glede prehajanja ljudi iz ene v drugo občino? Večina Mengšanov le dela zunaj svoje občine.

To je dejstvo. Če lahko povem za uslužbence občinske uprave. S potrdilom o zaposlitvi nemoteno prihajajo na delo. Enako verjamem, da drugi nimajo težav s prihodom na delo.

Drugih vidnih posledic ali drugih učinkov še ni zaznati. Lahko pa dolgoročno vpliva na različne segmente, ki so sestavni del delovanja vseh institucij ter našega osebnega življenja.

Ali se občani obračajo na vas, občino in s kakšnimi željami, vprašanji?

Najbolj pogosta vprašanja so najbolj banalna.

Ali že načrtujete kakšne ukrepe za občane in podjetja v Mengšu po odpravi splošne karantene za namen lajšanja posledic koronavirusa?

Razmišljamo o času potem. A najprej moramo priti do konca karantene. Vsem občanom želimo omogočiti čim prej normalno bivanje, ki po mojem prepričanju zna biti celo malo drugačno.

Drugačno? Na kakšen način?

Menim, da malo bolj človeško, v smislu spoštovanja vsega tistega, kar smo v nekem trenutku imeli, pa nismo znali ceniti. Mogoče bomo spet znali uživati v malenkostih, jih spoštovati in tudi delati na tem, da jih ohranimo. Medčloveški odnosi, spoštovanje do narave, do dobrin, ki so nam bile do sedaj samoumevne. Spremenil se bo odnos do slovenskega podeželja, kmeta, do vseh, ki se trudijo, da njihovi izdelki pridejo na naše police. Za vse nas je to čas za razmislek in da se na marsikaterem področju tudi izboljšamo.

Besedilo: Edvard Vrtačnik

Foto: Janez Koncilija



OBČINA MENGEŠ

URADNE URE:

ponedeljek: 8.00 - 12.00

in 13.00 - 15.00

sreda: 8.00 - 12.00

in 13.00 - 17.00

petek: 8.00 - 13.00

Spremenjeno delo ambulant družinske medicine, pediatrične ambulante in nekaj zobnih ambulant v Zdravstveni postaji Mengeš

Zdravstveni dom Domžale je iz previdnosti pred širjenjem okužbe s koronavirusom zaprl vse dislocirane enote (ambulante). Ambulante bodo do nadaljnjega delovale v centralni zgradbi ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale. Zdravstveni dom Domžale ima v Zdravstveni postaji Mengeš dislocirano eno zobno ambulanto (Eva Mioč, dr. dent. med.) in patronažno službo, ki sedaj in do preklica delujeta v ZD Domžale. Druge ambulante (družinska medicina, pediatrična ambulanta, zobne ambulante s koncesijo) še vedno delujejo v Zdravstveni postaji Mengeš. Zaradi pomanjkanja zaščitne opreme, pa v skladu z navodilom Ministrstva za zdravje po vseh ambulantah mreže javnega zdravstva delo sedaj poteka drugače.

V ambulantah nudijo administrativno podporo, kot doslej (recepti, napotnice, bolniški staleži ...), poleg tega se trudijo veliko zdravstvenih problemov reševati na daljavo, s pomočjo modernih komunikacijskih poti.

Ambulanti družinske medicine in pediatrična ambulanta v Zdravstveni postaji Mengeš

Za paciente, pri katerih pa brez osebnega stika ne morejo reševati problema, so v Zdravstvenem domu Domžale odprli dve ambulanti, kamor osebni zdravniki napotujejo paciente. Prva je Covid ambulanta, kamor napotijo paciente z vročinskimi stanji oziroma sumom na Covid. Druga pa je Akutna ambulanta, kamor napotijo druge paciente, ki nujno potrebujejo pregled.

Poleg omenjenih dveh ambulant še vedno deluje urgentna ambulanta, ki je namenjena življenjsko ogroženim bolnikom.

Zasebna ambulanta družinske medicine s koncesijo, Gabrijela Kovač Mohar, dr. med. spec.

T: 01 723 09 50, E: kovac.mohar@siol.net

Zasebna ambulanta družinske medicine s koncesijo, Melanija Nikić Gačeša, dr. med. spec.

T: 01 724 39 90, E: ambulanta.gacesa@outlook.com

Zasebna pediatrična ordinacija, asist. mag. Andreja Borinc Beden, dr. med., specialistka pediatrije

T 01 7291030, E: andreja.borinc@siol.net

Zobozdravstvene ambulante s koncesijo v Zdravstveni postaji Mengeš

Zobozdravstvene ambulante s koncesijo v Zdravstveni postaji Mengeš so na podlagi 3. člena Odredbe o začasnih ukrepih za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19) (Uradni list RS št. 22/2020 z dne 13. 3. 2020), ki jo je izdal minister za zdravje in se je začela uporabljati 16. 3. 2020, tako kot vsi izvajal-

ci zobozdravstvenih storitev do nadaljnjega prekinile izvajanje vseh zobozdravstvenih storitev.

Zobozdravstvene ambulante s koncesijo v Zdravstveni postaji Mengeš so zato do preklica odredbe do nadaljnjega zaprte.

Vse paciente obveščajo, da v primeru hudega zobobola (huda stalna bolečina, ko analgetik več ne pomaga), akutne infekcije (vnetje, ki se kaže kot oteklina, težje požiranje in odpiranje ust, zvišana telesna temperatura), večja krvavitev, ki se sama ne zaustavi ali poškodbe v področju zob (poškodbe v področju zgornje in spodnje čeljusti oziroma ustne votline), pokličejo na informativni telefonski številki, ki sta:

- za odrasle 01 724 52 51,
- za otroke in mladino pa 01 724 51 11.

Ob delavnikih lahko pokličete med 7. in 18. uro, ob sobotah med 8. in 12. uro. Ob nedeljah in praznikih pa kličite telefonsko številko 01 300 96 68, klicni center deluje od 8. do 18. ure. Na vseh številkah boste prejeli vsa nadaljnja navodila.

Besedilo: Ingrid Katarina Maček, dr. dent. med, Gabrijela Strosar Rozman, dr. dent. med., Taja Dular Potočar, dr. dent. med.

Vse napotitve v Akutno in Covid ambulanto potekajo preko osebnih zdravnikov, kjer pacienti dobijo tudi vsa nadaljnja navodila. Pacienti naj se tja ne napotujejo sami. V delo obeh ambulant se po rasporedu vključujejo tudi zdravnice iz Zdravstvene postaje v Mengeš.

POSEBNO
OBVESTILO ZA
GOSPODARSKE
DRUŽBE
V OBČINI MENGEŠ



Obvestila za gospodarske družbe v občini Mengeš

Po najnovjših navodilih Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje, na dan 20. marca 2020, Občina Mengeš in Civilna zaščita Občine Mengeš zbirata potrebe gospodarskih družb o potrebnih zaščitnih sredstvih po družbah na elektronskem naslovu: obcina.menges@menges.si.

Naj opozorimo, da Občinska uprava in štab Civilne zaščite Občine Mengeš samo evidentirata potrebe, za zaščitna sredstva v družbah je zadolžena družba sama. Kljub temu si bosta uprava in štab prizadevala zagotoviti kontakte izvajalcev zaščitne opreme oziroma gospodarsko družbo povezati s ponudniki zaščitne opreme, ki jih priporoča stroka. Vlada Republike Slovenije je sredi marca preklicala objavljeno uredbo o prepovedi prodaje zaščitnih sredstev fizičnim in pravnim osebam, zato je nekaj zaščitnih sredstev možno dobiti na prostem trgu.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Kako ostati doma in brati

Knjižnica Domžale, enota Mengeš, sporoča, da svoje storitve ponuja tudi v času spremenjenega načina življenja. Ponujajo vam branje e-knjig v slovenščini in angleščini, izposoja zvočnih knjig, branje časnikov, dostop do strokovnih in izvirnih znanstvenih člankov, dostop do portala tax-fin-lex, sprehod po policah slovenskih knjižnic, dostop do digitaliziranega programa, ocen in komentarjev knjižničark in knjižničarjev o prebranih knjigah, prebiranje lokalne zgodovine v zgodbah, ločeno e-zgodovina Domžal in okolice, v albumu Slovenije pregled osebnih zgodb v slikah iz naše bližnje preteklosti ter nagradne kvize, skrivanke, labirinte, uganke, premetanke in drugo za vse starosti.

Vabijo vas, da novice spremljate na njihovi spletni strani <http://www.knjiznica-domzale.si/>. V tem času je odprt nagradni literarni natečaj Poezija zdravi. Članice in člani Krajevne knjižnice Mengeš lahko za vsa vprašanja v zvezi z izposojami pokličete med 10. in 14. uro na 051 617 058, med 14. in 18. uro pa 031 712 491 (tudi geslo za Biblos, seveda če ga še nimate in za druge e-portale).

V času epidemije, ko se odgovorno zadržujemo doma, da ne okužimo sebe in drugih, so prav knjige lahko tiste, ki nam lepšajo dneve, predvsem pa osmišljajo vsakdan. S knjigo se zlahka prestavimo v druge svetove, pozabimo na lastni strah in ne razmišljamo le o tem, kaj nas lahko doleti. Branje dobro vpliva na našo kakovost bivanja, saj dokazano zmanjšuje posledice stresa, odganja tesnobo in preganja osamljenost.

Biblos – izposoja e-knjig v slovenščini

Biblos ponuja izposoja in prodajo e-knjig v slovenščini, portal je povezan tudi s katalogom COBISS+. Zbirka e-knjig se redno dopolnjuje z novimi naslovi.

Dostop: s spletne strani Knjižnice Domžale (z uporabo članske številke in COBISS+ gesla)

EBSCOhost eBook Public Library Collection – izposoja e-knjig v angleščini

V zbirki lahko izbirate med 30.000 izbranimi e-knjigami v angleščini.

Dostop: s spletne strani Knjižnice Domžale (z uporabo članske številke in COBISS+ gesla)

Audibook – zvočne knjige

Aplikacija za poslušanje zvočnih knjig v slovenskem jeziku, od romanov in poljudno strokovnih knjig do pravljic. 90-dnevna brezplačna uporaba.

Dostop: prost dostop

Pressreader – 5.500 naslovov svežega časopisja v 60 jezikih

Zbirka vključuje tekoče izdaje časopisov in revij z vsega sveta (tudi slovenskih). Nabor revij pokriva modo, ročna dela, računalništvo, avtomobilizem, kulturo, šport ...

Dostop: s spletne strani Knjižnice Domžale (z uporabo članske številke in COBISS+ gesla)

EbscoHost – dopolnite vaše seminarsko/diplomsko delo s tujimi strokovnimi članki

Večdisciplinarna zbirka omogoča dostop do baz podatkov s celotnimi besedili v angleščini. Ponuja e-knjige, strokovne revije ter članke s področij kulture, medicine, izobraževanja ...

Dostop: s spletne strani Knjižnice Domžale (z uporabo članske številke in COBISS+ gesla)

Tax-fin-lex – davki, finance in pravo

Portal je razdeljen na tri področja: Tax, ki prinaša članke in druge informacije s področja davkov, Fin z izbranimi finančno-računovod-



od ponedeljka do petka
G 051 617 058 /med 10. in 14. uro/
G 031 712 491 /med 14. in 18. uro/
E info@dom.sik.si
informacije & pomoč uporabnikom

skimi informacijami in Lex s pravnimi informacijami.

Dostop: s spletne strani Knjižnice Domžale (z uporabo članske številke in COBISS+ gesla)

COBISS+ – navigacija po policah slovenskih knjižnic

Portal povezuje slovenske knjižnice v knjižnični informacijski sistem. S tega mesta je mogoč dostop do informacij v več kot 400 knjižnicah.

Dostop: prost dostop

dLib – kulturni zakladi Slovenije, združeni in dosegljivi na vsakem koraku

Portal vam omogoča dostop do digitaliziranega gradiva (časopisi, knjige, razglednice ...). Vanj prispevajo knjižnice, muzeji, društva in drugi.

Dostop: prosti dostop

Dobreknjige.si – Iščete dobro knjigo? Poglejte, kaj predlagajo slovenski knjižničarji

Njegovo zanesljivost in ažurnost zagotavljamo splošne knjižnice. Vabljeni k ocenjevanju in komentiranju priporočenih knjig!

Dostop: prost dostop

Kamra – lokalna zgodovina v zgodbah

Portal združuje digitalizirane vsebine s področja domoznanstva. Vsebine so predstavljene kot zgodbe, značilne za neko območje. Vabljeni k prispevanju!

Dostop: prost dostop

E-zgodovina Domžal in okolice

Vabljeni k ogledu digitaliziranega lokalnega časopisja, fotografij, razglednic, podob, vedut, tekstovnega in drugega gradiva s področja domoznanstva. Poglejte v zakulisje kulturne in zgodovinske dediščine naših krajev.

Dostop: prost dostop

Album Slovenije – osebne zgodbe v slikah iz naše bližnje preteklosti

Album (na portalu Kamra) zbira digitalne kopije naših fotografij, pisem in drugih osebnih spominov. Objavljamo le gradivo, ki je nastalo pred letom 2000. Vabljeni k prispevanju!

Dostop: prost dostop

Nagradni kvizi, skrivanke, labirinti, uganke, premetanke ... za vse starosti

Reševanje križank, skrivank, labirintov, ugank ... je zanimiva zabava, s katero si urimo možgane. Tovrstna možganska telovadba krepi naše umske sposobnosti in poskrbi za naše vsesplošno dobro počutje, poleg tega pa si z reševanjem širimo obzorja in se hkrati učimo. Vabimo vas, da se zabavate z reševanjem miselnih iger za vse starosti.

Dostop: prost dostop

Poezija zdravi – nagradni literarni natečaj

Knjižnica Domžale vas vabi k ustvarjanju verzov, ki nam bodo lepšali ta čas, ko se moramo držati vsak zase. Vabimo vas, da nam na e-naslov info@dom.sik.si pošiljate svoje verze. K sodelovanju vabimo vse, ki radi pišete in pesnite.

Dostop: prost dostop

Besedilo in foto: Tina Drolc za Knjižnico Domžale



Ostanite doma, da bomo spet normalno zadihali

Civilna zaščita je del sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami oziroma poseben del namensko organiziranih sil za zaščito, reševanje in pomoč. Na lokalni ravni obstajajo posamezni štabi CZ občine. V Mengšu je poveljnik štaba CZ Jure Šinkovec, ki s sodelavci operativno vodi akcije boja proti koronavirusu.

Kakšna je temeljna vloga CZ v času kriznih razmer, kot je sedanja splošna ogroženost s koronavirusom?

Naša naloga je koordinacija med različnimi službami, Občino, vrtci, šolami, javnimi ustanovami in vse do civilnega prebivalstva. Prav tako mora CZ poskrbeti za vso potrebno opremo in zaščitna sredstva.

V tako imenovanem mirnem času pa je vaše delo zagotovo precej drugačno.

CZ kot štab ima v povprečju pet sestankov na leto. Pripravljamo različne načrte za primer potresa, epidemije, poplave, ujme oziroma aktivnosti ob različnih večjih naravnih nesrečah in katastrofah.

Koliko je članov štaba CZ v Mengšu?

CZ v Mengšu vodi sedem članov. Vsi smo prostovoljci. Vključeni so strokovnjaki različnih znanj, kot so gasilci, taborniki, strokovnjaki s področja tehnične pomoči, nastanitvenih kapacitet, kuharji, električarji, vodovodarji. Ožji sestav CZ v Mengšu sestavljajo: Blaž Slapajna, Tomažin Gregor, Miha Verbič, Miha Kosec, Nina Dodič, Janez Koncilija ter jaz.

Pandemije v takšnem obsegu naše generacije še niso doživele in tudi za vas je zagotovo to povsem nova situacija. Kako in kdaj ste se odzvali?

Sledili smo informacijam o koronavirusu in njegovi širitvi na Kitajskem. Ko smo slišali, da se je razširil tudi po Italiji, smo konec februarja začeli iskati primerno zaščitno obleko, maske, rokavice, zaščitna očala ... Imeli smo težave pri nakupih, ki se še nadaljujejo. Na začetku smo kupovali na prostem trgu. A ta zgodba se je hitro zaključila po intervenciji države.

Skrbite pa tudi za zaščitne maske. Kakšno je stanje v vaših skladiščih, jih imate dovolj?

Za naše potrebe imamo dovolj mask. Ob morebitni širitvi epidemije pa bodo še težave. Najtežje je pri dobavah zadostnega števila zaščitnih mask FFP3 z 99 % zaščito pred virusi. Druge maske so bolj enostranska zaščita.

Od kod dobivate maske?

Maske še vedno dobivamo od prvotnih dobaviteljev, s katerimi imamo zelo dober odnos. Vedno, ko dobijo zalogo, jih odkupimo. Šli smo tudi v izdelavo lastnih mask. V prvi akciji smo jih v sodelovanju z mengeškimi društvi in donacijo blaga, izdelali 10.000. Enako bo v drugi, za katero se ravnokar izdelujejo in bodo na enak način razdeljene občanom. Vsako gospodinjstvo je dobilo



V CZ Mengeš so vključeni strokovnjaki različnih znanj, kot so gasilci, taborniki, strokovnjaki s področja tehnične pomoči, nastanitvenih kapacitet, kuharji, električarji, vodovodarji

dve maski. Skupaj smo v prvi akciji razdelili 6.600 mask.

Komu vse so namenjene maske iz vaših zalog?

Maske so namenjene najbolj rizičnim skupinam v Mengšu, kot sta na primer oba doma za ostarele: Svete Katarine in Dom upokojencev. Oskrbujemo tudi Zdravstveni dom Mengeš, kjer ordinacija dela situaciji primerno. Sicer delajo vse tri ambulante.

Razdelimo jih tudi nekaterim podjetjem, ki se ukvarjajo z razvozi, javnim ustanovam in zavodom, redarstvu ter prostovoljcem.

Veliko se govori o razkuževanju in razkužilih, ki jih prav tako primanjkuje na prostem trgu.

Na prostem trgu je še vedno zelo težko pridobiti učinkovita čistilna sredstva. Priskrbeli smo razkužila za večstanovanjske hiše, to je tistim, ki se niso odločili za storitev upravnikov. Gre za razkužila na bazi klora. Tako stanovalci sami čistijo skupne prostore.

Je kakšno mengeško podjetje darovalo razkužila?

Dobili smo donacijo Leka v količini 150 litrov v obliki 70 % alkohola, ki je namenjen za takojšnje razkuževanje.

S kakšnimi izzivi se srečujete?

Največje povpraševanje imamo po zaščitni opremljeni, a smo v Mengšu nekako zadostili povpraševanju.

Navzoči ste tudi na terenu, tako da dobro poznate stanje v Mengšu. Kako se ljudje držijo zapovedanih ukrepov države?

Na splošno se držijo. Se pa opažajo občasne kršitve na igralnih na trimski stezi, občasnih zasebnih pikniki in druženja, ki pa so prepovedana. Do sedaj so bila izrečena le opozorila. Izvajamo redne kontrole po Mengšu preko vikenda. Glede omejevanja

gibanja in kršitev pa je pristojen Zdravstveni inšpektorat, ki mu pomaga Medobčinski inšpektorat.

Če bi želeli ljudje stopiti v stik z vami ...

Ljudem so dostopna obvestila na občinskih spletnih straneh v zavijku Civilna zaščita (www.menges.si/obcina-menges/civilna-zaščita/). Tam najdete tudi redna priporočila o nošenju mask, kako hoditi v trgovino in podobno. Sicer pa smo na voljo na številki 01 29-26-111.

Ali smo že dosegli vrh epidemije?

Upam. A pretekli vikend je bil lep in se bo verjetno spet pokazalo v večjem številu okuženih. Lepi dnevi pospešujejo druženje in s tem širjenje virusa. Čez dva tedna se bo šele pokazalo, kje pravzaprav smo.

Kaj svetujete občanom?

Predvsem naj ostanejo doma, naj se držijo predpisanih pravil, da gredo vsi skupaj čim prej skozi. Treba je zdržati še 14 dni, ko bodo ukrepi po predvidevanjih postali ohlapnejši. Vsak je na preizkušnji, zato naj ostane doma, da bomo spet normalno zadihali.

Se bo po preteku karantene in virusne ere kaj spremenilo?

Vsekakor. Odnosi. Distanca se bo ohranjala. Bolj bomo spoštovali medsebojna druženja, ohranjanje služb. Tudi pri nas v CZ so se pokazale težave, ki jih bomo morali rešiti in prilagoditi razmeram ali sočasnim naravnim nesrečam, ki so vse bolj verjetne.

Besedilo: E. V.

Foto: Janez Koncilija



Ko smo slišali, da se je koronavirus razširil tudi po Italiji, smo konec februarja takoj začeli iskati primerno zaščitno obleko, maske, rokavice, zaščitna očala ...



