

TELESNA KULTURA • ŠPORT • REKREACIJA • TELESNA KULTURA • ŠPORT • REKREACIJA • TELESNA KULTURA

● OBČINSKO PRVENSTVO — TEKMOVANJE Z ZRAČNO PUŠKO ZA TOZDE, OZDE, KS IN OTKS

Spodbudni rezultati

Dne 26. marca je bilo na strelišču SD Partizan Zalog strelsko tekmovanje z zračno puško za tozde, ozde, KS in OTKS iz naše občine. Nastopilo je 16 strelk iz štirih klubov in 68 strelcev — 19 ekip.

Rezultati

Zenske — ekipno: 1. SD Partizan Zalog (501 krog), 2. SD Sokol (498), 3. SD Zelezničar (464); posamezno: 1. Jelka Kerin, (173 krogov), 2. Joža Vršaj, (171 z 91), 3. Ivanka Jurčević (171 z 86).

Moški — ekipno: 1. SD Partizan Zalog (537 krogov), 2. SD Zelezničar (534), 3. SD Sokol (526); posamezno: 1. Marjan Kozina, SD Zelezničar (183 krogov), 2. Drago Gaber, SD Partizan Zalog (181 z 93), 3. Odon Planinc ml., SD Partizan Zalog (181 z 89).

Po končanem tekmovanju so zmagovalci med posamezniki prejeli medalje, ekipe za prva tri mesta pa pokale.

ODON PLANINC

● STRELCI SD PARTIZAN ZALOG

Uspehi na republiškem prvenstvu

Pionirji in pionirke SD Zalog so se prejšnji mesec udeležili republiškega prvenstva v Postojni in Murski Soboti.

V Postojni so pionirke Barbara Srebrnjak, Andreja Srebrnjak in Renata Škrubelj ekipno v močni konkurenci državnih prvakinja osvojile odlično 4. mesto, med posamezniki pa je prav tako osvojila 4. mesto Barbara Srebrnjak.

Na republiškem prvenstvu za ŠSD so pionirke osvojile 6. mesto ekipno in Renata Škrubelj 5. mesto posamezno, pionirji pa so ekipno osvojili 9. mesto med 27 ekipami.

V petih letih dela z mladimi pionirji in pionirkami je to za strelsko družino SP Partizan Zalog za sedaj največji uspeh. Rezultat 468 krogov ekipno iz Postojne pa pelje pionirke še na prvenstvo SFRJ v Beograd.

● AMD MOSTE V LETU 1983 IN

VČLANJEVANJE

Izvršni odbor AMD Moste v Ljubljani je tudi na letošnji svoji prvi seji razpravljal o včlanjevanju voznikov motornih vozil in drugih udeležencev v cestnem prometu v avto-moto društvo Moste.

Ugotovili je, da Ljubljanci niso dovolj seznanjeni z ugodnostmi, ki jih imajo kot člani avto-moto organizacije. Zato z njimi seznanjamo udeležence v cestnem prometu.

UGODNOSTI ČLANOV AMD MOSTE:

- brezplačni prevoz v prometni nesreči poškodovanega vozila;
- brezplačne storitve službe Pomoč — informacije;
- tehnične storitve s članskim popustom: vlečna služba, tehnični pregledi, testiranje motorja in podvozja, varnostni test, hitro polnjenje baterije, zamenjava avtomobilskih plaščev in uravnoteženje koles, merjenje koncentracije SO v izpušnih plinih, testiranje blažilnikov;
- brezplačne usluge: kontrole in nastavitve žarometov, testiranje zavor in kontrola hladilne tekočine;
- garantsko pismo za tujino: avtomobilisti in motociklisti, člani AMD, lahko kupijo garantsko pismo za tujino, ki je v okviru mednarodnega sistema pomoči motoriziranim potnikom AIT ali FIA namenjeno za pomoč in zaščito v tujini. Nastale stroške popravila ali vleke vozila oziroma zaščite na potovanju plača član po povratku v domovino v domači valuti, obračunani po dnevnem tečaju;
- zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;
- klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;
- turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;
- pravni nasveti!
- Motorevija: glasilo AMZS Motorevije izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejema brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;
- prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

— Motorevija: glasilo AMZS Motorevije izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejema brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;

— prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

— Motorevija: glasilo AMZS Motorevije izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejema brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;

— prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

— Motorevija: glasilo AMZS Motorevije izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejema brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;

— prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

— Motorevija: glasilo AMZS Motorevije izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejema brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;

— prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

AMD MOSTE

● KOLESARSKI KLUB

Rog FRANEK

Kolesarjenje — zakaj, kako, kje?

