

Gorenjski Glas

TOREK, 8. DECEMBRA 2009

Leto LXII, št. 97, cena 1,35 EUR, 19 HRK | ODPOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH | NAKLADA: 22.000 IZVODOV | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Predor Ljubno so začeli prenavljati

Z odkritjem kipa zavetnice sv. Barbare so v petek v predoru Ljubno zaznamovali začetek obsežnih rekonstrukcijskih del.

MARJANA AHAČIČ

Ljubno - Predsednica uprave družbe Dars Mateja Duhovnik je v petek v predoru Ljubno odkrila kip sv. Barbare, zavetnice rudarjev in predorskih delavcev, ki godoju prav 4. decembra. Z odkritjem kipa zavetnice so zaznamovali tudi začetek obsežnih rekonstrukcijskih del v predoru Ljubno, katerega obnova sodi v projekt dokončanje gorenjske avtocestne povezave na odseku Brezje-Podtabor.

V starem, leta 1965 zgrajenem predoru bodo tako obstoječe 232 metrov dolgo dvopasovno predorsko cev razširili na dvopasovno cev z odstavnim pasom, zato bodo morali na novo izdelati tudi portalni konstrukciji. Predor bo po rekonstrukciji skupaj z obema portalnima objekoma dolg 257 metrov, imel bo dva vozna pasova, odstavni pas in na levi strani še robni pas. Dela na avtocestnem odseku Peračica-Podtabor intenzivno tečejo od letošnje

jeseni. Tako naj bi izvajalci obnovo viadukta Lešnica zaključili že do prihodnjega poletja, celoten 2,4 kilometra dolg avtocestni odsek med Peračico in Podtaborom ter s tem gorenjska avtocesta pa naj bi bila po zagotovilih investitorja, družbe DARS, odprta do poletja 2011. Delavci družbe SCT že tradicionalno v vsakem predoru, v katerem poteka gradnja ali rekonstrukcija, postavijo kip sv. Barbare, zaščitnice predorskih delavcev.



Na slovesnosti ob začetku del v starem predoru Ljubno / Foto: Anka Bulovec

SPAR Lesce

OTVORITEV v četrtek, 10.12. ob 10 uri.

OTVORITVENA CENA

redna cena 7,98
V AKCIJI **5,99**
ceneje **24%**

Mlado goveje stegno
brez kosti, posrežno,
KZ Metlika, 1 kg

OTVORITVENA CENA

Banane 1 kg
0,59

Zabavali vas bodo NUŠA DERENDA, MANCA ŠPIK in drugi.
 Program za otroke - ob 15.30 uri - Medved Čalapinko. VABLJENI - VESELO BO!

Ponudba velja samo v Spar Lesce od 10.12. do 15.12. 2009
 oz. do prodaje zalog. Cene so v EUR.

SPAR SLOVENIJA d.o.o., Ljubljana, Letališka 26
www.spar.si

paket za mlade

Brezplačni paket za vodenje osebnih financ mladostnikov z darilom - 30 EUR za filmske predstave v Koloseju.

www.gbkr.si/mladi

Gorenjska Banka

Vesnin uspeh kariere

MAJA BERTONCELJ

Besnica - Smučarska tekačica Vesna Fabjan se je v soboto v Düsseldorfu v Nemčiji na sprintu v prosti tehnični veselila svojih prvih stopničk na tekmah svetovnega pokala. Osvojila je 3. mesto. Povsem blizu stopničk pa je bila v nedeljo še v ekipnem sprintu s Petro Majdičem, s katero sta bili četrti. Po vrnitvi v domovino so ji v nedeljo zvečer doma v Besnici pripravili prisrčen sprejem. Veselila se je številnih čestitk.



Prve stopničke za Vesno Fabjan / Foto: Črt Slavec

▶ 6. stran

97

AKTUALNO

Ministrstvo zavrnilo pritožbe

Gradbeno dovoljenje za prestavitev vzletne pristajalne steze na letališču v Lescah je pravnomogočno. Ministrstvo za okolje in prostor je namreč prejšnji teden zavrnilo pritožbe na dovoljenje, ki ga je izdala radovljiska upravna enota.

ŠPORT

Tretji konjenik na svetu

S sobotnim nastopom na državnem prvenstvu je sezono zaključil telovadec Sašo Bertoncelj iz Gorenje vasi pri Retečah. Zarj je bila letošnja sezona najuspešnejša doslej, saj je v sestovnem pokalu na konju z ročaji osvojil tretje mesto.

KRONIKA

Heroin uničil mlado zvezdo

Komaj uspe organom pregona spraviti z ulice najaktivnejše preprodajalce droge, že jih nadomestijo novi. Na Okrožnem sodišču v Kranju sodijo nekdanjimi zakoncema Milanu Trivundži in Maji Petrič, ker naj bi preprodajala heroin.

ZDRAVJE & LEPOTA

Hormoni sreče

"Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voljo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalcii in možganskimi celicami," pravi specialista interne medicine Karmen Janša, dr. med.

VРЕМЕ

Danes bo oblačno s padavinami. Meja sneženja se bo zvečer spustila do nadmorske višine 500 metrov. V sredo in četrtek bo delno jasno in suho.

-1/5°C

13. januar: jutri: delno jasno



LJUBLJANA

S priznanji nagradili prostovoljce

Ob mednarodnem dnevu prostovoljstva, ki ga po odločitvi Združenih narodov iz leta 1985 praznujemo 5. decembra, je predsednik državnega sveta Blaž Kavčič podelil plakete najzaslužnejšim prostovoljcem. Ob tem je poudaril izjemni družbeni pomen prostovoljstva, ki je po njegovem mnenju brezmejen človeški kapital, ki ni merljiv s številkami, saj je njegova vrednost neprecenljiva. Kavčič je izrazil nujnost sprejema ustreznega zakonodajnega okvira, že zaradi samega prepoznavanja pomena prostovoljskega dela, pa tudi zaradi njegovega nadaljnega negovanja in ustreznega vrednotenja. Med letošnjimi 14 prejemniki plaket za prostovoljno delo sta tudi dva z Gorenjskega: Jože Berlec iz Kamnika, ki že vrsto desetletij dela v gasilski organizaciji, in Anica Svetina z Bleda, štirideset let dejavna v Rdečem križu. D. Ž.

MEDVODE

Poslanci SDS tudi v Medvodah

V ponedeljek, 30. novembra, je bila poslanska skupina SDS v sklopu celodnevnega delovnega obiska v Kamniško-Zasavski regiji tudi v Medvodah. Namen obiska je bil prek pogovorov z župani, gospodarstveniki in drugo javnostjo spoznati izvlečne in morebitne težave, s katerimi se regija srečuje. Skupina, ki jo je vodil Branko Grims, je poleg Medvod obiskala še občine Vodice, Komenda in Kamnik. Obisk so začeli prav v Medvodah, kjer so najprej obiskali Savske elektrarne, ki jim jih je predstavil direktor Drago Polak, nato pa so v Sori v pogovoru z direktorjem Igorjem Bercetom spoznali še podjetje Brinox. Poslancem SDS so se na srečanju pridružili tudi člani OO SDS Medvode s predsednico Sašo Rožič. M. B.



Poslanska skupina SDS in medvoški občinski odbor te stranke v Savskih elektrarnah

Koalicija je v dobri kondiciji

V petek se je na Brdu sestal koalični vrh. Sklical ga je premier Borut Pahor na zahtevo stranke Zares.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Brdo - Po končanem zasedanju so zatrtili, da je koalicija v dobri kondiciji, da je cepljena zoper virus nove gripe in da vztraja pri najpomembnejših skupnih zavezah. Na Brdu so ministri in poslanci štirih koaličnih strank obravnavali več pomembnih tem, o nekaterih se mnenja koaličnih partnerjev razhajajo, prednostne pa ostajajo naloge vlade pri reševanju gospodarske in socialne krize. Številka ena je izstopna strategija, je dejal premier Borut Pahor, od drugih tem pa so se lotili še zahteve po dvigu minimalne plače, vprašanja udeležbe zaposlenih pri dobičku, dohodinske, pokrajinske, zdravstvene, pokojninske in volilne zakonodaje ter modernizacije javnega sektorja. Govorili so tudi o nezdružljivosti poslanske in županske funkcije, ki je bila povod za sklic koaličnega vrha, saj zakonska novela o tem na nedavnem zasedanju državnega zbora ni bila izglasovana, ker zanje niso glaso-



Dobro razpoloženi predsedniki koaličnih strank / Foto: Tina Dokl

vali niti vsi koalični poslanci. Mnenja o tem še vedno ostajajo različna. S tem vprašanjem pa se bodo še ukvarjali, in sicer v okviru zakona o integriteti. Koalični vrh pa je obravnaval tudi zakona o RTV in družinski zakonik, slednji je zato določila o izenačitvi istospolnih partnerstev nalezen na veliko nasprotovanje iz opozicijskih vrst.

Pahor je v zvezi z gospodarskimi cilji dejal še, da naj bi ob tem času prihodnje leto dosegli enoodstotno gospodarsko rast, obvladljivo

inflacijo, nižji javnofinančni primanjkljaj, število brezposelnih pa naj ne bi preseglo 120 tisoč. Vlada pripravlja tudi novo obdavčitev, koalični partnerji pa opozarjajo, da se ne smejo povečati davčna bremena prebivalstva in gospodarstva, še posebej se ne smejo dodatno obdavčiti najproduktivnejši ljudje v družbi. Govorili so tudi o racionalizaciji javnega sektorja. Pahor je tudi dejal, da bo vlada skupaj s socialnimi partnerji v kratkem pripravila nov zakon o minimalni plači in pri tem upo-

tevala, da so se življenjski stroški povečali. Pri tem podarja, da bodo do zneska minimalne plače prišli s pogajanjem, pri čemer mora biti ta znesek dovolj visok, da bo omogočil delavcem, da s svojim delom, zaslužijo za dostojno življenje, a hkrati ne previšok, da ne bi odvračal delodajalcev od novih zaposlitev ali jih celo prisilil v selitev proizvodnje v tujino.

Predsednik stranke De-SUS Karl Erjavec, ki je pred zasedanjem vrha koalicije na Brdu obiskal uredništvo Gorenjskega glasa in za naš časopis dal daljši intervju (objavljen bo v petkovem Gorenjskem glasu), je o stanju v koaliciji dejal, da je trdna, da je razlike v mnenjih niso pomajale in da bodo skušali nesoglasja preseči, saj je vsem skupen cilj uresničevati pomembnih strukturnih reform. Po zasedanju koalicije pa je dejal še, da verjame, da bodo sprejeli ukrepe za bolj konkurenčno gospodarstvo in nižjo javno porabo ter ob tem zagotovili dostenjen standard za najšibkejše sloje v družbi.

ŠKOFJA LOKA

Drevi srečanje z Danilom Türkom

Drevi ob 19. uri bo v galeriji Kašča v Škofji Loki pogovor s predsednikom države Danilom Türkom. Pogovor z naslovom Naša majhnost je lahko tudi prednost prireja knjižnica Ivana Tavčarja v sodelovanju z Rotary klubom Škofja Loka, vodil pa ga bo Viktor Žakelj. D. Ž.

JESENICE

Državni svet jutri zaseda na Jesenicah

21. seja državnega sveta je za jutri sklicana na Jesenicah, v dvorani obnovljene Kolperne. Državni svetniki bodo obravnavali nove zakone o policiji in o dohodnini, predlog zakona o infrastrukturi za prostorske informacije, ob mednarodnih dnevnih akcij proti nasilju nad ženskami pa bo beseda tudi o tej temi. D. Ž.

Obvoznica se jim zdi nujna

MATEVŽ PINTAR

Promet skozi Lipce je že dalj časa velik problem, cesta je ozka, po njej vozijo številni tovornjaki. Pločnika ni, zato krajani že dalj časa opozarjajo na problem. Krajane Blejske Dobrave smo vprašali, kako nujna se jim zdi ureditev obvozne ceste mimo Lipc.

Se strinjate z načrtovano razširitvijo pokopališča na Blejski Dobravi?

Blejski Dobravi, je bilo naše drugo vprašanje. Zanimalo nas je še, ali Občina Jesenice namenja dovolj pozornosti razvoju Krajevne skupnosti Blejska Dobrava in kaj v svojem kraju najbolj pogrešajo.

Čim prejšnja ureditev obvozne ceste mimo Lipc je za 81 odstotkov sodeljujočih zelo nujna. Devetim odstotkom se zdi ureditev obvozne ceste nujna, a ne prioritetna, dese-

tine pa promet skozi Lipce sploh ne moti. Dve tretjini vprašanih se popolnoma strinjamata z načrtovano razširitvijo pokopališča na Blejski Dobravi, četrtnina pa meni, da bi morali poiskati kakšno drugo lokacijo. Da bi Občina Jesenice moralna nameniti več pozornosti razvoju KS Blejska Dobrava, je mnenje večine; 15 odstotkov je prepričanih, da bi za kraj lahko naredili

več, če bi dobili več sredstev, in 17 odstotkov, da občina namenja razvoju KS Blejska Dobrava kar korektno pozornost. Več kot petina vprašanih v svojem kraju najbolj pogreša pločnike, na drugem mestu je kanalizacija, motijo jih tudi slabe ceste in preveč prometa skozi kraj, pogrešajo pa trgovino, bankomat in boljše avtobusne povezave.

V Klicnem studiu slepih bomo veseli vsakega novega naročnika Gorenjskega glasa. Naša telefonska številka je 04/51 16 404.

Kako nujna se vam zdi ureditev obvozne ceste mimo Lipc?

Čimprejšnja ureditev obvozne ceste se mi zdi zelo nujna 81%

Ureditev obvozne ceste se mi zdi nujna, a ne prioritetna 9%

Promet skozi Lipce me ne moti 10%

KESS

N = 141

Se strinjate z načrtovano razširitvijo pokopališča na Blejski Dobravi?

Se popolnoma strinjam, da se pokopališče razširi 65%

Moral bi poiskati še kakšno drugo lokacijo 26%

Ne vem 9%

KESS

N = 141

KOTIČEK ZA NAROČNIKE

Po domače in Novi fosili

Gorenjski glas bo desetim naročnikom omogočil ogled božično-novoletnega koncerta Po domače na kranjskem radiu. Nagradno vprašanje: Kateri instrument je nepogrešljiv pri narodno zabavni glasbi? Odgovore s svojimi podatki nam najkasneje do ponedeljka, 14. decembra, pošljite na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj, ali na: koticek@g-glas.si. Prireditev bo v petek, 18. decembra, ob 20. uri v Biotehniškem centru v Strahinju. Izžrebani bodo vstopnice prejeli po pošti. D. K.

Novi fosili

V petek, 25. decembra, ob 20. uri bo v Dvorani Zlato polje v Kranju na božičnem koncertu spet zaigral včasih zelo prijubljen ansambel Novi fosili. Če se z nostalгиjo spominjate časov, ko so bili na vrhuncu kariere in si njihove uspešnice radi še kdaj predvajate, se lahko potegujete za brezplačne vstopnice, ki vam jih podarja Gorenjski glas. Nagradno vprašanje, na katero smo prepričani, da boste znali odgovoriti, se glasi: Kako je ime pevki Novih fosilov? Odgovore z vašimi podatki nam najkasneje do srede, 16. decembra, pošljite na zgornja dva naslova. Izžrebani bodo vstopnice prejeli po pošti. D. K.

Ministrstvo zavrnilo pritožbe

Ministrstvo za okolje in prostor je potrdilo gradbeno dovoljenje, ki ga je za letališče v Lescah izdala Upravna enota Radovljica.

MARJANA AHAČIČ

Lesce - Okoljsko ministrstvo je prejšnji teden zavrnilo občane, ki so se pritožili na izdano gradbeno dovoljenje za prestavitev vzletno pristajalne steze na letališču v Lescah. Gradbeno dovoljenje je izdala Upravna enota Radovljica, nanj pa se je med drugim v kar šestnajstih točkah pritožilo tudi društvo Gibanje za varstvo proti hrupu in širiti letališča Lesce. Ne radovljški župan Janko Sebastijan Stušek ne predsednik društva Miha Zalokar v pondeljek sklepa ministrstva nista želeta komentirati, ker o njem še nista bila obveščena po uradni poti, bosta pa to storila v prihodnjih dneh. Z odločitvijo pa je že zadovoljen Pavel Škofic, direktor ALC Lesce. "Izvajalec bo že jutri začel delati: zakoličili bodo teren, kako natančno bo delo teklo, je odvisno od vremena. Verjetno bomo konkretno prestavljanje in



Novo, asfaltirano vzletno pristajalno stezo bodo lahko uporabljala tudi modernejša letala, zagotavlja direktor ALC Pavel Škofic. / Foto: Anka Bulovac

asfaltiranje steze začeli spomladi. Po zagotovilih izvajalcev delo ne bi smelo vzeti več kot meseca in pol."

Nova, asfaltirana vzletno pristajalna steza bo dolga 1130 in široka 23 metrov, torej bo nekaj krajsa kot obstoječa travnata, ki je dolga 1270 in široka 60 metrov. Zamak-

njen bo za 13 stopinj, tako da bo tekla vzporedno z novo avtocesto. Ob njej bo še krajsa, 600 metrov dolga travnata steza, namenjena pristajajuju jadralnih letal. "Z novo, asfaltirano stezo se letalska dejavnost v smislu večjega hrupa ne bo povečevala, saj nam tega ne dovoljuje veljav-

no okoljevarstveno soglasje. Tudi če se bo povečalo število poletov, bo hrupa manj, ker bo šlo povečanje na račun tiših, modernejših in okolju prijaznih letal, ki so se do sedaj našemu letališču zaradi možnosti poškodb na travnati stezi izogibala," je še povedal Škofic.

V gostinstvu je prihodnost

Svetovalnim delavkam iz gorenjskih in nekaterih ljubljanskih osnovnih šol so na Bledu predstavili prednosti poklicev v gostinstvu in turizmu.

MATEJA RANT

Bled - Srednja gostinska in turistična šola Radovljica je minuli teden na Bledu v sodelovanju s prenovljenim hotelom Triglav pripravila srečanje s svetovalnimi delavkami gorenjskih osnovnih šol z naslovom Uspešna kariera v gostinstvu in turizmu. Ob tem so z obžalovanjem ugotavljal, da se je odzvalo prenenetljivo malo svetovalnih delavk, čeprav v osnov-

nih šolah prav one usmerjajo osnovnošolce ob tako pomembnih življenskih odločitvah, kot je izbira poklica.

Srečanju je po besedah Mojce Vergelj iz Srednje gostinske in turistične šole Radovljica dal poseben pečat etnolog Janez Bogataj, ki meni, da so gostinski poklici tako zanimivi in perspektivni, da bi se morali zanje odločati najuspešnejši učenci. Svojo pot do poslovnega uspeha so predstavili tudi nekateri pri-

znani gostinci, in sicer vodja gostinstva v hotelu Triglav Uroš Štefelin, vodja strežbe Damir Salkič in lastnik radovljške gostilne Lectar Jože Andrejaš. S svojo predstavljivo je navdušila zlasti Jerneja Kamnikar, ki je letos osvojila naziv naj menedžerka slovenskega turizma. Prav njenemu podjetju so namreč lani ob obisku angleške kraljice zaupali pripravo grajske gostije. "O svojem podjetju in sodelavcih je pripovedova-

la z velikim navdušenjem in poudarila, da ima ekipo uigranih sodelavcev, večkrat pa sodeluje tudi z dijaki srednjih gostinskih šol. Samo timsko delo namreč po njenem vodi do uspeha," je razložila Mojca Vergelj.

V razpravi so udeleženci srečanja ugotavljali, da so razlogi za majhen vpis v srednje gostinske in turistične šole v tem, da so poklicne in strokovne šole premalo cenjene, obenem pa so osnovnošolci in njihovi starši preslabo obveščeni o gostinskih poklicih. "V mladih je treba že zgodaj prepoznavati njihove interese, jih razvijati in usmeriti v prave poklice. Za marsikoga je to lahko tudi poklic v gostinstvu in turizmu," je poudarila Mojca Vergelj.

KRANJ

V Savi zavračajo prijateljske posle

Poslovna skupina Sava je na svoji spletni strani in SEOnetu objavila odgovor na poročanje enega od medijev, ki je poročal o slabem poslovanju Save, finančnih špekulacijah in reševanju Janeza Bohoriča podjetja Merfin oziroma Bineta Kordiča. Sava ne tone v izgubah, ampak je v prvih devetih mesecih ustvarila za 10,6 milijona evrov dobička, zadolžnost letos znižala za deset milijonov evrov; pojasnjujejo tudi, da Sava dobro posluje z bankami, krediti so zavarovani, pod enakimi pogoji pa tudi v petek izdane obveznice v vrednosti 26,5 milijona evrov. "Ni res, da je usoda Save odvisna od prodaje delnic Merkurja. Ob javni ponudbi je Sava z družbo Merfin sklenila opcisko pogodbo, s čimer si je zagotovila možnost prodaje delnic Merkurja po zgodovinsko najvišji ceni, kadarkoli bi ji to tako iz poslovnega kot iz davčnega vidika najbolj ustrezano," pravijo v Savi in zavračajo prijateljsko poslovanje. V Merkurju imajo dvajsetodstotni delež, še ta mesec naj bi polovicu prodali. B. B.

KAMNIK

Drog na Kamniškem vse večji problem

Člani LAS - lokalne akcijske skupine, ki v občini Kamnik združuje različne organizacije, ki se ukvarjajo s problematiko drog, so pripravili informacijo o stanju na področju uporabe drog v Občini Kamnik, iz katere je razvidno, da gre za vse večji problem. Raziskave so med drugim pokazale, da je marihuană v Kamniku lahko dostopna, da mladi prodrogo dobijo od prijatelja, da je v 8. razredu tveganje za uporabo drog največje, da kadi kar tretjina vprašane mladine in da je uživanje mehkih drog razširjeno že pri dvanajstletnikih. LAS je v letošnjem letu pripravila nekaj novih programov: Šolo za starše in Okrepčevalnico za partnerje in starše, želijo pa si izobraziti še več staršev. Pojavile so se tudi nekatere pobude za uvedbo iglomata, saj bi bil nadzor nad rabljenimi iglami tako večji. Skrb zbuja je namreč podatek, da so v društvu Stigma v devetih mesecih letošnjega leta razdelili 2390 kompletov sterilnega pribora, vrnjenih pa so dobili le 1354 kompletov, vse drugo pa kot odpadek in grožnja leži po kamniški občini. J. P.

Delo v parku želijo še izboljšati

MATEJA RANT

Bled - Svet javnega zavoda Triglavski narodni park je na zadnji seji sprejel tudi program dela in finančni načrt za prihodnje leto, ki po besedah direktorja Martina Šolarja vsebuje tudi zametke notranje reorganizacije zavoda. "Program dela je zastavljen ambiciozno s ciljem, da se park premakne naprej. Pri tem bomo poskušali v največji meri usklajevati interese varstva narave z drugimi interesimi v prostoru."

Pri pripravi programa dela so jih kot vedno omejevale skromne finance, je opozoril Martin Šolar, zato pričakuje, da bo čim prej sprejet nov zakon o Triglavskem narodnem parku, ki naj bi zagotovil tudi denar za naravovarstvene projekte. V prihodnjem letu bodo sicer imeli na voljo okrog 1,6 milijona evrov, računajo pa še na denar z razpisov, ki naj bi prinesli še dodatnih štiristo tisoč evrov. Njihova glavna naloga, je ob tem poudaril Šolar, še naprej ostaja izvajanje javne službe varstva narave ter del in nalog, povezanih z mednarodnimi obveznostmi. "Osnovni cilj je ohranitev izjemnih naravnih vrednot in kulturne dediščine v tem prostoru, zagotavljanje možnosti za obiskovanje in doživljanje narave ter zagotavljanje trajnostni razvoj in življenje ljudi v parku in njegovi neposredni bližini." Posbeni poudarek so namenili še nadgradnji strategij informacijskih mest, ki po mnenju Martina Šolarja predstavljajo izjemen potencial za razvijanje sodelovanja z dejavniki na lokalni ravni. Del programa dela pa predstavlja tudi reorganizacija zavoda, v okviru katere načrtujejo zgolj štiri do pet močnih organizacijskih enot, ki pa naj bi bile bolj povezane med sabo. Na ta način naj bi bilo delo učinkovitejše, obenem pa bi racionalizirali stroške.

LJUBLJANA

Planinska priznanja

Minulo soboto je bila v Osnovni šoli Brezovica slovesna seja Planinske zveze Slovenije. Na tej so podelili Svečane listine PZS, najvišja priznanja zaslужnim planinskim delavcem ob visokih jubilejih. Med dobitniki priznanj za pomembne dosežke so tudi Miro Eržen za zasluge pri gradnji slovenskega planinskega muzeja v Mojstrani, zmagovalka svetovnega pokala v športnem plezanju Mina Markovič, slovenska alpinista Viki Grošelj in Tone Škarja, ekipa švicarskih gorskih reševalcev in predsednik Združenja azijskih planinskih zvez Ang Thsering Šerpa za pomoč pri reševanju Tomaža Humarja. S. S.

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE
Cvetko Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir

UREDNIŠTVO

NOVINARJI - UREDNIKI:

Boštjan Bogataj, Alenka Brun, Igor Kavčič, Suzana P. Kovačič, Urša Peterlin, Mateja Rant, Stojan Saje, Vilma Stanovnik, Simon Šubic, Cvetko Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir, Štefan Žargić, stalni sodelavci:

Marjana Ahačič, Maja Bertoncelj, Matjaž Gregorič, Ana Hartman, Jože Koširnjek, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin, Marjeta Smolnikar, Ana Volčjak

OBLIKOVNA ZASNOVA
Jemej Stritar, Ilovar Stritar d.o.o.

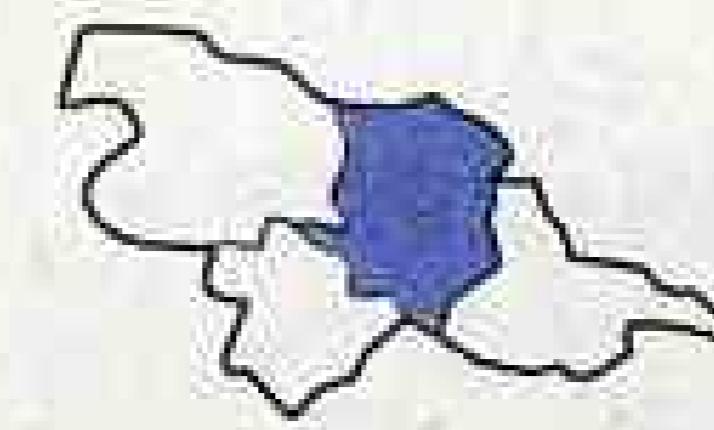
TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik

FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič

LEKTORICA
Marjeta Vozlič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvižaj

GORENJSKI GLAS (ISSN 0352-6666) je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18. ure, petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjske (enkrat letno) in devet lokalnih prilog / Tisk: Druck Carinthia GmbH & Co KG, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,35 EUR, letna naročnina: 140,40 EUR; Redni plačniki imajo 10 % popusta, polletna 20% popusta, letni 25 % popusta; v ceni je vracanju DDV po stopnji 8,5 %; naročnina se upošteva od tekoče številke časopisa do pisnega prikaza, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/201 42 48.



Slastno grajsko obzidje

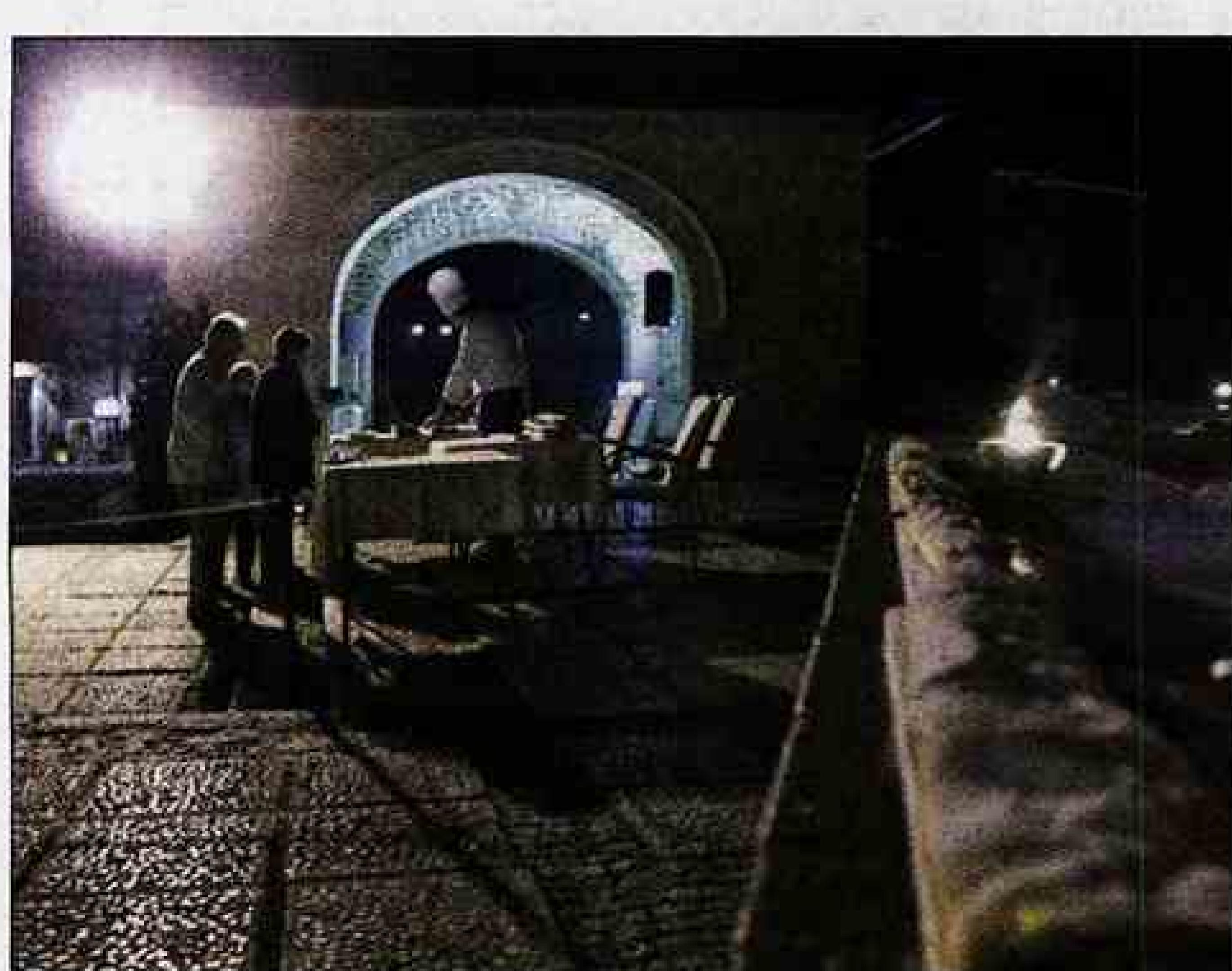
Na Bledu so tudi letos spekli največji štrudelj doslej, ki je v dolžino meril kar 42 metrov.

MATEJA RANT

Bled - Na Blejskem gradu so minulo soboto že drugo leto zapored prišli na svoj račun predvsem sladkosnidi obiskovalci. Zavod za kulturo je v sodelovanju s hotelom Astoria namreč tudi letos pripravil prireditve, ki so jo poimenovali XXL štrudelj.

Ob božično-novoletnih pesmih pevskega zbara so najprej prižgali svečke na adventnem venčku, nato pa so zgornje grajsko obzidje prekrili s "štredljem", ki je po velikosti oziroma dolžini še presegel lanskega. Tokrat so ga namreč napekli kar 42 metrov, to je sedem metrov več kot lani. Štrudelj so pet ur pripravljali trije kuhrske mojstri, zanj pa so med drugim porabili osemdeset kilogramov jabolk, deset kilogramov sku-

te, šest kilogramov sladkorja in tri kilograme rozin. "Letos je bilo manj okusov, a je bil zato daljši," je pojasnila vodja prodaje v hotelu Astoria Alisa Ceric. Obiskovalci so se lahko posladkali s sirovim, orehom in jabolčnim štrudljem, trije največji ljubitelji te pri nas najbolj razširjene sladice pa so se pomerili tudi v tekmovanju za naj jedca. Glede na to, da je v želodcu zmagovalca končal precej znatnejši del štrudla kot pri drugih dveh tekmovalcih, je bilo slišati tudi opazke, da se je verjetno ves dan "šparal". Štrudelj je bil sicer značilna sladica za celoten avstro-ogrski imperij, kriterije zanj pa je postavil kuhar avstro-ogrskega monarha. Zahteval naj bi namreč, da se testo razvalja tako široko, da bi nanj lahko napisali ljubezensko zgodbo.



Zgornje grajsko obzidje Blejskega gradu so znova povsem prekrili s "štredljem". / Foto: Matic Zorman

TRŽIČ

Tržički invalidi ustvarjalni

Mednarodni dan invalidov 3. december so v Tržiču zaznamovali z odprtjem druge razstave Društva invalidov Tržič. Mara Stegnar, Anica Cerovski, Breda Nemc in Ivanka Germovšek so z mentorico Fatimo Fišić izdelale kvačkane prtičke in druga ročna dela, ki so na ogled v galeriji Atrij Občine Tržič do 10. januarja. Kot je domačine povabila predsednica Marta Mesarek, si lahko njihove izdelke izberejo za praznično darilo. Županu Borutu Sajovicu je izročila kvačkan grb Tržiča (na sliki), ker je občina zagotovila društvu prostore, kjer lahko ustvarjajo. Za prizadevnost je tržičkemu društvu čestital tudi Janez Sedušak, koordinator društv invalidov Gorenjske (desno). S. S.



Delavno tudi prihodnje leto

V občini Žirovnica so 3. decembra, na dan rojstva Franceta Prešerna, praznovali občinski praznik.

ANA HARTMAN

Žirovnica - "Lahko smo ponosni, da živimo v vaseh pod Stolom in da imamo tako slavnega rojaka," je župan Leopold Pogačar uvodoma dejal na osrednji slovesnosti ob občinskem prazniku, ki je bila v četrtek v kulturni dvorani na Breznicu. V nadaljevanju je izpostavil pomembnejše letošnje projekte, s katerimi skušajo izboljšati kakovost življenja v občini. Med drugim so dokončali vodohran nad Smokučem in kanalizacijo Vrba-Breznica, začeli so graditi večnamensko dvorano pri OŠ Žirovnica, skupaj z državo pa nadaljujejo rekonstrukcijo ceste in gradnjo pločnika od Sela do Zabreznice.