Treba je zdržati še 14 dni, ko bodo ukrepi po predvidevanjih postali ohlapnejši

V času epidemije z odpadki ravnajmo z dodatno odgovornostjo

Delavci Javnega komunalnega podjetja Prodnik tudi v času epidemije zagotavljajo odvoz odpadkov v skladu z rednim urnikom odvoza. Zaradi epidemije ostaja doma veliko uporabnikov, zato je ponekod količina odpadkov večja. Uporabnike zato prosimo za odgovorno ravnanje z odpadki, saj je zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov ogroženo tako zdravje delavcev, ki izvajajo odvoz odpadkov, kot tudi širše okolice.

Zavedati se je treba, da poleg ukrepov, ki smo jih z namenom preprečevanja širjenja virusa sprejeli znotraj podjetja, k zmanjševanju možnosti okužbe delavcev bistveno pripomorejo tudi uporabniki z odgovornim ravnanjem s svojimi odpadki. Uporabnike zato prosimo, da upoštevate naslednja navodila:

- Odpadkov ne puščajte ob zabojnikih.
Uporabnike pozivamo, da odpadkov ne odlagate ob zabojnike, saj delavci teh odpadkov ne bodo prevzeli. Tudi v običajnih okoliščinah puščanje odpadkov ob zabojnikih ni dovoljeno, v trenutnih izrednih razmerah pa to predstavlja še večjo nevarnost tako za okolico kot delavce, ki izvajajo odvoz odpadkov. Odpadkov prav tako ne puščajte ob zabojnikih na ekoloških otokih. Ob tem poudarjamo, da papirnati robčki ne spadajo v zabojnike za papir.
- Če se izkaže, da imate odpadkov več, kot jih lahko odložite v zabojnik:
 - razmislite, ali lahko kako zmanjšate količino odpadkov (racionalno ravnanje s hrano, uporaba izdelkov s čim manj embalaže, čim manjša uporaba izdelkov za enkratno uporabo),
 - odpadke poskusite spraviti v čim manjšo možno obliko (predvsem embalažo lahko stisnete oziroma zložite in tako prihranite veliko prostora),
 - presežek odpadkov, ki jih lahko nekaj časa skladiščite, ustrezno shranite v vreče in jih odložite v zabojnik, ko bo izprazen.
- Če se težava z večjo količino odpadkov pojavlja dalj časa, naročite večje zabojnike za odpadke. To lahko storite preko obrazca na spletni strani www.jkp-prodnik.si ali po elektronski pošti na info@jkp-prodnik.si. Storitve zamenjave zabojnika se ne zaračuna, mesečni strošek storitve pa se prilagodi glede na velikost črnega zabojnika.
- Osebnne odpadke oseb (uporabljene robčke, rokavice, maske, krpe za čiščenje površin ...), ki kažejo znake okužbe ali prehlada, hranite 72 ur v zaprti vrečki, potem pa jih odložite v črni zabojnik. Natančna navodila so objavljena na spletni strani.
- Odpadkov ne mečite v straniščno školjko. Vlažilni in razkužilni robčki, uporabljene papirnate brisačke in robčki ter sanitetni material odlagajte v zaprtih vrečkah v zabojnik za mešane komunalne odpadke. Če odpadke mečete v straniščno školjko, lahko pride do zamašitve odtokov, cevi ali celo okvare kanalizacijskih črpalk.

Vse uporabnike prosimo za dosledno upoštevanje navodil, saj boste s tem preprečili širjenje okužbe. Le zdravi komunalni delavci bodo še naprej lahko izvajali storitve, ki jih vsi potrebujemo za normalno življenje.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Ukrepi za preprečevanje širjenja okužb s koronavirusom v Javnem komunalnem podjetju Prodnik

Obveščamo vas, da je Javno komunalno podjetje Prodnik z namenom preprečevanja širjenja novega koronavirusa, v skladu z usmeritvami Vlade Republike Slovenije, do preklica uvedlo naslednje ukrepe navedene v nadaljevanju.

Ukrepi

- Uradnih ur na sedežu podjetja ni,
- Center za ravnanje z odpadki Dob je za fizične osebe zaprt,
- praznjenje greznic in malih komunalnih čistilnih naprav po rednem programu je odpovedano (izvajajo se le nujna praznjenja greznic in malih komunalnih čistilnih naprav).

Ukrepi so bili sprejeti z namenom čim večje zaščite tako uporabnikov komunalnih storitev kot tudi zaposlenih, ki morajo tudi v izrednih razmerah zagotavljati nujne storitve, ki omogočajo normalne življenjske pogoje: oskrba s pitno vodo, odvajanje odpadne vode in redno praznjenje zabojnikov pri uporabnikih.

Praznjenje zabojnikov pri uporabnikih poteka po ustaljenem urniku, prav tako odvajanje odpadne vode in oskrba s pitno vodo potekata nemoteno.

Za dodatne informacije, reklamacije in vloge smo vam na voljo:

- po elektronski pošti na info@jkp-prodnik.si,
- preko navadne pošte (Prodnik, d. o. o., Savska cesta 34, 1230 Domžale) in
- po telefonu na 01 729 54 30.

Informacije o odjemnem mestu (obračunana poraba, redni odčitki, dnevi dovoza odpadkov, izdani računi) lahko pregledujete na portalu eProdnik, preko katerega lahko sporočate tudi stanje vodomera.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Prosimo vas, da spremljate našo spletno stran: www.jkp-prodnik.si, kjer redno objavljamo vsa aktualna obvestila.

Ukrepi v zvezi z zaježitvijo epidemije COVID-19 v občini Mengeš

V Občini Mengeš so bile za omejitev epidemije COVID-19 sprejete različne aktivnosti, aktiven je štab Civilne zaščite Občine Mengeš, zaprti so bili gostinski lokali na območju občine, prepovedana je bila uporaba zunanjih igrišč, igral in občinskih prostorov za druženje, posebej so bila izdana še priporočila za gibanje otrok in mladostnikov na prostem.



Sklep za zapiranje vseh športnih, šolskih in otroških igrišč občini Mengeš velja do preklica

V začetku marca je bil aktiviran ožji in pozneje še širši štab Civilne zaščite Občine Mengeš. Štab je že takoj zagotovil potrebno zaščitno opremo za prostovoljna gasilska društva v občini v primeru intervencije na terenu, kjer so lahko potencialno okuženi posamezniki. Kot pomemben del občinske uprave občine Mengeš izvaja tudi druge ukrepe in svetuje županu ter upravi pri izvajanju oziroma koordinaciji vseh aktivnosti, povezanih za preprečevanje širjenja in omejevanja epidemije COVID-19.

Franc Jerič, župan Občine Mengeš, in Jure Šinkovec, poveljnik Civilne zaščite Občine Mengeš, sta v nedeljo, 15. marca, zaradi razglašene pandemije COVID 19 odredila zapiranje vseh gostinskih lokalov na območju občine Mengeš (restavracije, točilnice, bari). Sklep velja do preklica.

Franc Jerič, župan Občine Mengeš, je v dopisu občankam in občanom zapisal tudi priporočila za gibanje otrok in mladostnikov na prostem. Hitreje, ko se bo koronavirus zaježil, hitreje se bo življenje vrnilo na stare tirnice.

V sklopu ukrepov je bilo v okviru zmožnosti s strani štaba Civilne zaščite Občine Mengeš nekaj zaščitne opreme dane tudi Domu počitka Mengeš, Domu sv. Katarine in Lekarni Mengeš, nekaj pa tudi za potrebe zdravstvenih delavcev v Zdravstveni postaji Mengeš in Zdravstvenem domu Domžale.

Štab Civilne zaščite Občine Mengeš je v dogovoru in s pomočjo občine organiziral različne ekipe prostovoljcev, prva je bila za pripravo prehranskih in sanitarnih paketov, nato za nakup življenjskih potrebščin in zdravil občank in občanov v stiski, naslednja ekipa prostovoljcev je izdelovala in pakirala zaščitne maske, ki so bile razdeljene v vsa gospodinjstva v občini Mengeš, organizirana je tudi ekipa prostovoljcev za razvoz kosil iz Doma počitka Mengeš.

Nadaljuje se druga faza izdelave zaščitnih mask za večkratno uporabo, ki jo prav tako izvajajo prostovoljci in bodo razdeljene med gospodinjstva v občini Mengeš.

Vsem, ki namenjate svoj čas za pomoč bližnjim in skupnosti, se zahvaljujejo za vašo pripravljenost pomagati v času epidemije COVID-19. Želijo pa si, da bi trud župana in občinske uprave ter štaba Civilne zaščite in vseh prostovoljcev za občino Mengeš spoštovali tudi vi, drage občanke in dragi občani, predvsem s tem, da upoštevate vsa navodila o načinu gibanja prebivalcev, še zlasti ob obisku trgovin in sprehajalnih poti.

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo



Povabilo k sodelovanju v Civilni zaščiti

Štab Civilne zaščite Občine Mengeš skupaj z Občino Mengeš vlaga velike napore pri izvajanju vseh ukrepov, ki jih dnevno prinašajo razmere ob pandemiji COVID-19.

Zaradi pomanjkanja kadra vljudno vabimo občane in občanke k sodelovanju v Civilni zaščiti za pomoč na področju, ki je trenutno najbolj pereč, in sicer omejitev gibanja občanov. Po medijih lahko spremljate pozive »Ostani doma!«, vendar se zavedamo, da lepo vreme naravnost vabi v naravo, kar je sicer dovoljeno na območju občine, kjer prebivamo. Nič ni narobe, če pri tem upoštevamo vsa navodila, predvsem zadostno medsebojno razdaljo, neuporabo orodja za rekreacijo na javnih mestih in posedanja po klopcah.

Žal nekateri posamezniki tega ne upoštevajo, odstranjujejo zaščitne trakove in se družijo v skupinah ali kako drugače kršijo predpisane ukrepe.

Zaradi takšnih primerov bi potrebovali vašo pomoč. Če ste stari med 18 in 63 let, zdravi in komunikativni, vas vabimo, da se nam pridružite.

Vaše področje dela bi bilo omejeno na nadzor gibanja občanov predvsem ob koncu tedna in opozarjanje ob morebitnih kršitvah. Ob neupoštevanju opozoril bi nadaljnje postopke vodili Zdravstveni inšpektorat, Policija ali Medobčinsko redarstvo, tako da pri svojem delu nikakor ne bi bili izpostavljeni.

Prostovoljno delo bi opravljali v paru, opremljeni s telovnikom prostovoljca Civilne zaščite in začasno izkaznico pripadnika sil za zaščito, reševanje in pomoč. Pri tem vam pripadajo enake pravice kot aktivnim pripadnikom sil za zaščito, reševanje in pomoč.

Pripravljenost za sodelovanje lahko sporočite na naslednje kontakte: stab@cz-menges.si, boris.kavcic@menges.si ali pokličite na: 01 292 61 11.

Besedilo: Štab za Civilno zaščito Občine Mengeš



Prostovoljci pomagajo pomoči potrebnim

V Mengšu je prostovoljstvo zelo razširjeno tako med mladimi kot starejšimi. Ljudje smo po naravi dobri in dobro želimo svojim bližnjim ter vsem, ki so pomoči potrebni. Še posebej pa se to izkaže v stiski. Tudi v Mengšu je prostovoljstvo del boja proti koronavirusu. Občina Mengeš je v sodelovanju z dobredelnima organizacijama Rdeči križ in Karitas organizirala pomoč ljudem v stiski na bazi prostovoljnega dela. Vodja projekta je podžupan Bogo Ropotar.

Morali se bomo navaditi živeti z virusom. Gledam kitajski primer. Vsi so še vedno v maskah, šole so še zaprte, manj je druženja in vsi so zelo previdni.

Kdaj se je začel projekt prostovoljne pomoči občanom?

Projekt smo začeli s pozivom Občine Mengeš in štaba CZ (Civilne zaščite), ki je bil izdan in objavljen na spletni strani Občine konec marca.

Kdo je dal idejo?

Pobuda je bila dana na koordinacijskem sestanku občinske uprave in Civilne zaščite.

Koliko prostovoljcev je aktivnih na projektu?

Trenutno je 19 prostovoljcev.

Kdo so prostovoljci?

Vsi so Mengšani. Večinoma so mladi ljudje, ki želijo pomagati sokrajanom.

Kakšno je njihovo delo in zadolžitve?

Prostovoljci pomagajo pri dostavi paketov pomoči za socialno šibke, hodijo v trgovino, v lekarno ...

Koliko tovrstne pomoči je bilo v času karantene?

Začeli smo konec marca in do sedaj smo jih imeli šest. Bile so zelo različne, od dostave paketa za socialno šibke, obisk lekarne in trgovin.

Kdo so bili prosilci za pomoč?

Večinoma so bili starejši, invalidi in tisti, ki imajo zdravstvene težave oziroma so gibalno omejeni.

Kakšen je način dela oziroma kako lahko občan pride do pomoči?

Občani, ki potrebujejo kakršnokoli pomoč, pokličejo na občinsko številko 01 724-71-00 ali mobilno 041 520-690. Nato se zabeleži vse želene storitve občanov. Naslednji dan aktiviramo prostovoljca. Ta dobi vso zaščitno opremo, maske, očala, rokavice, razkužilo, brezrokavnik z napisom prostovoljec in delovni nalog. Nato se opravi dostava oziroma željeno delo. Na koncu intervencije vsak prostovoljec naredi zapisnik, prejemnik pa ga potrdi.

Kako zagotavljate, da ne bi bilo možnosti prevare s strani tretjih?

Pri tem projektu gre za veliko zaupanje med uporabnikom in prostovoljcem. Vsak prostovoljec ima izkaznico Občine Mengeš, s katero se prosilcu za pomoč vedno identificira kot prostovoljec. Vsak ima na sebi tudi telovnik



Pripravili smo 150 paketov pomoči za socialno šibke

z napisom prostovoljec. Vsaka stranka se na koncu podpiše na delovni nalog, kaj je naredil zanj in je tako tudi za nas kot organizatorja so potrdilo o opravljenem delu.

S kakšnim prevozom prostovoljci opravljajo naloge?

Vsak prostovoljec dela z lastnim prevozom. Je pa upravičen do povrnitve stroškov prevoza.

Kako so se ljudje odzvali na vašo ponudbo?

Imamo zelo pozitiven odziv in izredno hvaležnost pri pomoči. Upam pa, da se bo obdobje karantene čim prej zaključilo in se bo življenje vrnilo v utečene tire.

Občina Mengeš je organizirala tudi nakup posebnih paketov za socialno ogrožene družine in posameznike.

Pripravili smo 150 paketov pomoči za socialno šibke. Na voljo sta dve vrsti paketov. Prehranski paketi vsebujejo najbolj osnovna prehranska živila, higienski paketi pa vsebujejo osnovne artikule za osebno higieno.

Torej, če občan želi dobiti enega ali oba paketa, kaj mora storiti?

Pokliče naj na našo številko, se predstavi in se dogovori o dostavi paketa. Mi v sodelovanju z Rdečim križem ali Karitasom preverimo upravičenost. Klicatelj lahko po paket pride sam, prosi za pomoč sosede, znanca ali pa pošlje mero prostovoljca, da dostavi paket.

Ali potrebujete še več prostovoljcev za pomoč občanom?

Za zdaj jih je dovolj. Če pa bi se stvari zaostrovale, pa se zna tudi to spremeniti. Velik odziv kaže zelo veliko mero solidarnosti med občani.

Besedilo in foto: Edvard Vrtačnik

Ljudje so pohvalili idejo in izvedbo pomoči preko prostovoljcev.

Brezplačna dostava zelene jeklenke

V času izrednih razmer vam družba Butan plin omogoča brezplačno dostavo plina v zeleni jeklenki na dom, z geslom solidarnost. Naročila sprejemajo na številki 080 2005 oziroma preko spletnega obrazca.

V družbi Butan plin verjamejo, da lahko skupaj prispevamo k učinkovitemu spopadanju z aktualnim stanjem, zato spodbujajo, da ljudje ostajajo doma, če je to mogoče.

Ponujajo brezplačno dostavo zelene jeklenke na dom. Dostava poteka v skladu z vsemi priporočili in predpisi. Vsi dostavljavci dosledno upoštevajo zahtevane higienske standarde in uporabljajo vsa potrebna zaščitna sredstva (rokavice, razkužila, maske itd.).

Kot običajno v primeru dostave strankam omogočajo tudi brezplačen priklop in menjavo tesnila.

Ob tem prosijo vse uporabnike, da jeklenko nastavijo pred stanovanjem ali hišo oziroma poskrbijo za nemoten dostop v primeru menjave, nakup poravnajo z brezstično kartico in tudi sami upoštevajo vsa priporočila za zaščito sebe in drugih.

Kako in kdaj lahko naročim zeleno jeklenko?

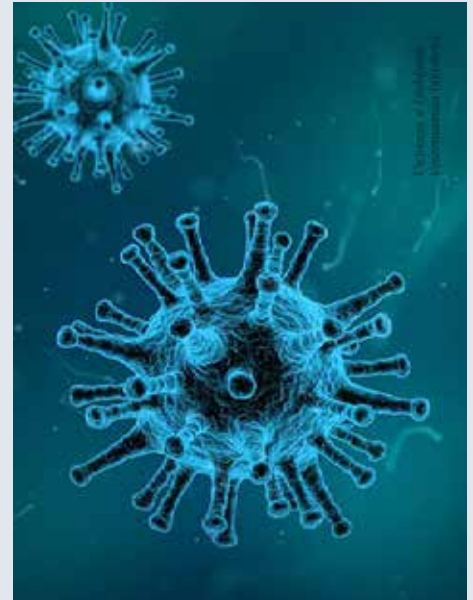
Vse dni v tednu na telefon: 080 2005 (Osrednja Slovenija, Dolenjska, Primorska) in spletni obrazec: <https://www.butanplin.si/vpraszajte-nas/narocilo-dostave-plina-v-jeklenki-na-dom/>

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Razkuževanje javnih prostorov

Občina Mengeš je v sodelovanju s štabom Civilne zaščite Mengeš v torek, 7. aprila 2020, razkužila prostore Zdravstvene postaje Mengeš, Vrtca Mengeš, enote Gobice, Občinske uprave Občine Mengeš in štaba Civilne zaščite Občine Mengeš. Za dezinfekcijo Doma počitka Mengeš in Doma sv. Katarine ter večstanovanjskih stavb v občini Mengeš pa je zagotovila del potrebnih razkuževalnih sredstev.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo



Novi koronavirus SARS-CoV-2 in živali

Za zdaj ni dokazov, da bi se okužba z novim koronavirusom SARS-CoV-2 prenašala preko domačih ali hišnih živali ali živil živalskega izvora, kar ugotavljajo tako Evropski center za nalezljive bolezni (ECDC) kot tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) in Svetovna organizacija za zdravje živali (OIE).

Kljub temu pa organizacije ljudem svetujejo, da v stiku z živalmi upoštevajo splošne higienske ukrepe (redno umivanje rok z milom, izogibanje dotikanja oči, nosu ali ust, izogibanje stikom s potepuškiimi živalmi itd.).

Na OIE so bili prijavljeni posamezni primeri okužb z novim koronavirusom pri živalih, za katere pa je bilo ugotovljeno, da so izolirani primeri. V svetu potekajo številne študije glede tega, ali in kakšno vlogo lahko imajo hišne živali pri prenosu COVID-19. Za zdaj ni dokazov, da imajo psi ali mačke kakršnokoli vlogo pri širjenju bolezni. Zato OIE sporoča, da ni potrebe po vpe-ljevanju kakršnihkoli ukrepov glede hišnih živali, s katerimi bi lahko ogrozili njihovo dobrobit. Na Upravi za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin stanje spremljajo in bodo, če se pojavijo nova dejstva, o tem sproti seznanjali splošno in strokovno javnost.

Priporočila za lastnike ljubiteljskih vrst živali najdete tudi na spletnih straneh Veterinarske fakultete ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo

Delovanje Pošte, trgovin, lekarne in banke

Pošta Slovenije

Delovni čas v Poslovalnici Mengeš od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure

V času razglasitve epidemije COVID-19 in do preklica veljajo na pošti za preprečevanje širjenja koronavirusa naslednji varnostni ukrepi:

- Posamičen vstop na pošto: v notranjosti pošte je sočasno lahko toliko strank, kolikor je aktivnih poštnih okenc. Če so vsa okenca zasedena, prosimo, počakajte pred vrati. Vstop na pošto po zaključku delovnega časa ni mogoč.
- Obvezna uporaba zaščitne opreme: pri vstopu morajo stranske obvezno uporabljati zaščitno masko ali drugo zaščito ustnega ali nosnega predela (šal, ruta ali podobna zaščita), ki prekrije nos in usta, ter zaščitne rokavice.
- Varnostna razdalja: vse obiskovalce prosijo, da med čakanjem v vrsti upoštevajo varnostno razdaljo 2 m do naslednje stranke.

