

Letnik XXIX – št. 2, februar 2022

Glasilo občine Trzin

odsev



Dela in zapore cest

Začela se je gradnja regionalne kolesarske povezave

Bronasti občinski nagrajenec

Spoznajte Albina Kolenca, ki je prejel priznanje za delo v PGD Trzin

Savate – francoski boks

Zoja Mrak je v tem športu našla veliko prednosti

Poguba zavlačevanja

Roki povzročijo stres in nelagodje, a kljub temu zavlačujemo!

ZDRAVO

Ko ljubezen deliš, jo v resnici množiš.

izbrano iz kataloga ugodnosti



PROPOLIS 300 KAPLJICE

Alkoholna raztopina suhega izvlečka propolisa, standardiziranega na flavonoide, 20 ml.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 6,80 €

cena s Kartico zvestobe

5,44 € + 2 POPUST: 20%



KOENCIM Q10 50MG

Prehransko dopolnilo s koencimom Q10, 30 kapsul.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 13,82 €

cena s Kartico zvestobe

11,06 € + 2 POPUST: 20%



MALČEK NEGOVALNA KREMA

Z mandljevim oljem in izvlečkom prave kamilice, 50 ml.

redna cena: 2,97 €

cena s Kartico zvestobe

2,38 € + 1 POPUST: 20%



MATIČNI MLEČEK

Prehransko dopolnilo z medom, svežim matičnim mlečkom, pantotensko kislino in vitaminom B6. Primerno za otroke od 6. leta dalje, 10 plasten po 15 ml.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 13,93 €

cena s Kartico zvestobe

9,75 € + 2 POPUST: 30%



AQUA MARIS CLEAN

Pršilo za nos vlaži in čisti suho in razdraženo nosno sluznico, 125 ml.

Medicinski pripomoček.

redna cena: 9,96 €

cena s Kartico zvestobe

8,47 € + 2 POPUST: 15%



LA ROCHE-POSAY VITAMIN C 10

Obnovitveni serum proti gubam, primeren tudi za občutljivo kožo, 30 ml.

redna cena: 35,61 €

cena s Kartico zvestobe

28,49 € + 4 POPUST: 20%



Za več informacij prelistajte nov **katalog ugodnosti** ali nas pokličite

na brezplačno telefonsko številko **080 71 17!**

Cene s popustom iz ZDRAVO - kataloga ugodnosti veljajo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL VIVA (v okviru razpoložljivega asortimana) in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana ter zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične, popusti se ne seštevajo. Ponudba velja od 20. 1. do 7. 3. 2022 oz. do prodaje zalog.



plačan oglas

OSTANITE DRUGAČNI!

ŠKODA
SIMPLY CLEVER

NOVA FABIA
[WWW.SKODA.SI](http://www.skoda.si)

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,6 – 5,1 l/100 km in 127 – 115 g/km, emisijska stopnja: EURO 6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0453 – 0,0113 g/km, trdi delci: 0,0002 – 0,009 g/km, število delcev: 0,0011 – 0,00 x 10¹⁰. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo tudi k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

SPC ŠKERJANEC d.o.o., Krumperška 21, Domžale
tel: 01/72-44-085, www.spc-skerjanec.si

plačan oglas

V pomlad z novo kuhinjo!
Kuhinje Alples -20%

Salon pohištva Dabor
Kranjska c. 3a,
Kamnik
T: 01 831 04 81
051 399 577
www.pohistvo-dabor.si

Kamnik

plačan oglas



Odsev, glasilo Občine Trzin

→ Na naslovnici

Letošnja zima je poskrbela za veselje trzinske mladine, saj je Frnihtov bajer zmrznil in mladim omogočil igranje hokeja na ledu.

Fotografija: Peter Hudnik (@hoodfoto)

Glavna in odgovorna urednica:

Metka Pravst Primožič, trzin.odsev@gmail.com

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

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

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

Lektoriranje:

Mirjam Furlan Lapanja

Tehnično urejanje, prelom, priprava za tisk in tisk:

Specom d. o. o.

Oglasno trženje:

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

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

ISSN 1408-4902

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

Gradivo za naslednjo številko oddajte najpozneje do sobote, **5. marca 2022**. Prispevke pošljite v elektronski obliki na naslov uredništva:

trzin.odsev@gmail.com.

Odsev izdaja Občina Trzin.

Uredništvo Odseva: Mengeška cesta 22,
1236 Trzin

Občina Trzin

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

Telefonske številke:

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

Uradne ure:

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

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

Življenje je kot šport: ne moreš vedno dobiti zlate medalje, čeprav se trudiš zanj!



Foto: Helena Kermelj

V duhu olimpijskih odličij naših športnikov, ki jih osvajajo prav med nastajanjem februarskega Odseva, je nastal tudi ta uvodnik, ki opominja, da se je treba truditi za uspeh, vendar na koncu ni zagotovila, da bo zmaga tvoja. Navadni smrtniki se lahko od naših šampionov naučimo to, da lahko vsak dan dajemo vse od sebe, a kljub temu vaje občasno prepustimo toku življenja. Navsezadnje le ni vedno vse odvisno samo od nas in se je včasih treba potolažiti z reko. Važno je sodelovati. In prav v takih trenutkih se zgodijo presenečenja, dosežejo male zmage ali ustvarijo nepozabni spomini za življenje, pa čeprav to niso medalje!

Na naslovnico tokratnega Odseva je Peter Hudnik kot že pred leti ujel zimsko radost trzinskih mladih, ki so na Frnihtovem bajerju izkoristili naravne danosti in na zaledeneli ploskvi igrali hokej na ledu. Ti trenutki jim bodo zagotovo za vedno ostali v spominu in bodo o njih pripovedovali svojim otrokom ali vnukom, še posebej če bodo zime še naprej izgubljale svojo ostrino. In da mladina vendarle ni samo pred zasloni, potrjuje tudi želja po še večjem obsegu športnih dejavnosti v naši občini, ki so jo mladi izrazili v občinski anketi, pripravljeni prav zanje.

K rekreativnim in športnim dejavnostim vseh generacij redno spodbujamo tudi na naših straneh, širimo pa tudi strani, ki so namenjene preventivi in zdravju. Mlada športnica Zoja Mrak, ki trenira francoski boks, nam je bila tokrat v navdih, da smo na naših straneh predstavili prednosti tega zanimivega borilnega športa, ki bo morda pritegnil pozornost koga iz naše občine.

Prav tako se trudimo, da bi na naše strani zašlo čim več kulturno obarvanih vsebin in prispevkov, ki širijo obzorja ne le mladim, ampak vsem, ki ostajamo mladi po srcu. V tej številki smo vas po zaslugi Kulturno-umetniškega društva Franc Kotar znova v besedi in sliki popeljali na potovanje v Južno Korejo in na Tajvan. Predstavljamo pa vam še novo rubriko Knjižni kotiček, v kateri bo Barbara Kopač vsak mesec predstavila kakšno zanimivo knjigo, ki si jo boste lahko izposodili v domači knjižnici.

Veseli nas, da se odzivite na naša vabila in nam pošiljate fotografije in pisma s svojimi opažanji in vprašanji. Eden od bralcev je namignil, da bi v Odsevu več prostora namenili napovednikom dogodkov. Z veseljem sporočamo, da se – kot je zapisala Dunja Špendal – znova prebujajo društveno življenje, in veseli me, da nas marca že čakajo tradicionalni dogodki v živo. Sama se bolj kot dneva žena veselim spusta ladjic po Pšati na gregorjevo.

Metka Pravst Primožič,
glavna in odgovorna urednica

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

Medobčinski inšpektorat in redarstvo

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

Telefonska številka:

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

Uradne ure:

Ponedeljek: 9.00–11.00
Sreda: 9.00–11.00

Gradnja regionalne kolesarske povezave se je začela



Letos bo s projektom gradnje regionalne kolesarske povezave Kamnik–Mengeš–Trzin–Ljubljana končno poskrbljeno, da bo tudi povezava med Mlakami in obrtno-industrijsko cono za kolesarje in pešce asfaltirana.

Konec januarja smo začeli spremljati dela na povezavi med Mlakami in obrtno-industrijsko cono, v začetku februarja pa smo na gradbišču opazili veliko vode. Zapletli smo se v pogovor z delavci, ki so nam povedali, da so naleteli na vodo, a da je vse pod nadzorom. Na občini smo povprašali, ali bo voda, ki je ob izkopavanju zalila del gradbišča, omejila potek del in kako bodo urejali nastalo stanje. Na občini so za Odsev pripravili odgovor. »Izvajalec del KPL d.o.o. je s koncem januarja 2022 začel gradnjo regionalne kolesarske povezave Kamnik–Mengeš–Trzin–Ljubljana v Občini Trzin. Začel je na makadamski povezavi med naseljem Trzin Mlake in OIC Trzin. Pri izkopu so naleteli na talno vodo, vendar je bila ta pričakovana s projektno dokumentacijo, s katero je predvidena vgradnja drenažno-kanalizacijskih cevi. Z njimi se ta voda ustrezno zajame in odvede v potok. Zaradi nastale talne vode tako ni pričakovati, da bi se gradnja zavlekla,« nam je povedal Viktor Torkar.



Izvajalec del je pri izkopu pričakovano naletel na talno vodo.

V pogovoru z županom Petrom Ložarjem smo prav tako izvedeli, da je bilo pričakovati, da bodo delavci na tem izredno vodnatem predelu Trzina naleteli na vodo, zato so v projektu predvideli tudi polmetrsko nasutje in ureditev odvodnjavanja. Dela bodo po besedah župana trajala približno mesec in pol. Do konca marca pričakujejo, da bo prvi del kolesarske povezave že asfaltiran. Vse občane prosijo za strpnost in razumevanje ter pozivajo mimoidoče, da uporabljajo označen obvoz mimo zasebne hiše in koridor ob Kalcerjevem skladišču.

Zanimalo nas je še, kje bodo potekala dela v februarju in marcu, saj smo na občinski spletni strani zasledili le splošno obvestilo o zaporah cest od februarja do junija. Tudi na to vprašanje smo prejeli odgovor: »V februarju in marcu niso predvidene nove zapore zaradi gradnje regionalne kolesarske povezave Kamnik–Mengeš–Trzin–Ljubljana, saj na občinskih cestah do 15. marca 2022 poteka zimska služba, zato v tem času dodatno še širimo območja gradnje, razen na delu, kjer se je izvajala zacevitev potoka Blatnica. Tam smo po končanih delih



Za vse kolesarje in pešce, ki se iz Mlak vozijo ali hodijo proti obrtno-industrijski coni in v nasprotno smer, je urejen obvoz, čeprav se zdi, da boste zavili na zasebno dvorišče.

območje gradbišča pustili v makadamu prav zaradi prihajajoče gradnje kolesarske povezave. S koncem marca pa je predviden začetek na Ljubljanski cesti in v Kidričevi ulici, kjer bodo dela potekala ob delni zapori. V poletnih mesecih je predviden začetek gradnje v Obrtno-industrijski coni Trzin, ta se bo prilagajala vremenu oziroma drugim razmeram, o čemer bomo pravočasno obveščali,« so nam sporočili.



Po zacevitvi potoka Blatnica je na območju gradbišča že nekaj časa makadam in čaka na gradnjo kolesarske povezave.

Sanacija vodovoda v obrtno-industrijski coni

Občina še obvešča občane, da bo zaradi obnove vodovoda v ulicah Blatnica in Motnica v februarju in marcu zapora kolesarske povezave na teh dveh ulicah, saj je treba vodovod pred gradnjo regionalne kolesarske povezave obnoviti.

Začasna sprememba prometnega režima bo veljala do 9. aprila 2022, natančneje na cestah:

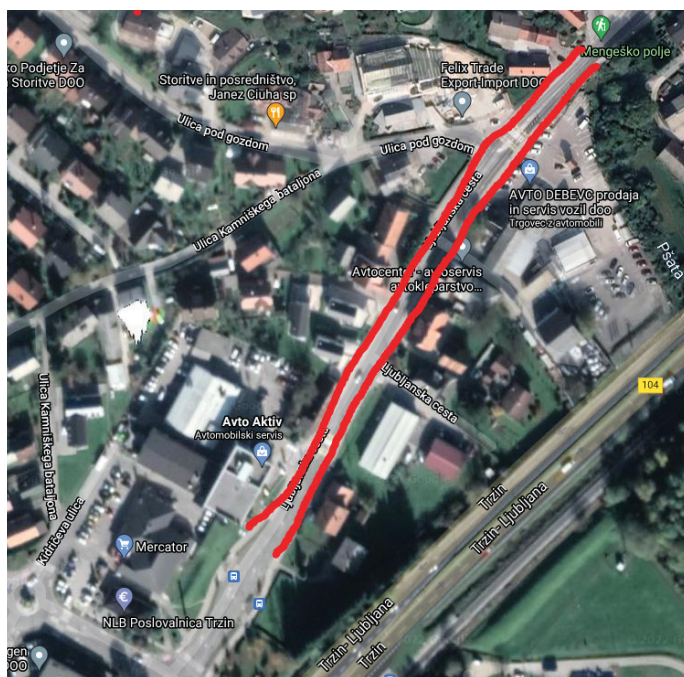
- Blatnica (lokalna krajevna cesta, št. LK 074511) – popolna zapora kolesarske steze in pločnika oziroma delna zapora ceste na celotni dolžini.
- Motnica (lokalna krajevna cesta, št. LK 074591) – popolna zapora kolesarske steze in pločnika oziroma delna zapora ceste od križišča z ulico Dobrave (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074251) do križišča s kolesarsko potjo, št. KJ 957511 (obrotno-industrijska cona).

Druge zapore cest v Trzinu do junija

Zaradi gradnje regionalne kolesarske povezave bodo od vključno 1. junija 2022 popolne in delne zapore več cest v Trzinu.

Delne zapore bodo na naslednjih občinskih cestah:

- Ljubljanska cesta (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074261) – zapora kolesarske steze in pločnika na obeh straneh ceste oziroma delna zapora ceste od križišča z ulico Za hribom (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074211) do križišča z Mlakarjevo ulico (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074221).



Zapora ceste na Ljubljanski cesti

– Kidričeva ulica (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074241) – zapora kolesarske steze in pločnika na obeh straneh ceste oziroma delna zapora ceste od križišča z Mlakarjevo ulico (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074221) do križišča z javno potjo, št. JP 574141.

– Blatnica (lokalna krajevna cesta, št. LK 074511) – zapora kolesarske steze in pločnika oziroma delna zapora ceste na celotni dolžini.

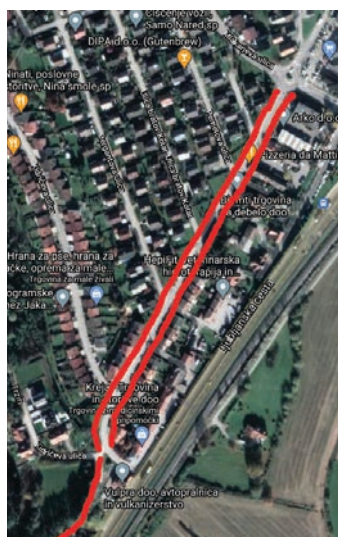
– Motnica (lokalna krajevna cesta, št. LK 074591) – zapora kolesarske steze in pločnika oziroma delna zapora ceste od križišča z ulico Dobrave (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074251) do križišča s kolesarsko potjo, št. KJ 957511 (obratno-industrijska cona).

Popolna zapora ceste pa se bo izvedla v Kidričevi ulici (lokalna zbirna cesta, št. LZ 074241) od križišča z državno cesto št. G2-104/0795 do križišča z javno potjo št. JP 574141. Zapora se bo izvajala fazno, glede na lokacijo izvajanja del. O terminu zapore pa bomo še poročali.

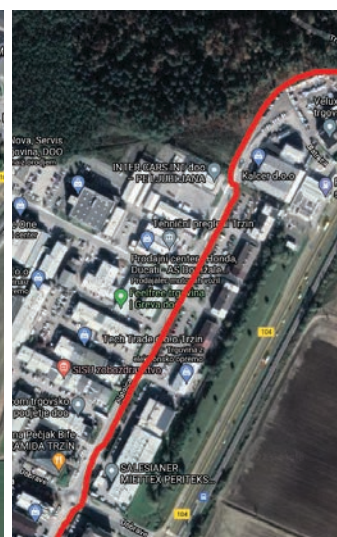
Občina Trzin udeležence v prometu prosi za strpnost in upoštevanje začasne prometne signalizacije na odsekih, kjer bodo potekala dela.

MPP

Foto: MPP in Občina Trzin (posnetki, na katerih so z rdečo barvo označeni odseki cest)



Zapora ceste v Mlakah v Kidričevi ulici



Zapora ceste v obrtno-industrijski coni

Kdo je dolžan odstranjevati odvečno zarast na bregovih vodotokov 2. reda?

V januarju je občina objavila obvestilo za vse lastnike priobalnih zemljišč ob vodotokih 2. reda.

»Ministrstvo za okolje in prostor, Direkcija Republike Slovenije za vode, obvešča vse lastnike priobalnih zemljišč ob vodotokih 2. reda, da so po določilih 100. člena Zakona o vodah (Uradni list RS, št. 67/02, 2/04 – ZZdl-A, 41/04 – ZVO-1, 57/08, 57/12, 100/13, 40/14, 56/15 in 65/20) dolžni sami zagotavljati odstranjevanje odvečne zarasti na bregovih, odstranjevanje plavja (odpadlega listja in drugih plavajočih predmetov), odpadkov in drugih opuščanih in odvrženih predmetov ter snovi z vodnih in priobalnih zemljišč,« so zapisali na spletu. Poziv, ki ga je pripravil Sektor območja Savinje Direkcije Republike Slovenije za vode, je objavljen na spletni strani Občine Trzin pod zavihkom Aktualno, v novici z naslovom Poziv lastnikom priobalnih zemljišč ob vodotokih 2. reda. V njem so navedeni pogoji, po katerih čiščenje priobalnega in vodnega zemljišča izvede priobalni lastnik ali drug uporabnik zemljišča.

MPP

JAVNI VPIS NOVINEV ZA ŠOLSKO LETO 2022/2023

Na podlagi tretjega odstavka 20. člena Zakona o vrtcih (Ur. l. RS, 100/05 – UPB, 25/08, 98/09 – ZIUZGK, 36/10, 62/10 – ZUPJS, 94/10 – ZIU, 40/2012 – ZUJF, 14/15 – ZUUJFO in 55/17) objavljamo javni vpis novincev v Osnovno šolo Trzin – Enoto vrtca Žabica za šolsko leto 2022/2023.

Vloge za vpis predšolskega otroka v vrtec oddajte najpozneje do **31. marca 2022** na naslov:

Vrtec Žabica, Svetovalna služba, Ploščad dr. Tineta Zajca 1, 1236 Trzin oziroma na elektronski naslov **os-trzin-taj@guest.arnes.si**.

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

Ravnateljica Matejka Chvatal



Red se začne tam, kjer se konča (moje) udobje

»Hvala, ker ste jo opozorili, da se meni ni bilo treba skregati.« S temi besedami je nedavno redarja ob šolskem krožišču nagovoril eden izmed staršev, ki bi skoraj obtičali v jutranjem zamašku na šolskem krožišču. Redarju je te besede namenil po tem, ko je ta opozoril voznico, ker je avto ustavila sredi vozišča, izstopila in ob tem pustila odprta vrata, potem pa je želela še pospremiti otroka do vhoda v šolo. Za njenim vozilom so se že nabirali naslednji avtomobili, ki so bili predaleč od dovoza, da bi otroci lahko varno izstopili. Hkrati avta z odprtimi vrati niso mogli obvoziti po notranjem tlakovanem krogu (ki je sicer namenjen prehitevanju oziroma obvozu in ne parkiranju, kot so številni še vedno zmotno prepričani), da bi s tem izpraznili krožišče in omogočili tekoč promet.