Tudi prihodnje leto jih čakajo pomembni projekti, za katere jim je uspelo pridobiti tudi evropski in državni denar, je povedal Pogačar: "Nadaljevali bomo gradnjo kanalizacije v Zabreznici in povezovalnega kanala Studenčice-Vrba-poslovna cona, uredili bomo okolico šole in nove dvorane ter zgradili nova športna igriš-



Letošnji nagrajenci Občine Žirovnica z županom Leopoldom Pogačarjem / Foto: zirovnica.com

ča in šolski trg z alejo slavnih mož. Pričeli bomo urejati Završnico, zgradili zbirni center, pripravili bomo projekte za pločnik na Breznicu, obnovili občinske stavbe in razširitev ceste do Zavrsnice, država pa bo rekonstruirala glavno križišče v Žirovnici."

Na letošnji slovesnosti so podelili pet občinskih pri-

znanj. Častni občan je postal Franc Legat iz Zabreznice, ki je s svojim delom na športnem, kulturnem in družbeno-političnem področju pomembno prispeval k ugledu in razvoju občine. Občinski plaketi so podelili Konjeniškemu klubu Stol, ki praznuje desetletnico delovanja, in Čebelarskemu društvu Anton

Janša Breznica ob 90-letnici delovanja, občinski priznani pa Otroški folklorni skupini Breznica, ki že petnajst let ohranja slovensko ljudsko izročilo, in Martini Strasser, uspešni mladi klarinetistki iz Zabreznice. Podeliли so še županova priznanja, in sicer zlatim maturantom Tini Janša, Dunji Šiler in Petru Bulovcu.

Krajani Bistrice veseli novih pridobitev

STOJAN SAJE

Bistrica pri Tržiču - Poldružno leto prekopanih cest in ropota na gradbiščih je bilo v nedeljo pozabljeno med slavjem ob odprtju novošči v Bistrici. Pred gasilskim domom se je zbrala množica domačinov in gostov iz vse občine, ki jih je pozdravila predsednica KS Bistrica Vida Raztresen. Zahvalila se je krajevna skupnost za potrpljenje ob investicijah, v katere je tudi krajevna skupnost vložila nekaj denarja. Kot je

povedal tržički župan Borut Sajovic, so doslej namenili za gradnjo kanalizacije in vodovodov, obnove drugih komunalnih napeljav in ureditev cest 2,6 milijona evrov brez davka. Tudi največja krajevna skupnost je dobila veljavno, ki jo zasluži. Simbolično sta prerezala trak na cesti (na sliki ob Francu Erlahu z zastavo Bistrice). Blagoslov je opravil župnik Jože Gregorič, kulturni spored so pripravili učenci OŠ Bistrica, igrala pa je Vaška godba.



RADOVLJICA

Slovesno ob občinskem prazniku

Radovljica enega od svojih dveh občinskih praznikov praznuje 11. decembra - na obletnico rojstva znamenitega rojaka, dramatika in zgodovinarja Antona Tomaža Linharta. Občina ima dva praznika: prvi, 5. avgust, je posvečen spominu na ustanovitev Cankarjevega bataljona, drugi, ob katerem se Radovljčani spominjajo Linhartovega rojstva, pa je v znamenju kulture. Zato bodo na petkovih osrednjih slovesnosti ob občinskem prazniku podelili priznanja tistim občanom, ki so še posebej dejavni prav na področju kulture. Tokrat bodo Linhartovo plaketo prejeli Ženski pevski zbor Lipa Radovljica, Edi Cilenšek in Simona Vodopivec Franko, pečat občine Marija Kolar, medaljo občine pa Franc Podjed in Blaž Trček. Praznovanje se bo v Radovljici začelo že danes zvečer, ko bo v že razprodani Linhartovi dvorani nastopil orkester Slovenske policije s solistom, tenoristom Janezom Lotričem. M. A.

BLED

Pozivajo k nesprejetju proračuna

Blejski občinski svet naj bi na današnji seji obravnaval tudi predlog proračuna za prihodnje leto. Ob tem so v občinskem odboru Zares svetnike pozvali, naj ne sprejmejo proračuna, ki temelji, so zapisali, na neutemeljenih obljubah in zavajajočih predpostavkah o nujnosti prodaje občinske srebrnine, ki jo bodo, poudarjajo, še kako potrebovali, ko se bo dejansko začela gradnja obvoznice. Prepričani so, da bi se lahko ponovila zgodba s Prešernovo cesto, zaradi katere, trdijo, so bili občani oškodovani za skoraj štiristo tisoč evrov. "Ob tej izkušnji si ne znamo pojasnititi, kako je mogoče v pičlem letu za Bled najpomembnejši razvojni projekt pripeljati tako globočko, da izpade iz državnega proračuna. Ob dejstvu, da južna razbremenilna cesta predstavlja temelj za razvojni preskok Bleda in njegovega gospodarstva, pomeni takšna ohola ležernost in lahkomiselnata neučinkovitost pravi 'teroristični napad' na blejski napredok," so še poudarili v stranki Zares. M. R.



Štirideset let vrtca Janina

"Ko sem začela, smo v jaslih delale medicinske sestre in otroške negovalke. Oblečene smo bile v uniforme, ker pa so se nas otroci zaradi tega bali, smo sčasoma začele nositi navadne halje," se leta 1969 spominja Jožica Mišič.

SUZANA P. KOVACIČ

Kranj - Vrtec Janina ima štirideset let, prejšnji teden so ga praznovali tisti, ki vrtcu dajejo življenje: otroci in vzgojiteljice. Na prvi prazničen dopoldan so vzgojiteljice otrokom zaigrane lutkovno igrico Zajček Uh ima rojstni dan, naslednji dan jih je obiskal čarownik, v četrtek dopoldne pa so imeli dan odprtih vrat, ko so ustvarjali, plesali, peli in se posladkali s tortami, ki so jih spekle kuharice. Organizacijska vodja vrtca Irena Fabian je za to priložnost napisala Pesem za rojstni dan. Obiskala jih je tudi Jožica Mišič, ki je bila v tem vrtcu vzgojiteljica od leta 1969, ko so ga odprli, do upokojitve leta 1984.

Sedanja ravnateljica Kranjskih vrtcev Irena Pavc, ki je v Janini preživelva dvajset delovnih let, pravi: "To je bil največji in eden prvih namensko grajenih vrtcev. Ko sem prišla sem, smo v jasli sprejemali že sedemmesec-

ne otroke, preoblačili smo jih v vrtčevske uniforme, v žabice in pikčaste srajčke. Delali smo tudi ob sobotah, vrtci so se odpirali že nekaj čez peto uro zjutraj. Če imamo danes največ štiriindvajset otrok v skupini, ki imajo vzgojiteljico in pomočnico, pa je imela včasih samo ena vzgojiteljica tudi do trideset

otrok, varuhinja je bila samo ena na dva oddelka. Spremembe v družbi so prisneli tudi spremembe v vrtcih, delo je z uvedbo kurikuluma postalo bolj fleksibilno, skupine so manjše, upoštevajo se želje, interesi in ustvarjalnost otrok, uvažamo novosti in bolj smo odprtji za okolico. Želim pa

si, da bi v okolici Janine zgradili še en vrtec, ker ne moremo sprejeti vseh otrok, in da bi Janina dobila nazaj telovadnico, ki smo jo zaradi prostorske stiske preuredili v vrtčevske oddelke. Morda je obletnica tudi pravi čas, da bi se vrtec pomladil z notranjo opremo," je povedala Pavčeva.



Obletnico so praznovali tisti, ki vrtcu dajejo življenje: otroci in vzgojiteljice.

V Luki odprli obnovljeno brv

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Škofja Loka - Ločani bodo na decembrske prireditve (prva je bil že obisk Miklavža) v starem mestnem jedru spet lahko hodili po brvi, ki z avtobusne postaje vodi v stari del mesta.

Končana je namreč sanacija, za katero so porabili 323 tisoč evrov, pretežno iz občinskega proračuna, del denarja pa je zanje namenila država (61 tisočakov). Za boljšo prehodnost je bil most razširjen, tako da končna skupna širina brvi po rekonstrukciji znaša tri metre, na sredini pa je brv še dodatno razširjena za približno pol metra na vsako stran v manjše srečevališče in razgledišče v obliki elipse. Most je tlakovani, urejeno je odvodnjavanje, v konstruk-

cijo je vgrajeno tudi talno ogrevanje, kar pomeni, da škodljivo zimsko soljenje mostu ne bo več potrebno.

Urejena je javna razsvetjava, dodatno je osvetljen tudi razgledni plato na začetku brvi med avtobusno postajo

in pošto na levem bregu Selške Sore. Brv bo tudi poslej namenjena pešcem, kolosarjem, rolarjem ...



Foto: Gorazd Kavčič

LJUBLJANA

Priznanja trinajstim družinam

Slovenska konferenca Svetovnega slovenskega kongresa je že dvanajstič podelila priznanja številnim slovenskim družinam. Do letos so priznanja namenili stotim družinam, ki imajo skupaj več kot sedemsto otrok, letos pa so nagradili trinajst družin s 83 otroki. Zlatega priznanja je bila deležna družina Angelce in Sandija Podlesnik iz Mengša z devetimi otroki. Med nagrajenimi pa je tudi družina Helene in Cirila Krajnik iz Breznice pod Lubnikom s sedmimi otroki. D. Ž.

Šmartno v Tuhinju

V Šmartnem gradijo športno igrišče

Pri osnovni šoli v Šmartnem se je pred kratkim začela gradnja novega športnega igrišča, ki bo združeval otroško igrišče in površine za atletiko, rokomet, košarko, rokomet in odbojko. Igrišče bo dokončano prihodnje leto, ob tem pa bo urejena tudi učilnica v naravi. Občina je za prvo fazo v letošnjem letu namenila slabih sto tisoč evrov, prihodnje leto pa 150 tisoč evrov. Del nepovratnih sredstev pričakujejo iz razpisa Fundacije za šport. J. P.

ŠKOFJA LOKA

Zupanov ples napolnil Sokolski dom

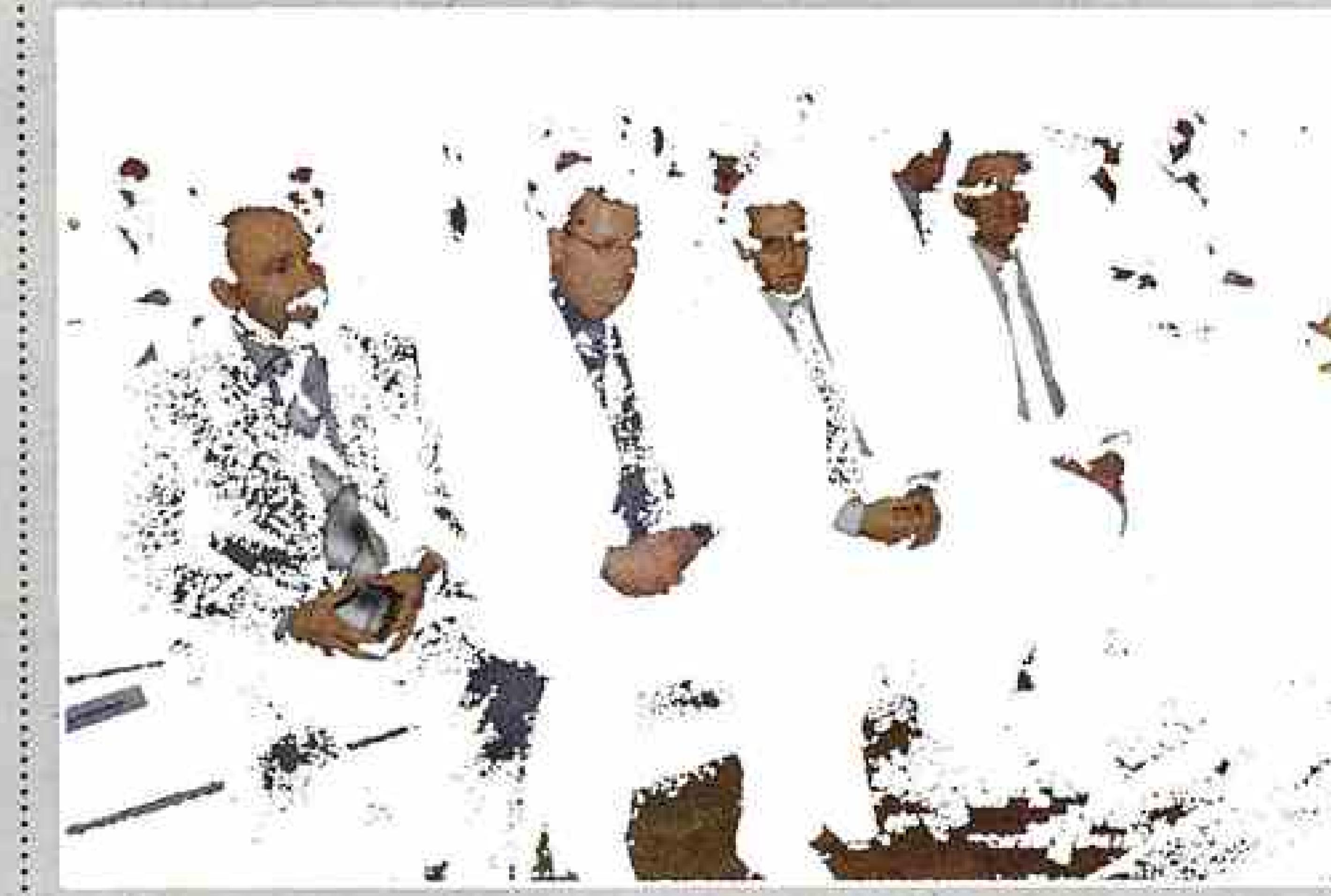
V obnovljenem Sokolskem domu je bil pred kratkim prvi dobrodelni županov ples, ki je privabil blizu sto udeležencev. Ples je s profesionalnimi koraki začel plesni par plesne šole Miran Dance, uvodnemu plesu z dunajskim valčkom, ki sta ga začela župan Igor Draksler in njegova soprga Vera (na sliki), so se pridružili številni ljubitelji plesa, ki so se zavrteli ob izvrstni glasbi Miha Kralja. Veleblagovnica Nama je predela modno revijo, v času druženja pa je potekala dražba podarjenih slik učenk in učencev osnovne šole Jela Janežiča. Z dobrodelno licitacijo Peksove torte so iztržili 754 evrov, vseh zbranih prispevkov pa je bilo okoli tri tisoč evrov, je povedala Andreja R. Megušar iz občinske uprave. Rdeča nit večera je bila namreč dobrodelnost, izkupiček so namenili družini iz Škofje Loke z nizkimi osebnimi prejemki, ki so se zaradi bolezni znašli v hudi materialni stiski. Predlog za donacijo je posredoval Center za socialno delo Škofja Loka. D. Ž.



PREDOSLJE

Dobrodeleni Večer zlatih src

Gorenjska banka je v petek zvečer pripravila na Brdu dobrodelni koncert z naslovom Večer zlatih src s skupino Perpetuum Jazzile, v nadaljevanju pa je zaigrala pianistka Lucienne Lončina. Banka je na koncert povabila svoje najboljše komitente in poslovne partnerje, pri tem pa je za vsakega udeleženca namenila deset evrov v dobrodelne namene - za približno štiristo ljudi torej okrog štiri tisoč evrov. Kot je povedal član uprave Srečko Korber, bodo denar podarili mladi mamici iz Gorenjske, ki se je zaradi hudih družinskih razmer skupaj z otrokomata zatekla v eno izmed varnih hiš. C. Z.



CERKLJE

Največ za gradnjo kanalizacije

V občini Cerkle v prihodnjem letu načrtujejo za 7,7 milijona evrov prihodkov in 10,1 milijona evrov odhodkov. Kot piše v osnutku proračuna za leto 2010, ki so ga na zadnji seji potrdili občinski svetniki, bodo razliko med prihodki in odhodki pokrili s sredstvi, ki bodo ostala neporabljeni v letošnjem in prejšnjih proračunih. "Zadolženi nismo in se tudi vnaprej ne zadolžujemo," je ob tem dejal župan Franc Čebulj. Skoraj polovico prihodkov bodo dobili iz dohodnine, približno 640 tisoč evrov pa iz državnega proračuna - za sofinanciranje nekaterih projektov. Načrt razvojnih programov razkriva, da bodo prihodnje leto 933 tisoč evrov namenili za gradnjo in obnovo cest, med njimi tudi za rekonstrukcijo državne ceste na Spodnjem Brniku. 1,9 milijona evrov bo predvsem bilo za gradnjo kanalizacije, kjer bosta največja zalogaja gradnji na trasi Pšata-Zalog in Spodnji Brnik-Vopovlje-Lahovče. Precej sredstev je namenjenih tudi za obnovo in novogradnjo vodovodnega omrežja, skoraj milijon evrov bo stal nov nogometni center v Velesovem, 552 tisoč evrov pa prizidek v vrtcu Murenčki. "Zanimivo je, da v proračunu kar 760 tisoč evrov namenimo za subvencioniranje vrtca, kar je več kot gradnja prizidka," je še dejal župan S. Š.

Zadnja tekma plezalcev

MAJA BERTONCELJ

Kranj - Alpinistični odsek Kranj je četrtek organiziral Plezalne dneve Kranja, finale državnega prvenstva v športnem plezanju. Prvič so se na zaključku tekmovalci pomerili tako v težavnostni kot v balvanski kategoriji. Organizatorji so se kot vedno potrudili in tudi letos v športni dvorani na Zlatem polju pripravili pester spremljevalni program. Priditev je bila prava paša za oči in ušesa.

V težavnosti je bila pri ženskah najboljša Maja Vidmar (PK Škofja Loka), ki je postala tudi skupna zmagovalka seštevka prvenstva, druga je bila Mina Markovič (AO PD Ptuj), tretja pa Katja Vidmar.

(PK Škofja Loka). V moški konkurenči je zmagal Klemen Kejzar (ŠPK Andreja Kokalja) pred Juretom Bečanom (ŠPO Tržič), tretje mesto pa sta si razdelila Matej Sova (ŠPO Tržič) in Jure Raztresen (PK Škofja Loka). Zmagu v skupnem seštevku si je že na predzadnjem tekmi v Škofji Loki pripeljal Tržičan Klemen Bečan. Plezalni dnevi so se zaključili na balvanih. Pri ženskah je bila najboljša Katja Vidmar (PK Škofja Loka) pred Mino Markovič (AO PD Ptuj) in Ano Ogrinc (ŠPK Andreja Kokalja), pri moških pa Jernej Kruder (ŠPO Celje), ki je osvojil vseh pet vrhov, drugi je bil Jure Raztresen (PK Škofja Loka), tretji pa Klemen Bečan (ŠPO Tržič).



Škofjeločanka Katja Vidmar je sezono v Kranju zaključila z zmago. / Foto: Gorazd Kavčič

Kegljali slepi in slabovidni

MAJA BERTONCELJ

Kranj - Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj je v soboto organiziralo mednarodni kegljaški turnir v steznom kegljanju za slepe in slabovidne posameznike in ekipe. Nastopilo je 74 tekmovalcev iz štirih držav, od tega je 21 posameznik in posameznikov sodelovalo na letošnjem 11. evropskem prvenstvu na Poljskem in devet se jih je vrnilo z medaljami.

Konkurenca na turnirju je bila torej zelo močna. Društvo iz Kranja je nastopilo z dverema ekipama, v katerih so bili Slavko Muhič, Jože Lampre, Cyril Podjed in Sandi Novak, Milan Jesenko ter Igor Šteh. Najboljši pri ekipah so

bili Zagrebčani, pri moških je bil absolutno najboljši Marjan Žalar s Ptuja s 744 podrtimi keglji, pri ženskah pa Marija Fras iz Celja s 729 podrtimi keglji, najboljša iz kranjskega društva Zdenka Benedik je bila 11. "V Medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Kranj redno keglja deset članov, od tega sta dva popolnoma slepa, štirje so z malenkostnim ostankom vida, preostali pa z večjim ali manjšim ostankom vida. Treninge imamo enkrat tedensko in iz vrst kranjskega društva prihaja tudi reprezentant Jože Lampe iz Kranja, ki je letos debitiral na evropskem prvenstvu, v Kranju pa je bil enašti," je povedal Franci Pirc, vodja tekovanja.



Nastopilo je 74 tekmovalcev iz štirih držav. / Foto: Črt Slavec

Nazdravili prvim stopničkam

V nedeljo zvečer je bilo v Besnici spet veselo. Domači, priatelji, vsi ljubitelji športa so pozdravili smučarsko tekačico Vesno Fabjan, ki je v Düsseldorfu pritekla do svojih prvih stopničk na tekma svetovnega pokala.

MAJA BERTONCELJ

Besnica - "Pripravljamo ji sprejem, ki bo presenečenje. Nič ne ve, da se kaj pripravlja," je prijazno povedala Fanika Fabjan, mami smučarske tekačice Vesne Fabjan, ko smo v nedeljo popoldne poklicali, ali bo v Besnici ob prihodu slovenske junakinje Düsseldorfa znova veselo. Razlog za sprejem je bil več kot jasen: Vesna se je v soboto na sprintu v prosti tehniki veselila svojih prvih stopničk na tekma svetovnega pokala. Osvojila je 3. mesto. Povsem blizu stopničk pa je bila v nedeljo še v ekipnem sprintu s Petro Majdič, s katero sta bili četrti.

"Doma smo navijali in držali pesti. Nismo računali na stopničke, saj je v sprintu težko na karkoli računati, smo pa si seveda tega želeli. Veselje je bilo veliko. Telefoni so skoraj pregoreli," je te trenutke opisala Vesnina mama. 24-letni smučarski tekačici TSK Merkur Kranj ob strani stoji cela družina in z veseljem jo ob prihodu do-



Pri Fabjanovih v Besnici je bilo v nedeljo zvečer veselo. Nazdravili so na uspeh Vesne (levo njena mama Fanika). / Foto: Črt Slavec

mov pričakajo tudi takrat, kadar se ne vrne z rezultatom, kot si ga sama želi. Točkat se je vrnila z uspehom kariere. "Prvič sem bila nerovzna, ko sem se peljala proti domu. Malo sem sumila, da mi kaj pripravljam, saj so me na to opozarjali že trenerji, nisem pa si mislila, da bo toliko ljudi. Res so me

presenetili. Vesela sem bila vsakega stiska roke. Veliko mi je pomenilo. Tako lepega Miklavža kot letos še nisem imela. V soboto sem bila tretja, darilo pa me je čakalo še doma," je bila vesela Vesna Fabjan, ki so jo pred domačo hišo pričakali številni prijatelji, znanci, prišel je tudi predsednik TSK Merkur Kranj

Emil Božnar. Čeprav se je iz Nemčije prek Benetk domov vrnila v nedeljo pozno zvečer, pa danes že potuje na trening na Obertliach, v četrtek pa na naslednje tekme v Davos v Švico. Prihodnji konec tedna pa bomo zanj lahko navijali tudi na domačih tekma za svetovni pokal, ki jih bo gostila Rogla.

Tretji konjenik na svetu

Telovadec Sašo Bertoncelj po svoji najuspešnejši sezoni doslej zaradi dobre forme nadaljuje treninge in učenje novih težkih elementov.

MAJA BERTONCELJ

Reteče - S sobotnim nastopom na tekmi državnega prvenstva v Rušah je sezono zaključil telovadec Sašo Bertoncelj. Za 25-letnika iz Goranje vasi pri Retečah je bila to najuspešnejša sezona doslej, v kateri je v skupnem seštevku svetovnega pokala na konju z ročaji osvojil 3. mesto.

Je to za vas največji uspeh kariere?

"To bo kar držalo. Ponošen in presrečen sem, da sem se v takšni konkurenči prebil tako visoko. Za mano je uspešna sezona, v kateri sem poleg štirih uvrstitev na stopničke na tekma svetovnega pokala osvojil še bron na univerzijadi in se uvrstil v finale evropskega prvenstva. Tekem svetovnega pokala je bilo osem in le na eni, ko sem bil deveti, se mi ni uspelo uvrstiti med najboljših osem."

V čem ste bili letos na konju boljši kot lani?

"To je rezultat treningov in izkušenj s tekmanjanjem, ki

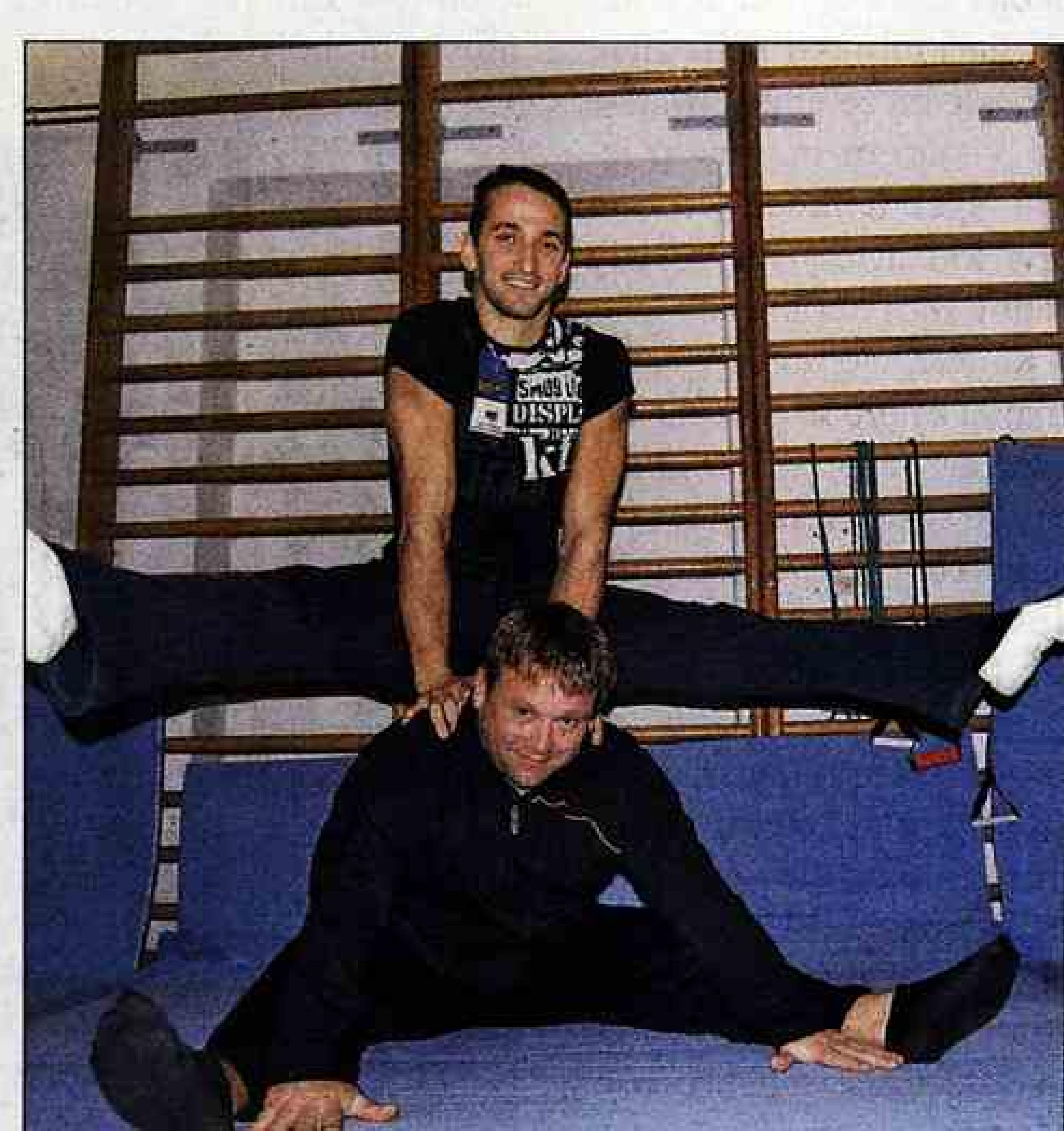
si jih pridobiš skozi leta. Psihično sem postal bolj stabilen, vajo izvajam lepše, pa tudi težavnost je dovolj visoka. Vse to mi je uspelo povezati in se odraža na tekma."

Kakšno vajo ste letos izvajali?

"Sezono sem začel s staro vajo, ki sem jo nato nadgradil v zelo težko in jo delal na svetovnem prvenstvu, kjer je nisem dobro izvedel, kar me je stalo finala, in na dveh tekma svetovnega pokala, od tega sem bil enkrat tretji. To vajo bom sedaj nadgradil z drugimi elementi, tako da bo še težja. Njena izhodiščna ocena bi bila lahko 16,8 ali 16,9, kar bi bilo sanjsko."

Kdaj boste začeli priprave na novo sezono?

"Čeprav je sezone konec, pa še nisem nehal trenirati. Sem v dobrni formi in škoda bi bilo izgubljenega trenutka za učenje novih elementov. Počitek bo prišel konec decembra, ko bova šla s punco Nino za nekaj dni v Portorož. S pripravami na sezono sem torej začel z učenjem novih elementov, ki bodo



Sašo Bertoncelj (zgoraj) pravi, da ima najzvestejše navijače na gimnastiki za odrasle, ki jo vodi v Retečah. Med njimi je tudi Rastko Zornada iz Drage.

neke vrste presenečenje za finalne tekme, ko bom težke vaje potreboval. En element je celo tak, da ne vem, če ga je kdo na svetovnem pokalu že sploh izvajal. Fizične priprave bom začel januarja. Prve tekme svetovnega pokala v novi sezoni bodo že marca, tako da veliko premora ne bo. Poleg tega bo naslednja sezona ena bolj napornih v moji karieri. Tekem svetovnega pokala bo skoraj še enkrat več kot letos, namreč 14. Poleg tega pa še evropsko in svetovno prvenstvo. Bo naporno, a v treningu uživam. Če ne bi, tega ne bi delal."

Rezervirano za lepše polovice

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

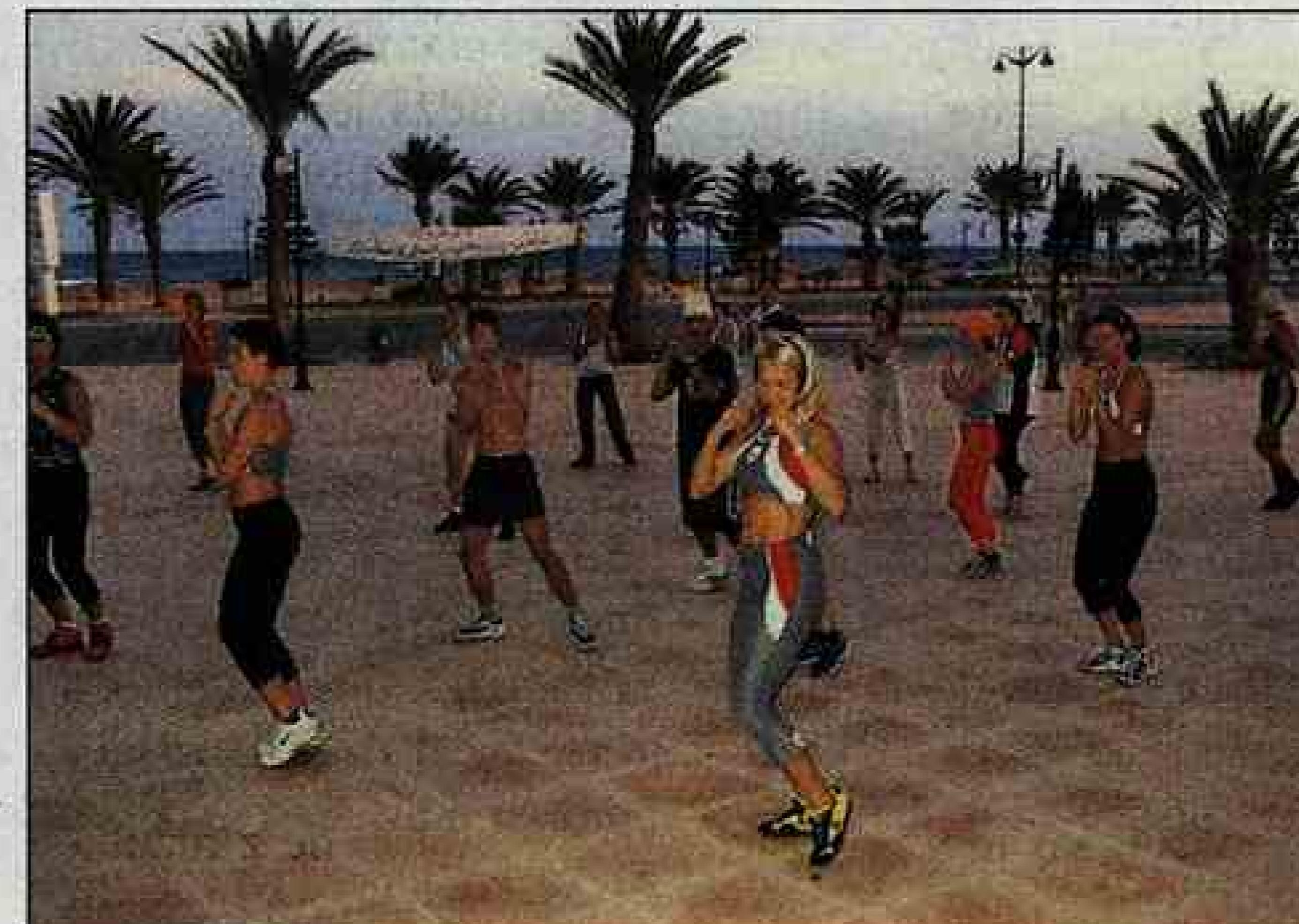
Mraz je končno dobil glavno vlogo na letosnjem kolesarju. Skrbi me, kaj bo s tistimi ženskami, ki jih zebe že takrat, ko se poleti vračajo s plaže, potem veste, kako me šele skrbi zdaj, ko je treba imeti v torbici poleg šmink še lopatko za odstranjevanje ledu z vetrobranskega stekla avtomobila? Srečal sem znanko, ki me je poučila, kako ženski ogreti kri pri tako nizkih temperaturah. Predlagala mi je, naj si ogledam vsaj eno vadbo, ki je plod domače spremnosti in se imenuje Fly-box.