Trgovine

Tudi trgovine v občini Mengeš imajo zaradi ukrepa o preprečevanju epidemije COVID-19 spremenjen delovni čas:

- Trgovina TUŠ od ponedeljka do sobote od 8. do 20. ure
- Market Mercator od ponedeljka do sobote od 7. do 18. ure
- Supermarket Mercator od ponedeljka do sobote od 7. do 20. ure

V delovnem času trgovin lahko med 8. in 10. uro ter zadnjo uro delovnega časa nakup opravijo izključno invalidi, upokojeanci in nosečnice. Upokojeanci lahko nakup opravijo izključno v tem času.

V času razglasitve epidemije COVID-19 in do preklica veljajo v trgovinah naslednji varnostni ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa:

- Pred vstopom v trgovino si obvezno razkužite roke.
- Število strank v trgovinah je omejeno, zato stranke vstopajo posamično oziroma v skladu z navodili varnostne službe.
- Obvezna uporaba zaščitne opreme: pri vstopu morajo stranske obvezno uporabljati zaščitno masko ali pa drugo zaščitno ustnega ali nosnega predela (šal, ruta ali podobna zaščita), ki prekrije nos in usta ter zaščitne rokavice.
- Varnostna razdalja: vse obiskovalce prosijo, da med čakanjem v vrsti upoštevajo varnostno razdaljo 2m do naslednje stranke.

NLB poslovalnica

NLB poslovalnica v občini Mengeš je do nadaljnjega zaprta. V okoličini za najnujnejše zadeve poslujeta poslovalnici Domžale na Ljubljanski cesti 62, Domžale, in poslovalnica Duplica na Ljubljanski cesti 62, Kamnik. Delovni čas obeh poslovalnic je od ponedeljka do petka, od 8.30 do 13. ure. Od 8.30 do 10. ure so poslovalnice odprte le za upokojeance, invalide in nosečnice. Vstop v poslovalnice brez zaščitne opreme, maske ali druge ustrezne zaščite, ki prekrije nos in usta, in rokavic, ni dovoljen.

NLB opozarja, da lahko bančne opravke urejate tudi zunaj delovnega časa, kadarkoli in kjerkoli, in sicer: Videoklic in klepet, Kontaktcenter 01 477 20 00, NLB Teledom 080 15 85, NLB klik, Klikin.

Mestne lekarne, Lekarna Mengeš

Lekarna Mengeš ima zaradi preprečevanja epidemije COVID-19 spremenjen delovni čas od 31. marca dalje, in sicer: od ponedeljka do petka od 9. do 17. ure, v soboto od 8. do 12. ure

Posebej opozarjajo, da lahko izvajalec lekarniške dejavnosti izda zdravilo za uporabo v humani medicini na recept v količini, ki ustre-

za zdravljenju bolnika za obdobje enega meseca, zdravilo za uporabo v humani medicini brez recepta pa v količini enega pakiranja na osebo.

Vstop v lekarno je mogoč posamično z ustrezno zaščitno opremo, pri čakanju pa je treba upoštevati varnostno razdaljo.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

V občini Mengeš se uvaja tudi pravilo, da imajo prostovoljci prednost pri vstopu v trgovino in lekarno. Prostovoljci bodo označeni z vidnimi telovniki in izkaznico prostovoljca, izdano s strani Občine Mengeš.

Vsako gospodinjstvo v občini Mengeš je dobilo dve zaščitni maski z navodili za uporabo

Občina Mengeš je v četrtek, 26. marca 2020, prejela donacijo v obliki materiala za izdelavo zaščitnih mask. S pomočjo prostovoljcev različnih društev v občini Mengeš je bilo v četrtek in petek pripravljenih 6.600 mask, ki so bile skupaj z navodili o uporabi mask poslani po pošti. Občanke in občani so po dve maski na gospodinjstvo prejeli v ponedeljek, 30. marca. Franc Jerič, župan Občine Mengeš, se je zahvalil donatorju in nagovoril občane: »Občinska uprava Občine Mengeš, štab Civilne zaščite Občine Mengeš in prostovoljci delamo ter se trudimo, da vam čim bolj olajšamo življenje v dani situaciji. Po pošti smo vam skupaj z navodili poslali zaščitne maske. Spoštujte ukrepe in navodila v obdobju, ki je pred nami, s tem boste pomagali sebi in olajšali naše delo.«

Štab Civilne zaščite Občine Mengeš, predvsem Jure Šinkovec, poveljnik Civilne zaščite in Janez Koncilija, operativni vodja štaba Civilne zaščite Občine Mengeš, je bil skupaj z Občinsko upravo Občine Mengeš za zagotavljanje varnosti in organizacijo vseh potrebnih dejavnosti aktiven že pred razglasitvijo epidemije COVID-19. V tem času je Civilna zaščita Občine Mengeš zagotovila potrebno zaščitno opremo za prostovoljna gasilska društva v občini, saj so lahko v primeru intervencije na terenu prisotni tudi okuženi s koronavirusom. Med aktivnostmi, ki so štabu in Občinski upravi vzele kar nekaj časa, je tudi zagotovitev zaščitnih mask za nujne opravke občank in občanov v prostorih, kjer se dnevno izmenja več ljudi. Pri pregledovanju možnosti se je občina povezala z različnimi proizvajalci materialov, ki jih je stroka opredelila kot primerne. Ves material za izdelavo zaščitnih mask je doniral Franc Hribar, dolgoletni svetnik občinskega sveta Občine Mengeš in v preteklem mandatu tudi poveljnik Civilne zaščite Občine Mengeš.

Po prejemu materiala sta štab Civilne zaščite in občinska uprava Občine Mengeš zagotovila prostovoljce, opremo in prostore za izdelavo zaščitnih mask. Maske so v sredo, četrtek, petek in soboto izdelovali



prostovoljci iz različnih društev v občini. Med bolj aktivnimi so bili člani Društva upokojencev Mengeš, zanje je kosila doniralo podjetje Senior kosilo. Pri izdelavi mask pa so sodelovali tudi Kolesarsko društvo Mengeš, Društvo tabornikov, Rod upornega plamena Mengeš, Teniško društvo Mengeš in Društvo AIA. Prostovoljci so maske izdelovali na dveh lokacijah, v poročni dvorani Občine Mengeš in v Mladinskem centru AIA. Pri svojem delu so sledili navodilom, ki jih narekujejo standardi za izdelavo zaščitnih mask za zaščito pred koronavirusom.

Skupaj z maskami so občanke in občani prejeli tudi navodila o uporabi maske, poudarek je na pravilnem odstranjevanju maske, o možnostih ponovne uporabe maske, saj so maske po termični obdelavi primerne za večkratno uporabo, ter navodila za razkuževanje živil in sebe, ko pridemo iz trgovine.

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo

Franc Jerič, župan Občine Mengeš, se je zahvalil vsem prostovoljkam in prostovoljcem, da so si vzeli čas in prispevali po svojih močeh: »Hvala vsem prostovoljkam in prostovoljcem, da so se hitro odzvali in se izpostavili v času epidemije. Tako kot donacija materiala je bila tudi njihova pomoč ključna, da smo občankam in občanom lahko zagotovili potrebne zaščitne maske.«

Dostava hrane na dom

Pripravljeno hrano z dostavo na dom v času koronavirusa ponujajo tudi gostinci v občini Mengeš.

Hitra sedmica

V teh kriznih časih v mesecu marcu smo v našem dostavnem podjetju zagotovili higienske standarde z razkuževanjem delovnih površin in dostavnih vozil, da bomo še naprej lahko dostavljali malice in kosila po domovih in podjetjih po nespremenjenem urniku. Tedenski jedilniki so objavljeni na spletni strani <https://h7.si/malice> Ponujamo tudi možnost dostave hrane brez osebne stika: plačilo obroka vnaprej (z nakazilom na naš TRR) in dostava na dogovorjeno mesto ob dogovorjenem času. Dosegljivi smo od ponedeljka do petka od 8. do 14. ure na 070 772 772, info@h7.si

Gostilnica Siena

Gostilnica Siena je zaradi koronavirusa zaprta, malice in drugo ponudbo pa lahko naročite preko dostave. Tedenski jedilnik je objavljen na spletni strani <http://siena.si/malice/>.

Dosegljivi smo od ponedeljka do petka od 9. do 15. ure, 08 380 29 08, 040 712 188 Natalija, 040 322 890 Damjan, info@siena.si

Kosilo Senior

Kosilo Senior sporoča, da z dostavo kosil na dom starejšim nadaljujejo tudi v času koronavirusa.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

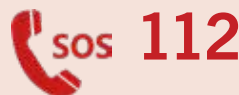
SERVIS LCD TV APARATOV

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



SOS OBVESTILA

Tehnična in druga pomoč 10. 3. 2020 ob 20.40

Ob 20.45 je na Slamnikarski ulici v Mengšu zaradi počene cevi na grelniku vode iztekla voda. Gasilci PGD Mengeš so v prisotnosti policije s tehničnim posegom odprli vrata stanovanja in zaprli dovod vode ter zamenjali ključavnico na vhodnih vratih.

Tehnična in druga pomoč 11. 3. 2020 ob 0.53

Ob 0.50 je v Slamnikarski ulici v Mengšu v stanovanju v drugem nadstropju večstanovanjske stavbe iz poškodovane vodovodne cevi iztekala voda. Gasilci PGD Mengeš so ob prisotnosti policije s tehničnim posegom odprli vhodna vrata stanovanja in preprečili nadaljnje iztekanje vode.

Požari v stanovanjskih stavbah 31. 3. 2020 13.48

Ob 13.45 so na Trzinski cesti v Loki pri Mengšu, občina Mengeš, gorele saje v dimniku objekta. Požar so pogasili gasilci PGD Loka pri Mengšu.

Požari v naravi oziroma na prostem 7. 4. 2020 14.26

Ob 14.23 so sredi gozda na Ropretovi cesti v Mengšu gorele plastične valovitke. Požar so pogasili gasilci PGD Mengeš, Loka pri Mengšu in Topole.

Besedilo: Gasilci



Dosledno izvajanje ukrepov se obrestuje

Domovi za ostarele so v Sloveniji eni izmed najbolj izpostavljenih delov družbe v času pohoda koronavirusa. Ob tem pa je starejša populacija tudi najbolj ranljiva ter z najhujšimi posledicami. Dom počitka Mengeš je eden od dveh domov v občini. Tokrat se lahko pohvali, da do danes nima nobenega okuženega s koronavirusom. Kako poteka življenje v domu, kakšne preventivne ukrepe izvajajo, je povedala direktorica Lidija Krivec Fugger.

Katere preventivne ukrepe ste izvedli za zaščito proti koronavirusu?

Stanovalci in zaposleni v Domu počitka Mengeš in enoti Doma v Trzinu te dni preživljamo težke trenutke. V začetku marca smo po priporočilih Ministrstva za zdravje uvedli ukrep prepovedi obiska za svojce in druge obiskovalce. Zaradi izbruha gripe pa je bil Dom zaprt za nekaj časa že pred pandemijo koronavirusa. Verjetno je prav to dejstvo pripomoglo k temu, da do tega trenutka v Domu v Mengšu in ravno tako v Trzinu nihče od stanovalcev ali zaposlenih ni zbolel za COVID 19.

Zaprtje doma pa je samo eden izmed številnih ukrepov za preprečitev širjenja okužbe, ki jih izvajamo v času krize. Naše delo poteka v skladu z navodili in smernicami resornega ministrstva, Ministrstva za zdravje, Nacionalnega inštituta za javno zdravje in Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Delo opr-

vljamo strokovno, profesionalno in se trudimo po najboljših močeh in zmožnostih.

Da bi preprečili vnos virusa med stanovalce, zaposlenim ob prihodu merimo telesno temperaturo ter dosledno skrbimo za umivanje in razkuževanje rok ter higieno kašlja. Zaposleni nosijo zaščitne maske ter drugo predpisano zaščitno opremo. Ravno tako se zelo trudimo, da so delovni timi na oddelkih stalni oziroma se ne menjavajo po oddelkih. Kader smo dodatno usposobili za izvajanje vseh potrebnih ukrepov, pravilno uporabo osebne zaščitne opreme in delo s stanovalci ob morebitni okužbi. Poostreno razkužujemo tudi vse prostore in površine v Domu.

Kako so te protivirusne ukrepe sprejeli varovanci?

Ukrepe so stanovalci sprejeli z razumevanjem, seveda pa pogrešajo obiske svojcev in prijateljev. Čas si zapolnijo s hobiji, kot so pletenje, reševanje križank, veliko je klicev domov.

Zaradi preventivnih ukrepov ni več mogoče izvajati skupinskih vadb oz. telovadbe. Fizio-terapevtska služba je zato pripravila individualne programe vadbe, ki se izvajajo po sobah. Stanovalci vadijo tudi sami in se s tem radi pohvalijo. Dan jim skušajo zapolniti s kratkimi pogovori tudi ostali zaposleni na oddelkih ter socialne delavke, delovne terapevte, animatorke, del. Inštruktorji itd.

Ali se varovanci lahko prosto gibljejo po domu, gredo na sprehod ali trgovino?

Zaradi upoštevanja vseh priporočenih ukrepov s strani ministrstva in NIJZ ter ob upoštevanju dejstva, da so ogrožena populacija, stanovalci ne smejo v trgovino in na sprehode v okolico. Dostop do svežega zraka jim je omogočen na balkonih in terasi Doma, izmenoma pa se lahko sprehodijo tudi po domskem dvorišču.

S kakšnimi težavami, izzivi se še srečujete in kako jih rešujete?

Stanovalci najbolj pogrešajo skupinske aktivnosti in različne prireditve. Nekaterim manjka obisk trgovine, drugim obisk kavarne ali popot po Mengšu. V času epidemije so najbolj prikrajšani nepokretni stanovalci, ki so jim izjemno veliko pomenili obiski svojcev in prijateljev. Težave skušamo prebroditi z individualnimi okupacijami posameznikov, s pogovori, videoklici, prepevanjem pesmi in predvajanjem glasbe. Zato smo bili še posebej veseli pobude novinarja g. Trebušaka, da bi z glasbeniki priredili manjši koncert na zelenici za enoto Doma v Trzinu. Ideja je padla na plodna tla; skupaj z zaposlenimi se je organiziralo vse potrebno za izvedbo manjšega koncerta in na soboto dopoldan sta Alenka Gotar in Anže Šuštar stanovalcem, ki so prireditve spremljali s svojih balkonov, zapela nekaj pesmi. Stanovalci so se dogodka zelo razveselili. Podoben dogodek pripravljamo tudi za stanovalce Doma počitka v Mengšu; s harmoniko nas bo razveselil mladi Tadej Lipovšek.

Kako lahko svojci stopijo v stik s svojimi starši ali sorodniki?

Svojci in prijatelji lahko kontaktirajo stanovalce preko videoklicev, lahko jim napišejo pismo ali pošljejo fotografije, ki jim jih nato predamo. Te navidezno drobne pozornosti stanovalcem ogromno pomenijo, več, kot si ljudje zunaj domskih zidov sploh predstavljajo.

Ste pomemben del Mengša. Kako sodelujete z drugimi institucijami v občini v današnjem času karantene, kot so Civilna zaščita, občinska uprava, zdravstveni dom ...

Sodelovanje z drugimi institucijami je na visoki ravni. V vsakem trenutku so nam pripravljene priskočiti na pomoč. Vsi so se odzvali na naš klic ali so poklicali sami ter povprašali, kako smo. Ob tej priložnosti bi se rada zahva-

lila Civilni zaščiti Mengeš in Trzin ter njihovim prostovoljcem, ki trenutno nudijo pomoč pri razvozu kosil občanom občine Mengeš in Trzin. Preskrbeli so nam tudi nekaj zaščitne opreme, ki jo je bilo sicer te dni zelo težko dobiti. Ravno tako se za sodelovanje in podporo zahvaljujemo županu občine Mengeš, gospodu Francu Jeriču, ter njegovi ekipi, in gospodu Petru Ložarju, županu občine Trzin, z ekipo. Zelo dobro sodelujemo tudi z Zdravstvenim domom Domžale; s predstavniki zdravstvene doma smo se že sestali ter se pogovorili o ukrepih za preprečitev okužbe, zaščitni opremi ter strategiji ob morebitnem pojavu okužbe. Ves čas dobro sodelujemo tudi z Domom sv. Katarine. Hvala tudi vsem donatorjem, ki so nam donirali zaščitno opremo in drugo (kot npr. Albin Revan iz Mengša, Branko Vračević s. p, Viplam iz Trzina, Avto medija, d. o. o.).

Časi so še vedno zelo negotovi, čeprav se zdi, da napetost popušča. Katere ukrepe ima-



Psihosocialno pomoč ali le pogovor ponujajo številne organizacije

Občina Mengeš opozarja tudi na psihološko podporo, ki je lahko ključnega pomena za ohranjanje zdravja v času epidemije COVID-19.

Zdravstveni domovi

V zdravstvenih domovih opozarjajo, da je ključen pogovor s svojci in prijatelji, posebej z osebami, ki čutijo stisko tako pred okužbo s koronavirusom, prek obsojanjem okolice, če so okuženi, zaradi strahov pred prihodnostjo, pred finančno stisko, izgubo prihodka ali službe ali pa z občutki nemoči, pomanjkanjem kontrole nad situacijo, negotovostjo, ukrepi omejenega gibanja in še čim.

Bolj kot strokovno voden pogovor je pomemben pristen stik. Za vse, ki bi radi imeli več navodil, jih najdete na spletni strani občine. Seznam telefonskih števil za ponujanje psihološke podpore v zdravstvenih domovih v epidemiji COVID-19

- Domžale: 041 410 238, vsak delavnik od 9. do 13. ure in od 18. in 19. ure
- Ljubljana: 051 684 253, vsak delavnik od 7. do 20. ure

te pripravljene v primeru, če bi le prišlo do okužbe zaposlenih ali varovancev?

Po navodilih Ministrstva za zdravje smo za primer pojava okužbe s COVID-19 v Domu počitka Mengeš pripravili tri cone, in sicer prostor za zdrave uporabnike, prostor za uporabnike s sumom na COVID-19 ter prostor za uporabnike, ki so pozitivni na COVID-19. Delovni proces bo potekal tako, da zaposleni ne bodo prehajali med zdravimi uporabniki in uporabniki s sumom ali uporabniki s pozitivnim COVID-19 oziroma med posameznimi conami. Pripravili smo strategijo ločevanja čistih in nečistih poti ter vse ukrepe po navodilih Ministrstva za zdravje in drugih pristojnih organov.

S sklepom Ministrstva za zdravje je bil imenovan koordinator za izvajanje zdravstvene dejavnosti v socialnovarstvenih zavodih za območje ljubljanske regije, s katerim smo že vzpostavili povezavo. Prav tako smo vzpostavili stik z epidemiologinjo ter diplomirano medicinsko sestro iz Zbornice zdravstvene in



Ukrepe so stanovalci sprejeli z razumevanjem, seveda pa pogrešajo obiske svojcev in prijateljev. Čas si zapolnijo s hobiji.

babiške nege Slovenije, ki bosta poleg koordinatorja članici ekipe, ki bo začela delovati ob morebitnem izbruhu COVID-19.

Besedilo: E. V.

Foto: Dom počitka Mengeš

Center za socialno delo Osrednja Slovenija vzhod, Enota Domžale

Na Centru za socialno delo Osrednja Slovenija vzhod, enota Domžale, občani lahko dobijo psihosocialno pomoč, ki obsega razbremenile pogovore, svetovanje, krepitev moči, opolnomočenje, zagovorništvo, pogovore, ki so usmerjeni v preprečevanje socialne izključnosti in podobno.

Psihosocialno pomoč izvajamo v teh kriznih razmerah po telefonu, občani nas lahko pokličejo v poslovnem času. Na spletni strani imajo objavljenih tudi nekaj uporabnih povezav za stranke v času karantene.

Domžale: 01 724 63 70

- ponedeljek, torek in četrtek od 8. do 15. ure
- sreda od 8. do 17. ure
- petek od 8. do 13. ure

Društvo Zaupni telefon Samaritan

Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik ponujata posameznikom v stiski brezplačen pogovor z usposobljenim prostovoljcem za pogovor. Prostovoljci so posameznikom v stiski na voljo 24 ur na dan, vse dni v letu, prek brezplačne telefonske številke 116 123. V pogovorih se pogosto dotikajo osamljenosti, težav v medosebnih odnosih, družinskih težav, težav s študijem in na delovnem mestu, izgube bližnjega, življenja z boleznijo, žalovanjem, težkimi življenjskimi preizkušnjami ... Telefon 116 123 (brezplačna številka) 24 ur na dan.