Kot je povedala Irena Karčnik, vodja Medobčinskega inšpektorata in redarstva, gre tudi pri prizadevanjih za urejanje prometa pred šolo v jutranjih konicah za skupni napor pristojnih institucij in prebivalcev. »Naš prvi cilj je predvsem ozaveščanje in opozarjanje, zato v zadnjih petih mesecih, odkar smo uvedli nekoliko drugačen sistem prisotnosti redarjev na terenu, na krožišču pred šolo nismo izdali nobene kazni, ampak smo izrekli opozorila. Tudi sicer običajno izdajamo kazni le tedaj, kadar ista oseba namerno in vztrajno parkira napačno ali s



Redarska služba zadnjih nekaj mesecev, odkar so vzpostavili nov sistem prisotnosti na terenu, ob jutranjih konicah pred šolo pogosteje dežura. Dva terenska redarja, ki sicer pokrivata pet občin, poleg Trzina še Komendo, Lukovico, Mengeš, Moravče in Vodice, morata pogosto imeti zelo debelo kožo. Nedavno so jima pred bloki na Ljubljanski neznanci zagodli tako, da so na avto redarstva zataknili »opozorilni listek«. Za marsikoga le zabavna šala, za dva človeka, ki le opravljata svoje delo, pa skorajda vsakodnevna resničnost.



svojim vozilom ovira promet,« pojasnjuje Karčnikova in dodaja, da so septembra lani vzpostavili drugačen sistem prisotnosti na terenu, po katerem enakomerno krožijo med občinami in prednostnimi lokacijami.

Ljudje smo zanimiva bitja, pogosto polna protislovij: radi bi imeli red, vendar se ne bi radi odrekli svojemu udobju. Želimo jasna pravila, vendar hitro najdemo načine, kako jih lahko kršimo tako, da je bolje za nas. Najraje imamo, kadar nas pri tem nihče ne vidi. Ko nas zasačijo, se postavimo bodisi v obrambno držo osnovnošolca (Nisem bil jaz!) ali v držo zastraševalca (Kaj boš ti meni!). Vendar obstaja tudi tretja, zrelejša možnost: lahko priznamo, da smo ga polomili, in se skušamo v prihodnje bolje držati pravil. Če smo malce hudomušni – vsaj do prve naslednje skušnjave!

TB

Foto: Tanja Bricelj

Strategija za mlade v Občini Trzin

Občina Trzin pripravlja strategijo za mlade in v ta namen je občinska uprava konec januarja na spletni strani objavila vabilo k izpolnjevanju ankete. Vabljeni so bili mladi občani, stari od 14 do 29 let. Z anketo za mlade naj bi dobili izhodišča za pripravo strategije za mlade v naši občini. Za reševanje je bila na voljo do 13. februarja 2022, izsledke bomo predstavili v eni od naslednjih izdaj Odsevov.

Smo se pa na župana Petra Ložarja že prej obrnili po informacije, saj nas je zanimalo, kakšnega odziva je bila deležna anketa po delitvi

na Facebookovi strani Trzinski Odsev. Po besedah župana so se mladi odzvali na anketo in izrazili potrebo po večjem obsegu športnih dejavnosti za mlade v občini. Nekaj odgovorov je sicer namigovalo na to, da so anketo rešili odrasli zunaj zahtevanega starostnega razreda, a so tudi te odgovore na občini pregledali in bodo predloge v prihodnje poskušali upoštevati.

MPP

Foto: Arhiv Občine Trzin



Obrezovanje drevja ob Pšati

Delavci Javnega zavoda Arboretum iz Volčjega Potoka po naročilu Občine Trzin vse leto skrbno urejajo javne površine. Vsako pomlad je treba obrezati tudi drevesa, ki rastejo vzdolž Pšate in urejenih sprehajalnih poti ob njej. Letos smo že v začetku februarja delavce ujele pri obrezovanju drevja, odpadno vejevje pa je prekrilo tamkajšnjo zelenico. Redno obžagovanje in obrezovanje dreves sta nujna zaradi ohranjanja zdravja drevja in nista namenjena le urejenosti okolice. »Na vsakih nekaj let je obrezovanje bolj intenzivno, vmes pa obrezujejo po malo. Tako se nadzoruje drevje, da ne raste previsoko in ni preveč gosto,« smo izvedeli v pogovoru z županom Petrom Ložarjem. Obrezovanje vrb pa ima v Trzinu še eno pozitivno posledico za vse, ki imajo alergijske težave. Zagotovo ste že opazili nadležen bel puh, ki se vali po ulicah in zelo rad zaide tudi v trzinske domove. V času cvetenja se zaradi skrbnega obrezovanja tvori manjša količina semen, ki ga veter raznaša naokrog. Pri obrezovanju pa je treba paziti, da ni preveč intenzivno, ker se drevo brani tako, da proizvede še več cvetov. Zato je še toliko bolj pomembno, da obrezovanje dreves prepustimo strokovnjakom.

Besedilo in foto: MPP



»Letos nekoliko močnejše obrezujemo vrbe ob Pšati, saj želimo nastavek spustiti nekoliko nižje. Tako bodo vrbe nižje in bodo imele lepši 'habitus'. Natančneje, nova rez je nekoliko pod sedanjo. Rastline imajo neverjetno zmožnost regeneracije, zato jih skušamo pomladiti,« so sporočili iz Arboretuma, ki skrbi za drevorede v Občini Trzin.

Napačno mesto za parkiranje avtomobila



Pozivamo občane, da pred trgovino Mercator in kavarno Muc Caffè svojih vozil ne puščajo na parkirnih mestih, ki so namenjena motorjem.

Dodatna zaščita brežine ob poti za cerkvijo

Občina Trzin je lani uredila staro vaško jedro ob cerkvi sv. Florijana, v okviru projekta pa je bila urejena tudi stara pot za cerkvijo. Na urejeno pešpot je to zimo začelo padati kamenje in v začetku februarja smo na občini preverili, kdaj in kako se bo brežina sanirala. Izvedeli smo, da bosta kamenje in vejevje, ki ju je veter nanese na pot, odstranjena, brežina pa dodatno zaščitena. »Brežina pešpoti je v skladu z navodilom geomehanika zaščitena s kokosovo mrežo in travo. Ker je bilo to izvedeno oktobra lani, se ta zaradi zime še ni dovolj zarasla. Za dodatno zaščito brežine že pridobivamo ponudbe, na podlagi katerih bo izbrana optimalna možnost. Vsekakor pa bo brežina do naslednje zime že bolje zaraščena in tako tudi bolj stabilna,« nam je pojasnil Viktor Torkar, višji svetovalec župana za gospodarske javne službe.

Besedilo in foto: MPP



24. redna seja

Ker je 24. redna seja Občinskega sveta Občine Trzin potekala v sredo, 16. februarja 2022, na dan oddaje Odseva v tisk, o njej ne bomo posebej poročali v marčevskem Odsevu, bomo pa v posebni novici predstavili vprašanja in pobude občinskih svetnikov ali morebitne posebnosti. Na dnevnem redu, kot je bil določen v vabilu, sta bili dopolnitvi Načrta ravnanja z nepremičnim premoženjem Občine Trzin za leti 2022 in 2023 ter predlog Sklepa o odvzemu statusa javnega dobra v lasti Občine Trzin, po skrajšanem postopku še obravnava Odloka o kategorizaciji občinskih cest v Občini Trzin ter sklep o sofinanciranju stalnega spremljevalca učencu s posebnimi potrebami. Posnetek seje bo na voljo na občinski spletni strani.

MPP

Odvoz odpadkov

Spomladi se pogosto lotimo urejanja doma in njegove okolice, ob tem pa nastanejo različni odpadki, ki jih moramo primerno razporediti in poskrbeti za svoje okolje. Zato objavljamo okvirne termine odvoza različnih odpadkov.

Biološko razgradljivi odpadki

Odvoz biološko razgradljivih odpadkov bo od začetka marca znova potekal tedensko. V posebnem obvestilu podjetja Prodnik so zbrani podatki o tem, kaj ne spada med biološko razgradljive odpadke in kako lahko poskrbimo, da bodo odpadki pristali v pravih zabojnikih.

Nevarni odpadki

Posebna pozornost velja nevarnim odpadkom, katerih zbiranje v Trzinu običajno poteka aprila. Točne datume bomo objavili v eni od prihodnjih izdaj glasila, do takrat pa občane naprošamo, da poskrbijo, da nevarni odpadki ne bi pristali v napačnih zabojnikih.

Kosovni odpadki

Odvoz kosovnih odpadkov se bo v Trzinu izvajal v maju, oba datuma za leto 2022 sta že napisana na vašem računu za komunalne storitve. Uporabniki lahko datume preverite in si jih shranite! Kaj vse spada med kosovne odpadke, pa bomo objavili v marčevskem Odsevu.

Odvoz zelenega odreza

Vsako leto opozarjamo na dosledno upoštevanje določenega termina in mest za spomladansko zbiranje in odvoz ostankov zelenega odreza. Obvestilo, kdaj bo Občina Trzin za svoje občane organizirala akcijo zbiranja in odvažanja ostankov, ki nastanejo pri rezanju živih mej ter okrasnega in sadnega drevja, bomo objavili v eni od prihodnjih števil. Predvidoma bo zbiranje potekalo v aprilu! Udeležence akcije vsako leto pozivamo, da odpadke po spomladanskem rezu, ki so namenjeni kompostiranju, odlagajo samo na predvidenih mestih in v predpisanem času. Če imate večje količine zelenega odreza zunaj občinsko določenega termina zbiranja, jih



Zajeten kup odpadkov po spomladanskem rezu je nastal že v začetku februarja.

lahko brezplačno predate v Centru za ravnanje z odpadki Dob.

Zunaj občinsko določenega termina zbiranja ostankov zelenega odreza lahko zelenje brezplačno predate v Centru za ravnanje z odpadki Dob.

Pomoč pri ločevanju odpadkov

Če imate ob ločevanju odpadkov pomisle-

ke, naj vam bodo v pomoč navodila, ki so jih pripravili na Prodnikovi spletni strani (<https://www.prodnik.si/novice/locujemo-locujemo>). Abecedni seznam odpadkov z navodili, kam jih pravilno odložiti, si lahko prenesete na računalnik, da ga boste imeli vedno pri roki. Prav tako vam je lahko v pomoč letak z navodili za ločevanje odpadkov. Podrobnejša navodila in pojasnila pa so dostopna tudi na spletni povezavi <https://prodnik.si/ravnanje-z-odpadki/locevanje-odpadkov>.

Besedilo in foto: MPP

! Kosovne odpadke odvažamo **DVAKRAT LETNO**. Datum odvoza kosovnih odpadkov na vašem odjemnem mestu je naveden na računu za komunalne storitve in portalu eProdnik. →

PRODNIK 60

Javno komunalno podjetje Prodnik d.o.o.
Savska cesta 34, 1230 Domžale
t. 01 729 54 30 | f. 01 729 54 50 | info@jkp-prodnik.si

Račun številka: VZOREC

Obračun komunalnih storitev za december 2020
Datum opravljene storitve: 01.12.2020 – 31.12.2020
Kraj in datum izdaje računa: Domžale, 06.01.2021

ODJEMNO MESTO: VZOREC					
Vodomer: MNR 20		St. 1075700098		Mesečna akontacija: 16 m³	
Staro stanje vodomera: 07.08.2020		50 m³		Ostanek iz prejšnjega meseca: 0 m³	
				Količina za obračun: 16 m³	
Vrsta zabojnika	Prostornost	Stavba zbirajna	Delež za OM	Pogrešno mesečno št. odvozov	Obračunska količina (m³)
	1	2	3	4	(1x2x3x4/1000)
MKO – mešani komunalni odpadki	80	1	1,0000	2,17	0,1736
EMB – embalaža	120	1	1,0000	2,17	obračunano v MKO
BIO – biološko razgradljivi odpadki	80	1	1,0000	3,58	0,2864
Odvoz kosovnih odpadkov					
					4,2 – 18,2 – 1,8 – 15,3 – 1,4

DNEVI ODVOZA
11.1., 25.1., 8.2., 22.2., 8.3.
4.1., 18.1., 1.2., 15.2., 1.3.
URNIK JE OBJAVLJEN NA SPLETNI STRANI

Primer navedbe na računu. ↑

Za odpadke idealna »nikogaršnja zemlja« na obrobju občine

Zgodnja spomlad, ko narava še ni ozelenela, nam vsako leto razkrije vse odtenke človeške malomarnosti in pokaže bero svinjarije, ki se je na »nikogaršnji zemlji« na južnem obrobju cone nabrala prejšnje leto. Res gre za ogledalo človeške (ne)kulture, vendar ima ta širše posledice, saj meče slabo luč na celoten kraj in prebivalce v njem.

S smetmi posejane zelenice ob povezovalni cesti Špruha, ki vzporedno ob Štajerski cesti vodi v Obrtno-industrijsko cono, so se prav v tem času opazno »razcvetele«. Komu pripisati pločevinke, prazne steklenice alkohola, lončke za enkratno uporabo, ovitke sendvičev in druge »cvetke«, ki segajo vse do križišča pri črnuški trgovini Topdom Obnova? Trzincem skoraj zagotovo ne. Precej bolj verjetno je, da ti odpadki letijo iz avtov tistih, ki v trzinsko cono pridejo službeno.

Kako se torej lotiti težave, za katero se zdi, da ni čisto zares naša, a se nas vendarle še kako tiče? Morda za začetek tako, da bi na primerna mesta postavili več košev za smeti in se s sosednjo občino dogovorili, da stori podobno. Raziskave kažejo, da ljudje veliko lažje odvržejo odpadke v naravo tam, kjer že je vse umazano, medtem ko so v čistem okolju precej bolj skrbni.

Znanstveniki tudi ugotavljajo, da se ljudje lepše vedemo in bolj spoštujemo predpise, kadar menimo, da nas kdo opazuje ali da nas pri tem lahko posnamejo kamere. Celo če smo precej prepričani, da kamer v resnici ni, je že samo napis »Območje pod nadzorom« dokaj učinkovit. Naj torej priročno trzinsko »drive-thru« odmetavaljšče ne bo nekaj

obrobnega le zato, ker je na robu občinskih mej, kamor pogledi večine trzinskih prebivalcev in občinskih veljakov ne sežejo prav pogosto.

TB

Foto: Tanja Bricelj



PREHOD NA TEDENSKI ODVOZ BIOLOŠKO RAZGRADLJIVIH ODPADKOV

Obveščamo vas, da se v prvem tednu marca začne izvajati tedenski odvoz biološko razgradljivih odpadkov.

Točne datume odvoza odpadkov preverite na računu za komunalne storitve (na prvi strani, v preglednici z navedenimi zabojniki) ali na portalu eProdnik.

www.jkp-prodnik.si
info@jkp-prodnik.si

PRODNIK
Javno komunalno podjetje



Biološko razgradljivi odpadki se v zabojnike ne smejo odlagati v plastičnih vrečkah, saj niso razgradljive in otežujejo predelavo odpadkov. Priporočljivo pa jih je odlagati v biološko razgradljivih vrečkah iz škroba ali papirja, saj se tako omilijo neprijetne vonjave in prepreči zamrznitev odpadkov na zabojnik v zimskem obdobju.



Uporabniki, ki ste vključeni v javno službo zbiranja in predelave organskih odpadkov (torej imate doma rjavi zabojnik), lahko v zbirnem centru brez doplačila oddajate zeleni vrtni odrez (vejeve, listje ipd.).

KAJ SPADA MED BIOLOŠKO RAZGRADLJIVE ODPADKE?

- | | |
|---|--|
| ✓ ostanki sadja in zelenjave, | ✓ pokvarjeni prehrambni izdelki (brez embalaže), |
| ✓ netekoči ostanki hrane, | ✓ papirnate vrečke, umazane od ostankov hrane, |
| ✓ kavna usedlina, kavni filtri in čajne vrečke, | ✓ papirnati robčki in brisače, |
| ✓ jajčne lupine, | ✓ rože, plevel, trava, zemlja. |

KAJ NE SPADA MED BIOLOŠKO RAZGRADLJIVE ODPADKE?

- ✗ jedilno olje in druge maščobe
- ✗ cigaretni ogorki
- ✗ plastične vrečke
- ✗ iztrebki domačih živali

PRAVILNO ODDAMO V:

- Center za ravnanje z odpadki ali v akciji zbiranja nevarnih odpadkov
- zabojnik za mešane komunalne odpadke
- zabojnik za embalažo
- zabojnik za mešane komunalne odpadke

Cerkveno zvonjenje

Prebivalec ulice Za hribom nam je pisal zaradi cerkvenega zvonjenja, mi pa smo na občini preverili, kakšne so meje dovoljenega hrupa, in za komentar prosili trzinskega župnika.

»Živim v ulici Za hribom, blizu cerkve, zvonjenje je precej glasno in moteče. Tu nimam v mislih bitja ure na 15 minut oziroma ob polni uri, ampak glasno neprekinjeno zvonjenje, ki se ga precej sliši, četudi imam trislojna okna zaprta. To zvonjenje se prvič začne že ob sedmi uri zjutraj (ni težava med tednom, konec tedna pa je) ter potem ponovi še ob 12., 16.45, 17.00, 18.45 in 19. uri. Včasih zvonijo zjutraj ob sedmi uri tudi po 10 minut in več skupaj! Sprašujem se, v čemu je smisel tega. Razumem, da spada zvonjenje v kulturno dediščino Slovenije, vendar je zelo neprijetno predvsem to jutranje zvonjenje. Ali bi se dalo kaj storiti, če ne drugega, morda vsaj, da se prestavi zvonjenje ob koncu tedna za eno uro (namesto ob 7. ob 8. uri)?« je občan zapisal v svojem pismu.



Uredba Ministrstva za okolje in prostor

Z občine so nam sporočili, da regulacija hrupa v okolju spada med pristojnosti ministrstva za okolje in prostor, ki je na pobude, da se zvonjenje regulira z uredbo, podalo pojasnilo:

»Veljavni slovenski okoljski predpisi, ki urejajo varstvo pred hrupom, zvonjenja cerkvenih zvonov ne regulirajo, saj cerkveni zvonovi v zakonodaji niso opredeljeni kot vir hrupa. Vlada Republike Slovenije je s sprejetjem Uredbe o mejnih vrednostih kazalcev hrupa v okolju in Uredbe o ocenjevanju in urejanju hrupa v okolju v slovenski pravni red prenesla zakonodajo EU glede varstva okolja pred hrupom v skladu z Direktivo 2002/49/ES o ocenjevanju in urejanju hrupa v okolju. Iz te direktive izhaja, da je hrup opredeljen kot hrup v okolju, ki je nezaželen ali škodljiv zunanji zvok, ki ga povzročajo človekove aktivnosti, vključno s hrupom, ki ga oddajajo prevozna sredstva v cestnem, železniškem in zračnem prometu ter nekatere naprave na območjih z industrijsko dejavnostjo.

Direktiva med vire hrupa, za katere bi bilo treba s predpisi določiti omejitve za njihovo obratovanje zaradi povzročanja hrupa, ne šteje cerkvenih zvonov, predvsem iz razloga, da je zvok, ki ga povzroča zvonjenje cerkvenih zvonov, primerljiv z zvokom, ki ga generirajo glasbila. Zvonjenje je namreč po frekvenčni analizi zvoka primerljivo s toni glasbene lestvice in zvokom, ki nastaja ob igranju glasbil in za katerega običajno domnevamo, da ni nezaželen ali moteč za ljudi.