Pomlad je tu in z njo začetek kolesarske sezone. Zaradi znanih stabilizacijskih ukrepov se vse več ljudi odloča za vožnjo s kolesom. Mogoče bodo na delo namesto z avtomobilom ali avtobusom raje vozili s kolesom. Vse več pa je tudi občanov, katerim pomeni kolesarstvo del aktivne rekreacije.

Zakaj? Ker je kolesarjenje zdrava športna dejavnost, ki ugodno vpliva na živčevje in krepi mišice, ožilje, dihalo, voljo, borbenost. Kolesarjenje je priporočljivo predvsem ljudem, ki jim je tek zaradi odvečnih kilogramov ali obrabljenih sklepov onemogočen.

Kako? Vsak začetek je težak. Tudi pri kolesarjenju ne smemo pretiravati. Začnemo počasi in stremimo k čim vztrajnejšemu vrtenju pedal. Pri tem nam je kolo s prestavami v veliko pomoč. Počasi povečujemo število prevoženih kilometrov. Res lahko že pri hoji in teku opazu-

jemo naravo, vendar v bistveno manjšem obsegu kot na kolesu.

Kje? Povsod. Za začetek izbiramo manj prometne ceste, katerih je v naši občini dovolj.

KK — Slovan Rog-Franek vabi kolesarje obeh spolov in vseh starosti, trimčkarje in tiste, ki bi radi tekmovali med rekreativci ali veterani: pridružite se! Klubna pisarna v Zadrugi ulici 9 na Kodeljevem je odprta vsak četrtek od 19. do 20. ure. Obenem klub tudi obvešča, da ima Anton Berčan, Mirna pot 4 v Novih Jaršah, vsak dan od 16. do 19. ure odprt kolesarski servis. D. LEBEN

● JUDO KLUB GOLOVEC

10 nastopajočih — 7 medalj

Člani judo kluba Golovec iz Štepanjskega naselja so se udeležili tradicionalnega mladinskega turnirja v judu, ki je bil prejšnji mesec v Kopru. Posvečen je bil 5. bataljonu VDV brigad VII. korpusa.

Nastopilo je 140 tekmovalcev iz desetih klubov iz Slovenije in Hrvaške, iz neznanega razloga pa ni bilo tekmovalcev iz sosednje Italije, ki so bili doslej stalni gostje. Zaradi izrednih finančnih težav (judo je uvrščen med rekreativne športe) se je udeležilo tekmovalcev le 10 tekmovalcev JK Golovec, a osvojili so kar 7 medalj.

V kategoriji do 32 kg je Ozren Škondrič zasedel III. mesto, v kategoriji do 35 kg Dadi Alkhatib I. mesto, Jani Alkhatib in Rihard Pavlin pa III. mesto, v kategoriji do 42 kg je bil Izotk Šerbec prvi, Bojan Čušin pa drugi, v kategoriji do 57 kg

pa je III. mesto dosegel Marko Novak.

S temi rezultati so pionirji in mladinci judo kluba Golovec dokazali, da so med najboljšimi v Sloveniji. Žal pa zaradi pomanjkanja sredstev na državnih prvenstvih ne sodelujejo. Naj ob koncu še omenimo, da sta mladina Sašo Radilovič in Brane Vitman uspešno nastopila v združeni ljubljanski ekipi, ki se je uvrstila v zaključne boje ekipnega prvenstva Slovenije. BOŽO ČETIČ

● ŠD STRMEC — SEKCIJA ZA ZIMSKI ŠPORT

Tudi Bizovik je bil na smučeh

Konec prejšnjega meseca je po strmem bregu Kučmarjevega hriba štarter Tonček po progi spustil najprej predtekmovalce — smukače, ki se niso dopolnili niti 10 let. Nato so bili na vrsti člani. Na štartni listi jih je bilo 20, na cilj jih je pripeljalo kar 18!

Tekmovanje v veleslalomu je bilo dolgotrajnejše. Tekmovalci so bili razdeljeni v tri jakostne skupine: pionirji člani in veterani. Skupaj je bilo na štartu 41 tekmovalcev, med njimi tudi dve dekleti: Irena Bricelj in Marijka Anžič, ki sta se uvrstili med prvih 15 tekmovalcev! Po svoje so nas s svojimi vožnjami presenetili veterani. Štarter jih je na progo spustil 11, na cilj so prispeli trije s smučmi na nogah in v stoječem položaju, vsi drugi pa so bolj priplavali v ciljno ravnino. Toda »fantje« so rekli: »Tudi Križaj se kaj takega zgodil«.

Tekmovanje v skokih je bilo teden dni kasneje v »Mihelnovem brifou«.

Uvrstitve: Smuk: 1. Andrej Leben, 2. Marko Kerpan, Bojan Omahen in Tone Anžič, 3. Marko Škulj.