To vadba je nekaj posebnega in je, kot sem slišal in se prepričal, edinstvena. Poteka v topnih dvoranah, ki so opremljene tudi z ogledali. Ko slišimo za skupinsko vadbo, zanimanje takoj naraste, saj v zadnjem času ljudje, željni gibanja, spet iščejo družbo, saj jih samota pri rekreaciji še dodatno demotivira. Pri skupinskih vadbah je mogoče zaslediti mnogo večji poudarek na spodbujanju in motiviranju vadečih. Okolje, v katerem se ob istem času znajde skupina rekreacije željnih, pripomore k večji motiviranosti vadečih pri izvajanju vaj, vzdržuje raven energije na konstantno višji ravni in zagotavlja prijetno doživetje, predvsem z animacijo in vodenjem inštruktorjev aerobike in drugih vad. Sanela Trako - Neli je izumiteljica Fly-boxa, njene

reference so dolgoletno ukvarjanje z aerobičnimi vajami, vendar je od nekdaj želela nekaj več, nekaj povsem drugačnega. Neli je v Fly-box uvedla širok spekter vadb. Skomponirala je vadbe z navdihom joge, ki se osredotočajo na milejše, nizkoodbojne vaje, do visoko energičnih "seans" s prostimi utežmi, ki kombinirajo aerobne principe treninga z dviganjem uteži, s čimer vadeči oblikujejo telo in razvijajo mišično vzdržljivost. Vse tiste, ki so poizkusile tako vrsto telesne vadbe, zagotavljajo, da se zaradi raznovrstnosti vaj, ki niso dolgočasne, sproščajo hormoni endorfini ali v prevodu hormoni sreče, ki zelo blagodejno vplivajo na počutje. Fly-box je aerobika, s katero boste izobilovali celo telo, izgubile boste nepotrebne kilograme, ki vas motijo, povečale fizično pripravnost, in kar je tudi najpomembnejše: poskrbeli boste za dobro psihično počutje. Za tiste, ki vsak gib preračunavate v izgubljenih kalorijah, morate vedeti, da pri tej vadbi izgubite do 2400 kalorij! To je več, kot če bi šle dvakrat zapovrstjo na Jošta in nazaj. Fly-box je aerobika z dodatkom elementov raznih borilnih veščin, plesa in fitnessa z dodatkom še nekaterih primernih športov. Pri vadbi boste uporabljale tudi rekvizite, kot so kolebnica, ročke in steperji. Tiste, ki niste zadovoljne z videzom svoje zadnjice in trebu-



Fly-Box z dodatkoma borilnih veščin



Skupinska vadba poteka tudi na prostem.

ha, je treba še posebej navdušiti, ker se boste naučile posebnega sproščanja v elementih masaže, joge, pilatesa, tai-čija in braingyma. Inštruktorke so vam na voljo tudi pri svetovanju glede prehrane in celotnega športno-rekreativnega življenjskega sloga. Vadba je primerna za vse starosti in za ženske vseh postav, saj intenzivnost vadbe lahko prilagodi vsaka zase. Moški še niso povsem (vendar bodo kmalu) zapovedali vseh prednosti take vadbe, zato jih ni na spregled, kar pomeni, da boste imele čas in mir samo zase in prijateljice, ki jih boste tam spoznale.

Posebnost je tudi ponudba, ki se imenuje Fly-box la-

tino elite aerobics. To je vadba, ki se nadgrajuje z dodatnim športnim rekvizitom: utežjo s trakom Elite. Naučile se boste nezahtevne koreografije s koraki latin-skih plesov. Doživele boste energičen, nekoreografski trening, ki bo izboljšal vašo mišično prožnost in gibljivost. Ta vrsta vadbe je še posebej zanimiva in mamljiva za tiste, ki uživate v latino ritmih in se ob tem rade dobro naplešete in spotite. Fly-box vas bo naučil tudi trebušnih plesov, če boste to že zelele. Naučile se boste pravega izredno čutnega in sproščajočega plesa s profesionalno inštruktorico, ki slovi kot ena najboljših v Sloveniji.

Napovednik rekreativnih dogodkov

Tekmovanja ob prazniku občine Tržič in športnem vikendu

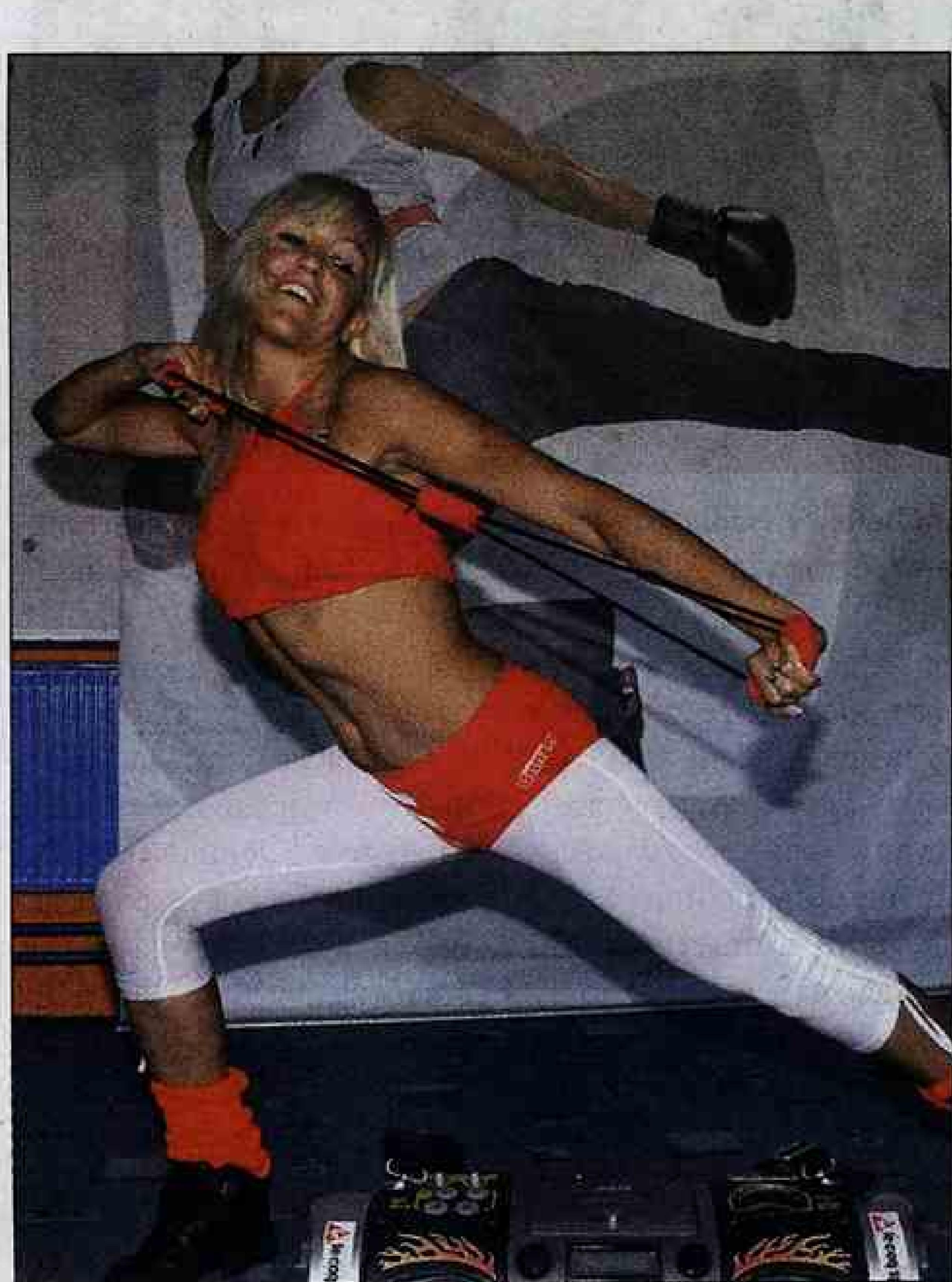
Tržič, 8. in 9. decembra. Organizator ŠZ Tržič. Dodatne informacije: 05901 03 13, sportna.zveza.trzic@t-2.net www.sztrzic.si

Pohod na Lubnik

Kranj, 12. decembra. Organizator PD Iskra Kranj. Dodatne informacije: www.planinskodrustvo-iskra-kranj.si

Vpis podatkov o prireditvah in programih vadbe

Društva, zveze in druge ponudnike športnih aktivnosti pozivamo, da na spletni strani www.migajznam.si vpišejo podatke o rekreativnih prireditvah za leto 2010 in razne vadbe programe. Vpisovanje podatkov in objava v medijih je zagotovljena in popolnoma brezplačna! Če boste potrebovali pomoč, se obrnite na Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez in vam bomo pomagali. Kontaktna oseba: Aleš Šolar, telefon 01/230 60 30, 051/376 289 ali e-pošta: aleš.solar@olympic.si. Če podatkov sami ne boste vpisali, jih pošljite nam in bomo poskrbeli za vpis in s tem zagotovili brezplačno objavo.



Neli je gonilna sila Fly-Boxa.

GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Četrtekov zbor

Zadnja, dvanajsta etapa letošnje dirke s koledarjem se je začela s plani za prihodnje leto.

Nekaj dogodkov se bo še zgodilo v kratkem, zato berite dalej, ker boste drugače zamudili nekaj, kar ponuja samo Gorenjski glas. V četrtek imamo zbor tekaške in kolesarske ekipe. Zgodil se bo ob 19. uri včer v avlu našega Glasa. Kratek uvod z razlagom, kaj smo in česa nismo počeli letos, bo imel predsednik našega športnega društva Janez Ferlic, ki bo besedo s pozdravom predal materi direktorici Mariji Volčjak, ki bo besedno žogico podala meni, ki bom izjedjal nekaj krotkih na

ga in ne nujno česa, kar ugrizne oz. zapeče. To bi se dogaja vsako soboto, ne glede na vreme. S sabo imejte nahrbnike, v katerih so samo suha oblačila in kak gel za moč, palice, ki so še kako dobrodoše zdaj, ko je zgoraj že sneg, in dereze, ki si jih bomo nataknili, če bo nujno.

Ko sem že omenil statično kolesarjenje, moram podati kratko poročilo o tem, koliko in kako kakovostne kilometre smo prekolesarili do današnjega datum. Prekolesarili smo nič kilometrov, vendar zelo kakovostnih. To je potrdila tudi sodelavka Alenka, ki je letos brucka na statiki, a se je že po nekaj obis-



zdravje vseh in potem hitro predal mikrofon Gregu Flajniku, ki bo napovedal harmonikarja in še Tino Ahačič, ki nam bo predaval o tem, kako dobro je biti raztegnjen ... da se lažje prezivi od plače do plače ... pardon, da bi pravilno vadili v tekaških copatah ali pač na kolesu. Torej, vabimo, da se udeležite prednoletnega predavanja in z nami poizkusite pojesti vse Mercatorjeve kanapejke in spijete nekaj soka.

Statično kolesarjenje v rekreacijskem centru Vogu poteka dvakrat tedensko, nemoteno in z veliko zagnanostjo, vendar smo prišli so še ene ideje, ki bi jo radi udejanili skupaj z vami, ki tole berete. Vsako soboto ob pol devetih zjutraj bi se dobili pred gostiščem Dežman na Kokrici, se zaradi varčevalnih ukrepov razdelili po avtomobilih in se napotili v Gozd nad Seničnim oz. pod Kriško goro. Tam bi avtomobile parkirali in se napotili proti Tonki na vrh Kriške. Vrnili bi se potem, ko bi zamenjali prešvicana oblačila in spili nekaj tople-

kih vozila s samim Tadejem Valjavcem. Več o tem si lahko preberete na zadnji strani prejnjega, petkovega Glasa. Dejala je, da je sicer imela nekaj težav pri sledenju cloveškemu gamsu v Tadejevi obliki, a je zaradi dobre kolesarske kondicije, ki jo je popimala z naše statike, obdržala stik s pelotonom vse do cilja. Verjamemo ji, in ker se redno udeležuje vadbe, verjamemo, da bo spomladis isti gams v cloveški podobi imel po enakem treningu z Alenko precej bolj spočti roki "potiskalki". Ne razumite me napak. Statično kolesarjenje z nami v Besnici še ne pomeni, da boste kos Tadeju Valjavcu, pomeni pa, da boste kos samemu sebi in svojemu kolesu. Med vrticami to pomeni, da bo pomlad precej hitrejša, kot ste je vajeni, in predvsem manj boleča na vseh stikih s kolesom, še najbolj pa na sedežem delu oziroma vašem zadku, da o hrbtni ne govorimo.

V četrtek pridite v avlo Gorenjskega glasa, da bomo sku-

paj pokomentirali izteko sezono in nazdravili prihajajoči.



Foto: Rože Bregar

KRIMINAL

ZGORNJE BITNJE

Tat v novi hiši

Okoli 1500 evrov stanejo motorna žaga, električni kotni brusilki in električni vrtalnik, ki ju je nekdo v noči na soboto v Zgornjih Bitnjah odnesel iz stanovanjske hiše v gradnji.

BOHINJ

Gradnja je zastala

V noči na petek so nepridipravi vломili v delovni zabožnik na delovišču v Bohinju in si prilastili vibrator za beton, udarni kladivi, vrtalni stroj, kotno brusilko in motorno žago. Gradbeno podjetje so oškodovali za okoli tri tisoč evrov.

DOMŽALE, VODICE

Ponoči v lokal

Nekaj noči nazaj so neznani storilci vломili v gostinski lokal v okolini Domžal. Ukradli so gotovino, cigarete in pijačo, s čimer so lastnika oškodovali za okoli 2500 evrov. V isti noči so vломili tudi v gostinski lokal v Vodicah. Tam so odnesli "samo" cigarete. Škode je za okoli tisoč evrov.

KAMNIK

Našli kup denarja

V okolini Kamnika so neznani storilci vломili v stanovanjsko hišo, v kateri so našli več tisoč evrov gotovine. Lastniku niso pustili niti centa.

KRAJ

Tatu premamila torbica

Pred dnevi je nekdo v Stražišču v jutranjih urah razbil steklo na osebnem avtomobilu in ukradel žensko torbico z dokumenti, plačilnimi karticami in mobilnim telefonom. Lastniko je tat oškodoval za okoli sto evrov. Policia ob tem priporoča ustrezno samozaščitno ravnanje. Vozniki naj ob zapustitvi vozila zaklenejo, predvsem pa naj na vidnih mestih ne puščajo torbic, kovčkov ali drugih vrednejših predmetov. Če jih pustijo v vozilu, naj bodo v prtljažniku, predalu oziroma na drugih mestih, kjer predmeti od zunaj niso vidni.

KRAJ

Izginil avtomobil

Pred dnevi je nekdo na Kolodvorski ulici v Kranju ukradel osebni avtomobil Volkswagen Passat temno modre barve, letnik 2004, registrskih številk GO K4-542. Lastnika je oškodoval za okoli deset tisoč evrov. S. Š.

NESREČE

KRAJ

Stopil pred avto

V soboto popoldne je 46-letni občan hodil po pločniku ob desni strani ceste iz smeri Kranja proti Miljam. V bližini gostinskega lokala je nenadoma vzvratno stopil s pločnika na vozišče, v istem trenutku pa je po cesti za njim pripeljala 31-letna voznica, ki kljub zaviranju in ogibanju nesreču ni mogla preprečiti. V trčenju si je pešec hudo ranil nogi, zato so ga reševalci odpeljali v ljubljanski klinični center. Zaradi nepravilne hoje mu bodo policisti izdali plačilni nalog. S. Š.

RADOVLIČA, BLED

Dva voznika prenočila na policiji

V noči na nedeljo so na območju policijskih postaj Radovljica in Bled izvedli poostren nadzor prometa po metodologiji Promil. Policisti so kontrolirali in preizkusili z alkotestom 146 voznikov, od katerih jih je pet vozilo pod vplivom alkohola, dva so celo pridržali do streznitve. Najvišja izmerjena vrednost je bila 0,78 grama alkohola na liter izdihanega zraka, kar je več kot 1,5 promila. Zaradi ugotovljenih prekrškov so petim izrekli globe za prekrške, za dva kršitelja pa podali obdolžilna predloga na okrožno sodišče. En voznik je vozil brez vozniškega dovoljenja, zaradi lažjih kršitev pa so dve osebi opozorili. S. Š.

Heroin uničil mlado zvezo

Na kranjskem sodišču sodijo nekdanjima zakoncema, ker naj bi preprodajala heroin. "Ona ni nič kriva," zatrjuje priprti Kranjčan Milan Trivundža.

SIMON ŠUBIC

Kranj - Komaj uspe organom pregona z ulice spraviti najbolj aktivne preprodajalce droge, že jih nadomestijo novi. Tako naj bi se s heroinom konec lanskega decembra začel pečati tudi 32-letni Kranjčan **Milan Trivundža**, v umazane posle pa naj bi po mnemu tožilstva privabil tudi svojo 24-letno ženo **Majo Petrič** iz Kranja. Njun zakon je do danes že propadel, med seboj sta menda prekinila tudi vse stike, a zaradi domnevnega prometa s prepovedanimi drogami sta včeraj spet skupaj sedla na zatožno klop. Prodaje heroina je soobtožen tudi štiridesetletni **Ferdinand Kosi** iz Ljubljane, ki pa se na Okrožnem sodišču v Kranju ni pojavil, a so obravnavo vseeno začeli, saj sta v to privolila tako tožilstvo kot obramba.

Obtožba, ki jo zastopa okrožna tožilka **Nadja Gasser**, Trivundži očita storitev devetih kaznivih dejanj, ker naj bi od srede decembra lani do konca maja letos v svojem stanovanju, pri Agromehaniki v Hrastju ali kitajski restavraciji v Kranju in

drugod večkrat prodal heroin različnim odjemalcem, med njimi tudi avstrijski državljanke, ki naj bi v Kranj redno hodila po pet do deset gramov bele smrti. Nekdanja zakonca naj bi po navedbah tožilstva v tem obdobju v Ljubljani od soobtoženega Kosija kupila med 20 in 25 gramov heroina, slednji pa je obtožen prav omenjene prodaje mamila.

Trivundža je v zagovoru vso krivdo prevzel nase: "Maja je le živel z mano, bila je odvisnica, vse je v bistvu moja krivda." Pretekla dejanja je obžaloval. "Z Majo nimava več stikov, pred tremi meseci, ko sem bil že v priporu, se nama je rodil sin, za katerega si želim skrbeti in vse bi dal, da bi lahko bil z njim. Pripravljen sem odslužiti kazen, po vrnitvi iz zapora pa se nameravam zaposlit. Mene ne boste več videli takoj. Lahko bi se zaposlil že prej, a se mi ni dalo, želel sem čim prej priti do denarja, a se nisem zavedal posledic," je povedal.

"Vedela sem, kaj se dogaja, nisem pa pri tem sodelovala," pa je povedala mlada mamica, ki po lastnih besed-



Obtoženi Milan Trivundža je bil kranjskim policistom v preteklosti znan po številnih tatvinah, pred slabim letom pa naj bi začel prodajati tudi drogo. / Foto: Gorazd Kavčič

dah ni več odvisnica, saj že pol leta hodi na zdravljenje.

Sodni senat, ki ga vodi sodnica **Marjeta Dvornik**, se bo moral do konca sojenja odločiti, ali obtožba sloni na zakonitih dokazih. Zagovornik prvoobtoženega **Marko Pauletič** je namreč zahteval izločitev večine zbranega dokaznega gradiva. Po njegovem mnenju sta kranjska kriminalista 8. januarja letos pred centrom za zdravljenje odvisnikov neupravljeno opravila varnostni pregled, tedaj pa sta v žepu nje-

govega varovanca Milana Trivundža našla tri zavojske heroina. "Varnostni pregled je po zakonu upravičen samo, če obstaja nevarnost za napad na policista ali za samopoškodbo obravnavane osebe, česar pa v tem primeru ni bilo. Dokaz je bil tako pridobljen s krštvijo človekovih pravic do zasebnosti. Šele na ta način so nastopili razlogi za sum, zato je treba izločiti tudi vse dokaze, ki so bili na podlagi odredbe tožilke pridobljeni kasneje," meni odvetnik.

Pozimi v gore z zračno blazino

Gorski reševalci svetujejo turnim smučarjem in drugim obiskovalcem zasneženih gora, da uporabljajo posebne zračne blazine. Letošnje leto je rekordno po število nesreč in mrtvih v gorah.

SIMON ŠUBIC

Ljubljana - "Preden se pozimi odpravimo v gore, preverimo stanje zimske opreme in obnovimo svoje znanje o gibjanju v gorah. Največja nevarnost so zdrsi, zato je zelo pomembna uporaba malih derez za nižje vzpetine oziroma velikih derez za visokogorje, poleg tega pa tudi uporaba cepina in žolne. Zelo priporočljivo je tudi, da pred obiskom zasneženih gora na varnem pobočju opravite vajo ustavljanja s cepinom in derezami," svetuje **Jani Bele**, predsednik komisije za informiranje in analize pri Gorski reševalni zvezi Slovenije. Gorski reševalci pa največjim avanturistom, ki komaj čakajo na prvi sneg, svetujejo tudi uporabo zračne blazine. "Blazina, ki jo nosimo v nahrbtniku, preprečuje, da bi gornika poskal v plaz. Do lanske zime se je z njo rešilo že 230 ljudi, samo dva pa sta kljub njeni uporabi umrla, pa še to zato, ker sta padla čez previs," je

razložil Rok Kovač iz Ljubljane, uvoznik posebnih zračnih blazin, ki jih izdelujejo v Nemčiji. Kot ugotavljajo gorski reševalci, je lansko zimo zapadlo veliko snega, v gorah so pozimi vladale lepe razmere za vzpone, zato je bilo hkrati na kakšnem počaju tudi več navez. "Pravimo, da so gore postale kar avtoceste. Ob takih razmerah pa se hitro pozabi na nekatere druge elemente, kot sta hitra otoplitev ali odjuga. Prav zato je letos sredi stene odneslo že tri plezalce," je v petek dejal Bele na novinarski konferenci, na kateri so poleg nasvetov za varno gibjanje v gorah pozimi predstavili tudi letošnjo statistiko gorskih nesreč.

Gorski reševalci si bodo leto 2009 zapomnili kot zelo črno leto. Gore so jim vzele tri kolege, med njimi dva instruktorja gorskega reševanja, v slovenskih gorah pa je tudi umrlo rekordno število ljudi. Samo do konca novembra so našeli že kar 369 reševanj, kar je dvajset več



Jani Bele: "V visokogorje se pozimi nikakor ne odpravite brez derez, cepina in žolne, priporočamo pa tudi zračno blazino."

kot v doslej rekordnem letu 2007. "Letos je že za četrtočno več nesreč kot lani, za 38 odstotkov več ponesrečenih, število mrtvih se je zdaj ustavilo pri 44, medtem ko je bilo lani trideset mrtvih, predlanji pa 43. Približno tri petine nesreč se zgodi pri planinskih dejavnostih, dve petini pa pri drugih dejavnostih v gorskem svetu, kot so adrenalinski športi ali delovne nesreče. Nenavadno veliko nesreč je bilo tudi med

gobarji. Letos je tako umrlo 23 gornikov in 21 drugih obiskovalcev gora," je razložil Bele. Najpogosteji vzroki za nesreče v gorah so še vedno padci in zdrsi, pa tudi nepoznavanje terena in izčpanost (kar deset smrtnih primerov je bilo zaradi srčne ali možganske kapi). Gorski reševalci iz sedemnajstih postaj GRS so do konca novembra izvedli tudi 61 iskalnih akcij oziroma opravili 3281 iskalnih ur.



Strah se prenaša na otroka

Včasih je otrok tako bolan, da mora v bolnišnico, kar je tako za otroka kot za starše lahko stresno. Pomembno je, da se držite navodil zdravnikov in da sodelujete med sabo.



stran 11

Hepatitis C, skrit in nevaren

Hepatitis C je obolenje jeter, ki ga povzroča okužba z virusom hepatitisa C (VHC) in povzroča kar tri četrtine vseh kroničnih virusnih hepatitsov.



stran 12

Hormoni sreče

"Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voljo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalcji in možganskimi celicami," razloži specialistka 'interne medicine Karmen Janša, dr. med.

stran 13

zdravje & lepota

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

Najhujši je bil glavobol

Za virusom nove gripe je zbolel tudi plavalec Emil Tahičovič. Pišemo o njegovi izkušnji.

MAJA BERTONCEJ

Konec novembra in prve dni decembra je zaradi pandemske gripe v postelji preživel plavalec Emil Tahičovič iz Adergasa. "Nikoli nisem razmisljjal, da bi se cepil proti kakršnikoli gripi in tudi takrat se nisem. Če premišljujem za nazaj, mi je žal le, da nisem še bolj pazil na svoje zdravje, da ne bi zbolel, za cepljenje pa se tudi sedaj ne bi odločil," je na začetku pogovora povedal Emil Tahičovič, ki se je prijazno odzval našemu povabilu in predstavil svojo izkušnjo.

Običajno sezonsko gripo je že imel, tako da je simptome gripe poznal. "Tokrat je bilo na začetku vse tako kot pri navadni gripi, le da sem imel precej višjo temperaturo, tudi 39,5, in hude glavobole. Še nikoli nisem imel takih bolečin. Sedaj vem, kaj se to pravi, da te boli glava," je pojasnil in nadaljeval: "Začelo se je na četrtek, 26. novembra. Nisem se najbolje počutil, skratka nisem bil pravi. V petek sem dobil povisano temperaturo, ki je iz ure v uro naraščala, mrazilo me je, boleli so me skelepi. Poklical sem zdravnika in vprašal za informacije. Svetoval mi je Lekadol, vitamine, čaj in počitek. V soboto je bilo vse samo še huje, za-

čel sem tudi kašljati, poleg tega sem zjutraj bruhal. Ko sem potem nameraval nazaj v dnevno sobo, sem izgubil zavest in padel. Kaj se je dogajalo potem, se ne spominim. Partnerka mi je povedala, da sem se tako potil, da je od mene kar teklo. Pižamo sem imel vso premočeno. K sreči sem kmalu prišel k sebi. Bil pa je to seveda alarm za odhod k dežurnemu zdravniku v Zdravstveni dom Kranj. V prvi vrsti se moram zahvaliti njemu, da se je vse iztekel tako, kot se je. Napotil me je na laboratorijske preiskave, nato pa naprej na Golnik. Tam so me sprejeli in naredili številne preiskave. Osebje od prvega do zadnjega si zasluzi vse pohvale. Pol ure po spremenu so mi povedali, da imam vse znake pandemske gripe, znake pljučnice, bakterijo v urinu, ter da sem lahko srečen, da se še držim pokonci." Kot pravi, so bile v soboto bolečine najhujše. Zdravili so ga s tamiflujem, antibiotiki, proti bolečinam pa je jemal Lekadol. "Veliko sem spal in v nedeljo sem bil za moje pojme že kot zdrav. Počutil sem se veliko bolje. V ponedeljek so ugotovili, da so se znaki neverjetno hitro pomirili in da grem lahko domov. Pet dni sem moral jemati zdravila, veliko piti in počivati. V prisotnosti ljudi sem za čas

"Tokrat je bilo na začetku vse tako kot pri navadni gripi, le da sem imel precej višjo temperaturo, tudi 39,5, in hude glavobole. Se nikoli nisem imel takih bolečin. Sedaj vem, kaj se to pravi, da te boli glava."



Emil Tahičovič: "Bolezen mi je pobrala nenormalno veliko moči ... Najbolj me boli, da vse, kar sem letos naredil, tudi rezultati so bili dosti dobr, pričakovanja so bila velika, je sedaj padlo v vodo. Lahko bi rekel, da so želje ostale v vodi." | FOTO: Gorazd Kavčič

kure moral nositi zaščitno masko. Imel sem veliko srečo. Vsak dan po prihodu iz bolnišnice sem se počutil veliko bolje in že drugi dan sem šel za pol ure na kratek sprehod," je pojasnil. Bolezen mu je pobrala veliko moči. "Res se pozna. Doma imamo na steni tablo in že ko sem naredil en sam

napis nanjo, me je začela boleti roka. Bolezen mi je pobrala nenormalno veliko moči. Kje sem virus dobil, pa bi težko rekel. Od bližnjih ni bil nihče bolan," je še povedal Emil Tahičovič, ki bi ta konec tedna na evropskem članskem prvenstvu v 25-metarskih bazenih v Carigradu moral braniti brona-

sto medaljo na 50 metrov prsno. Žal v Turčijo ne bo odpotoval. "Najbolj me boli, da vse, kar sem letos naredil, tudi rezultati so bili dosti dobr, pričakovanja so bila velika, je sedaj padlo v vodo. Lahko bi rekel, da so želje ostale v vodi. Ne grem na prvenstvo," je potrdil za konec pogovora.

AKTUALNO

Ultrazvok plodu ne škoduje

Kljub temu pa pogostejše ultravočne pregledne zdravniki predlagajo le takrat, ko ocenijo, da bodo pripomogli k boljšemu predporodnemu varstvu.



stran 11

NOVICE

Klovni zdravniki

Otroški oddelki Splošne bolnišnice Jesenice zadnji dve leti občasno obiščejo posebne vrste zdravniki - klovni zdravniki iz društva Rdeči noski.



NASVET

Naše telo na mrazu

Za povprečnega rekreativca je mraz edini nasprotnik, ki velikokrat zmaga v boju z našo voljo. Zimski športi so prav tako koristni in zabavni kot poletni, zato nas mraz ne sme ustaviti.



stran 16

FARMACEVTOV NASVET

Uporaba zdravil rastlinskega izvora pri lajšanju kašla

Kašelj lahko lajšamo tudi z zdravili rastlinskega izvora, kot so zdravilni čaji, siripi, inhalacije, mazila za vtiranje v prsni koš, pastile, kopeli ...

Najpogosteje uporabljamo zdravilne čaje iz zeli materine dušice, listov ozkolistnega trpotca, korenin jegliča, korenin ali listov sleza, ... S pitem čajev vnašamo v telo tudi večjo količino tekočine, kar je najpomembnejši ukrep pri vnetjih dihalnih poti. Vnos dovolj tekočine namreč pomaga pri redenju sluzi v dihalnih poteh in olajša izločanje pri produktivnem kašlu. Zadostna navlaženost razdražene in vnete sluznice dihal je bistvena tudi pri blaženju suhega, dražečega kašla.

Sluznico dihal učinkovito vlažimo tudi z vdihavanjem vodnih par. Inhalacijo lahko pripravimo z dodatkom cvetov kamilice, zeli materine dušice, listov poprove mete ali nekaj kapljic eteričnega olja bora, smreke, poprove mete. Eterični olj v obliki inhalacij ali mazil pa nikakor ne smemo uporabljati na predelu obraza pri dojenčkih in otrocih, mlajših od dveh let, saj snovi močnega vonja, kot so eterična olja, mentol in kafra, lahko povzročijo zastoje dihanja. Pri kašlu, ki ga spremjam zamašen nos, si pomagamo s fiziološko raztopino za nos v obliki kapljic ali pršila, s katero čistimo nosno sluznico. Pri zamašenem nosu dihamo skozi usta, kar povzroči sušenje ustne sluznice in tako sproži suh, dražeč kašelj. Kašljamo pa lahko tudi zaradi zatekanja sluzi iz nosu v žrelo.

Pri produktivnem kašlu, za katerega je značilna povečana količina sluzi, so učinkovite zdravilne rastline, ki redčijo gosto in žlavu sluz ter olajšajo njeno izkašljevanje. Tako delovanje je znano za korenine in cvetove jegliča, liste bršljana, korenine golostebelnega sladkega korena, plodove Janeža in kopra.

Pri suhem, neproduktivnem kašlu uporabljamo zdravilne rastline, ki vsebujejo sluzi. Sluzi prekrijejo površino sluznice, jo zavarujejo pred draženjem, blažijo vnetje in pomirajo kašelj. Učinek rastlinskih sluzi je večji mieri omejen na žrelo, saj zaradi svojih lastnosti ne dosežejo spodnjih dihalnih poti. Za lajšanje suhega, dražečega kašla uporabljamo korenine in liste sleza, gorski mah, liste ozkolistnega trpotca, cvetove in liste gozdnega slezovca.

Pri krčevitem kašlu, ki je lahko suh ali produktiven, najbolje pomaga zel materine dušice, ki deluje tudi antiseptično.

Tjaša Prevodnik, mag. farm., spec.

Kašelj

Zimski čas nam prinaša radost in veselje, uživanje in ravanje na zasneženih livadah, pričakovanje prazničnih dni, obdarovanje ... nekatere od nas pa še zlasti v tem času pesti "nadloga", ki ji rečemo kašelj.

Kaj je kašelj? Kašelj je eden izmed najpogostejših srčnodihalnih simptomov in peti najpogostejši, zaradi katerega ljudje obiščejo zdravnika.

Kašelj je eksplozivni izdih, predvsem pa naravni zaščitni mehanizem. Je varovalno refleksno dejanje, ki ga telo uporabi, ko so dihalne poti vzdržene ali zamašene. Namen kašla je očistiti dihalne poti, da bi se lahko nadaljevalo normalno dihanje. Večino kašla, ki ga obravnavamo v lekarnah, povzročijo virusne okužbe gornjih dihalnih poti. Pogosto je pridružen drugim prehladnim simptomom.

Katera dejstva je treba upoštevati?

Treba je upoštevati starost bolnika, trajanje kašla, naročno kašla, pridružene simptome, druge bolezni in druga zdravila, ki jih bolnik sočasno uporablja.

Koliko časa traja kašelj?

Kašelj je lahko akuten in mine sam od sebe v nekaj dneh bodisi z zdravljenjem bodisi brez njega, lahko pa je kroničen in traja več kot tri tedne. Vzroki za akuten kašelj so lahko tako v pljučih kot zunaj njih. Samozdravljenje kašla naj bo omejeno na en teden. Za samozdravljenje ni primeren kašelj, ki traja dalj kot en teden, ponavljajoči se kašelj ali če ga spremljajo vročina, izpuščajti ali vztrajen glavobol.

Katere vrste kašla ločimo po svoji naravi?

Po naravi je kašelj produktiven (moker) in neproduktiven (suh). Značilni so kašelj pri tuberkulozi, krupu in oslovski kašelj.

Ali prepoznamo, za katere vrste kašla gre?