Ne glede na navedeno pa se zavedamo, da je tudi zvonjenje cerkvenih zvonov, tako kot to velja za disonantne zvoke, za nekatere ljudi lahko moteče, saj se na ministrstvo za okolje in prostor občasno obrnejo posamezniki, ki jih moti zvonjenje cerkvenih zvonov, ter hkrati pozivajo, naj država ukrepa v zvezi z zmanjšanjem emisij tovrstnega hrupa. Iz dopisov se razbere, da gre običajno za prebivalce, ki živijo v bližini sakralnih objektov oziroma cerkvenih zvonikov.

Naj dodamo, da tudi opravljene meritve izkazujejo, da zvok cerkvenih zvonov običajno ne presega kritičnih vrednosti, določenih za kratkotrajno obremenitev okolja s hrupom, in mu zato ne moremo pripisati škodljivih učinkov na zdravje ljudi. V skladu z ugotovitvami Svetovne

zdravstvene organizacije se fiziološki vplivi na zdravje pojavijo pri dolgotrajnem in kontinuiranem hrupu, višjim od 65 do 70 dB. Zvonjenje cerkvenih zvonov zato ni hrup, ki bi mu lahko pripisali škodljive učinke na zdravje ljudi.

Menimo, da se je v tistih redkih primerih, ko so stavbe z varovanimi prostori preblizu cerkvenih zvonikov, zvonjenje pa moti nočni počitek, mogoče dogovoriti za prilagoditev nastavitve glasnosti zvonov znotraj krajevnih skupnosti oziroma občin. Temu primerno je treba primere zvonjenja, ki so moteči za okoliške prebivalce, obravnavati posamično, se pravi tako, da se najde rešitev v okviru dogovora med prebivalci, ki živijo v okolici sakralnega objekta, in cerkvenim predstojnikom.«

Odziv župnije

»Glede na to, da gre za del dediščine tega prostora, predlagamo, da se s prošnjo za pojasnilo obrnete na Župnijo Trzin, ki lahko ustrezno utemelji zvonjenje ob navedenih terminih in oceni, ali se v okviru tradicije lahko kakor koli prilagodi. Kot nam je znano, je župnija določene korake v to smer že naredila s tem, da je izklopila nočno zvonjenje,« je povedala Ana Movrin, višja svetovalka župana za okolje in prostor na Občini Trzin. Župnik Boštjan Guček se je takoj odzval in za Odsev pojasnil, da razen za polnočnico nikdar ne zvoni med 22. in šesto uro in nikoli ne zvoni po 15 minut. Pojasnil nam je, da so redno zvonjenje zjutraj, opoldne in zvečer zmanjšali na minimum, torej zdaj zvoni največ dve minuti. »Verjetno je imel anonimni spraševalec v mislih mrliško zvonjenje, ki smo ga v Trzinu tudi zmanjšali, da za vse pokojne, če domači tako želijo, zvoni zgolj trikrat: na večer pred pogrebom, zjutraj po sedmi uri in opoldne pred pogrebom. Pogrebno zvonjenje pa ni v domeni župnije, ampak ljudi, ki imajo pokojnika in želijo pogrebno ali mrliško zvonjenje. To ni volja ne župnika ne župnije, ampak svojcev. Verjamem pa, da je na določenih predelih župnije – bloki na Ljubljanski, vrhnja nadstropja in ulica Za hribom v določenih hišah – to lahko nekoliko moteče ob določenih urah. Prav zato smo izklopili nočno uro in sploh kakršno koli zvonjenje ponoči,« nam je pojasnil župnik, ki je tudi sam opravil meritve. »Zjutraj ob sedmih zvoni slabo minuto in pol, pred tem ni zvonjenja. Če je temu dodano mrliško zvonjenje, pa zvoni še trikrat po dve minuti, vmes je minuta premora.«

Besedilo in foto: MPP



Kdaj bo urejena potka?

Občan Trzina iz Reboljeve ulice je našemu uredništvu poslal vprašanje, kdaj se bo uredila povezava med Reboljevo ulico in Športno rekreacijskim parkom Mlake.



»Ob urejanju kanalizacije in vodovoda leta 2020 je bilo rečeno, da se bo uredila tudi potka čez travo od Reboljeve ulice 26 do mostička ob velikem igrišču. To je namreč edina pot iz tega dela Reboljeve ulice do mostička. Namesto da bi se tlakovci od mostička nadaljevali še teh dobrih deset metrov do asfalta, je bil na travnik le navožen pesek, ki se razsipa po vsej travi in cesti. Trava zato nikakor ne uspeva, pesek pa se stresa vzdolž ulice in ga je treba nenehno pometati. Največ peska pa seveda konča v jaških za meteorno vodo in jih maši, tako da ob večjih nalivih ne požirajo vode, kot bi bilo treba. Zanima me, ali tukajšnji stanovalci Reboljeve ulice lahko računamo na polaganje teh desetih metrov tlakovcev in kdaj bi se dela lahko začela. Najlepša hvala za odgovor.«

Po odgovor smo se obrnili na Občino Trzin in ga prejeli prvi dan v februarju. »Navedeno bomo uredili. Z današnjim dnem so poslana povabila k oddaji ponudb različnim izvajalcem. Ko prejmemo ponudbe in izberemo izvajalca, bomo zadevo izvedli. Predvidevamo, da v drugi polovici februarja 2022, seveda če bo vreme to dopuščalo,« je sporočil Viktor Torkar z občine.

Besedilo in foto: MPP

Zakaj v Odsevu ni napovednika

Pisal nam je redni bralec občinskega glasila Odsev, ki v Odsevu pogreša napovednik dogodkov.

»Moti me dejstvo, da so v glasilu objavljeni dogodki, ki so se zgodili. Moja prošnja ali izboljšava je, da se na zadnji strani objavi razpored dejavnosti, srečanj, prireditev, izletov ..., ki se bodo zvrstili



v naslednjem mesecu ali dveh,« je zapisal v svojem pismu. Občanu smo naša pojasnila že dali, jih pa objavljamo tudi javno.

Razporeditev vsebin z napovednikom dogodkov na strani 30 je pred leti že bila, a ker zaradi epidemije covida prireditev v takem obsegu kakor nekoč ni več, tudi napovednika ni, saj ni vsebin za njegovo zapolnitev. Težava je večplastna! Organizatorji prireditev zaradi številnih omejitev in hitro spreminjajočih se navodil vlade do zadnjega ne vedo, ali prireditev, izlet, srečanje in podobno sploh bo, zato teh informacij ne delijo in ne napovedujejo niti za en mesec vnaprej, kaj šele za dva ali tri mesece prej kakor nekoč! Ker so tudi organizatorji omejeni na določeno število obiskovalcev, vabil ne objavljajo prej kot le nekaj dni pred dogodkom, da ne bi prekoračili števila udeležencev.

Napovedi dogodkov včasih ujamemo tik pred izvedbo, in če je za tiskani Odsev prepozno, informacijo napovemo na Facebookovi strani Trzinski Odsev (www.facebook.com/TrzinskiOdsev). S tem namenom je bila stran ustanovljena, saj informacije za tiskano izdajo iz zgoraj navedenih razlogov pridejo do nas prepozno ali pa sploh ne.

Ko se bo stanje normaliziralo, upam, da bomo spet lahko celo zadnjo stran napolnili z napovedniki dogajanja v naši občini. Naj spomnim, da smo morali nekoč v napovednik dodajati besedno zvezo »več na strani«, saj nam na zadnjo stran ni uspelo umestiti vseh povabil na dogodke in številna srečanja ... Tudi mi pogrešamo »stare čase«, ki so bili polni dogajanja in druženja v naši občini!

Besedilo in foto: MPP

Zaradi varovanja osebnih podatkov v pismih občanov ne objavljamo imen in priimkov.

Maske – žalostni obraz epidemije

Da so maske vse večja ekološka težava, v Trzinu že nekaj časa opažamo.

Že kratek sprehod zadošča, da opazimo maske ležati na poteh in zelenicah, in če jih pravočasno ne poberejo z javnih površin, lahko končajo v vodotokih. Tako odvržene maske pomenijo tudi zdravstveno tveganje za vse, ki bi z njimi lahko prišli v neposredni stik še nekaj dni po tem, ko so bile uporabljene. Pozanimali smo se, kako je s tovrstnimi odpadki v naši občini in kdo jih odstranjuje. Župan Peter Ložar nam je razložil, da za urejanje javnih površin skrbi koncesionar HNG. »Kot sem seznanjen, tudi tovrstne odpadke redno odstranjuje. Je pa zaradi stalne uporabe in nepazljivosti uporabnikov tega zadnje čase veliko po tleh. Po bolj obljudenih poteh se to dogaja vsak dan in je težko sproti vse očistiti,« je povedal župan. Mi dodajamo le prijazen poziv, da tudi občani Trzina poskrbijo, da maske končajo v zabojnikih za mešane komunalne odpadke. Po navodilih ministrstva za okolje in prostor tovrstni zaščitni izdelki za enkratno uporabo spadajo v plastično vrečko, ki jo moramo tesno zavezati in odložiti v črn zabojnik.

Besedilo in foto: MPP



Družabno življenje se prebuja

»Ustavi se,« nam je zaukazala corona in nas osamila. Ne le nas v tretjem življenjskem obdobju, ki nam pogovorno primanjkuje časa, upočasnila in na zoom ali v posteljo je položila otroke, mladino in starše, le-te na žalost največkrat v nepriljubljene bolniške. Sprejemanje modernega življenja očitno le ni tako preprosto in terja svoj davek – če se nekaj pridobi, se to tudi plača. Za dolgo časa nam je bilo nedosegljivo druženje, kar ima dolgotrajne posledice, zdaj pa se mogoče malo svetli ob spoštovanju PCT-ukrepov.

Člani upravnega odbora Turističnega društva Kanja Trzin smo hoteli, ali so časi za organizacijo velikih in manjših dogodkov res najprimernejši. Stanje je negotovo in vlagati denar in delo v dogodek, ki

bo najbrž težko izveden, je nesmotrno in negospodarno. Vendar smo se vseeno odločili, da začnemo z dnevom žena. Leta 2019 je bila to prva prireditve v naši občini, ki je bila odpovedana, in potem seveda še naslednje leto, letos pa se ne damo. Na predvečer praznika bi bilo lepo, drage dame, da se vidimo ob spremstvu gospodov, si nazdravimo in zaželimo samo velik šopek zdravja. Konec tedna pa bodo naši najmlajši po Pšati spustili ladjice – lučke bodo dogorele in začela se bo pomlad.

Dunja Špendal, predsednica TDKT

Pridružite se nam na Facebooku

Ste vedeli, da Facebookova stran Trzinski Odsev obstaja že od 17. marca 2020?

Pred skoraj dvema letoma je stran Trzinski Odsev na družbenem omrežju Facebook nastala na pobudo takratne urednice Tanje Bricej, ki je med svojim urednikovanjem z dnevno osveženimi aktualnimi novicami iz Trzina privabila na stran nekaj manj kot tisoč sledilcev. Če še niste med njimi, vabljeni, da se nam pridružite. Tedensko vas obveščamo o dogajanju v našem kraju, predvsem pa se trudimo z vabili na številne dogodke, ki jih zaradi različnih razlogov ne uspemo objaviti v tiskanem Odsevu, bo zagotovo objavljeno na zidu družbene omrežja Facebook.

Pridružite se nam na povezavi: www.facebook.com/TrzinskiOdsev



MPP Facebookova stran Trzinski Odsev – posnetek zaslona na računalniku





Turistično društvo Kanja Trzin
in Občina Trzin

VABITA
OB DNEVU ŽENA
NA KULTURNI VEČER
IN ODPRTJE RAZSTAVE ROČNIH DEL
NAŠIH VEZILJ

v ponedeljek, 7. marca 2022, ob 18. uri
v Dvorani Marjance Ručigaj,
Ljubljanska cesta 12f, Trzin.
Po prireditvi si bomo v avli
Centra Ivana Hribarja ogledali razstavo.

Prireditev bo potekala v skladu z navodili in priporočili NIJZ.

Zgibanka dejavnosti za upokojene

Pozdrav, upokojenke in upokojenci! V začetku februarja 2022 ste v nabiralnike prejeli zgibanko, v kateri smo na kratko opisali, kaj starejši sokrajani počnemo v Trzinu. Lepše nam je, ko osamljenost in dolgočasje postavimo na stran, ko svojim otrokom pustimo, da po svoje urejajo življenje v svojih družinah. Dovoliti jim moramo, da so vnuki, njihovi otroci, res njihovi, ne naši. S tem nihče ne misli, da našim otrokom ni treba pomagati, vendar jim je treba dovoliti, da se zavedajo svoje odgovornosti in te ne prelagajo na nas starejše.

Vsi, ki smo končali aktivno sodelovanje v delovnem procesu, šli v pokoj, moramo poiskati sebi primerno dejavnost, saj je vedno koristna za nas in širšo skupnost, v kateri živimo. Še vedno je bolje sodelovati s sebi enakimi po starosti in interesih, željah, sposobnostih kakor se zapirati med štiri stene. Če tega ne storimo, so naši otroci lahko v skrbeh za nas, da nam je dolgčas, da je z nami kar koli drugače hudega. Pokazati jim moramo, da živimo srečno naprej, čeprav nimamo več delovnih obveznosti.

Vsakdo ima kakšen interes in se z nečim želi in mora ukvarjati, s športom ali kulturo, vse zato, da vzdržuje kondicijo, tako fizično kakor mentalno. Kondicija po 60. letu začne hitro upadati, zato je nujno živeti aktivno življenje. Društvo upokojencev Žerjavčki Trzin ima dovolj interesnih dejavnosti, da vsak lahko najde katero, povabi svoje prijatelje in skupaj uživajo. Društvo vsem za minimalni strošek članarine 10 evrov veliko ponuja: od organizacije, prostorov, rekvizitov do popustov pri različnih ponudnikih, zato ne oklevajte in pridite v naše nove prostore, kjer si pridobite še dodatne informacije.



Zoran Rink
Foto: Arhiv DU



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI STRUKTURNI IN
INVESTICIJSKI SKLADI



Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz evropskega sklada za regionalni razvoj.

Turistično društvo Kanja Trzin
v sodelovanju z Občino Trzin,
Osnovno šolo Trzin, vrtcem Žabica Trzin
in Prostovoljnimi gasilskim društvom Trzin

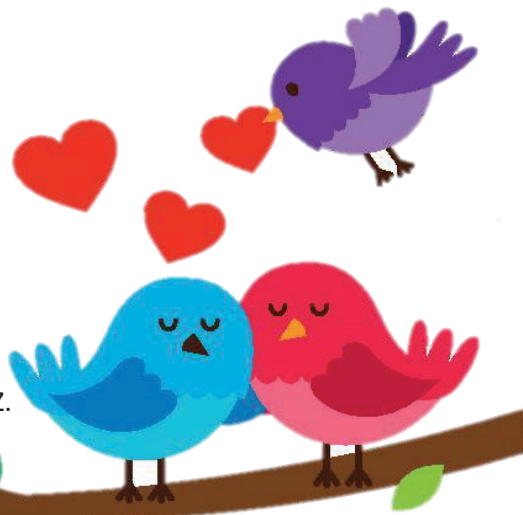
VABI na

GREGORJEVO 2022.

Spust ladjic po Pšati

**bo v petek, 11. marca 2022, ob 17.30,
za Taubijevim balonom.**

S seboj prinesite svoje ladjice in dobro voljo,
za čaj in sladkarije pa poskrbimo mi.
Prireditev bo potekala v skladu z navodili NIJZ.



Sreča v kamišibaju

Lani marca se je v Kulturnem domu Trzin začela srečevati skupina upokojencev s skupno željo kulturno in gledališko ustvarjati. Z druženjem, improvizacijami, igro vlog so krepili svojo gledališko ustvarjalnost. Jeseni se je skupina preoblikovala in pod mentorstvom Saše Hudnik so udeležence pripravile koncepte za avtorske kamišibaje na temo sreče. Kamišibaj je japonska oblika gledališča: to je manjša, intimna predstava, saj pripovedovalec svoja razmišljanja, zgodbo ali pesem ob slikah deli z gledalci. Rdeča nit vseh kamišibajev v skupini je tako sreča, vsaka od petih ustvarjalk pa o njej razmišlja po svoje, saj je za vsako sreča nekaj drugega. Tako boste lahko priče skoraj potopisnemu kamišibaju, humorni zgodbi o zamujanju, o sreči, ki jo pozna vsak gobar, naravi in veselju, ki ga prinašata družina in otroci.

Prijazno vabljeni, da se udeležite predstavitve kamišibajev v četrtek, 10. marca, ob 18.30 v dvorani Kulturnega doma v Trzinu.



Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz evropskega sklada za regionalni razvoj. Projekt »Kulturno srce Trzina« se izvaja v okviru LAS Za mesto in vas.

Besedilo in foto: Saša Hudnik, Zavod Azum

Skupina Naše vezi Trzin iz društva Jesenski cvet

*V vsakem človeku je sonce –
naš večni spremljevalec in družabnik.*
Rumi

Člani skupine Naše vezi se srečujemo ob četrtkih, zaradi epidemije v manjšem številu. Zima in mraz nas ne ovirata, da se ne bi srečali, če smo zdravi. Društvo Jesenski cvet nam priporoča, da imamo v času epidemije covid-19 več telefonskih pogovorov s člani. S tistimi, ki ne pridejo na srečanje, se pogovorimo po telefonu. Tako prijetno je klepetati! Veliko zanimive zgodovine Trzina in raznih zgodb sem slišala, pa tudi žalostnih pripovedi o izgubi ljubljene osebe. Kako pomagati? Kako pripraviti žalujočega, da te začuti kljub bolečini? Jaz samo poslušam, ne ustavljam, pustim, da se oseba zjoče. Solze spirajo rano, ki se počasi celi.

Imamo pa veliko več lepega, na primer praznovanje rojstnih dni. Februarja je praznoval Slavko Stanič, ki je s Slavico pripravil odlično pogostitev. Uživali smo v dobri hrani in pijači. Lepo je praznovati, ko ima kdo drug rojstni dan, ko pa sem sama na vrsti, je toliko priprav in skrbi! Dobro je, da je rojstni dan samo enkrat na leto, da zdržim. Skupina pa je velika in veliko četrtkov praznujemo. Veselimo se že načrtov društva in komaj čakamo izlete in tabor v Delfinu v Izoli 7. junija. V skupini bomo izvedli tudi kakšen kratek izlet z avtomobili po okolici. Vabijo Arboretum, Zasavska Sveta gora, pa Ljubljana ...

**Besedilo in foto: Jožica Trstenjak
Skupina za samopomoč starih ljudi
Naše vezi Trzin**



Praznujemo, 3. februar 2022

Častitljivih 90 let

V soboto, 5. februarja, je 90. rojstni dan praznovala Marijana Prinčič.