Svetovalnica za psihološko pomoč Posvet

Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet v času epidemije COVID-19 izvaja psihološka svetovanja po telefonu. Program svetovalnice

ponuja individualno ali skupinsko obravnavo posameznikom, parom in družinam, ki doživljajo čustvene stiske, ki jih sami ne obvladujejo več in potrebujejo strokovno pomoč. Svetovanje se izvaja po predhodnem naročilu vsak delovni dan po telefonu: 031 704 707, 031 778 772.

- naročanje: med 8. in 18. uro
- svetovanje: med 8. in 20. uro

TOM telefon za otroke in mladostnike

TOM telefon za otroke in mladostnike omogoča otrokom in mladostnikom poleg stika prek telefona tudi pogovor v klepetalnici ali e-pošti. Posebej so osredotočeni na naslednje teme: šola, družina, prijatelji, sošolci in vrstniki, ljubezen, jaz in moje telo, spolnost, LGBTQ+, moj notranji svet, duševno zdravje, nasilje, prosti čas, zasvojenosti in varna raba interneta. V času epidemije COVID-19 ponujajo tudi različne predloge, kaj početi doma in zakaj je pomembno, da ostanemo doma. Pokličite vsak dan med 12. in 20. uro na 116 111 ali pošljite sporočilo na tom@zpm.si.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

#tosemjaz je spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.

Med.Over.Net je spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij www.med.over.net.

NeBojSe je spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si.

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo



Kako priti do prehranskih paketov? Ljudje lahko pokličejo na Občino in prostovoljci po dogovoru prinesejo pakete. Seveda pa v skladišču dobijo tudi dodatno hrano, oblačila, obutev. Za socialno ogrožene plačujejo najnujnejše položnice, kot na primer za najemnino, elektriko, komunalno, za zdravstvo ipd. Silva Dolinšek je o dogajanju zadnjega meseca povedala: »Moram reči, da povpraševanja ni nič več. Ni zaznati panike in ljudje se v Mengšu zelo dobro držijo. So disciplinirani, se znajo samoorganizirati. Zelo dobro deluje medsosedska pomoč in pomoč sorodnikov. Imamo tudi organiziran razvoz hrane iz Doma počitka, a za zdaj teh potreb ni.«

Najbolj pa si želijo novih sodelavcev, prostovoljcev, ki bi nesebično delili svoj čas. »Vse naše sodelavke so starejše in pomladka ni, zato imamo kar nekaj zadreg. Zelo bi bili veseli pomoči mladih, ki bi želeli aktivno sodelovati. Nekateri Mengšani so že ponudili pomoč. Največ pomoči potrebujemo pri tedenskem razdeljevanju hrane oziroma dostavi hrane,« pravi Dolinškova.

Pohvalila je zelo dobro sodelovanje s patronažno službo. Predvsem z informacijami o morebitnih težavah na terenu, glede dostave hrane in podobno. Dolinškova pa je pohvalila medsebojno sodelovanje organizacij in institucij v Mengšu: »Opažam, da ob težavah v Mengšu, ne glede na versko ali politično prepričanje posameznikov, hitro stopimo skupaj in zelo dobro sodelujemo. Predvsem na področju socialnih, finančnih in zdravstvenih težav naših sokrajanov«.

Mengeški odbor Rdečega križa je na voljo na telefonu 041 349 413, v svojih prostorih pa enkrat na teden. Za vse nujne zadeve pa je v Domžalah na voljo stalna služba Rdečega križa. Njihova telefonska številka je 01 7292 333.

Besedilo: E. V.

Foto: Zdenka Novak



Vsak pomaga po svojih najboljših močeh

Pomoč socialno ogroženim in pomoči potrebnim v Mengšu nudi tudi Krajevni odbor Rdečega križa Mengeš. Vodi ga Silva Dolinšek ob pomoči enajstih zvestih prostovoljcev. V času koronavirusa imajo največ dela s preskrbo s prehrano, ko ljudje ne morejo v trgovino, v lekarno in po drugih nujnih opravkih. Odlično sodelujejo z Občino in Karitas. Skupaj so naredili prehranske pakete, ki jih je financirala Občina, RK in Karitas pa seznam vseh prejemnikov.

KRAJEVNI ODBOR RDEČI KRIŽ
MENGEŠ

Zoranina ulica 3, 1234 Mengeš
Predsednica: Silva Dolinšek
Telefon: 041 349 413
E-pošta: silva.dolinsek@gmail.com

Nacionalni ukrepi za zaježitev epidemije COVID-19, predvsem informacije o Odloku o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih v Sloveniji in prepovedi gibanja zunaj občin

Vlada Republike Slovenije je večkrat objavila informacije v zvezi z odlokom o prepovedi gibanja in zbiranja ter kasneje o prepovedi gibanja zunaj občin. Za razlago informacij so se obrnili tudi na občinske uprave in štabe Civilne zaščite, zato objavljamo povzetek najpogostejših vprašanj. Hkrati pa opozarjamo, da je vlada že sprostila nekatere gospodarske panoge, spremljajte, katere in če je le možno podprite domače ponudnike.

Prehod med občinami

Za prehod med občinami tako svetujejo, da ima posameznik ob sebi karkoli, kar dokazuje trditev o nujnosti poti v drugo občino. Tako se olajša delo policistom in skrajša postopek.

Bivanje zunaj kraja stalnega prebivališča

V primeru, da ljudje bivajo zunaj stalnega kraja bivališča, kjer niso stalno ali začasno prijavljeni, naj na upravni enoti uredijo stalno ali začasno prijavo prebivališča.

Ali se partnerja, ki nimata skupnega gospodinjstva, lahko obiskujeta?

Partnerja, ki nista v skupnem gospodinjstvu, se ne smeta obiskovati.

Skupno bivanje, en teden pri partnerkinih, drugi teden pa pri partnerjevih starših

V času veljavnosti odloka lahko posameznik biva le na enem naslovu prebivanja, na začasnem ali stalnem, in ga v času razglašene epidemije lahko le uredi, ne sme pa ga spreminjati oziroma se seliti med prebivališči.

Ali lahko gremo na vrt, njivo ali na vikend v drugi občini? Ali lahko še naprej skrbim za konja, ki je v drugi občini?

Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja dovoljuje izjemo, in sicer je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih za posameznika dovoljeno opravljanje kmetijskih dejavnosti in oskrbe za živali.

Ali lahko obiščem starša, ki živita v drugi občini, da jima pomagam pri vsakodnevnih opravilih?

Gibanje, dostop in zadrževanje na javnem kraju je ob upoštevanju ohranjanja varne razdalje do drugih oseb za posameznike dovoljeno za varstvo in pomoč osebam, ki so potrebne podpore oziroma zaradi oskrbe ali nege družinskih članov.

Ali lahko nakup opravi v občini, kjer sem zaposlen oziroma na poti domov?

Nakup v trgovini oziroma v lekarni lahko opravite tudi tam, kjer delate, pri tem pa uporabite zaščitna sredstva in upoštevajte preventivne ukrepe.

Kje lahko kupim storitve oziroma izdelke, ki jih ne morem kupiti v domači občini?

Če te storitve niso zagotovljene v občini prebivališča oziroma je dostop do teh storitev oziroma izdelkov omejen, je dovoljen dostop v drugo občino, vendar le do najbližje tovrstne trgovine po javni cesti ali poti.

Kaj pomeni dostop do parkovnih površin? Ali se lahko sprehajam, tečem in kolesarim po mestu?

Odlok omogoča ljudem, da v svoji občini dostopajo do najbližje parkovne, sprehajalne površine, najbližjega gozda in tam opravijo npr. sprehod, ki so ga načrtovali. Sprehajanje, tek ali kolesarjenje po mestu ni enako sprehajanju, teku ali kolesarjenju po parku ali gozdu – torej ne.

Ali lahko lovimo ribe v rekah v svoji občini?

V drugo občino ni mogoče iti na ribolov. Lahko pa v občini bivanja ribarite, ker se to šteje kot dostop do rekreativnih površin, seveda ob upoštevanju varnostnih priporočil.

Udeležba na pogrebu staršev v drugi občini

Odlok udeležbo na pogrebu šteje kot dostop do storitev za nujne primere in je zato udeležba dovoljena, vendar zgolj ožjim družinskim članom ali članom skupnega gospodinjstva. Posebej opozarja, da je treba v zaprtem javnem kraju nositi zaščitno masko ali drugo obliko zaščite ustnega in nosnega predela (šal, ruta ipd.), ki prekrije nos in

usta, ter zaščitne rokavice, ob tem pa ohranjati tudi varno razdaljo do drugih oseb.

Stiki ločenih staršev z otroki

Odlok dopušča izjemo, ki se nanaša na oskrbo in nego družinskih članov. Ta izjema velja tudi, ko sta starša ločena in ima vsak od staršev, upošteva sodno odločbo, pravico do stika z otrokom, prebivata pa v različnih občinah.

Zunaj občine stalnega prebivališča gradim hišo. Zanima me, ali grem lahko do hiše in tam delam (sama, brez stika z drugimi) oziroma prevzamem preko pošte naročene predmete višje vrednosti, ki bi sicer ostali na dvorišču in bi tvegala premoženjsko škodo (zmoči dež ali jih kdo ukrade).

Odlok ne dopušča potovanja v drugo občino, katerega namen bi bila (samo)gradnja stanovanjske hiše. Če pa bi bila takšna pot nujna zaradi preprečitve nastanka večje premoženjske škode, bi bilo to dopustno šteti kot nujno zadevo, ki jo določa odlok, vendar izključno z namenom, da se prepreči škoda (torej v vašem primeru zaščitni ali prenese predmete na varno).

Kako lahko vlada zahteva nekaj, česar ne more zagotoviti? Kje naj dobimo maske in rokavice?

Za zaščito čez usta lahko poleg maske uporabite tudi ruto ali šal. Ob obisku trgovin so pri vhodih na voljo tudi zaščitne rokavice za enkratno uporabo.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Za vsa vprašanja oziroma pojasnila, ki zadevajo omejitve gibanja občanov, je Generalna policijska uprava, ustanovila delovno skupino, ki bo na vprašanja občanov odgovarjala preko elektronskega naslova: info.koronavirus@policija.si.



Karitas deluje vse dni. Dežurstvo imajo ob torkih od 17:00 do 19:00. Dosegljivi so tudi po telefonu 031 294 933.



Za zaščitna sredstva organizacije je poskrbela Škofijska karitas Ljubljana. Predvsem so prejeli rokavice, maske in razkužila. Vse to je namenjeno prostovoljcem in prosilcem, ki prihajajo po različne oblike pomoči. Zanje imajo na voljo tudi klasične pakete osnovnih živil, ki so iz evropskih rezerv. V paketih so živila, kot so mleko, moka, olje, riž, testenine, zelenjavne pločevinke. Paketi so namenjeni socialno šibkim družinam in posameznikom.

Pakete predajajo glede na potrebe prosilcev. Na teden jih razdelijo v povprečju 10 do 15 posameznikom ali družinam. Večina prosilcev je stalnih. Zdaj pa so se javili tudi ljudje, ki niso običajni prejemniki.

Zelo dobro sodelujejo z Občino, Rdečim križem, patronažno službo in Centrom za socialno delo. V sodelovanju z Občino in Rdečim križem skupaj izvajajo projekt pomoči potrebnim občanom v času koronavirusa. Jerca Stopar nam je v pogovoru povedala: »Pomoč šibkejšim je v kriznem času še bolj pomembna. Prav tako sodelovanje med organizacijami z enakimi cilji in nameni. Zato pohvala Občini za akcijo pomoči občanom in odprtost do ljudi v stiski. Prav tako se zahvaljujem za sodelovanje Rdečemu križu in Civilni zaščiti Mengeš. Zelo lepo mi je pri srcu, ker so ljudje, člani Mengeških društev in lokalnih institucij stopili skupaj in so složni pri pomoči potrebnim.«

Besedilo: Edvard Vrtačnik

Mengšani stopili skupaj in so složni pri pomoči

Dobrodelnost in prostovoljstvo poosebja prav Župnijsko karitas Mengeš, ki je bila ustanovljena leta 1991. Danes jo sestavlja šestnajst aktivnih članov. Si pa zelo želijo pomoči mladih, ki bi jim pri delu pomagali tudi, ko bo trenutna epidemija minila. Njihovo delo in trud pride do izraza še bolj v času kriznih razmer, ko so socialno ogroženi še bolj šibki in potrebni pomoči. Župnijsko karitas v Mengšu operativno vodi Jerca Stopar.

ŽUPNIJSKA KARITAS MENGEŠ

Trdinov trg 9, 1234 Mengeš
Tajnik Župnijske Karitas Mengeš:
Jerca Stopar
Telefon: 031 294 933
E-pošta: jerca.stopar@gmail.com



Duhovne spodbude katoliškim vernikom v času koronavirusa

Spremljanje svete maše ali molitve (rožni venec, adoracija Najsvetejšega ipd.) preko spleta oz. radia ali televizije.

Nacionalne in lokalne medijske hiše ter številne župnije ponujajo prenos svetih maš, adoracije Najsvetejšega zakramenta ter drugih molitev v živo. Prenos je mogoče spremljati tudi na družbenih omrežjih. Verniki naj dejavno spremljajo vsaj nedeljsko sveto mašo preko medijev.

Dnevno prebiranje Božje besede ali brevirja

Vsak dan naj verniki preberejo odlomek dnevne Božje besede in preiščljujejo o vsebini. Berila, psalm in evangelij so navedeni v katoliških koledarjih ter na spletni strani www.hozana.si. Lahko zmolijo del ali celoten brevir.

Slovenska katoliška založba Družina preko revije Magnificat ponuja v času, ko so zaradi izrednih razmer odpovedane sv. maše z verniki in je omejen dostop do bogoslužnih prostorov, prost dostop do vseh molitvenih vsebin. Revija je dostopna na pametnih telefonih ali na računalniku.

Molitev za zdravje

V času epidemije škofje vabijo vse duhovnike, redovnike, redovnice in vernike, da molijo molitev za zdravje.

Sveta tihota

Vernike vabimo, da namenijo čas sveti tihoti.

Prostovoljstvo

Slovenska karitas je v sklopu programa youngCaritas začela vseslovensko povabilo mladim, da izrazijo pripravljenost za sodelovanje v predvidenem prostovoljskem delu za zagotavljanje pomoči ljudem v stiski v času epidemije. V sklopu prostovoljskega projekta NAŠ KRAJ, NAŠE

SRCE se mladi lahko prijavijo za nudenje pomoči ranljivim skupinam v lokalnem okolju.

Svetnik dneva in razlaga božje besede

Povezava do besedila o svetniku dneva najdete na spletni strani revije Ognjišče in Pastoralnem portalu Pridi in poglej. Aktualne stvari so objavljene tudi na spletni strani Evharistija.

Verouk za otroke

Slovenski katehetski urad pripravlja kateheze za otroke.

Molitev po telefonu

Molitev v sklopu slovenskih karizmatičnih gibanj. V občini Mengeš so za vas za pogovor in molitev od 8. do 12. ure in od 16. do 22. ure dosegljivi: Marko Košir, duhovnik, 040 200 367, Štefan Babič, duhovni pomočnik, 040 320 135, Caritas, 031 294 933, 041 787 273, Sestre usmiljenke 051 835 850.

Besedilo in foto: Tina Drolc za občinsko upravo

Ponudniki Tržnega prostora v občini Mengeš

Na tržnem prostoru v občini Mengeš so vam vsako soboto med 8. in 11. uro domače izdelke ponujali Kmetija Vazar, Mesnine Mrčun, Sadjarstvo Kimovec in Kmetija Mis.

Sporočajo vam, da ostanite zdravi.

Sadjarstvo Kimovec, Bukovica 16a, 1217 Vodice

E: sadjarstvokimovec@gmail.com

G: 041 820 823 ROMANA

Po predhodnem naročilu na zgornji telefon oziroma e-naslov vam ponujajo jabolka (nekaj jih je še), jabolčni kis, jabolčni sok, motni in bistri, jabolčne suhe krljle in jabolčne obročke (čips), jajca (pašne reje), različne rezance, suho zelenjavo, nekaj je še konzervirane. V prihodnjih mesecih bo na voljo tudi sezonska zelenjava: paradižnik in paprika, por, melancani, feferoni, solata, kumare, bučke.

Mesnine Mrčun, Topole 10A, Mengeš

G: 041 342 907

Po prehodnem naročilu po telefonu vam ponujajo več vrst suhih salam in klobas, suho goveje, svinjsko in konjsko meso, prekajene klobase za kuhanje, prekajeno šunko, vrat, rebra, krače in še veliko tega. Dobijo se tudi šobelj, zaseka, ocvirki in mast.

Ekološka kmetija Pr' Vazar, Trnjava 29, Lukovica

T: 031 470 761

Ekološka kmetija Pr' Vazar ponuja ekološko zelenjavo, čebulo, krompir, solato, fižol, motovilec, regrat, jajca in drugo. Dostava po dogovoru.

Kmetija Mis, Zavrh pod Šmarno goro 2a, Ljubljana-Šmartno

G: 041 368 955

Kmetija Mis ponuja mleko na svojih mlekomatih in dostavo prvobitnih mlečnih izdelkov, kot so jogurti, maslo, sirotka, kislina in sladka smetana, sirarske izdelke, kot so sveži sir, dimljen sir, sir za žar in drugo. Ob nakupu več kot 10 EUR je dostava na lokacijo tržnega prostora v soboto dopoldan.

Besedilo: Tina Drolc za občinsko upravo

Odpoved druženja ne pomeni konec rekreacije, nekaj navodil za aktivno gibanje na prostem

V zadnji dneh so bile za zaježitev širjenja korona virusa odpovedane številne aktivnosti in druženja. Med drugim tudi vse oblike rekreacije, ki se jih redno udeležuje veliko občank in občanov. Z redno rekreacijo, ki je neposredno povezana s splošnim zdravstvenim stanjem posameznikov, velja zaradi ukrepov nadaljevati na prostem. Jure Zajc je pripravil nekaj vaj, ki jih lahko za ohranitev kondicije in moči opravite med sprehodom ali tekom. Ne pozabite tudi na gibčnost, ki je pomemben element za ohranjanje mladosti, zato izvajajte tudi raztezne vaje.

V času epidemije koronavirusa je zelo pomembno, da nadaljujete z redno rekreacijo, ki ste jo pred uvedbo ukrepov za preprečevanje širitve izvajali v organiziranih skupinah. Na prostem lahko med sprehodom, tekom ali kolesarjenjem izvedete tudi vaje za vzdrževanje kondicije in moči, da se boste lahko po končani samoizolaciji nemoteno vrnili k vam priljubljeni obliki rekreacije.

Redna rekreacija in urejena, uravnotežena prehrana ključno pripomoreta k izboljšanju imunskega sistema, kar je v trenutni situaciji zelo pomembno. Vzdrževanje kondicije in moči telesa bo še posebej pomembno v primeru, da boste morali preboleti virus, saj prekrvljena pljuča lažje izločajo sluz in se borijo proti vsem vrstam okužbe.

Med rekreacijo na prostem se izogibajte poti, ki so zelo obiskane in iščite nove poti, ki vam jih ponujata Gobavica in Dobeno.

Sprehod v hrib, tek v naravi, kolesarjenje

Pred hojo v hrib oziroma tekom poskrbimo za ustrežno obutev in oblačila, glede na teren in vremenske razmere ter se ogrejmo z nekaj poskoki in osnovnimi vajami za razgibanje telesa od glave do pet. Če se odpravimo na daljši sprehod oziroma tek, s seboj vzemimo zadostno količino tekočine za sprotno hidracijo telesa. V primeru večjih naporov lahko k vodi dodamo sok ene limone in ščepec soli za nadomestitev porabljenih elektrolitov.

Če smo začetni tekači, je priporočljivo, da se lotimo intervalnega teka. Primer: 2 minuti počasi tečemo, nato 2 minuti hodimo, ponovimo 2 minuti teka in ponovno 2 minuti hoje itd. S tekom začnemo po ravnem, šele čez čas, ko bomo bolj pripravljeni, se lotimo teka v hrib. Priporočam: tedenska hoja na hrib s kombinacijo teka po ravnini.

Osnovne vaje

Počep s poskokom (2x15)

Začetni položaj: z nogami se postavimo stoje razkoračno, s stopali v širini ramen, roke držimo pred sabo, hrbtenica je vzravnan. Izvedba vaje: z zadnjico se počasi in kontrolirano spuščamo proti tlam, kot da bi se želeli usesti na stol, vendar samo do pravokotnega položaja kolen, 90°. Pri tem bodite pozorni, da je hrbtenica vzravnan (ves čas stiskajte trebušne mišice, za kontrolo trupa) in da s kolene ne greste preveč naprej/čez prste. Iz »sedečega« položaja se odrinemo v poskok in nato v začetni položaj. Ponovimo vajo.