Pri samozdravljenju kašla je zelo pomembno, da prepozname vrsto kašla. Za **neproduktiven (suh, dražeč ali nedražeč)** kašelj je značilno, da ni izločka. Običajno se pojavi na začetku virusnih obolenj, ob prisotnosti dražečih snovi, pri psihičnih vzrokih, ... Kašelj lahko ostane ves čas kašljanja suh, neproduktiven ali pa je le predhodna faza produktivnega kašla, v katerega kašelj preide med procesom okrevanja. Za **produktiven kašelj** (z izločkom, ki zastaja v prsih, ali izmeškom) je značilno izdatno izločanje sluzi z vsemi primesmi. Sluz v dihalnih poteh normalno nastaja, le čezmerni izločki sluzi pa privedejo do kašla-

nja. Vzdržene dihalne poti lahko povzročijo čezmerno sluz, denimo zaradi okužbe, alergije ali ko mitetalčni epitelij ne opravlja dobro svoje naloge. Zadnje je značilno za kobilce. Obarvana sluz kaže na okužbo v prsih, kot sta bronhitis in pnevmonija, in zahteva napotitev bolnika k zdravniku. V teh primerih se izmeček opisuje kot zelen, rumena ali z rastroj rjava obarvana sluz. Včasih je v izmešku navzoča kri, ki obarva sluz rožnato ali temno rdeče. Kri lahko kaže na manjšo težavo, kot je, denimo, če poči kakšna žilica pri divjem kašljaju med akutno okužbo. Ker pa lahko opozarja tudi na resnejše težave, je razlog za napotitev k zdravniku. Pri srčni napaki se včasih opisuje izloček kot rožnat ali svetlo rdeč in penast. Pritisnilni simptomi za to bolezen so težka sapa (posebno ponoči) in očeni gležnji.

Pri zdravljenju kašla nikakor ne smemo zamenjati produktivnega kašla, ki ima očiščevalno vlogo pljuč in dihalnih poti, s suhim in dražečim kašljem! Če bi produktiven kašelj blokirali in ustavili z zdravili, ki so namenjeni lajšanju suhega in dražečega kašla, bi sluz, ki bi se sicer s kašljem izločila, ostajala v pljučih in postala odlično gojišče za bakterije in druge mikrobe in bi privredila do pljučnice.

Kronični kašelj s krvjo v izmešku, ki sta mu pridružena kronična vročina in potenje čez noč, je značilen za **tuberkulozo**. Kronični kašelj s krvjo v izmešku, ki sta mu pridružena kronična vročina in potenje čez noč, je značilen za **tuberkulozo**.

Pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti šestih mesecov do dveh let, se pogosto pojavi virusna okužba grla in sapnika (**krup**). Za tovrstno virusno okužbo je značilno, da se otrok ponoči zbuja z močnim kašljanjem, podobnim laježu. Pogosto se mu pridružita težko dihanje ter piskajoči šumi pri vdihu.

Oslovski kašelj povzroči bakterijska okužba. Najprej se kaže kot prehlad, nato pa se pojavi kašelj, ki se pojavlja v obliku silovitih napadov z značilnim spremljajočim zvokom, podobnim oslovskega riganja.

Pri dojenčkih do prvega leta starosti se pogosto pojavi tudi vnetje majhnih dihalnih poti v pljučih. Gre za **bronhilitis**, za katerega so značilni suh in dražeč kašelj, rahlo povzročena telesna temperatura, hitro, plitvo dihanje, sopečne in modrikavost dojenčka. Otrok je ponavadi zelo zaspan.

Produktiven kašelj, bolečina v prsih, mrzlica, vročina in

težko dihanje so značilni znaki **pljučnice**.

Kateri so pridruženi simptomi pri kašlu?

Pridruženi simptomi pri kašlu so lahko prehlad, bolečina žrelo in nahod. Pogosti sta tudi povisana temperatura in mišična bolečina. Kašelj v takšnih okoliščinah je običajen pri virusnih okužbah in se pozdravi sam. Bolečina v prsih, kratka sapa ali piskanje so razlog za napotitev k zdravniku.

Kaj je potrebno vedeti, če nastopi kašelj pri kroničnih boleznih?

Nekatera zdravila za zdravljenje kašla niso primerna za sladkorne in srčne bolnike ter bolnike s povisanim krvnim tlakom.

Kronični bronhitis. Samozdravljenje je upravičeno le po končanem zdravljenju z antibiotiki pri zdravniku.

Astma. Ponavljajoč se kašelj ponoči kaže na astmo, posebej še pri otrocih, in zahteva napotitev k zdravniku. Astma se lahko včasih kaže s kroničnim kašljem brez piskanja. Nanjo je dobro pomisliti pri ljudeh s kožno alergijo in alergičnim nahodom. Takšni ljudje so bolj nagnjeni h kašlu, potem ko so glavne težave pri okužbi gornjih dihalnih poti že mimo.

Srčnožilne bolezni. Kašljanje je lahko simptom srčnega popuščanja. Bolniki s srčnimi boleznimi, ki jih pesti vtrajen kašelj, naj stopijo k zdravniku.

Gastroezofagealna refluksnata bolezni (GERB). Najznačilnejša simptoma te bolezni sta zgaga in zatekanje tekočine iz želodca nazaj v žrelo ali usta. Včasih jo spremljajo tudi simptomi zunaj požiralnika, med njimi je tudi kašelj. Včasih najznačilnejša simptoma manjkata in je kašelj edini simptom.

Kajenje. Kajenje sproži kašelj, ker draži pljuča. Eden od treh kroničnih kobilcev utripi težave kroničnega kašla. Vztrajen in ponavljajoč kašelj je dovolj nazorno opozorilo, da je treba opustiti kajenje.

Po nekaj prvih dneh brez tabaka se lahko kašljanje okrepi, ker se mitetalčni epitelij opomore in spet učinkovito opravlja čiščenje dihalnih poti. Kobilci naj bodo pozorni na vsako spremembo v naravi kašla, ker lahko opozarja na razvoj resne bolezni.

Druga zdravila, ki jih bolnik sočasno uporablja

Razumno je, da bolnik preveri skladnost zdravil, ki jih že jemlje, s tistimi, ki jih želi uporabiti za zdravljenje kašla. Vprašajte farmacevta za nasvet oz. ko želite dobiti zdravilo za kašelj v lekarni, vedno povejte farmacevtu, katera zdravila že jemljete. Neželeni vpliv med zdravili je

namreč mogoč ne glede na to, ali so bila ta predpisana na recept ali ste jih kupili brez recepta, vam jih je posodil znanec ali so se odkrila v hišni lekarni. Preveriti je tudi treba, ali naj zdravilo pomirja kašelj ali olajša izkašljevanje, ker si oba namena nasprotjujeta. Če ne pomaga nobeno zdravilo, sicer ustrezno za zdravljenje kašla, je pripovedljivo stopiti k zdravniku.

Kako si pomagamo sami?

Pri samozdravljenju kašla je v prvi meri potreben zadosten vnos tekočine, najbolje vode ali toplega čaja. Pri produktivnem kašlu tekočina pomaga redčiti sluz in tako olajša njeno izločanje. Pri neproduktivnem kašlu pa tekočina navlaži vneto in razdrženo sluznico. Na ta način zmanjša njeno draženje in s tem pomiri kašelj.

Sluznico lahko navlažite tudi s pomočjo vdihavanja vodnih par.

Pri produktivnem kašlu uporabljamo zdravilne učinkovine, ki lajšajo izkašljevanje. Nabrania sluz postane tako manj gosta in lepljiva in jo zato lažje izkašljamo. Neproduktivnega, suhega kašla navadno ne zaviramo, razen če je kašelj obremenjuje bolnika in njegov nočni počitek. Takrat lahko uporabite zdravila za pomiritev kašla, ki lahko delujejo lokalno na sluznico, jo prekrijejo in zmanjšajo njeno draženje ali pa centralno, da zavrejo refleks kašla v podaljšani hrbtnjenja.

Kdaj moramo obiskati zdravnika?

- Kašelj, ki vztraja dva tedna ali več ne kaže izboljšanja.

- Ob sumu, da kašelj nastopi kot neželen učinek zdravila.

- Če samozdravljenje kašla ni bilo uspešno.

- Če kašelj spremljajo naslednji znaki:

- izmeček, ki je rumen, zelen, rastroj rjav ali krvav,
- bolečina v prsih,
- kratka sapa,
- piskanje v prsih,
- oslovski kašelj ali krup,
- ponavljajoč kašelj ponoči.

O dvomljivih stvareh pri samozdravljenju se je dobro posvetovati s farmacevtom.

Nataša Kržišnik,
mag. farm.

Lekarna Škofja Loka



gorenjske lekarne
www.gorenjske-lekarne.si
info@gorenjske-lekarne.si



NEGOVALNA KOZMETIKA
Galenski laboratorij Gorenjskih lekar

Hranjiva vitamininska krema • Vlažilna krema za suho kožo
• Vlažilna krema za normalno in mešano kožo • Krema za zrelo kožo
• Krema za občutljivo kožo • Mandljeva krema • Mandljovo mleko
• Tonik za normalno kožo • Tonik za suho kožo • Tonik za mastno kožo
• Mazilo za usnico • Krema za roke • Mastna krema za roke
• Olje za masažo • Jojobino olje • Mandljovo olje
• Sezamovo olje • Šentjanzevo olje

KOZMETIČNE IZDELKE IZDELUJEMO PO PREIZKUŠENIH ITKARNIŠKIH RECEPTURAH.
YSEBUJEJO SKRBLJENI IZBRANE SESTAVINE PREVERJENE KAKOVOSTI.

www.gorenjske-lekarne.si

OTROK V BOLNIŠNICI

Strah se prenaša na otroka

Včasih je otrok tako bolan, da mora v bolnišnico, kar je tako za otroka kot za starše lahko stresno. Pomembno je, da se držite navodil zdravnikov in da sodelujete med sabo.

PETRA LOGAR

Ce je otrok že dovolj velik in bo sprejet v bolnišnico zaradi preiskav ali vnaprej določene operacije, je priporočljivo, da se starši z njim pogovorijo in ga poskušajo pripraviti na bivanje v bolnišnici. Povedo mu lahko, kako bodo potekale preiskave ali operacija. Če je otrok majhen, v bolnišnico pripeljan na hitro zaradi bolezni ali nesreče, naj se poskušajo starši pred njim zadržati. Zelo hudo je gledati otroka, ki leži negiven na postelji, priključen na aparate in povezan s cev-kami, toda starši naj se zavedajo, da se njihova žalost, skrb, jok, prenaša tudi na otroka. Zato pred njim ne jokajte, poskušajte biti močni, ostati mirni in mu vlivati upanje. Otrok, ki je bolan ali poškodovan, potrebuje pozitivno energijo in toplino svojih staršev. Če bo majhen otrok operiran, se o tem pogovarjajte in mu poskušajte čim bolje razložiti, kaj to pomeni. Pomembno je, da ste zraven, ko bo dobil narkozo, saj je malčke ponavadi tega strah. Prav tako je pomembno, da

ste ob njem, ko se bo iz naroze prebujal.

Obvezno zdravstveno zavarovanje v celoti krije sobivanje enega od staršev v zdravstvenem zavodu z bolnim otrokom do starosti otroka vključno pet let. To pomeni, da ima eden od staršev pravico bivati z otrokom v bolnišnici noč in dan. Prisotnost staršev je za majhnega otroka, ki se že tako slabo počuti zaradi bolezni, operacije ali pregledov in preiskav, še kako pomembna. Starši svojega otroka najbolje poznajo, njihova prisotnost ga pomirja, s tem pa je olajšano tudi delo zdravnika, saj mu otrok, ki ima v svoji bližini starše, bolj zaupa. Če je le mogoče, naj se starša menjaju na dvanajst ur. Naj bo nekdo pri njem dopoldan in popoldan, drugi pa zvečer in ponoči. Tako bo starša tudi lahko za trenutek odmislila skrbi in se nekoliko odpočila. Če mati še doji, je menjava staršev skoraj nemogoča. Takrat je še toliko bolj pomembno, da partner stoji ob strani obema, kolikor je to seveda mogoče. Vseeno pa morajo starši vedeti, da je nujno, da spoštujejo pravila bolnišnice. Te so ponavadi na vidnem mestu v vsaki sobi.

Vse prevečkrat prihajajo otroci prestrašeni v bolnišnico in ne vedo, kaj jih čaka. Starši naj otroku razložijo, da se bo pozdravil, da mu bodo zdravniki pomagali. Otrok naj ima ob sebi svoje najljubše igračke, svoje copate in pižamo.



Obvezno zdravstveno zavarovanje v celoti krije sobivanje enega od staršev v zdravstvenem zavodu z bolnim otrokom do starosti otroka vključno pet let.

Otrok se bo pozdravil hitreje, če bodo sodelovali vsi: otrok, starši in zdravstveno osebje. "Vzgojiteljice smo prisotne na oddelkih v dopoldanskem času. Otroka poskušamo animirati z igro, pesmico, pogovorom. Pomagamo pa tudi staršem. Če opazimo, da so ti zaskrbljeni, jih poskušamo pomiriti, se z njimi pogovorimo in jim svetujemo, kako bodo najbolje pomagali svojemu otroku prebro-

diti čas, ki ga mora preživeti v bolnišnici. Povemo jim, da se njihov strah prenaša na otroka. Kadar nas ni, staršem pokažemo igre, otroku pustimo igrače. Spodbujamo starše, da tudi sami poskušajo čim bolj zaposliti otroka. Otroci, ki so v bolnišnici dolgo časa, potrebujejo veliko animacij, iger, pogovora. Če je le mogoče, naj starši otroka pripravijo na bivanje v bolnišnici. Vse prevečkrat

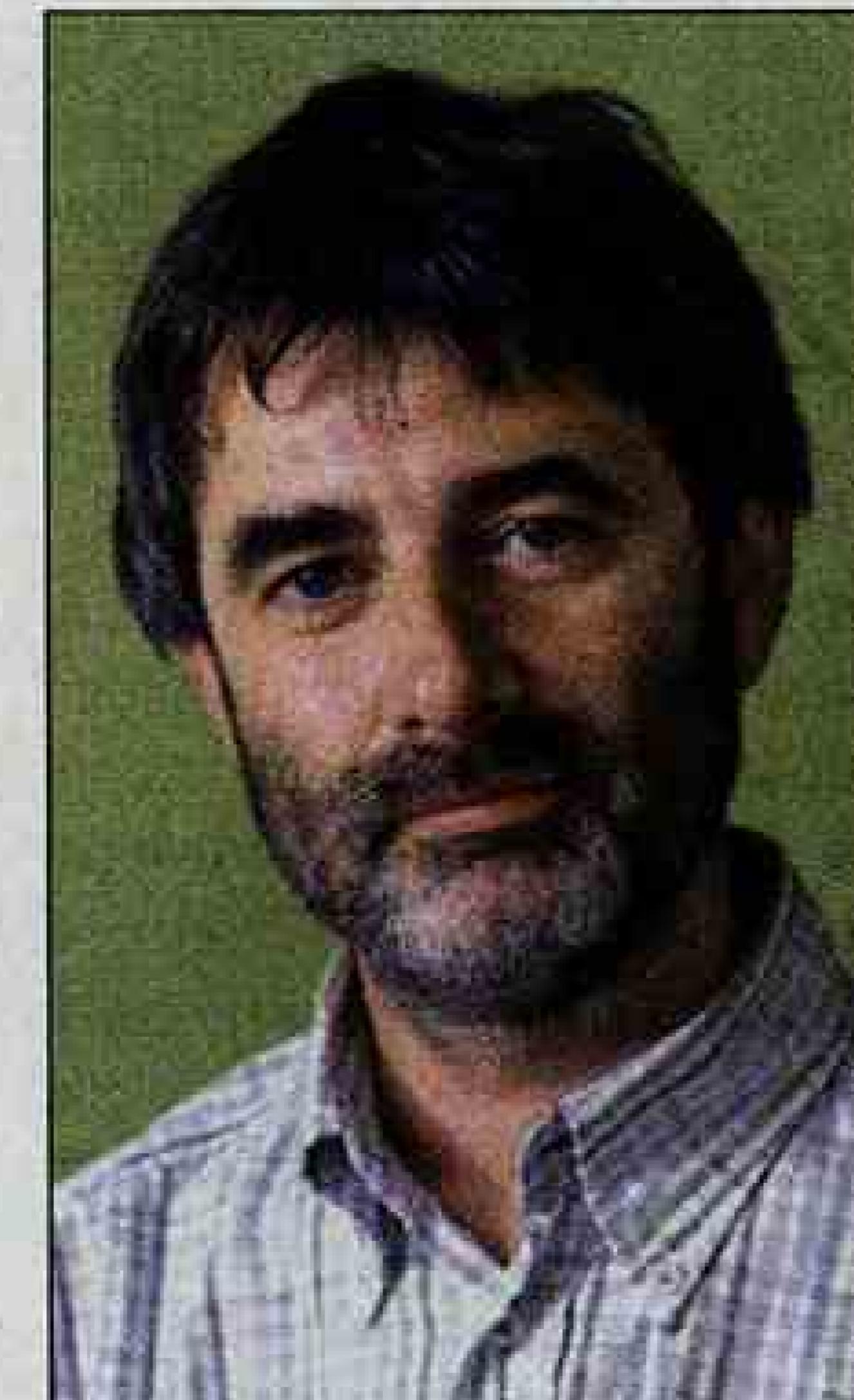
prihajajo otroci popolnoma prestrašeni in ne vedo, kaj jih čaka. Starši naj otroku razložijo, da se bo v bolnišnici pozdravil, da mu bodo zdravniki pomagali. Svetujemo, da ima otrok ob sebi svoje najljubše igračke, starši mu jih lahko prinesejo od doma. Otrok ima lahko svoje copate in pižamo," je povedala dipl. vzgojiteljica Marjeta Hribar iz Infekcijske klinike v Ljubljani.

Ultrazvok plodu ne škoduje

Najnovejše raziskave trdijo, da ultrazvočni pregledi ne škodujejo plodu. Pogosteje ultrazvočne preglede pa zdravniki predlagajo le takrat, ko ocenijo, da bodo pri pomogli k boljšemu predporodnemu varstvu.

PETRA LOGAR

Ultrazvočni (UZ) pregledi z za to prirejenimi in nastavljenimi UZ aparati ne škoduje plodu, ne glede na njihovo število in trajanje preiskave. Sicer strokovnjaki, ki se ukvarjajo z vplivi različnih oblik energije na tkiva, na življenje in na dedno snov, opozarjajo, da naj se kljub varni uporabi vseeno pri preiskavah nosečnic in njihovega ploda vedno uporablja najnižje učinkovite energije ultrazvoka, ki še zagotavljajo ustrezno informacijo oziroma sliko," je povedal ginekolog in porodničar mag. Stanko Pušenjak, dr. med.



Rutinske in indicirane UZ preiskave
mag. Stanko Pušenjak, dr. med. I FOTO: JELKA SIMONČIČ

kak teden dni prej ali kasneje. V zadnjem trimesečju nosečnosti ni predvidene rutinske UZ preiskave. Najpogosteji vzrok za več kot dve rutinski preiskavi v nosečnosti so krvavitve v zgodnji nosečnosti, večplodna nosečnost, motnje v rasti in razvoju ploda, kas-

ne krvavitve v nosečnosti, grozeči prezgodnji porod, različne bolezni nosečnic, ki lahko ogrožajo tudi plod (diabetes, hipertenzija, različne druge internistične, nevrološke in druge bolezni, imunska stanja in infekcije s protitelesi, ki prehajajo skozi posteljico in kvarijo plod ipd.), nepravilne lege in položaji ploda ter prekoračitev porodnega termina za več kot sedem do deset dni," je še dodal mag. Pušenjak.

Spol otroka

Otrokovega spola s pomočjo UZ ni vedno mogoče natančno določiti, saj je slika na monitorju zaradi popkovnice, stisnjeneh nog ali premikanja udov lahko nejasna. Nekateri zdravniki vam spola otroka ne bodo povedali, če vanj niso prepričani. Zgodilo se je že, da je zdravnik napovedal fantka, rodila pa se je deklica, zato včasih na to vprašanje neradi odgovorijo.

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



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

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



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

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

odprt: 8.00 - 18.00
ob sobotah: 8.00 - 12.00

AKTUALNO



Dr. Irena Grmek Košnik, dr. med., vodja Oddelka za nalezljive bolezni in direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo Kranj



Okužba se lahko prenaša tudi pri uporabi okuženih predmetov za prebadanje kože.



Pri tistih, ki so brez bolezenskih znakov, ugotovijo okužbo po naključju, na primer pri krvodajalskih akcijah.

FOTO: TINA DOKL

Hepatitis C, skrit in nevaren

Hepatitis C je obolenje jeter, ki ga povzroča okužba z virusom hepatitisa C (VHC). Z VHC je okuženih en do dva odstotka človeštva, povzroča pa kar tri četrtine vseh kroničnih virusnih hepatitisov in je najpogostejši razlog v razvitem svetu za transplantacijo jeter.

SUZANA P. KOVAČIČ

Okužba z VHC poteka najpogosteje brez znakov bolezni, le pri majhnem številu obolelih se po šestih do sedmih tednih pojavi slabši tek, utrujenost, slabost, glavobol, povišana telesna temperatura. Bolnik ima bolečino pod desnim rebrnim lokom. Urin je lahko temen, blato pa svetlo obarvano. Nekatere srbji koža. Pri redkih (15-30 odstotkih) se virus spontano odstrani iz telesa. Pri večini (70-85 odstotkih) pa virus vztraja vse življenje. Okužbi sledi dolgo prikrito obdobje kroničnega vnetja jeter, ki se pri dvajsetih odstotkih bolnikov konča z jetno cirozo, pri 1 do 1,5 odstotka pa po približno

dvajsetih letih celo z rakom jeter," opozarja dr. Irena Grmek Košnik, dr. med., vodja Oddelka za nalezljive bolezni in direktorica Zavoda za zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj in nadaljuje: "Ce ima bolnik značilen potek bolezni, dokažemo okužbo s preiskavo krvi. Pri tistih, ki so brez bolezenskih znakov, ugotovimo okužbo po naključju, na primer pri krvodajalskih akcijah ali pri pregledu krvi nosečnic. Okuženo osebo se obvesti o okužbi in epidemiološko anketira. Vsi spolni partnerji in družinski članji okuženih se morajo testirati zaradi možne okužbe, kar lahko storijo brezplačno na regionalnih ZZV. Približno deset odstotkov oseb, ki prebolijo hepatitis C, ostanejo trajni klicnoscni. To pomeni, da so do-

živiljenjsko kužni in da lahko okužijo druge osebe. Take osebe se lahko počutijo popolnoma zdrave in lahko niti ne vedo za svojo okužbo z VHC."

Prenos okužbe

Virus hepatitisa C je v jetrih, v krvi, slini, spermii, vaginalnih izločkih, urinu in mleku doječe matere. "Prenos je možen pri stiku z okuženo krvjo in krvnimi pripravki, pri poškodbah z okrvavljenimi ostrimi predmeti (med intravenskimi uživalci drog se hepatitis C širi zaradi so-uporabe igel, ki so onesnažene z okuženo krvjo, na podoben način se okužba prenaša pri tetoviranju oziroma uporabi okuženih predmetov za prebadanje kože), pri spolnih stikih. Možen je tudi prenos okužbe od matere, ki je nosilka virusa hepa-

titis C na otroka v času noščnosti in pri porodu, med družinskimi člani pri souporabi pribora za osebno nego. Še vedno pa ni pojasnjen način prenosa pri 30 do 50 odstotkih okuženih, kar pomeni, da še zdaleč ne poznamo vseh ukrepov za preprečevanje širjenja," razloži sogovernica.

Kako živeti z virusom

"Jetra so zelo pomemben organ v trebušni votlini, nekakšna "kemična tovarna", ki opravlja petsto življenjsko pomembnih nalog in so glavni razstrupljevalni organ. Zato je potrebna določena previdnost pri uživanju mastne hrane, zdravil in alkohola, ki lahko dodatno poškodujejo jetra. Dovoljene so običajne aktivnosti. Potrebno je poskrbeti za dobro psihofizično kondicijo, izogibati pa se je potrebitno večjim fizičnim naporom. Svetuje se zadost počitka in spanja. Izogibati se je potrebno stikom z jetrom škodljivimi snovmi in je-

trom škodljivimi zdravili," še pove Grmek - Košnikova. V letu 2008 je bilo po podatkih Inštituta za varovanje zdravja prijavljenih osem primerov akutnega hepatitisa C, ena ženska in sedem moških (dva od teh sta bila hospitalizirana) ter 76 primerov kroničnega hepatitisa C, večinoma pri moških. Od prijavljenih je bilo devet najst bolnikov hospitaliziranih. Za hepatitisom C oblevajo predvsem mlajše osebe, saj je bila skoraj polovica prijavljenih primerov kroničnega hepatitisa C iz starejših skupin 25 do 34 let. Rezultati testiranja na hepatitis C

Društvo za zmanjševanje škode zaradi drog - Stigma je predstavilo rezultate petega brezplačnega testiranja na hepatitis C, ki je potekalo med 19. in 21. oktobrom v Kranju, Ljubljani, Mariboru in na Jesenicah. Testiranih je bilo skupaj 265 ljudi, trinajst jih je bilo pozitivnih na test, od tega jih je bilo

Sladkorna bolezen je v porastu

*diagnoza:
sladkorna
bolezen*

Bodite pozorni na izrazite znake sladkorne bolezni tipa 1, kot so pogosto mokrenje, hujšanje, pomanjkanje energije in velika žeja.

SUZANA P. KOVAČIČ

Sladkorna bolezen lahko prizadene kogarkoli in lahko povzroči resne zaplete, zato je zelo pomembno spremljati simptome, ki se pojavljajo na vsem telesu. Simptomi pri sladkori bolezni tipa 1 so izraziti in trajajo krajši čas, značilno za tip 1 je, da telo preneha proizvajati inzulin. Simptomi so povečana žeja, povečana lakota (posebej po jedi), suha usta, pogosto uriniranje, nepričakovana izguba teže (čeprav jeste normalno in ste ves čas lačnji), utrujenost, motnje vida in otr-

jo, bolnike pa o možnostih zdravljenja sladkorne bolezni, ki je v porastu, in kar je zaskrbljujoče, je v porastu tudi med mladimi. Izrednega pomena je, da ljudje tudi sami kar največ naredijo za lajšanje te bolezni." Glavna tema letosnjega svetovnega dneva sladkorne bolezni sredi novembra je bila preventiva in izobraževanje - bodimo pozorni na znake sladkorne bolezni. "Napovedi niso obetajoče, ker se ljudje na splošno premalo zavedajo pomena telesne aktivnosti in zdrave prehrane. V društvu bomo tudi v letu 2010 dali poudarek pravilnemu prehranjevanju. Ravno v tem času zaključujemo delavnico hujšanja, naslednje leto bomo nadaljevali s temo, kako obdržati telesno težo. Z dietetičarko



Društvo diabetikov Kranj ozavešča javnost o sladkori bolezni

Ano Kozina iz Bolnišnice Golnik bomo imeli učno delavnico Kako kupujemo živila. Organizirali bomo predavanja strokovnjakov na teme Diabetes in retinopatija, Sladkorni bolnik in krvni tlak ter sladkorni bolnik in bolezni srca in ožilja.

Novost v prihodnjem letu bo merjenje krvnega tlaka. Med člani je postala priljubljena nordijska hoja, kar bomo ponovili zgodaj spomladi." je Polančeva prelela nekaj načrtov društva z 865 člani iz občin nekdanje kranjske.

SPROSTITEV, NOVIČKE

Hormoni sreče

Ko se gibamo v naravi, poslušamo glasbo, si privoščimo košček čokolade ali se samo nasmehnemo, ko smo torej srečni, se v našem telesu dogajajo zapleteni procesi. Da je to kemija, rečemo, ko se v nekoga zaljubimo ...

SUZANA P. KOVACIČ

Sposobnost, da občutimo srečo, zadovoljstvo, dobro voľjo, je posledica kemičnih procesov med hormoni, živčnimi prenašalci in možganskimi celicami. V človeškem telesu za to v največji meri skrbijo endorfini, serotonin in dopamin, ki jih imenujemo tudi hormoni razpoloženja," razloži specialista interne medicine Karmen Janša, dr. med..

Kako se v človeškem telesu izloča hormon sreče?

"Ko govorimo o hormonu sreče, običajno mislimo na serotonin. Vendar pa ne moremo govoriti o samo enem hormonu in tudi ne o samo enem občutku. Pomembno je celotno naše razpoloženje, o katerem odločajo tudi drugi hormoni oziroma živčni prenašalci. Poleg serotoninina mislim predvsem na dopamin in endorfine. Če bi jih poimenovali v okviru naših pozitivnih občutkov, bi bil serotonin "hormon sreče", dopamin "hormon dobre volje" in endorfini "hormoni zadovoljstva". Skratka imen je več, celotna skupina pa skrbi za naše razpoloženje, zato lahko govorimo o "hormonih razpoloženja". Kar pozitivno, kajne? Seveda pa so to le ok-

virne predstave, v resnici se v telesu, predvsem v naših možganih dogajajo zapleteni kemični procesi, ki na koncu privedejo do naših občutkov in razpoloženj. Pri vsem pa je najbolj pomembno, da smo pozitivni, optimistični, da znamo odgnati slabe misli, hočem povedati, da lahko na opisane procese in občutja veliko vplivamo tudi sami.

Naj vam razložim nekaj več o omenjenih substancah, uporabljala bom besedo hormoni, čeprav strokovno gledano nimajo vsi funkcije hormonov. Serotonin, dopamin in endorfini, ki nastajajo v osrednjem živčevju, imajo vlogo živčnega prenašalca. V nevronih, živčnih celicah, so skladiščeni v posebnih meščikih in se sprostijo ob ustrezniem impulzu, na primer že ob nasmehu. Serotonin, ki nastaja v drugih organih, ima vlogo tkivnega hormona, hormon sreče ga imenujemo zato, ker igra glavno kemično vlogo pri občutenju sreče. Zaradi serotoninina smo bolj sproščeni, se bolje počutimo, prav tako tudi bolje spimo. Če ga imamo dovolj, nas preveva zadovoljstvo in dobro razpoloženje. Endorfini so poleg dajanja občutka zadovoljstva, veselja in evforije, znani tudi kot notranji opiat, ki blažijo bolečine, na primer med porodom. Dopamin pa mobilizira naše energijske

Kateri dejavniki vplivajo na izločanje teh hormonov?

"Na izločanje vplivajo tako genetski dejavniki kot vplivi naše volje in okolja. Med najpomembnejšimi so človeška narava, hrana, ki jo uživamo, delo, ki ga opravljamo, in dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo. Več hormonov se sprošča v pomladnih in poletnih mesecih, ko je topleje in več svetlobe. Sami vemo, da se takrat ne "ženijo samo ptički", ampak se tudi sami pogosteje zaljubljamo, telesno smo bolj aktivni, več smo v naravi, bolj uživamo v spolnosti. Vendar na to ne vpliva samo svetloba, temveč tudi pogledi na bolj gola oziroma manj oblečena telesa, na primer na morju. Znanstveniki so namreč ugotovili, da videjne ali ustvarjanje slik na naših možganih povzroči sproščanje omenjenih hormonov. Na tvorbo hormonov vplivajo tudi različni dogodki v življenu. Ob veselih trenutkih jih imamo v telesu več, v stresnih situacijah pa njihov nivo upade. Ampak sedaj smo v veseljem decembru, ki mora biti polno optimizma, veselih pričakovanj,



Specialistka interne medicine Karmen Janša, dr. med. | FOTO: TINA DOKL

sanjarjen, srečanj s prijatelji, novih poznanstev, ljubezni, zato o stresu seveda ne bomo govorili."

Ali obstaja kakšna spodbuda za več hormona sreče (hormonov razpoloženja), na kar lahko sami vplivamo?

"Seveda, v največji meri na naše razpoloženje vplivamo sami. Celice optimističnega človeka proizvajajo "hormone sreče in razpoloženja" v polni meri, kar pa ne deluje samo na razpoloženje, temveč na celoten organizem. Poveča se obrambna sposobnost telesa pred boleznicimi, manj smo dovzetni za stres, naš videz je bolj mladosten, s pozitivnim izžarevanjem vplivamo pozitivno tudi na

okolico. Sproščanje hormonov dobrega razpoloženja najbolj povečajo telesna dejavnost, predvsem gibanje v naravi, pa nežni dotiki, božanje, na primer pri ljubljenju, lahko tudi pri masaži telesa. Na sproščanje pozitivno vpliva tudi glasba, najbolj ritmična, povezana s plesom. Od hrane pravijo, da so najboljši čokolada, banane in čli, negativno pa vpliva preveč mastna hrana. Omenila sem že nasmeh, seveda je še boljši prisrčen smeh. Zato se je potrebno čim več smejeti in čim večkrat podariti nasmeh, kajti s tem koristimo sebi in osrečimo tistega, ki mu nasmeh podarimo. Pa še zastonj je! In ko smo že ravno Gorenjci (smeh ...) Ali ve-

ste, da je smeh nalezljiv? Bolj kot gripe. Pa še dobra obramba pred njo je. Tisti, ki ste bolj sami, ali morda celo osamljeni, se pojdate v naravo, prisluhnite vetrui, pticam, si napolnite oči z raznobarnim listjem, lesketajočim snegom, v gozdu se dotaknite dreves, na berite odpadle storže, morda boste kmalu našli teloh. Zvezčer pa se lahko predate tudi krajšim sanjarjenjem, podoživljate slike iz narave in pozitivne utrinke iz svojega življenja. Tudi božanje mehkih in topnih kožuškov domačih živali, na primer kužkov in muc, vam bo na obraz privabilo nasmeh in sprostilo hormone dobrega razpoloženja ..."

Ste pod stresom? Jejte čokolado!

Če se ne počutite najbolje, ste pod stresom, ves čas utrujeni, je čokolada prava stvar za vas. Ameriška znanstvena revija je objavila študije švicarskih znanstvenikov. Ti so prepričani, da čokolada pozitivno vpliva na organizem, njene sestavine pomirjajo živčni sistem. Mejno, da vsem, ki so pod stresom, zelo pomaga, da vsaj za štirinajst dni na svoj jedilnik vključijo tudi 40-gramske temno čokolado. Kakovostna temna čokolada zmanjšuje bolezni srca in niža krvni tlak. Vsi ljubitelji te sladke razvade se lahko oddahnejo, temna čokolada je od sedaj naprej na listi zdravilnih jedi. P. L.



S česnom nad črevesne težave

Česen je zagotovo eno izmed učinkovitih zdravil ljudske medicine. Blagodejno vpliva na ves organizem. Ker naj bi se številne bolezni začele v črevesju, je prav, da česen vključite v svojo vsakodnevno prehrano, saj deluje protibakterijsko. Alicin, ki ga najdemo v njem, uničuje razne črevesne bakterije in preprečuje gnitje v črevesju. Prav tako priomore k ravnotežju črevesne flore, preprečuje nastajanje plinov, krčev, drisk in širjenje škodljivih sestavin. S tem pa preprečuje, da bi te prodrle v kri in povzročile motnje v organizmu. Prav tako je česen zelo uporaben pri odpravljanju črevesnih zajedavcev. P. L.



Metin gel proti glavobolu

Vponudbi Gorenjskih lekarjev smo našli metin gel, ki lajša bolečine pri blagem do srednje hudenem tenzijskem glavobolu. Metin gel vsebuje eterično olje poprove mete, ki daje občutek hlajenja na koži, pospešuje prekrvitev kože na mestu nanosa, sprošča mišice ter tako lajša bolečine pri glavobolu. Ne nanašajte pa metinega gela, če ste preobčutljivi za eterično olje poprove mete, mentol ali katerokoli drugo sestavino zdravila, farmacevti metin gel odsvetujejo tudi pri otrocih, mlajših od šest let, nosečnicam in doječim materam. Kot vedno pa velja: še pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. S. K.



NASVET

Slovenijo osvajajo z "maroškim zlatom"

Arganovo olje je primerno tako za kulinariko kot tudi za nego, dobro počutje ali celo zdravilo, ki lajša številne težave s kožo. Za promocijo arganovega olja v Sloveniji sta zaslužna Barbara Mršol in Kamal Jouhari, ki promovirata blagovno znamko Argana in jamčita za njeno kakovost!

IGOR FABJAN

Se pred nekaj leti je le malo Slovencev vedelo za arganovo olje. To se je začelo spominjati po zaslugu izkušenih podjetnikov, partnerjev Barbare Mršol in Kamala Jouharija. Leta 2006 je Kamal Jouhari začel s svojim podjetjem Argan iz Retenj uvažati in prodajati arganovo olje. Zamisel je dobila Kamalo-

va mama, ki že osemnajstideset let živi v Maroku, od koder je bil doma njegov oče. Barbara pravi, da se je obenem s promoviranjem olja povečalo tudi zanimanje za Maroko. To državo je imelo še pred nekaj leti v svojih turističnih programih zelo malo ponudnikov, danes pa izlete po zanimivi deželi ponujajo številne turistične agencije. Seveda je Maroko v svetu že dolgo priljubljena tu-

ristična destinacija in tudi arganovo olje v Evropi že dolgo ni več skrivnost. A sprva je na našo celino prihajalo predvsem kot spominek turistov. Toda raziskave o njegovi kakovostni sestavi (vsebuje zelo veliko vitamina E, precej več kot olivno olje) in velikih možnosti uporabe so povzročile večje povpraševanje.

Avtotoni zaklad

Arganova drevesa so od daleč podobna oljkam. Le njihovi listi so manjši, veje pa posejane s trni. Rastlina uspešno preživi dolga sušna obdobja in ekstremne poletne temperature, ki segajo tudi do 50 stopinj Celzija! Žilava drevesa lahko dočakajo starost več kot dvesto let, polno rodnost pa šele po dobre pol stoljetja. Iz olivam podobnih sadežev tamkaj živeči Berberi že stoljetja stiskajo vedno bolj cenjeno olje. Zaradi svojih kvalitet, majhnih količin in zamudne ročne pridelave je olje eno najdražjih na svetu. Nič čudnega, da mu kuharski mojstri pravijo tudi tekoče zlato! Cena hladno stiskanega arganovega olja je že v Maroku zelo različna, na evropskih tržiščih pa hitro doseže ceno krepko več kot sto evrov za liter!

Arganova drevesa rastejo samo v Maroku in še to le v polpuščavskih jugozahodnih predelih. Tam na površini

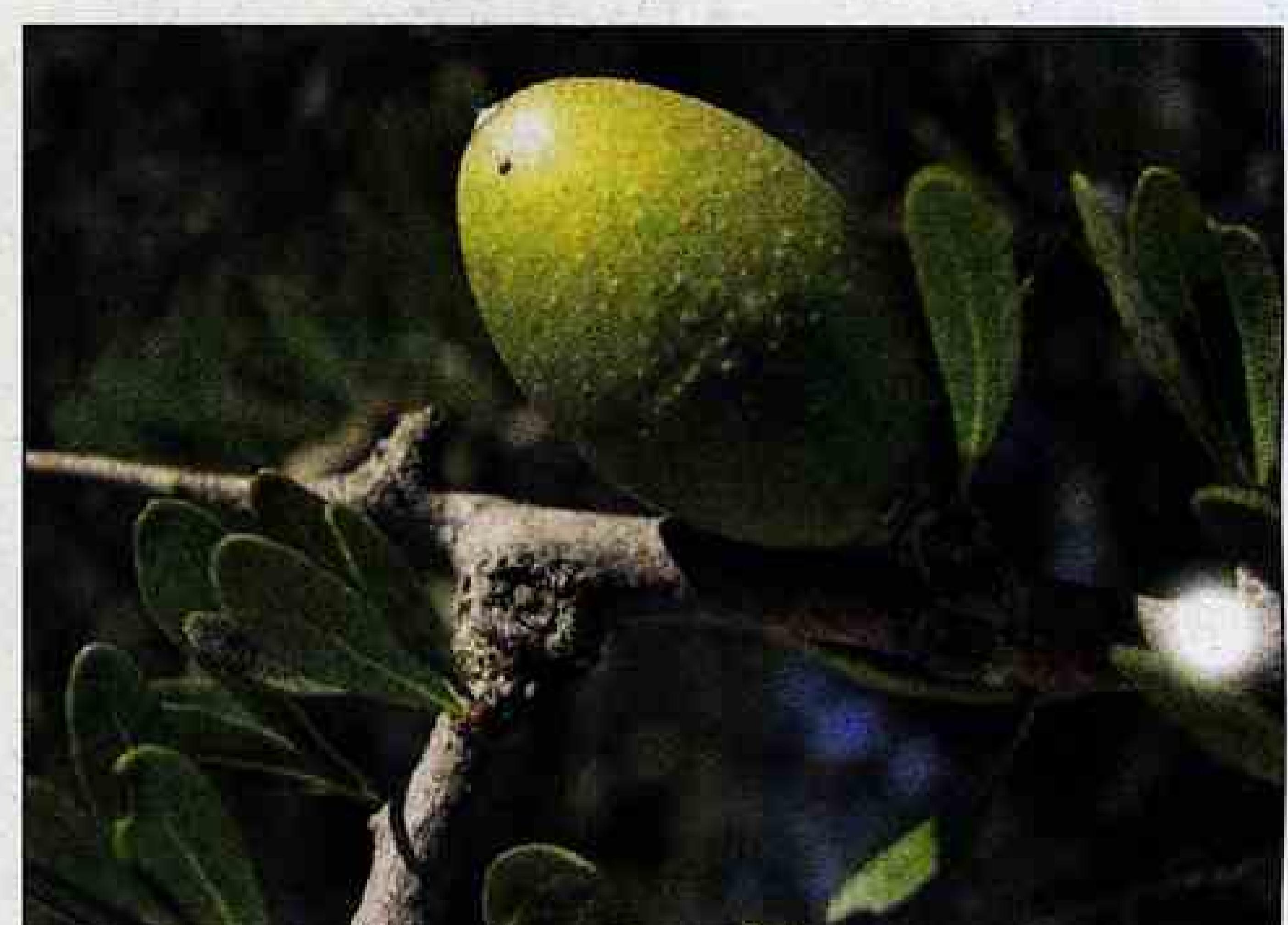
okoli 800 tisoč hektarov raste kakšnih 21 milijonov arganovih dreves, ki so ogrožena, saj se njihovo število zmanjšuje. K sreči se domačinke vedno bolj zavedajo njihovega pomena, saj v negostoljubni pokrajini predstavljajo eno izmed redkih možnosti za zasluge. Olje proizvajajo v majhnih ženskih združenjih, kjer večina dela poteka ročno. Od tod prihaja tudi olje in drugi izdelki, ki jih prek enega prvih maroških tovrstnih proizvajalcev Arganoil Company ekskluzivno za Slovenijo uvaža podjetje Argana.

Vsestranska uporaba

Arganovo olje je primerno tako za kulinariko kot tudi za nego, dobro počutje ali celo zdravilo, ki lajša številne težave s kožo. Na voljo je iz praženih in nepraženih jedrc. Nad vsestransko uporabo arganovega olja se je Barbara hitro navdušila. Še posebej ker je že dalj časa uspešna kozmetičarka, vizazista, predavateljica, publicistka, ekonomistka in še kaj - ne nujno v tem vrstnem redu. Vodi tudi podjetje Prestigio Mršol & Co, ki se ukvarja s profesionalnim licejem. Med prodajnim assortimanom iz arganovega olja je veliko izdelkov namenjenih negi: milo, rožna krema, naravni lifting, piling, šampon, balzam za lase, gel za tuširanje ... Tistim, ki povzroča uživanje olja težave, so namenjene kapsule, sladokuscem pa maroška sladica amlou z arganovim oljem, medom in mandlijami, za katero maroški Berberi trdijo, da je afrodizi-

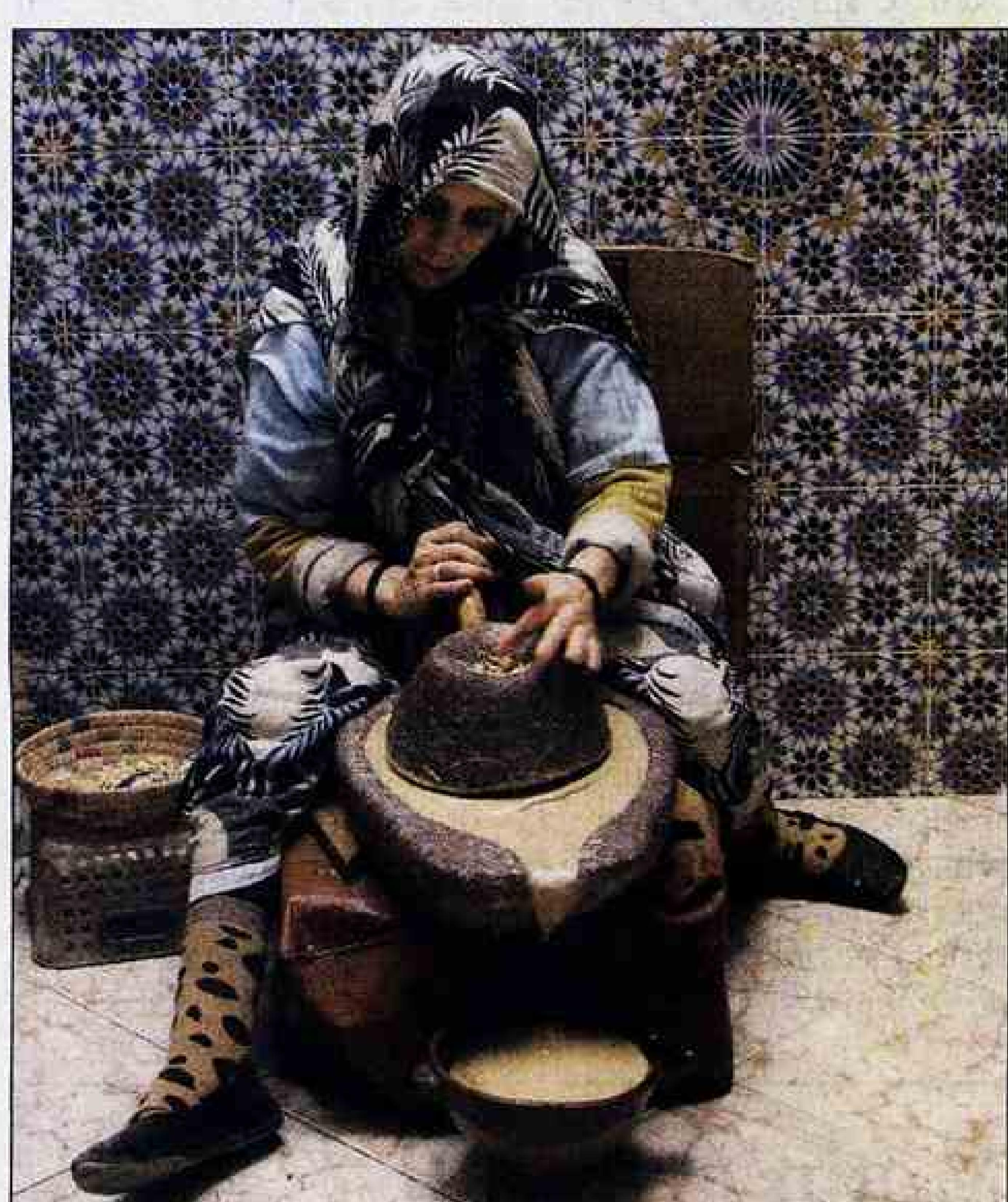


Kozam so arganovi sadeži pravi priboljšek.



Sadež je podoben olivam.

ak. Za gurmane so na voljo sardine, tuna in skuša v arganovem olju. Izdelki so narejeni ročno, Delamaris pa se lahko pohvali z ribami v arganovem olju. Idejo za ribe je dal Kamal, prav tako kot za čokolado z arganovim oljem. Vseh izdelkov je trenutno petnajst, pridružili pa naj bi se jim še novi. Zamisli je kar nekaj, toda Barbara pravi, da je težko najti ustreznega kooperanta, podobno kot distributerja. V Sloveniji so pridobili pomembno prodajno mrežo preko novega distributerja Medexa, ki obenem tudi izdeluje amlou. Izdelke je mogoče dobiti takoj v večjih trgovskih centrih kot tudi v trgovinah Sanolaborja, lekarnah, drogerijah in trgovinah z zdravo prehrano. Pri nakupu



Ročno mletje jedrc poteka s pomočjo preprostega mlina.

BIO ARGANOVO OLJE

Originalno berbersko hladno stisnjeno ekstra deviško bio arganovo olje iz bioško čiste pokrajine Maroka - "pravo tekoče zlato" s tisoč in enim zdravilnim učinkom.

Arganovo olje vsebuje več kot 80 odstotkov mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki dobro delujejo pri revnatskih in kardiovaskularnih obolenjih, neutralizirajo proste radikale in ščitijo vezivna tkiva, spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Visoka vsebnost vitamina E (dvakrat več kot v olivnem olju) deluje kot močan antioksidant. Vsebnost linolenske kisline pa pomaga pri uravnavanju holesterolja v krvi.

V večini tem lahko uživate v berberski masi z arganovim oljem, ki je eno naj-

pomembnejših olj za pomladitev kože in pomaga pri raznih kožnih boleznih.

Arganovo olje je zelo bogat dodatek okusa in vitaminov jedem, potem ko so že skuhane na sopari, pražene ali pripravljene na žaru. Amlou je energijski namaz, ki ga uživamo s kruhom, sladicami.

Bio arganovo milo, piling z arganovim oljem in gel za tuširanje vašo kožo zmehcajo. Šampon in balzam z arganovim oljem nahranita lase in lasišče. Rožna voda, rožna krema in naravni lifting so namenjeni tako ženskam kot moškим. Koži povrmoj vitalnost, čvrstost, prožnost, mladost in šam.



Argana, d. o. o., Retnje 50, 4294 Krize, g: 040 479 020, 041 636 484, e: info@argana.si, w: www.argana.si



Tajine s pišcancem, krompirjem, zelenimi olivami in arganovim oljem.

bodite pozorni na razpoznavno modro ozioroma vijolično etiketo na steklenicah z arganovim oljem. Prodajo pa tudi preko spletnih strani. Pomemben delež prodaje predstavljajo večje terme in wellness centri, kjer poskrbijo za razvajanje in nego s kakovostnim arganovim oljem. Na koncu ne smem pozabiti še na prodajo nekaterim gostilnam, v katerih so se že odločili za eksotično možnost novih okusov.

riti, da gre res za stoddstotno arganovo olje s certifikatom. Več o arganovih drevesih, olju in izdelkih, ki jih ponuja Argana, d. o. o., lahko najdete na privlačno oblikovani spletni strani www.argana.si. Kamal in Barbara skušata obiskati Maroko vsaj enkrat na leto. Pa ne le zaradi posla. Vidi se, da sta v dejelo med puščavo, Atlantikom in Sredozemljem res zaljubljena.

NEGA OBRAZA

Sistematicna nega obraza na dolgi rok lahko upočasni proces staranja

Med osnovnimi negami obraza, ki jih pozna večina, in nadgradnjo teh je kar precejšnja razlika. "Končni potrošnik največkrat sploh ne ve, da takšna razlika obstaja," razlagata strokovna menešerka in vodja salonov Spa Natura v Kranju in Domžalah Mateja Šinkovec.

Razlikovati moramo med nego obraza kot tako in samim zadrževanjem mladostnega potenciala kože ozirama ohranjanjem mladostne videza kar najdlje.

"Vsi si predstavljajo nego obraza kot neko čiščenje. Greš h kozmetičarki enkrat na leto in ti potem ona globinsko prečisti kožo. To naj bi zadostovalo, a je to le eden od neštetih faktorjev, s katerim operira kozmetični salon, in najmanj učinkovit na končnih uporabnikih. Povprečno nego moramo ločevati od nečesa, kar lahko danes dosežemo s terapevti, z vrhunskimi preparati in aparati anti-age, gledano globalno," pravi Šinkovčeva

in pove, da se ravno ob zadnji trditvi stranke rade skeptično nasmehnejo, češ kaj lahko naredijo, saj so starejše kot včeraj, gube so tu, niso priznane nijihovim mamam in tudi njim ne bodo.

"To ni vedno tako. Če se reševanja problema v salonu lotimo sistemsko, čeprav so se prvi znaki staranja, obrazne gube, že pojavili, mora stranka priti štirikrat, šestkrat, včasih tudi desetkrat, če želi dosegli želene rezultate. Vidni in merljivi rezultati so tako v kakovosti kože, njeni nahranjenosti, polnosti obraza. Z naravnimi sredstvi za gube lahko gladimo drobne gubice in zmanjšamo globino gub. Pri tem si pomagamo z IPL tehnologijo, mezosoničnim aparatom, izvajamo ultrazvočno terapijo, ki deluje na globljo strukturo kože. Vzdržujemo napetost in elastičnost kože, s čimer upočasnjujemo procese staranja. Žal so stranke premalo seznanjene z napredkom kozmetične stroke in težko prepoznavajo dobrobit kozmetičnega salo-

na in se raje odločijo za hitre kirurške posege kot za obisk salona, ki jim na dolgi rok zagotavlja mladostni videz brez tveganja, kar pa ne velja za kirurgijo.

Šinkovčeva tudi meni, da saloni veliko izgubljajo ravno na račun plastične kirurgije, kjer so cene v zadnjih časih padle, in je zgrožena nad modo uporabe botoksa in hialuronske kisline, silikona pri mlaadi generaciji. Čudi se, da se toliko zdravnikov raje ukvarja s kozmetiko, saj skalpel ne more nadomestiti dotika in razvajanja, ki ga nudi kozmetičarka.

"Danes se pač ljudje lahko odločajo med nego proti nastajanju starostnih gub, ali pa se zatečejo k plastičnemu kirurgu, vendar tega verjetno na dolgi rok koža ne preneše."

Šinkovčeva ne zanika, da svojo vlogo v neki meri odigra tudi genetika, vendar današnje življenske navade, še posebno nenehno hitenje in stres, izpostavljenost obrazne kože različnim vremen-

skim vplivom, predvsem pa pozabljanje nase v ključnih starostnih obdobjih, ko koža rabi hrano in nego, puščajo nepopravljive posledice na obrazu. Kozmetičarki pa je težje obravnavati kožo, na kateri so že vidne poškodbe, zato redni tretmajti po petintridesetem do štiridesetem letu in uporaba kakovostne kozmetike proces staranja lahko upočasnilo.

"Ravno v teh letih se ljudje začnejo starati, pojavijo se gube, koža upada in takrat je pravi čas, da začnejo vlagati vase," poudarja Šinkovčeva in apelira na populacijo med petintridesetim in petdesetim letom starosti: "Pazite nase, izberite si pravo nego zase, investirajte vase. S pravo obrazno nego, pravim izborom kozmetike, z nasvetom strokovnjaka, verjemite, tudi cenočno stvar odtehta vložek, ki ga investirate vase."

Smeje doda, da velikokrat ženske poklicajo in bi že zelele odgovor kar preko telefona. Povabijo jih, naj se oglašajo v njihovem salonu Spa Natura,

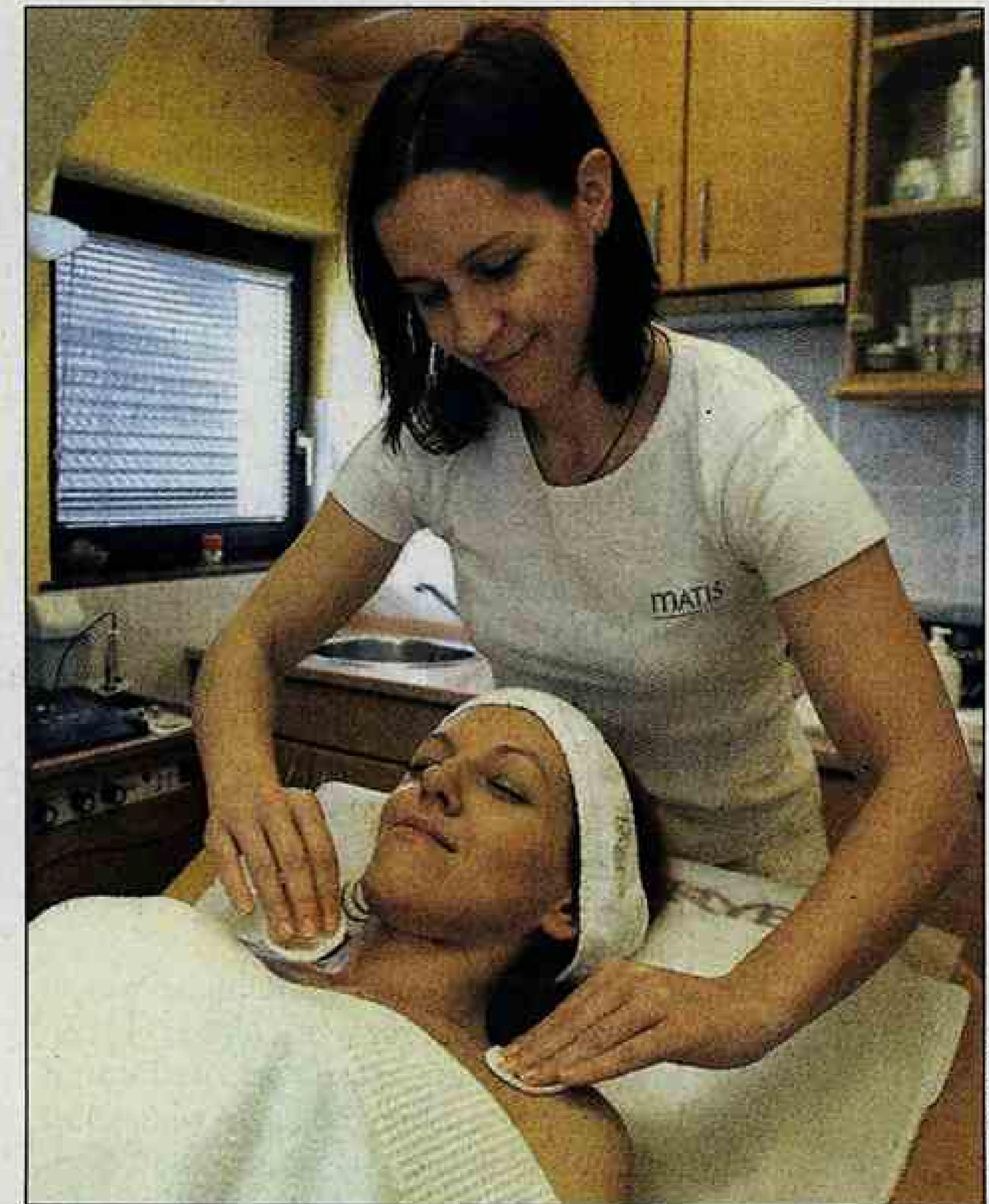


Foto: TINA DOKL

v katerem si bo za njih kozmetičarka vzela petnajst, dvajset minut, da skupaj najdejo najboljšo možno rešitev in ugodno cenovno pot. Pro-

bemi se od posameznika do posameznika razlikujejo, prvo pravilo dobrega salona pa je, da posameznika obravnavajo kot unikat. A. B.



SPA NATURA
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Redna ponudba v Spa Naturi:

- LPG sistem za hujšanje, oblikovanje in čvrstitev
- fotopomlajevanje
- IPL odstranjevanje dlačic
- dermoabrazija - diamantni piling
- nekirurški lifting
- nega obraza in telesa z vrhunskimi preparati
- SPA rituali in masaže
- podaljševanje in geliranje nohtov Alessandro
- GREAT LASHES - podaljševanje trepalnic
- SPA pedikura
- depilacija
- individualni programi in svetovanje
- velika izbita proizvodov za nego doma
- DARILNI BONI
- nagrajevanje zvestobe

WWW.SPANATURA.SI

NOVO V SALONU SPA NATURA Kranj

RVB energy pulse

najmodernejsa pot do mladostnega videza in kože brez nadležnih dlak



IPL FOTOPOMLAJEVANJE

učinkovito in varno odpravlja znake staranja, poškodbe foto-staranja, odstrani pigmentne madeže, korigira nepravilnosti kože in nudi globok prečiščevalni efekt.

LASERSKO ODSTRANJEVANJE DLAČIC

maksimalno varen, enostaven in neboleč postopek nudi permanentno odstranitev dlačic in ne poškoduje kože.



LPG lipomassage

revolucija hujšanja in oblikovanja postave tako za ženske kot moške.

OBLIKUJE POSTAVO

sproži razgradnjo maščobnih celic in odplavi skupke nakopičenih maščob

ODPRAVI CELULIT

poveča lokalno mikrocirkulacijo in s tem povrne kroženje hranljivih snovi vezivnega tkiva v stanje pred nastankom celulita

NAPNE OHLAPNO KOŽO

izboljša delovanje fibroblastov, posledično s tem krepi kolagenska in elastanska vlakna, ki povečajo napetost kože in polepšajo njen izgled.

DRENIRA

odplavi zastalo tekočino in strupe iz telesa

Spoštovani,

Zima je pravi čas, da se posvetimo svojemu telesu in mu privoščimo malo sprostitve in ugodja. To je čas, da naredimo nekaj zase!

Bliža se Novo leto in radi bi se vam zahvalili za vašo zvestobo in zaupanje, v ta namen smo vam v našem salonu pripravili

DAN ODPRTIH VRAT
ki bo v sredo, dne 16. 12. 2009
8.00 – 20.00

v prostorih kozmetičnega salona
SPA NATURA KRAJN
Ljubljanska cesta 34/c

Zelimo vas seznaniti z novostmi, skupaj z vami nazdraviti prihajajočemu letu in vas brezplačno razvajati s kratko nego obraza in rok.

Za predhodna naročila prosimo pokličite na telefon:

04/ 287 22 33

Vsem vam, ki pa se zaradi kakrsnegakoli razloga ne boste mogli udeležiti tega dogodka, pa pošljamo topel objem in vam iz srca želimo veliko lepih trenutkov v prazničnih dneh in prihajajočem letu 2010.

Kozmetičarke salona Spa Natura

KUPON

ZA KOZMETIČNO NEGO
ALI NAKUP PROIZVODOV

-15%

KUPON VELJA V VSEH NASHIH
POSLOVALNICAH DO 31.12.2010.
NE VELJA ZA STORITVE IN
PROIZVODE, KI SO V ARHIVU KUPON
VELJA ZA ENERGETIK - NAKUP
KUPON LAHIKO IZKRISTITE, JE
ENKRAT POUČU SE NE SESTEVAJ



Gorenjci in zdravje

"Poskušam živeti čim bolj naravno z veliko gibanja, to so predvsem delovne aktivnosti, kot je urejanje okrasnega vrta, pa tudi sprehodi, smučanje in potapljanje. V moji prehrani je veliko zelenjave in zelo malo mesa, pojem pa premalo sadja, ki je bogato z vitaminimi."

Vojko Artač, direktor Gasilske reševalne službe Kranj



Foto: Gorazd Kavčič

Knjižica o osteoporozi

Zvez društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je izdala knjižico Resno in manj resno o osteoporozi. V knjižici so poleg podatkov o osteoporozi in strokovnih nasvetov, kako se uspešno spopadati z njo, zbrani tudi najboljši prispevki literarnega natečaja Resno in manj resno o osteoporozi. Posebna komisija je izbrala enajst najbolj izvirnih prispevkov, ki so s kancikom humorja prikazali, kakšen je vsakdan bolnič in bolnikov z osteoporozo. Osteoporoza je bolezen, ki nastane zaradi zmanjševanja kostne gostote in slabšanja kakovosti kosti. Posledica tega je krhkost kosti in povečana možnost zlomov; še posebej pogosto nastanejo zlomi vretenc, zapestja, kolka in nadlahtnice. Bolezen se pogosto razvija neopaženo in nanjo opozori šele prvi zlom, ki priča, da je napredovala. Edini način, da se jo pravočasno odkrije, je merjenje kostne gostote, izsledki pa so natančni.

Knjižica je brezplačna in je namenjena tako tistim, ki jih je osteoporoza že doletela, kot tistim, ki se z njo srečujejo le ob pripovedovanju drugih, saj je pomembno o bolezni vedeti čim več. Pomembno je tudi, da se bolezen, ki včinoma prizadene ženske po 65. letu starosti, pravočasno odkrije in zdravi. V Sloveniji se z osteoporozo spopada že 140 tisoč ljudi. S. K.

Klovni zdravniki

Otroški oddelek Splošne bolnišnice Jesenice zadnji dve leti občasno obiščejo posebne vrste zdravniki - klovni zdravniki iz društva Rdeči noski. Gre za posebej izolane profesionalne umetnike, ki prinašajo nasmeh na obraze malih pacientov, njihovih staršev in bolniškega osebja. Po besedah Livije Rojc Štremfely iz Društva za pomoč bolnim in trpečim Rdeči noski so letos praznovali peti rojstni dan, usposobljenih pa imajo že dvanajst klovnov zdravnikov. Ti so letos obiskali že deset tisoč pacientov ("Hočemo jih obiskati še več, čeprav si želimo čim bolj prazne bolniške postelje!" je poudarila Rojc Štremfley), opravili so 280 vizit (vsaka trajala do štiri ure) v dvanajstih slovenskih bolnišnicah ... Želijo si, da bi svojo dejavnost razširili in vsaj vsak mesec obiskali vse slovenske bolnišnice. Prav otroški oddelek Splošne bolnišnice Jesenice so vključili tudi v snemanje dokumentarnega filma o dejavnosti Rdečih noskov, ki je bil na TV Slovenija na ogled pred kratkim. V jeseniški bolnišnici se obiska klovnov zdravnikov vedno zelo razveselijo, je dejala glavna sestra otroškega oddelka Jožica Trstenjak. Po zaslugi nedavne donacije NLB Skupine pa bodo klovni zdravniki vse do pomlad še bolj redni gostje na njihovem oddelku ... U. P.

Testiranje na HIV

rtega decembra je bil svetovni dan aidsa. V Sloveniji dvoletna kampanja, ki jo vodi ministrstvo za zdravje, poteka pod gesлом *Prenašaj sporočilo, ne virusa* in je usmerjena predvsem na skupino v starosti od šestnajst do petintrideset let. "Na svetu živi že okrog triinideset milijonov okuženih z virusom HIV. Tudi pri nas število okuženih narašča. V obdobju zadnjih desetih let (1999-2008) je bilo prepoznavnih 258 primerov okužbe s HIV, umrlo je 28 bolnikov z aidsom. Lani je bila najvišja stopnja novih diagnoz okužbe s HIV zabeležena v gorenjski regiji, od 1999-2008 pa najvišja povprečna letna stopnja v ljubljanski regiji," je sporočila prof. zdravstveno varstvo (ZZV) Kranj Tanja Torkar in nadaljevala: "Posameznike želimo vzpodobiti k prostovoljnemu testiranju na okužbo s HIV, saj pravočasno odkritje vodi k učinkovitemu zdravljenju. Testirati se lahko na ZZV Kranj po predhodnem naročilu na telefonsko številko 20 17 100. Brez naročanja je možen anonimen odzjem vsako sredo od 7. do 8. ure. Testiranje je možno opraviti z napotnico izbranega zdravnika ali samoplačniško." Klub študentov Kranj pa je ob svetovnem dnevu aidsa pripravil stojnico v Kranju (na sliki). S. K.



Naše telo na mrazu

MIROSLAV BRACO
Cvjeticanin

nasvet

Zima je pred durmi, zato že razmišljamo o zimskih športih. Za povprečnega rekreativa je mraz edini nasprotnik, ki velikokrat zmaga v boju z njegovo voljo. Zimski športi so prav tako koristni in zabavni kot poletni, zato nas mraz ne sme ustaviti pri želji po gibanju. Prav pa je, da vemo, kako se naše telo obnaša, ko nas zebe, in kaj moramo storiti, da se ne poškodujemo že na začetku zime.