Za svoj praznik je dala za sveto mašo v zahvalo za dolgo življenje. Vsi navzoči verniki so ji iskreno čestitali in ji zaželeli še veliko zdravja in dobre volje ter ji izročili šopek. Prijetno presenečena se je vsem skromno zahvaljevala, rekoč, da si tega ni zaslužila. Gospa je zares skromna in vsak dan nasmejana, čeprav ji življenje ni prizanašalo. Takšno jo poznajo tudi vsi njeni sosede v Domu varovanih stanovanj na Ljubljanski 8 a v Trzinu. Izročili so ji šopek s čestitko, v kateri piše:

Mnogo svetlih misli in prijaznih pogledov,
toplih dlani in iskrenih objemov
za vse Vaše prehojene poti,
ki naj jih sončni žarek pozlati
v prijetno uživanje slehernega
trenutka Vašega življenja med nami!
Vaši sosede

Čestitkam za rojstni dan se pridružuje tudi uredništvo Odseva. Marijana Prinčič želimo obilo zdravja in lepih trenutkov v družbi njenih pozornih sosedov, ki jo imajo tako radi.

Besedilo in foto: HO

Recital Prebujenje

V četrtek, 27. januarja, je bil v Dvorani Marjance Ručigaj po dolgem času spet večer poezije. Tri članice recitacijske skupine Društva upokojencev Žerjavčki – Ada, Olga in Helena – so izvedle recital Prebujenje. Larisa Marolt, učiteljica flavte v glasbeni šoli Lartko, je z izvajanjem melodij uveljavljenih skladateljev dala poudarek uvodu, jedru in zaključku tega dogodka v Trzinu, vse je odigrala na vnaprej posneto klavirsko spremljavo Gašperja Konca, učitelja klavirja in ravnatelja Lartka.

Obiskovalci tega večera so lahko poslušali tenkočutno izbrane verze različnih slovenskih pesnikov in pesnic, ki želijo izraziti prebujajoče se dogajanje v naravi (pomlad), pa tudi navdihujoče razmišljanje ljudi o zdajšnjem in prihodnjem življenju (osvobojenem pandemije). Pozivajo k temu, naj človek prisluhne sočloveku in da je »življenje vredno stremjenja«, da si ob slabih mislih vsakič sproti priključimo, kako »nekje tam zadaj sije sonce, mirno, jasno, po vsej mirni poti«. Treba pa je »ljubiti in ne odstopiti od vesel na čolnu prihodnjih otrok«, saj mladi verujejo v pravico, drug drugemu je treba pomagati »zreti čez potopljena upanja«, da se dvignemo in verjamemo v lepše trenutke. Vsi želimo čim dlje ostati tu na Zemlji, »kjer duše nekaj navdihuje, nešteto jih želja poganja in mnogih upov

mrgolenje. Še iz porazov in ostankov rojeva novo se življenje.«

Čeprav je bilo obiskovalcev dokaj malo (še vedno vlada strah pred korono), so bili vsi navzoči navdušeni nad vsebino večera, saj je izzvenela kot epopeja življenju na Zemlji.

Larisa je s svojim igranjem na flavto dala poudarek veselemu (pomlad), razmišljujočemu in zaključnemu navdihujočemu razpore-

du pesmi in tako v dvorani pričarala različna razpoloženja.

Tako je bil v rano pomlad v Trzinu pospremljen večer poezije, ki je strnjeno, a poetično pripovedoval o dogajanju v naravi in duši.

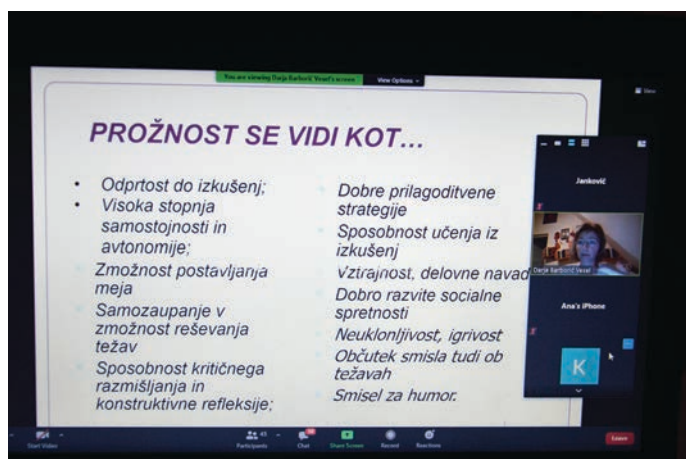
HO
Foto: Zoran Rink



Odporni, prožni in trdoživi otroci

Vrtec Trzin je 1. februarja pripravil predavanje socialne pedagoginje Darje Barborič Vesel z naslovom Kaj lahko naredim, da bo moj otrok bolj odporen, prožen in trdoživ. Predavanje je trenutni epidemiji primerno potekalo na spletu, 43 poslušalcev pa je najprej pozdravila svetovnalna delavka vrtca Trzin Marijana Petek.

Darja Barborič Vesel, ki večino svojega profesionalnega življenja dela z otroki, opaza, da se starši trudimo, da bi bilo našim otrokom čim boljše, lepše in da bi imeli na svoji poti čim manj ovir in preprek. Hkrati se zavedamo, da jih ne moremo zaščititi pred vsemi neprijetnimi trenutki. V duhu tega se je v tem tisočletju kot protiutež preveč zaščitniškega starševstva, ki se je razvilo v drugi polovici 20. stoletja, kot cilj vzgoje začela počasi vračati starodavna ideja trdoživosti in prožnosti. Socialna pedagoginja pravi, da se je zanimanje za ta koncept poglobilo v času epidemije covid 19, ko smo očitno ugotovili, da ne moremo vplivati na ogromno zunanjih dejavnikov, zato je pomembno, da otroke pripravimo na nepredvidljive čase sodobnega sveta. Prav iz tega izhaja ideja vzgoje prožnosti in trdoživosti. »Prožnost ali rezilientnost je mehanizem, ki omogoča otroku, mladostniku ali odraslemu prilagajanje v vsakdanjih položajih,« je razložila. Kot simbola prožnih in trdoživih otrok, ki preživijo marsikaj, se znajdejo, so radovedni, neugnani, ljubijo izzive in so včasih tudi naporni, je predstavila dva mala junaka, ki ju zagotovo poznate – Kekca in Piko Nogavičko.

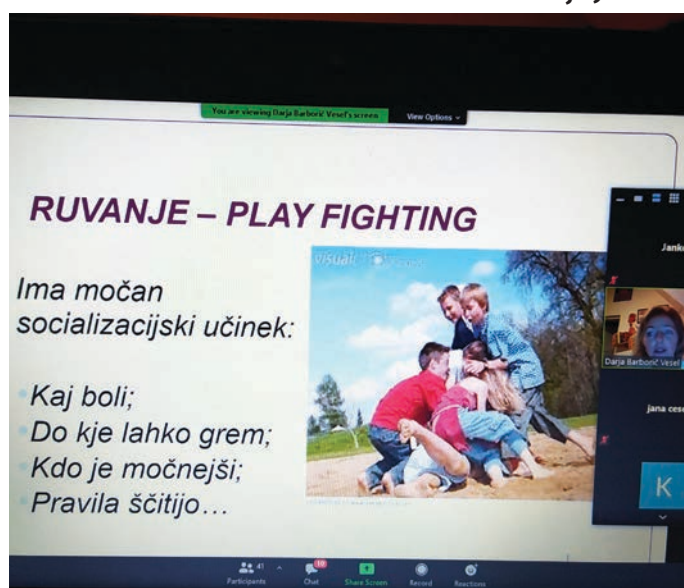


Socialna pedagoginja je s primeri opisala, kako se izraža prožnost pri otrocih. Ob tem je opozorila, da starši v svoji skrbnosti pogosto zmanjšujemo zmožnost prožnosti in trdoživosti pri njih. Ne namenoma, pa vendar. Hkrati pa prav mi lahko v odnosu od otrok močno izboljšamo njihove veščine, potrebne za soočanje s težavami in njihovo reševanje.

V prvem delu skoraj dveurnega predavanja je predavateljica predstavila koncept rezilientnosti, značilnosti odpornih in trdoživih ljudi ter med drugim razložila, da je življenjska prožnost hkrati osebnostna lastnost in pridobljena veščina. »Nekateri se že rodijo z visoko stopnjo prožnosti in prilagodljivosti, drugi, prejkone večina, pa se z vzgojo in osebnostno rastjo učijo, kako razumeti in sprejeti različna življenjska stanja ter kako v različnih okoliščinah ravnati in se odzivati.« V drugem delu pa je poskušala odgovoriti na vprašanje, kako pomagati otroku, da bo zgradil prožnost in trdoživost, oziroma kako ga pripraviti, da se bo v svetu, kakršen je, znašel in preživel, tudi če mi ne bomo pazili nanj. Preprostega in splošnega recepta za ta vzgojni proces ni, je pa z nekaj primeri nakazala smernice, kako ravnati. »Razvoj prožnosti kot osebnostne lastnosti ali veščine omogočimo odrasli, ki smo otroke zmožni prepoznati in sprejeti v vseh njihovih posebnostih, spoštujemo njihovo integriteto, hkrati pa jih vodimo in prevzemamo odgovornost za medsebojni odnos. Sprejemamo jih kot dragocena bitja in jasno sporočamo, kaj pričakujemo od njih, ter pri tem vztrajamo. Do otrok premoremo empatijo in smo hkrati zahtevni. Zahtevnost za otroka pomeni tudi to, da zaupamo vanj in v njegove zmožnosti.« Ob tem

je opozorila, kako pomembno je, da (s)poznamo svojega otroka, in svetovala, naj mu dovolj zgodaj prepustimo odgovornost, da skrbi za svoje telo in vsakodnevna opravila, na primer pospravljanje za sabo ali pripravo mize za kosilo. Malčki namreč zelo radi pomagajo, zato je predlagala, da jim to dopustimo, čeprav opravilo traja nekoliko dlje. Prepričana je, da se nam bo pozneje to obrestovalo. Otrokom moramo omogočati izkušnje in preizkušnje, seveda njim primerne, in jih obenem zaščititi pred kakršnim koli pretiravanjem – da nismo preveč zaščitniški ali popustljivi. Najslabše, kar lahko naredimo, je, da delamo namesto njih, je poudarila. Otroci potrebujejo našo podporo, sodelovanje, ne pa odvzemanja bremen. Poleg tega morajo videti, kako se lotimo težav, pri čemer moramo biti odrasli pozorni na svoja dejanja in interakcijo z drugimi. Zavedati se moramo, da se otroci učijo predvsem z zgledi in izkušnjami. »Vzgoja otrok je proces, ki poteka vsak dan med vsem, kar počnemo,« je predavateljica med drugim zapisala na spletnih straneh Familylaba in dodala, »da najbolj vzgajamo prav takrat, ko tega ne nameravamo. Otroci niso naš projekt – so sopotniki. Predvsem pa večino otrok sreča pamet približno takrat, ko sreča njihove starše, a pomaga, če imaš ob sebi sogovornika.« Srečno torej pri vzgoji in ne pozabite – življenje je daljše od otroštva ...

Besedilo in foto: Tanja Jankovič



Kot primer učenja odpornosti v praksi je predavateljica predstavila primer igrivega ruvanja otrok s starši, predvsem z očetmi.

Nekaj zanimivih nasvetov, kako vzgojiti trpežnega otroka, diplomirane psihologinje Margarite Tartakovsky: ne ugodite vsaki otrokovi potrebi, ne odstranite vseh tveganj, naučite ga reševati težave, naučite ga konkretnih sposobnosti, izogibajte se vprašanjem, ki se začnejo z ZAKAJ, ne ponujajte otroku vseh odgovorov, ne govorite mu o katastrofalnih posledicah, dovolite mu, da dela napake, pomagajte mu, da se nauči obvladovati svoja čustva, in bodite vzor za trpežnost. Več na spletnih straneh: <https://zastarse.si/vzgoja/kako-vzgojiti-trdozivega-otroka/>.

Samomorilne misli

V januarju se je zgodila tragedija, kajti v eni od slovenskih šol je umrla učenka, ki je stori-la samomor. Na ta tragični dogodek se je odzval tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in medijem poslal smernice za psihološko prvo pomoč ob depresiji in samomorilnosti. Mi pa smo povprašali ravnateljico trzinske osnovne šole, kako ima naša šola organizirane oblike pomoči za učence in starše, predvsem z željo, da bi opozorili starše, ki morda pri svo-jih otrocih opažajo kakšne temne misli, naj pravočasno ukrepajo.

Stanje na trzinski šoli

»Naši učenci in starši ter prav tako vsi za-posleni imajo možnost ob kakršnih koli teža-vah obrniti se na šolsko svetovalno službo, kjer imamo zaposleno psihologinjo, pedago-ginjo in dve specialni pedagoginji. Moja vrata so vedno odprta, pozivam vse, da se vedno obrnejo tudi name, poznajo GSM-številko, na kateri sem tako rekoč ves čas dosegljiva. Učenci in starši se lahko najprej obrnejo tudi na razrednika, če so težave večje, se vključi svetovalni delavec oziroma skupaj pomaga-mo staršem z zunanjim strokovnjakom,« je povedala ravnateljica Matejka Chvatal in do-dala še: »Za zdaj na šoli ne opažamo poseb-nih čustvenih stisk, bolj kot to bi lahko rekli, da so učenci na razredni stopnji nekoliko bolj nemirni kakor v časih pred virusom, na pred-metni stopnji pa nekoliko manj motivirani za učenje, saj se iz učilnic pogosto selijo v svoje sobe. Zavedam se, da prav nikomur ni lahko v teh časih, zato si moramo pomagati in sode-lovati. Lahko sklenem, da na naši šoli dobro delamo v tej smeri.«

Kako lahko pomagamo?

Nacionalni inštitut za javno zdravje je podal smernice za psihološko prvo pomoč ob de-presiji in samomorilnosti. Ob tem so njegovi predstavniki zapisali: »Pomembno bi bilo, da bi vsak od nas posedoval znanja, kako prepo-znati, pristopiti k in pomagati osebi v duševni stiski, dokler ni na voljo strokovna pomoč.« V nadaljevanju povzemamo, kaj je psihološka prva pomoč, zakaj je pomembno poznavanje psihološke prve pomoči ter zakaj je dobro poznati tovrstne veščine.

Psihološka prva pomoč

Psihološka prva pomoč je oblika pomoči osebi z duševno težavo ali stisko, razvijajočo se duševno boleznijo, dokler ni na voljo stro-kovna pomoč ali dokler stiska ni odpravljena. In zakaj so ta znanja pomembna? »Duševno zdravje je nepogrešljiv in pomemben del na-šega zdravja. Duševne težave in bolezni lah-ko v vsakem trenutku prizadenejo vsakogar izmed nas. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo v življenju z duševnimi težavami srečal vsak četrti izmed nas,« so zapisali na spletni strani inštituta. »Na ža-lost so duševne težave in bolezni še vedno stigmatizirane. Stigma lahko vpliva na od-lašanje iskanja pomoči in podpore, pomanj-kanje zavedanja in pismenosti o duševnem



zdravju pa hkrati vpliva tudi na to, da se ljudje ne čutijo kompetentne pri pomoči nekomu, ki je v duševni stiski (ne vedo, kako pristopiti, kaj in kako ukrepati in podobno). S tem, ko pridobimo znanja o znakih in simptomih duševne stiske in bolezni, se hkrati poveča tudi naš občutek kompetentnosti in zaupanja, da pristopimo k nekomu, ki je v duševni stiski, mu pomagamo in ga spodbujamo k iskanju strokovne pomoči. Vse skupaj pa vpliva na zmanjševanje stigme, ki spremlja duševne bolezni,« so še zapisali. Na inštitutu so zato znanja in veščine psihološke prve pomoči iz dveh izbranih vsebin – depresije in samomo-rilnega vedenja – zbrali v dveh brošurah.

Depresija

V brošuri Depresija boste izvedeli, kako vemo, da ima oseba depresijo, kakšni so zna-ki in simptomi depresije ter kako pristopimo k človeku, ki se morda sooča z depresijo. V brošuri je navedeno tudi, kakšne so strategije samopomoči in kako lahko ponudimo oporo osebi z depresijo ter kaj v primeru depresi-je ne pomaga. V njej boste našli odgovor na vprašanje, ali naj spodbudimo osebo k iska-nju strokovne pomoči in kaj storiti, če pomoč odklanja. Predvsem pa je treba opozoriti na napotke, kaj storiti, če je oseba samomorilna ali se je samopoškodovala.

Samomorilne misli in vedenje

Druga brošura obravnava samomorilne misli in vedenje. »Večino samomorov lahko

preprečimo, vseh žal ne. Mnogo ljudi, ki so sa-momorilni, si namreč ne želi umreti. Prepros-to ne želijo ali ne zmorejo več živeti z bole-čino. Odkrit pogovor o samomorilnih mislih in občutkih lahko reši življenje. Z ustreznim pristopom lahko tudi vi ponudite pomoč ose-bi, ki je samomorilna, in tako celo rešite živ-ljenje,« je zapisano v uvodu brošure, v kateri izvemo, kdaj je oseba samomorilno ogrožena, kateri so razlogi, zaradi katerih oseba lahko razmišlja o tem, da bi naredila samomor, in kateri dejavniki so povezani s povečanim tve-ganjem za samomor, kako ravnati v pogovoru z osebo, pri kateri prepoznamo črne misli, in česa ne smemo početi.

Obe brošuri sta na voljo na povezavi www.nijz.si/sl/psiholoska-prva-po-moc.

Kam se lahko obrnemo po pomoč?

Za informacije o ustreznih oblikah po-moči ali za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan); klic je brezplačen.
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (pon.–pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazniki med 18. in 22. uro); klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro); klic je brezplačen.

V pomoč so vam lahko tudi številne vsebi-ne na spletni strani Nacionalnega programa duševnega zdravja – Program Mira: www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje, kjer deluje interaktivni iskalnik virov pomoči na področju duševnega zdravja.

Vse starše pa pozivamo, da se doma po-govorijo z otroki o tej temi, saj so duševne stiske otrok zaradi preobilice obveznosti vse prevečkrat spregledane, delno pa tudi zaradi številnih sprememb, strahu in nelagodja, ki ga je zadnji dve leti v življenja otrok prinašala epidemija.

Besedilo in foto: MPP

Vesel sem, da kot gasilec lahko pomagam drugim

Albin Kolenc, vsem bolj znan kot Bine, se je iskreno razveselil bronastega priznanja Občine Trzin, ki ga je lani prejel za svoje delo v Prostovoljnem gasilskem društvu Trzin. Z ženo Matejo že več kot 15 let kot trzinska gasilca nesebično žrtvujeta svoj prosti čas za pomoč drugim. Prepričana sta, da človek spozna, kaj pomenijo gasilci in njihova pomoč, šele takrat, ko ga doleti vremenska ujma ali podobna nesreča in je ogrožena njegova lastnina ali celo življenje.



Mateja in Bine se raje držita v ozadju, a na Florijanovi nedelji leta 2017 mi ju je le uspelo ujeti v objektiv.

Ko sem na spletu iskala informacije o Binetu, nisem imela veliko sreče. V digitalnem svetu skoraj ne obstaja, razen na nekaj slikah ženininega in gasilskega Facebookovega profila, kar je za današnje čase nekaj neverjetnega. No, pa kot orodjar je naveden na spletnih straneh Prostovoljnega gasilskega društva Trzin. »Ničesar ne objavljam, tudi slikam se nerad,« odkrito prizna. Poznamo se, odkar so bili naši otroci skupaj v vrtcu in osnovni šoli, zato sem bila zelo vesela, ko sta bila ob mojem obisku oba doma, čeprav se to pri njih med tednom redkokdaj zgodi. Bine ima namreč triizmensko delo, Mateja pa dvoizmensko. Za uspešno krmarjenje med vzgojo dveh odraščajočih otrok, izmenskimi delom in pripravljenostjo takoj se odzvati klicu na pomoč zagotovo potrebujeta veliko trdne volje, vztrajnosti in prilagajanja, kar brez medsebojne podpore in razumevanja ne gre. »Ni lahko, a z dobro voljo se vse da,« pravi neustrašna Mateja, ki je takoj prevzela pobudo v pogovoru. Pozneje se je razgovoril tudi Bine, ki je na prvi pogled resda bolj zadržan in umirjen, v primerni družbi pa se tudi on prelevi v zgovorneža, ki z dobro voljo in veliko zalogo smešnic poskrbi za zabavno razpoloženje. Tik pred mojim prihodom sta imela test pozivnikov. Lahko bi prejela klic na intervencijo, čemur bi se seveda takoj odzvala, a poziva na srečo ni bilo, in kot bi mignil, sta minili dve uri in pol sproščene pogovora ob obujanju spominov.



Bine z družino živi v hiši, ki je skozi leta tako kot gasilski dom spreminjala podobo.

Bine izhaja iz stare trzinske rodbine. Njegova mama Ana je namreč ena od šestih otrok družine Kralj. Odraščal je na domačiji, ki jo je na prehodu v 20. stoletje postavil njegov praded Josip, tisti Josip, ki je bil na občnem zboru sredi leta 1906 izbran za prvega načelnika novoustanovljenega Prostovoljnega gasilskega društva Trzin. Suhljat fantič, ki je odraščal brez očeta, je večino prostega časa preživel na šolskem igrišču ali igrišču ob KUD-u. »Najraje sem igral košarko ali namizni tenis. Na igrišču sem bil včasih tudi osem ur.« Osnovno šolo je obiskoval v Trzinu, kljub želji postati policist ali vojak pa se je izsolal za peka. Ob delu v pekarni nekdanje domžalske Veleblagovnice Napredka se je njegovo srce ogrelo za Matejo, ki je nadstropje višje prodajala njegove pekarske izdelke. »Oh, kje so tisti časi,« zavzdihne Mateja, Bine pa pripomni: »Zaradi razpoloženja, ki je vladalo takrat, bi se takoj vrnil v pekarno. A danes je drugače in ne vem, ali bi še lahko delal kot pek.« Nekaj mesecev po razpadu Napredka leta 2005 je dobil delo v črnuškem podjetju Kolektor Etra, kjer dela še danes. Pred tem sta si v družinski hiši uredila manjše stanovanje in Mateja je prišla v naš kraj. »Ni nama bilo z rožicami posejano, ampak skupni cilji naju ženejo naprej,« pravi. »Lepo nam je tako, kot je,« pa skromno doda Bine. »V življenju je pomembno še kaj drugega in ne le materialnost. Treba si je vzeti čas zase in sočloveka, govoriti z njim in mu prisluhniti. Premalo se zavedamo tega. Tiste vrednote, ki so bile včasih pomembne, danes izginjajo,« sta prepričana.



Bine z ženo in otrokoma

Njegova gasilska pot se je kljub bližini gasilskega doma začela dokaj pozno. Pravzaprav je zanjo kriva Mateja. »V domačem kraju sem bila že od malega gasilka. Stanovali smo namreč v gasilskem domu, v katerem je bil oče hišnik in seveda glavni gasilec,« ponosno pove. Ko se je leta 2003 preselila v Trzin, se je kmalu pridružila trzinskim gasilcem. »Tudi mene so zvalili h gasilcem in ni mi žal. Vesel sem, da sem gasilec in lahko pomagam ljudem,« poudari Bine in smeje se doda: »Pa še dolgočas ti ni.« V matičnem društvu je opravil osnovni tečaj in na Gasilski zvezi Domžale (GZD) še tečaj za izprašanega gasilca (nadaljevalni tečaj). »Bilo je, kot bi spet obiskoval šolo. Dvakrat na teden sem imel štiri ure predavanj, ob sobotah pa še praktično usposabljanje,« se spominja. »Še dobro, da je bila takrat Mateja na porodniški. Veliko nama je pomagala tudi njena mama.« V letih zatem je opravil še tečaj za uporabnika motorne žage, radijskih postaj, dihalnega apa-

rata (IDA) in specializacijo za model A (nadgradnja IDA). Prislужil si je značko za desetletno delo v operativi in organizaciji, priznanje gasilske zveze III. stopnje in lani tudi bronasto občinsko priznanje.



Bine je sodeloval v številnih bolj ali manj zahtevnih intervencijah. Na fotografiji je z Urošem Mušičem po koncu ene od požarnih intervencij.



Bine je med drugim sodeloval tudi pri gašenju zabojnikov.

Zadnjih nekaj let je Bine hišnik in orodjar v društvu. »Pospravljam, skrbim za izobešanje zastav, nadzorujem, kje je oprema, in če vidim, da je poškodovana, sporočim najprej. Ob sobotah se preko radijske postaje javljam GZD-ju, vsako prvo soboto v mesecu pa tudi javim, da sirena deluje,« opiše svoje naloge. Ob tem mi Mateja pove, kako so včasih aktivirali sireno, in doda: »Včasih je vsa vas vedela, da se nekaj dogaja, danes pa skorajda nihče ne ve, da se je nekaj zgodilo.« Poziv na intervencijo lahko pride kadar koli. »Otroka sta že navajena. Ko prvi de poziv, ugasneta pozivnika, midva pa odhitiva v gasilski dom,« pravi in nadaljuje: »Ko sta bila otroka majhna, je na intervencije odhajal Bine, ker ima narejen IDA in lahko gre v goreč objekt.« Danes se klicu, če le lahko, odzoveta oba. Veliko delodajalcev namreč nima posluha za nepredvidene odhode z dela. »Če dobim poziv, ko sem v službi, preverim, kakšna je intervencija. V primeru obsežnejše zapustim delovno mesto in odhitim na reševanje,« pravi Bine. Na manj zahtevne intervencije se večinoma odpravijo tisti, ki so takrat doma. »Ko sva doma, sva vedno prva v gasilskem domu. Včasih prideva kar bosa. Hitro si natakneva hlače, vse drugo pa zunaj na pločniku, da imajo oziroma so imeli prostor še drugi. Zdaj bo drugače, saj smo se končno preselili v novi gasilski dom,« mi navdušeno pove Mateja. »Potreben je bil, ker je vedno več ljudi v občini,« je kratek Bine. Mateja pa doda: »Potrebovali smo več prostora za vso opremo pa tudi tri različno opremljena vozila so končno na enem mestu. Razvoj gre naprej, slediti moramo novostim, kot so električna vozila, sončne elektrarne in podobno. Za vse moraš imeti primerno opremo, kot so na primer termokamere, in seveda znanje, ki ga vseskozi obnavljamo.«

Med drugim se Kolenca spominjata avgusta 2020, ko sta bila med številnimi gasilci, ki so odpravljali posledice ujme v Domžalah. »Tri dni je bil najin urnik tak: zjutraj ob šestih v službo, od dveh domov, na hitro pojedli in naprej v Domžale.« Binetu pa je najbolj ostal v spominu lov na pobeglega bika na travniku Mengeškega polja, na račun katerega se še danes šalijo. »Spogledali smo se, kdo bo šel do njega. Pa sem šel jaz. Z bikom sva se najprej malo gledala. Potem sem šel za drevo, bik pa za mano. Ko se je zaletel vanj, sem ga prijel za roge in obvladal. Takrat sta prišla Dušan z vrvjo in lastnik s hrano,« mi smeje se razlaga. »Da, gasilci smo res za vse, tudi za mačke, ose, sršene, pa reševanja iz zaklenjenega stanovanja in ključev iz zaklenjenega vozila ...« Za svoje gasilsko delo, ki ga opravljata v svojem prostem času, ne potrebujeta veliko. »Zahvala je dovolj,« skromno zatrdita. Sicer pa opažata, da so ljudje predvsem ob prometnih nesrečah vedno bolj nestrpni, nekateri celo nesramni. »Vsem se mudi, prijazna beseda je skoraj izjema.«

Ob vprašanju o prostem času se nasmejeta, češ, kaj je to. »V času epidemije covida sva oba delala na polno, pa tudi najini turnusi zahtevajo svoje. Je pa res, da je zadnji čas manj gasilskih intervencij. Pozna se, da je več ljudi doma,« pravi Mateja in nadaljuje: »Glede na najin delovnik nam ostanejo skupni le konci tedna, pa še to ne vsi. Zato jih takrat, ko smo doma, res poskušamo preživeti drug z drugim. Po navadi se igramo družabne igre.« Bine, ki je sicer najraje doma, doda: »Pozimi gremo na drsanje, poleti pa na morje.« »Vedno gremo za 14 dni na morje, kjer uživamo v morskimi dogodivščinah. Oborožimo se tudi vsak s svojimi knjigami, ki jih beremo po kosilu,« pravi Mateja. Bineta privlačita adrenalin in akcija, zato najraje bere kriminalke in zgodovinske knjige. Njegova priljubljena pisateljica je Agatha Christie, med zgodovinskimi knjigami pa najraje prebira dela o drugi svetovni vojni. Večkrat se tudi pridruži Mateji pri delu na vrtu, nad vse rad pa pripravlja meso na žaru. In to dobro, preverjeno že večkrat. Tudi njun šestnajstletni Domen in dvanajstletna Klara sta gasilca. »Rada pomagata, če lahko, nočeva pa ju siliti. To moraš začutiti, prej ali pozneje,« je prepričana zgovorna Mateja, Bine pa ji pritrdi. V naši družbi si želimo več takih ljudi z zdravo kmečko pametjo, kot pravijo naši predniki, kajne?

Tanja Jankovič

Foto: Tanja Jankovič in osebni arhiv



V Prostovoljnem gasilskem društvu Trzin so v obrazložitvi priznanja med drugim zapisali: »Bine je nepogrešljiv član na naših intervencijah in vajah. Velikokrat je že s svojo nesebičnostjo in žrtvovanjem svojega prostega časa dokazal, da je po duši in srcu pravi gasilec – vedno pripravljen pomagati. Njegov čas in volja ter predanost delu v gasilski organizaciji so neprecenljiv vir pomoči, ki ga ni mogoče nadomestiti. Trenutno opravlja delo gospodarja, za kar smo mu hvaležni, saj tako skrbi za red in čistočo v našem premajhnem gasilnem domu.«

Savate – francoski boks je zgradil njeno samozavest

Savate ali francoski boks je po mnenju številnih šport za moške, vendar so v njem uspešna tudi dekleta. Zoja Mrak, učenka 8.b razreda Osnovne šole Trzin, je ena izmed deklet, ki so v tem športu prepoznala številne prednosti. O vplivu francoskega boksa na dekleta smo se pogovarjali z njeno mamo Sonjo Mušič.

Našla šport po svojem okusu

»Zoja trenira že od leta 2020 in se dvakrat na teden udeleži vsakega treninga. Zelo dolgo je potrebovala, da je našla šport, ki ustreza njeni osebnosti. Čeprav je preizkusila veliko športov, v katerih je uživala, ji nobeden od njih ni dal tega, kar je zdaj našla v francoskem boksu,« nam je povedala mama uspešne športnice, ki trenira v Savate klubu Domžale.

Šport za telo in srce

Zanimalo nas je, kaj daje ta šport tako na fizični kakor tudi na mentalni ravni. »Utrjuje ji fizično moč, izboljšuje ji samozavest, predvsem pa jo je naučil, kako se braniti v različnih stiskah in položajih. Utrdil je njeno telo in srce: telo zato, ker ga zdaj zna obvladovati in ve, katere bitke bojevati; srce pa zato, ker jo je naučil vztrajnosti in potrpežljivosti. Zoja se zaveda, da ni zmage brez poraza. Prav tako pa je zgradil njeno samozavest in prepričanje, da s trdim delom lahko premagaš vse,« je povedala naša sogovornica in dodala, da je hči s tem športom pridobila širok krog novih poznanstev in veliko novih izkušenj tako glede potovanja kakor druženja zunaj varnega domačega okolja.

Pravi pristop za doseganje uspehov

Veliko zaslug za vztrajnost pa Zojina mama pripisuje trenerju in njegovemu pristopu. »Zoja ima srečo, da ima trenerja, ki točno ve, kdaj biti strog in kdaj zabaven, predvsem pa zna spodbujati otroke, da vztrajajo v športu. Hvala, Bojan Rusjan!« K vztrajnosti zagotovo pripomorejo tudi uspehi na tekmovanjih. »Zoja se je udeležila že nekaj tekmovanj. V okviru slovenske savate zveze se je udeležila državnega prvenstva, na katerem je osvojila

drugo mesto. Oktobra leta 2020 se je udeležila mednarodnega tekmovanja v Avstriji in dosegla tretje mesto. Nazadnje se je udeležila tekmovanja v Budimpešti in na devetem odprtem savate prvenstvu zasedla drugo mesto,« je pohvalila njene dosežke in za konec povedala še: »Vsi v življenju potrebujemo šport, šport pa raste z otroki, je kot vsakodnevna navada. Šport, ki ti preide v navado, je gotovo najboljša naložba v življenju. Je pa zelo pomembno, da v dejavnosti uživaš in da izbrani šport omogoča sprostitve od vsakdanjih življenjskih stanj in stresov.«



MPP

Foto: Osebni arhiv in Savate klub Domžale

Savate klub Domžale je iz Budimpešte prinesel pet medalj

Na mednarodnem savate tekmovanju na 9. odprtem savate prvenstvu 2022 v Budimpešti so mladi člani Savate kluba Domžale ponosno in pogumno zastopali Slovenijo – predsednik kluba Bojan Rusjan, pomočnika pri organizaciji Andraž in Špela, prekaljeni tekmovalci Nastja Urbanija, Mojca Umek in Žan Šubelj, nadobudna članica Zoja Mrak in novinka Blažka Vavpetič. To je prvič, da se je tekmovanja udeležilo več deklet kakor fantov, saj borilni športi neupravičeno veljajo za grobo dejavnost, ki bolj zahteva moško surovo moč kakor žensko nežno ročico. Naše članice vedno znova podirajo take in podobne stereotipe.

Največ borb, kar tri, sta imela izkušeni stari maček Žan Šubelj in novinka v tem športu, Blažka Vavpetič. Žan je v tehnično dovršenih borbah nasprotnike preganjal iz kota v kot in tako poskrbel, da so spoznali, da se s slovenskimi borci ne gre šaliti. Po treh borbah z bolj pretkanimi nasprotniki je v svoji kategoriji dosegel odlično tretje mesto. Blažka Vavpetič je v Budimpešti doživela svoj ognjeni krst v treh borbah, v katerih ji nasprotnice, dve iz Belgije in ena iz Hrvaške, niso prizanašale, ona pa ne njim. Čeprav je bila to njena prva tekma, je ponosno zasedla četrto mesto.

Na svoj račun so prišle tudi izkušene tekmovalke Mojca Umek, Nastja Urbanija in Zoja Mrak, ki so svojim nasprotnicam pokazale, iz kakšnega testa so. Nastja je svoj živahni značaj pokazala tudi v ringu, ko se je borila proti Belgijki. Za njeno suvereno tehniko jo je pohvalil celo glavni sodnik, kar se ne zgodi pogosto. Domov se vrača s težko srebrno medaljo okoli vratu. Nasprotje Nastjini živahnosti je naša Mojca. S svojim umirjenim in skoraj plesnim gibanjem se je spretno izogibala udarcem nasprotnice iz Belgije in k že trem kolajnam dodala še svežo srebrno.

Najmlajša tekmovalka Zoja, 14 let, je dokazala železno voljo in pogum, ki bi ji ga lahko zavidal vsak odrasli, saj je odlično prenesla borbo z za glavo večjo in bolj izkušeno nasprotnico iz Belgije. Čeprav je dosegla častno drugo mesto, je za nas zmagovalka.

Najpomembnejši poudarek prvenstva pa sta skupinski duh in složnost, ki smo ju pokazali, saj smo z navijanjem za svoje soborce preglasili vse druge udeležence in jim dali vedeti, da Slovenci držimo skupaj.

Člani komaj čakajo na naslednje izzive in tekmovanja in tudi vas vabijo, da se jim pridružite na treningih vsak torek in četrtek (od 18.30 do 20.30). Sami presodite, ali vam savate – francoski boks ustreza. Vstanite s kavča in naredite nekaj dobrega zase! Obiščite nas na spletu (www.savate-domzale.si), Instagramu ali Facebooku, še bolje bo, če pokličete trenerja na telefonsko številko 041 545 109. Vljudno vabljeni! Salut!

Savate klub Domžale



Nova knjižna rubrika

Predstavljamo novo rubriko Knjižni kotiček, v kateri bomo vsak mesec predstavljali zanimive knjige, ki si jih boste lahko izposodili v domači knjižnici.

Aljoša Bagola: SREČO, PROSIM

Avtor tega dela je verjetno znan vsem. Četudi morda (še) niste posegli po njegovem prvem delu, ki je bilo najbolje prodajano delo leta 2020 pri nas, pa ste zanj gotovo že slišali, kaj o njem prebrali ali o njem in njegovem delu poklepetali s prijatelji. Aljoša Bagola namreč ne piše knjig, ki bi bile same sebi namen, temveč ustvarja dela, ki izhajajo iz njegove biti, iz srčike njegovega življenja. Je avtor, ki svoje izkušnje preliva na papir tako, da pritegne vsakogar, komur njegove zapisane besede pridejo pod roke. Tudi v opisanem delu je tako. *Srečo, prosim* ni delo, ki bi predstavljalo zgolj pozitivne plati življenja, zgolj lepo, zadovoljno, preprosto srečno. Bagola se v svoji drugi knjigi osredotoča na tisto, o čemer je spregovoril že v svojem prvcencu. Delo se pravzaprav nadaljuje tam, kjer se je *Kako izgoreti* končalo.

Tudi tokrat smo priče izjemni zgodbi, izhajajoči iz avtorjeve osebnosti rasti, ki je nastopila kot posledica izgorelosti, kot je to podrobno opisal v knjigi leta 2020. S srečo ni nič drugače, le da se tokrat bolj kot na izgorelost osredotoča na to, kakšno je potovanje sreče, kako poteka iskanje izmuzljive sestavine življenja, po kateri vsi hrepenimo, a je včasih zlepa ne dobimo. Avtor podaja misli o tem, kako se (pre) pogosto zanašamo na nasvete drugih, da nam bodo na tej poti pomagali, pozabljamo pa, da so to le nasveti. Četudi dobronamerni, so to le napotki, za katere pa ni nujno, da so upoštevani. Ljudje, ki te nasvete delijo, morda mislijo dobro, vendar ne živijo v naših glavah, na stvari ne gledajo kakor mi, predvsem pa ne nosijo posledic naših odločitev.

Avtor poudarja tudi nekaj, čemur se večina izogiba: izločanje, očiščenje. Pravi, da iz telesa vsak dan izločamo strupe, ki škodujejo našemu telesu, snovi, ki jih ne potrebujemo več. Zakaj potem tega ne dovolimo našemu umu, srcu, duši? Zakaj ne bi popolne katarze privoščili tudi svoji notranjosti, da bi lahko obrnili nov list in začeli znova sveži, očiščeni, pripravljeni na nove zmage? Pripravljeni na srečo ...

Alenka Kesar: DA BI SLADKO ZASPALA

Druga izbrana knjiga za tokratni knjižni kotiček je knjiga spominov, knjiga, ki se dotakne tako našega srca kakor duše, ne pusti ravnodušnega pa niti našega uma. Avtorica je z delom ustvarila že tretjo uspešnico, v kateri je spet v ospredju ljubezen, le da smo tokrat priče popolnoma razgaljenemu odnosu med materjo in hčerjo. Alenka Kesar se v pripovedi osredotoča na svojo mamo, na dejstvo, da je bila dolgo in hudo bitko s smrtonosno boleznijo, rakom, ki je na koncu žal zmagala.

V središču pa nikdar ni bolezen, vselej je v ospredju avtoričin odnos z mamo, njuna močna povezanost, ki ni omajana niti v najtežjih trenutkih, ko bolezen mamo popolnoma razčloveči. Tudi tedaj Alenkina ljubezen do mame ostaja močna, pravzaprav se še okrepi. V Drugi ženi avtorica obravnava ljubezen med zakoncema, v tem delu pa slavi najmočnejšo vez na tem svetu – vez med staršem in otrokom.

V intimni in sila ganljivi izpovedi se tako prebijemo v osrčje njune zveze, v srčiko tistega, kar čutita, ko se skupaj borita za obstanek, za to, da bi mamina močna življenjska sila vendarle nadvladala agonijo. Marsikatera bitka je osvojena, četudi je vojna na koncu na žalost izgubljena.

Brit Bennet: RAZBLINJAJOČA SE POLOVICA

Tretje izbrano delo prav tako v marsičem izstopa: v slogu, jeziku in vsebini. Po izboru New York Timesa, The Washington Posta in številnih drugih medijev je najboljše delo leta 2020. Brit BENNET je Razblinjajoča se polovico napisala s peresom iskrenosti, srčnosti in popolne preglednosti. V življenje enojajčnih dvojčic, ki sta do svojega 16. leta neločljivo povezani, s tankočutnostjo vnese izzive tedanjega časa, ki se do določene mere prenesejo tudi v sedanjost, v obdobje, ko sta de-



kleti že odrasli – v mladosti neodtujljivo povezani, v poznejših letih pa na dveh bregovih. Dekleti s skupno preteklostjo živita različni sedanjosti, pišeta se jima drugačni prihodnosti. Njuni družini sta drugačni, njuno razmišljanje nima skupne točke, njuno delo kaže na veliko vrzel med njima, na vrzel, ki si je v mladosti nikakor nista predstavljali.

Avtorica v delu predstavlja izziv rasnega razlikovanja in njegov vpliv na otroštvo, mladost in odraslost glavnih protagonistk. Ti dve kot odrasli dami živita v dveh različnih svetovih, sanjata popolnoma drugačne sanje, a vendar ju družijo, kar ju je družilo nekdaj – tesna sestrsko vez. Četudi je med njima več tisoč kilometrov, sta v mislih še vedno povezani, še vedno ju družijo družinska zgodba, za katero se izkaže, da še zdaleč ni pometena pod preprogo.

Zgodba čustveno razkriva njuno odraščanje in bralcu razgali tiste najmanjše podrobnosti, ki so njuni življenji speljale na nasprotna bregova, hkrati pa poudarja, kako je sestrsko vez kljub številnim razlikam in pogostemu razhajanju v mnenju ena najmočnejših vezi, zato nikdar ne popusti, najsi se tega zavedamo ali ne.

Besedilo in foto: Barbara Kopač



Raziskovanje gozdnih poti in lepot narave

Epidemija koronavirusne bolezni je spremenila navade številnih Trzinčev, ki se rekreativno sprehajajo po gozdnih poteh naše in sosednjih občin. Če se jim še niste pridružili, vas vabimo, da si tudi vi privoščite kakšno »gozdno kopel« po trzinskem gozdu, saj je pred nami toplejše obdobje z več sonca. »Gozdna kopel« je – po svoji najpreprostejši opredelitvi – pot do boljšega zdravja in dobrega počutja s preživljanjem časa v gozdu ter z gozdom oziroma naravo. Čedalje pogostejše raziskave in izkušnje udeležencev vodenih »gozdnih kopeli« po vsem svetu odkrivajo številne pozitivne učinke gozda oziroma narave na zdravje in počutje ljudi. Med njimi so: zmanjševanje stresa, zniževanje srčnega utripa in krvnega tlaka ter krepitev imunosti organizma na splošno, povečevanje kognitivnih sposobnosti in sposobnosti osredotočanja ter spodbujanje ustvarjalnosti, večji občutek zadovoljstva, če naštejemo le nekatere,« pišejo na spletni strani www.skupajznaravo.si. V navdih naj vam bo fotografija občana, ki jo je posnel na poti proti Dobenemu. Z veseljem bomo objavili še kakšen utrinek prelepe narave, svojo fotografijo lahko pošljete na naš elektronski naslov trzin.odsev@gmail.com.

MPP

Foto: Lev Furlan Nosan



Znova šahiramo

Prejšnji mesec se je znova zavrtelo šahovsko kolesje, začeli smo nastopati v tokrat že 74. izvedbi ljubljanske šahovske lige. Kot že vrsto let to tekmovanje organizira in vodi prizadeveni šahovski delavec in državni sodnik Franc Poglajen iz Komende. V tem kraju se je v zadnjih letih tudi po njegovi zaslugi pojavilo kar nekaj talentov, ki danes že ustvarjajo vrh slovenskega šaha in se uveljavljajo tudi zunaj Slovenije. Naj omenim najprej prvo damo slovenskega šaha, Lauro Unuk z nazivom ženske vele mojstrice, potem pa sta tu še dva Jana, Marn in Šubelj, ki se oba strmo vzpenjata po ratinskih lestvicah. Ker jima je domače okolje postalo že preozko, sta si izbrala večja in močnejša kluba, kjer bosta še hitreje napredovala.

Novo leto je trzinskim šahistom prineslo svojevrstno darilo: dobili smo igralne prostore v novem domu, ki si ga delimo še z drugimi društvi in klubi, nepogrešljivi gasilci nam prav tako delajo družbo. Naj povem, da so prostori izredno svetli in tehnično ustrezno urejeni, vendar moram omeniti tudi dejstvo, da tloris prostora, kjer smo odigrali že štiri kroge, ni prilagojen igranju šaha. V njem namreč ni mogoče šahovnic razporediti v primernem razmiku v isto vrsto in dva ekipna dvoboja v prostoru, ki je bolj ali manj kvadratne oblike, hkrati nista izvedljiva. Vendar bomo že našli rešitev.

Letošnji ligaški začetek je bil za zdaj dokaj uspešen. V ligi, ki jo sestavlja dvanajst ekip, nastopamo z dvema moštvoma: močnejše nosi ime po sponzorju podjetja Buscotrade d. o. o., drugo pa se imenuje

je po bližnjem lokalu Pekos pub. V prvem krogu je bilo odigrano medsebojno srečanje obeh trzinskih ekip, ki so ga dobili igralci boljšega moštva z rezultatom 3 : 1. Pred dvobojem je nastal tudi zgodovinski posnetek šahistov v novem prostoru. Naj redoljubnih bralcev in privržencev protikoronskih ukrepov ne zmoti fotografija, saj so akterji dvoboja le za sekundo ali dve pozirali s snetimi maskami. V naslednjih treh krogih smo Trzinci dosegli take izide:

2. krog:	ŠK Trzin Buscotrade: ŠK Komenda Popotnik	3 : 1
	ŠD Črni graben: ŠK Trzin Pekos pub	2½ : 1½
3. krog:	ŠK Ljubljana: ŠK Trzin Buscotrade	2½ : 1½
	ŠK Trzin Pekos pub : ŠK Dol pri Ljubljani	1½ : 2½
4. krog:	ŠK Trzin Buscotrade : ŠD Mengeš – Trzin 1	3 : 1
	ŠK Trzin Pekos pub : KPŠRD Karel Jeraj	2 : 2

Pogled na turnirsko preglednico je tokrat dokaj razveseljav, saj je naša močnejša ekipa uvrščena na drugo mesto, takoj za vodečim Šahovskim klubom Ig, deseto mesto paasedajo igralci Pekos puba.

Besedilo in foto: Andrej Grum



Vabilo na volilni občni zbor



Volilni občni zbor Športnega društva Trzin bo v Domu zaščite in reševanja, Mengeška 2A, 1236 Trzin, v sredo, 23. februarja 2022, ob 18. uri. Pred občnim zborom si bomo ogledali novi DZIR.

Robert Matijević, Športno društvo Trzin

Južna Koreja in Tajvan

V poslednjem tednu sončnega januarja nas je vnovič »obiskal« Zoran Furman, vsestranski popotnik, ki je svoje popotniške izkušnje že večkrat delil z vsemi navdušenci nad potovanji. Tudi tokrat so prijeten, sproščen in barvit popotniški večer pripravili v Kulturno-umetniškem društvu Franc Kotar. Zorana so povabili, naj s Trzinom spet deli svojo popotniško zgodbo, tokrat azijsko. In čeprav je dogodek vnovič potekal na spletu, smo se poslušalci z velikim veseljem odpravili na raziskovanje azijske celine, natančneje Južne Koreje in Tajvana. Poglejmo, kam nas je tokrat vodila pot ...

Prve vtise o nenavadni deželi si je Zoran ustvaril v Seulu, kjer je začel svoje potovanje. Čeprav bi težko trdili, da gre za pristno korejsko izkušnjo, saj je v mestu močan vpliv Zahoda, ga je bogata kultura vlemesta navdušila. Sama sem ob tem opisu najprej pomislila na Tokio, kjer se človek prav tako sreča s pristno japonsko dušo in hkrati očitnim vplivom Zahoda. Popotnik se je iz korejskega glavnega mesta odpravil proti vzhodu, kjer je obiskal mesto Soko. To je priljubljena turistična točka, saj je krasno izhodišče za bližnji narodni park, imenovan Seoraksan, hkrati pa premore nekaj prekrasnih jezer. »Dan, ki sem ga preživel med potoki, dolinami in izstopajočimi skalnatimi formacijami,« pravi Zoran, »mi bo za vselej ostal v spominu.« Narodni park namreč skriva tudi številne čudovite vrhove.

Korejska popotniška saga se je nadaljevala proti severu, kamor se je gost večera odpravil kot avtoštopar. Ko je dosegel predel Korejskega polotoka, ki Republiko Korejo (Južno Korejo) ločuje od Demokratične ljudske republike Koreje (Severne Koreje), priznava, da je s strahom in tesnobo v srcu pogledoval proti severu, kjer se razprostira območje najbolj militaristične države na svetu. Območje, ki mu pravijo DMZ (korejska demilitarizirana cona), pa ni le ločnica med državama, marveč služi kot opomin na korejsko vojno.

Med predstavitvijo smo izvedeli, da je Zoran velik ljubitelj olimpijskih iger, zato je seveda obiskal tudi Pjongčang, kjer so v letu 2018 potekale zimske olimpijske igre. Mesto se lahko pohvali s številnimi budističnimi templji, poleg tega pa je tam sloviti narodni park Odaesan. Zoranovo popotovanje se je iz Pjongčanga nadaljevalo proti Hahou, tradicionalni korejski vasi, ki izvira še iz obdobja dinastije Joseon. Ime vasi izvira iz njene zemljepisne značilnosti – *ha* namreč predstavlja reko, *hoe* pa pomeni obrniti se okoli. Reka Nakdong, ki »ščiti« vasic, se namreč vije okoli nje v obliki črke S. Hahoe je ena tistih vasic, kjer še danes lahko vidimo tipična korejska bivališča, v katerih je nekdaj bivala celotna večgeneracijska družina. Kraj še danes ohranja večino kulturnih in arheoloških znamenitosti, s čimer svojo dediščino razkriva in približuje tudi današnjim rodovom.

Naš popotnik ni izpustil niti obiska jugovzhodnega mesta Gjongju, ki hrani več kot tisočletno zgodovino iz časov kraljestva Silla. V kraju si je mogoče ogledati številne ruševine in arheološka najdišča, ki pričajo o razvoju in propadu kraljestva, ogledamo pa si lahko tudi številne grobnice, kar je izkusil tudi Zoran. Med njimi se je namreč sprehodil in tako podoživel zgodbe preteklih dinastij.



Nadalje ga je čakal Busan, drugo največje korejsko mesto, ki med drugim slovi tudi po tem, da tako domačinom kot tujcem ponuja številne ribje tržnice. Mesto je kulturno, gospodarsko in izobraževalno središče jugovzhodnega dela Južne Koreje, kot največje korejsko pristanišče pa omogoča stik Južne Koreje s svetom. Zatem se je Zoran vrnil v Seul, kjer se je kot velik oboževalec olimpijskih iger sprehodil tudi po olimpijskem parku, posvečenem poletnim olimpijskim igram leta 1988.

Iz Južne Koreje se je Zoran odpravil proti Republikii Kitajski (Tajvanu), kjer je vnovič najprej obiskal glavno mesto. Mesto Tajpej ga je pozitivno presenetilo. Doživel je namreč povsem nepričakovano izkušnjo – drugačna kultura in bogata energija sta mu vzeli dih, saj sta se močno razlikovali od tistega, kar je izkusil v Južni Koreji. »Začutil sem mešanje kultur, čutil sem pridih Kitajske in Japonske, ki sta imeli nekdaj primat na otoku.« Ko se je sprehodil naokoli, pa je podobno kot v prejšnji državi šele začutil deželo, pristno kulturo, tisti pravi utrip. Ogledal si je tudi nekdaj najvišji nebotalnik na svetu, Taipei 101, ki je od leta 2004 do leta 2010, ko je bil zgrajen Burj Khalifa, veljal za najvišjo stavbo na svetu. Enega od prostih trenutkov je izkoristil za obisk slapov na severu otoka. Zatem se je podal na vzhod, kjer je obiskal sotesko Taroko, ki premore enega od devetih narodnih parkov v državi. Tudi ta soteska ga je slikovitimi skalnatimi mojstrovinami zares presunila. Severni in vzhodni del je prečesal, zato sta ga čakala še zahod in jug. Na zahodu je tako obiskal slovito Jezero sonca in lune – marsikateri Slovenec, ki si je naravno čudo ogledal v živo, ga rad primerja z blejskim biserom. Zatem je sledil obisk po pripovedovalčevih besedah najlepšega parka na Tajvanu, Ališana. Znan je predvsem po starodavnih drevesih, ki so stara celo tisoč let in več. Pravzaprav je to naravni rezervat, ki turiste navdušuje zaradi izjemnih razgledov, edinstvenih lesenih stavb, naravno izklesanih skalnatih čudes, na voljo pa so tudi številni izdelki in jedi iz bambusa.

Žal se vse lepo nekoč konča. Tako se je moral tudi Zoran počasi odpraviti proti domu. Svoje tajvansko in južnokorejsko potovanje je tako sklenil z obiskom mesta Kaohsiung na južnem delu otoka, od koder se je z letalom vrnil v južnokorejsko prestolnico, od tam pa jo je poln novih vtisov mahnil proti domu.

Besedilo in foto: Barbara Kopač



Poguba zavlačevanja

Živimo v dinamičnem in hitrem svetu. V njem imamo pogosto številne roke ali časovne okvire, v katerih moramo dokončati določeno nalogo. Roki nam dostikrat povzročajo stres, zato se jim izogibamo in odlašamo. Namesto da bi se naloge lotili prvi dan, ko nam je dodeljena, se nam pogosto zgodi, da se je lotimo šele zadnji dan pred rokom oddaje. Zakaj pravzaprav zavlačujemo in kdaj to postane težava?

Živimo v zelo dinamičnem svetu², kjer se vse zelo hitro dogaja, zato se v svojem vsakdanu srečujemo s številnimi roki – roki za oddajo poročil, letnih načrtov, seminarskih nalog in podobno. Roki nas spremljajo tudi zunaj službe ali šole¹. Vsi namreč vemo, da rojstnodnevnega darila partnerju ali prijatelju ne smemo prepozno kupiti in da imamo vsako leto čas za nakup vinjete le do začetka februarja. Čeprav si življenja brez njih ne moremo predstavljati, so roki pogosto vir stresa. Raziskave² celo kažejo, da zmanjšujejo ustvarjalnost, ustvarjajo stres in v nekaterih primerih celo povzročijo nevrodegeneracijo (smrt nevronov oziroma živčnih celic). Njihova temna plat pa je vse prej kot presenetljiva – angleška beseda za rok je namreč »deadline«. »Deadline« je beseda, ki izvira iz državljanske vojne v ZDA: če so vojni ujetniki prestopili določeno mejo, so jih pazniki ustrelili. To mejo so imenovali »deadline«, kar je nekoliko ironično, saj danes ugotavljamo, da roki povzročajo smrt nevronov¹, prestop meje oziroma roka pa ima lahko usodne posledice za našo kariero, šolanje ali ohranjanje odnosa. Beseda je torej do neke mere še danes ohranila svoj pomen.

Roki nam povzročajo stres, zato se jim pogosto izogibamo, kar povzroči še večji stres. Naloge se tako lotimo šele, ko je naše življenje (oziroma kariera ali šolanje) odvisno od tega, ali jo bomo uspešno opravili ali ne. Poleg tega radi zavlačujemo, ker so naši možgani občutljivi za takojšnje nagrade. Če vemo, da nam učenje za izpit ne bo prineslo takojšnjega ugodja, bomo z učenjem zavlačevali. Za uspešno opravljanje naloge (oziroma začetek učenja) mora naša možganska skorja inhibirati naše vedenje in nas nekako prisiliti, da se za nekaj časa odpovemo svojemu udobju. Skorja namreč ve, kako pomembno je doseganje rokov za našo prihodnost, h kateri nas usmerja¹.

Normalno je, da se težko spravimo za knjige ali računalnik in da včasih odlašamo, dokler nam voda ne teče v grlo. Obstaja pa skupina ljudi, ki tako delujejo ves čas. Kar 20 % ljudi namreč poroča o tem, da so kronični prokrastinatorji oziroma zavlačevalci³. To so ljudje, ki tako veliko in vztrajno zavlačujejo, da to negativno vpliva na veliko vidikov njihovega življenja. Poznamo tri vrste prokrastinatorjev. Prvi zavlačujejo, ker uživajo v adrenalinu in občutku ugodja, ki ga občutijo, ko po neprepani noči oddajo nalogo. Drugi se izogibajo občutku neuspeha – ker se bojijo, da bodo



nalogo naredili slabo, jo prepozno začnejo delati. Če je naloga na koncu res slabo narejena, to pripišejo pomanjkanju časa in ne pomanjkanju svojih kompetenc. Tretja vrsta prokrastinatorjev zavlačuje z odločitvijo. To so ljudje, ki ne želijo prevzemati odgovornosti, zato ne želijo sprejemati odločitev. Vsi prokrastinatorji pogosto lažejo sami sebi in si na primer govorijo, da bolje delajo pod pritiskom in so bolj ustvarjalni, ali pa si preprosto rečejo, da doseganje roka ni pomembno za njihovo življenje. Vse to pogosto ni res, vendar tako ohranijo svojo integriteto in samozavest, saj svoje zavlačevanje nekako opravičijo in se tako znebijo odgovornosti za svoja dejanja. Poleg laganja se lotijo tudi iskanja distraktorjev oziroma motilcev pozornosti, te nato uporabijo kot izgovor, zakaj niso pravočasno opravili svojih nalog. Tako odgovornosti za zavlačevanje ne pripisujejo sebi, ampak zunanjim dejavnikom.

Zakaj pa imajo nekateri ljudje tako velike težave pri doseganju rokov? Dejstvo je, da prokrastinatorji enako dobro ocenjujejo čas kakor drugi, vendar slabše uravnavajo svoje vedenje. Večja verjetnost je, da jih bo, ko se bodo lotili dela, premamila zanimiva televizij-ska oddaja ali pa bodo namesto dela izbrali izlet na morje, čeprav jih čez dva dneva čaka težak izpit na fakulteti. Svojega zavlačevanja se večinoma naučijo, najpogosteje v družinskem okolju, kjer vlada avtoritarna vzgoja. To je stroga nedemokratična vzgoja, ki otroku zaradi stalnega nadzora onemogoča, da bi se sam naučil uravnavati svoje vedenje. Zav-

lačevanje pa je v takšnih okoljih lahko tudi posledica upornosti³.

V življenju smo pogosto sužnji različnih rokov, ki lahko v nas povzročijo stres in nelagodje. Pogosto se zgodi, da zavlačujemo in se rokom izogibamo. Če za nas velja, da smo kronični prokrastinatorji, pa ima naše zavlačevanje veliko razsežnejše posledice. Za prokrastinatorje namreč velja, da si lažejo, iščejo dikstraktorje in slabše uravnavajo svoje vedenje, zato živijo veliko bolj stresno in manj uspešno življenje, saj jim pri doseganju rokov velikokrat spodleti. Svoj neuspeh nato pripišejo zunanjim dejavnikom, da ohranijo svojo integriteto. Če se le da, torej skušajmo naloge, ki jih moramo opraviti, začeti delati čim prej. Pri tem si lahko pomagamo tako, da se sami nagradimo – za vsakih nekaj strani napisanega službenega poročila si na primer privoščimo nekaj minut odmora. Tako se bomo veliko lažje izognili zavlačevanju. Pomembno pa je tudi, da se izogibamo perfekcionizmu. Ne smemo se bati, da nismo dovolj dobri, saj nihče ne more biti popoln².

Zoja Anžur, psihologinja
Foto: MPP

¹ Knaus, B. (2010). Stop procrastinating and beat that deadline now. Psychology Today. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/science-and-sensibility/201003/stop-procrastinating-and-beat-deadline-now>

² Key, K. (2015). The dark side of deadlines. Psychology Today. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/counseling-keys/201506/the-dark-side-deadlines>

³ Marano, H. E. (2005). Why we procrastinate. Psychology Today. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/200507/why-we-procrastinate>

Kako so mačice zmagale proti orehom

Vsi poznamo lešnike, vse več pa nabiramo tudi leskove mačice. S tem na drevesu ne bomo prav nič zmanjšali števila lešnikov, saj se ti razvijejo iz tistih skritih, komaj opaznih rdečih cvetov. Ste jih že kdaj videli?

Tisto, čemur pri leski rečemo mačice, so možka socvetja. Svojo rast so začela že na jesenskih vejah leske, potem pa so se vse bolj razvijala in večala. Najboljši čas nabiranja je prav zdaj, ko so mačice velike, a še ne povsem odprte. Take mačice nabereмо in posušimo. Sušimo jih lahko kar na sobni temperaturi v suhem prostoru, nato jih shranimo v steklenih kozarcih ali jih že takoj zmeljemo v moko. Barva moke je sivorumenena, odvisno od tega, koliko rumenega peloda je že bilo razvitega v nabranih mačicah. Dozorele mačice so vse polne peloda, ki je znan alergen. Tisti, ki imajo alergijo, se morajo mačic popolnoma izogibati, lahko pa uživajo jedi, pripravljene iz njih.

Ženski cvetovi niso združeni v mačice, ampak so posamični in jih je težko opaziti, a ko premaknemo vejo, nas rdeča barva nitastih brazd kmalu pozdravi. Rdečo razcepljeno brazdo obdaja nekaj luskolistov. Iz teh cvetov se bodo razvili lešniki.

Pogosto dobim vprašanje, ali lahko leskove mačice s čim zamenjamo. Moj odgovor je ne. Pri nas v naravi večinoma raste navadna leska, *Corylus avellana*, le na Primorskem tudi velika leska. Poznamo tudi nekaj gojenih vrst, od katerih je pogosta turška leska. Večinoma pa so leske na naših vrtovih različne sorte navadne leske, ki so včasih cepljene na podlago iz turške ali kakšne druge vrste leske. Proti mrazu odporni sorti sta istrska in rimska leska. Opazne so tudi sorte z rdečimi listi ali nagrbnjenimi vejami. Vse veljajo za uporabne in imajo užitne mačice in plodove. Te dni nabiramo tudi jelšve mačice. Te so temnordeče barve in jih nabiramo ob vodi, kjer rastejo jelše. Za prehrano pozneje uporabljamo tudi vrbove, pa brezove in gabrove mačice. Prav za vse mačice velja, da so užitne.

Leska je pionirska vrsta rastline. To so tiste vrste, ki prve prerastejo izpraznjeno območje in so sposobne premagati ostre razmere, kot sta pomanjkanje hranil in erozija. Je pomemben gradnik gozdnega roba in življenjski prostor za nekatere žuželke specialiste. Listi so hrana za gosenice številnih metuljev.

Pri leski pa poleg mačic in lešnikov nabiramo tudi mlade liste, te uporabimo kot dodatek špinači. Včasih so jih dodajali tudi tobaku. V tradicionalni medicini so se listi in mačice leske podobno uporabljali. V čaj so jih dodajali pri boleznih jeter in pri težavah z žolčem, za zdravljenje hemoroidov in lajšanje driske, iz njih so delali obloge za krčne žile. V listih in mačicah je veliko čreslovin ali taninov, zato se uporabljajo tudi za izpiranje krvavečih dlesni. Še en učinek mačic je, da spodbujajo potenje, a se ne morejo primerjati z zelmi, na primer preslico, ki učinkujejo veliko izraziteje. Če mačice uporabljamo kot dodatek v kulinariki, povečanega potenja ne bomo čutili. Leskove mačice in listi nikoli niso izstopali po svoji zdravilnosti, večinoma so jih bolj uporabljali kot eno izmed sestavin v kulinariki. Po okusu so trpki, zato jih ne

moremo pripraviti kar v vsaki jedi, a če jih znamo pripraviti, nas bodo s svojim okusom presenetili. Mačice niso le »hrana preživetja« za tiste, ki iščejo avanture, ampak jih lahko dobro porabimo v slanih ali sladkih receptih. Nekateri jih nasekljajo in popražijo, da so videti kot ocvirki, drugi jih karamelizirajo. Mačice lahko jemo tudi surove. Dobro so kot dodatek enolončnicam. Pri meni največkrat gredo v skledo skupaj z lesnimi gobami, ki jih prav tako nabiram te dni. Vsekakor jih lahko porabimo v vseh vrstah biskvitov, kjer v receptih nadomestijo druge oreščke ali pa del moka. Moka iz leskovih mačic ne vsebuje glutena, zato jo največkrat uporabimo kot dodatek. Če četrtno moka v receptu nadomestimo z leskovo, bomo dobili lepo rumenosivo barvo testa.

Kolegica je hkrati spekla rulado iz orehov in rulado iz leskovih mačic. Obe sta videti temnejši in bolj polnozrnatni kakor rulada iz bele moka. Ne da bi jim povedala, katera je katera, je povabila goste, naj glasujejo. Seveda je zmagala leskova. Nekakšno posebno aromo ima, ki nam je blizu.

Anja, Tina in Katja Rebolj

Foto: dr. Katja Rebolj, www.katjarebolj.com

Recept: Rulada iz leskovih mačic



Sestavine:

- 8 jajc
- vaniljev sladkor
- 5 žlic sladkorja
- ščepec soli
- žlička cimeta
- 150 g mletih leskovih mačic
- košček masla ali kanček olja
- marmelada

Priprava:

Rumenjake in beljake ločimo in iz beljakov stepemo sneg. Dodamo mu vaniljev sladkor in stepemo v čvrst sneg. V drugi posodi stepemo rumenjake in sladkor, tako da mešanica posvetli in postane zračna. Dodamo še sol, cimet in leskove mačice, ki smo jih prej zmleli v multipraktiku. Na koncu z obračanjem primešamo sneg, tako da masa ves čas ostane zračna. Velik pekač prekrijemo s papirjem za peko, ki ga rahlo namažemo z maslom ali oljem. Nanj zlijemo maso in v segreti pečici 15 minut pečemo pri 180 °C. Pečen biskvit prekrijemo z vlažno krpo in ga zvijemo. Ko je ohlajen, ga razvijemo in namažemo z marmelado. Me smo uporabile drenovo marmelado, ki smo ji dodale nekaj žlic smrekovega sirupa, da se je lepo mazala. Rulado razrežemo na rezine in postrežemo.

Še več receptov o uporabnih divjih sestavinah najdete v knjigi Narava vedno zmaga.



Rak materničnega vratu in program ZORA

Od 17. do 23. januarja 2022 je potekal 16. evropski teden preprečevanja raka materničnega vratu. Vodja Državnega programa ZORA, doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., je predstavila nekaj izhodišč in v skrbi za zdravje slovenskih žensk za objavo v našem glasilu dala gradiva, ki predstavljajo, kako pomembna je udeležba žensk v presejalnem programu.

Naj vam predstavimo program ZORA

ZORA je preventivni program za odkrivanje predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu. V okviru tega programa ginekologi s pregledovanjem zdravih žensk pravočasno odkrijejo ženske, pri katerih se pojavi predstopnja ali začetna stopnja raka materničnega vratu, v tej fazi pa je mogoče s preprostimi terapevtskimi posegi raka preprečiti ali povsem pozdraviti. Poimenovanje državnega programa ZORA sestavljajo črke iz naslova programa 'Zgodnje Odkrivanje predRakavih sprememb materničnega vratu'. Ker je to državni presejalni program, vsaka ženska, stara od 20 do 64 let, ki v zadnjih treh letih ni opravila pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, dobi na dom pisno vabilo na pregled. »Ker rak materničnega vratu raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je mogoče s pregledi žensk na tri leta veliko večino nevarnih sprememb materničnega vratu pravočasno odkriti in zdraviti,« opozarjajo na spletni strani programa ZORA, to pa potrjuje tudi vodja programa. »Rak materničnega vratu je med raki izjema, saj o njem vemo dovolj, da lahko preprečimo skoraj vsak novi primer tega raka. Če je dekle cepljeno proti HPV in se po 20. letu starosti redno udeležuje presejalnih pregledov, je verjetnost, da bo zbolela za tem rakom, izjemno majhna. V Sloveniji imamo že od leta 2003 organiziran populacijski presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu,« je zapisala strokovnjakinja in dodala, da si v državnem programu ZORA prizadevajo, da bi pregledanost presegla ciljnih 70 odstotkov v vseh slovenskih občinah.

Kako za svoje zdravje skrbijo ženske v naši občini?

»V vaši občini Trzin je bila triletna pregledanost na dan 30. junija 2021 70,7-odstotna, kar je nad ciljno vrednostjo in pod slovenskim povprečjem. Med 212 občinami je to 132. največja pregledanost. Lani je bila pregledanost v vaši občini 67,9-odstotna, kar je bila 147. največja pregledanost med vsemi občinami,« smo izvedeli. Podrobnejši podatki o pregledanosti so dostopni na spletni strani programa ZORA (<https://zora.onko-i.si/publikacije/kazalniki>).

Program v času pandemije deluje nemoteno

Izvedeli smo, da so ob evropskem tednu boja proti raku materničnega vratu na Onkološkem inštitutu Ljubljana v besedi in sliki povzeli dogajanje v programu ZORA v preteklem letu in poudarili, da program ZORA rešuje življenja tudi med pandemijo covida-19. »Drugače od nekaterih drugih preventivnih zdravstvenih dejavnosti program ZORA tudi v času

pandemije vse od maja 2020 deluje neprekinjeno. Kljub vsem starim in novim pandemskim izzivom je bila v letu 2021 udeležba žensk v programu ZORA podobna kakor pred pandemijo covida-19.«

Ne odlašajte s preventivnim pregledom!

Ob letošnjem evropskem tednu boja proti raku materničnega vratu so vse ženske pozivali, naj ne odlašajo s preventivnim pregledom z brisom materničnega vratu pri svojem izbranem osebnem ginekologu. »Če ste stare od 20 do 64 let in je od zadnjega pregleda minilo tri leta ali več, se same naročite na pregled. Odzovite se na vabilo, če ga prejmete. V Sloveniji letno odkrijemo in uspešno zdravimo približno 1.600 predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje in s tem učinkovito preprečujemo nastanek raka materničnega vratu.« Še posebej k rednim presejalnim pregledom ZORA pozivajo mlade ženske v starosti od 20 do 39 let, pri katerih so v letu 2021 odkrili okrog 6–7 odstotkov manj predrakavih sprememb materničnega vratu visoke stopnje (CIN2+) kakor v času pred pandemijo. »Poskrbite za svoje zdravje celostno, tudi v času pandemije, in se udeležite preventivnega pregleda kljub različnim izzivom, ki jih pred vse nas postavlja pandemija. Vaše zdravje je pomembno tako za vas kot za vašo družino in vse, ki jih imate rade.« Prav tako ne odlašajte s klicem izbranemu osebnemu ginekologu, če posumite, da imate znake, sumljive za raka materničnega vratu. »Rak, odkrit v začetnem stadiju, je zelo dobro ozdravljiv in ženska lahko po zdravljenju živi polno življenje,« je še poudarila Ivanuševa.

O presejalnih pregledih

»Presejalne preglede žensk opravljajo izbrani osebni ginekologi na primarni zdravstveni ravni. Ženska lahko pride na presejalni pregled sama; če tega ne stori, jo vsaka tri leta povabi njen ginekolog. Če Register ZORA pri določeni ženski tudi v četrtem letu ne zabeleži izvida brisa materničnega vratu, ji pošlje vabilo koordinacijski center ZORA z Onkološkega inštituta Ljubljana,« poudarjajo v pripravljene gradivu o poti ženske skozi program ZORA. »Na ginekološkem pregledu ginekolog ženski odvzame bris materničnega vratu. Pošlje ga v citološki laboratorij, ki oceni, ali so celice materničnega vratu v brisu normalne ali patološko spremenjene. Izvid brisa laboratorij sporoči ginekologu. V skladu s klasifikacijo Bethesda je izvid brisa materničnega vratu lahko negativen ali patološki. Negativni bris vsebuje samo normalne celične elemente, brez neoplastičnih sprememb, ali pa neneoplastične (reaktivne) spremembe, ki so benigne narave in lahko nastanejo iz različnih vzrokov (pri vnetjih, vstavljenem materničnem vložku, po obsevanjih in kot posledica drugih nespecifičnih povzročiteljev).«

Kaj pa če je izvid patološki?

Naj poudarimo, da ima večina žensk negativen izvid presejalnega brisa materničnega vratu, na primer v letu 2021 jih je bilo okoli 95 odstotkov, le pri pet odstotnem deležu žensk je izvid patološki. »Če je izvid patološki, ginekolog žensko povabi na kontrolni pregled ali dodatno kolposkopsko in histopatološko diagnostiko in po potrebi tudi zdravljenje v skladu s Smernicami za obravnavo žensk s predrakavimi spremembami materničnega vratu in Smernicami za obravnavo žensk z rakom materničnega vratu v Sloveniji. Patološki brisi se glede na ukrepanje delijo v dve skupini:

- skupino, pri kateri je smiselno še počakati in bris ponovno pregledati čez pol leta (saj lahko spremembe tudi same izginejo), in
- skupino, pri kateri je potreben takojšnji diagnostični poseg za histološko diagnostiko (biopsija materničnega vratu ali abrazija kanala materničnega vratu).

Napovednik

Društvo upokojencev Žerjavčki Trzin pripravlja dva dogodka.

V ponedeljek, 28. februarja 2022, od 16.30 do 18. ure bosta v Dvorani Marjance Ručigaj **predavanje in urjenje o oživljanju**.

V torek, 15. marca 2022, od 16.30 do 18. ure bo v dvorani Doma zaščite in reševanja **predavanje o zdravih zeliščih in njihovi uporabi**. Vljudno vabljeni!

Hude spremembe, ki narekujejo takojšnjo histološko diagnostiko, so zelo redke. Od vseh žensk, ki so bile na presejalnem pregledu leta 2021, jih je manj kot en odstotek imelo tak izvid brisa materničnega vratu, da so potrebovale takojšnjo histološko diagnostiko.

V skladu s strokovnimi smernicami ginekolog pri ženskah s patološkimi spremembami nizke stopnje ali po zdravljenju predrakavih sprememb (pri točno določenih indikacijah) opravi tudi triažni test HPV. Negativen rezultat triažnega testa pomeni manjše tveganje za razvoj raka materničnega vratu.»

Za konec še spodbudna statistika

Po uvedbi državnega programa ZORA se je incidenca raka materničnega vratu prepolovila, letno zbolijo približno 120 žensk. V letu 2020 smo v Sloveniji zabeležili 130 novih primerov RMV, kar je enajst primerov več od povprečja zadnjih desetih let. Če pa vzamemo za primerjavo slovenske podatke in podatke Mednarodne agencije za raziskovanje raka (IARC) pri Svetovni zdravstveni organizaciji iz podatkovne zbirke CANCER TODAY, se Slovenija zadnja leta uvršča med evropske države z najmanjšo incidenco raka materničnega vratu.

Več si lahko preberete na spletni strani <https://zora.onko-i.si>.

MPP

Projekt Dihamo z naravo

Društvo Šola zdravja že več kot deset let po vsej Sloveniji uveljavlja zdrav življenjski slog z jutranjo vadbo Metoda 1000 gibov.

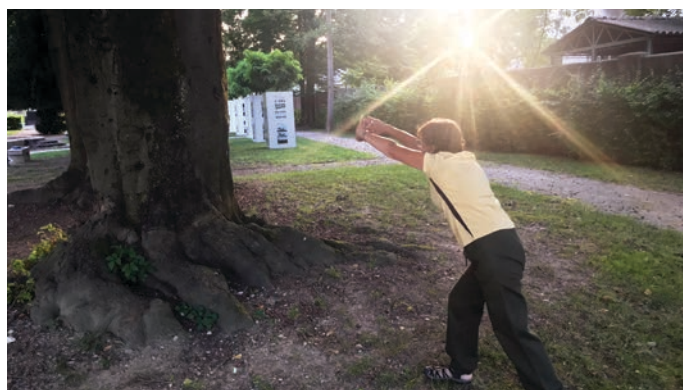
Na območju Trzina, Mengša, Domžal in Kamnika deluje 22 skupin, v katerih so gospe in gospodje z zavedanjem o pomembnosti naložbe prostega časa v gibanje vzor tistim mladim, ki se vozijo v službe in šole, ter starejšim, ki mimo njih hodijo po opravkih. Tridesetminutna jutranja vadba je dolgoročno velika naložba v zdravje vadečega.

Z letom 2021 je Društvo Šola zdravja naredilo še korak naprej: uvedlo je brezplačno dejavnost Dihamo z naravo, ki jo delno financira ministrstvo za zdravje. Poudarek dejavnosti je v umirjanju uma in diha, kar povzroči sprostitve živčnega sistema in krepitev imunskega sistema. Zakaj bi se udeležili vadbe razvijanja čuječnosti in spoznavanja samega sebe z vadbo?

Podatki o duševnem zdravju ljudi vzbujajo skrb. Združeni narodi in Svetovni gospodarski forum nas opozarjajo, da je na vsakega umrlega za covidom-19 več kot 200 ljudi zbolelo za različnimi oblikami duševnih motenj. Pediatrična klinika v Ljubljani opaža 50-odstotni porast mladostnikov, ki se zdravijo zaradi poskusa samomora, in 50 odstotkov več otrok in mladostnikov z motnjo hranjenja. Kar se dogaja otrokom, se zrcali tudi v starejši populaciji in nasprotno. Alarmi zvonijo, vendar so ljudje v stiski skriti za zidovi hiš in stanovanj.

Z brezplačno dejavnostjo Dihamo z naravo poskušamo s preprostimi metodami harmonizirati čustvena stanja ter umiriti um in telo. Bistvo je, da se ustavimo, lažje zadihamo in se povežemo z naravo. Vadba uporablja pristope gozdne kopeli, nenasilne komunikacije in dihanja s trebušno prepono. Krajšo meditacijo, vadbo za hrbtenico in izboljšanje imunskega sistema pa črpamo iz metod čineng čigunga. Namenjena je vsem generacijam, izvaja pa se v popoldanskem času, da je dostopna tudi zaposlenim.

Lani smo na osemnajstih lokacijah po Sloveniji v petih mesecih zabeležili obisk 1438 vadečih. Po opravljeni anketi smo izvedeli, da so udeleženci vadbe Dihamo z naravo zelo zadovoljni. Zaznavajo izboljš-



šanje fizičnega zdravja, počutja in duševnega stanja. Kjer se je na določenih točkah v telesu pred začetkom vadbe zadrževala napetost, udeleženci prepoznajo razliko, sprostitve.

V letu 2022 dejavnost Dihamo z naravo začnemo marca: v Domžalah je zbor v Češminovem parku ob ponedeljkih od 17.30 do 18.30 in v Kamniku ob torkih – zbor na železniškem postajališču Duplica - Bakovnik od 17.30 do 18.30. Druge lokacije po Sloveniji so: Brežice, Celje, Črnomelj, Dobrova - Polhov Gradec, Dravograd, Kranj, Medvode, Maribor, Nova Gorica, Odranci, Podzemelj, Preddivor, Ptuj, Škofja Loka, Ljubljana Polje in Tacen. Več informacij najdete na spletni strani Društva Šola zdravja pod zavihkom Dihamo z naravo.

Vadba Dihamo z naravo je odgovor na dve leti dolgo zdravstveno krizo, med katero so se s socialno izolacijo povečale duševne stiske mladih in starejših prebivalcev Slovenije. Naš projekt je humanitaren, medgeneracijski in brezplačen za vse udeležence. Lepo vabljeni, da odkrijete nekaj novega, se povežete z naravo in prezračite um in telo.

Andraž Purger, prof. šp. vzg.
Foto: Arhiv društva Šola zdravja

Trzin z novo točko za hitro testiranje

Hitremu antigenskemu testiranju (HAGT) za odkrivanje okužb z novim koronavirusom, ki ga od sredine decembra v obrtno industrijski coni izvajajo zaposleni klinike Estetike Fabjan iz Šenčurja, se je konec januarja pridružil še izvajalec v zabojniku na parkirišču pri Pečjakovem P-stopu. Novi izvajalec testiranja je podjetje GHP Group d.o.o., ki bo



V zabojniku, ki je postavljen pri Pečjakovem P-stopu, je urnik testiranja od ponedeljka do petka med 6.30 in 18.30, ob sobotah med 7. in 15. uro in ob nedeljah med 16. in 19. uro, med prazniki pa na tej točki testiranje ne opravljajo.



V rešilnem vozilu, ki je parkirano pred piramido na naslovu Dobrave 2, je testiranje mogoče vsak dan (tudi ob sobotah in nedeljah ter praznikih) od 8. do 20. ure.

testiranje izvajalo predvidoma do 28. februarja letos, po potrebi dlje.

V Trzinu imamo tako za zdaj dve točki za brezplačno hitro testiranje. Za testiranje na obeh lokacijah se ni treba naročati. Testiranje je za imetnike kartice ZZZS brezplačno, na lokaciji dobite natisnjeno potrdilo brez QR-kode. Potrdilo s QR-kodo vam naložijo v aplikacijo doZdravnika (<https://dozdravnika.si>).

Besedilo in foto: MPP

REHABILITACIJA OSEB Z DOLGOTRAJNIMI POSLEDICAMI COVID 19



**NAMEN PROGRAMA PO PREBOLELEM COVID-19
JE KREPITEV ZDRAVJA IN LAJŠANJE SIMPTOMOV,
KI VZTRAJAJO 12 TEDNOV IN DLJE.**

PAKET SREČANJ ZAJEMA VSEBINE

NAJPOGOSTEJŠI OBREMENJUJOČI SIMPTOMI:

- utrujenost
- mišična oslabeledost
- težave s pozornostjo in koncentracijo
- težave s spominom
- megla v glavi
- motnje razpoloženja (tesnoba, depresija)
- težave s spanjem
- glavobol
- izguba vonja in okusa
- bolečine v prsnem košu
- občutek težkega dihanja
- izguba ali pridobivanje telesne teže
- pomanjkanje energije

CILJI PROGRAMA

- opolnomočiti posameznika za ponovno izvajanje aktivnosti kot pred obolenjem
- spodbujati aktivnosti za zdrav in aktiven življenjski slog

PROGRAM ZAJEMA VSEBINE:

1. PREHRANA (ocena stanja posameznika, individualna prehranska obravnava, prehranska podpora za okrepitev imunskega sistema)
2. GIBANJE (respiratorna fizioterapija in gibalna rehabilitacija)
3. DUŠEVNO ZDRAVJE (podpora pri povrnitvi dobrega duševnega stanja, razvijanje psihične prožnosti za soočanje z novimi izzivi)
4. OPUŠČANJE KAJENJA (strokovna podpora in pomoč pri opuščanju kajenja)

Izvaja se individualno in/ali v skupini.

IZVAJALCI: prof.zdr.vzg., dipl. medicinska sestra, dipl. fizioterapevt

GIBANJE

PREHRANA

OPUŠČANJE
KAJENJA

DUŠEVNO
ZDRAVJE

Prijave na vstopni razgovor z dipl. medicinsko sestro
v ZVC-ju sprejemamo:

- preko napotnice za zdravstveno vzgojne programe (usmeritev: POST COVID REHABILITACIJA), ki jo izpolni osebni zdravnik, referenčna medicinska sestra ali specialist.
- direktno e-pošta; zvcdelavnice@zd-domzale.si

Tako in drugače na suhem

V kot smo postavili – pa ne za kazen kot nekdanji poredni šolarje (teh ni več oziroma so poredni »na daljavo« ...) – tudi osrednji mesec zimskega meteorološkega trojčka. Prosinec, kot je staro ime za prvi mesec leta, je praviloma najhladnejši mesec leta. Glede tega se je letošnji kar dobro odrezal, saj je bila povprečna mesečna temperatura zraka le nekaj desetink Celzija nad dolgoletnim povprečjem (1981–2010; kmalu dobimo z ARSO tudi homogenizirane nize za obdobje 1991–2020). Zaradi le polovičnega izkupička od pričakovanega pa se ne morejo pohvaliti januarske padavine. Zato imamo že sredi zime nastavke za morebitno poznejšo sušo; za zdaj je ta le hidrološka, torej v vodotokih, saj sončno sevanje še ni tako močno, da bi imeli oprava z močnejšim izhlapevanjem, ki se začne izraziteje šele v prvem spomladanskem mesecu – marca oziroma sušca. Glede na letošnji januar lahko pričakujemo nekaj snega še v aprilu, saj »če v prosincu ni snega, ga mali traven da«. Si pa na račun nizkih temperatur zraka lahko obetamo dobro letino, saj »če v prosincu drevje od mraza poka, bo sadja jeseeni in moka«.

Glede na megleni in temni december pa se nam je minuli mesec krepko oddolžil s soncem – tega je bilo skoraj za polovico več, kakor nam ga »priporoča« dolgoletno povprečje. Po novoletnih praznikih smo začeli precej toplo, potem pa smo imeli do zadnje dekade dokaj hladno vreme; le dve jutri sta bili taki, da je bila najnižja temperatura zraka nad lediščem, vseh drugih 29 pa pod njim. Pet dni je bilo tudi ledenih in je bila torej najvišja dnevna temperatura zraka pod lediščem; enkrat celo v tridnevni »paketu« (7.–9. januar). Blizu ledišča je bila tudi povprečna mesečna temperatura zraka, kar je v zadnjih dveh desetletjih prej izjema kakor pravilo. Vse do konca 20. stoletja so bile tovrstne temperature v osrednjem delu Ljubljanske kotline praviloma pod lediščem, zdaj pa le še izjemoma.



Če že nismo imeli kaj prida snega, pa je bil vsaj mrz. V prvi polovici preteklega meseca smo lahko na travi, vejah in listih večkrat opazovali površinski srež – na sliki ob pšaški promenadi.

Morda kdo še pomni – bilo je pred petimi leti – mrzel januar 2017, ko je bila povprečna mesečna temperatura zraka na širšem območju Ljubljane pod $-3,0\text{ }^{\circ}\text{C}$? Temeljni pogoj, da se to zgodi, je poleg hladne zračne mase tudi prisotnost snežne odeje. Takrat smo jo imeli vso drugo polovico meseca in je merila od 10 do 15 centimetrov.

Letošnji januar nam je prinesel le osem dni z meglo (na srečo nikoli celodnevno ...), enega s snegom (v Ljubljani kar deset), zato pa kar 22 »slanih«, torej tistih, ko imamo zjutraj oprava s slano in posledično s strganjem avtomobilskih stekel. Zanimivo, da je bilo kar štirinajst dni, ko smo namerili $>0,2\text{ mm}$ »padavin«; seveda tu ne gre za prave padavine, temveč za vlago v ozračju – te je ravno dovolj za prej omenjena pojava. Pogost pa je tudi površinski srež, če nimamo snežne odeje in so telesa dovolj ohlajena, tudi na travi, vejah in listih. Kadar prevladuje vremenska sivina, je ta še posebej slikovit; opazujemo ga lahko takrat, ko tik pred sončnim vzhodom nastane tanka plast megle, seveda pri temperaturah

zraka pod lediščem. Mesec pa se je končal tako, kakor se je začel – z najvišjimi dnevnimi temperaturami nad $10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Edini dan, ko se je »dogajalo« vreme, je bila prva januarska sredo (5. januar), v glavnih vlogah pa sta bila dež in veter – to potrjuje tudi podatka v spodnji preglednici. Bolj nas lahko skrbi pretopen februar, saj še dobro pomnimo, kako se je vse skupaj končalo lani, ko je zaradi prezgodnje toplote vse prezgodaj klilo in cvetelo in nas je spomladanski »mrz« prikrajšal za sadje, med in s tem med drugim povzročil tudi marsikje količinsko precej podpovprečno vinsko letino. Upajmo, da ne bo letošnje leto le super volilno, temveč tudi super sadno, medeno in ne nazadnje vinsko. Če narava lahko poskrbi za marsikaj, pa ne more za demokracijo – za to bomo morali vnovič poskrbeti kar sami na prav vseh (najmanj) treh letošnjih volitvah. In zdi se, da na volilno udeležbo in rezultate tokrat ne bo vplivalo le vreme ...

Besedilo in foto: Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (januar 2022)			
Kazalnik	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka ($^{\circ}\text{C}$)	0,1	1.–31. 1.	mesec
Najvišja temperatura zraka ($^{\circ}\text{C}$)	12,9	5. 1.	14,52
Najnižja temperatura zraka ($^{\circ}\text{C}$)	-7,4	13. 1.	7,38
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v $^{\circ}\text{C}$)	15,2 (11,4/-3,8)	30. 1.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2 / \geq 2 / \geq 20\text{ mm}$	14 / 3 / 1	1.–31. 1.	mesec
Št. hladnih ledenih dni (minimalna T zraka $\leq 0\text{ }^{\circ}\text{C}$)	29 / 5	1.–31. 1.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	20,1	5. 1.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	36,3	1.–31. 1.	mesec
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	30,6/JV	5. 1.	10,15
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	17,7/S	24. 12.	15.40

Izbrani meteorološki podatki za Trzin za januar 2022; celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika).

Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin)

Raznašalec časopisov – izumrli trzinski poklic

K splošni razgledanosti močno pripomorejo tudi mediji, zlasti časopisi, ki pa so jim danes časi nenaklonjeni, saj uporabniki tovrstnih novic bolj kot zaupanja vredne prispevke iščejo ciljane in le njim zanimive vsebine, tudi nazorsko bolj/manj izpostavljene ali pa celo namenoma prezrte, pogosto v službi lastnika medija in posredno vsakokratne oblasti. Posledica tega kakor tudi znižanja splošne ravni bralne kulture je, da število naročnikov tiskanih medijev upada, čemur se ni uspelo izogniti niti v slovenskem merilu nadpovprečno izobraženemu Trzinu. Ker je zadnji dve leti zaradi covida čedalje več dejavnosti na daljavo, je to doletelo tudi dnevne časopise. Upad naročnikov, ki imajo radi ob jutranji kavici in/ali zajtrku na mizi časopis, je privedel do tega, da smo Trzinci konec lanskega poletja ostali brez raznašalca časopisov. Naročnikov je bilo preprosto premalo, da bi se jim to še izplačalo.

Verjetno pa ni to edini razlog in velja preveriti tudi plačilo oziroma honorar za tovrstno na trenutke nič kaj prijetno, a po drugi strani lahko tudi zanimivo delo. Tega je zdaj prevzela pošta, ki dostavlja časopise opoldne ali zgodaj popoldne, sobotne (z zanimivimi prilogami) torej šele v ponedeljek. Dokler je bilo naročnikov dovolj, je bil zaslužek stimulativen, čeprav so bili raznašalci pomanjkljivo zaščiteni (na primer nezgodno in zdravstveno zavarovanje), saj jutranji raznos časopisov pač ni lahko delo, enako pošgarsko, zato je tudi te vse težje dobiti. Tedensko 6/7 juter in ob vsakem vremenu pač ni mačji kašelj, pa čeprav s kolesom ali motorjem. Potem so tu še sitni naročniki, slabo privezani ali neprivezani hišni »ljubljenčki«, nori vozniki osebnih avtomobilov in tovarnjakarji, premajhni nabiralnik ali teh sploh ni, nelogično zaporedje hišnih števil, pa hišna številka iz sosednje na drugi ulici, za marsikoga moteč jutranji ropot motorja

(zlasti za nenaročnike). Časopis je bilo treba prinesiti tudi med vojno za Slovenijo poleti 1991, in če ni šlo po Ljubljanski cesti, je bilo treba po stopnicah čez Onger. Nekdaj so bile znane številne priloge in potem še letni Delov almanah, po obsegu in debelini podoben manjšemu telefonskemu imeniku. Tole seveda ni zraslo na mojem zelniku, o tem delu sem povprašal nekdanjega raznašalca in dobil za samostojen prispevek dolgo besedilo. Upam, da se bo nekoč opogumil in pripravil samostojno objavo ali pa dobil v Odsevu priložnost za to v intervjuju. Če pa se morebiti vidite v tej vlogi ali poznate koga, ki bi ga delo zanimalo, pa se obrnite na podjetje Izberi d. o. o. (dostava@izberi.si, 031/249-624). Morda se pred tem le pozanimajte o pogojih in plačilu, saj se je pred leti podjetje pojavilo tudi na časopisnih straneh »z manj prijetnimi« članki ...

Besedilo in foto: Miha Pavšek



Tako kot časopisni raznašalci je verjetno šel v arhive tudi Florijanov sejem na Ljubljanski cesti – takšen je bil sejemski utrip daljnega maja 2006.

Minuta za slovenski jezik

Kdo bi si mislil, da prav strešniki padajo s strehe ...; jezikoslovci rečejo temo pleonázem, gre pa za literarni (v našem primeru »komunalni«) pojav, da se pojem hkrati opiše z več pomensko sorodnimi izrazi, v resnici za besedno preobilje. Uganili ste – besedna zveza »s strehe« je čisto odveč, tudi na obeh pred kratkim postavljenih prometnih znakih vzdolž

Ljubljanske ceste. Bolj kot slovničnih popravkov pa bomo Trzinci – zlasti kolesarji – veseli ureditve tega nevarnega nadstreška, ki podoba osrednje trzinske prometnice kazi že vse od njene zadnje temeljite prenove pred dobrim desetletjem.

Besedilo in foto: Miha Pavšek



Prva šola brazilskega jiu-jitsa v domžalski občini

V domžalsko občino prihaja najbolj uveljavljena in priznana šola brazilskega jiu-jitsa. V marcu se bo namreč v Hiši na travniku odprla šola Gracie Barra, v svetu izjemno razširjena skupnost šol, za zdaj jih je že blizu tisoč.

Se morda sprašujete, kakšen šport je to? Brazilski jiu-jitsu je borilna veščina, ki temelji na samoobrambi. Njena glavna značilnost so različne tehnike, ki omogočijo tudi telesno šibkejši ali manjši osebi, da se ubrani pred fizično močnejšim nasprotnikom. Primerna je za vse ljudi ne glede na spol ali starost.

V šoli Gracie Barra Domžale bodo na voljo treningi za otroke (od šestega leta) in odrasle. Treningi temeljijo na disciplini, izboljšanju psihofizičnih sposobnosti, gradnji pozitivne samopodobe in prinašajo ogromno novih življenjskih izkušenj. Za otroke občasno organizirajo tudi seminarje proti vrstniškemu nasilju.

JIU-JITSU ZA VSAKOGAR

Več informacij:
info@gbdomzale.si
www.gbdomzale.si
FB, IG: gbdomzale





ALU OGRAJA



PVC OGRAJA



• VRTNE IN BALKONSKJE OGRAJE • DVORIŠČNA VRATA

M: 040 568 000 | www.givos.si | info@givos.si
PRODAJA IZDELKOV: GIVOS d.o.o., SREDNJA VAS 73, 4208 ŠENČUR



TV - INTERNET

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

ZANESLJIVO IN UGODNO!

- TV od 16 €, INTERNET od 13 €, MOBILNA TEL. od 5 €/m.
- Najboljši športni, filmski, otroški in dokumentarni programi s podnapisi.
- INTERNET in IPTV signal tudi s Kamn. gradu, Krma, Ambroža, Vel. Planine, Zg. Javoršice, Rožična, Porebra, Sr. vasi, Črnivca, Slivne, Sv. Miklavža

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



SERVIS LCD TV

SERVIS LCD TV APARATOV

SHARP
KENWOOD
TELEFUNKEN
BLAUPUNKT
FINLUX JVC
TOSHIBA
HITACHI

AVS AUDIO VIDEO SERVIS

SERVISNI PARTNER ZA SLOVENIJO

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

STROJNI TLAKI - ESTRIHI - OMETI

hitro, kvalitetno in ugodno

031 689 832 - Boštjan



TLAKI KOS d.o.o., Ljubljanska 33, Kamnik



080 22 36
www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

Renault shop & go

bogata ponudba
vozil na zalogi

RENAULT CLIO
že za
12.790€

cena velja za model Authentica.

ob nakupu preko
renault financiranja
Cash Plan

Poraba pri mešanem ciklu: 4,1 - 6,0 l/100 km. Emisije CO₂: 107 - 137 g/km. Emisijska stopnja: EURO6DFULL. Emisija NOx: 0,0115 - 0,0261 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00011 - 0,00018 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,00 - 0,04. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k šezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolična. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na <https://www.avtohiša-real.si>. Pridržujemo si pravico do napak.

Renault priporoča 

renault.si

Avtohiša REAL

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

Simon Blaznik, **041 601 750** | Uroš Hočevnar, **041 306 620** | Peter Koci, **051 319 185**

placati oglas

B BIRO
RAČUNOVODSKE STORITVE

 **040 770 730**

 **barbi.biro@gmail.com**

 **www.racunovodstvo-bbiro.si**

Računovodske storitve za podjetja in samostojne podjetnike
UGODNOST: nudimo spletni program za poslovanje
(izdajanje računov, potnih nalogov)

placati oglas