Veleslalom: pionirji: 1. Matjaž Ferkol, 2. Igor Bricelj, 3. Robi Babnik, mladinci: 1. Tone Anžič, 2. Andrej Leben, 3. Tomaž Hribar, veterani: 1. Dane Ferkol, 2. Janez Habič, 3. Igor Osredkar.

Skoki — pionirji: 1. Tomaž Mojskerc, 2. Primož Žnidaršič, 3. Boštjan Habič, mladinci: 1. Igor Bricelj, 2. Janez Vodnik, 3. Blaž Babnik, člani: 1. Andrej Leben, 2. Marko Kerpan, 3. Andrej Zupancič.

Predsednik ŠD Strmec Stane Štefanc je zmagovalcem podelil priznanja in kolajne ter jim zadel še veliko športnih uspehov.

IVA ŽNIDARŠIČ



Razglasitev rezultatov in podelitev spominskega pokala za prvi troboj

Troboj na snegu

Dne 19. marca so se na Podkorenu delavci Blagovno transportnega centra Ljubljana, Intervrope Ljubljana in Carinarne Ljubljana pomerili v veleslalomu. Tekmovanja so se udeležili tudi poslovni partnerji Intervrope — predstavniki firma ACS iz Trsta.

Na edini večji krpi snega je bila odlično pripravljena proga, ki je dobro zdržala ok. 100 tekmovalcev. Kljub težavnemu dostopu je bilo razpoloženje nepozabno in tekmovanje se je končalo z dogovorom, da bo troboj postal tradicionalen.

Rezultati:

Zenske B: 1. Malči Klinar 35,75 (Intervropa), 2. Meta Kramer 42,69 (Carinarne), 3. Mija Vončina 47,34 (BTC); **ženske A:** 1. Jana Arman 32,88 (BTC), 2. Marina Medvedšek 34,85 (ACS), 3. Zlata Kutner 37,16 (Intervropa); **moški C:** 1. Marko Porenta 31,36 (Intervropa), 2. Karlo Licen 47,91 (ACS), 3. Ivo Hočvar 51,44 (Intervropa); **moški B:** 1. Janez Vodopivec 32,03 (Carinarne), 2. Mladen Gavrič 32,40 (BTC), 3. Stojan Mrak 34,47 (Intervropa); **moški A:** Roman Starič 28,69 (Intervropa), 2. Igor Brezovar 31,52 (Intervropa), 3. Dare Marinčič 31,92 (Intervropa). J. A.

● Planinci Gradisa pregledali svoje delo

Na občnem zboru planinskega društva Gradis smo planinci pregledali svoje delo in ugotovili, da smo bili v primerjavi s prejšnjimi leti uspešnejši, saj smo med drugim organizirali kar 21 izletov. Lepote naših gor si je ogledalo 238 članov društva. Povzpeli smo se na vrhove od 760 do 2863 metrov, ki so vključeni v Slovensko planinsko pot, Škofjeloško krožno pot, Pot kranjskih vrhov in Domžalsko planinsko pot. Da bi bili izleti naših članov čimbolj varni, smo dokupili nekaj planinske opreme.

V jubilejnem letu, ko praznujemo slovenski planinci 90-letnico svojega uspešnega delovanja, želimo tudi v planinskem društvu Gradis povečati in pomladiti članstvo ter ga popeljati na 28 vrhov v Sloveniji in Jugoslaviji. C. P.

ZDRAVSTVO • ZDRAVSTVO • ZDRAVSTVO • ZDRAVSTVO

Trije značilni znaki cystitisa

Vnetje mehurja označujejo znaki, ki so tako značilni, da jih težko prezremo ali napačno tolmačimo. Bolezen sicer ni zelo nevarna, vendar se rada ponavlja in se lahko razširi na občutljivejše sosednje organe

Vnetje mehurja in sečnice je poleg vnetja ledvičnih čašic ena najpogostejših boleznih sečil. Ponavadi pride do infekcije zaradi motnje pri odtoku urina, ki ima svoj vzrok v samem sečniku ali zunaj njega. Odtokanje seča je tako oteženo npr. pri zožitvi sečne cevi, kadar so v mehurju kamni, polipi ali tumorji, ko je povečana prostata, pri nekaterih boleznih živčnega sistema, pri motnjah v prekrvavitvi sluznice, do katerih pride ob prehladih, menstruaciji, zapeki, in vnetjih v okolici. Naštete spremembe ustvarijo možnosti, da se bolezen lahko razvije, saj ima sicer normalen mehur z nemočnim izpraznjevanjem veliko obrabno sposobnost in odpornost proti infekcijam. Med povzročitelji infekcije najdemo največkrat coli bakterije, v manjši meri strepti ali stafilokoke, bacil proteus in pyocyanus. Ugotavljanje povzročitelja je pomembno pri pravilni izbiri zdravila.