Naprav, ki ga doživljamo v mrzlem vremenu, je za telo fiziološko zelo zahteven. Naše telo deluje kot vrhunski računalnik, zato nas z navadnim, a neprijetnim drgetom celega telesa opozori že, če nam telesna temperatura pada samo za eno stopinjo Celzija. Drget pa pomeni dodatno mišično delo in zato se zgoditi občutek, da v mrazu delujemo veliko teže in se zato ve-

liko prej utrudimo. Imate občutek, da med tekonom ali kolesarjenjem v hladnejših pogojih vaše telo otrdi? Ste bolj okorni? Nespretni? Večina "drugačnih" občutkov, ki jih občutimo le, ko nas zebe, je povezanih z odzivom telesa na mraz. Termoregulacija je tista, ki v našem telesu skrbi, da je telesna temperatura vedno okoli 37 stopinj Celzija. Naše telo je sposobno, da uravnava proizvajanje in oddajanje toplice. Ko je okoli nas hladno, mora telo oddajati čim manj toplice, hkrati pa je mora več in hitreje proizvajati. Telo se na mraz odziva na več načinov, vendar je za praktično uporabo pomembna predvsem prilagoditev na zmerni in hlad mraz. Zmanjšana prekrivitev periferije pomeni, da telo zmanjša pretok krvi do okončin in kože. Manj, ko krvi prihaja v kožo, manj telesne toplice se

oddaja. Ta prilagoditev zagotavlja izolacijo notranjih organov. V takih razmerah nam precej pomaga podkožno maščevje, zato tisti "obilnejši" nekako lažje prenašamo mraz. V mirovanju je ena od glavnih prilagoditev na mraz tudi povečanje proizvodnje toplice v telesu. Sproščajo se hormoni, ki povečujejo presnovo in tako tudi proizvodnjo toplice v telesu. To so predvsem hormon stresa in ščitnični hormon. Torej se telo na mraz odzove kot na vsak drug stres s sproščanjem stresnih hormonov. Ker imajo ti hormoni poživljajoč občutek, pa občutek izčrpanosti velikokrat zamuja in se pojavi šele, ko smo spet na toplem. In šele, ko se zmanjša učinek stresnih hormonov, opazimo, kako zelo smo utrujeni. Drgetanje je dodatni odziv telesa na mraz. Ko drgetamo, se

pojavijo majhne kontrakcije mišičnih vlaken. Proizvajanje toplice se tako lahko za petkrat poveča. Naj vas mraz ne odvrne od rekreacije na prostem. Najprej poskrbite, da ste pravilno in dovolj oblečeni za gibanje na prostem. Lažje se je sleči, ko se segrejemo in potem spet nazaj obleči, ko opravimo rekreacijo, kot pa da se pomanjkljivo oblečemo in nas zebe skozi celo vadbo. Naše telo moramo aklimatizirati na mraz. Prve vadbe v mrzlem vremenu omejite na veliko krajski čas, kot ste navajeni ob topnih dnevih. Na mraz se ne prilagajamo naš termoregulacijski sistem, ampak se morajo nanj prilagoditi tudi naše mišice, tetive, sklepi in vezi. Ogrevanje pred vsakršno vadbo je zato še toliko bolj pomembno, ko so zunaj nizke temperatu-

re. Ogrevamo se počasi in temeljito. Trde in okorele mišice slabno stabilizirajo sklepe in zato si veliko lažje zvijemo ali izpahnemo glezenj. Mišice so na mrazu slabše prekrvljene in še bolj, če so neogrete, se zelo hitro zakrčijo in pri hitejšem gibku se tudi zelo hitro strgajo. Zato je vredno še enkrat ponoviti, da je nadvse pomembno temeljito ogrevanje pred vsakršno vadbo v zimskem času. Če pedala pogojamo hitro in s tem proizvajamo več toplice, potrebujemo manj oblačil. Ker pa težko kolesarimo, ne da bi srečali kak spust in se tam podhladili, torej ohladimo tudi mišice in je nadaljnje intenzivno oziroma hitro kolesarjenje skoraj nemogoče, zato pri tako nizkih temperaturah raje ne kolesarimo s tako intenzivnostjo, kot smo je vajeni v toplejših dneh.



Gospodarstveniki: skrajni čas za spopad s krizo

Predsednik vlade Borut Pahor odgovarja, da je danes večji optimist kot pred letom, predsednik Danilo Türk pa, da mora vlada odločitve sprejeti brez odlašanja.

Boštjan BOGATAJ

Ljubljana - Gospodarstveniki (GZS) so na Vrhu slovenskega gospodarstva tokrat gostili predsednika države in republike. Povedali so jima, da danes brzajo odpuščanja in izplačujejo maksimalne plače, pogrešajo pa medsebojno zaupanje. Pričakujejo racionalizacijo javne uprave (Pahor je na to odgovoril, da bi lahko funkcionalir tudi s polovico manjšo javno upravo), reforme na več področjih, denar za takojšnjo tehnološko prestrukturiranje, učinkovitejšo jamstveno shemo in faktoring, počmoč pri rešitvi krize v gradbeništvu, takojšen sprejem socialnega dialoga, vlada naj se vzdrži ne-premisljenih davčnih reform ... Predsednik vlade Borut Pahor je slišal tudi, da naj ne bo preveč optimističen, saj sta lahko ta in prihodnji mesec znova zelo slaba, in tudi, da slovensko gospodarstvo zagotovo še ni iz krize.

"Danes sem večji optimist kot pred letom dni, saj se kriza umirja, vizija vlade o bolj konkurenčnem gospodarstvu je jasnejša. Pred letom nismo mogli oceniti, kako se bo kriza razvila, za koliko bo padel bruto družbeni produkt. Sredi leta je sledilo ozivljanje, zadnji dve četrletji beležimo pozitivno gospodarsko rast in smo tehnično že izšli iz recesije. Preživel smo, krivuljo smo obrnili navzgor," je povedal Pahor. Sedaj vidim več upanja, da bo do naslednjega božiča več ljudi živilo bolje, je nadaljeval. V prihodnjem letu pričakuje skromno, eno odstotno rast slovenskega gospodarstva, ki jo bo poganjal izvoz, slabila pa manjša osebna potrošnja. Uspeh bo, če bo v Sloveniji čez leto do 120 tisoč brezposelnih, izpostavlja pa je nujnost reform in strukturnih sprememb, da bo Slovenija manj izpostavljena zunanjim šokom.

Pogrešajo več zaupanja

Gospodarska zbornica Slovenije je bila med prvimi, ki je opozorila na krizo, pripravili so številna gradiva in jih zaokrožili v desetih zahtevah in 65 predlogih. "Za slovensko gospodarstvo je ta trenutek največja težava likvidnost. Banke ne dajejo zadosne podpore, finančni instrumenti, kot je faktoring, ne

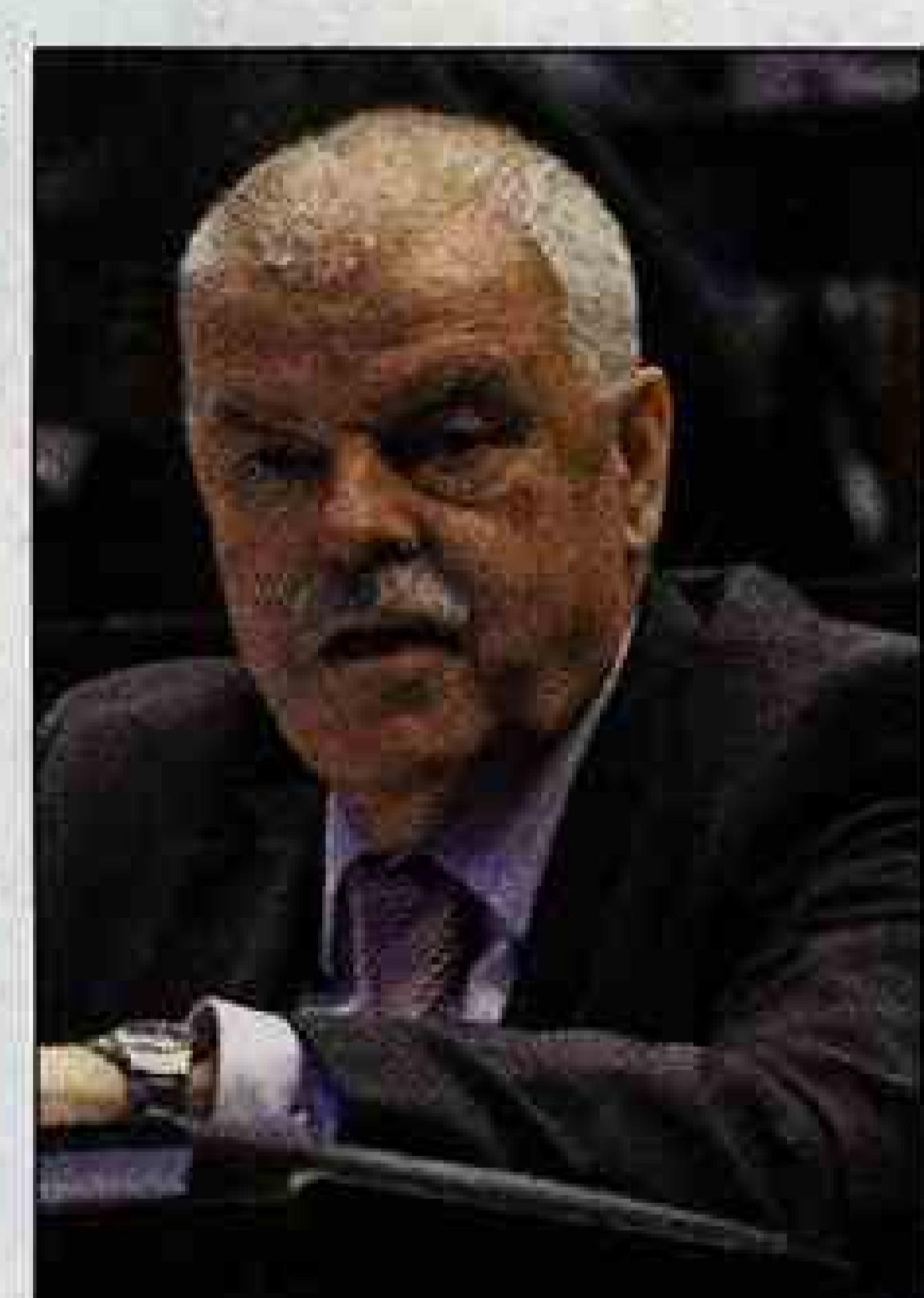


Borut Pahor je pripravljen na spremembe: "Slovenija je letos padala hitreje zaradi strukturne neprilagojenosti gospodarstva, kar bomo odpravili z reformami." Danilo Türk pa pravi, da potrebujemo odločne in hitre ukrepe. / Foto: Gorazd Kavčič

delujejo, ročnost kreditov je neustrezna, enako tudi zavarovanja. Žal tudi jamstvena shema ni zaživila, črpanje iz struktturnih skladov je ne-ucinkovito in nezadostno, sočarmo pa se tudi z izvodom ohranjanja zaposlenosti ob padanju gospodarske aktivnosti," je težave slovenskega gospodarstva predstavil predsednik GZS Zdenko Pavček.

stev, zvišujemo plače. Nikogar med nami ni, ki bi trdil, da je 460 evrov neto primereno in spodbudno plačilo za celomesecno delo. A opozarjam na posledice, saj bi dvig brutnega stroškov dela povzročil ugašanje delovnih mest in podjetij," je dejal.

Po njegovem prepričanju je skrajni čas za dejanske spremembe in opozoril, da ostaja problem zaupanja.



Branko Selak / Foto: Gorazd Kavčič



Nevena Tea Gorjup / Foto: Gorazd Kavčič

Samo Hribar Milič, generalni direktor GZS, je poudaril, da je gospodarstvo že vrsto let opozarjalo na birokratiko in prezapleteno zakonodajo, na pomanjkanje ambiciozne razvojne strategije, na nizko inovativnost gospodarstva, na predrago in neracionalno državo, na enega najbolj rigidnih trgov del, na počasnost in premajhno učinkovitost sodstva, ki je odločilno prispevalo k plačilni nedisciplini in netransparentnosti poslovanja. "Kako naj v letu, ko bomo zabeležili skoraj desetodstotno znižanje BDP, ko se gospodarstvo mrzlično bori, da sploh pride do tekočih finančnih sred-

"Ne zaupajo si stranke, ni zaupanja v institucije, banke, poslovne partnerje. Ni zaupanja med socialnimi partnerji in ni zaupanja v ljudi in med ljudmi, v dano besedo, pogodbo, v načrte, v pojasmnila. In nezaupanje raste ter postaja sestavni del odnosa med posameznimi skupinami, zaznamuje slenheri dialog, narekuje tudi programske politike najvidnejših medijev." Ob sočasnem iskanju prave razvojne poti, tako na podjetniški kot nacionalni ravni, je zato nujno v državi vzpostaviti ponovno zaupanje. Izrazil je prepričanje, da je sedanji čas več kot primeren za sprejem

Pocenitev delnic

Novembra se je na Ljubljanski borzi pocenila večina delnic prve in standardne kotacije.

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - Na Ljubljanski borzi je bilo novembra le za dobrih 32 milijonov evrov prometa, letos ga je bilo manj le še aprila. Z delnicami je bilo za 24 milijonov evrov prometa, od tega največ z delnicami Krke (13,5 milijona evrov), Petrola (1,8) in Telekoma (1,5). Med investicijskimi kuponi in delnicami investicijskih družb je bilo največ prometa s Krono Senior ID, NFD 1 in KD ID, med obveznicami pa z obveznicami 2.

izdaje Slovenske odškodninske družbe, 1. izdaje Zavarovalnice Triglav in 15. izdaje NLB. Po prometu je bil med 24 člani borze na prvem mestu UniCredit s 16,1 odstotnim deležem, na drugem mestu pa (predvsem po zslugi spletnega trgovalnega sistema GBD On-Line) GBD Gorenjska borzno posredniška družba s 14,8 odstotka prometa. Oba najpomembnejša borzna indeksa sta novembra zgubila vrednost, enako velja tudi za večino najpomembnejših delnic.

Delnica	Enotni tečaj (v evrih)	+/- (v %)
	30. 10. 2009	30. 11. 2009
Gorenje Velenje	13,25	13,50
Intereuropa Koper	6,29	6,23
Krka Novo mesto	72,70	67,49
Luka Koper	27,72	25,04
Mercator Ljubljana	171,85	164,46
Petrol Ljubljana	338,97	321,22
Telekom Slovenije	149,93	136,06
Aerodrom Ljubljana	35,76	35,46
Pivovarna Laško	28,25	25,65
Sava Kranj	201,66	215,88
Nova KBM	13,30	12,08
Abanka	56,01	54,00
Zavarovalnica Triglav	27,32	26,90
Pozavarovalnica Sava	15,33	14,69
NFD 1	1,04	0,874
KD ID	5,44	5,22
Krona Senior	6,73	6,86
Zvon Ena ID	6,71	6,52
SBI 20	4.382,10	4.179,05
SBI TOP	1.059,23	1.006,83

KRANJ

Triglav podaril Koraku dva tisoč evrov

Kranjska območna enota Zavarovalnice Triglav je v petek Zavodu za varstvo in rehabilitacijo po poškodbi glave Korak iz Kranja podarila dva tisoč evrov. Kot je ob tem dejal direktor območne enote Aleš Klement, v okolje, iz katerega veliko dobivajo, tudi vlagajo na športnem, zdravstvenem in kulturnem področju, pri tem pa z donacijami zdravstvenim in socialno varstvenim ustanovam in društvom pomagajo ljudem v trenutkih, ko so najbolj nemočni in potrebeni pomoči. Direktorica zavoda Mateja Korošec je povedala, da so pomoci zavarovalnice veseli, saj je denarja za uresničevanje rehabilitacijskih programov vedno premalo. Donacijo zavarovalnice bodo porabili za nakup opreme za terapevtsko kuhično, v kateri se bodo uporabniki pripravljali in učili za čim bolj samostojno življenje. C. Z.



Mateja Korošec in Aleš Klement med varovanci zavoda Korak / Foto: Gorazd Kavčič

Ministrstvo objavilo dva nova javna razpisa

Za posodabljanje kmetij je na voljo osem milijonov evrov, za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim izdelkom pa deset milijonov.

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je v okviru programa razvoja podeželja v petek objavilo v Uradnem listu javna razpis za posodabljanje kmetijskih gospodarstev ter za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim proizvodom. Za posodabljanje kmetijskih gospodarstev je na voljo osem milijonov evrov. Podpore je možno uveljavljati za naložbe v hleve, v skladu z zahtevami za krmo ter za pripadajočo opremo, v (pre)ureditev sadovnjakov, v obnovljive vire energije za potrebe kmetijskega gospodarstva, v postavitev mrež proti toči in za druge naložbe, pri tem pa je pogoj, da je bila desetina naložbe narejena že pred objavo razpisa. Najmanjši znesek podpore je 3500 evrov, najvišji en milijon. V okviru razpisa za dodajanje vrednosti kmetijskim in gozdarskim proizvodom je na voljo deset milijonov evrov, za podpore se lahko potegujejo podjetja, zadruge in samostojni podjetniki, možno pa jih je uveljavljati za sofinanciranje še nedokončanih naložb v predelavo in trženje kmetijskih izdelkov, ki so jih investitorji začeli v obdobju od 1. januarja 2007 do 1. septembra 2009. Najnižji znesek podpore je 3500 evrov, najvišji pa 1,8 milijona. Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja bo vloge sprejemala do objave obvestila o zaprtju razpisa. Dodatne informacije o razpisih je možno dobiti na spletni strani ministrstva ter na agenciji za kmetijske trge.

CRNGROB, ŠKOFJA LOKA

O turizmu na kmetiji in trženju pridelkov

V okviru mednarodnega projekta Uvedba veljavnih in novih predpisov glede kakovostne hrane za administracijo in praks bo danes v torek (z začetkom ob 10. uri) na kmetiji pri Marku v Crngrobu posvet o turizmu na kmetijah. Najprej bodo predstavili avstrijske izkušnje, nato pa še sodobne načine priprave in ponudbe govedine. V okviru istega projekta bo v četrtek od 10. do 13. ure v gasilskem domu na Trati pri Škofji Loki že predavanje o trženju in promociji kmetijskih pridelkov, na katerem bodo predstavili praktične izkušnje in primere dobre prakse iz sosednje Avstrije ter izkušnje ljubljanske trgovine Kraševka, ki prodaja slovenske lokalno značilne in ekološke izdelke. C. Z.

MEŠETAR

Oktobra se je cena mleka še malo zvišala

Po podatkih tržno informacijskega sistema, ki deluje pri Agenciji za kmetijske trge in razvoj podeželja, je oktobra povprečna odkupna cena za mleko s 3,7 odstotka maščobe in 3,15 odstotka beljakovin, dostavljeno v mlekarno, znašala 25,95 evra za sto kilogramov in je bila za osem centov ali za 0,31 odstotka višja kot mesec prej. Ker je mleko v povprečju vsebovalo 4,14 odstotka maščobe in 3,39 odstotka beljakovin, je bila povprečna dejanska odkupna cena višja - 27,34 evra in je bila za 44 centov oz. za 1,64 odstotka višja kot septembra. Odkupna cena se je oktobra drugi mesec zapored zvišala. C. Z.

Odkupna cena za mleko, dostavljeno v mlekarno

Mesec	Odkupna cena za mleko s 3,7 % mašč. in 3,15 % belj.	Dejanska odkupna cena
Januar 2008	33,32 EUR/100 kg	35,33 EUR/100 kg
December 2008	33,40 EUR/100 kg	35,69 EUR/100 kg
Januar 2009	31,81 EUR/100 kg	33,84 EUR/100 kg
Februar 2009	30,91 EUR/100 kg	32,71 EUR/100 kg
Marec 2009	29,65 EUR/100 kg	31,05 EUR/100 kg
April 2009	27,69 EUR/100 kg	28,42 EUR/100 kg
Maj 2009	25,61 EUR/100 kg	27,04 EUR/100 kg
Junij 2009	25,49 EUR/100 kg	26,54 EUR/100 kg
Julij 2009	25,50 EUR/100 kg	26,33 EUR/100 kg
Avgust 2009	25,50 EUR/100 kg	26,32 EUR/100 kg
September 2009	25,87 EUR/100 kg	26,90 EUR/100 kg
Oktober 2009	25,95 EUR/100 kg	27,34 EUR/100 kg

Zahtevajo še večjo natančnost

Evropska komisija zahteva od Slovenije še večjo natančnost pri plačilih na površino. Kmetje bodo v drugi polovici januarja prejeli izpiske posodobljenih Gerkov.

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano bo še pred začetkom kampanje zbirnih vlog za leto 2010 posodobilo Gerke - grafične enote rabe zemljišč kmetijskih gospodarstev, ki so osnova za dodajevanje "subvencij" na površino. V času med 1. in 15. januarjem prihodnje leta bo po uradni dolžnosti poslovilo vrise vsem vpisanim Gerkom, pri katerih bo glede na evidenco dejanske rabe kmetijskih in gozdnih zemljišč ugotovilo odstopanja. Pri tem bo odpravilo t. i. mostičke in na podlagi razpoložljivih orto foto posnetkov administrativno določilo največjo površino rabe obdelovalnih zemljišč, za katere bo možno uveljavljati plačilo. Kmetje bodo do konca januarja domov prejeli iz registra kmetijskih gospodarstev nove izpise podatkov o Gerkih. Če se z njimi ne bodo strinjali oz. bodo ugotovili, da odstopajo od dejanskega stanja v naravi, bodo



Branko Ravnik / Foto: Gorazd Kavčič

po 18. januarju lahko vložili na upravno enoto zahtev za spremembo v evidenci dejanske rabe kmetijskih in gozdnih zemljišč. Morebitne zlorabe (neupravičene prijave) pri tovrstnih zahtevkih bodo na ministrstvu štejli kot namerno kršitev, za katere veljajo posebej stroge kazni.

Kot je pojasnil **Branko Ravnik**, generalni direktor direktorata za kmetijstvo na

ministrstvu, so v Sloveniji v skladu s predpisi Evropske unije uvelddi izplačevanje plačil na površino na podlagi Gerkov v letu 2005, pri tem pa so majhne in razdrobljene parcele, ki jih delijo več kot dva metra široke ceste, potoki in drugi linijski objekti, povezali v eno enoto. Evropska komisija je med lastno revizijo sistema Gerkov ugotovila, da t. i. mostički umetno povezujejo tudi par-

cele, ki so sicer po predpisih premajhne za uveljavljanje plačil, in da bi država morala sporočiti vsakemu kmetijskemu gospodarstvu največjo upravičeno površino, za katero na podlagi Gerkov lahko uveljavlja plačila. Ministrstvo bo upoštevalo priporočila revizorjev in bo v okviru posodobitve Gerkov odpravilo t. i. mostičke in nepotrebne povezovalne pasove

Posledica velikega števila majhnih napak je 1,99 odstotka neupravičeno prijavljenih površin za kmetijska plačila.

okoli njiv ter izločilo neupravičene površine. Že doslej je za odpravo napak in nepravilnosti izvedlo več aktivnosti. Tako je letos za dve petini slovenskega ozemlja izdelalo nove orto foto posnetke, vsačko spremembo Gerkov je kontroliralo z evidenco dejanske rabe, na terenu pa je pregledalo 45.837 Gerkov z zahtevki za plačilo.

Boris Jakopič novi predsednik zadruge

Člani Kmetijsko gozdarske zadruge Gozd Bled so za novega predsednika zadruge izvolili kmeta Borisa Jakopicha z Zgornjih Laz.

CVETO ZAPLOTNIK

Bled - V petek je bil izredni voljni občni zbor zadruge, na katerem so zadrževali volili nove organe. Za predsednika zadruge so izvolili **Borisa Jakopicha** z Zgornjih Laz in za podpredsednika **Jožeta Sokliča** s Sela pri Bledu, volitve so bile javne, ker sta bila edina kandidata. Za upravnim odbor, v katerem sta že po funkciji predsednik in podpredsednik zadruge, je bilo več kandidatov, zato so bile volitve tajne. Izvoljeni so bili **Jože Skumavec** z Zgornjih Laz, **Magdalena Černe** iz Zasipa, **Jože Tavčar** z Rečice pri Bledu, **Janez Pazlar** iz Mlina in **Mirko Rimahazi** iz Spodnjih Gorij. Rimahazi



Boris Jakopic, novi predsednik blejske zadruge

je dobil enako glasov kot še dva kandidata, a je po odstopu enega od njiju imel pri žrebu več sreče. V nadzorni

odbor so bili izvoljeni **Mihal Burja** z Bohinjske Bele, **Jože Lipovec** iz Pribodov nad Jelenicami in **Janez Pretnar** s

Poljšice pri Gorjah. Direktor zadruge Jože Skumavec, ki se bo po več kot dvanajstih letih vodenja zadruge z novim letom upokojil in ga bo na direktorskem mestu zamenjal **Barbara Žbontar**, je na občnem zboru predstavljeni rezultate poslovanja v letošnjih prvih devetih mesecih. Kot je dejal, je zadruga v tem obdobju dobro poslovala, rezultat bo pozitiven tudi ob koncu leta. Kriza je ni tako zelo prizadela, obseg poslovanja pa je nekoliko manjši pri lesu, živini, mleku in tudi v trgovini. Pomembno je, da so kmetje dobili plačilo za mleko vedno na plačilni dan, ne glede na to kdaj je zadruga prejela plačilo.

MEDVODE

Vodne ptice na Gorenjskem

Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije bo jutri, v sredo, ob pol osmih zvečer pripravilo v Knjižnici Medvode predavanje o vodnih pticah na Gorenjskem. Predaval bo Tanja Šumrada, ki bo predstavila velikega žagarja, redko in posebno vrsto ptic na gorenjskih rekah, ter odgovorila tudi na vprašanja, zakaj imajo labodi tako dolg vrat, zakaj se vodnim pticam ne zmoči perje, katere vrste ptic je mogoče videti na Zbiljskem jezeru ... C. Z.

GORENJA VAS

Spet prihajata Babica Jerca in Dedeč Jaka

Razvojna agencija Sora bo v soboto med 8. in 12. uro pripravila na parkirišču pri poslovni centru v Gorenji vasi tržnico kmetijskih pridelkov in izdelkov. Na stojnicah bodo ponujali izdelke blagovnih znakov Babica Jerca in Dedeč Jaka ter druge kakovostne pekovske in mlečne izdelke, domače jušne rezance, med z oznako Slovenski med ter izdelke domače in umetnostne obrti. To bo zadnja letosnja tržnica, ponovno jih bodo pripravili marca prihodnje leto. C. Z.

Začinimo zimo

Zakaj si ne bi hladnih zimskih dni popestrili z uporabo nekaterih začimb in zelišč, ki pogrejejo in poživijo naše telo in dušo. V času praznikov, ko načeloma zaužijemo več jedače in pijače, poskrbijo tudi za našo prebavo in razstrupljanje organizma.

PAVIA KLINER

Zima in prazniki, kamor seveda sodijo tudi domače koline, navadno povečajo rabo začimb, kot so piment, cimet, nageljne žbice, ingver, janež, majaron, poprova meta, muškatni orešek in zadnje čase tudi pri nas priljubljen kardamom. Posvetimo se dvema izmed njih, ki jih najmanj poznamo.

Ogrevalni piment

Posušeni plodovi zimzelenega tropskega drevesa pimentovca (*Pimenta officinalis*), zlasti če so zmleti, dišijo, kot bi skupaj zmešali cimet, klinčke in muškatni orešek. Nič manj zanimiv kot njihov vonj ni niti okus, ki spominja na mešanico sladkih klinčkov in ostrega popra. Začimbo, ki jo pri nas v glavnem uporabljamo v času kolin, ko jo dodajamo v krvavice in kvaše za meso, so Azteki in številna indijanska plemena uporabljala v obredne in tudi v zdravilne namene. Ta sicer dragocena dišava je pri nas bolj na repu uporabnosti, čeravno odlično popestri okus jabolčnim jedem, denimo čežani in jabolčnemu kompotu, omakam, marinadam, mesnim in ribnjim juham ter likerjem. Piment je zaradi evgenola, eteričnega olja, ki ga vsebuje velike količine, cenjen po svojih antiseptičnih, protivnetnih in analgetičnih učinkih. V Srednji Ameriki, odkoder izvira, ga v kulinariki in zdravilstvu uporabljajo zlasti zaradi njegovih ugodnih učinkov na prebavo in zmožnosti.



Malo te, malo one začimbe za okusno in zdravo zimo

sti, da zdravi prebavna obolenja. Najbolje se izkaže pri napihjenosti ter v boju z vetrovi in trebušnimi krči. Imel naj bi tudi to moč, da pospeši krvni obtok, zlasti v prsih, in nas tako ogreje v mrazu. Pozimi zatorej le izkoristimo njegove ogrevalne lastnosti. Ravno me je prešnila misel - le zakaj bi v teh finančno neugodnih časih zapravljali in posebej kupovali cimet, klinčke, muškatne oreške in poper, ko pa lahko dobimo vse skupaj v eni začimbi - pimentu. Piment je tudi ena od številnih sestavin slovitve mešanice začimb kari.

Poživiljajoči kardamom

No, pa stopimo še malo v južno Indijo in nabavimo kardamom (*Elettaria cardamomum*), starodavno začimbo, ki jo ayurvedski medicinski teksti med drugim svetujejo kot sredstvo proti kolcanju in riganju. Z njimi

stranjevanju odvečne maščobe ter za izboljšanje kože. Stari Egipčani so si s stroki in semenami kardamoma drgnili zobe, da bi jih naredili bolj bele. Semena so tudi žvečili in na ta način uspešno odpravljali slab zadah. V tradicionalni indijski medicini uporabljalo celo rastlino, v Evropi pa se v glavnem uporablja njen semeni. Medtem ko si pri nas šele utira pot do domov, je v Skandinaviji že zelo domač. V prazničnem času skorajda ni peciva, kave in napitka brez te izjemno poživiljajoče začimbe. Dodajajo ga tudi v njihov slavni glogg, kuhano vino z vsemi potrebnimi sestavinami, dodatno okrepljeno z vodko ali močnim domaćim žganjem. Ugotovili smo že, da kardamom ni le uporabna začimba pri kuhanju, pač pa tudi v zdravilstvu. Njegova semena že od nekdaj uporabljajo kot sredstvo proti kolcanju in riganju. Z njimi

lahko uspešno lajšamo prebavne težave, bolečine v želodcu in črevesne krče. Kardamom lahko s pridom uporabimo tudi za lajšanje prehladnih obolenj, bronhitisa, kašla, hripavosti in glavobola. Pri visoki vročini hladiti telo, ima pa tudi to moč, da krepi spomin. Na Bližnjem vzhodu ga že od nekdaj štejejo za enega boljših afrodisiakov oz. spodbujevalcev spolne sile in moči. Kitajci pa ga uporabljajo pri pripravi jedi za ljudi s celiakijo. Danes dobimo stroke kardamoma v vsakem večjem supermarketu. A če potujete po državah, kjer je doma ta začimba z okusom po citruših, pa tudi po pekoči Aziji, le poskrbite za zalogo iz prve roke. Če boste iz strokov ali semen kardamoma pripravljali čaj, še bolje, ga dodali kakšni od zimskih prazničnih čajnih mešanic, se vedno odločite za poparek.



Začimbe in oreščki popestrijo praznike.

KUHARSKI RECEPTE

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: goveja juha z jetrnimi cmočki, telečja pečenka v lastnem soku, široki špinačni rezanci z maslom, motovilec s fižolom, pohorska omleta; **Večerja:** toast z oljčnim oljem, česnom in tuno, jajčevci v marinadi.

Ponedeljek - Kosilo: špageti s parmezonom in jajci, govedina iz juhe v solati; **Večerja:** krompirjev golaž, francoska štrudca, bela kava.

Torek - Kosilo: vampi po tržaško, polenta, zelenjata solata s fižolom; **Večerja:** polnjeni lignji na žaru, okisan krompir z majonezno omako.

Sreda - Kosilo: gobova juha, ovrti piščanec, zeliščni riž, rdeča pesa v solati; **Večerja:** topli kruhki, vložene kumarice.

Četrtek - Kosilo: rižota s teletino in zelenjavjo, radič s fižolom, sadna kupa; **Večerja:** krompirjevi žganci z oprapročeno čebulo in ocvirkki, bela kava.

Petak - Kosilo: čebulna juha, ribji zrezki v remuladni omaki, zelenjata solata s krompirjem; **Večerja:** špageti s pestom.

Sobota - Kosilo: goveji golaž, rezine popečene bele polente, mešana solata; **Večerja:** pečenice z zeljem, kruh.

Pohorska omleta

Za 4 osebe potrebujemo: 3 jajca, 50 g sladkorja, sladkorno moko za posip, 30 g mehke moke, 1 dl sladke smetane, 100 g brusničnega džema, 1 žlica mentolovega likerja, malo limonine lupinice, 1 vanilin sladkor.

Beljake stepemo v napol trd sneg, vanj med stepanjem primešamo sladkor. V trd sneg postopoma in narahlo umešamo rumenjake, vanilin sladkor in nastrgano limonino lupinico. Nazadnje narahlo primešamo še presejano moko. Pekač premažemo z maslom in pomokamo, nanj oblikujemo štiri manjše omlete, nato pa pekač za 10 minut porinemo v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija. Še vroče omlete namažemo s segretim džemom, jih prepognemo in obrizgamo s stepečno sladko smetano in potresememo s slatkornim prahom.

Ribji zrezki

Sestavine: 4 postri (po 250 g), 2 žemlji, 20 g ostre bele moke, 200 g masla, 2 dl mleka, 1 čebula, česen, sol, poper.

Ribe očistimo kosti in kože. V mešalcu seseckljamo očiščeno ribje meso in v mleku prepojeni žemlji. Masi dodamo prepraženo čebulo, česen, jajca, sol, poper in 1 žlico ostre moke. Vse dobro premešamo, potem pustimo zmes počivati pol ure. Iz mase oblikujemo majhne, za prst debele zrezke, ki jih povajamo v moki in spečemo v ponvi na maslu ali olivenjem. Poleg ponudimo remuladno omako in zelje v solati s krompirjem.

Recept za pripravo ribnih zrezkov smo vzeli iz najnovnejše knjige znanega slovenskega kuharja Andreja Frica "Postri iz reke na mizo".

Labirint življenja

MARJETA SMOLNIKAR



Zdrav človek ima tisoč različnih želja, bolan eno samo: ozdraveti. Kdo je to misel prvi izrekel, ne vem, vsekakor drži.

Brez kritične distance ali, bi rekla, mimo pogleda od zunaj, sem se na priporočilo prijateljice in kot pravimo na vrat na nos z vso dušo in z vsem telesom prižela na tradicionalno kitajsko medicino in se podredila novemu načinu prehranjevanja: ortodoksnemu vegetarijanstvu oziroma veganstu.

Od takrat ni bilo več nobenih klobasic, "dunajskih", tako in drugače pripravljenega krompirčka, dobrot izpod

krajevih vimen, slaščic iz babičine kuhinje, še ribicam je v mojem prebavnem traku, še zlasti pa v mojem okusu, odklenkalo. Na sploh je odklenkalo vsemu, kar je kleni slovenski rod ohranjalo precej dlje v preteklost kot le tisoč let. Med je nadomestila melasa; meso: sojini pripravki, zelenjava; krompir: pira, koruza, kamut, kus kus, ajda in tako naprej in tako naprej.

Da ne pozabim pozneje povedati, v preteklih dveh letih in pol sploh nisem jedla slabo, celo nasprotno, in marsikad od svojega veganstva sem ohranila. Povedati pa moram še to, da je bila sestra neke

moje dobre znanke trideset let veganka, od tega je menda dvajset let živel a le od presne zelenjave, zdaj pa na ljubljanskem Onkološkem inštitutu njen telo hira zaradi raka.

Iz vsega srca priznavam: prvič, kljub agresivni kemoterapiji, je bila moja kri odlična, bom rekla kar izjemna; drugič, tako prvo kot tudi drugo kemoterapevtsko "runo", se pravi, najprej cikel štirih in čez nekaj mesecev še šestih A in B ciklov terapije, je bila moja fizična (in, kajpada, tudi psihična) forma zavidanja vredna. Vsaj za povprečno ozaveščenega Slovens-

125

V RAKOVIH KLEŠČAH, 2. DEL

ca. In vendar. Bolezen se mi je, kljub moji izjemni volji, prizadevnosti, že kar gorenjski vztrajnosti, da ne rečem trmi, širila in širila in širila in prilezla celo v notranjost moje glave. Zaradi česar sem se, tako, za nameček, prepustila še obsevanju glave. Ampak, to je pričevanje za nadaljevanje "moje resnice".

In moja resnica ali, če hočete, izkušnja po dveh letih in pol vija vaj z mojim Tončkom, je naslednja: ne uradni medicini ne tradicionalni kitajski medicini ne veganstvu ni uspelo pretentati, da ne rečem premagati raka. Vsaj za mojega telesa, ne. A, vendar.

Poudarjam, in še enkrat in še enkrat in še stokrat poudarjam, da je to izključno moja "resnica", da je to izključno moja izkušnja, ki je absolutno nikomur niti ne priporočam niti ne vslilujem. Vsak pripadnik človekove vrste je namreč fenotip (individuum) zase, kar pomeni, da ima vsak svojo pot; da mora vsak najti svojo pot iz labirinta življenja.

Kje sem se torej obrnila na peti in odkorakala v čisto napsotno, vsaj za mene v napacno smer? In čigavemu smerokazu sem pravzaprav sledila?

(Se nadaljuje.)



GG

narocnina

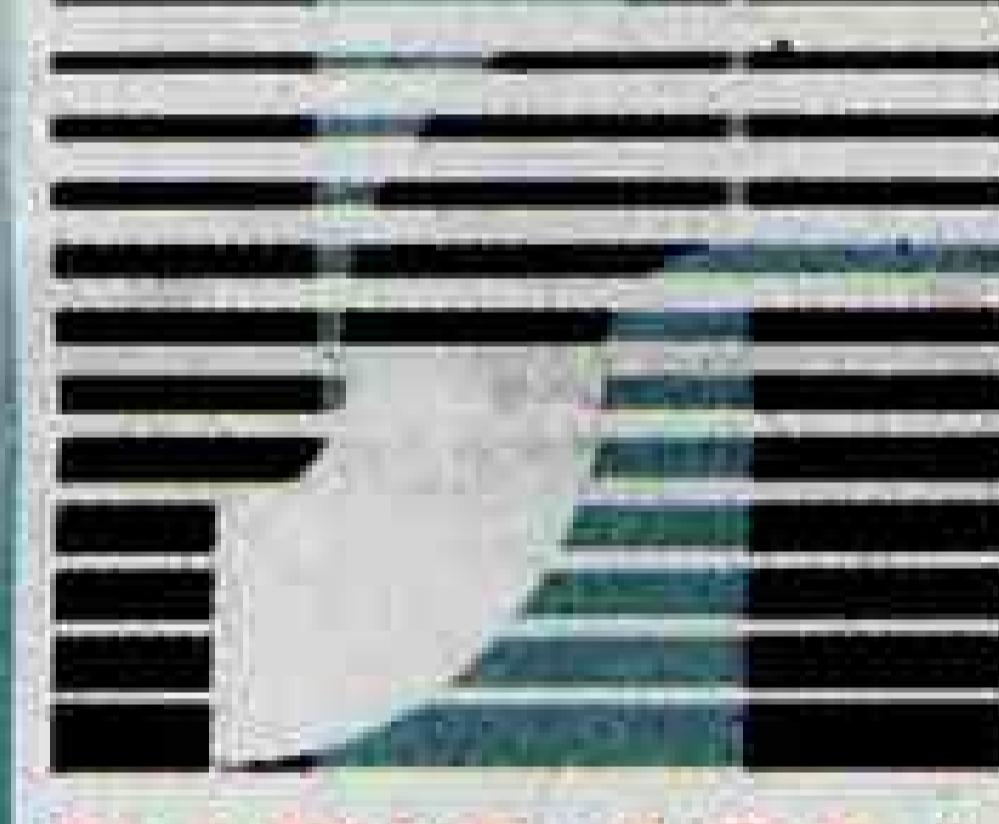
04/201 42 41, e-pošta: narocnina@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

GG

mali oglasi

04/201 42 47, e-pošta: malioglasi@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

89.8 91.1 96.3



Gorenjski prijatelj

Radio Sora d.o.o.

Kapucinski trg 4, 4220 Škofja Loka,
tel.: 04/506 50 50, fax: 04/506 50 60,
e-mail: info@radio-sora.siZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE
PROSTA DELOVNA MESTA NA
GORENJSKEM (m/z)

DELAVEC BREZ POKLICA

rok do: 12.12.2009; CELOVITE STORITVE, d.o.o., UL. EVE LOVŠE 19, 2000 MARIBOR
rok do: 24.12.2009; JOŠKOV HRAM, d.o.o., ZALOG 1, 8000 NOVO MESTOrok do: 12.12.2009; LOŠKA KOMUNALA, d.d., Škofja Loka, KIDRIČEVA C. 43 A, ŠK. LOKA
rok do: 31.12.2009; OGREX, d.o.o., PODREČA 5, MAVČIČE

OSNOVNOŠOLSKA IZOBRAZBA

DELAVEC V MONTAŽI; rok do: 13.12.2009; ADECCO H.R., d.o.o., BRNČICEVA UL. 15 B, 1231 LJ - ČRNUČE

ČISTILKA; rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO

KUHARSKA POMOČNICA; rok do: 12.12.2009;

CHILLI, d.o.o., C. SVOBODE 9, BLED

ČISTILKA II.; rok do: 09.12.2009; DEOS, d.o.o., CENTER STAREJŠIH MEDVODE, ZBILJSKA C. 15, 1215 MEDVODE

POMOČNIK DIETNEM KUHARJA III.; rok do:

09.12.2009; DOM STAREJŠIH OBČANOV

PREDDVOR, POTOČE 2, PREDDVOR

ŽELEZOKRIVEC; rok do: 25.01.2010; rok do:

07.01.2009; DRAGAN ILIEV, S.P., STRAŽARJAVA UL. 13, LJ

POMOŽNA NATAKARICA; rok do: 07.01.2010;

JAGODIC BARBARA S.P., OB ŠOLI 3, 1217

VODICE

ČISTILKA; rok do: 15.12.2009; KZ CERKLJE, Z.O.O., SLOVENSKA C. 2, CERKLJE

VULKANIZER; rok do: 19.12.2009; MAUSSER

MATIJA S.P., NASELJE ALEŠA KAPLE 3 A,

1430 HRASTNIK

CESTNO GRADBENI DELAVEC

rok do: 16.12.2009; CESTNO PODJETJE Kranj, d.d., JEZERSKA C. 20, Kranj

NIŽJA POKLICA IZOBRAZBA (DO 2 LET)

POMOČNIK NATAKAR; rok do: 12.12.2009;

HIT ALPINEA, d.d., BOROVŠKA C. 99, Kranj-SKA GORA

KUHARSKI POMOČNIK; rok do: 12.12.2009;

HIT ALPINEA, d.d., BOROVŠKA C. 99, Kranj-SKA GORA

SLAŠČIČAR

rok do: 19.12.2009; BARBARA KATRAŠNIK S.P., ROBLEKOVO NASELJE 17, RADOVljica

MIZAR

rok do: 14.12.2009; FRANC POZVEK S.P., C. ANDREJA BITENCA 198, LJ

rok do: 12.12.2009; Mirko Mahorič s.p., GRA-DENŠAK 5 A, 2232 VOLIČINA

KLJUČAVNIČAR

rok do: 14.12.2009; ADECCO H.R., d.o.o., BRNČICEVA UL. 15 B, 1231 LJ - ČRNUČE

OBLIKOVALEC KOVIN

rok do: 18.12.2009; BUHEXPO.SI, d.o.o., VE-ROVŠKOVA UL. 60 A, LJ

rok do: 27.12.2009; LIBER, d.o.o., KOPALIŠKA UL. 15 A, ŠK. LOKA

STRUGAR

rok do: 14.12.2009; FORMA MONT, D.O.O., ŽABNICA 12, ŽABNICA

VARILEC

rok do: 29.12.2009; REA METAL, d.o.o., RAJ-ŠPOVA UL. 18, 2250 PTUJ

MONTER OGREVALNIH NAPRAV

rok do: 27.12.2009; ZLATKO ŠKRBN S.P., PUŠNIKOVA UL. 1, 2000 MARIBOR

STROJNI MEHANIK

rok do: 14.12.2009; FORMA MONT, PROIZVOD-NJA IN STORITVE, D.O.O., ŽABNICA 12, ŽABNICA

MEHANIK INDUSTRIJSKIH STROJEV IN NAPRAV

rok do: 12.12.2009; Mirko Mahorič s.p., GRA-DENŠAK 5 A, 2232 VOLIČINA

ELEKTROINSTALATER

rok do: 18.12.2009; BROLINE, d.o.o., GO-RENJSKA C. 19 A, 1234 MENGEŠ

RAČUNALNIKAR

rok do: 09.12.2009; OŠ IVANA GROHARJA, PODLUBLNIK 1, ŠK. LOKA

FRIZER

rok do: 12.12.2009; GAUBE NADA S.P., POL-JANSKA C. 65 A, GORENJA VAS

Imenitne solate

BORIS BERGANT

Solata je osvežilna in predvsem lahka jed. Lahko jo začujemo kot glavno jed ali pa kot priloga drugim jedem. Pripravimo jo lahko iz različne zelenjave, kot je na primer paradižnik, paprika, zelje, zelena solata, korenje ... Solate pa lahko pripravimo tudi iz različnega sadja. Takšne solate se imenujejo sadne solate. Pripravimo lahko tudi hladne solate iz krompirja, testenin, riža.

Solata s prelivom iz krompirja in bučnega olja

Za 4 osebe potrebujemo: 8 rezin opečene slanine, 2 srednje velika krompirja, 2 dl mesne juhe, 2 žlice balzamičnega kisa, 3 žlice jabolčnega kisa, 4 žlice bučnega olja, 60 dag listnatih solat (radiča, ledenke, endivije ...), sol in sveže mlet paper.

Slanino z obih strani popcite na ponvi, da postane povsem hrustjava. Krompir olupite, ga narežite na čisto majhne kockice in ga skuhajte v juhi, ki ste ji dodali balzamični kis. Kuhanega ohladite in ga začinite z jabolčnim kisom, bučnim oljem, soljo in poprom. Preliv dobro premešajte in prelijte po očiš-

čeni mešanici solat, potresite z zdrobljeno slanino ter takoj postrežite.

Kitajsko zelje s piščancem in papriko

Za 5 oseb potrebujemo: 1 rdečo in 1 zeleno papriko, 1 čebulo, 1 večjo glavo kitajskega zelja, 30 dag piščancnih prsi, 1 navaden jogurt, 3 žlice jabolčnega kisa, sol, sveže mlet paper in šopek kopra.

Piščanje prsi osolite in jih v ponvi specite ter jih pustite, da se ohladijo. Oprani paprki narežite na trakove, kitajsko zelje narežite čim tanjšter ga takoj posolite, čebulo narežite na kolobarje. Vse skupaj zmešajte. Na krožnik naložite zelenjavo, nanjo naložite na trakove narezane piščanke prsi, prelijte s prelivom, ki ga pripravite iz jogurta, kisa, soli in popra ter okrasite s sesekljanim krompom.

Cesarska solata

Za 4 osebe potrebujemo: 2 žlice olja, 2 stroka česna, 4 rezine kruha, 1 glavo zelene solate, 6 sardelnih filejev, 3 dag narančastih kalčkov, 10 dag gorgonzole, sveže stisnjeni sok ene limone, 1 navaden jogurt, sol in sveže mlet paper.

Papriko narežite na tanke trakove, dodajte kalčke in ku-



Olje vlijte v posodico, vanj strite česen in pustite stati pol ure. Precedite, vlijte na ponve in na njem prepražite na kocke narezani kruh. V posodo za solato dajte oprano in natrgano zeleno solato, jo potresite s kruhovimi kockami, sesekljanimi sardelami in parmezonom. Rumenjakoma premešajte limonov sok, vodo, olčno olje, sol in paper ter z vsem skupaj prelijte solato, premešajte in takoj ponudite. Solati lahko dodate tudi poprčne tanke rezine purana, ručko ali paradižnik.

Solata iz kuhanega zelja

Za 5 oseb potrebujemo: 1 kg svežega belega ali rdečega zelja, 25 dag pora, 5 sardelnih filejev, 1 žličko gorčice, sveže stisnjeni sok ene limone, 2 stroka česna, 1 žličko sesekljanih kalčkov, 3 žlice kisa, 3 žlice oljnega olja, sol in sveže mlet paper.

Zelje in por poljubno narežite in kuhatje v slanem kropu nekaj minut. Odcedite in ohladite. Medtem sesekljajte sardelne fileje, česen in kapre ter vse te sestavine zmešajte z gorčico, limonovim sokom, kisom, olčnim oljem, soljo in poprom. Preliv prelijte po kuhanem zelju, dobro premešajte in postrežite.

Koruzna solata s kalčki in gorgonzolo

Za 2 osebi potrebujemo: 30 dag kuhane koruze, 1 papriko, 20 dag sojinih in redkvicnih kalčkov, 10 dag gorgonzole, sveže stisnjeni sok ene limone, 1 navaden jogurt, sol in sveže mlet paper.

Papriko narežite na tanke trakove, dodajte kalčke in ku-

PROF. BIOLOGIE

rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO

PROF. GLASBENE VZGOJE

rok do: 12.12.2009; OŠ KRIŽE, C. KOKRŠKEGA ODREDA 16, KRIŽE

PROF. LIKOVNE VZGOJE

rok do: 09.12.2009; OŠ TONETA ČUFARJA JESENICE, C. CIRILA TAVČARJA 21, JESENICE

UNIV. DIPL. ANDRAGOG

rok do: 16.12.2009; BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO, STRAHINJ 99, NAKLO

DR. MEDICINE

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD BLED, ZD BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLED

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD JESENICE, C. MARŠALA TITA 78, JESENICE

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA C. 7, RADOVLJICA

rok do: 10.12.2009; OZG, ZD TRŽIČ, BLEJKSA C. 10, TRŽIČ

DR. MEDICINE SPECIALIST SPLOŠNE MEDICINE

rok do: 03.01.2010; OZG, ZD BLED, ZD BOHINJ, MLADINSKA C. 1, BLED

rok do: 13.12.2009; ZD HRASTNIK, NOVI DOM 11, 1430 HRASTNIK

DR. MEDICINE SPECIALIST PEDIATRIJE

rok do: 10.12.2009; OZG, ZD RADOVLJICA, KOPALIŠKA C. 7, RADOVLJICA

VISOKOŠOLSKA STROKOVNA IZOBRAZBA

FIZIOTERAPEVT; rok do: 23.12.2009; DOM HMELINA, d.o.o., KOROŠKA C. 67 A, 2360 RADLJE OB DRAVI

Prosta delova mesta objavljamo po podatkih Zavoda RS za zaposlovanje. Zaradi pomajkanja prostora niso objavljena vse.

Prav tako zaradi prejednosti objav izpuščamo proje, ki jih postavljajo delodajalci (delo za dočasen čas, zahtevane delovne izkušnje, posebno znanje in morebitne druge zahteve). Vsi navedeni in manjkajoči podatki so dostopni:

- na oglašilih deskah omogočnih mestih in uradov za delo zaposlovanja:

- na domači strani Zavoda RS za zaposlovanje: <http://www.zss.gov.si>

- pri delodajalcih

Bračne opozarjamo, da so morebitne napake pri objavi mogoče

Iztok Čop izigran za županove politične manipulacije

Dne 1. decembra 2009 ste v časopisu Gorenjski glas na 3. strani objavili prispevek avtorice Marjane Ahačič "Čop postal politično orožje", v katerem ste med drugim zapisali: "Župan Janko S Tušek je na ponedeljkovi novinarski konferenci še enkrat poudaril, da je vse od pomladni neformalno preverjal Čopovemu imenovanju ter da je prvo nestrinjanje zaznal šele en teden pred sejo."

Zapisana trditev župana g. Tuška je napačna, saj so se pri neuradni postopki sicer začeli v mesecu juniju in nato v septembri na Komisiji za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja, ko je župan obakrat pod točko "Razno" dnevnega reda odprl razpravo glede možnosti imenovanja častnega občana. Predstavljal je nekaj možnih imen, ki bi jih lahko predlagali, prednost pa je dal Iztoku Čopu. Popolnega soglasja za svoj predlog pa župan že takrat ni dobil, torej je župan občine Radovljica že takrat vedel za ne-podporo Iztoku Čopu, kandidatu za častnega občana občine Radovljica. Uradni postopek pa se je sicer začel 20. oktobra, ko je bila na dnevnu redu Komisija za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja tudi točka: "Imenovanje Iztoka Čopa za častnega občana". Kot že omenjeno, se je vse prej pogovarjalo o možnosti imenovanja častnega občana zgolj pod točko "razno", kjer je bilo že takrat razvidno, da župan nima popolnega soglasja za svoj predlog.

Občinski odbor SDS Radovljica iskreno obžaluje, da je zaradi trmastega vztrajanja župana Janka S. Tuška pri neusklajenem predlogu za

častnega občana g. Iztok Čop postal žrtev županovih političnih igric. Župan je nedvoumno vedel, da njegov predlog za imenovanje častnega občana nima potrebnega stodostotnega soglasja, ne drži tudi njegova trditev, da je predlog z nami usklajeval od januarja, saj je postopek začel šele junija 2009.

Ocenjujemo, da se je župan iskanja podpore lotil povsem neustrezno (potekalo je zgolj na neformalni ravni) in po našem mnenju sama priprava predloga za tako pomembno imenovanje ni bila na ravni, ki bi si ga tak predlog zasluzil. Prst za neizglaševanje odločitev naj župan zato uperi vase, saj je s svojim konceptom zavračanja argumentov in odločanja s preglašanjem najbolj odgovoren, da je zadevo pripeljal v položaj, ko je bil g. Čop izigran za županove politične manipulacije. Iz tega vidika je ravnanje župana neodgovorno in žaljivo do samega nominiranca, g. Čopa, ki mu tudi mi priznavamo, da je vrhunski športnik svetovnega kova in je njegov prispevek naši državi ogromen in bi tako priznanje slej ko prej zagotovo zasluzil.

ZVONE PREZELJ,
predsednik OO SDS
Radovljica

Odprto pismo

Odprto pismo vsem, ki ste odgovorni za to, da se izgradnja škofjeloške obvoznice proti Poljanski dolini zatika in zamika.

Izgradnja škofjeloške obvoznice proti Poljanski dolini se zatika in zamika, ne da bi bilo povsem jasno, zakaj. Najbrž ni potrebno posebej poudarjati, kako zelo potrebna je Poljanska obvoznica tako za prebivalce ožrega mestnega jedra Škofje Loke, ki nevzdržnost razmer ob tranzitni cesti najbolj občuti-

mo, kot tudi za vse prebivalce in industrijo v Poljanski dolini. Skozi ozko grlo Spodnjega trga in Poljanske ceste se dnevno v obe smeri prebija nešteto osebnih in tovornih vozil, priklopnikov, polprikllopnikov in avtobusov. Marsikateri tuji voznik sploh ne more verjeti, da je Poljanska cesta glavna cesta iz Škofje Loke v Poljansko dolino in naprej na Primorsko. Promet po tej skrajno neprimerni vpadnici v Poljansko dolino ni nevzdržen le za spomeniško zaščiteno mestno jedro Škofje Loke, ki vedno bolj propada, ampak je nevaren in nesprejemljiv predvsem za pešce, med katerimi je veliko otrok, ki se vsakodnevno prebijajo med tovornjaki. Poljanska vpadnica sekira pot tudi številnim mladim glasbenikom, ki vsaj trikrat na teden obiskujejo Glasbeno šolo v Puščalu. Nevarnost še dodatno povečujejo "iznajdljivi vozniki", ti želijo "križev pot" po Spodnjem trgu skrajšati po lokalni cesti skozi Puščalo. Tudi ta je ozka, nima urejenih pločnikov, ob njej se na domaćih dvoriščih igrajo otroci in po njej vsak dan hodojo v šolo in iz nje. Zaradi neprimerne vpadnice v Poljansko dolino so obremenjene tudi druge lokalne ceste, ki prav tako niso primerne in varne, na koncu pa vse vodijo na Poljansko cesto. Spomeniško zaščitene hiše so razpokane in fizično poškodovane, letos pa je bila potrebna obnova vodovoda na Spodnjem trgu.

Sprašujemo se, kaj se mora zgoditi, da bodo vsi v Škofji Liki ugotovili, da je obvoznica v Poljansko dolino nujno potrebna takoj.

Zato občani Škofje Loke, Gorenje vasi - Poljan in Žirov v imenu vseh, ki nas trenutno neurejena glavna in edina vpadnica v Poljansko dolino najbolj zadeva, pozivamo Občino Škofja Loka, pristojne organe in službe v Republiki Sloveniji in vse, ki imate kakšenkoli vpliv na izgradnjo Poljanske obvoznice, da v čim krajšem možnem času

omogočite njen izgradnjo in financiranje iz za to zagotovljenih državnih in evropskih sredstev.

Zahvaljujemo konstruktiven dialog vseh vpletene v izgradnjo Poljanske obvoznice!

OBČANI ZA IZGRADNJO
ŠKOFJELOŠKE OBVOZNICE
PROTI POLJANSKI DOLINI

Do dne 2. decembra 2009 s svojim podpisom podprlo odprto pismo 781 občanov. Podpisi so objavljeni na spletnem naslovu www.obvoznica.si. Svojo podporo lahko izrazite tudi vi na e-naslovu: podpora@obvoznica.si.

Predsednik se je opravičil

V članku z naslovom "So zidovi res padli?" (Gorenjski glas, 4. decembra 2009) ste objavili, da se predsednik republike ni odzval na vabilo niti ni opravičil svoje odsonosti na slovesnosti, ki jo je 26. novembra 2009 ob 20. obletnici ustanovitve Demosa pripravil Inštitut dr. Jožeta Pučnika.

Informacija, ki ste jo objavili, ne drži. V uradu predsednika republike smo vabilo na omenjeno slovesnost prejeli tri dni pred prireditvijo (23. novembra 2009), ko je imel predsednik za ta termin že potrjene druge obveznosti. Zato smo 25. novembra 2009 udeležbo predsednika na slovesnosti opravičili.

URAD PREDSEDNIKA
REPUBLIKE
Služba za odnose z javnostmi

GG
naročnine

04/2014241
e-pošta: naročnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

Solzice pošle v eni uri

JASNA PALADIN

Kamnik - V Šolskem centru Rudolfa Maistra so v minih dneh pripravili teden dobrodelnosti, ki so ga začeli 1. decembra s prodajo zapestnic Unicefa in ozaveščanjem ob svetovnem dnevu boja proti aidsu, zaključili pa z akcijo Podajmo roko - obrišimo solzico.

"Gre za akcijo v sklopu Ustanove Fundacija za pomoc otrokom, ki so jo ustanovili starši hudo bolnih otrok, tistih, ki jim zdravstveno zavarovanje ne omogoča nakupa zdravil in zdravstvenih pripomočkov. Akcijo, v kateri vsak donator prejme 'solzico' Swarovsky, sem želela pripeljati tudi na našo šolo in z velikim veseljem ugotavljam, da so naši dijaki

in profesorji v le eni uri zbrali več kot 1500 evrov, saj so kupili skoraj dvesto solzic," je vidno zadovoljna povedala pobudnica akcije Marta Zabret in pohvalila dijake, ki so se v hipu odzvali, pomagali pripraviti akcijo in se na presenečenje vseh tudi tako številno odzvali. Podprla jih je tudi kamniška poslanka Julijana Bizjak Mlakar, svojo solzico pa je kupil tudi podžupan Brane Golubovič.

Solzice, ki so jih tokrat prodajali po osem evrov, so bile izdelane posebej za kamniške dijake, ker pa je v dolgi vrsti, ki se je po prvih šolskih urah še vila pred stojnico v šolski avli, večina tokrat ostala brez njih, so že napovedali ponovitev akcije. "Najbolje bi bilo februarja," so kar sami določili dijaki.



Kamniški dijaki so za bolne otroke zbrali več kot 1500 evrov.

STRAHINJ

Dobrodelenost v Strahinju

Dijaki in profesorji Srednje šole Biotehniškega centra Naklo so konec novembra pripravili dobrodeleni večer, ki so ga poimenovali Z obrazi in s srci. Svoje vrstnike, starše in druge obiskovalce so obdarili z besedo, glasbo in plesom. Ob dijakh so kot gostje nastopili solistka Zala Hodnik, folklorna skupina Vrtavke, ansambel Veseli Strahinjci, plesne skupine Smrklje, Rožice in Blejski plesni studio Tržič ter KZP Mysterium Kranj. Kot je sporočila Majda Kolenc Artiček iz Biotehniškega centra, so denar od prodanih vstopnic, voščilnic in srečk ter prostovoljne prispevke namenili za šolski sklad. Pred tem dogodkom je center obiskal popotnik in človekoljub Tomo Križnar, ki je opisal grozote nad prebivalstvom v afriški pokrajini Darfur. Dijaki so zbrali nekaj denarja, s katerim je Križnar kupil majhne kamere. Z njimi bodo Nube posneli vsakdanje krivice. S. S.

Umetnost glasbe. Umetnost druženja!
V soboto, 12. decembra ob 20.00
SIMFONIČNI ORKESTER
GŠ VRHNIKA
skupaj z vami valovi s Straussovimi
valčki! V Kongresnem centru Brdo.
V dvorani Grandis.
Vstopnice: EVENTUM in Hotel Kokra, Brdo, tel: 04 260 15 01
www.brdo.si/ars

Super ideja za darilo!
OBDARUJTE SVOJE NAJDRAŽJE Z NAROČNINO
NA GORENJSKI GLAS!

Liten darilni bon lahko prevzamete na Gorenjskem glasu, Bleiweisova česta 4 v Kranju (nasproti glavne avtobusne postaje), ga naročite po telefonu ali e-pošti.

Naročnime lahko podarite v vrednosti, ki jo sami določite. Če se boste odločili za celotno naročnino, vam bomo priznali še kup ugodnosti. Za več informacij nas, prosimo, poklicite, nam pišite ali se pri nas oglasite osebno!

Podarite nekaj lepega. Podarite naročnino na Gorenjski glas, ki za vas izhaja vsak torek in petek.

Gorenjski Glas

HALO - HALO GORENJSKI GLAS

telefon: 04 201 42 00

Naročilo za objavo sprejemamo po telefonu 04/201-42-00, faksu 04/201-42-13 ali osebno na Bleiweisovi cesti 4, v Kranju oz. po pošti – do ponedeljka in četrka do 11.00 ure! Cena oglasov in ponudb v rubriki: Izredno ugodna.

JANEZ ROZMAN S.P. - ROZMAN BUS, LANCODO 91, 4240 RADOVLJICA, TEL.: 04 53 15 249, FAX: 04 53 04 230

MADŽARSKE TOPLICE: 17. 12. - 20. 12.; LJUTOMER - BOŽIČNI PROGRAM: 23. 12. - 26. 12.; ŽIVE JASLICE V RAZKRIŽU: 26. 12. 2. 1. 2010; TRST: 8. 1. 2010

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

PRIREDITVE

Novoletni Videomeh

Kamnik - V soboto, 12. decembra, ob 19. uri Boris Kopitar že devetnajstič vabi v Kamnik na prireditve Novoletni Videomeh. V Športni dvorani v Kamniku bodo nastopili priljubljeni izvajalci slovenske zabavne in narodnozabavne glasbe.

Za otroke v knjižnicah

Železniki - Pravljični O prebrisanem krtku lahko otroci prisluhnejo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri.

Žiri - Otroška delavnica z naslovom Slovesno v novo leto se bo v knjižnici začela jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri, ob 18. uri pa se bo začela delavnica za mladino in starejše Rišemo s svinčnikom.

Bohinjska Bistrica - Ustvarjalna delavnica Prijazni decembrski mož se bo začela jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17. uri.

Radovljica - Igrana predstava za otroke Razbita buča se bo začela v četrtek, 10. decembra, ob 17. uri.

Škofja Loka - Lutkovna in gledališka predstava Trije prašički se bo v Kašči na Spodnjem trgu začela danes, v torek, 8. decembra, ob 17.30. Delavnice za spretne prste Bučke za lučke pa se otroci lahko udeležijo v četrtek, 10. decembra, ob 17.30 v prostorih knjižnice.

Predsednik Türk osebno

Škofja Loka - Danes, v torek, 8. decembra, se bo ob 19. uri v sodelovanju z Rotary clubom v Kašči na Spodnjem trgu s predsednikom Danilom Türkom pogovarjal Viktor Žakelj.

Slava vojvodine Kranjske

Škofja Loka - V Kašči na Spodnjem trgu se bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19. uri začel sredin večer - predstavitev knjige, prvega slovenskega prevoda zbirke Slava vojvodine Kranjske.

Čajanke pri Avseniku

Begunje - Decembra se pri Avseniku v Begunjah vrstijo zanimive prireditve. Nekaj posebnega so čajanke za otroke, starejše od treh let. V nedeljo, 13. decembra, ob 17. uri bo na sporednu likovna čajanka s slikarko Darjo Lobnikar Lovak, v sredo, 16. decembra, pa bo ob 17. uri glasbena čajanka s Tamaro Avsenik z naslovom Naučimo se božično pesmico. Teden ob 19. uri bo igral ansambel Zupan.

IZLETI

Na Slavnik

Preddvor - Planinska sekacija Preddvor vabi člane 12. decembra na Slavnik (1028 metrov). Dodatne informacije in prijave do četrtega po telefonu 051/410 137 - Aleš.

Nočni pohod iz Podbrda preko Kala do Ruta

Podbrdo - OŠ Simona Kosa Podbrdo vabi na nočni pohod v počastitev spomina ob 68. letnici usmrtnitve tigrovca Simona Kosa, na smrt obsojenega na 2. tržaškem procesu. Startali bodo ob 17. uri izpred šole.

1. Zimski pohod z baklami

Preddvor - 1. Zimski pohod z baklami, ki ga pripravlja Turistično društvo Preddvor v sodelovanju z Občino Preddvor, bo v petek, 11. decembra, od 17. ure dalje.

Pohod na Tisje

Kranj - VO Planinskega društva Kranj v nedeljo, 13. decembra, organizira pohod na Tisje. Odhod bo v vlakom ob 6.10 z železniške postaje Kranj. Pohod se začne v Litiji pri Plečnikovem spomeniku. Več informacij dobite v pisarni PD Kranj.

Pohod na Pangršico

Kokrica - Pohodniška sekacija in Kolesarska sekacija pri Društvu upokojencev Kokrica vabita svoje članice in člane na pohod od Kokrice do lovske koče na Pangršici, ki bo v soboto, 19. decembra. Dobite se ob 9. uri pred Domom krajanov na Kokrici. Na Pangršici bo zaključek letošnjih aktivnosti.

PREDAVANJA

Ptice v b'rijeh in brejah pozimi

Radovljica - Predavanje z gornjim naslovom se bo v knjižnici A. T. Linharta začelo danes, v torek, 8. decembra, ob 19.30. O pticah bosta pričevali Boris in Žiga Kozinc.

Haute route

Gozd-Martuljek - Društvo upokojencev Gozd-Martuljek vabi na predavanje z naslovom S turnimi smučmi na visoki poti

zaposelitev za nedoločen čas. Pričakujemo delovne izkušnje v frizerskem salonu 4Look, d. o. o., Petronijska 4, 6000 Koper, prijave zbiramo do 16. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Komerzialist na terenu m/z (Gorenjska)

Vaše delovne naloge bodo: svetovanje in trženje na področju meritev sevanj (radiestezija) in zdravstveno diagnostiko, delo na terenu v vnaprej določenimi strankami. Nujne so izkušnje na področju direktnega trženja in zelo zaželena osnovna izobrazba zdravstvene, farmacevtske smeri. MASELJ, d. o. o., Petrovčeva 11, 1230 Domžale, prijave zbiramo do 05. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Mizar - sejemske monter m/z (Tržič, Slovenija in tujina - sejm)

Medse sprejmemo sodelavca - Mizara za delo v delavnici in na terenu - tujina, montaža sejemskej postavitev. Bodite samostojni, vodja ekipa, zaželen, vozniški izpit z kamion, pripravljenost delati več kot osem ur na dan. Lokacija delavnice je Tržič. SOS inženiring, d. o. o., Tržaška 2, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 03. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Prodajalec m/z v Kranju (Kranj)

Nas naročnik, trgovsko podjetje z otroškim programom ter vodilni distributer iger za računalnike in igralne konzole v Sloveniji, išče dinamičnega kandidata/a/ko za delo na področju prodaje v Kranju. Trenkwalder kadrovske storitve, d. o. o., Leskoškovalna cesta 9 e, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 02. 01. 2010. Več na www.mojedelo.com.

Vodja službe razvoj in tehnična priprava dela m/z (določen čas) (Škofja Loka)

Delo bo obsegalo organiziranje, vodenje in nadzor dela tehnične priprave dela, izdelovanje tehnično tehnoloških elaboratov za gradbišča, uvažanje novih tehnologij pri procesih dela v tehničnem področju, sodelovanje s komercialo pri pripravi ponudb, podajanje tehničnih rešitev pri zahtevnejših procesih gradnje objektov. SGP Tehnik, d. d., Stara cesta 2, 4220 Škofja Loka, prijave zbiramo do 31. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Vodja poslovalnice m/z (Škofja Loka)

Vaše naloge: Skrb za prodajo in zaposlene. Uresničevanje ciljev podjetja. Aktivno sodelovanje pri prodaji, kot član prodajnega tima. Administrativna in organizacijska dela. Pričakovana: V, stopnja izobrazbe oz. poslovodski izpit. Smisel za delo s kupci. Vodstvene izkušnje. Zavzetost in fleksibilnost. Izrazita odgovornost. Zaželeno znanje nemškega jezika. Deichmann, d. o. o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 27. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Študenta/ko za pomoč pri administraciji (568) m/z (Cerkje na Gorenjskem)

Za znano podjetje, našega naročnika iščemo komunikativne, samoučilne studeinte/ke za pomoč pri administraciji. Delo poteka dopoldan za daljše obdobje. Manpower, d. o. o., PE Študentski servis, Gosposvetska 5, 1000 Ljubljana, prijave zbiramo do 27. 12. 2009. Več na www.mojedelo.com.

2. likovno srečanje 2009 - slikarji za otroke

Kranj - V Galeriji Dali bodo danes, v torek, 8. decembra, ob 19. uri odprtli razstavo likovnih del slikarjev, udeležencev tradicionalne Likovne kolonije Pineta 2009.

Slike Drage Soklič

Jesenice - V razstavnem salonu Dolik bodo v petek, 11. decembra, ob 18. uri odprtli razstavo likovnih del slikarke Drage Soklič, članice Dolika.

"Haute route" Chamonix-Zermatt. Predavanje bo vodil Klemen Gričar v petek, 11. decembra, ob 19. uri v krajevnem domu v Gozdu Martuljku.

Življenje med Amiši

Kranj - Popotnica Andreja Rustja bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19.30 v Osrednji knjižnici Kranj spregovorila o spoznanjih o življenju Amišev, opisala njihovo življenje in običaje ter spregovorila o zadnjem nedavnem obisku pri njih.

Za otroke: Na obisku v Afriki

Kranj - Popotnica Andreja Rustja bo opisala svoje popotovanje po Afriki in pripovedovala o življenju afriških otrok. Otroci ji lahko prisluhnejo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 17.30 v pravljični sobi Osrednje knjižnice.

Odločitve - sprejemamo jih z dejanji in ne z besedami

Kranj - Humana, združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje, vabi danes, v torek, 8. decembra, ob 16. uri na predavanje Odločitve - sprejemamo jih z dejanji in ne z besedami. Vodil ga bo Edo Belak v prostorih društvene pisarne v Kranju, Oldhamska 14 (pri Vodovodnem stolu).

Pomen praznovanja v družini in šoli

Kranj - Dekanjski odbor za zakon in družino dekanije Kranj vabi na predavanje z naslovom Pomen praznovanja v družini in šoli, ki bo v petek, 11. decembra, ob 20. uri v župnijski dvorani na Tavčarjevi 43 v Kranju. Predaval bo Angelca Ljubičič.

Sayonara, Japonska

Bled - O gostovanju s številnimi zbori na pevski turneji po Japonski; natančneje v Tokiu in bližnji okolici, gostiteljevi drugačni kulturi in brezmejni srčnosti in o utrinkih s potepanjem zabora, bodo s pesmijo in besedo v petek, 11. decembra, ob 19. uri v Knjižnici Blaža Kumerdeja ob izbranih fotografijah spregovorili člani Moškega pevskega društva Triglav Lesce.

KONCERTI

Vmesni čas

Bistrica - Kulturno društvo Bistrica vabi na letni samostojni koncert ženskega pevskega zbora pod naslovom Vmesni čas, ki bo v petek, 11. decembra, ob 18. uri v Osnovni šoli Bistrica.

Božični koncert

Podbrezje - V soboto, 11. decembra, ob 18.30 bodo KUD Tabor Podbrezje in Mešani pevski zbor Lipnica z gosti (Marija Pogorevc - vokal, Cirila Zupanc - citre in vokal, Jaro Ješe - orgle, Bojan Pogačnik - povezovalec) v farni cerkvi sv. Jakoba v Podbrezjah izvedli božični koncert.

Plavaj, plavaj barčica

Sora - Mešani pevski zbor Kulturno-umetniškega društva Oton Župančič Sora vabi na koncert Plavaj, plavaj barčica, ki bo v Domu krajanov v Sori v petek, 11. decembra, ob 19. uri.

RAZSTAVE

Fotografska razstava članov TNP

Bled - Odprtje letne fotografske razstave članov Foto kluba Triglavski narodni park bo jutri, v sredo, 9. decembra, ob 19. uri v Info središču Triglavsko roža na Bledu.

Razstava ročnih del

Predosje - Člani Sekcije za ročna dela Društva upokojencev Predosje vabijo na ogled razstave ročnih del, ki bo odprta od petka, 11., do vključno nedelje, 13. decembra, vsak dan od 9. do 19. ure v dvorani gasilskega doma v Britofu pri Krajinu.

7. likovno srečanje 2009 - slikarji za otroke

Kranj - V Galeriji Dali bodo danes, v torek, 8. decembra, ob 19. uri odprtli razstavo likovnih del slikarjev, udeležencev tradicionalne Likovne kolonije Pineta 2009.

PREDSTAVE

Noč ali klic v stiski

Žiri - V dvorani DPD Svoboda Žiri se bo v petek, 11. decembra, ob 19.30 začela predstava gledališkega abonmaja Noč ali klic v stiski v izvedbi SMG Ljubljana.



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

"Naj vam Gorenjski glas ogreje srce vsak torek in petek" je bilo geslo nagradne križanke v prilogi Energija sonca. Majico Gorenjskega glasa prejmejo: **Igor Rijavec**, Srednja vas pri Bohinju; **Maria Jenko**, Cerkle in **Stanka Vrhovnik**, Kranj. Nagrajencem čestitamo!

Mali oglasi

tel.: 201 42 47
fax: 201 42 13
e-mail: malioglasi@g-glas.si

Male oglase sprejemamo: za objavo v petek - v sredo do 17.30 in za objavo v torek do petka do 13.30! Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek neprekinjeno od 8. do 17. ure, sreda od 8. do 18., v petek od 8. do 14. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto.

NEPREMIČNINE

STANOVANJA

ODDAM

DVOSOBNO stanovanje v Šorljevem naselju, **051/301-725**
9007328

POSLOVNI PROSTORI

ODDAM

POSLOVNI prostor, Kranj, **04/20-12-074**
9007253

TURISTIČNO društvo Begunje odda v najem poslovne prostore Gostišča Dragaj v Begunjah z dnem 10.1.2010. Za informacije pokličite g. Blaža Finžgarja na telefon, **041/623-142**
9007364

JUR-TAN
NEPREMIČNINE
Maistrov trg 12, 4000 Kranj
Tel. 04/202 13 53, 202 25 66
GSM 051/320 700, Email: info@jur-tan.si
www.jur-tan.si

KERN
NEPREMIČNINE
Maistrov trg 7, 4000 Kranj
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

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

fesst
FESST, d. o. o.,
nepremičinska
držuba,
Koroška c 2, Kranj,
Telefon: 236 73 73
Fax: 236 73 70
E-pošta:
info@fesst.si
Internet:
www.fesst.si

VABILO

Vabimo vas na podelitev nagrad **najbolj prijaznim poštarjem** po izboru bralcev Gorenjskega glasa in žrebanje desetih nagrajencev, ki so sodelovali v glasovanju.

Podelitev in žrebanje bosta v **petek, 11. decembra, ob 14. uri v avli Gorenjskega glasa**. Prijazno povabljeni!

Imena nagrajencev bodo objavljena tudi v Gorenjskem glasu.

Zanesljivo vsepotopod
POŠTA SLOVENIJE

Gorenjski Glas

LOTO

Rezultati 97. kroga - 6. decembra 2009
10, 13, 16, 20, 21, 32, 39 in 30
Lotko: 5 1 6 9 8 0
Loto PLUS: 2, 11, 14, 19, 21, 29, 32 in 22

Predvideni sklad 98. kroga za Sedmico: 230.000 EUR
Predvideni sklad 98. kroga za Lotka: 165.000 EUR
Garantirani sklad 98. kroga za PLUS: 20.000 EUR

PRIDELKI

PRODAM

DRVA bukova, delno suha, cena 45 EUR, možna razrez in dostava, **040/338-719**
9007225

SUHA bukova drva, **031/555-588,**
Luka 9007374

SUHA bukova, razčaganata drva in delavski stroj Fudzi, **031/561-707**
9007376

STANOVANJSKA OPREMA

OGREVANJE, HLAJENJE

PRODAM

GAŠPERČEK peč, ugodno, možna dostava, **031/560-936**
9007390

OSTALO

DVE KOMPLETNI wc školjki ter zgornji in spodnji boiler po 8 l, **040/332-590**
9007381

ŠPORT, REKREACIJA

PRODAM

BILJARD, nov, **031/206-724**
9007311

KNJIGE, PUBLIKACIJE

PRODAM

SLOVENKE v narodnoosvobodilnem boju, dve knjige, veliki format, **04/25-11-807**
9007389

UMETNINE, NAKIT

DARILA za silvestrske goste dobite na tel., **041/850-406**
9007397

MEDICINSKI PRIPOMOČKI

OKULISTIČNI pregledi za očala in kontaktne leče, popusti za upokojence in študente. Optika Aleksandra, Olanda Kranj, C. 1. maja 77, **04/23-50-123**
9007393

ŽIVALI IN RASTLINE

PRODAM

ČISTOKRVNE nemške ovčarje, odličnih staršev z rodovnikom, ugodna cena, **031/328-891, Mare**
9007369

KMETIJSTVO

KMETIJSKI STROJI

PRODAM

SEKULAR za žaganje drv, **04/20-46-578, 031/812-210**
9007295

TRAKTOR Univerzal 643 DT, zelo lepo ohranjen in veliko opreme, ugodno, **041/916-873**
9007220

TRAKTOR vinogradniško sadarski, Lamborghini 75 F plus, **041/650-662**
9007394

KOBILO brejo in dve žrebici, stari 8 mesecev, pasme Norik A rodovnik, **041/784-363**
9007375

PRAŠIČA za zakol, domaća krma, možnost dostave, **041/885-577**
9007343

PRAŠIČA za zakol, domaća krma (pesa, krompir, žito), **041/933-879**
9007400

TELIČKO simentalko, staro 3 tedne in kravo, 8 mesecev brejo, **04/25-21-087, 041/888-476**
9007377

KUPIM

TRI BIKCE simentalce, stare od 14 dni do 9 tednov ter noveletne smrekice, **041/865-291**
9007399

OSTALO

PRODAM

DVE TRAKTORSKI gumi 16.9/34 Continental, **040/277-519**
9007371

SPREDNJO hidravlično plužno desko 560 x 1300 za traktor TV, **051/353-912**
9007370

ZAPOSЛИTVE (m/z)

NUDIM

ZA NEDOLOČEN čas zaposlimo za stopnike za terensko prodajo artiklov za varovanje zdravja. Oglede si www.sinkopa.si, Sinkopa, d. o. o., Žirovica 87, Žirovica, **041/793-367**
9007363

ZAPOSЛИMO programerja na CNC stružnih strojih, zázelene so izkušnje, FIM KOVINOSTRUGARSTVO Franci Mežnar, s. p., Cesta na Loko 21, Tržič, **041/673-954**
9007364

POSLOVNI STIKI

PRODAM

GOTOVINSKI KREDITI DO 10 LET ZA VSE ZAPOSLENE, TUDI ZA DOLOČEN ČAS, TER UPOKOJENCE, do 50 % obr., obveznosti niso ovira. Tudi krediti na osnovi vozila in leasingi. Možnost odpplačila na položnice, pridemo tudi na dom.

NUMERO UNO, Kukovec Robert s.p., Mlinska 22, 2000 Maribor, **02/252-48-26, 041/750-560**
9007391

SPOROČILO O SMRTI

Z žalostjo sporočamo, da je umrl upokojeni delavec

GAŠPER JESENovec

Ohranili ga bomo v lepem spominu.

Zaposleni

Bolnišnica Golnik - kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergijo

ZAHVALA

ANICA MUGERLI

Iskrena hvala vsem, ki ste se ji poklonili na njeni zadnji poti. Posebna zahvala pa zaposlenim † Domu oskrbovancev Petra Uzara Tržič.

Njeni domači

SPOROČILO O SMRTI

Z žalostjo sporočamo, da je umrla upokojena delavka

FRANČIŠKA KOPINA

Ohranili jo bomo v lepem spominu.

Zaposleni

Bolnišnica Golnik-Kliničnega oddelka za pljučne bolezni in alergijo

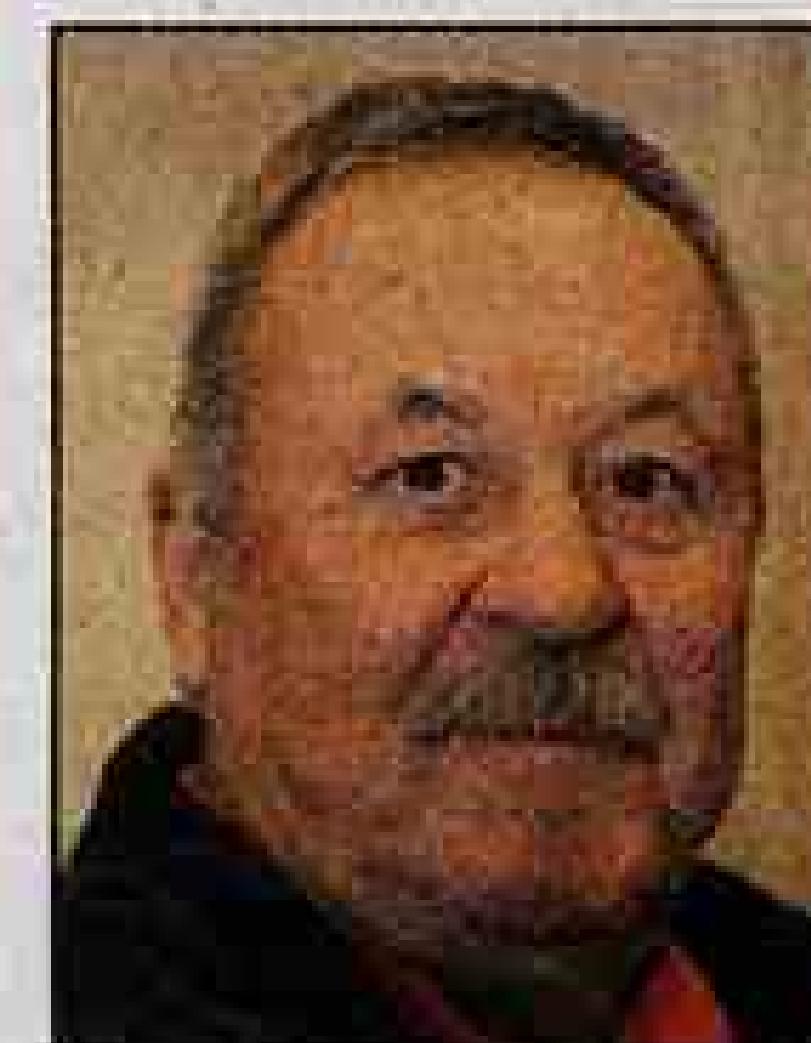
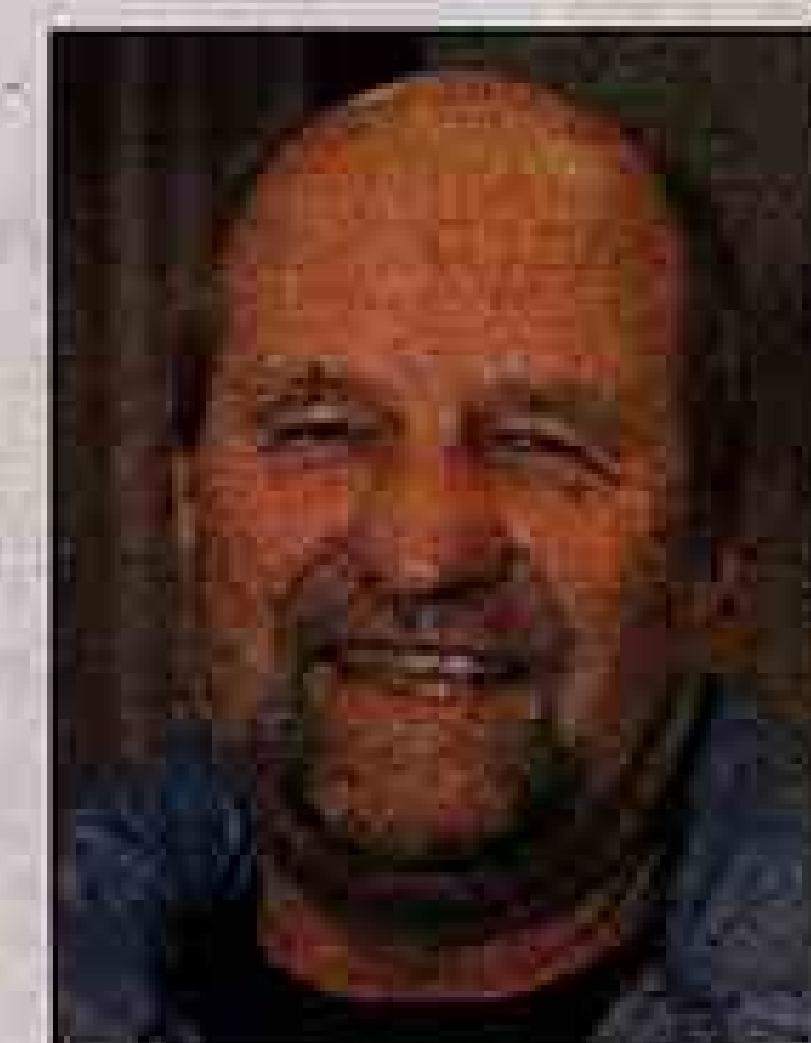
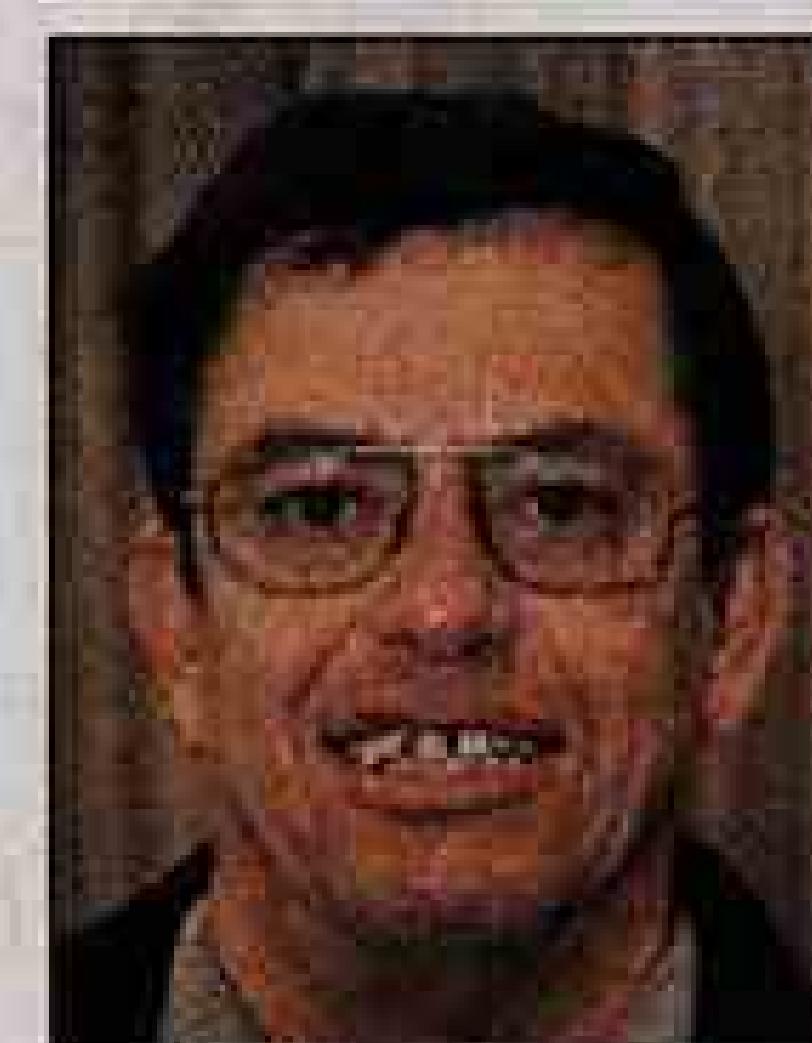
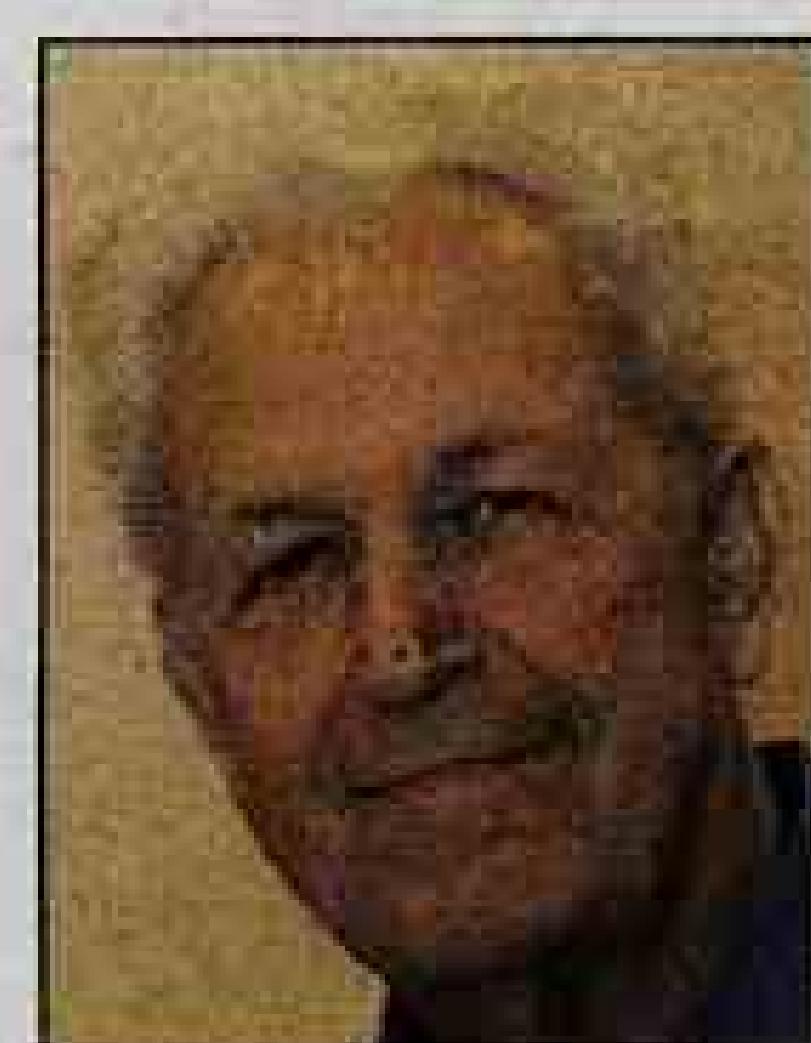
ANKETA

V Stražišču je "fajn"

KRISTINA DŽELILOVIĆ

V nedeljo se je končal 22. Stražiški kulturni teden. Kot vsako leto so se tudi tokrat v Šmartinskem domu predstavili številni pevci, godci, slikerji, dramatiki, plesalci in številni drugi. Za mnenje o prireditvah smo vprašali obiskovalce.

Foto: Tina Dokl



Janko Bajt:

"Program mi je všeč, zelo dobro je bil izbran. Ljudje v Stražišču so navajeni na igre in folkloro, vendar je tu premajhen oder za to. pride ogromno ljudi, vzdušje je prijetno."

Milan Mesec:

"Stražiški kulturni teden sem obiskal že nekajkrat. Težko je priti v dvorano, ker je toliko ljudi. Prejšnja leta mi je bilo tudi všeč, ponavadi mi najbolj ugaja zadnji dan."

Rudi Lanz:

"Tokrat sem Stražiški kulturni teden obiskal prvič. Program mi je bil zelo všeč. Prišel sem zato, ker sem zaveden in avtohton Stražiščan. Nameravam pa tudi prihodnje leto priti."

Špela Košir:

"Letos sem Stražiški kulturni teden obiskala drugič. Ponavadi grem na prireditve, na kateri nastopa kdo, ki ga poznam. Program mi je bil všeč, prišla bom tudi prihodnje leto."

Leon Lebar:

"Stražiški kulturni teden sem obiskal vsaj desetkrat. Vsakič bolj mi je všeč. Ponavadi grem pogledat zaključek, tudi letos je bilo tako. Zanesljivo pridem tudi prihodnje leto."

Lučke naznanile praznike

Na Miklavžev večer so otroci v središču Kranja prinesli lučke v svetilkah, župan Damijan Perne in Anže pa sta na prireditvenem odru simbolično prižgala novoletno razsvetljavo, ki je naznala decembrsko praznično vzdušje.

VILMA STANOVNIK,
SIMON ŠUBIC

Kranj - "Letos lučke prižigamo malce kasneje, saj se držimo evropskih predpisov, ki govorijo o tem, da naj bi lučke prižigali šele po 3. decembru. Tako smo se odločili, da je pravi čas za to ravno danes, saj pričakujemo prvega od dobrih decembrskih mož. Samo snega nam še manjka, ampak tudi ta je naročen," je zbrano množico otrok in staršev na Glavnem trgu v središču Kranja v soboto zvečer, še pred priodom Miklavža nagovoril župan **Damijan Perne**, nato pa mu je Anže prinesel luč v svetlki. Skupaj sta pihnila vanjo, nato pa je mesto zaželo v praznični razsvetljavi.

"Božično drevo s prižiganimi lučkami naj nas vsak dan spominja na to, da bi bili tudi mi drobne lučke, ki prinašajo prijateljstvo, razumevanje in sprejemanje," je ob blagoslovu božičnega drevesa, ki ga je darovala Agrarna skupnost Povlje v sodelovanju s predsednikom KS Trstenik **Jožetom Lombarjem**, dejal dekan Kranjske župnije, prelat **Stanislav Zidar**, najmlajši pa so že komaj čakali na Miklavža s spremstvom. Ta je namreč tako



Potem ko je župan Damijan Perne simbolično prižgal novoletno razsvetljavo v Kranju, je otroke obiskal prvi od dobrih decembrskih mož, Miklavž. / Foto: Tina Dokl

pridnim kot malo manj pridnim otrokom razdelil kar šeststo darilc, vsem skupaj pa je zaželel prijetne decembrske praznike. V Kranju bo namreč tudi letos priložnosti za decembrske radosti res veliko. Za najmlajše bo 11. decembra potekal otroški bazar, od 14. do 31. decembra pa v mestu božično-novoletni sejem, županov božični večer pa bo 23. decembra, ko bodo nastopili Perpetuum Jazzile in Nuša Derenda. Od

14. do 19. decembra bo v Kranjski hiši pravljična dežela, od 20. do 31. decembra pa moč oditi v deželo škrata Krančka, 26. in 27. decembra bodo v rovih pod starem Kranjem žive jaslice, na silvestrovo pa bo veliko silvestrovjanje na prostem.

Seveda bo v decembrskih dneh živahno tudi po drugih gorenjskih krajih, zlasti v turističnih središčih. Prav tako je praznično že tudi v Šenčurju, kjer so minuli petek

že enajstič postavili božično-novoletno drevo. Že po tradiciji za drevo vsako leto poskrbi druga vas in letos so trinajst metrov visoko jelko pripeljali iz Voklega. Kot je povedal predsednik KS Voklo **Marko Lončar**, je zrasla na dvorišču Janeza Zmrzljaka in Erike Furlan, stara pa je bila 35 let. Za postavitev božično-novoletne jelke je poskrbelo podjetje Vigred, blagoslovil pa jo je šenčurski župnik **Urban Kokalj**.

KRATKE NOVICE

KRANJ

Stritarjeva ulica ni več zaprta

Delavci Cestnega podjetja Kranj so konec prejnjega tedna končali polaganje grobega asfalta na Stritarjevi ulici v Kranju. Potem ko so asfaltirali še pločnike ter postavili vertikalno prometno signalizacijo, jim je za prihodnje leto ostalo še polaganje finega asfalta ter izdelava talnih označb. Tako je od včeraj spet možen promet vseh vozil po Stritarjevi ulici, še vedno pa bo potekal pod gradbiščnimi oznakami, zoper pa bo na voljo tudi dvajset bočnih parkirnih mest ob ulici. Naj spomnimo, da se Stritarjeva ulica ureja v okviru projekta ureditev Slovenskega trga, ki je vreden 4,657 milijona evrov in bo v celoti zaključen predvidoma v maju 2011. Sofinanciran je iz evropskih sredstev za regionalni razvoj v višini 85 odstotkov upravičenih stroškov, kar predstavlja okoli šestdeset odstotkov vseh stroškov projekta. Preostali denar zagotavlja Mestna občina Kranj. V. S.

RADOV LJICA, LESCE

V četrtek odpirajo novi Spar v Lescah

V četrtek bodo v centru Lesc, na mestu, kjer je nekoč stala Merkurjeva trgovina z gradbenim materialom, odprli novo trgovino Spar. To bo druga Sparova trgovina v občini, prvo so odprli skoraj natanko pred štirimi leti v Radovljici. Obletnico odprtja radovljiskega hipermarketu so praznovali preteklo soboto, ko so za obiskovalce, ki jih je bilo na dan pred Miklavževim večerom še posebej veliko, pripravili živahen zabavni program. Ob tej priložnosti so predstavniči družbe Spar Slovenija izročili tudi donacijo bližnjemu Osnovni šoli A. T. Linharta. Kot je povedala ravnateljica Zlata Rejc, so bili igralnih blazin, ki jih bodo v telovadnicu uporabljali predvsem najmlajši učenci, in likovnih pripomočkov zelo veseli. M. A.

Novorojenčki

Minuli teden je na Gorenjskem na svet prijokalo 50 novih prebivalcev, od tega v Kranju 31, na Jesenicah pa 19. V Kranju se je rodilo 18 dečkov in 13 deklic. Najlažji je bil deček, ki je tehtal 2660 gramov, najtežji deklici pa je tehnika pokazala 4140 gramov. Na Jesenicah je svoje glasilke prvič preizkusilo 10 dečkov in 9 deklic. Najlažja je bila deklica, ki je tehtala 2240 gramov, najtežjemu dečku pa se je kazalec na tehnici ustavil pri 3870 gramih.

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

Danes bo oblačno s padavinami. Meja sneženja se bo zvečer spustila do nadmorske višine 500 metrov. V sredo in četrtek bo delno jasno in suho.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



0/4°C

SREDA

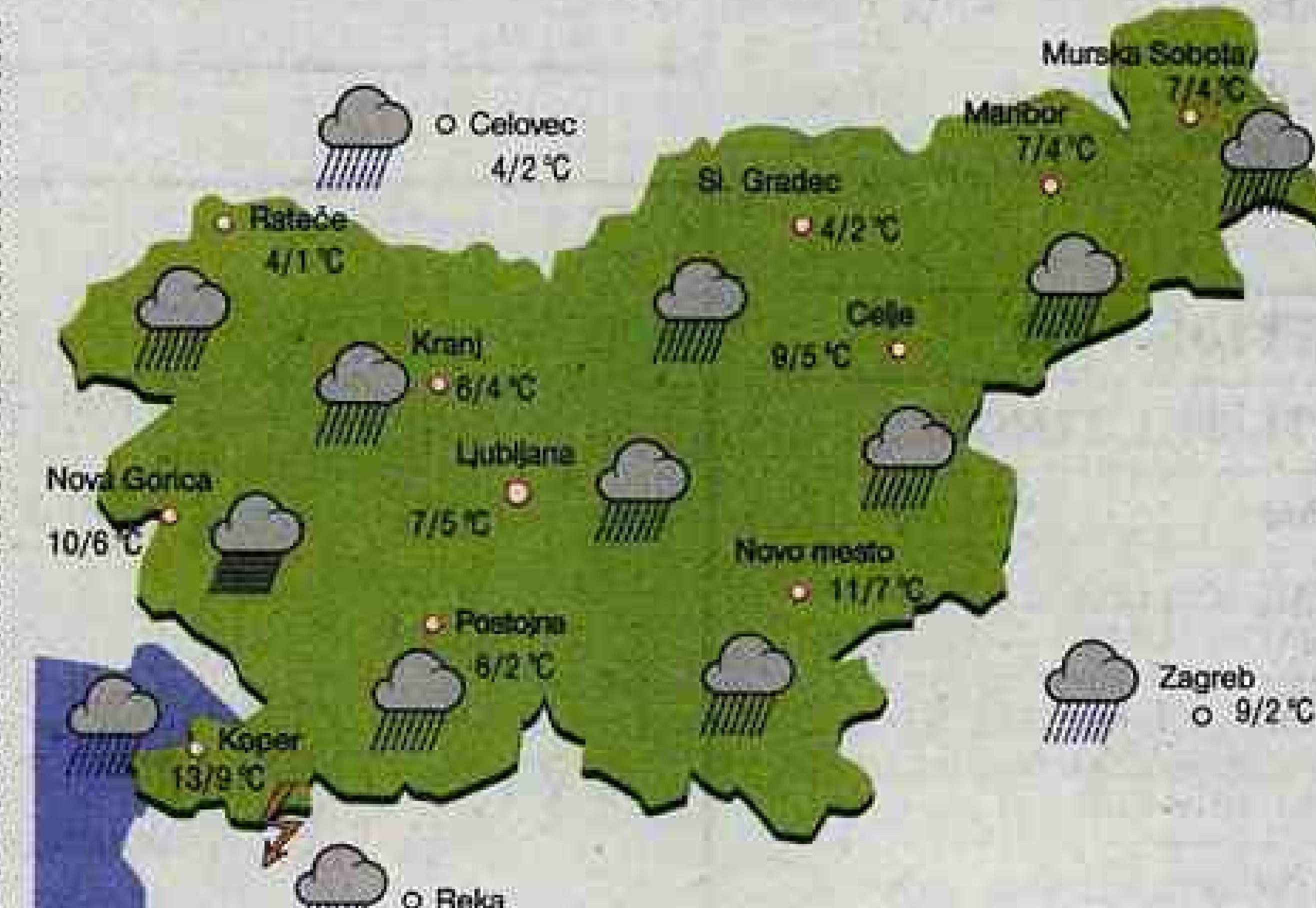


-1/5°C

ČETRTEK



-4/5°C



RADIO KRAJN d.o.o.
Stritarjeva ul. 6, KRAJN

TELEFON:
(04) 281-2220 REDAKCIJA
(04) 281-2221 TRENJE
(04) 2022-2222 PROGRAM
(051) 303-505 PROGRAM GSM

FAX:
(04) 281-2225 REDAKCIJA
(04) 281-2229 TRENJE

E-pošta:
radiokranj@radio-kranj.si

www.radio-kranj.si