Prelom v trupu na stran (vsaka stran 10x izmenično)

Začetni položaj: stojimo vzravnan, z rokami za glavo, noge stojijo razkoračno, s stopali v širini ramen. Izvedba vaj: istočasno približamo desno koleno proti desnemu komolcu, tako da naredimo prelom v trupu na desno stran in se vrnemo v začetni položaj. Nato ponovimo enako na levo stran, torej istočasno približamo levo koleno proti levemu komolcu, tako da naredimo prelom v trupu na levo stran in se vrnemo v začetni položaj. Ponavljamo izmenično na vsako stran 10-krat.



Težje vaje

Počep s poskokom (2x15)

Začetni položaj: z nogami se postavimo stoje razkoračno, s stopali v širini ramen, roke držimo pred sabo, hrbtenica je vzravnan. Izvedba vaje: z zadnjico se počasi in kontrolirano spuščamo proti tlu, kot da bi se želeli usesti na stol, vendar samo do pravokotnega položaja kolen, 90°. Pri tem bodite pozorni, da je hrbtenica vzravnan (ves čas stiskajte trebušne mišice, za kontrolo trupa) in da s koleno ne greste preveč naprej/čez prste. Iz »sedečega« položaja se odrinemo v poskok in nato v začetni položaj. Ponovimo vajo.



Prelom v trupu na stran (desna stran 15-krat zaporedoma, leva stran 15-krat zaporedoma)

Začetni položaj: stojimo vzravnan, z rokami za glavo, noge stojijo razkoračno, s stopali v širini ramen.

Izvedba vaje: istočasno približamo desno koleno proti desnemu komolcu, tako da naredimo prelom v trupu na desno stran in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 15-krat. Nato naredimo enako na levo stran, torej istočasno približamo levo koleno proti levemu komolcu, tako da naredimo prelom v trupu na levo stran in se vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 15-krat.



Izpadni korak (vsaka noga 10x)

Začetni položaj: sprednja in zadnja noga sta v širini bokov, sprednja noga je iztegnjena (stopalo je v celoti na tleh), zadnja noga pa je rahlo pokrčena (samo s prsti se dotikamo tal). Dlani so na bokih.

Izvedba vaje: sprednjo in zadnjo nogo istočasno pokrčimo, tako da se z zadnjico spuščamo proti tlu, vendar samo do pravokotnega položaja obeh kolen, 90°. Pazimo, da s sprednjim kolonom ne gremo preveč čez prste. Hrbtenica je vzravnan (ves čas stiskajte tre-

Jure Zajc je od leta 2014 kvalificiran osebni trener z mednarodno licenco »NCSF/AFP«. Je trener z večletnimi izkušnjami s področja vodenih vadb, osebnega trenerstva, spinninga, Cross-core vadb, Power-plate vadb, kondicijskih priprav itd.

Jure ima vadbeni prostor v Jaršah, kjer izvaja vadbo v semi-individualnih, manjših skupinah. Prednost njegove vadbe je ravno v delu z manjšimi skupinami. Tako se lahko vsakemu vadečemu maksimalno posveti in priredi trening glede na posameznikove zmožnosti, želje, cilje, poškodbe in omejitve. Kot trener daje namreč največ poudarka na pravilno izvedbo vaj in osvojitve pravilnega gibanja. Vadbe izvajajo po dogovoru, in sicer v dopoldanskem in popoldanskem času. Prva vadba je brezplačna.

Zaradi trenutnih razmer – nevarnosti širjenja koronavirusa, je odpovedal vse dopoldanske in popoldanske vadbe. Svoje poslanstvo, pravilno gibanje in redno vadbo, pa želi širiti tudi v času samoizolacije, zato vas vabi, da naredite nekaj za svoje zdravje. Vabljeni tudi k ogledu njegove Facebook strani: TPT vadbe.

bušne mišice, za kontrolo trupa). Vrnemo se nazaj v začetni položaj. Ponovimo 10-krat na isto nogo in potem zamenjamo.



Pomembno: vedno poslušajmo svoje telo! Če se ne počutimo zmožne za tek, potem se ne silimo. Raje čas izkoristimo na primer za hitro hojo in nekaj vaj za moč.

Za maksimalen učinek izvedbe vaj predlagam izmenjavo vaj za kondicijo in vaj za moč. To pomeni, da med hojo v klanec po približno petih do desetih minutah naredite še vaje za moč.

Besedilo in foto: Tina Drolc

PGD Loka pri Mengšu v mesecu marcu 2020

Mesec marec nam je v prvi polovici, ko je zima nekako jemala slovo, naklonil kar že (skoraj) spomladanski utrip. Zato smo bili sredi meseca začudeni, ko so se v sredstvih obveščanja pojavila spoznanja in opozorila glede preteče nevarnosti, širitve koronavirusa, ki povzroča bolezen COVID-19. Nova vlada je nemudoma sprejela vrsto ukrepov z namenom preprečitve oz. zaježitve širjenja virusa in nato razglasila tudi pandemijo. V drugi polovici in proti koncu meseca so se ukrepi še zaostri in upamo, da bodo ob našem doslednem upoštevanju teh ukrepov, tudi pripomogli, da bodo zdravstvene ustanove zmogle nuditi pomoč vsem obolelim, in da bo žrtev čim manj. Ostanimo doma – ostanimo skupaj!



Ob požaru na Levčevi ulici

Tako je bilo tudi na področju gasilskih dejavnosti s strani Gasilske zveze Mengeš izdano navodilo: »Posredovanje na intervencijah gasilskih društev v GZ Mengeš v obdobju epidemije«. V njem so opisani načini, kako se zaščititi in ravnati ob različnih posredovanjih, da se možnost prenosa okužbe z virusom zmanjša na najmanjšo

možno mero. V smislu tega navodila je bila izpeljana prva intervencija dne 21. marca. Naše društvo na svoji spletni strani sprotno obvešča vaščane o vseh ukrepih, ki jih na ravni Občine Mengeš sprejemata župan in štab Civilne zaščite.

Sredi meseca je bila spričo suhega vremena v Sloveniji razglašena velika požarna



Ob požaru na Trzinski cesti



Ob požaru na Murnovi ulici. Foto: PGD Mengeš

ogroženost naravnega okolja, s katero se prepoveduje kurjenje oz. uporabo odprtega ognja v naravnem okolju.

Operativno-izobraževalna dejavnost

V petek, 6. marca, ob 9.49 smo bili preko

ReCO Ljubljana obveščeni, da se na Levčevi ulici v Mengšu v stanovanju v večstanovanjski stavbi na štedilniku smodi pozabljena hrana. Policisti in naša dva člana, ki so bili v trenutku poziva v bližini stanovanjskega objekta, so s skupnimi močmi, še pred prihodom, gasilcev zbudili spečega stanovalca. Skupaj z gasilci PGD

Mengeš in PGD Topole smo pozabljeno hrano odstavili s štedilnika in stanovanje prezračili. Stanovalca, ki se je nadihal dima, so preventivno pregledali reševalci NMP Domžale. V intervenciji je sodelovalo deset gasilcev PGD Loka.

V četrtek, 12. marca, ob 9.43 smo bili preko ReCO Ljubljana obveščeni o dimniškem požaru na Murnovi ulici v Mengšu. Na intervencijo smo izvozili s sedmimi gasilci in voziloma GVC 16/25 in GVGP-1. Skupaj z gasilci PGD Mengeš in PGD Topole smo objekt pregledali s termo kamero in ugotovili, da zaradi vžiga saj in pregrevanja dimniške tuljave ni nevarnosti pregrevanja preostalih delov ostrešja in stavbe. Počakali smo, da so saje v večji meri pogorele, očistili dimnik, iznesli tleče ostanke, jih sproti pogasili in prezračili objekt. Intervencija je bila zaključena ob 11.30.

V soboto, 21. marca, ob 11.14 smo bili preko ReCO Ljubljana obveščeni, da kljub prepovedi občan kuri v naravnem okolju v naselju Muljava v Mengšu. Glede na navodilo o začasnem alarmiranju zaradi koronavirusa, smo bili v pripravljenosti pred



Gregorjevo: ladji z lučkami mladih gasilcev



Ladje so pripravljene, da popeljejo lučke

orodščem. Po prejetju informacije iz kraja intervencije, ki jo je posredovala krajevno pristojna enota (PGD Mengeš), je bilo ugotovljeno, da naša pomoč ni potrebna, zato smo enoto razpustili. V pripravljenosti je bilo sedem gasilcev.

V torek, 31. marca, ob 13.48 uri smo bili preko ReCO Ljubljana obveščeni o dimniškem požaru na Trzinski cesti v Loki pri Mengšu. Na intervencijo smo izvozili s šestimi gasilci in vozilom GVC 16/25. Iznesli smo tleče ostanke iz peči ter jih pogasili. Počakali smo, da so saje v večji meri pogorele in očistili dimnik ter prezračili objekt. Objekt smo pregledali s termo kamero in ugotovili, da zaradi vžiga saj in pregrevanja dimniške tuljave ni nevarnosti pregrevanja preostalih delov ostrešja in stavbe. O intervenciji so bili obveščeni tudi gasilci

PGD Mengeš in PGD Topole, vendar so po novem začasnem alarmiranju zaradi koronavirusa ostali v pripravljenosti v orodšču.

Drugi dogodki

V sredo, 11. marca, je Kulturno društvo Antona Lobode pri kamnitem mostu v Loki organiziralo tradicionalno prireditev spuščanja lučk po Pšati na gregorjevo. Gasilci smo skrbeli za požarno varnost, varnost udeležencev in urejanje prometa.

V soboto, 7. marca, smo se poslovili od umrlega člana PGD Trzin – Jakoba Šmona. Iz našega društva se je pogreba udeležilo šest uniformiranih gasilcev.

Besedilo: Miro Urbanc
Foto: PGD Loka pri Mengšu

S tapkanjem po akupunktturnih točkah do globoke sprostitve

V sredo, 11. marca, je v AIA – Mladinskem centru potekala predstavitev metode EFT (Emotional Freedom Techniques). To je čudovita tehnika, s katero si lahko vsak sam pomaga v stresnih oziroma neprijetnih situacijah. Imamo dostop do orodja za globoko sprostitvev, ki ga prav vsi nosimo ves čas s seboj, le naučiti se je treba, kako ga uporabljati.

Kdo bi bolje vedel, kako rešiti težavo, v kateri smo se morda znašli, če ne mi sami? Težave nastopijo, da se iz njih nekaj naučimo, zrastemo in postanemo močnejši. V nas je moč samozdravljenja in samospoznanja.

Po uvodni predstavitvi in seznanitvi z osnovami tehnike smo z udeleženci metodo izvajali tudi v praksi. Prejeli so nasvete, kako lahko tehniko samostojno uporabljajo glede na izzive, ki jih imajo. Za reševanje resnejših tematik je priporočljivo sodelovanje z izkušenim izvajalcem EFT.

Predstavitvev sem vodila Ines Beno, izvajalka metode EFT, udeležencem se zahvaljujem za obisk in sodelovanje. Vse, ki bi se želeli seznaniti z metodo EFT ("tapkanje"), vabim na naslednja druženja, ko bo to znova mogoče.

Besedilo: Ines Beno



Foto: arhiv spletnega orodja Canva

Novartis napovedal načrt za začetek klinične študije za zdravilo Jakavi® (ruksolitinib) za uporabo pri bolnikih s hudo okužbo s COVID-19 in vzpostavitev mednarodnega programa sočutne uporabe

V farmacevtski družbi Novartis kot odziv na pandemijo koronavirusa med drugim ocenjujejo obstoječa zdravila, ki bi jih lahko uporabili tudi zunaj odobrenih indikacij za zdravljenje bolnikov s koronavirusom. Novartis je tako v sodelovanju z družbo Incyte objavil načrte za začetek kliničnega preskušanja faze III, s katerim nameravajo oceniti uporabo ruksolitiniba za zdravljenje silovite imunske reakcije, imenovane citokinska nevihta, ki lahko povzroči življenje ogrožajoče zaplete z dihanjem pri bolnikih s COVID-19.

Odločitev temelji na predkliničnih dokazih in zgodnjih poročilih iz neodvisnih študij, podpirajo pa jo obsežni podatki o varnosti in učinkovitosti ruksolitiniba pri stanjih, kot so akutna reakcija presadka proti gostitelju in mieloproliferativne novotvorbe. V predlaganem preskušanju bodo ocenili ruksolitinib v kombinaciji s standardno terapijo in ga primerjali s samostojnim standardnim zdravljenjem pri bolnikih s hudo pljučnico pri COVID-19, ki je posledica okužbe z virusom SARS-CoV-2.

»Novartis sprejema številne ukrepe za naslavljanje nujnih potreb, ki izhajajo iz pandemije COVID-19, vključno z ovrednotenjem naših obstoječih zdravil, da bi ocenili, ali bi bilo katero od njih mogoče uporabiti zunaj obsega odobrenih indikacij,« je povedal John Tsai, globalni vodja razvoja zdravil in glavni svetovalec za zdravila pri Novartisu. »Možnosti, da bi lahko ruksolitinib vodil k hitrejšemu okrevanju bolnikov s COVID-19 in manjšemu številu bolnikov, ki potrebujejo intenzivno zdravljenje in mehansko predihavanje, so obetavne, zato ga je vsekakor vredno dodatno proučiti. V tem trenutku si prizadevamo čim prej dokončati načrt študije in nato začeti vključevanje primernih bolnikov, obenem pa tudi vzpostaviti postopek za zagotavljanje dostopa do zdravila za tiste bolnike, ki ne morejo sodelovati v preskušanju.«

Zaradi hitrega širjenja pandemije in ker so načrti za študijo v zaključni fazi, je Novartis vzpostavil tudi mednarodni program sočutne uporabe za primerne bolnike, ob upoštevanju lokalnih predpisov. Poleg tega sprejemajo tudi ukrepe za obvladovanje pričakovanega povečanja s COVID-19 povezanih povpraševanj po ruksolitinibu, ne da bi prekinili dostop za bolnike, ki se zdravijo z ruksolitinibom za odobrene indikacije. V ZDA usklajuje povpraševanje po ruksolitinibu družba Incyte.

Novartisova zaveza in odgovor na COVID-19

Novartis se poglobljeno posveča globalnim prizadevanjem za boj proti COVID-19 in pomaga vzdrževati stabilnost svetovnih zdravstvenih sistemov. Objavili smo obsežen sklop ukrepov, vključno z ustanovitvijo globalnega sklada v vrednosti 20 milijonov ameriških dolarjev za podporo skupnostim po vsem svetu, ki jih je prizadela pandemija COVID-19. Novartis se je zavezal tudi, da bo podaril do 130 milijonov odmerkov hidroklorokina za podporo odgovoru na pandemijo. Poleg tega se je pridružil dvema ključnima mednarodnima raziskovalnima pobudama – pobudi za pospešen razvoj zdravil in diagnostike proti COVID-19 (Therapeutics Accelerator), ki jo podpirajo Fundacija Billa in Melinde Gates, Wellcome in Mastercard, ter partnerstvu, ki ga organizira Pobuda za inovativna zdravila (Innovative Medicines Initiative). Novartis ločeno podpira tudi s COVID-19 povezana klinična preskušanja več Novartisovih zdravil. Sandoz, Novartisova divizija za generična in podobna biološka zdravila, pa je postal prva družba, ki se je zavezala, da ohrani stabilne cene za košarico osnovnih zdravil, ki bi lahko pomagala pri zdravljenju bolnikov z okužbo s COVID-19.

V Novartisu v Sloveniji so Rdečemu križu Slovenije in Zvezi prijateljev mladine Slovenije iz Novartisovega globalnega sklada podarili 500.000 ameriških dolarjev kot pomoč njihovim prizadevanjem za omilitev pandemije koronavirusa. Poleg tega so več kot 20 zdravstvenim domovom, bolnišnicam, domovom za starejše in lokalnim skupnostim po vsej Sloveniji do tega trenutka namenili osebno varovalno opremo in več kot 4000 litrov razkuževalnega sredstva.

Besedilo: Mateja Breznik, Novartis

Film ob 10. obletnici AIA

Film ob okroglem jubileju sta pripravila dva člana AIA – Mladinskega centra, Anže Lustek in Maja Tomšič. Projekcija je potekala v prostorih centra. Več si lahko ogledate na Youtube kanalu Mladinskega centra.



Pojdite na youtube kanal društva AIA in si na posebnem video posnetku oglejte, kaj vse se je v Mladinskem centru dogajalo v vseh desetih letih.

Besedilo in foto: Blanka Tomšič

Čebelarstvo društvo Mengeš je praznovalo 25 let delovanja in 115 let organiziranega čebelarstva v Mengšu in okolici

Čebelarstvo društvo je stopilo na samostojno pot 16. decembra 1995. Na ustanovnem zboru se je zbralo deset članov in se odločilo na pobudo takratnega župana Občine Mengeš Janeza Pera, da ustanovimo samostojno Čebelarstvo Mengeš.



Ob slavnostnem zboru članov smo podelili odličja Antona Janše II. in III. stopnje ter zahvale za delo in sodelovanje v društvu

Začeli smo se povezovati z različnimi društvi in iskali skupne točke. Skupaj z Osnovno šolo smo organizirali čebelarški krožek, ki deluje še danes. Pri krožku učenci spoznavajo delo čebelarja, pomen oprave čebel v biotski raznolikosti naravnega okolja. S krožkarji se udeležujemo državnih srečanj in tekmovanj mladih čebelarjev. Na teh tekmovanjih posegamo tudi po najvišjih mestih.

Vsako leto v mesecu maju že tradicionalno pripravimo skupaj z Osnovno šolo Mengeš »Mesec čebelarstva«. Tako učenci spoznavajo življenje čebel, in kar je najpomembneje, odnos do čistega naravnega okolja. Učenci obiščejo društveni čebelnjak in pri tem jim pokažemo delo čebelarja v praksi. Ob koncu meseca maja skupaj pripravimo zaključno prireditev s čebelarstvo tematiko. Čebelarji postavimo na ogled čebelarstvo razstavo, učenci z mentoricami predstavijo dela, ki so jih izdelovali v tem mesecu. Ob koncu prireditve učenci z učiteljicami pripravijo kulturni program, na katerem ne manjka Slakova pesem Čebelar.

Prav tako dobro sodelujemo z Vrtcem Mengeš, saj malčki redno vsako leto obiščejo čebelarje in se že v zgodnjih letih seznanijo s pomenom čebel. Dolgoletna dobrodelna in izobraževalna akcija Tradicionalni slovenski zajtrk je še bolj povezala tako vrtce kot šolo s čebelarji. Naše malčke in učence osnovne šole želimo na ta način razveseliti z medom, poučnimi gradivi in jih s tem seznaniti z blagodejnimi vplivi čebeljih pridelkov ter pomenom čebel za naše življenjsko okolje.

Leta 1857 je dr. Philip Rothschild v članku z naslovom Aus Unterkrain zapisal: »Obstaja pa ena pridna in utrjena čebela, taka je kranjska.« Kranjska čebela, ki jo imenujemo še kranjica, kranjska sivka ali le sivka, je dobila ime po deželi Kranjski. Skozi evolucijo se je na tem področju kranjska čebela ustalila.

Slovenci in slovenski čebelarji smo nanjo upravičeno ponosni, saj jo odlikuje skromnost, mirnost, pridnost in hiter spomladanski razvoj. Prav zaradi svojih dobrih lastnosti je priljubljena po vsem svetu.

V petindvajsetih letih delovanja našega društva smo izdali tri kronike. V letošnji kroniki smo se čebelarke in čebelarji predstavili ob četrto stoletja

delovanja društva. Vsak je opisal svoje čebelarstvo in na ta nači seznanili širšo javnost, kako delujemo in s čim se ukvarjamo.

Ob slavnostnem zboru članov smo podelili odličja Antona Janše II. in III. stopnje ter zahvale za delo in sodelovanje v društvu. Naš član Matej Blejec je prejel priznanje predsednika Čebelarstva Slovenije Boštjana Noča, Anton Tomec pa odličje Antona Janše I. stopnje. Čestitamo vsem dobitnikom odličij, priznanj in pohval. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo Občini Mengeš, Osnovni šoli Mengeš, Vrtcu Mengeš in vsem, ki kakorkoli prispevajo k ohranitvi kranjske čebele. Prireditve so nam polepšali pevci Okteta Mi pod umetniškim vodstvom Anžeta Hribarja.

Besedilo in foto: Jože Boštjančič Čebelarstvo Mengeš

Izdelava loka, kuhanje, adrenalinski park, arboretum ...

Kot vsako leto v Mavrici poskrbimo, da otroci preživijo poletje in počitniški čas aktivno. Želimo si, da preživijo čas gibanja v naravi z naravo in ob naravi.



Otroci v druženju in medsebojnem sodelovanju pridobijo znanja, kot so uporaba noža, žage, kladiva, mešalca, vrtalnika ali na primer vožnja samokolnice, nalaganje slame, peka piškotov, izdelava hotela za živali, sprehod s kužkom, ogled naprave za presajanje rož, najti glino v naravi ... Kmetija pa je tista, ki nas uči, kaj vse je potrebno, da pride hrana na krožnik. Kako pridelamo, obdelamo in skuhamo okusno jed. Zagotovo bodo počitnice od kmetije do kmetije izjemne. Tudi plavalni tečaji bodo z nami, obogateni dopoldan z robotiko, rolanjem, rolkanjem in športom.

Letošnje leto gremo tudi v gore. Šija. Tam bomo preživeli pet dni v objemu gora, medsebojnem druženju in izjemnih večerih zabave in raziskovanja.

Programi potekajo v Domžalah, Skakalnici, Arboretumu in Zavodu za Šport in rekreacijo Domžale. Potovali bomo športno, peš, skiro, kolo, rolerji. Tako so naše počitnice res izjemne.

Besedilo in foto: Mojca Grojzdek, predsednica društva

Več o programih si lahko ogledate na naši spletni strani www.sadmavrica.si ali pokličete na 031 314 870. Za prijave do konca aprila nudimo 10 % popusta. Počitnice bodo na lokaciji Domžale in Arboretum potekale vsak dan od 7. do 16. ure.

Eko dogodek – EVREKA II – nove aktivnosti in novi dogodki v letih 2020 in 2021

Zelo uspešen projekt EVREKA I v preteklem letu nam je dal nov zagon. Potekal je v odličnem vremenu, prijetnem raziskovalnem duhu ter z odličnimi izkušnjami in tako rodil projekt EVREKA II. Projekt Ekološko izobraževanje na porečju Kamniške Bistrice II (EVREKA II) bo zapolnil pomanjkanje vsebin na področju naravoslovja in ekologije na območju LAS Za mesto in vas. Tokrat bomo zgodbo iz Kamniške Bistrice razširili na enega izmed njenih glavnih pritokov, reko Pšato. K sodelovanju smo povabili tudi OŠ Mengeš ter delavnice iz preteklega leta nadgradili in dogodek EkoReka še razširili. Tako bo projekt EVREKA II letos ponudil številne raznolike delavnice in pester dogodek, povezane z naravo in raziskovanjem možnosti ekološkega pristopa k sobivanju z reko Pšato.

Nadaljevali bomo z dobro sprejetimi brezplačnimi ozaveščevalnimi delavnicami za javnost in osnovnošolske učence, javnimi dogodki ter izobraževalnimi filmi in besedili. V prihodnjih dveh letih si obetamo kar 19 naravoslovnih delavnic za osnovnošolce, na katerih bodo učenci preko praktičnih izkušenj raziskovanja, vzorčenja, merjenja in povezovanja teorije s primeri iz lokalnega okolja, razvijali svojo naravoslovno žilico, spoznavali domače okolje, se družili in ekipno sodelovali pri reševanju izzivov. Iz praktičnih primerov prikazanih na delavnicah bodo lahko razumeli procese, ki potekajo v rečnih ekosistemih in ob njih ter razvili čut za odgovorno in spoštljivo ravnanje z vodami in naravo. Na že tradicionalnem javnem dogodku EkoReka, ki bo letos potekal 22. maja v Mengšu, se bomo povezali z lokalnimi in strokovnimi društvi s področja naravovarstva in biologije ter tako dodatno popestrili ponudbo. Na dogodku se boste udeleženci in obiskovalci lahko udeležili številnih naravoslovnih delavnic, analizirali vodne vzorce, gledali mikroživiljenje v vodi, sodelovali pri okrogli mizi, umetniško ustvarjali ali pa se le podružili s sokrajani. V času projekta bomo snemali krajše filmčke in daljši dokumentarno-igrani film o spominih starejših prebivalcev na dogodke ob reki Pšati. Ves video material bo nato dostopen za ogled tudi preko spleta.



Skupinsko merjenje širine struge reke Pšate.



Javni dogodek EkoReka maja 2019, na Viru pri Domžalah, kjer smo izvedli tudi prvo okroglo mizo na temo upravljanja porečja Kamniške Bistrice.

Aktivnosti bo veliko, zato vas vabimo, da nam sledite na Facebook strani Projekt EVREKA, na spletni strani www.evreka.si ter za novicami oprezate v lokalnem glasilu. Pridružite se nam na kakšni od aktivnosti in spoznajte Pšato in njene organizme skupaj z nami, s svojimi prijatelji in najbližjimi ter ustvarite spomine, ki bodo z vami za vedno. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Projekt se izvaja v okviru LAS Za mesto in vas.

Besedilo in foto: Horvat E, Pengal P, Zavod REVIVO



Mengeški upokojenci v boju s koronavirusom

Prišel je majhen, neviden virus covid-19. V dneh, ko nas vse skrbi, kakšen bo jutri, se je verjetno marsikdo vprašal, koliko je naredil zase, za svoje zdravje in odpornost in ali se je pripravljen spopasti z nevarnostjo, ki nam grozi na vsakem koraku. V tem času so najbolj škodljivi tisti, ki sejejo strah in paniko.

Družabno življenje se je ustavilo, društveno življenje se je ustavilo. Srečujemo se po Mengšu na predpisani razdalji, se prijazno pozdravimo, rečemo kakšno besedo, si pomahamo, včasih tudi nakažemo objem, si pošljemo poljub, nadaljujemo pot na razmaknjeni bližini in upamo, da bo minilo. Čim prej! Takšna je naša stvarnost. Vsak od nas lahko k tej resni situaciji prispeva tako, da ostane doma s svojo družino.

Če ostanemo doma, nas nič ne ogroža, nobenega tveganja ni. Če je to cena, da obvarujemo sebe, starejše, ranljivejše med nami, je cena sila majhna. Kriza nas je opozorila, da je solidarnost in občutljivost za sočloveka nekaj, kar je zdravilno, za družbo in posameznika. Zdaj ni čas za egoizem, za lastne cilje. Treba se je zbrati in pokazati osebno in družbeno odgovornost, se izogibati socialnim stikom in nepotrebnim tveganjem, katerih posledice potem nosijo ljudje širše skupnosti. Ob soočanju s skrajno situacijo, nam ne preostane drugega, kot da sledimo pravilom, ki smo jih morali sprejeti, zaupamo priporočilom strokovnjakov, spodbujamo solidarna družbena dejanja in spreminjamo virus tega malega, drobnega sopotnika življenja in včasih tudi smrti, v priložnost, da se širi močna energija.

V tem zavedanju se je tudi Društvo upokojencev Mengeš odzvalo na prošnjo Občine Mengeš po pomoči pri izdelavi zaščitnih mask za vsa gospodinjstva v občini Mengeš. V poročni dvorani v občinski zgradbi smo se zbrale prostovoljke. Dobile smo zaščitne maske, rokavice, razkužilo in tri dni od jutra do poznega popoldneva izdelovale maske. Izdelale smo jih okrog 5500 in se dodobra izmrojstrile v izdelavi. Sedaj ste jih že dobili. Po domovih so jih raznosili naši neumorni poštarji, in upam, da jih s pridom uporabljate, ker vsaka zaščita je boljša kot nobena, Nadenite si masko, ne samo, ko greste v trgovino, ampak tudi pri drugih opravilih. Občina Mengeš; g. Franc Jerič, g. Franci Hribar, g. Marko Kocjan, Civilna zaščita in zanjo g. Jure Šinkovec in Janez Koncilija, so poskrbeli, da je delo potekalo nemoteno in da nismo bile žejne in lačne. Vse prostovoljke smo se strinjale, da nas navdušuje, da smo lahko nekaj dobrega naredile za našo skupnost.

Positivna energija, ki je vladala v veliki sobi, smeh in krajšanje časa in enoličnega dela s pripovedovanjem mengeških zgodb iz preteklosti, je zagotovo odgnala vse viruse stran, saj kot je napisala ga. Vida Žabot, človek v stanju sreče, velikodušnosti, hvaležnosti, sočutja deluje v polju visokih vibracij (45 do 150 Hz), ki virus naravno uniči.

Ob vseh teh preizkušnjah se nam bo posvetilo, da je zdravje temelj in gradnik vsega, kar zares potrebujemo. Pojdimo v naravo sami in pustimo mislim, da nas popeljejo v preizpraševanje, kaj smo bili, kaj smo in kaj bi si želeli biti. Sedaj je čas, da se ukvarjamo sami s sabo, s svojimi strahovi, željami in ugotovimo, kaj v življenju res šteje.

Ostanite doma, pokličite svoje najbližje, prijatelje, v stiski strokovnjake za pomoč in vedite, da vse enkrat mine. Tudi virus covid-19 bo minil. Hitreje in z manj žrtvami, če bomo vsi dosledno upoštevali navodila.

Besedilo: Marija Štebe, foto: Branka Smogavec

Babica na daljavo

Koronavirus je temeljito posegel v naše življenje. Razmere so naju z možem potisnile v samoizolacijo. Zavedava se, da bi se lahko najino prijetno in zdravo staranje s pomočjo nevidnega sovražnika hitro spremenilo v kruto realnost. Prav zato v teh tednih nimava direktnih stikov s štirimi vnuki. Pred tem so redno obiskovali najin dom, zdaj pa se vsakodnevno slišimo ali vidimo po telefonu in si sporočamo svoje doživljaje in občutke.

Seveda pogrešam najine zlatolase glavice, ki se znajo tako mehko stisniti v naročje, razpotegniti usta v čudovit smeh ali pa skremžiti obraz in potočiti kakšno solzico. Prav zato sem pomislila na prednosti sodobne tehnologije in z njeno pomočjo spodbuditi komunikacijo med nami.

Svojim vnukom sem zato napisala tako pismo:

»Prav zares sem jezna na tale koronavirus: ne morem ga videti, povohati, slišati in ne otipati, pa vseeno nenehno poslušam o njem. Poslušam o njem. Ustavil je skoraj ves svet in tudi življenje v Mengšu. Ne dovoli, da se vnuki pridete igrat v najino igralnico. Te dni z dedatom obiskujeva hribčke, kolesariva, tako da malo utrudiva mišice in pozabiva na slabe novice. Upam, da bodo pametno ravnanje, sonček in čas omogočili naše čimprejšnje srečanje. Tisoč poljubčkov vsem, babi Urša. PS: vesela bom kakšnega vašega pisma, risbice, fotografije. Vem, da puncu znata že pisati, mlajša fanta pa lahko prispevata na svoj način«.

In potem je na e-naslov prišlo tole:

Draga babi rada te imam! Tudi tebe imam rada deda! Lučka



Triletni Jure pa: to so igrače v babini hiši



Oglasila pa sta se tudi vnuka iz Vodice, očku zapovedala, da naj zapiše njune misli in poslala svoje izdelke:



Kaja: Z babi Uršo se imam lepo, veselo skačem juhuhu. Ko pa spet zaprem oči, se mi v mislih pokažeš ti. Vesel pozdrav.



Bine: Najboljša si babi Urša. Pogrešam te zelo.

Ne vsak dan, a kar pogosto krožijo pisma med nami. V njih je napisano in narisano marsikaj in morda se tudi zaradi njih vsi počutimo malo bolje, bolj povezani in bolj mirni.

Besedilo: Urška Stritar, Društvo upokojencev Mengeš

Huda lekcija ali čas za vzpostavljanje vrednot

Z možem rada potujeva, običajno naju privlačijo dežele z drugačno kulturo in jezikom, takšne, ki se precej razlikujejo od globaliziranega zahodnega sveta. Konec oktobra in začetek novembra 2019 sva si rezervirala za dvotedensko potepanje po Ekvadorju, državo na zahodu Južne Amerike.



Prodaja spominkov se je kmalu ustavila. Vse trgovine so bile zaprte.

Napolnila sva potovalki, pomahala domačim in si pripravila okviren seznam znamenitosti, ki bi jih rada obiskala. Dandanes načrtovanje takšnih dogodivščin ni prav nič posebnega. Privarčevati moraš kupček denarja, pravočasno kupiti poceni letalsko vozovnico, rezervirati spanje v hotelu ali gostišču, nabaviti vodnik in avantura se lahko začne.

Tokrat pa je bilo malo drugače. Že po treh dneh najinega prevažanja in glavobola zaradi časovne razlike in precejšnje nadmorske višine sva obstala v malem turističnem mestu in v njem preživela trinajst dni. Vzrok za takšno neprosto voljno bivanje je bil visok dvig cen goriva, ki je razburil prebivalce te južnoameriške države in jih pognal na ulice. Zablokirali so vse pomembne ceste ter od državnih veljakov zahtevali stare ugodnosti (liter goriva po 25 centov). Voditelji so se po treh dneh pogodili s prevozniki, dogovor pa ni ugajal revnejšim staroselcem, ki so v svojih tradicionalnih oblačilih kot ujma pridrveli z vseh bregov, jezni zaprli prav vse ceste in cestice in zahtevali vrnitev starih pravic. Življenje v Alaussiju se je skoraj ustavilo, živobarvna tradicionalna staroselska oblačila in koli v rokah so poskrbeli, da sva se morala soočiti z realnostjo upora in tudi sama s seboj. Prenočevala sva v mali hotelski sobici, večerjala v zaklenjeni restavraciji, malicala kruh in vodo in čakala, da se v deželo vrneta mir in blagostanje. Čas sva zapolnjevala s pohodi po bližnji okolici in tako skušala utruditi telo ter pregnati mračne misli.

Na srečo nisva bila sama. Usodo sva delila še z enajstimi »ujetimi« turisti, s katerimi smo vestno spremljali poročila in skupaj iskali možne rešitve iz nastale situacije. Naštela sva vsaj šestnajst poskusov in razmišljanj, kako bi lahko pobegnili od tu: s taksijem, s kolesi po strmi gorski cesti, peš po zapuščeni progi, z vlakom, s helikopterjem in še kaj. Za pomoč sva prosila tudi ambasado, ki nama je predlagala čakanje in potrpljenje. Še najbolj se je s kreativnostjo izkazal sin, ki je na spletu našel neko »outdorsko agencijo«, ki bi naju s tremi motorji in po stranskih kolovozih spravila preko številnih in nadzorovanih cestnih pregrad do delujočega letališča.

Skoraj po dveh tednih upiranja so se staroselci pogodili s predsednikom in generalna stavka se je končala. Ceste so bile spet prevozne, midva pa sva se takoj, ko je bilo mogoče, odpravila proti domu. V tem času sva se res veliko naučila. Ugotovila sva, da nama prijaznost domačinov, denar, zdravje, delujoči internet, bančni sistemi niso veliko pomagali. Soočila sva se z nemočjo sodobnega potrošnika, ki v tej situaciji ni znal in mogel ničesar narediti. Lahko je le čakal, čakal, čakal.

In danes. Po petih mesecih se spet soočava z lastno nemočjo in nemočjo človeka in človeštva. Nevidni, a izjemno agresiven virus, nam je zagrenili življene in skoraj ustavil dogajanje na celotni zemeljski krogli. Prav nič nam ne pomagajo neizmerne dobrine kapitala, rešujejo nas predvsem čakanje, velika odgovornost in vrednote, ki na prvo mesto postavljajo solidarnost ter spoštovanje in ljubezen do soljudi. Lanska lekcija nama je res koristila, saj sva se že malo prej naučila potrpljenja, racionalnih odločitev in ustvarila seznam vrednot, zaradi katerih je vredno živeti in se truditi. Šola je bila huda in trda, ampak večina ljudi jo zmore. Gremo naprej, življenje je še vedno lepo in nas pričakuje z odprtimi rokami.

Besedilo in foto: Urška Stritar

Ali si boš vzela čas zase?

V AIA – Mladinskem centru smo razmišljali, kdaj smo si nazadnje vzeli čas zase in usmerili pozornost v svoje notranje dogajanje? Ali morda to usmerjamo le navzven v zunanji svet in zanikamo, karkoli se pač že dogaja znotraj posameznika? Čas je za razmislek, ali ne bi bilo dobro za nas, da sprejmemo vabilo na zabavo, ki se dogaja v naši notranjosti.



Naše srce nam sporoča, da si je treba vzeti čas zase, se ustaviti in zavestiti svoje misli

Vsa neprijetna čustva in misli, ki smo jih potlačili v sebi, v resnici niso skrita. Ustvarjajo svoje tematske zabave. Posledice teh pa nosimo na mentalnem, čustvenem in fizičnem nivoju. Ne počutimo se dobro in vzroke težav iščemo zunaj sebe, ker je ta zabava za nas prenaporna, da bi se soočili z njenim kaosom. Skušamo le stišati njen hrup in glasnost, zaradi česar pa niti ne slišimo dobro bitja svojega srca. Ta pa čaka in čaka, da končno v sebi vzpostavimo red in mir ter prisluhnemo njegovemu bitju in klicu po naši pozornosti. Želi nam sporočiti, da si je treba vzeti čas zase, se ustaviti in ozavestiti svoje misli ter čustva, ki veselo poplesavajo v našem notranjem svetu.

Praks, ki pripomorejo k vzpostavljanju in ohranjanju ravnovesja, je veliko. Ena izmed teh pa je tudi joga. Z njeno pomočjo začnemo poslušati svoje srce. V svojem ritmu in vztrajno. Z redno prakso vzpostavimo ljubeč odnos do svojega telesa in si dovolimo sprejeti vabilo na zabavo, ki se neprestano dogaja v naši notranjosti. Mogoče pa bomo presenečeni in bomo sprejeti z odprtimi rokami.

Ozavestimo in sprejmimo vse, kar se v tem kaosu dogaja. Počasi ... vse, kar smo daljša obdobja zadrževali v sebi, potrebuje tudi svoj čas, da se sprosti. Si boste vzeli čas zase?

Besedilo in foto: arhiv Maja Maselj

Evroazijski zlati šakal – tudi v naši neposredni bližini

Morda smo še pred desetletjem zgolj omenjali minimalne možnosti, da se v naša polja in gozdove naseli nov prišlek v podobi nove zveri. Toda to je v tem trenutku že dejstvo, saj ga lahko vidimo in predvsem slišimo v naših gozdovih. Lovci LD Mengeš ga nekako v svojem lovišču prepoznavamo približno dve leti. Ker bodo srečanja v prihodnjem času neizbežna tudi z vsemi, ki zahajamo v gozd in naravo, je prav, da ga znamo prepoznati in se na splošno seznaniti z njegovimi navadami.

Od kod je pravzaprav prišel in zakaj, ga varuje direktiva, da je avtohtona divjad (za divjad je bil zlati šakal razglašen v Sloveniji v letu 2019)? Zlati šakal se opredeljuje po mnenju naravovarstvenikov kot domorodna vrsta, ker se je sam naselil na ta območja in ni bil umetno naseljen (kot na primer nutrija, rakunski pes). V Sloveniji prevladujeta dve vrsti, in sicer zlati šakal, ki izhaja prvotno iz Male Azije (ocena 250 do 350 živali) in balkansko-dalmatinski šakal (ocena med 100 in 150 živali). Obe vrsti se predvsem v Sloveniji že mešata med sabo v primorski regiji. Kakšen je pravzaprav zlati šakal. Šakal je srednje velik predstavnik iz družine psov. Na hitro lahko rečemo, da je po velikosti med volkom in lisico, prav tako po teži, ki je med 10 in 15 kg. Predvsem ga na hitro ločimo po krajšem repu (22–26 cm) in ki obsega približno tretjino trupa. Visok je med 45 in 50 cm in dolg 80 do 90 cm. Barva dlake je lahko različna glede na območja, od koder izhaja oziroma se zadržuje – v glavnem pa prevladuje rjavo zlata rumena barva, ki jo dvakrat na leto menja. Samec in samica živita monogamno (enoženstvo) in imata do 6 mladičev, lahko pa tudi 10. Parita se od srede januarja do začetka marca. Takrat ga bomo v nočnem času slišali najpogosteje. Samica skoti po približno 63 dneh. Kot je znano, se šakal pari tudi z domačim psom. Šakal je po prehrani generalist. To pomeni, da se izredno prilagaja prehrani, ki jo najde v naravi. Prehrana sestoji od sadja, glodavcev, ptičev, mrhovine, klavniških odpadkov do parkljarjev (mladiči srnjadi, jelenjadi, divjih prašičev) in tudi domačih živali. Njegovo zadrževanje v krajih, kjer je veliko divjih odlagališč, je že znano, posebej iz držav, kot so Srbija in Hrvaška. Zanimivo je, da so nas (Slovence) hrvaški in srbski strokovnjaki opozarjali na pravočasnost ukrepanja, vendar naša stroka (tudi evropska) dela po svoji inerciji in ne verjame drugim – čeprav strokovnjakom. Opozaranje in izkušnje pri njih so bile drastične, saj je bila prirast tudi do 1000 % in to v 20 letih od prvega pojavljanja.



Šakal je srednje velik predstavnik iz družine psov. Po velikosti je med volkom in lisico.

Šakal se je in se še pojavlja v mitologiji številnih civilizacij od Afrike, Evrope do Indije. Večini je poznan Anubis egipčanski bog s šakaljo glavo in telesom človeka, ki je ponažarjal balzamiranje in pogrebe. Znano je, da so šakali kot »čistilci« povsod tam, kjer so bile in so še vojne. Ker se je šakal praktično razširil do severa Evrope (Norveška, Finska), bi človek lahko imel miselno vzporednico z današnjim stanjem (migranti, koronavirus). Lovci smo zaskrbljeni, predvsem nad dejstvi, da naše predloge stroka, ki je predvsem iz vrst gozdarstva (Zavod za gozdove RS) in predvsem naklonjena vnosu čim več zveri v naše okolje (medved, volk, ris, šakal, lisica, kuna) in drastično znižanje staleža srnjadi in jelenjadi (naslanjajo se na izsledke objedenosti gozda iz leta 2017). Ko bo šakal zagospodaril tudi v našem lovišču, bomo zaman opazovali srne z mladiči, kajti znano je, da v času poganja srnjadi, polega tudi šakal, ki potrebuje veliko preživetvene hrane za svoje mladiče. Ko bo to divjad zreduciral, so pa na vrsti – domače živali ...

Besedilo in foto: Jože Vahtar, starešina LD Mengeš

Zdravilne rastline

Inteligenca narave je neverjetna in ena od oblik, kjer nam to lepo pokaže, so zdravilne rastline. Človek je pred pojavom zdravil uporabljal predvsem te in je kot vrsta preživel. Danes jih uporabljamo za izboljšanje zdravja in dobro počutje, pri čemer pa je pomembno, da poznamo njihovo delovanje in način, kako jih uživamo. Ista zdravilna rastlina ima lahko v različnih pripravkih različne učinke, saj na primer kamilica v čaju pomirja, v obliki matične tinkture pa deluje kot antihistaminik.

Ginko

Drevo ginko, ki lahko živi do 3000 let, velja za živi fosil izpred 270 milijonov let. To pomeni, da ima danes živeče drevo enake lastnosti kot fosilni ostanek. Ginko pomaga pri krepitvi možganskih funkcij, dokazani pa so tudi pozitivni vplivi na celjenje kosti.

Kurkuma

Kurkuma se kot zdravilno zelišče uporablja že 4.000 let in je baza ajurvede. Je ena od zdravilnih rastlin, za katero je opravljenih največ študij o njeni učinkovitosti. Deluje protivnetno, dokazani pa so tudi pozitivni učinki pri blaženju stranskih učinkov artritisa. Njena absorpcijska moč se zelo poveča, če jo uživamo skupaj s črnim poprom.

Lanena semena

Lanena semena so ena izmed redkih rastlinskih virov omega 3 maščobnih kislin, poleg tega pa se ponašajo z antioksidativnim in protivnetnim delovanjem. Najboljši način za uživanje lanenih semen je kot dodatek hrani; lahko jih potresemo po solati, skuhamo z žitaricami, jih dodamo v enolončnice, na skorjo kruha ali pa v smutije.

Ehinaceja (ameriški slamnik)

Echinaceja je veliko več kot samo lepa in ponosna vijolična cvetlica, je zdravilno zelišče, ki ima dokazan imunostimulativni učinek, deluje protivnetno, zavira razvoj glivic ter pozitivno vpliva na celjenje ran. Uporaba ehinaceje je odsvetovana pri avtoimunih in kroničnih boleznih.

Izvlčki pešk rdečega grozdja

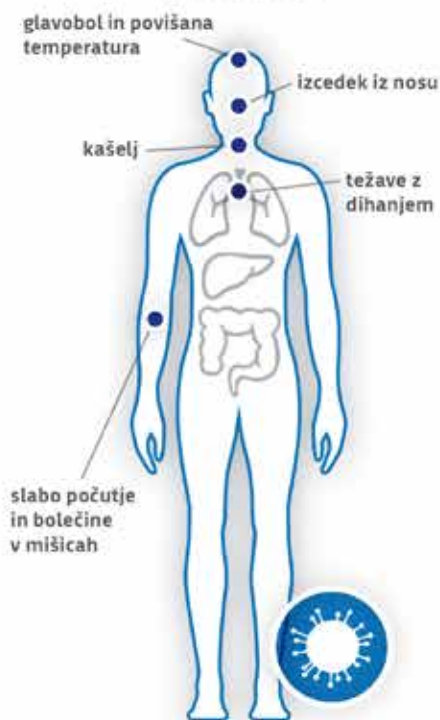
Ekstrakt rdečih grozdnih pešk vsebuje iste antioksidante, kot jih najdemo v rdečem vinu. Mogoče je tukaj razlog, da se kozarec rdečega vina ponekod poveže z dobrim zdravjem. Ekstrakt grozdnih semen, ki je na voljo v tekočinah, tabletah ali kapsulah, velja za antioksidant, pomaga pri zniževanju slabega holesterola in pozitivno vpliva na izboljšanje prekrvitve v venskem obtoku.

Besedilo: Mateja Kržin

KAJ JE KORONAVIRUS?

Koronavirus povzroča virusno bolezen, ki se kaže s simptomi, podobnimi gripi. Pri približno 80 % okuženih poteka v lažji obliki, težji potek naj bi imelo približno 20 % zbolelih. Ocenjuje se, da je smrtnost po okužbi približno 2 %. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje.

SIMPTOMI



PRENOS VIRUSA



kapljično s kašljanjem ali kihanjem, varna razdalja vsaj 1,5 m.



s tesnejšim stikom z okuženo osebo

lahko tudi



ob stiku z onesnaženimi površinami

PREVENTIVA



Redno si umivajte roke z vodo in milom.



Kašljajte v rokav



Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi.



Redno zračite zaprte prostore.



Glede na trenutno epidemiološko situacijo splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna.

RIZIČNE SKUPINE:

Najbolj so ogroženi starejši ljudje in tisti z že obstoječimi zdravstvenimi stanji (kot je sladkorna bolezen, bolezn srca itd.).

POMEMBNO:

V primeru pojava bolezenskih znakov pokličite osebnega zdravnika ali zdravstveno službo.

Pred odhodom v Italijo preverite stanje ukrepov v ciljni destinaciji, saj se razmere in ukrepi za zajezitev virusa hitro spreminjajo.

Slovenskim državljanom in državljanom, ki se vračajo iz ali preko Italije, priporočamo previdnost in dosledno upoštevanje ukrepov lokalnih oblasti, po vrnitvi pa upoštevanje ukrepov Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Svetujemo spremljanje zdravstvenega stanja 14 dni po povratku iz Italije, posebno iz območij, kjer so potrdili primere novega koronavirusa. Če se pri vas pojavijo bolezenski znaki, se po telefonu posvetujte z zdravstveno službo.

Če pri sebi ne opazite bolezenskih znakov, ukrepi niso potrebni.

Badminton klub Mengeš na Dolenjskem

V soboto, 7. marca, smo bili v Mirni na Dolenjskem. Tam je potekal 4. Dan mirskega badmintona. Badminton klub Mengeš je tokrat uspešno zastopala družinska odprava Šinkovec-Tomazin.

4. Dan mirskega badmintona se je začel z rekreativnim tekmovanjem mlajših, in sicer za U-9 (poligon), U-11, U-13 in U-15. V kategoriji U-11 smo imeli dva predstavnika, Nika Šinkovca in Filipa Tomazina, v U-13 pa sta tekmovala Nejc Šinkovec in Vid Tomazin. Zaradi velikega števila vseh udeleženih otrok so odigrali po en set do 15 točk. Filip je v kategoriji U-11 zasedel odlično drugo mesto, prav tako drugi je bil Vid v kategoriji U-13, Nejc pa je osvojil tretje mesto. Po otroškem tekmovanju je sledilo rekreativno tekmovanje za kategorizirane (bivši igralci) in nekategorizirane igralce v igri posamezno. Igralo se je po en set do 21 točk. BK Mengeš so zastopali člani: Helena Šinkovec v kategoriji ženske posamezno ter Jure Šinkovec in Igor Tomazin v kategoriji moški posamezno. Helena je osvojila drugo mesto, Jure in Igor pa sta se srečala v polfinalnem dvoboju, v katerem je zmagal Jure in tako osvojil tretje mesto. Po igri posameznikov je sledil žreb naključnih dvojic vseh udeleženih igralcev, tako so bili lahko pari tudi mešani. Sledilo je tekmovanje dvojic in mešanih dvojic skupaj v eni kategoriji. Igor je skupaj z izžrebanim soigralcem, Kristjanom Hanjškom, osvojil prvo mesto, Jure je s soigralko Petro Oreč zasedel tretje mesto, Helena pa je skupaj s Tevžem izpadla v izločilnem boju. Pohvale organizatorjem BK Mirna, ki letos slavi 30. obletnico ustanovitve, za odlično izpeljan badmintonski dan. V vseh pogledih so presegli naša pričakovanja. Poskrbeli so za odlično vzdušje med mladimi in starejšimi igralci. Zabavno je bilo tako na igriščih kot tudi zunaj igrišč, zato se v Mirno zagotovo še vrnemo.

Besedilo in foto: Helena Šinkovec



Prvo mesto Igor in Kristjan, tretje mesto Jure in Petra



U-11, 2. mesto Filip

Namiznoteniški turnir v AIA Mladinskem centru Mengeš

V soboto, 29. februarja, smo v Mladinskem centru AIA v Mengšu organizirali turnir v namiznem tenisu. Kljub manjšemu številu prijavljenih pa je bila na turnirju zelo močna igralska zasedba tudi zaradi dejstva, da štirje od tekmovalcev trenirajo namizni tenis. Turnir je potekal po klasičnem tekmovalnem sistemu: športniki so bili razdeljeni v dve skupini, na koncu pa so se najboljši posamezniki uvrstili v izločilne boje. V predzadnjem, polfinalnem obračunu sta se pomerila edina ženska tekmovalka Mihaela in Vid, v finale se je z nekaj športne sreče uvrstil borbeni Vid. Zadnja, finalna tekma, v kateri sta se pomerila najboljša tekmovalca Vid in Aljaž, je potekala mirno. Pričakovano je zmagal Aljaž, favorit tekmovalca.



Turnir v klasičnem tekmovalnem smislu. Foto: Tanja Stramšak



Turnir v namiznem tenisu. Foto: Tanja Stramšak

Vsi tekmovalci smo turnir zapustili dobre volje, saj smo imeli v mislih, da je pomembno sodelovati, ne zmagati. Velika zahvala gre tudi vsem prostovoljcem Mladinskega centra, ki so z veseljem pomagali na turnirju.

Zaradi nevarnosti širjenja koronavirusa ostaja Mladinski center Mengeš do nadaljnjega zaprt, o prestavljenih in odpovedanih dogodkih v »mladincu« pa vas bomo sproti obveščali preko spletne strani MCM in preko društvene Facebook strani.

Besedilo: Blanka Tomšič



TRENIRAJ Z NAMI!

KAZIPOROČ:

SEPTEMBER IN OKTOBER: SKOKI NA PLASTIKI
 NOVEMBER: ŠOLA ROLANJA
 DECEMBER DO MAREC: SKOKI NA SNEGU
 APRIL: TRENING SKOČE TIGRO IN ROLANJE
 MAJ... SKOKI NA PLASTIKI!

VŠAK PONEDELJEK TRENINGI V TELOVADNICE OŠ MENGEŠ.

NAŠ MOTO - ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG!

PREDRUŽITE SE NAM!

"DEKLETA IN FANTJE - SKOČITE Z NAMI!"

SMUČARSKO SKAKALSKI KLUB MENGEŠ

WWW.SSKMENGEŠ.SE
 SKI@JUMPING.MENGEŠ@MAIL.COM

JA OPREMO POKREBIMO NI!
 TRENINGI IZOLIRANIM KROGOM JE BODI NA LUT
 MIZALIBO

Pridruži se mengeškemu "Orličem" in poleti z njimi

mestom na tekmi mladincev (do 18 let) za slovenski pokal v Planici, v skupni razvrstitvi pa je v konkurenci do 16 let pristal na četrtem mestu. Med dečki, starimi do 14 let, je Benjamin Bedrač na zadnji tekmi v dolini po Poncami skočil na tretjo stopničko, skupno pa je bil prav tako četrti. Nik Bergant Smerajc (do 13 let) in Živa Andrić (do 12 let) sta si v skupnem točkovanju priskakala prvi mesti, Alen Pestotnik (do 12 let) pa je bil drugi. Med najboljšo šesterico sta se prebila še petouvrščeni Jaka Perne (do 11 let) in šestouvrščeni Timo Šimnovec (do 13 let).

V pokalu gorenjske regije sta Nik Bergant Smerajc in Timo Šimnovec v skupnem seštevku med dečki, starimi do 13 let, osvojila prvi dve mesti, Živa Andrić (do 12 let) in Jaka Perne (do 11 let) sta bila prva, Hugo Weigl (do 11 let) tretji, David Vrhovnik (do 12 let) pa peti.

Med karanteno orličji iz mengeškega kluba vadijo po posebnem programu trenerja Aleša Selaka, konec marca pa smo člani upravnega odbora SSK Mengeš izpeljali tudi dopisno sejo občnega zbora, na kateri smo se ozrli na opravljeno delo in dosežene uspehe v minulem letu in sprejeli načrt dela za leto 2020. Ostanite zdravi!

Besedilo: Š. M.

Foto: Letak, vabilo - SSK MENGEŠ



Ana Tofant

Ana Tofant korak do kolajne

V Varaždinu na Hrvaškem je bilo 4. do 8. marca Evropsko prvenstvo za člane in članice do 21 let. V slovenski reprezentanci sta nastopili tudi Mengšanki Ana Tofant in Katarina Stražar.

Po tekmovalju v predtekmovalnih skupinah sta se obe uvrstili v finalni del tekmovalja.

Katarina Stražar je v predtekmovalju premagala Grkinjo Elisavet Teropu s 4 : 1, nato Belorusinjo Darjo Kisel s 4 : 2, v finalnem delu pa Čehinjo Gabriele Kukulko s 4 : 2, v boju za osmino finale je izgubila s Hrvatico Andreo Pavlovič z 0 : 4.

Ana Tofant je v predtekmovalju premagala Turkinjo Ozge Yilmaz s 4 : 1, Grkinjo Yuki Tsutsui je premagala s 4 : 0, v osmini finala pa Nemko Sophi Klee s 4 : 1. Četrtrfinalni dvoboj s Švedinjo Kallbergovo je odlično začela, saj je prva dva niza zmagala z 11 : 9 in 11 : 4, po nesrečno izgubljenem tretjem nizu na razliko 11 : 13 njena igra ni bila več tako zbrana in prepričljiva, uvrstitve v polfinale se je veselila Švedinja. Uvrstitev med osem najboljših igralcev namiznega tenisa je za Ana Tofant odličen rezultat in zasluži vse čestitke!

Besedilo: Mlaj

Foto: arhiv NTZS

Še ena izjemna zima za smučarske skakalce iz SSK Mengeš

Ljubitelji smučarskih skokov si bodo 41. sezono svetovnega pokala zapomnili tudi po tem, da so jo zaradi pandemije novega koronavirusa prekinili in končali še pred velikim finalom na letalnici v Vikersundu. Da je bilo njihovo razočaranje toliko večje, je za konec padlo v vodo še težko pričakovano svetovno prvenstvo v smučarskih poletih v Planici.

Anžetu Lanišku, slovenskemu reprezentantu iz Smučarsko-skakalnega kluba Mengeš, pa bo predčasno končana tekmovalna zima 2019/20 ostala v spominu predvsem po tem, da je bila njegova najboljša na dosežani športni poti. V skupni razvrstitvi za svetovni pokal je namreč s 543 točkami končal na 15. mestu, potem ko se je prejšnji mesec še trikrat prebil med najboljšo trideseterico.

Na drugi posamični tekmi v Lahtiju je bil 23-letni Domžalčan deseti, le mesto nižje je nato pristal na prvi preizkušnji v Lillehammerju, kjer si je v drugo priskakal še 23. mesto. Še pred odhodom na prizorišče olimpijskih iger iz leta 1994 pa se je »Žaba«, kakor pravzaprav vsi kličejo Laniška, izkazal na znamenitem Holmenkollnu nad Oslom, kjer je na ekipni preizkušnji prispeval zelo pomemben delež k tretjemu mestu Slovenije. Še ne 16-letni Taj Ekart iz SSK Mengeš se je od zime poslovil z osmim

Z ustrezno prehrano do zdravja v starosti

Biti zdrav je želja vsakega človeka. Da nam zdravje veliko pomeni, dokazujemo tudi v teh izrednih razmerah, ko nam preti koronavirus, z upoštevanjem zaščitnih ukrepov. Pregovora »Zdravje je človekovo največje bogastvo« se zavedamo zlasti takrat, ko nam začnejo pešati moči ali ko zbolimo. Da pa se to ne zgodi, je treba misliti na zdravje že takrat, ko nanj še lahko vplivamo z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja.

V različnih življenjskih obdobjih gradimo telo, ga ščitimo pred različnimi boleznimi in vnašamo vanj potrebno energijo. Torej je potrebna načrtovana prehrana v otroškem, mladostniškem in odraslem obdobju, v katerem oblikujemo zdrave ali pa manj zdrave prehranjevalne navade, ki vplivajo na izbiro živil, na način prehranjevanja in tudi na zdravje v starosti.

Kakšna naj bo prehrana v poznejšem obdobju življenja?

V poznejšem življenjskem obdobju pride do fizioloških, psiholoških in socialnih sprememb, ki so povezane s starostjo: okrnjene so motorične zmožnosti – manj je gibanja; slabša se sposobnost okušanja in vonjanja – pomanjkanje apetita; izgublja se občutek žeje – premalo se pije; težave so z zobmi – hrana je premalo zgrizena; zmanjšano je izločanje prebavnih sokov iz želodca – slaba prebava, manjši je izkristek hranil, vnesenih v telo ...

V starosti naj bo prehrana zato temu primerno prilagojena. To bolj ali manj vemo, vendar pa ni odveč, če si nekoliko osvežimo spomin.

Zelo pomembno je, da je hrana energijsko uravnotežena, sveže pripravljena, vnos pa porazdeljen na najmanj pet obrokov na dan. Jedi morajo biti rastlinskega in živalskega izvora, vsebovati morajo veliko vitaminov, mineralnih snovi in vlaknin, ki so zlasti v sadju in zelenjavi. Zaužije naj se veliko beljakovin s posnetim mleko in skuto; meso naj bo pusto, lahko prebavljivo in kuhano. Enkrat na teden, če je le mogoče, jejmo ribe. Ogljikovih hidratov naj bo manj, priporoča pa se neoluščen riž, polnozrnat testenine in črni kruh. Sladkorju in maščobam se izogibajmo; maščobe naj bodo rastlinskega izvora – olje.

Seveda je tudi zelo pomembno, kako je hrana pripravljena. Zdravi kuharski postopki so: soparjenje, kuhanje v vodi, dušenje in pečenje. Izogibajmo pa se nezdravemu cvrenju!

Ne smemo pozabiti niti, da dosti bolj zadovolji hrana, ki je lepo postrežena, ne glede na to, ali je ponujena za mizo ali bolniku v postelji, doma ali v domu starostnikov. Pa še nič več ne stane.

Veliko upokojencev je še krepkega zdravja. Za vse še lahko poskrbijo sami: za urejen dom, gospodinjstva opravila, nakupe. Z velikim veseljem sami ali s tujo pomočjo gojijo sadje, zelenjavo, zelišča in okrasne rastline na vrtu in v hiši oziroma stanovanju. Vemo, da je doma pridelana hrana bolj kakovostna, ker je pridelava nadzorovana in pot do krožnika kratka. Pa sami smo jo pridelali! Ta prednost se potrjuje tudi v sedanjih krizi s koronavirusom in podobnih primerih, ker v trgovini marsičesa ni mogoče kupiti zaradi transportnih zastojev. Če je ne pridelate sami, jo poiščite pri domačih, mengeških pridelovalcih oziroma na okoliških kmetijah. Možno pa je tudi, da zelenjavo in zelišča »pridelate« tudi v posebnih zabojih in posodah na balkonu, terasi ali na sončnem kotičku ob hiši.

Besedilo in foto: Nika Mušič

Orehovi rogljički

Recept za slastne rogljičke so nam zapuili v mengeški slaščičarni Flere.

Sestavine:

180 g margarine, 180 g sladkorja, 2 jajci, 500 g moke, 35 g mletih orehov, pecilni prašek.

Margarino malo ogrejemo, da se zmehča (ne raztopi). Dodamo sladkor, nato pa oboje mešamo v multipraktiku vsaj pet minut, da se sladkor raztopi in masa naraste. Umešamo jajci, nato pa dodamo še moko, pecilni prašek in orehe ter vse skupaj še enkrat zmešamo. Testo oblikujemo v svaljke in naredimo rogljičke. Pečemo jih 15 minut pri 200 stopinjah C. Da preverite, ali so rogljički pečeni, naredite preizkus: rogljič prelomite in če je barva po celem prelomu enaka, je pečen. Ohlajene rogljičke lahko povaljamo v zmletem sladkorju ali pa konice oblijemo s čokolado.

Z rogljički se bomo posladkali sami in naši najbližji. Lahko pa prijetno presenetimo sosede ali prijatelje. Rogljičke, zavite kot darilce, obesimo na kljuko njihovih vhodnih vrat. V časih, ko smo se prisiljeni osamiti zaradi nevarnega virusa, bo taka drobna pozornost imela še posebno sporočilo. Ostanite zdravi!

Besedilo: Elizabeta Flere

Spomladansko sveža porova juha kar iz domačega vrta

Ker je zaradi mile zime v našem vrtu prezimil por, sem se odločila, da vam priporočim za kosilo spomladansko porovo juho.



Recept za 4 osebe.

Sestavine:

250 g pora, 200 g korenja, 200 g krompirja, 1 čebula, 1 žlica olivnega olja, ščepec popra, ščepec soli, 10 lističev drobnjaka, 5 dl vode, po želji sladka smetana.

Postopek dela:

por operemo, očistimo in narežemo na kolarje. Čebulo olupimo, nasekljamo, damo v neogreto olje in začnemo pražiti. Ko porumeni in zadiši, dodamo narezan por in korenje. Premešamo, zalijemo z vodo, in ko zavre, dodamo krompir in vse začimbe. Kuha naj se 20 minut. Serviramo lahko z vidno zelenjavo ali pa s paličnim mešalnikom naredimo kremno juho, ki ji po želji dodamo sladko smetano in jo dekoriramo z drobnjakom!



Nasvet:

Ker se bliža velika noč, predlagam, da začnete zbirati luskoliste rdeče ali rumene čebule, s katerimi boste lahko naravno obarvali pirhe!

Besedilo in foto: Nika Mušič



PressReader

Kako ostati doma in brati časopis

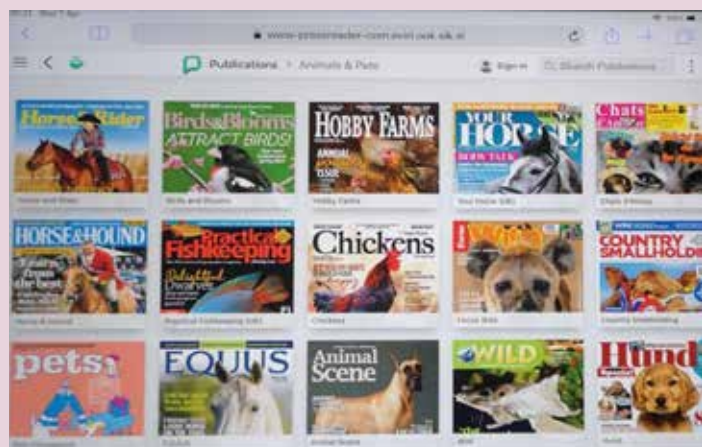
Način življenja se je temeljito spremenil in nam čez noč onemogočil stvari, ki so nam še včeraj lepšala jutra ali proste trenutke dneva. Želimo vam, da bi v teh časih ohranili mirnost in predvsem zdravje. Način, da se sprostimo, je tudi prebiranje revij z različnih področij, ki nas zanimajo. Nekateri si boste mogoče želeli obnoviti znanje tujega jezika, drugi pa ste vajeni branja novic iz dnevnega časopisja.

Obrazec za dostop

Veronica A. Shoffstall, ko ji je bilo devetnajstlet. Odlomek je iz knjige Kurja juhica za najstniško dušo.

»Počasi spoznaš drobno razliko med držanjem roke in vklinitvijo duše v verigo. In spoznaš, da ljubezen ne pomeni naslanjanje in da družnje še ni varnost. Začneš spoznavati, da poljubi niso pogodbe in darila niso obljube. Začneš sprejemati poraze z dvignjeno glavo in odprtimi očmi, gladko kot odrasli in ne prizadeto kot otroci. In naučiš se graditi ceste v današnjem dnevu, ker so jutrišnja tla preveč negotova za načrtovanje. Počasi spoznaš, da tudi sonce opeče, če ga je preveč. Zato sam posadi svoj vrt in okraši svojo dušo, namesto da čakaš nekoga, da ti prinese rož. In spoznaš, da v resnici lahko vzdržiš ... Da si v resnici močan in v resnici vreden.«

Vsi, ki ste člani domžalske knjižnice, imate dostop do elektronske zbirke tudi v času, ko je knjižnica zaprta. Zbirka Library PressReader



Revije

vam omogoča prebiranje tekočih izdaj več kot 6000 nacionalnih, regionalnih in lokalnih časnikov in revij iz vsega sveta. Skupaj več kot 120 držav in več kot 60 jezikov. Na voljo so časniki iz številnih držav, veliko število popularnih revij s področja avtomobilizma, narave, zootike, ročnih del in številnih drugih področij.

Časnike in revije lahko prebirate na osebnih računalnikih, na tabličnih računalnikih in pametnih telefonih z različnimi operacijskimi sistemi. Vmesnik ponuja osnovno in napredno iskanje. V naprednem iskanju se iskane besede lahko omeji na: časnike oziroma revije iz posameznih držav ali na posamezne jezike, naslove in/ali celotna besedila prispevkov iz časnikov, določen datum ali razpon datumov in avtorja prispevkov. Zbirka se dnevno dopolnjuje. Na voljo je tudi 90-dnevni arhiv velike večine časnikov in revij. Od slovenskih časnikov sta na voljo Dnevnik in Nedeljski dnevnik.

Do zbirke lahko dostopate na naši spletni strani, kjer pod razdelkom E-knjžnica najdete e-zbirke in med vsemi izberete Library PressReader.

Ko se vam odpre spletna stran, vnesite v prvo polje knjižnico, nato številko vaše članske izkaznice ter geslo, ki ga imate za uporabo Moje knjižnice (podaljševanje gradiva). Če gesla še nimate, ste ga pozabili ali pa se srečujete s težavami pri prebiranju ali vstopu v elektronsko zbirko, nam v času zaprtosti lahko pišete na e-naslov: info@dom.sik.si. Lahko nas tudi pokličete na 051 617 058 vsak dan od ponedeljka do petka med 10. in 14. uro in na 031 712 491 med 14. in 18. uro prav tako od ponedeljka do petka. Z veseljem vam bomo pomagali.

Besedilo: Kristina Galun, Knjižnica Domžale
Foto: Knjižnica Domžale

Dva zbirna centra za ravnanje z odpadki – drug ob drugem – za milijon in pol. Ali mora imeti res vsak svoj 'kurnik', drugega ob drugem na kakih 400 metrih!?

Iz zapisa v dnevniku Delo sem prebral, da bosta občini Komenda in Kamnik zgradili nadomestni center za ravnanje odpadkov – 750.000 EUR. Sedanji zbirni, ki je neurejen (in nezakonit), deluje že kakih dvajset let. Ob njem pa se je razrasel predvsem Publicus, kljub temu da naj bi (moral) onesnaževanje zapreti že leta 2008. To je druga zgodba (lumparija!?). Se opravičujem za izraze, vendar je vse skupaj preseglo meje strpnosti in kulturnosti.

Proti takemu neposrednemu podvajanju sem edini nasprotoval na seji septembra 2019, ko je župan g. Jerič predlagal lasten zbirni center za občino Mengeš praktično na skoraj isti lokaciji kot omenjeni sosednji občini – za pribl. 700.000 EUR. Menim, da je dovolj en sam urejen prostor, da se lahko pripeljejo odpadki (od kosovnih, bio, do nevarnih) v center, kjer so do odvoza oz. predelave varno shranjeni (brez nevarnosti izcejanja, smradu, emisij). Uredba (Ur. list RS 33-1836/2017) o tem (18. člen) stvari sicer omejuje na največ dve občini ob predpostavki (pomislite!), da je komunala ista, kar pa je zelo birokratsko oz. enostransko. Potrebno jo je spremeniti in omogočiti npr., da bi na tem prostoru, kjer moti le kmetijstvo in živali (khm!), imeli samo en ustrezen center, najmanj za občine Kamnik, Komendo in Mengeš, pa tudi Domžale, Trzin in Vodice. Pri nas potekata odvoz kosovnih in sprejem nevarnih odpadkov dvakrat letno. Bistveno večja Ljubljana ima (samo) dva centra (Povšetova, Trije cesarji). Temu ustrezno pobudo bom posredoval Zelenim Slovenije in drugim, da naslovimo zahtevo zaradi gospodarnosti, okolja in smiselnosti na Vlado RS. Spremljajte nas na FB – <https://www.facebook.com/ZeleniSlovenije/>

niMenges/ in <https://www.facebook.com/ZeleniSlovenije/>. Povežite se z nami!

Besedilo in infografika: mag. Tomaž Štebe, član Sveta Občine Mengeš, izvoljen na listi Zeleni Slovenije, član Zelenih Slovenije



Ljubezen v času koronavirusa



Naslov tokrat nekoliko parafrazira mojstrovino Ljubezen v času kolere pisatelja Gabriela Garcie Marqueza. V romanu oboleli za kolero niso bili dobro sprejeti in na koncu je ostareli ljubezenski par - Fermina in Florentino – obtičal na ladji z imenom Nova zvestoba. Florentino je dolgo čakal na to, da se je njegova ljubezen uresničila: 53 let, 7 mesecev in 11 dni. Vprašanje, ki se tokrat poraja, pa je, kako je z našo ljubeznijo do domačih, pomoči potrebnih, do zdravnikov, prostovoljcev ...



Ni treba, da vse napake spregledamo, toda na preizkušnji je naše dožemanje sočloveka. V času, ko sta tako promovirana strpnost in sprejemanje drugačnosti – smo sposobni sprejemati svoje bližnje, s katerimi smo naenkrat skupaj veliko več kot po navadi? Smo sposobni sprejemati tiste, ki so nam podobni? Ali nas prevzema nelagodje zaradi ukrepov, nestrpnost zaradi omejitev, dolgčas? Ali znamo za karkoli potrpeti in počakati? Vztrajno, potrpežljivo čakati?

Ta čas karantene, ki sovpada s časom posta, je za nas lahko nova priložnost, da na novo ovrednotimo naše prioritete. Uči nas, da ni vse samoumevno, ne družina, ne prijatelji, ne materialne dobrine. Sedaj imamo novo priložnost, da se tesneje povežemo z zakonci, partnerji, otroki, starši ... Naenkrat postajamo ustvarjalni in pripravljeni pomagati. Ta preizkušnja iz nas vleče tudi naše dobre lastnosti. Verjamem, da bomo iz te preizkušnje izšli kot boljši ljudje.

Mengeška Civilna zaščita in župan sta v skrbi za naše zdravje delovala zelo proaktivno (zaprtje lokalov, igral, izdaja posebnega letaka ...). Zato jim gre vsa pohvala in zahvala. In še to: ažuriranje spletne strani občine Mengeš ni več težava :-)

Besedilo: Rok Burja, predsednik OO NSi Mengeš

Foto vir: <https://www.cangura.com/blog/vera-in-upanje/>

Gora odpadkov – izcejanje v pitno vodo, smrad v zrak – brez karantene

Bravo Publicus, bravo Občina Komenda, bravo občine Domžale, Mengeš in Trzin, bravo inšpekcija ... Za nezakonitosti, neukrepanje ... Za ignoriranje našega zdravja, okolja, narave. Lahko samo ponovim stavka izpred dveh mesecev: »Onesnaževanje in posegi na vodovarstvenem območju se nadaljujejo in širijo. Koliko časa še!?!«

V petek, 3. aprila, sem prejel slike občanke iz Topol – gore Publicus odpadkov, povitih v bale v/na 'Skedovski jami', nekdanji gramoznici. Odgovorni za dogajanje in stanje so znani. Nikogar nič ne briga, da je to vodozbirno območje. V embalaži so tudi nevarni odpadki oz. ostanki: kemični, farmacevtski, ... Taka gora bal 'všečno' (kot mrva v kmetijstvu), povita v vsemogoče plastike, je spodaj pod velikim pritiskom, zgoraj pa pod vplivom sonca, dežja – razgradnje in razpadanja. Kemikalije se izcejujejo in potujejo proti vodnim zajetjem – 10, 50, ?? let!?! Nevarnost požara je velika in tu že trikrat oz. v Sloveniji že običajna!

Odgovor inšpekcije pojasnjuje dosedanje preglede in ukrepe. Publicus bi moral na osnovi odločbe odvažati bale – vse do 30. 6. 2021 (!), ne pa da odlaga nove oz. povečuje količine. Še konec januarja gora bal v jami ni bila vidna nad nivojem okopa jame. Če embalaže ne more oddati (strošek), je tudi sprejemati ne bi smel (dohodek). Mora pa vlada poskrbeti za sodoben način vplivanja energetske vsebine

odpadkov (resource). Zgledov in praks v svetu je dovolj. Kurjenje v tehnološko neprimernih TEŠ-u ali Anhovem ali Trbovljah je neekonomično in neekološko.

Vse skupaj pa je najbolj čudno (skorumpirano!), da (citiram odgovor IRSOP inšpekcije z dne 5. 3. 2020, stran 2, točka 1. Odlagališče inertnih odpadkov v zapiranju Suhadole): »Upravljevec tega odlagališča je Občina Komenda. Publicus, d. o. o., ni upravljevec tega odlagališča od leta 2008 dalje. Na tem odlagališču se odpadki ne odlagajo od leta 2008 dalje.« Višek ironije 12-letnega birokratskega neukrepanja, (ne)odlaganja od leta 2008 pa je izdana odločba Občini Komenda lani, da se morajo do 30. 6. 2020 odstraniti vsi odloženi odpadki. O tem 'vsi' bomo še povprašali oz. preverili, ali tudi zasuti, zakopani v jami, ob njenem robu in v okolici s strani Publicusa, pardon upravljavca, Občine Komenda!

O onesnaževanju v 'Skedovski jami' je kritično pisal že g. Franc Zajc, predsednik Društva za varstvo okolja Domžale–Kamnik v dopisu Ob-

čini Mengeš dne 3. 3. 1995 (slika 3) – citiram le en stavek: »V Veliki Suhadolski jami smo pred leti komaj preprečili podobno odlagališče, pa se že spet pojavljajo taki apetiti.« Prej omenja odlagališči vseh vrst odpadkov v jami na Duplici in v Rožmanovi jami pod vasjo Križ. Odgovor inšpekcije IRSOP, zapis g. Zajca in dodatne slike bodo v celoti objavljeni na naši FB-strani 'facebook.com/CivilnaIniciativaMenges'.

Obveščajte nas o spornih dogajanjih in jih dokumentirajte. Veselimo se sodelovanja in dela z vami.

Besedilo in foto: mag. Tomaž Štebe, vodja CIM



Pogled iz Topol na goro bal, ki je samo v dveh mesecih zrastle iz 'Skedovske jame'. Slika občanke z dne 3. 4. 2020.

PISMA BRALCEV



Srce

*Srce v radiu v etru v vesoljni zadrugi:
tetra'eder v te'traedru v tetrae'dru,
elektromagnetni je veter v tem jedru;
tri forme bijoče, kot ena not v drugi;*

*sočasno se vidi srce to meseno,
črpalka nenehno v času bijoča,
ki skoznjo vsa kri žubori, njena moča
se sliši prav skupaj, kot vse da je eno.*

*So strune umerjene srcu, telesu
in duši, vanj veter ljubezni se ujame,
ko bobni hrume vse glasneje le zame,
me vsega prežame vdilj želja po plesu.*

*Tišina je v srcu, ko ni več odziva
je kamen lep, vendar očem ruševina,
ugasnjen je plamen razbit'ga rubina,
je temna in gluha ta kazen naiva.*

Besedilo: Aljoša Rode

Zahvala za maske

Županu, g. Jeriču izrekam veliko zahvalo za dobavljene maske. Za mene je bil, je in bo za vedno ostal Gospod.

Besedilo: Frančiška Hunjet, Dobeno 79 a



Foto: www.mojaobcina.si/menges/novice/obcina-menges

Limona na vaši polici



Lani mi je prijatelj poklonil limono, vzgojeno iz potaknjenca. Proti jeseni sem jo presadil v dobro pognojeno zemljo. Do mraza je preživela na sončnem balkonu. Nekaj mlajših vejic sem prikrajšal. Zimo je preživljala ob svetlem oknu. Predvidevam, da bo še nekaj časa živela v stanovanju. Preseneča me veliko cvetnih nastavkov. Zagotovo bo limona tudi cvetela in rodila, čeprav raste iz cepljene sadike.

Besedilo in foto: Rajko Vuga

*Ko pošle so ti moči,
zaprl trudne si oči,
čeprav spokojno spiš,
z nami še naprej živiš.*



ZAHVALA

V 62. letu starosti nas je zapustil naš ljubljeni sin, oče, dedek, brat, stric in nečak

MARJAN ČEHUN

iz Loke pri Mengšu

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, znancem in vaščanom za izrečena sožalja, darovano cvetje in sveče. Hvala vsem, ki ste prispevali k temu, da smo se od njega poslovili ljubeče in ste nam v težkih trenutkih slovesa stali ob strani in ga z nami pospremili k večnemu počitku.

Najlepša hvala Območni zvezi veteranov vojne za Slovenijo iz Mengša za lep poslovilni govor in vašo neprecenljivo prisotnost, ter župniku za lepo opravljen pogrebni obred. Še posebej se zahvaljujemo dr. Gabrijeli Kovač in patronažni sestri Mirjam za vso človeško toplino in nego.

Iskrena zahvala družini Tavčar, ki ga je imela rada, ter je skrbela zanj kot za člana družine, tudi v času bolezni.

Hvala vsem, ki ste ga spoštovali in mu polepšali življenje.

Dragi sin, oče, dedek, brat, stric in nečak, pogrešamo te. Spominjali se te bomo s toplino v srcu in nasmehom na obrazu ter te za vedno nosili v srcu.

Hvala vsem in vsakemu posebej.

Žalujoci vsi njegovi.



*Srce je omagalo, dih je zastal,
a nate spomin bo večno ostal.*



ZAHVALA

V 87. letu je sklenila svojo življenjsko pot draga mama, babica, prababica, teta in tašča

ALBINA KOSEC

Iskrena hvala vsem za izrečeno sožalje, besede tolažbe ter darove za svete maše.

Hvala g. župniku Marku Koširju, pogrebni službi Vrbančič in Društvu upokojencev Mengeš za zadnje slovo.

Posebna zahvala gre vsemu osebju Doma počitka Mengeš za skrb in podporo pri njeni bolezni.

Vsi njeni.

*Prazen dom je in dvorišče,
naše oko zaman te išče,
ni več tvojega smehljaja,
le delo tvojih rok ostaja.*



ZAHVALA

V 84. letu se je poslovila naša draga žena, mama, tašča, babica, prababica, sestra in teta

IVANKA LUKAN

rojena KOŽELJ iz Mengša

Iskrena hvala vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem in znancem, ki so mami v težkih dneh njene bolezni ter nam v dneh njenega slovesa stali ob strani. Zahvaljujemo se vsem za izrečena sožalja in tolažilne besede.

Hvala tudi g. župniku in vsem, ki ste jo pospremili na njeni kratki zadnji poti.

Vsi njeni.

*Ni te več na vrtu, ne v hiši,
nič več glas se tvoj ne sliši,
če lučko na grobu upihnil bo vihar,
v naših srcih je ne bo nikdar.*



ZAHVALA

Ob mnogo prerani smrti naše ljube žene, mamice, hčerke, sestre in tete

VILME HROVAT

roj. Jerič,

se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, znancem in sodelavcem za izrečena sožalja, darovano cvetje in sveče.

Hvala gospodu župniku Juretu Ferležu za molitve in pomirjajoče besede, Luki Sešku ter Kvatropircem za zapete njej najljubše pesmi in dr. Gabrijeli Kovač Mohar za skrb in veliko pomoč v času njene bolezni.

Vsi njeni.



OBČINA MENGEŠ

URADNE URE:

ponedeljek:
8.00 - 12.00
in
13.00 - 15.00

sreda:
8.00 - 12.00
in
13.00 - 17.00

petek:
8.00 - 13.00