Cystitis označujejo trije znaki, ki so tako značilni, da jih težko prezremo ali napačno tolmačimo. Prvi je stalno tiščanje na vodo, ki ne preneha niti ponoči. Bolniki morajo na vodo vsakih 5 do 20 minut, včasih — zlasti ponoči — jim ta celo uha. Drugi znak je motnja v načinu in trajanju uriniranja, ki se s težavo prične, dolgo traja, in se čisto prekinja; pri tem je curek tanek in šibek. Mokrenje spremlja pekoče bolečine, ki jih čutimo najbolj vzdolž sečne cevi, a izžarevajo tudi v mehur. Bolečina je neredko tako huda, da iztisnemo največjo muko tako rekoč vsako kaplico. Tretji znak je gnojni urin, kar opazimo večkrat že na oko, saj je seč gostejši in bolj moten kot sicer. Rdečkasta voda nas, kadar ne

jemljemo nekaterih zdravil, ki jo lahko tako obarvajo, opozarja na prisotnost krvi. Vročina ni obvezna, običajno je le pri hujših oblikah ali če se je bolezen razširila na ledvične čašice. V takem primeru po poprejšnji mrzlici temperatura naglo zelo visoko naraste ob sočasnih bolečinah v ledvenem predelu. Vnetje mehurja spremlja še splošno slabo počutje, pomanjkanje teka in nespečnost zaradi pogostega uriniranja in bolečin.

Bolezen je pogostejša pri ženskah zaradi nekaterih anatomskih in fizioloških posebnosti (kratka sečna cev, nosečnost, menstruacija itd.) in pri starejših moških, pri katerih se v zrelih letih večkrat poveča prostata, kar moti normalno praznjenje mehurja in s tem pospešuje infekcijo.

Pri spoznavi bolezni ne bo večjih težav. Kljub temu pa moramo — ker se podobni simptomi lahko pojavljajo tudi pri nekaterih drugih boleznih — vodo v laboratoriju vselej pregledati: večkrat je umestna tudi njena bakteriološka analiza, ki razkrije ne samo povzročitelja, marveč tudi njih občutljivost na nekatera zdravila. Nezdravljen ali premalo zdravljen cystitis kaj rad preide v kronično obliko. To se bo zgodilo tem raje, če nam ne bo uspelo najti pravega vzroka za bolezen in ga seve odstraniti. Znaki kroničnega vnetja so v glavnem isti kot pri akutnem, le da so diskretni.

Ko smo bolezen ugotovili, moramo odkriti tudi način in pot, po kateri je prišlo do infekcije, in okoliščine, ki so omogočile, da se je razvila.

Bolezen traja, če jo primerno zdravimo, kakih 8 do 10 dni. Če se večkrat ponavlja ali če je običajno zdravljenje neuspešno,

moramo pomisliti na morebitni tuberkulozni izvor. Večkrat bodo zato potrebne še dodatne preiskave, kot npr. cistografija ali cistoskopija, kar pa sodi že v domeno specialista.

Pri zdravljenju cystitisa imamo danes v antibiotiki in nekaterih sulfamidnih kombinacijah in uroantiseptikih v rokah močna in zanesljiva sredstva. Rekli smo že, da bi morali po pravilu urin tudi vedno bakteriološko pregledati. Ker dobimo rezultate take preiskave razmeroma pozno, ukrepati pa moramo takoj, bomo za začetek uporabili sredstvo, za katero vemo, da deluje na večino škodljivih klic, ki jih običajno dobimo v urinu. Ko imamo na voljo rezultate preiskave, po potrebi to zdravilo zamenjamo z učinkovitejšim.

Koristno je, če v začetku bolezni lahko ležimo. Hrana naj bo lahka. Prepovedano so alkoholne pijače, ostre začimbe, močna črna kava, prekajeno meso, pijače z mnogo ogljikove kisline. Urološki fazi, kot npr. uvin čaj, v začetni fazi bolezni niso priporočljivi, ker še pospešujejo izločanje urina, ki je zelo boleče. Umestni pa so pri kroničnih oblikah, saj delujejo blago antiseptično. Topel termofor, položen na spodnji del trebuha, nikakor ne bo odveč.

Pogostna napaka pri zdravljenju je, da nismo dovolj dosledni in prekmalu odnehamo. Zdravljenje je dolgotrajno! Vedeti moramo, da vnetje mehurja ni kdo ve kako nevarna bolezen, marveč se rada ponavlja in morebiti celo razširi na občutljivejše strukture sečil.

dr. VALTER KOSER
ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA