

Letnik XXVII – št. 10, december 2020

Glasilo občine Trzin

odsev



Miklavž malo drugače

V DPM poskrbeli, da je
dobri mož obdaril trzinske otroke

Izšel je Katjin prvenec

Knjiga »divjih« receptov

Portret meseca

Ana Lukner Roljič, dobrotnica
in pobudnica Anine zvezdice

Dobrodelnost med nami

Organizacije, ki pomagajo

GOSTILNA
Trzinka

Vesel Božič in
srečno 2021!

NOVO

DOSTAVA

041 30 80 10

Delovni čas 10h-22h

Gostilna Trzinka

p.e. Ul. Rašiške čete 17, Trzin

tel.: 041 30 80 10

www.trzinka.com

KOSILA
do 17. ure

HLADNE JEDI
JEDI PO NAROČILU
TOPLE ZAČETNE JEDI
ŽE PRIPRAVLJENE JEDI
LIGNJI
SOLATE IN SLADICE
JEDI Z ŽARA
(PEČENO NA OGLJU)



Odsev, glasilo občine Trzin

→ Na naslovnici

V dneh, ko nas je narava za kratek čas obdarila s snegom, je Trzin zažarel v lučkah. Te so letos še posebno lepe. (Foto: Peter Hudnik, hoodfoto)

Glavna in odgovorna urednica:

Tanja Bricelj, trzin.odsev@gmail.com

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

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

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

Lektoriranje:

Mirjam Furlan Lapanja

Tehnično urejanje, prelom, priprava za tisk in tisk:

Specom d. o. o.

Oglasno trženje:

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

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

ISSN 1408-4902

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

Gradivo za naslednjo številko oddajte
najpozneje do torka, **5. januarja 2021.**

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

Kljub temu ...

V začetku decembra smo lahko na nacionalnem radiu (oddaja Na podstrešju, 3. 12.) ujeli pogovor s psihologom dr. Aleksandrom Zadelom. »Nič ni narobe, če obupujemo, smo jezni ali nas je strah, toda funkcionalen človek načrtuje svoja vedenja in KLJUB TEMU, da se ta trenutek počuti slabo, gre brat ali ven ali ustvarjat nekaj kreativnega. S tem vpliva na svoje vedenje, čustvovanje in tako znova vzpostavi ravnesje.« Tako nas je dr. Zadel spomnil na lastno odgovornost za svoje počutje in kar dvakrat ponovil »kljub temu«. Na načelni ravni mu zagotovo vsi pritrujemo, drži pa tudi, da se ta naš »kljub temu« vleče že vse od marca, zaradi česar smo utrujeni in naveličani, prag tolerantnosti pa se je nevarno znižal celo tistim, ki s(m)o sicer precej miroljubni.

Čeprav letošnji december ni običajen, čeprav ni sprehoda med lučkami, pospremljenega z vonjem po kuhanem vinu in praženih mandljih, niti pohajkovanja s prijatelji med stojnicami in tistega sladkega stresa ob izbiranju darilc za bližnje, se kljub temu spomnimo vsega tistega, kar pa lahko naredimo! Morda lahko izdelamo ustvarjalno darilce, spečemo pecivo ali po dolgem času napišemo voščilnice na roko. Morda lahko s pismom ali paketom razveselimo starejše ali socialno ranljivejše. Kaj pa če se sprehodimo po letos še prav posebno bogato okrašenem Trzinu, skočimo na Veliko planino ali odsmučamo kakšen dan na Krvavcu?

Da, kljub temu, da je leto 2020 pred nas postavilo cel kup omejitev, je letošnja bera dosežkov v občini Trzin zavidanja vredna: težko pričakovani DZIR je pod streho, spomladi se je učinkovito odzvala civilna zaščita, uveden je bil sistem souporabe električnih vozil, z odkupom zemljišč in urejanjem mokrišč je občina pomembno pripomogla k trajnostnemu ravnanju s trzinsko naravo, preplastili so štiripasovnico, v trzinskem domu starejših ni bilo okužb z novim koronavirusom, prenovljen je bil Kulturni dom, pri ponovnem poskusu je občinska uprava uspešno pridobila sredstva za sofinanciranje vaškega jedra pri cerkvi sv. Florijana, prenovljena je bila Reboljeva, dobili smo zobozdravstveno ordinacijo v šoli, otroci so dobili na dom Miklavževa darila in prav v dneh, ko se Odsev tiska, so se občinski svetniki seznanili še z idejno zasnovo nove športne dvorane.

Na tem mestu ni dovolj prostora, da bi našli prav vse letošnje pridobitve, zato se jim bomo podrobneje posvetili v januarski številki Odseva. Naj končam z željo za leto 2021. Želim vam ravnovesja ali bolje: da boste kljub temu, da bo po letu 2020 najbrž vse drugače, imeli dovolj moči, radosti in modrosti za izbiranje tistih vedenj, ki vam bodo ravnovesje povrnila. Srečno!

Tanja Bricelj,
glavna in odgovorna urednica



Foto: Živa Toraj

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.

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

Frnihtov bajer lažji za trideset vreč tujerodnih rastlin



Sredi novembra so ob Frnihtovem bajerju po enem letu ponovili akcijo odstranjevanja tuje-rodnih vodnih rastlinskih vrst. V soboto, 14. novembra, so dopoldne odstranjevali tujerodno in invazivno rastlinsko vodno vrsto *Pontederio incordato*, ki se je razrasla na zahodnem delu med obema večjima vodnima površinama Frnihtovega bajerja. Nabrali so kar za trideset vreč rastline.

Mehansko odstranjevanje je v ribiški opremljeni čolna z železnimi grabljami in mehansko žago na ročaju strokovno opravil Jure Felicijan iz Društva za želve Slovenije, pomagali pa so mu tudi trije njegovi pomočniki in trije udeleženci iz občine Trzin. Odstranjene rastline so odlagali na breg bajerja in jih pospravljali v večje vreče, ki se jih je nabralo več kot trideset. Občina Trzin je v dneh po akciji poskrbela za odvoz odstranjenega rastlinja na komunalno deponijo Dob pri Domžalah.

Rastline pontederija se pojavljajo na bajerju le na omejenem rastišču, ki se ne širi. S koreninskimi spleti so se na gosto razrasle proti dnu jezera, vendar ne segajo popolnoma do dna. Kot je povedala

naravovarstvenica Maja Brozovič, so ugotovili, da lanskoletna enkratna odstranitev vodne rastline *Pontederie incordate* ni zadoščala, ker se je rastlina v enem letu znova razrasla na obseg pred odstranitvijo. »Ekipa je tokrat s čolna odstranila večji del rastlin s koreninskimi spleti vred. Nekaj rastlin je ostalo na nedostopnem robu rastišča, kjer jih nismo dosegli. Izvajalec Jure Felicijan je predlagal metodo prekrivanja rastišča s temno plastificirano ponjavo spomladi prihodnje leto, ko bodo preostale mlade rastline znova pognale. Tako bo onemogočen proces fotosinteze in rastline bi čez čas izčrpali,« je načrte za nadaljnje delovanje opisala Brozovičeva. (tb)



Napis na sliko: Odstranjevanje iz čolna (Foto: Iztok Pipan)



Prej ... (Foto: Maja Brozovič)



Potem ... (Foto: Maja Brozovič)



Nabralo se je za 30 vreč odstranjenih rastlin. (Foto: Maja Brozovič)

Učinkovita novembrska seja

Ena dobra šolska ura je bila dovolj, da se je novembrska seja občinskega sveta zaključila s soglasno sprejetimi vsemi točkami dnevnega reda. Razen odloka za odmero komunalnega prispevka, so druge točke občinski svetniki obravnavali brez omembe vrednih razprav. Po svetniških pobudah in vprašanjih so poleg že omenjenega odloka prvič obravnavali tudi odlok o ureditvi koncesije za zavetišče za zapuščene živali na območju Občine Trzin, v četrti točki so se posvetili obvezni razlagi tretje alineje 2.1. točke 94. člena Odloka o občinskem prostorskem načrtu, nato sprejeli predlog rebalansa Proračuna za leto 2020 in Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o postopku in merilih za sofinanciranje letnega programa športa v občini Trzin. Soglasno so sprejeli predlog spremembe Statuta in sprejeli predlagani Sklep o ukinitvi statusa javnega dobra. Sklenili so tudi, da bo Občina Trzin v Razvojnem svetu Ljubljanske urbane regije za programsko obdobje 2021 – 2027 zastopal Rado Gladek (SDS). Ob tem je pri rebalansu proračuna župan poudaril, da gre za edini letošnji rebalans (zaradi znanih razmer), da je sprememba pri investicijah v IKT opremo (nabava računalnikov za potrebe Osnovne šole Trzin), nov izdelek je tudi sofinanciranje cepljenja proti virusu HPV za dečke, dobra novica pa je tudi, da je bila občina v drugem poskusu uspešna pri pridobitvi sredstev za obnovitev vaškega jedra pred cerkvijo Sv. Florijana, pri čemer bo projekt izveden v prihodnjem letu. Seja je bila zaključena po 45 minutah, gradivo je na voljo tudi na spletni strani www.trzin.si. (tb)

Trzin odslej z e-poslovanjem

Dobra novica prihaja iz Občine Trzin. Od začetka decembra lahko tudi občani Trzina nekatere vloge oddamo elektronsko. Če imamo digitalno potrdilo in delujoč elektronski naslov, lahko po prijavi v portal SPOT (evem.gov.si) ali e-uprava.gov.si oddamo vlogo za izdajo potrdila o predkupni pravici, vlogo za izdajo mnenja na izdelano projektno dokumentacijo za gradnjo v varovalnem pasu prometne površine, vlogo za izdajo soglasja lastnika zemljišča ob prireditvi, vlogo za spremembo lastništva ali uporabnika nepremičnine za napoved odmere NUSZ, vlogo za izdajo dovoljenja za popolno polovično ali delno zaporo prometne površine zaradi izvajanja del na njej, vlogo za izdajo odločbe o komunalnem prispevku in vlogo za izdajo dovoljenja za začasno čezmerno obremenitev okolja s hrupom. Mogoča sta tudi plačilo upravne takse po spletu in mobilni banki in s tem samodejna oddaja e-vloge v občinski dokumentarni sistem. Do e-vlog lahko dostopate na spletni strani www.trzin.si/documents/ v zavijku e-vloge, ki vas preusmeri na spletno stran e-Uprave. (tb)

Miklavževanje 2020

Lovke koronavirusa (SARS-CoV-2) so globoko posegle v vse pore našega življenja, kot smo ga poznali doslej, in ga drastično spremenile. Čas, v katerem se nahajamo, je zahteven za vse nas, saj od nas terja prilagoditve na poslovnem in osebnem področju. Vse to nedvomno čutijo tudi tisti, za katere si sicer najbolj želimo, da tega ne bi občutili – to so naši otroci. V DPM Trzin si prizadevamo, da bi navkljub ukrepom za zajezitev in preprečevanje širjenja virusa, otrokom zlasti v mesecu, ki je pregovorno čaroben, ohranili vero v radost in veselje ob skupnem druženju – pa čeprav tokrat malo drugače.



V mesecu decembru klasičnega miklavževanja letos tako ni bilo mogoče izpeljati. Da pa bi si družine trzinskih otrok del prazničnega vzdušja tudi z našo pomočjo lahko pričarale doma v krogu svojih najbližjih, smo dotik Miklavževe dobrote s posredovanjem daril na dom omogočili vsem tistim trzinskim otrokom, katerih starši so po obvestilu v vrtcu, ko so se z nameranim načinom miklavževanja seznanili, in pravočasnim predhodnim izrecnim pisnim strinjanjem, želeli sodelovati v tej verigi dobre volje. Levji delež usklajevanja in koordiniranja staršev otrok in članov DPM Trzin je prevzela tajnica vrtca gospa Jasmina Koščak, za kar smo ji vsi neizmerno hvaležni.

Darila za naše najmlajše je sestavljal USB ključek, na katerem se nahaja miklavževa gledališka predstava, ter krasne knjige. Sodelujočim pri gledališki predstavi, ki so opravili izjemno delo, ter ZPM Domžale, ki je prispevala knjigo za drugega otroka iz iste družine, se za njihovo sodelovanje ter materialni in nematerialni prispevek iz srca zahvaljujemo! Brez pomoči vseh navedenih bi namreč morda naša ideja ostala le to – zgolj ideja. V DPM Trzin nismo pozabili niti



Društvo Prijateljev
Mladine Trzin



na malce večje, a po srcu še vedno majhne otroke. Miklavžu smo zato pomagali, da je skupna darila za prvo triado otrok pustil kar v šoli v upanju, da jim bo olajšal in jih dodatno razveselil na dan, ko se bodo ponovno lahko vrnili v šolske klopi.

Ker srce DPM Trzin bije prvenstveno za naše otroke, naj se z voščilom najprej obrnemo na vas, dragi starši! Zagotovo se lahko strinjamo, da je za nami posebno leto. Ni bilo in še vedno ni enostavno. Soočamo se z izzivi, na katere vnaprej nismo mogli biti pripravljeni in v katerih od sebe dajemo največ, kar lahko. Letošnje praznično voščilo se zato glasi malo drugače: bodite prijazni do sebe. Pohvalite se, saj stalno manevrirate med toliko pomembnimi vlogami – ste starši, partnerji, vzgojitelji, animatorji, skrbite za gospodinjstvo in službo. Bodite torej prijazni najprej do sebe in si dajte pohvalo za to, da vam uspeva. Na ta način boste prijaznost in toplino, ki je v prazničnih časih zlasti za naše otroke nepogrešljiva, zagotovo lahko pričarali tudi zanje.

Veseli nas, da je tudi v teh težkih časih v ljubem Trzinu med ljudmi nasploh zaznati sočutje, skrb za bližnjega in željo po razveseljevanju. To pomeni, da nas življenjski izzivi krepijo tudi kot skupnost in dokazujemo, da premoremo srčnost – v DPM Trzin pa vam in nam vsem skupaj iskreno želimo, da se ta povezujoča srčnost le še krepi. Naj prižge iskre toplote v srcih in žarke veselja v očeh ter vam zlasti v teh prazničnih dneh nakloni zdravja in notranje umirjenosti. **SR(E)ČNO 2021 VAM ŽELIMO ČLANI DPM TRZIN!**

Nataša Gladek,
predsednica Društva prijateljev mladine Trzin

DPM Trzin pridobil status organizacije v javnem interesu

V letu 2019 je ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Društvu prijateljev mladine Trzin z odločbo podelilo status nevladne organizacije v javnem interesu na področju družinske politike.

Nevladne organizacije, ki po zakonu o nevladnih organizacijah pridobijo status delovanja v javnem interesu, imajo določene ugodnosti, saj status prinaša poleg drugih prednosti tudi možnost prejetja donacije 0,5 odstotka dohodnine.

Namenitev dela dohodnine za donacije v skladu s 142. členom Zakona o dohodnini: zavezanci lahko namenijo do 0,5 odstotka dohodnine za financiranje splošno koristnih namenov. Na podlagi prvega odstavka 2. člena Uredbe o namenitvi dela dohodnine za donacije so upravičenci za leto, za katero se odmerja dohodnina upravičenci, ki na dan 31. decembra prejšnjega leta izpolnjujejo pogoje iz 142. člena Zakona o dohodnini. Davčni organ upošteva veljavne zahteve, s katerimi razpolaga na dan 31. decembra leta, za katero se dohodnina odmerja. Davčni zavezanec lahko posameznemu upravičencu nameni od 0,1 do 0,5 odstotka dohodnine, seštevek vseh pa, seštevek vseh pa ne more presegati 0,5 odstotka dohodnine.

Obrazec za namenitev dela dohodnine lahko zavezanec odda:

- elektronsko preko storitev elektronskega poslovanja FURS eDavki,
- osebno ali po pošti pri pristojnem finančnem uradu.

To dohodnino bi sicer pustili v državnem proračunu, zato je donacija za vas brezplačna. Veseli bomo, če boste prispevali 0,5 odstotka dohodnine našemu društvu. Z namenjenimi sredstvi bi lažje izpeljali vse naše dejavnosti, ki jih pripravljamo za otroke in mladostnike v našem kraju.

DPM Trzin, Mengeška cesta 22, 1236 Trzin, DŠ: SI92606512,
e-naslov: natasa@gladek.si

Nataša Gladek
predsednica Društva prijateljev mladine Trzin

Kulturno srce prenovljeno

Občina Trzin se je v želji, da bi čim širšemu delu občanov ogočila kulturno in tudi družabno udejstvovanje, pridružila projektu Kulturno srce Trzina.

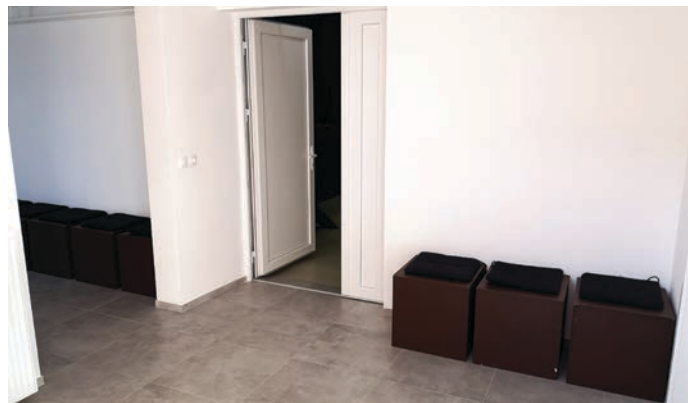
Občina Trzin je kot vodilna partnerica v projektu prevzela koordinacijo obnove prostorov v Kulturnem d u Trzin. Opravljena dela z zunanjimi izvajalci so obsegala: celovito obnovo odra z zamenjavo lesene podkonstrukcije, stopnic, nosilne površine odra in talnih oblog ter zaščitnih elementov. Zatem so bile celovito obnovljene sanitarije (zamenjava sanitarne keramike in inštalacij s pripadajočimi deli), zamenjane so bile talne obloge, okna in vrata v predprostorih ter v spremljevalnih prostorih Kulturnega d a (garderobe, soba za tehniko in povezovalni prostori). Okna in vrata so bila stara in niso ustrezala sodobnim ekološkim standard, predvsem pa niso ogočala zdravega in dobrega počutja uporabnikov prostorov. Prav tako so bili stari sanitarije, spremljevalni prostori in vhodni predprostori, ki funkcionalno in higiensko niso več izpolnjevali sodobnih standardov za javne prostore.

Ker je preostali del dvorane prav tako potreben obnove, je prihodnje leto predvidena še druga faza z obnovo sten in stropa dvorane. Verjamemo, da bo takrat Kulturni d kot celota dobil nov videz in bo lahko še kar nekaj let ustrezal svoji namembnosti. Želimo tudi, da bo projekt ogočal večje sodelovanje ljudi iz določenih ranljivih skupin, za kar se v okviru operacije povezujemo s partnerjem, Zavod Azum, ki bo v prenovljenem Kulturnem d u izvajal raznovrstne delavnice, namenjene predvsem starejšim, otrok s posebnimi potrebami, iskalcem prve zaposlitve in dolgotrajno brezposelnim. S tem bo Kulturni dom Trzin dobil funkcijo osrednjega prostora za izvajanje kulturnih in socialnih programov.

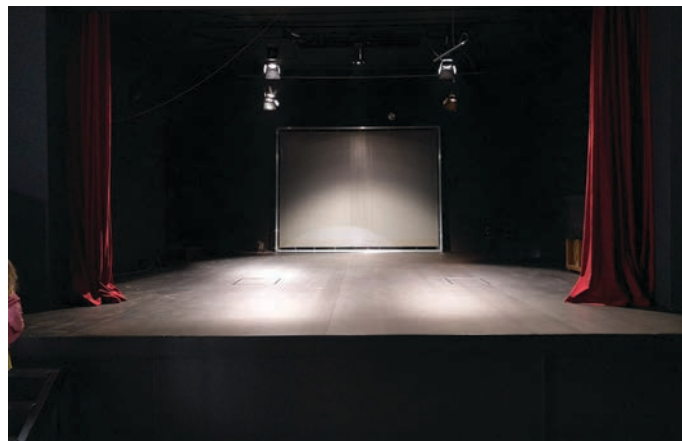
S projekt namreč želimo za ranljive skupine in ne nazadnje tudi ustvarjalce in obiskovalce ustvariti varen, prijeten in kakovosten prostor za dobro učenje, druženje, ustvarjanje in ohranjanje kulturne integritete. Z vsebinami, namenjenimi vsem, ki se soočajo s (ponovnim) vstop na trg dela, želimo izboljšati k petence teh ljudi in jim povečati zaposlitvene možnosti.

Celotna vrednost projekta z DDV je 62.993,74 evra, delež sofinanciranja Republike Slovenije in Evropskega sklada za regionalni razvoj pa je 44.759,41 evra.

Občina Trzin



Projekt se izvaja v okviru LAS Za mesto in vas. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.



Končno novi prostori

Trenutno v Kulturno umetniškem društvu Franc Kotar delujemo zelo okrnjeno. Vaje potekajo virtualno, na videoplatformah, kar nas zelo ejuje pri delu, a smo vseeno zelo pridni in delamo, kolikor nam razmere dopuščajo. Ob tem pa si mislimo: »Zdaj ko imamo prenovljene prostore, so pa prazni!« Vedno smo bili zadovoljni z obisk naših dogodkov, saj se gledališče zgodi vselej, ko je v dvorani vsaj en gledalec. Toliko imamo za pokazati in povedati, a to b o storili na novem odru, ko bo le mogoče. Izkoriščamo pa spletne medije in ogočamo, da imajo prebivalci in prebivalke Občine Trzin in drugi prijatelji, ki nas spremljajo, dostop do predstav, kulturno-literarnih večerov in potpisnih predavanj, ki smo jih prej vselej prirejali v Kulturnem d u in Dvorani Marjance Ručigaj. Vendar je gledališče nekaj živega. Energija, ki se ustvari med igralcem in gledalcem, je edinstvena in se spreminja iz predstave v predstav. Pogrešamo občutek treme, adrenalina v žilah, preden stopimo na oder, oddih in tisti fantastični občutek po odigrani predstavi, najbolj pa izraze na obrazih gledalcev, ko odhajajo iz dvorane po predstavi, ki (upamo) jim je bila všeč.

Veliko se pogovarjamo in razmišljamo o tem, kako b o pod zdravstveno varstvenimi pogoji priredili dogodke in jih prilagodili na najboljši mogoči način, da boste vi, najdražji gledalci in gledalke, največ odnesli. Do takrat pa lahko vsak nameni majhen košček časa kulturi s tem, da si ogleda kakšno predstavo, ki jih gledališča objavljamo na spletu, prebere kakšno knjigo, poezijo, članek ... morda ta članek? Hvala, ker ste si vzeli čas!

KUD Franc Kotar Trzin

Pomoč z (dramsko) umetnostjo v projektu KST

V okviru projekta Kulturno srce Trzina bo Zavod Azum večji del programa izvajal v obliki delavnic ali ponavljajočih se srečanj za nekatere ranljive skupine. V primeru podaljševanja protikoronskih ukrepov se bo to dogajanje preselilo na splet, pripravili pa bomo tudi video-vsebine za posamezno ciljno skupino. Tako se bo v občini Trzin izrazito povečala pestrost in izboljšala kakovost storitev za štiri ranljive skupine: otroke s posebnimi potrebami, starejše osebe, dolgotrajno brezposelne in iskalce prve zaposlitve. V času trajanja projekta bodo udeleženci delavnic poiskali svoj ustvarjalni izraz, s katerim se gradita samozavest in samozaupanje, razvijale se bodo socialne veščine, analitične sposobnosti in sposobnost refleksije, izboljševala se bo besedna in nebesedna komunikacija.



V delu s predstavniki ranljivih skupin se bodo kot poglavitna metoda uporabljale metode s področja pomoči z umetnostjo (art's therapy) in dramske pedagogike. V Evropi in po svetu je pomoč z umetnostjo kot terapevtska metoda in sodobna oblika pomoči ljudem uveljavljena že vrsto let. V Azumu je predvsem podprta veja pomoči z uporabo dramskih in gledaliških tehnik, ki združuje pedagoški in podporni vidik. Z dramo se krepijo številne lastnosti, ki pri udeležencih delavnic pripomorejo k uspešnejšemu soočanju z različnimi življenjskimi položaji (ustvarjalnost, reševanje problemov, preizkušanje novih stvari, razumevanje simbolov in mitov, veščine opazovanja, sodelovanje, samorefleksija ...). Hkrati udeleženci med skrbno načrtovanimi dejavnostmi ozaveščajo svoje telo, trenirajo govorni aparat ter z improvizacijo širijo prilagodljivost v mišljenju in sposobnost hitrega odziva na določeno stanje. Pridobijo torej večjo samozavest, močnejše zaupanje vase, globlje razumevanje lastnih čustev, boljši nadzor nad čustvi, večjo sposobnost reševanja problemov, orodja za premagovanje sramežljivosti, izstopijo iz svoje lupine, povečajo svoj ustvarjalni potencial, zgradijo zaupanje do drugih ljudi, zmanjšajo stres in anksioznost. Pristop je mnogokrat integrativen, kar pomeni, da v delavnice vnašamo tudi prvine pomoči z likovno umetnostjo, ki prav tako spada v oblike pomoči z umetnostjo, poleg tega vključujemo glasbo in gib.

Pri iskalcih prve zaposlitve in dolgotrajno brezposelnih osebah bo poudarek na vstopu, oziroma reintegraciji na trg delovne sile. Starejši bodo deležni podpore pri izražanju čustev, novih izzivih in ustvarjalnem izražanju. Pri otrocih s posebnimi potrebami bo poudarek na razvoju na psihosocialni ravni (učenje koncentracije, privajanje na navodila, grajenje samopodobe, izražanje svojih idej) in učenju/nadgrajevanju socialnih veščin.

S pomočjo drame otroci s posebnimi potrebami postanejo bolj gibljivo spretni, ustvarjalni in lažje sledijo navodilom. Delavnice bodo

vsebovale spoznavne igre, se dotaknile domišljije, koncentracije, konstruktivnih dejavnosti in improvizacije. Dejavnosti bodo prilagojene zmožnostim posameznega otroka. Srečanja bodo temeljila na kulturno-umetniškem ustvarjanju in bodo združevala različne umetniške zvrsti: likovno ustvarjanje, ples, glasbo in dramo.

Tudi delavnice za upokoјence bodo po svoji metodi integrativne. Z zgodbami, gibanjem, ritmom, delom z glasom, improvizacijo, dramskimi igrami in refleksijo bodo udeleženci določena stanja iz svoje preteklosti videli iz različnih perspektiv. Deležni bodo podpore pri izražanju čustev, novih izzivov in ustvarjalnega izražanja. Vse skupaj bo pospremljeno z veliko mero humora, pa tudi podpore. Med delavnico bo nastajalo avtorsko dramsko besedilo oziroma njegovi zametki in/ali gledališka produkcija.

Gledališče in druge umetnostne metode bodo pri tistih, ki iščejo zaposlitev, dobili popolnoma drugačno vlogo. Iskalci prve zaposlitve bodo z uporabo metod pomoči z dramsko umetnostjo lahko v varnem okolju delili in raziskali svoje poglede, pričakovanja in strahove glede prve zaposlitve. V varnem okolju bodo lahko z gledališkimi tehnikami preizkusili konkretne položaje.

Po drugi strani se lahko ljudje, ki že dalj časa iščejo zaposlitev, soočajo s težkimi občutji, kot so slaba samopodoba, depresija, občutje nesmiselnosti in podobno. Z uporabo metod pomoči z dramsko umetnostjo bodo lahko udeleženci v varnem okolju preizkusili različne položaje, ki so jih ali jih bodo doživeli ob ponovnem vstopanju na trg delovne sile (pri razgovorih, telefonskih klicih, na poskusnem delu, pretekle izkušnje ...). Oboji bodo pridobili znanja in orodja, ki bodo pozitivno vplivali na njihovo samopodobo in izboljšali besedne in nebesedne komunikacijske sposobnosti, med delavnicami pa se bodo učili tudi reflektiranja konkretnega položaja. Izboljšanje analitičnih zmožnosti bo znatno pozitivno vplivalo na njihov vstop na trg delovne sile. Ljudje, ki so v stresu v času brezposelnosti, se včasih težje predstavijo bodočemu delodajalcu v taki luči, kot bi želeli, zato bo del delavnic namenjen sproščanju, razvijanju domišljije, iskanju notranjih vzgibov in krepitvi samopodobe.

Zavod Azum pa bo v sodelovanju z Osnovno šolo Trzin izvedel tudi skupno štiri delavnice za šolarje na temo odpadkov, trajnostne mobilnosti in varstva okolja, pri čemer bodo uporabljene metode dramske pedagogike z naslovom »Moj planet – moj dom«. Z metodami dramske pedagogike po skandinavskem vzoru bodo udeleženci doživeli projekcijo prihodnosti, v kateri prevladuje onesnaženost, ali pa bodo s svojo domišljijo ustvarili vzporedne svetove. Na delavnicah bodo učenci uporabljali odpadni material, razmišljali pa bomo tudi o tem, kaj lahko sami ukrenejo za preprečevanje onesnaževanja okolja.

Zavod Azum

Projekt se izvaja v okviru LAS Za mesto in vas. Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Z e-kvizom in videi spodbujajo Brihtologe

Knjižnica Domžale je v zadnjem času vrsto svojih dejavnosti preselila na splet, tudi projekt Brihtologi & Brihtarije, ki je namenjen družinam z osnovnošolskimi otroki. Z njim želijo spodbuditi branje in izposojajo kakovostnega knjižničnega gradiva po vnaprej pripravljenem seznamu. Projekt, ki bo potekal še vse do marca, najdete na www.knjiznica-domzale.si pod zavihkom Brihtologi & brihtarije otroškega oddelka.

Na spletu udeležence vsak mesec pričaka nova tema (tema novembra je bila spoznavanje poklica zdravnik), vsaki temi pa so dodani izobraževalni videoposnetki, kvizi, miselne igrice ter skrbno izbran seznam leposlovnega in strokovnega gradiva o izbrani mesečni tematiki.

Projekt ponuja družinska izobraževanja in učenje z igrice, ko se družinski člani ob skupnem ustvarjanju videoposnetkov, fotografij in reševanju spletnega kviza lahko učijo in obenem zabavajo, z zbiranjem točk pa osvojijo tudi lepe nagrade.

Prva brihtološka dejavnost je seveda branje. Z vnaprej pripravljene seznama Brihtologi berejo sodelujoči izberejo kakovostno gradivo, namenjeno tako otrokom in mladim kot tudi odraslim, družina pa za vsako prebrano knjigo prejme deset točk. Če do konca marca družina zbere vsaj dvesto točk, prejme priročno nagrado. Čeprav cilj niso zbrane točke, so te lahko ustrezna spodbuda za nekoga, ki se branja sicer ne bi lotil.

Naslednja spodbuda je spletni kviz, ki udeležencem lahko prinese kar petdeset točk. Prednost je, da lahko do kviza redno dostopate, ga dopolnjujete ali popravljate. Tretja točka projekta je sodelovanje z videoprispevkom ali fotografijami na izbrano mesečno temo, ki jih sodelujoče družine pošljejo na naslov brihtologi.brihtarije@gmail.com. Za videoposnetek, ki naj ne presega 30 sekund, družina prejme petdeset točk, za fotografijo pa pet.



Spet »Branju prijazna občina«

Občina Trzin je bila ena prvih slovenskih občin, ki so leta 2017 prejele naziv »Branju prijazna občina«, znova pa ji je ta naziv pripadel v začetku decembra. Naziv, ki velja tri leta, podeljujejo Združenje splošnih knjižnic, Skupnost občin Slovenije in Ministrstvo za kulturo, namenjen pa je spodbujanju aktivnosti lokalne skupnosti za izboljšanje bralne pismenosti in kulture. Po vsakem obdobju morajo občine prosilke predstaviti rezultate s tega področja, na podlagi katerih nato strokovna komisija naziv podaljša. Občina Trzin je bila pri tem uspešna tudi za naslednje triletno obdobje, zato iskrene čestitke vsem krajanom, vestnim bralcem, občini in seveda nepogrešljivim knjižničarkam v Krajevni knjižnici Tineta Orla. (tb)

Za nameček si Brihtologi lahko v Knjižnici Domžale izposodijo družabne igre in tudi z njihovo pomočjo spoznavajo mesečno tematiko. Za sodelovanje v projektu redna mesečna udeležba ni potrebna, pač pa se lahko za sodelovanje odločite vsak mesec sproti, običajno na podlagi izbrane teme.

Besedilo in foto: Barbara Kopač

Vabita kar dve bralni znački

Poleg Brihtologov & brihtarij Knjižnica Domžale s svojimi enotami še vedno ponuja bralna projekta Okusimo besedo in Športno bralno značko. Prvi je bralna značka za odrasle, ki z izborom najboljšega leposlovnega in strokovnega čtiva vabi k branju vsaj šestih knjig, v okviru drugega projekta pa lahko posežete po knjigah s področja športa, alpinizma, biografij zanimivih športnic in športnikov ... Zgibanki za oba projekta lahko oddate do 30. aprila 2021.

Bralna značka za odrasle

Vsako leto v oktobru pa do konca aprila Knjižnica Domžale z vsemi svojimi enotami organizira bralno značko za odrasle. V ta namen se je treba pri knjižničarki Zdenki prijaviti in potem dobiš ustrezen kartonček in seznam knjig. Prav tako so knjige za bralno značko na ustreznih policah ločene od drugega gradiva. S seznama knjig (približno 80 del) je treba prebrati šest knjig ter njihove avtorje in naslove knjig napisati na ustrezen kartonček. Moram povedati, da je izbor knjig zelo dober in jih sama s seznama vsako leto preberem več, kot je obvezno.

Na koncu bralne sezone je bila vsakoletna zanimiva prireditve, v dar pa smo dobili knjigo po lastnem izboru. V uvodnem nagovoru knjižničark tudi izvemo, koliko bralcev je opravilo bralno značko v posamezni enoti knjižnice (Mengeš, Moravče, Šentvid, Domžale, Trzin). Trzinci smo pridni bralci, ampak v vseh letih, odkar sodelujem, še nismo bili prvi po številu opravljenih bralnih značk. Nekateri začnejo, pa potem kartončka ne oddajo v roku (do 30. aprila), drugi se tega »ne gredo«, ker jih to spominja na obveznosti iz šolskih dni, in podobno.

Zaradi pomladne epidemije so nas letos v jeseni v Knjižnici Tineta Orla v Trzinu pričakale polne darilne vrečke. Upam, da nas bo letošnja sezona bralno značko za odrasle »Okusimo besedo« opravilo čim več Trzincev, saj če je kdaj pravi čas za branje knjig, je zdaj RES pravi čas.

Milica Erčulj



Dr. Katja Rebolj ob izdaji svoje prve kuharske knjige

»Lokalno je edino smiselno«

Katja Rebolj je doktorica znanosti s področja biokemije, biologinja, nabiralka in čebelarka ter goji ljubezen do kuhe, kar ji je že v mladosti privzogila mama. Skupaj sta namreč pripravljali raznovrstne jedi, danes pa jih Katja pripravlja v domačem gospodinjstvu, kjer je jedilnik osnovan na užitem divjem rastlinju. »V zdajšnjih razmerah, ko smo omejeni na lastno občino, je zame lokalno edino smiselno,« navaja biologinja. »Zakaj bi nekaj iskali daleč stran, ko pa imamo vse potrebno na domačem vrtu? Pri nas doma smo bili vedno malce čudni,« dodaja, »vedno smo imeli lasten vrt, kjer smo gojili zelenjavo, hodili smo po borovnice in nabirali gobe.«

S študijem in delom na terenu je pridobila dovolj izkušenj in znanja, da naravo danes raziskuje sama, posveča pa se predvsem užitemu divjemu rastju, s čimer se s sodelavci v okviru znamka Rožma ukvarjajo tudi poklicno. Tam navdih, ki ga dobijo iz neokrnjene narave, spreminjajo v »dragoceno in lepo darilo življenja«, kar je poudarjeno tudi na znanstveni uradni spletni strani. »Kaj hitro sem ugotovila, da lahko vse, kar pridobim z lastnega vrta, uporabim kot odlične sestavine za pripravo okusnih jedi, če le vem, kako divje rastline, jagodičevje in celo cvetje vzgojim in pridelam kot dejansko zelenjavo.« Tako niti pozimi ni v zadregi, kako priti do doma vzgojene zelenjave, saj imajo shranjenih dovolj zalog in tako vse leto dostopajo do raznovrstnih domačih živil, pri pripravi katerih ji pogosto pomaga vsa družina. Sogovornica na tej točki omeni gozdni sladkor, v katerem trenutno nadvse uživajo. »Tega smo pripravili tako, da smo ostanke sirupa iz smrekovih vršičkov posušili in zmleli v prah. Čudovito je, ker mi pri tovrstnih postopkih na pomoč priskoči vsa družina.«

Da pa kuho jemlje resno, je dokazala s svojim nastopom v oddaji Restaurants on the Edge, ki je dostopna na spletni platformi za predvajanje filmov, oddaj, nadaljevanj in podobnih posnetkov, Netflixu. Katja je nastopila v prvem delu druge sezone oddaje, ko je bila predstavljena Slovenija. »Tam sem sodelovala z Binetom Volčičem. Z njim se še danes videvava, vsako leto skupaj pripraviva kakšno delavnico, navadno kar sredi gozda, saj so tam dostopne najboljše sestavine.«

Katja zase pravi, da je predvsem nabiralka, občasno pa se loti tudi projektov, ki morda niso neposredno povezani z nabiralništvom, se pa k slednjemu prej ali slej vrne. V zadnjih treh mesecih se je posvečala predvsem knjigi, s katero je ravno še ujela praznični december. »Napisala sem svojo prvo nabiralniško-kuharsko knjigo Narava vedno zmaga, s podnaslovom Moj poklic je nabiralka in to so moji najljubši recepti. V knjigi predstavljam različno divje rastje in jedilno cvetje, s čimer skušam ljudi navdihniti, da bi slednje tudi sami poskusili vključiti v kuho.« Knjiga ponuja več kot sedemdeset različnih receptov, ki so jih prispevali tudi strokovnjaki, s katerimi je Katja sodelovala, popestrijo pa lahko marsikateri domači obrok.

Nabiralništvo je pred leti prenesla tudi na svoje sodelovanje z restavracijami, za katere je začela nabirati in pripravljati divje rastlinje. »Tedaj mi je glavni kuhar v eni poznanih ljubljanskih gostinskih obratov dejal, da smo ljudje tako ali tako nabiralci. In še kako res je! Naše



Naslovnica Katjine nove knjige (Foto: Arhiv Katje Rebolj)

socialistične korenine so še kako vidne, očitno je namreč, da smo se razvijali počasneje kakor zahodni svet, zato pa smo lahko svoje nabiralniške tradicije ohranili toliko dlje. Zato danes živimo bolj povezani z naravo kakor zahodni svet, ki je od slednje povečini odtujen,« raziskovalka pojasnjuje slovensko navezanost na naravo. »Poleg tega sem imela priložnost sodelovati z Janezom Bratovžem in Noahom Charneyjem, ko sem v njuno edinstveno knjigo prispevala eno poglavje. Takšna sodelovanja te vedno zaznamujejo. Drug drugega pri tem dopolnjujemo, skupaj rastemo in se izoblikujemo. Najvrednejši napotek, ki sem ga prejela od Janeza, je, da lahko prav vsak, tudi jaz denimo, čeprav nisem strokovnjakinja za kuho, uporabim njegove recepte in ustvarim vrhunsko jed.« Doma tako vedno skrbi, da je jed okusna in zdrava, a nikdar monotona. Na tej točki poudari, da je že Hipokrat povedal, naj bo hrana naše zdravilo in zdravilo naša hrana.

Poleg omenjenega sodelovanja pa avtorica knjige na Akademiji Jezeršek vodi redne delavnice z naslovom Divje in okusno, ki jih izvaja z Ano Šušteršič, vodjo keteringa v gostinskem obratu Jezeršek. »Za delavnice vedno prejmemo lepe ocene, saj jedi ustvarjamo tako, da iz divjih rastlin in plevela izvabimo kar najbolj aromatični okus, ki se mu ljudje težko uprejo.« Kot se Katja ne more upreti športu, iz katerega vselej črpa tudi navdih za delo. Ko naleti na oviro, se vedno vpraša, kako bi se nanjo odzvala v športni dejavnosti. Tako si cilj pogosto razdeli na več stopenj, ki jih prilagodi svojemu ritmu, in z njihovim postopnim doseganjem cilj nenadoma postane bolj dosegljiv. »Vedno se vprašam tudi, kako bi se na tej točki odzvala narava. Tam namreč vedno najdem zgodbe, ki navdihujejo.«

Barbara Kopač



Katja Rebolj o svojem delovanju (Foto: Barbara Kopač)

Gospa, ki stare časopise spreminja v kreacije

»Moja zgodba se začne v letu 2018,« začenja svojo pripoved Dragica Lacković, nadvse energična, duhovita in prijetna sogovornica, lastnica Laci kreacij. »Pravzaprav je krivo to, da za obnovo balkonskega pohištva nisem našla ustrezne rešitve, kar je le še podžgalo mojo željo, da bi ustvarila nekaj, kar bi bilo moje. Med brskanjem po spletu sem naletela na izdelek, ki mi je takoj padel v oči, izdelan pa naj bi bil iz starega časopisja. Zanimivo, kajne?«

Temu odkritju je sledila poglobljena raziskava, ki je porajala številne zamisli, kaj vse bi lahko iz omenjenega gradiva izdelala tudi sama. Ustvarjalka pravi, da sta jo najbolj navdušili dve ruski umetnici, ki izdelujeta neverjetne stvari, s čimer je nato poskusila tudi sama. »Spoznala sem, da je postopek sila enostaven in da v izredno kratkem času lahko usvojiš tako osnovne kot mojstrske tehnike. Vse drugo pa je odvisno od vaše domišljije in ustvarjalne žilice.«

Kot samouka ustvarjalka se je Dragica projekta lotila sama. Med pogovorom pove, da se dotlej še nikdar ni srečala s pletarstvom ali izdelavo sorodnih izdelkov, zato je bil zanjo to vznemirljiv izziv, saj je začejala nekaj novega, svežega. Pozneje je to postal njen konjiček in hkrati sproščanje. »V zadnjem letu pa gradim tudi svojo znamko, Laci kreacije, ki ima tudi že svojo Facebookovo stran.« Ko sva spregovorili o pletarstvu, je sogovornica omenila zanimiv izsek iz zgodovine pletarstva, ki je popisana v Valvazorjevi Slavi vojvodine Kranjske. Tam je zabeleženo, »da v Trzinu pletejo mreže, protice, sake in vrše«. Najznačilnejši izdelek pletarske obrti – koš – se prvič omenja v Vorenčevem »Novim dictionariumu« leta 1710, kot »s' bizhevja korba«. V letu 1712 pa zasledimo v Hipolitovem »Dictionarium trilingue« izraz »zhibelina korba«, oznako za čebelji koš. Očitno Dragica danes kot Trzinka nadaljuje opisano tradicijo, seveda prilagojeno in z drugačnimi gradivi, a vendarle.

Dragica naj bi v Trzinu slovela predvsem po edinstvenih adventnih venčkih, kjer domišljiji res pušča prosto pot. »Barvnih kombinacij je nešteto, možnosti za ustvarjanje neomejene. A vendar sama ne bi trdila, da sem najbolj poznana prav po tem, saj spadajo v celovit sveženj izdelkov, ki jih ljudje prav tako poznajo. Morda so ti venčki pogosto

teje izpostavljeni, ker so pogosto povezani z določenimi sorodnimi umetninami na družbenih omrežjih, kjer so tudi oglaševani. Ljudje me tukaj poznajo po različnih kreacijah, kot so pladnji, skrinjice, torbe in torbice, razne košarice, šatule za shranjevanje in podobno, morda pa še najbolj po košaricah za jedilni pribor v piceriji Olivia.« Verjetno se večina gostov ne zaveda, da je te košarice ustvarila prav Dragica, nedvomno pa so jih že opazili. Poleg tega je med njenimi stvaritvami mogoče opaziti tudi nakit, vse od prstanov do uhanov in ogrlic, kjer gre povečini za manjše izdelke, zato svoj pristop izdelave tedaj malce prilagodi oziroma uporabi drugačno pletarsko tehniko.

Trzinska umetnica uporablja za pletenje povečini stvari, ki bi jih oziroma so jih drugi zavrgli, saj so zanje zgolj običajen odpadki. Govor je namreč o starem časopisnem papirju. »Tega je v vsakem gospodinjstvu dovolj in večina ga slej ko prej zavrže, četudi ponuja toliko ustvarjalnih možnosti,« pravi Dragica. »Občasno sicer uporabim tudi kaj drugega, a to je bolj izjema kot pravilo, ali pa osnovni gradnik, torej časopisni papir, združujem z lesenimi ogrodji, za katere običajno poskrbijo v FormaWoodu v Trzinu.« Pri materialu je pozorna, da uporablja izključno časopisni papir, revije namreč niso primerne. »Ta material je primernejši za dodatno okrasje na izdelkih,« pravi Dragica.

Sicer pa so ustvarjalkini izdelki načeloma ustvarjeni po naročilu, ki ga najpogosteje prejme po priporočilu. Tega je v trenutnih razmerah vse več, tako povpraševanja kot samih naročil, poleg tega pa se je tudi njej malce sprostil čas in tako lahko pogosteje in več ustvarja. Vsak izdelek sama posebej prilagodi željam in potrebam naročnika, ne ustvarja si zaloge, saj pravi, da je tudi prostorsko zamejena in si kopičenja izdelkov preprosto ne more privoščiti. Spletno trgovino predvideva v prvi polovici prihodnjega leta, za zdaj pa si je izdelke mogoče ogledati na Facebooku (Dragica Lackovic – Laci kreacije). Poleg prodaje pa Dragica svoje umetnine rada tudi podarja in december je odlična priložnost za tovrstna nepozabna darila. Pravi, da je šele lani pravzaprav začela oglaševati izdelke in jih prodajati, dotlej je ustvarjala le zase, za svojo dušo.

»Letošnji december je in bo še drugačen. Manjka pristnih stikov in toplih objemov, zato je vsaka beseda ali izkazana gesta prijaznosti in sočutja še toliko pomembnejša. Upam, da kljub vsemu lahko začutimo pristno božično razpoloženje, ki nam je tako ljubo,« Dragica konča najin pogovor. Nedvomno bodo njeni adventni venčki, izdelani s ljubeznijo in srčnim pristopom, marsikomu prinesli prav to decembrsko čarobnost, ki jo letos vsi tako pogrešamo.



Foto: Arhiv Laci kreacije



Foto: Barbara Kopač

Barbara Kopač

Male pozornosti za veliko veselje

V tednu Karitas, ki je potekal konec novembra, so predstavnice Karitas Trzin lepo pozornost namenile tudi stanovalcem Doma starejših Trzin. Vsak od njih je prejel lično voščilnico z lepo mislijo, kar je marsikomu polepšalo dan in narisalo nasmeš na obraz. V teh časih, ko je naše življenje tako zelo spremenjeno in zaradi omejitev ne moremo biti fizično povezani, kot smo bili včasih, so take male pozornosti zlata vredne. V brošuri Karitas je zapisano: »A kako blagodejna je beseda in močna kot objem, če lahko komu rečem: 'Ne morem do tebe, vendar te imam v mislih in se te spomnim tudi, ko molim!'« In to zelo drži. V teh časih negotovosti in strahu moramo še bolj okrepiti medsebojno pomoč, medgeneracijske vezi in sočutje do najbolj ranljivih. Vodstvo in stanovalci Doma počitka Trzin se iskreno zahvaljujemo Karitas Trzin za lepo gesto in vam vsem želimo zdrave, mirne praznike.

Besedilo in foto: Katarina Pezdirc, soc. delavka



Več pozornosti dnevni suverenosti

25. oktobra praznujemo dan suverenosti, dan, ko je zadnji vojak Jugoslovanske armade zapustil ozemlje Republike Slovenije. Ta praznik se v naši miselnosti še ni ustalil, vendar si zasluži pomembnejše mesto.

Brionska pogajanja, ki so potekala v juliju 1991, sama po sebi niso zagotavljala mirnega odhoda sovražne vojske, to se je zgodilo šele po sklepu tedanjega jugoslovanskega predsedstva, pod taktirko Miloševićeve Srbije, ki je sprejela sklep o popolnem umiku enot JA iz Republike Slovenije. Proces slovenske osamosvojitve se je tako s tem sklepnim dejanjem končal šele 25. oktobra 1991. Postali smo popoln gospodar na svojem strnjemem ozemlju, povezujejo nas skupni jezik, narodna zavest ter drugi zgodovinski in kulturni dejavniki. Mednarodna skupnost nas je priznala kot neodvisni subjekt mednarodnega prava in vodimo politiko, za katero se opredeljujemo brez prisile drugih držav ali njihovih zvez.

Slednja trditev je sicer bolj deklarativne narave, zato moramo vedno znova utrjevati svoj ugled v širši družbeni skupnosti, kar pa je zelo odvisno od posameznikov, ki smo jih demokratično izvolili, da predstavljajo naše interese. Vsaka vlada do zdaj, vključno z aktualno, je bila prepričana, da dela v dobro vseh nas državljanov Republike Slovenije. Pa se vprašajmo, ali je to res!

Janez Gregorič

Končno: tu je novi kamniččan

Zgodovinski dan za SŽ, bi lahko rekli! 15. decembra 2020 je s tem, ko je vlada sprostila javni potniški promet, po kamniški progi končno lahko zapeljal nov dizelski vlak, ki smo ga težko čakali tudi v Trzinu. Spomnimo, da je prvi tovrsten vlak v Slovenijo prispel že 11. marca letos, potem pa ga je na testni vožnji 9. julija na veliko veselje mnogih posnel tudi trzinski župan Peter Ložar. Novi modri kamniččan bo omogočal do 10 odstotkov hitrejšo vožnjo, vendar pa veliko več udobja. Poleg zagotovljene wi-fi povezave, vtičnic za polnjenje pametnih naprav in samodejne klimatizacije, bo več prostora za kolesa, vlaki pa so opremljeni tudi z izvlečno stopnico za gibalno ovirane. (tb)



Minister Jernej Vrtovec ob prvi redni vožnji novega kamniččana.
(Foto: vir Twitter mzi_rs)

Novice PGD Trzin

Novembra smo tudi gasilci morali znova uvesti strožja pravila zaradi epidemije covid-19. Trenutno nimamo rednih vaj za mladino in operativne člane. Zaradi varnosti in zmanjševanja prenosa okužb je Uprava za zaščito in reševanje določila, da je spremenjeno tudi alarmiranje pri intervencijah, ki jih pokrivajo GEŠP-i (enote širšega pomena). Tako bodo za našo občino za prometne nesreče in nevarne snovi najprej klicani poklicni gasilci CZR-ja Domžale, mi bomo klicani, če bodo gasilci CZR-ja potrebovali dodatno pomoč. To velja do preklica oziroma do izboljšanja epidemiološke slike. Za vse druge intervencije smo še vedno aktivirani gasilci Prostovoljnega gasilskega društva Trzin (požari, naravne nesreče ...).

Tako smo 29. novembra posredovali na Jemčevi cesti, kjer se je vžgal dimnik. Do našega prihoda je lastnik že sam zadušil ogenj, mi pa smo okolico pregledali s toplotno kamero in prebili saje v dimniku. Za dokončno čiščenje dimnika mora lastnik poklicati dimnikarja. Naj ob tem spomnim vse občane, naj redno skrbijo za čiščenje kurilnih naprav in s tem zmanjšajo nevarnost požara. 2. decembra ob 01.28 smo gasili goreč zabojnik za odpadke v Ulici OF.

Od 27. do 29. novembra je bil organiziran virtualni gasilski kviz za mladino, na katerem so lahko sodelovali pionirji, mladinci in pripravniki skupaj z mentorji, vendar vse v okviru posameznih gospodinjstev. Čeprav so otroci že siti dela za računalnikom, pa jih je kviz pritegnil, sodelovale so dve ekipi mladincev in ekipa pripravnikov z mentorjem. Mladinci so dosegli osmo in 21. mesto med 113 ekipami, pripravniki z mentorji pa deseto in 48. mesto med 97 ekipami. Čestitamo za izkazano znanje.

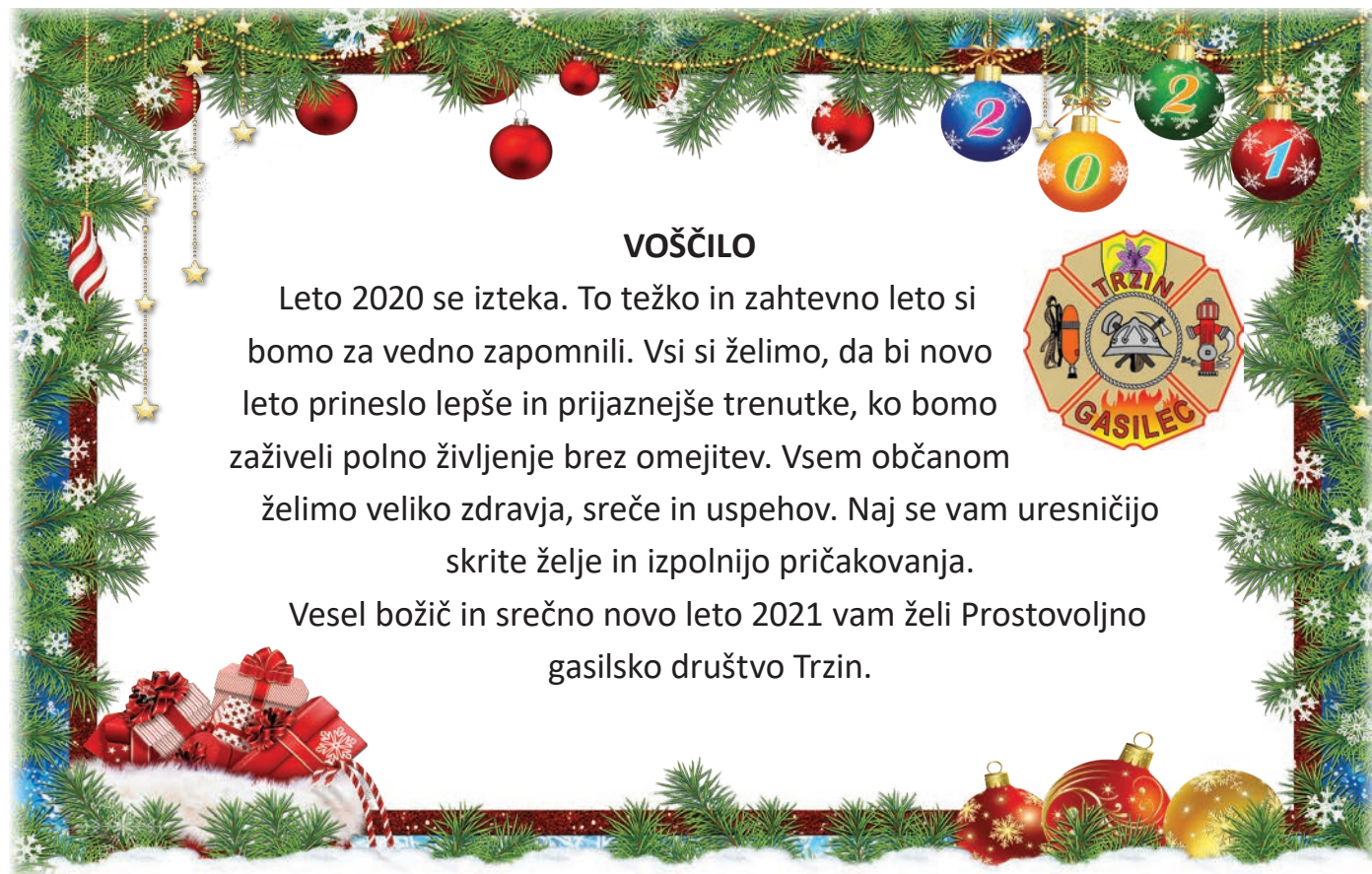
Drugi val korone nam jo je pošteno zagodel. Tako so odpadla številna druženja ob koncu leta, 28. novembra pa bi morali iti na praznovanje 40-letnice predsednika našega društva, Boruta Kumpa. Zaradi omejitve druženja ni bilo mogoče, tako da bomo to izpeljali takrat, ko bodo razmere dopuščale, če ne prej, skupaj s proslavljanjem zmage nad epidemijo covid-19. Bo pa takrat toliko lepše. Borut, vse najboljše v imenu članov Prostovoljnega gasilskega društva Trzin!



Slika je iz letošnjega poletja, ko ni bilo omejitev druženja.
(Foto: Andreja Kosirnik)

V novembru nas je zapustilo kar nekaj podpornih članov in član našega društva Franci Mušič. Franci Mušič se je pridružil društvu daljnega leta 1951, pred skoraj sedemdesetimi leti. Zelo zgodaj mu je zdravje obrnilo hrbet, do tedaj pa je redno sodeloval na tekmovanjih, intervencijah in pomagal pri raznih prireditvah, ki jih je organiziralo društvo. Franci je prejel plaketo svetega Florijana, bronasto plaketo Občine Trzin in značke za dolgoletno delo v društvu (30, 40 in 50 let). V tem času so se poslovili tudi podporni člani našega društva Marija Šoštarič, Marjan Cotman, Pavla Vesel in Alojz Kralj. Zaradi omejitve druženja se nismo mogli posloviti od nikogar, zato svojcem ob tej priliki izrekamo iskreno sožalje ob njihovi izgubi. Naj počivajo v miru!

Z gasilskim pozdravom Na pomoč!
Dušan Kosirnik



Prositi za pomoč je še vedno težko

O stanju v občini smo se pogovarjali s predstavnicama domžalskega Rdečega križa in Župnijske karitas Trzin. Obe sogovornici poudarjata, da se profil prosilcev za pomoč v trenutnem valu epidemije ni spremenil, še vedno so to tako družine kot enostarševske družine in tudi starejši. Samozaposlenih, četudi so se zaradi pandemije prav tako znašli v stiski, je manj. Se je pa spremenilo povpraševanje po vrsti pomoči, ki je v drugem valu pogostejše finančne narave, medtem ko je bilo v prvem valu več prosilcev predvsem za živila in oblačila.

Na domžalskem Rdečem križu v primerih, ko ne morejo pomagati, prosilce usmerijo na druge dobrodelne organizacije ali centre za socialno delo. V obeh organizacijah se zavedajo, da je število pomoči potrebnih še veliko večje, vendar si zanj marsikdo ne upa prositi.

Poleg materialne pomoči je občanom Trzina ponujena tudi psihosocialna pomoč, na voljo so še sredstva za pomoč pri plačevanju položnic za elektriko, kurjavo, komunalne stroške, zdravstveno zavarovanje in podobno.

Župnijska karitas Trzin v skrbi za starejše

»Naše delovanje se je v času izrednih razmer spremenilo predvsem zaradi onemogočanja stikov z našimi starejšimi in osamljenimi, ki smo jim prej namenjali kar nekaj časa,« pojasnjuje Anica Batis iz Župnijske karitas Trzin. Pravi, da zaradi trenutnih razmer raste tudi povpraševanje po pomoči pri plačilu položnic, medtem ko z zalogo hrane za zdaj nimajo težav. »Letos smo sicer razdelili že približno tisoč kilogramov hrane in tudi večje količine pralnih sredstev, kar smo povečini pridobili iz rezerv Evropske unije, nekaj hrane pa smo tudi še dokupili.«

Kot omenjeno je velik delež misli usmerjenih v starejše oziroma ranljive skupine, ki so trenutno morda najbolj oškodovane, saj najbolj čutijo težo vseh trenutnih omejitev. »Tako smo morali tudi to delo prilagoditi in se omejiti na pisna presenečenja – razveseljujemo jih s pisnimi pozdravi in spodbudnimi sporočili, dobili pa smo tudi prostovoljko iz YoungCaritas, ki priskoči na pomoč, kadar je treba.« S prostovoljci nimajo težav, saj se ti vedno z veseljem odzovejo in pomagajo.

Največji izziv trenutno pomeni pomanjkanje sredstev, saj lahko finančno pomoč ponudijo le, če imajo dovolj darov, ki se zbirajo na cerkvenih dogodkih. Ker so cerkve za zdaj zaprte, novih sredstev ni. »V nujnih primerih, na primer za pomoč pri plačilu kurjave, nam na pomoč priskoči Škofijska karitas Ljubljana, kot humanitarna organizacija pa imamo nekaj sredstev odobrenih tudi od občine, a te lahko uporabimo zgolj za projekte, na katere se prijavimo prek razpisov,« razlaga Anica. Ker srečanj starejših, delovanja Skupine za medgeneracijsko sodelovanje in podobnega zaradi omejitev za zdaj ni, teh sredstev v času pandemije ne morejo porabiti.

Krajevna organizacija Rdečega križa

Krajevna organizacija Rdečega križa (KORK) Trzin spada pod okrilje Območnega združenja Rdečega križa Domžale, ki obsega še Mengeš, Lukovico in Moravče, v Trzinu pa ima sedež v Habatovi 7d, kjer vsak zadnji četrtek v mesecu med 17. in 19. uro delijo tudi hrano.

»V letu 2020 je v juliju in novembru KORK Trzin razdelil šestdeset paketov z živili, ki so vsebovali različne prehranske izdelke, kot so konzerve fižola, graha, golaža, rib, tudi sladkor, marmelado, vitaminske napitke, piškote, polento, pšenični zdrob, paštete in podobno. Organizacija je prejela tudi šestdeset paketov pralnega sredstva v trikilogramski embalaži,« pove sekretarka domžalskega Rdečega križa, Majda Mernik.

Poleg naštetega je trzinska izpostava prejela nekaj zaloge iz sklada EU, kot denimo testenine, moko, olje, riž, mleko, konzerve fižola in konzerve pelatov. Zaloge hrane je torej dovolj. V prvem valu pandemije je pri razdeljevanju pomagala civilna zaščita, prejemnikov tovrstne pomoči pa je bilo tedaj okoli šestdeset. »V trenutnih razmerah, v drugem valu pandemije, se je število prejemnikov povečalo vsaj za tretjino,« nadaljuje Mernikova.

»Ne glede na to, da se stanje v državi za zdaj še ne izboljšuje, vseeno upamo in občanom želimo, da bi preostanek decembra preživeli kar se da božično, praznično, in tako tudi letos občutili vsaj delček običajnega decembrskega duha,« s pozitivno noto sklene Majda Mernik.

Barbara Kopač

Dobrodelna tudi Putr in Trzinka

V časih, ko se vsak po svoje sooča s stisko, upadom dohodka in negotovostjo, ki jo prinašajo prihajajoči meseci, so se s humanitarno gesto odzvale tudi nekatere restavracije. Gostilna Trzinka in Restavracija Putr sta pomagali z brezplačnimi obroki.

V Gostilni Trzinka so pomagali z dostavo obrokov družini enega od učencev Osnovne šole Trzin, in sicer v dnevi, ko šola redne šolske prehrane še ni zagotavljala. »Tega ne delamo za publiciteto,« je povedal Izidor Velencei iz Gostilne Trzinka, kjer so se za ta korak odločili v dogovoru s šolo. »Morda s tem k sodelovanju spodbudimo še druge,« je še dodal Velencei. Tudi v Restavraciji Putr vsak teden razdelijo vsaj sto malic v sodelovanju s podjetjem ALCU. »Veseli smo, da to lahko storimo za ljudi, ki si toplega obroka ne morejo privoščiti. Bodite sočutni do sočloveka, čeprav je včasih težko. Prisluhnite svojim partnerjem in otrokom, ker edino s skupnimi močmi bomo preživeli te čase. S kom pa se bomo veselili, ko bo tega konec?« je povedal Anže Zalokar, vodja Restavracije Putr, ki je letos prvič sodelovala tudi v Tednu restavracij. Za konec še ena misel, ki smo jo sicer prevedli iz angleščine: »Bambus, ki se upogne, je močnejši od hrasta, ki se upira.« (tb)



Pogovor s Trzincem Markom Podbevškom, članom Rotary kluba Domžale

22 let delovanja Rotary kluba Domžale

Letos mineva 90 let, odkar so leta 1930 ugledni Mariborčani ustanovili prvi slovenski Rotary klub in s tem postavili temelje slovenskega rotarijskega gibanja, ki danes združuje okoli 1500 uspešnih poslovnih strokovnjakov v 48 klubih po vsej Sloveniji. Eden izmed njih je tudi domžalski, ki že 22 let deluje v okoliških občinah, poleg Domžal in Trzina še v Lukovici, Mengšu in Moravčah.

Kaj pravzaprav je Rotary, kako deluje in kaj je njegov namen? O tem smo se pogovarjali s sokrajanom Markom Podbevškom, članom domžalskega Rotary kluba, v katerem je trenutno dvanajst članov. Velika mednarodna mreža klubov se združuje pod okriljem organizacije Rotary International, ki si je za svoj znak izbrala zobato kolo, simbol nakazuje na to, da ta premika številna druga zobata kolesa.

Za začetek povejmo, da je bržkone največji dosežek organizacije Rotary International izjemna vloga pri izkoreninjanju otroške paralize, saj so prav rotarijci leta 1979 dali pobudo za vsesplošno cepljenje proti poliu, tej izjemno nevarni in nalezljivi otroški bolezni. Akciji cepljenja otrok po vsem svetu sta se pozneje pridružila še WHO in UNICEF, otroška paraliza pa je skorajda izbrisana s svetovnega zemljevida. Mednarodna mreža rotarijcev klubov je za ta cilj namenila več kot pet milijard dolarjev.

Kot pojasnjuje Marko Podbevšek, je Rotary International mreža svetovno povezanih poslovnih strokovnjakov različnih poklicev. S svojim delovanjem skrbijo za dobrodelne človekoljubne dejavnosti in spodbujajo visoka etična načela, izvajajo številne humanitarne, izobraževalne in kulturne programe, pomagajo krepiti dobro voljo in mir na svetu. Pri nas je zagotovo med najbolj odmevnimi vsakoletni Miklavžev večer, ki s prenosom RTV Slovenija doseže največji odziv.

Rotarijci po vsem svetu delujejo na podlagi istih rotarijskih vrednot. Pri odločanju jim pomagajo štiri temeljna rotarijska vprašanja:

1. Ali je resnično?
2. Ali je pošteno do vseh?
3. Ali spodbuja prijateljstvo in dobro voljo med nami?
4. Ali bo v dobrobit vseh udeležencev?

»Rotary je in bo vedno predvsem to, kar iz njega naredimo člani, saj njegova moč temelji na vsakem posameznem članu in vsakem posameznem klubu,« pove Podbevšek. Rotarijci delujejo tako, da predvsem varujejo osebno identiteto sočloveka, kar jih loči od drugih društev in zvez. Za članstvo v Rotaryju namreč niso pomembni ne vera, ne rasa, ne svetovni nazor in ne politična usmeritev. »Član rotarijske družine postaneš na povabilo in priporočilo aktivnega rotarijca, botra, ki se mora prej prepričati, da je njegov 'varovanec' primeren za člana.



Pri tem ne gre za kakšne posebne zahteve, ampak je pomembno, da je kandidat dober in pošten človek, da je pripravljen delati za dobro drugih, ne da bi za to pričakoval kakšno korist zase,« pove Marko Podbevšek.

Značilnost rotarijskih srečanj so tudi predavanja strokovnjakov, ki se jih je v dvaindvajsetih letih delovanja v domžalskem klubu zvrstilo več kot tristo. Pretežno so bili to ugledni slovenski gostje, vrhunski poznavalci področij, na katerih delujejo in imajo na ta področja tudi velik vpliv. Poglavitni namen predavanj je širjenje znanja, ki lahko delovanje kluba in članov podpre pri še bolj družbeno usklajenem delovanju. Letos so med drugim gostili že Urško Kramer (o notranji reviziji), Primoža Kramerja (o ekološki dejavnosti podjetja Petrol), Toneta Peršaka (o PEN klubu), Boruta Štruklja (o razvoju cepiv proti covidu-19), Marka Hozjana (o poslovnih možnostih Rotaryja) in Aleša Štrancarja (o vlogi podjetja BIA Separations pri razvoju modernih zdravil in cepiv). V zadnjem času so predavanja odprta za javnost.

Člani se srečujejo enkrat na teden (v času pandemije sicer zgolj virtualno), njihova obveznost je prispevek mesečne članarine, po svojih zmoglostih pa vsakdo prispeva tudi v okviru socialnih projektov, ki jih klub izvaja. Nekateri intenzivneje sodelujejo s prostovoljnim delom, organizacijo dogodkov in pomoči, povezovanjem z javnimi institucijami, drugi s sredstvi in donacijami. Vsako leto se člani v vodstvu kluba zamenjajo, rotirajo, zato se pričakuje, da je vsak član pripravljen prevzeti katero od funkcij v klubu: bodisi delo pooblaščenca za informiranje, socialne projekte, predavanja, mladinsko in mednarodno dejavnost ali pa stopiti na mesto klubskega mojstra, blagajnika, tajnika in nenazadnje predsednika. Kot zanimivost Marko Podbevšek omeni, da je ob ustanovitvi Rotary kluba Domžale 23. maja 1998 predsedniško mesto prevzela Viktorija Vehovec. Ne le da je bila ena prvih rotarij, bila je tudi prva slovenska predsednica novoustanovljenega rotary kluba, kar dokazuje, da domžalski rotarijci od nekdaj veljajo za naprednejše in prodornejše.

Najpomembnejši projekti

»Pomembno vodilo našega kluba je prispevati k lepšemu življenju otrok. Pomagali smo z nakupom aparatur kirurškemu oddelku Pediatrične klinike, podpiramo otroke iz rejniških družin. Tudi v Trzinu jih imamo nekaj,« pojasnjuje Podbevšek in dodaja, da so jim v



preteklosti večkrat pomagali pri letovanju na morju. Občasno so pomagali tudi z instrukcijami, vsa leta pa zanje v začetku decembra pripravijo Miklavžev večer, ki so ga letos izvedli kar po spletu in je dobro uspel, o njem pišemo tudi v nadaljevanju.

V času pandemije novega koronavirusa so začeli projekt »Hodim in pomagam«, s katerim zbirajo denar za tabor rejniških družin, ki ga za prihodnje leto organizira društvo rejnic in rejnikov skupaj s Centrom za socialno delo Domžale. Vsakdo lahko prispeva po svojih močeh, in sicer na rekreacijskih točkah po domžalski okolici (Murovica, Gobavica – Mengeška koča in Fartek, Velika Planina – Domžalski dom, Vrh Staneta Kosca – Rašica, Limbarska gora, Špilka nad Blagovico ...), kjer lahko poišče šparovček in vanj daruje na primer en evro. Ker šparovčka na Ongru ni, lahko en evro donirate tudi z SMS-sporočilom na 1919 s ključno besedo HIP, večje vsote pa na TRR Rotary kluba Domžale SI56 6100 0001 5856 549, odprt pri Delavski hranilnici d. d. Ljubljana. Cilj projekta je zbrati 4.700 evrov za tridnevni tabor.

V preteklosti so domžalski rotarijci že pomagali mladim odvisnikom, kupili vozilo delovnim invalidom, skupaj z Lions klubom Domžale zbirali hrano za socialno ogrožene družine, posebno ponosni pa so na obnovo otroškega igrišča za otroke s posebnimi potrebami pri Osnovni šoli Roje, kar je bil njihov največji projekt do zdaj.

Pri zaznavanju morebitnih socialnih problemov v domačem okolju sodelujejo z domžalskim centrom za socialno delo, ki jim vsako leto priskoči na pomoč pri Miklavževem obdarovanju otrok iz rejniških družin. O svojih akcijah obveščajo tudi občinske uprave, ki jih podpirajo po svojih močeh, pomemben delež pa predstavljajo tudi donacije podjetij. Na Rotary Klub Domžale se včasih obrnejo tudi posamezniki v socialni stiski ali v želji po doseganju boljših dosežkov v kulturi, športu ali izobraževanju. Kadar se odločajo o donacijah, te namenjajo prosilcem iz domačega okolja.

»V zadnjih dvajsetih letih smo izpeljali veliko projektov, velikih in majhnih. Prav vsi so nas povezali v še boljšo skupnost in nam članom dali nov smisel našega delovanja. Vsem, ki so bili deležni naše pozornosti, pa je to vsaj za kratek hip polepšalo življenje. Tudi v prihodnje se želimo odzivati na pereče socialne probleme, zato bomo v kratkem nekaj sredstev namenili za nakup računalnikov za šolarje, ki se še vedno ukvarjajo s tehnološkimi preprekami pri šolanju na daljavo. Tudi tokrat pri dodeljevanju sodelujemo s Centrom za socialno delo Domžale, računalnike v vrednosti 1500 evrov pa bomo podarili do konca decembra,« še pove Podbevšek. Brez nesebične pomoči donatorjev, ki so v zadnjih dvajsetih letih za rotarijske projekte zbrali več kot 300.000 evrov, ne bi šlo, za kar se jim Rotary klub Domžale iskreno zahvaljuje. Če bi se njihovim dobrodelnim akcijam želeli pridružiti tudi v teh prazničnih dneh, to še vedno lahko storite z donacijo na njihov transakcijski račun.

Tanja Bricelj

Fotografije: Arhiv Rotary Kluba Domžale

Rotarijski Miklavž otroke tokrat obiskal kar po spletu



Na otroke iz rejniških družin Miklavž tudi letos ni pozabil. Že tradicionalno ga vsako leto pričakajo skupaj z družinami iz Rotary kluba Domžale. Letos jih je – malo drugače kot običajno in prilagojeno razmeram – obiskal kar na spletu in se jim v petek, 4. decembra., oglasil na Zoomu. Miklavža je pospremil prelep angelček, parkeljne pa je pregnal koronavirus. Otroci so srčno sodelovali s pesmicami, odgovarjali na vprašanja o tem, kako zmorejo izpolnjevati svoje dolžnosti doma, v vrtcu ali šoli, in sv. Miklavža prepričali, da vedo, kaj sta dobrota in nesebična pomoč.

Miklavž je poslal darila na dom kar 113 otrokom iz družin, ki izvajajo rejniško dejavnost v širši domžalski regiji, torej tudi v Trzinu. Otroci so darila prejeli po spletnem srečanju, veselje pa je bilo podobno, kot če bi se srečali v živo. V Centru za socialno delo OSV Enoti Domžale in Društvu rejnic in rejnikov Domžale se zahvaljujejo vsem v Rotary klubu Domžale, ki skrbno negujejo to lepo tradicijo, posebno predsednici Martini Oražem, glavni Miklavževi pomočnici.

Marta Tomec

Foto: Martina Oražem



Portret meseca: Ana Lukner Roljič, dobrotnica in pobudnica Anine zvezdice

Nova merila dobrodelnosti

»Sreča, zadovoljstvo, veselje – to čutim, ker vem, da bomo lahko še naprej pisali dobre zgodbe,« so bile prve besede Ane Lukner Roljič, s katerimi je popisala svoja občutja, ko je v letu 2013 prejela prestižni naziv femme fatale. Slovenka, ki že od svojega osemnajstega leta biva med Trzinom in Silicijevo dolino, je mednarodno priznana podjetnica, inspiracijska govornica, vizionarka in dobrodelnica. V letu 2015 je prejela nagrado za etiko in družbeno odgovornost Evropske unije, predvsem pa je žena in predana mama. Kljub obilici dela si je vseeno utrgala nekaj trenutkov in se odzvala povabilu na pogovor, med katerim sva se dotaknili njenega tako poslovnega kot tudi zasebnega življenja.



Ana Lukner Roljič (Foto: Nejc Permek)

Pri osemnajstih letih je Ana kot odlična tenisačica prejela športno štipendijo za študij na Univerzi San Jose v Kaliforniji, magisterij pa je nato opravila na Univerzi v Ljubljani. V Kalifornijo se je takoj zaljubila in se odločila, da ji bo namenila del svojega življenja, medtem ko drugo polovico, tisto na srčni strani, še vedno pušča v Sloveniji, v Trzinu. »Trzin bo vedno moj dom,« dodaja sogovornica, »zato ima in bo vedno imel v mojem srcu prav posebno mesto.« Vendar priznava, da je življenje v Silicijevi dolini povsem drugačno od življenja tu. Tam dejansko velja ameriški sen, delo je

vrednota, ljudje si med seboj ves čas pomagajo in se veselijo tujega uspeha. V Sloveniji pa to žal še ni uveljavljeno načelo.

V Združenih državah Amerike Ana deluje poslovno, je namreč svetovalka v več podjetjih in inspiracijska govornica. Je članica Rotary kluba San Jose, ki je peti največji na svetu, v vsem svojem delovanju pa ostaja zvesta načelu truhoma (True and Honest Mankind), ki zdaj že nekaj let postaja njen največji (globalni) projekt in bo lansiran v prvi polovici leta 2021. Z njim želi podjetnica postaviti popolnoma nova merila (v) dobrodelnosti. Ker je v

Ameriki že toliko let v samem osrčju tehnoloških inovacij, včasih pomaga tudi zagonskim in drugim podjetjem s pridobivanjem investicij in prodorom na globalni trg. »Sama vedno delam, kar čutim, edino tako je namreč opravljeno lahko tudi popolnoma iskreno. Vse, kar počnem, odraža moj življenjski slog in me izpopolnjuje,« dopolnjuje svojo pripoved.

Ana je Slovincem morda najbolj poznana po tem, da je pred več kot desetimi leti ustanovila dobrodelno organizacijo Anina zvezdica, ki je do zdaj pomagala že več kot dvesto petdeset tisoč družinam v stiski. Prav decembra poteka njihova največja akcija, Božična Anina zvezdica, ko ves mesec zbirajo živila, čistilna sredstva, kozmetične izdelke in podobno. Četudi je Anina zvezdica prisotna vsepovsod, se marsikdo ne zaveda, da je vse delo opravljeno prostovoljno, da več kot sto petdeset prostovoljcev, ki danes sodeluje pri projektih Anine zvezdice, vse to počne v zasebnem (prostem) času. Morda je to spregledano, ker vse, kar počnejo, počnejo s srcem in dušo. »Četudi je kdaj naporno, sama v tem neizmerno uživam in se delu tudi popolnoma predam,« Ana opisuje svoje delo zvezdice.

»Gradimo na transparentnosti, zato tudi ne zbiramo denarnih sredstev, marveč hrano, čistila, kozmetiko in podobno. Želim, da je pot darov sledljiva, da darovalec natančno ve, kako in kje konča njegov dar. Zame je ključna jasnost. Prisegam na integriteto.« Že v letu 2012, ko je prejela naziv Delove osebnosti leta, je Ana jasno izrazila svoje pomisleke glede delovanja dobrodelnih organizacij. »Poznam veliko tovrstnih organizacij, ki sicer storijo veliko dobrega, a nasploh je v dobrodelnosti premalo transparentnosti, danes je prepogosto videna tudi kot poslovna priložnost in ne le kot dejanska možnost pomoči drugim. Zato je transparentnost zame tako ključna,« poudarja Trzinka.

Paketi, ki jih v okviru Božične Anine zvezdice, ki je le del Anine dobrodelnosti, pripravljajo za družine v stiski, vsebujejo vsa nujna živila, dodani pa so tudi, denimo, čokoladni namazi, marmelade, kava, čaj, kosmiči, vloženo sadje, vložena zelenjava, različne začimbe, sokovi, juhe, sladki in slani priboljški, čistilna sredstva in kozmetični pripomočki, glede na

potrebe dodajo plenice (če ima družina dojenčka). Vsak paket tehta približno dvajset kilogramov, vreden pa je vsaj petindvajset evrov. »Običajno družina prejme dva paketa, je pa res, da je letos pomoči potrebnih še več. Srce se mi para, ko poslušam in prebiram zgodbe o stiskah, ki so nastale zaradi pandemičnih razmer. Verjamem, da je tovrstnih stisk še mnogo več, a si ljudje ne upajo stopiti v ospredje.« Še vedno namreč živimo v družbi, kjer se nas ocenjuje na podlagi tega, kar lahko pokažemo, kar je tudi razlog, da je marsikoga sram priznati, v kakšni stiski je in da bi resnično potreboval pomoč. »Anina zvezdica je ustrezen vzor, kakšna naj bi bila prava dobrodelna organizacija – čista kot solza, pa žal večina ni (več) takšna. Vsi, ki delujemo kot zvezdice, delujemo prostovoljno, za svoje delo ne prejemo plačila, nimamo nobenih sredstev iz evropskih ali drugih skladov, vendar smo uspeli poskrbeti za gromozanski premik, vsako leto zberemo neverjetne količine hrane in tako marsikateri družini vsaj malo olajšamo vsakomesečno breme. Razlog je ta, da delujemo iz ljubezni in z ljubeznijo in da v ospredje vseskozi postavljamo vrednote, kot so iskrenost, spoštovanje in darežljivost, in ne denarja.«

Tako je povedala tudi ob podelitvi naslova Delova osebnost leta v letu 2012, ko je naznanila, da bo v svetu dobrodelnosti poskrbela za red in postavila nova merila, ki zanj veljajo že od samega začetka. Anina zvezdica nikdar ni sprejemala denarnih sredstev, vse stroške delovanja je krila in še danes krije ustanoviteljica sama, kar je jasen odraz njene integritete in transparentnosti, ki ju tako pogosto poudarja. Ana ne govori o teh načelih, ona jih udejanja v praksi, zato pa tudi lahko trdimo, da je odličen primer pristne dobrodelnice.

Poleg številnih obveznosti, ki jih prinese vodenje ene najbolj vidnih dobrodelnih organizacij v Sloveniji, pa Ana svoj vsakdan najbolj zapolni s službenimi obveznostmi, ki so večinoma vezane na poslovne partnerje iz Silicijeve doline. Oba z možem sta deloholika, a trenutno večino dela opravi od doma. »Sama ne prenesem brezdelja, vsak trenutek dneva je skrbno načrtan, saj sem tako tudi najbolj učinkovita. Je pa res, da se je moje življenje po sinovem rojstvu spremenilo, tedaj sem se zavestno odločila, da se posvetim svoji družini, da si vzamem več časa in tega kakovostno preživim z Dejanom in Jacksonom. In pandemija nam je omogočila prav to. Z Dejanom še vedno delava na vso moč, a ker je najina pisarna tudi najin dom, nam(a) to omogoča tudi več skupnega časa.«

Izredno je navezana tudi na svoje starše, ki trenutno bivajo v Domu počitka v Mengšu. »Mamo smo morali tja namestiti že pred nekaj leti, saj so ji pred enajstimi leti postavili diagnozo hujše oblike demence. Bila je pre(mlada), saj je dobrih trinajst let mlajša od očeta, ki ima danes enaindevetdeset let, a žal nismo imeli izbire. Prvih nekaj let je zanj

skrbel oče, ko pa je postalo prenaporno, je bil dom naša edina pot. Že ob zdravnikovi diagnozi sem se sama pozanimala o vseh vidikih mamine bolezni, obiskala sem številna predavanja in izobraževanja, stopila v stik s svojci obolelih, da bi si lažje predstavljala, kaj naju z očetom čaka.« Tedaj je Ana tudi javno spregovorila o bolezni, ki je pri nas še vedno nekako stigmatizirana, zato lahko potegnemo vzporednice z dobrodelnostjo, kjer se še danes najdejo številne družine, ki so v stiski, a si za pomoč zaradi razmišljanja »kako bo pa to videti« zanj ne upajo prositi. »Tudi o demenci se pri nas ne govori. Šele ko sem sama spregovorila o tem, sem spoznala, koliko družin v Sloveniji je to prizadelo. Ker se, ponavljam, o tem ne spodobi govoriti, kajne? Žalostno, saj se lahko v pogovoru in z izmenjavo zgodb s svojci obolelih marsičesa naučiš. Seveda je vsaka izkušnja svojevrstna, vendar lahko najdemo kakšno točko, ki nam je v pomoč, morda pristop, ki nam je v tovrstnih položajih v oporo. Demenca ni brez razloga imenovana bolezen svojcev,« pojasnjuje Ana.

Četudi trenutno živi le nekaj minut stran, staršev zaradi pandemije še ne more obiskovati. Najtežje je prav to, ker ne ve, ali jih bo sploh še videla. Zdaj sta v Domu počitka v Mengšu namreč oba, mami se je po pomladanskem valu (junija) pridružil tudi oče, potem ko je v bolnišnici ležal celih devet tednov. Ker se razmere v državi ne izboljšujejo, obiski za zdaj še niso dovoljeni. Mama je imela tudi to nesrečo, da je zbolela za koronavirusom, oče pa se mu je na srečo izognil. In ne le da

ju sama ne sme obiskovati, tudi oče je mamo videl le nekajkrat, čeprav bivata le nekaj sob narazen. »Trenutno je še ne more objeti, ne more je pobožati, ne more je poljubiti in ji povedati, da jo ima neskončno rad.« Sta tako blizu, a hkrati tako daleč. »Mama se že dolgo ničesar ne zaveda, vendar mi preprosto vemo, da čuti našo ljubezen in bližino.«

A ne glede na negotovost razmer se Ana ob misli na prihodnost nasmehne, saj vseskozi ohranja pozitivno miselnost in velika pričakovanja. »To ne pomeni, da nimam težkih preizkušenj in da sem ves čas dobre volje. Tovrstne oznake me celo jezijo, saj nihče na tem svetu ni popolnoma brezskrben. Vsi imamo svoja bremena, vsi imamo ovire, ki pa jih lahko premagamo, če si tega res želimo. Tega se marsikdo zave predvsem v prazničnem decembru. Izredno vesela in ponosna sem, da smo zvezdice lahko pomagale toliko družinam v stiski, hkrati pa me žalosti, ker vem, da številne družine v stiski še vedno ostajajo brez pomoči. V Sloveniji nikoli nihče ne bi smel biti lačen.« Vseskozi ohranja prepričanje, da je pomoč drugim balzam za dušo, da je pravzaprav naša dolžnost, da pomagamo sočloveku, ko le lahko. Z delovenjam iz srca in s pridnim delom so tudi največji izzivi lahko premagani. Ana verjame, da lahko postopoma uresniči tudi svojo poglavitno, največjo, najglobljo željo – da lahko doseže točko, ko Anina zvezdica v Sloveniji ne bo več potrebna.

Barbara Kopač

Športna dvorana se pripravlja

V dneh tik pred oddajo Odseva v tiskarno so se občinski svetniki seznanili z idejnim načrtom nove večnamenske športne dvorane, ki naj bi zrasla na levem bregu Pšate, na mestu sedanjih teniških igrišč. Tokrat vam ponujamo le hiter vpogled v idejni projekt, podrobneje o dvorani bomo pisali v januarskem Odsevu. (tb, Slika: Idejni projekt Tria.si)



»Antropologija med štirimi stenami«

KUD Franc Kotar Trzin je zadnji novembrski četrtek popestril z zanimivim spletnim dialogom med Sašo Hudnik, vsestransko trzinsko umetnico, in doktorjem Danom Podjedom, raziskovalcem na Inštitutu za slovensko narodopisje Znanstvenoraziskovalnega centra SAZU in Inovacijsko-razvojnem inštitutu Univerze v Ljubljani ter docentom na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani. Dan se pogosto pošali, da je »profesionalni voajer«, saj po službeni dolžnosti opazuje ljudi in skuša razumeti njihove navade. A kako naj takšen raziskovalec dosledno nadaljuje svoje delo, ko ga zunanje okoliščine prisilijo med štiri stene in mu onemogočijo dostop do glavnega in pravzaprav edinega subjekta – družbe?

Med kulturno-literarnim pogovorom smo kaj hitro dognali, da se je avtor dela »Antropologija med štirimi stenami« zdaj znašel na nasprotnem bregu. Vloge so bile zamenjane, saj je nenadoma on postal opazovan, družba, ki jo je prej opazoval, pa je zdaj njega opazovala, ocenjevala in usmerjala. Naenkrat je sam postal raziskovani subjekt družbe.

»Naenkrat je vse odvisno od tega, kakšno povezavo (s svetom) imamo. Kdor ima več pasovne širine (govora je seveda o internetni povezavi), ima danes boljše življenje,« je ob manjšem tehničnem zapletu navrgel gost večera. »Osem ur, namenjenih delu, osem ur za sproščanje in zabavo ter osem ur za spanec, takšen naj bi bil popoln življenjski ritem, a pandemija je ta vzorec v celoti porušila.« In tedaj me je prešinilo, da smo o zelo podobnem položaju govorili že lani, ko je Dan v Trzinu predstavljal svojo knjigo »Videni«. Saša je to le še potrdila, saj je opozorila, da zdaj živimo točno tako, kot je avtor poudarjal v omenjenem delu – dogajajo se vdori v zasebnost, življenje je preseljeno na splet, virtualna resničnost je naša nova prihodnost. Vendar je njegovo najnovejše delo zapisano drugače. Iz besedila veje šaljiv duh, hkrati pa se dotika resnih vprašanj oziroma čudenj temu, kako se ljudje vedejo v trenutnih razmerah. Kot je povedal avtor, »gre tu že za lanski sneg, za nekaj že videnega, saj smo že v drugem valu pandemije. Spoznali nismo ničesar novega, zato smo že vsega naveličani.«

Tokrat smo v slikovitem kulturnem posladku uživali v spletni obliki. Za Sašo, ki je povezovala kulturni večer, to ni bil prvi tovrstni dogodek, vendar je pojasnila, da je vseeno drugačna izkušnja. »Oddajati v živo, pogovor opravljati pred občinstvom, a hkrati sedeti pred računalniškim ali telefonskim zaslonom, ni preprosto. Vseskozi si v skrbeh, ali

bo spletna povezava nenadoma oslabela, ali bo vse drugo potekalo, kakor je načrtano ... Poleg tega ni običajnega osebnega odnosa, ki sem ga sama sicer vajena. To pač postaja naša nova resničnost in s tem se moram tudi sama sprijazniti.« A očitno so bili vsi dvomi in skrbi odveč. Dogodka ne le da se je udeležilo večje število ljudi, temveč sem prepričana, da je nanje naredil velik vtis, morda zaradi drugečnega, a zato nič manj zabavnega pristopa, predvsem pa zaradi sproščenega in prijateljskega (četudi tokrat manj osebnega) razpoloženja. »Čeprav je bilo srečanje v spletni obliki, si ne morem pomagati, da v pogovoru z Danom ne bi vedno kjer koli in kadar koli resnično uživala,« je Saša končala pogovor.

Besedilo in foto: Barbara Kopač



Šah: predčasni konec

V prejšnji številki Odseva sem omenil možnost odmika nadaljevanja šahovskih dvobojev v osrednji slovenski ligi (OSL). Trenutne okoliščine oziroma prepočasno izboljševanje epidemioloških razmer pa so organizatorja prisilili v skrajni ukrep in tako je na naslov kluba poslal sporočilo, ki je nas šahiste nekoliko razžalostilo, saj se je glasilo: letošnje osrednjo slovensko ligo smo končali z odigranim petim kolom.

Čeprav je bila ekipa BUSCOTRADE že v tem trenutku odlično uvrščena, pa so nam borbeni duh in odlične igre napovedovali tudi možnost končne zmage. Iz priložene preglednice je videti, da smo bili v odigranih petih kolih edini neporaženi, oddali smo namreč le en remi. Osvojeno drugo mesto nam je pripadlo po kriteriju meč točk, ko ekipa dobi za zmago dve, za neodločen izid pa eno točko. Slabo je tokrat šlo drugi trzinski ekipi in zadnje mesto bi njeni člani morda lahko izboljšali v nadaljevanju, ko bi imeli nekaj lažje nasprotnike.

V klubu smo prisiljeni čakati na izboljšanje oziroma trenutek, ko se bo organizator lahko odločil za razpis novega ligaškega tekmovanja, to je ljubljanske lige. Ta se je v preteklosti vedno začela takoj po novem letu, tokrat pa bo zagotovo drugače. Čakamo in upamo.

Pred nami so prazniki, in čeprav bodo potekali drugače kot prejšnja leta, ostajata moja želja in sporočilo vsem šahistom in bralcem enaka: ostanite zdravi in naredite si praznične dneve kolikor le mogoče prijazne in prijetne. SREČNO!

Andrej Grum

Mesto	Ekipa	Točke	Meč točke
1	ŠK KOMENDA POPOTNIK	13,5	7
2	ŠK TRZIN BUSCOTRADE	12,5	9
3	ŠD MENGEŠ - TRZIN 1	12,5	6
4	ŠD DOMŽALE	10,5	7
5	KLINIČNI CENTER	10,5	6
6	KPŠRD KAREL JERAJ	10	4
7	ŠD ČRNI GRABEN	9,5	6
8	ŠD MENGEŠ - TRZIN 2	9	4
9	ŠK IG	9	3
10	ŠK VIŠNJA GORA - STIČNA	8,5	5
11	ŠK KOMENDA POGI	8	3
12	ŠK TRZIN PEKOS PUB	6,5	0

ABC o teorijah zarot

V zadnjih mesecih smo deležni močnega razmaha teorij zarot, kar se ujema z razširjanjem novega virusa. Na to, da nekdo sledi teorijam zarot, vplivajo osebnostni in družbeni dejavniki, za njihov nastanek pa je odgovoren sistem 1 – eden od sistemov, s pomočjo katerega sklepamo in obdelujemo informacije iz okolja.

Živimo v informacijsko najbolj bogati dobi v zgodovini človeštva. Vsako svojo dilemo razrešimo s preprostim ukazom »išči« v spletnem brskalniku. Informacije so postale dostopne vsakomur in življenje še nikdar ni bilo tako »preprosto«. Še vožnje kolesa se otroci ne učijo več na ulici, ampak v zavetju svoje sobe s pomočjo videoposnetka na YouTubeu. Poleg neomejene količine podatkov pa internet ponuja tudi prostor za širjenje zamisli, kakršne so teorije zarot. Če v brskalnik vpišete besedno zvezo »conspiracy theories« (sl. teorije zarot), se vam v 0,54 sekunde izpiše več kot 140 milijonov zadetkov.

Internet teorijam zarot ponuja plodna tla za razcvet, saj jim priskrbi najširše možno občinstvo. Od marca 2020 pa je teh teorij zarot še posebno veliko. Zakaj s so tako rekoč zasedle spletni prostor? Zanimivo je, da se je ta razmah zgodil ravno med zdajšnjo krizo človeštva. V krizi, ko nas naši voditelji nagovarjajo, naj sodelujemo drug z drugim, mi drvimo vsak v svojo smer. Vsak ima drugačno prepričanje o tem, od kod virus izvira in kako naj bi se z njim spopadali. Zato ni presenetljivo dejstvo, da tisti, ki bolj sledijo teorijam zarote, manj upoštevajo ukrepe za zavezitev covida-19¹, saj pogosto zagovarjajo drugačne načine spopadanja z epidemijo.

Kako pa teorije zarot sploh nastanejo in s katerimi miselnimi procesi so povezane? Da bomo lažje razumeli odgovor na to vprašanje, moramo razumeti, kako naši možgani presojajo informacije, ki jih dobimo iz okolja. Naše mišljenje temelji na dveh sistemih – sistemu 1 in sistemu 2⁵. Sistem 1 nam omogoča hitro, intuitivno in samodejno mišljenje in ga uporabljamo, ko v pogovoru rečemo prvo stvar, ki nam pride na misel, tudi če je neprimerena. Sistem 2 nam po drugi strani omogoča analitično, počasno in nadzorovano mišljenje. Slednjega uporabljamo, kadar skrbno načrtujemo vsako besedo, ki jo bomo rekli, da bi na zmenku očarali svojo sorodno dušo. V vsakdanjem življenju uporabljamo oba sistema, saj ima vsak svoje prednosti in slabosti.

Ko se znajdemo v položajih, ko je v okolju malo informacij, uporabljamo sistem 1⁴. Rešitve in sklepi, ki jih naredimo, so bolj intuitivni, in tako nastanejo teorije zarot, ki jim številni očitajo neznanstvenost.

Kateri pa so družbeni in osebnostni dejavniki, ki vplivajo na širjenje teorij zarot? Začnimo s stresno in nenadzorljivo situacijo², v kateri smo se znašli zaradi epidemije. Konstante, ki smo jih bili vajeni vse življenje, so se čez

noč spremenile v spremenljivke – danes lahko prehajamo med občinami, jutri ne. Definicija teorij zarot je, da skušajo pojasniti vzroke socialnih in političnih dogodkov³, in točno temu služijo danes. Številna vprašanja glede epidemije ostajajo odprta. Odgovorov (še) nimata ne znanost ne politika, imajo pa jih teorije zarot, ki s tem v zdajšnje okoliščine vnašajo red in nadzor². Logično je, da smo nagnjeni k temu, da jim sledimo v večji meri kakor kadar koli do zdaj, saj je to naša edina možnost, da dobimo odgovore – kakršni koli že so.

Za širjenje teorij zarot je ključna tudi odsotnost zaupanja¹. Zaupanja je v epidemiji malo, na kar kažejo podatki o tem, da se je v času od izbruha covida-19 v večini držav močno zmanjšalo zaupanje prebivalstva v vlado. Med nami pa obstajajo tudi razlike v tem, v kolikšni meri sledimo teorijam zarot. Tu v igro pridejo še osebni dejavniki. Gre za to, da so nekateri po osebnostnih lastnostih preprosto bolj nagnjeni k temu, da vidijo povezave in vzorce v na videz nepovezanih vsebinah (na primer tisti, ki v oblakih vidijo vse-mogoče oblike ali slišijo melodijo v kapljicah dežja)². Pomemben dejavnik je tudi dolgčas. Bolj ko nam je dolgčas, bolj smo dovzetni za teorije zarote³. Dolgčasa pa je v karanteni veliko, kar je še dodaten pospeševalnik njihovega razmaha.

Zdajšnja kriza torej ustvarja popolne razmere za razcvet teorij zarot, ki s pomočjo

svetovnega spleta hitro pridobivajo občinstvo in pripadnike. Teorije zarot lahko označimo kot intuitivne in neznanstvene, nekatere celo nore, vendar se moramo zavedati, da gre v resnici za način spopadanja z okoliščinami, v katerih živimo. Raziskovalci jih primerjajo celo z obrambnimi mehanizmi. Teorije zarot svojim sledilcem pomagajo osmisliti in navidezno nadzorovati svet okoli sebe, v preteklosti pa so se nekatere celo izkazale za resnične.

Zoja Anžur, študentka psihologije

Reference

- (1) Jovančević, A. in Miličević, N. (2020). Optimism-pessimism, conspiracy theories and general trust as factors contributing to COVID-19 related behavior – A cross-cultural study. *Personality and Individual Differences*, 167
- (2) Georgiou, N., Delfabbro, P. in Balzan, R. (2020). COVID-19-related conspiracy beliefs and their relationship with perceived stress and pre-existing conspiracy beliefs.
- (3) Douglas, K., Uscinski, J. E., Sutton, R. M., Cichocka, A., Nefes, T., Siang Ang, C. in Deravi, F. (2019). *Advances in Political Psychology*, 40(1), 3–35.
- (4) Van Prooijen, J. W. in Douglas, K. M. (2018). Belief in conspiracy theories: Basic principles of an emerging research domain. *European Journal of Social Psychology*, 48(7), 897–908. DOI: 10.1002/ejsp.2530
- (5) Eysenck, W. M., in Keane, M. T. (2010). Judgement and decision making. V W. M. Eysenck in M. T. Keane (ur.). *Cognitive Psychology: A Student's Handbook 6th Edition* (str. 499–532). Psychology Press.

Decembrski foto utrinek



Ko te sneg zaloti z letnimi gumami ... (Foto: David Pavlovič)

Zima je čas, ko krepimo svoje zdravje

Zima je s temo, daljšimi nočmi, mrzlimi dnevi in umirjanjem narave pravi čas, ko lahko največ naredimo za svoje zdravje. Narava nam ponuja idealne možnosti in nas vabi, da več počivamo, se umirimo, sprostito in obnavljamo svojo energijo. Tako postavimo trdne temelje za zdravje, dobro počutje in obilje energije, kar nas bo spremljalo vse leto.



Več o krepitvi zdravja pozimi si lahko preberete v novem blogu na spletnih straneh www.potsrca.si ali si ogledate brezplačno spletno predavanje (na FB-profilu Mojce Tavčar).

Želim vam čudovito, umirjeno in sproščeno zimo.

Mag. Mojca Tavčar

Društvo Pot srca vabi na spletno jogo!

SPLETNE VADBE:

Joga za dobro počutje – spletna vadba

Praksa za zdravje in dobro počutje – Free & Live

Šola belih tigric – Prebuditelj in nega ženske energije

DELAVNICE:

Pozimi krepimo svoje zdravje, poglobljeni triurni spletni seminar: sredo, 16. december, od 18. do 21. ure (SPLETNI SEMINAR)

Regenerativna joga s eteričnimi olji: sobota, 16. januar, od 10. do 13. ure

Vabljeni tako začetniki kot izkušenci! Prijave in informacije: 041 821 401, drustvopotsrca@gmail.com, www.potsrca.si

Drevo jeseni odvrže svoje listje in pozimi miruje. Na zunaj je videti, kot da se nič ne dogaja, vendar se drevo s to umiritvijo obnavlja, zbira moč in energijo. Kopiči in razvijaj ves svoj potencial, da se spomladi lahko prebudi in začne znova rasti. Tako kot za drugo naravo je zimski počitek primeren tudi za ljudi. Vendar je v sodobnem tempu, ki nas sili v popolnoma drugačen življenjski slog – v večno delovanje, hitenje, stres, napetost – to velikokrat skorajda nepredstavljivo. V tem načinu življenja nimamo časa, da se spočijemo, si nabereemo novih moči, se obnovimo.

Ko se odločimo slediti naravi in njene-mu ritmu, vemo, kako pomembno je, da se pozimi ustavimo in se za to ne obsojamo. Kako pravilno je, da potujemo z ritmom narave in se pozimi predamo večji temi ter si privoščimo več počitka, sprostitve, umirjanja! Vzemimo si čas zase, da obnovimo svojo energijo.

Zima je čas elementa vode in notranji organi, ki spadajo v vodno družino, so ledvice in mehur. V to družino spadajo še naši spolni organi, kolena, gležnji, ušesa in spodnja veka. **Ledvice so organ jin in ljubijo toploto**, ne marajo pa mraza. Toplota naše ledvice napolni, zato je pozimi tako zelo pomembno, da nam je toplo.

V ledvicah je shranjena življenjska energija, ki jo s pravilnim delovanjem prav pozimi lahko najbolj obnovimo. Tako bomo postavili temelje za trdno zdravje in obilico energije za vse leto vnaprej!

10 nasvetov za obnovo življenjske energije pozimi:

1. Privoščimo si dovolj počitka in kakovostnega spanca.

Namig: v posteljo odidemo do desete ure zvečer in spimo v čisti temi, popolni tišini in brez motečih dejavnikov.

2. V vsakdan vpeljemo meditacijo.

Namig: videoposnetek Meditacije za prižig svetlobe v sebi si lahko ogledate na Youtubovem kanalu Društva Pot srca.

3. Poglobljeno trebušno dihamo.

4. Poskrbimo, da nam je toplo.

Namig: Privoščimo si toplo kopel.

5. Gojimo vrlino nežnosti in miru.

6. Moksamo.

7. S toplimi dlanmi masiramo območje ledvic in se vanje smehljamo.

8. Izvajamo zdravilni zvok za ledvice.

Namig: zdravilni zvok za ledvice si lahko ogledate na Youtubovem kanalu Društva Pot srca.

9. Jemo toplo kuhano hrano, najraje juhe in enolončnice. Pijemo toplo vodo in druge tople napitke.

Namig: med 17. in 19. uro, ko je po bioritemski uri čas ledvic, si pripravimo tonik za ledvice iz tople vode, limone in ščepca soli.

10. Izvajamo nežno zmerno, ne pretirano aktivno vadbo, ki nas bo umirila in sprostila.

Namig 1: nežna sproščujoča zimska vadba joge na spletu za vas poteka v Društvu Pot srca (več informacij na www.potsrca.si).

Namig 2: v spletni Šoli belih tigric ženske pozimi s posebnimi praksami taoističnih mojstrov negujemo žensko energijo in postavljamo temelje za trdno zdravje, več energije in dobro počutje (več informacij o šoli www.potsrca.si).

Spletno dogajanje v Društvu Pot srca

Društvo Pot srca je svoje dejavnosti preneslo na splet, kjer potekajo kar v treh facebook skupinah. Prav tako se je v okviru društva prek spleta 28.11. odvijalo predavanje *Pozimi krepimo svoje zdravje – v skladu z načeli tradicionalne kitajske medicine*.

Predavanje je bilo zelo uspešno, po spletu je doseglo veliko ljudi, saj si ga je v prvem tednu po ogledalo kar 1.300 oseb. Odziv je bil nadvse prijeten, saj so bili udeleženci nad novimi znanji in prejetimi napotki navdušeni. Predavanje, ki ga je vodila mag. Mojca Tavčar, je potekalo v živo in s pomočjo komentarjev je bilo zelo interaktivno. Udeleženci so ves čas aktivno sodelovali in postavljali vprašanja, na katera so sproti prejeli odgovore. Predavanje si še vedno lahko pogledate na FB profilu Moje Tavčar, je javno dostopen in na voljo za ogled kadarkoli. (mt)

S križem je križ

Besedo »križ« velikokrat v stavku uporabljamo skupaj z besedo »boli«. Pojavnost bolečin v ledvenem delu hrbtenice je zelo velika in celo narašča od tretjega do šestega desetletja življenja. Pogosteje naj bi se pojavljala pri ženskah. Tudi sedenje ne pomaga prav veliko pri bolečinah v ledvenem delu hrbtenice, saj naj bi bila pri ljudeh, ki delajo sede, pogostejša.

Večina bolnikov, s katerimi se ukvarjam v zdravstvenem domu, pride k nam zaradi bolečin v ledvenem delu hrbtenice. Vzrok za bolečine pri veliki večini pa se skoraj nikoli ne skriva v ledvenem delu hrbtenice, temveč vedno v drugih delih telesa. Največkrat se srečujem z bolečinami v spodnjem delu ledvenega dela hrbtenice, tak tip bolečine opisujejo z »boli me tik nad medenico« ali pa kot nezmožnost iztegnitve v ledvenem delu hrbtenice.

Kaj potem narediti s takšnimi vadečimi? Tudi sam se vedno to vprašam. Ne moremo namreč posploševati bolečin v ledvenem delu hrbtenice in vsem vadečim predlagati istih vaj. Za vsako bolečino v ledvenem delu se lahko skriva malo drugačen vzrok in vaje za nekatere primere lahko komu škodujejo, drugemu pomagajo.

Vrtno se k zgoraj omenjenim. Človek z bolečino v križu bo imel na videz naprej nagnjeno medenico, povešen trebušni del in poudarjen ledveni del (povečano lordozo). Tak primer bolečin v ledvenem delu hrbtenice je pogost tudi pri športnikih! Velikokrat opažam, da imajo taki posamezniki zelo skrajšane sprednje stegenske mišice in upogibalk kolka, največkrat zaradi hoje v hrib, šprintanja, kolesarjenja in podobno. Pri vseh teh dejavnostih je značilna tudi povečana »uporaba« sprednjih stegenskih mišic in upogibalk kolka. Ne pravim, da ni zdravo, ampak menim, da mora taki vadbi slediti tudi primerno ohlajanje. Ohlajanje pa temelji na raztezanju prej omenjenih mišičnih skupin.

Poleg razteznihi vaj so uspešne tudi vaje za zavedanje položaja medenice (vaje za senzomotoriko), ki so malo bolj »prijazne« in tudi manj bolijo. Na slikah so prikazane vaje, ki jih najpogosteje uporabljamo za lajšanje bolečin v ledvenem delu zaradi prej naštetih vzrokov. Velja opozorilo, da te vaje niso za vse, ki jih boli ledveni del, temveč samo za opisane primere. Vaje poskusite izvajati tri do petkrat na teden.

1. vaja: pritisk ledvenega dela ob tla leže na hrbtu s pokrčenimi nogami, tri serije po 60 sekund

Na hrbtu ležimo sproščeno, nogi sta pokrčeni, z rokami se lahko držimo ob straneh za medenico. Gib izvedemo tako, da pritisnemo ledveni del ob tla in hkrati stisnemo zadnjične mišice ter ob tem ne dvignemo glave od tal. Nato mišice sprostimo in gib ponavljamo.



2. vaja: »nitkanje« – izmenični izteg in upogib v kolenu v leži na hrbtu, tri serije po 45 sekund na nogo

Na hrbtu ležimo sproščeno, z rokami podpiramo nogo, ki jo želimo »nitkati«, prsti te noge so ves čas obrnjeni proti trupu (niso usmerjeni v »špico«, to je proti stropu). Gib izvedemo tako, da iztegnemo nogo v kolenu in pri tem ves čas vzdržujemo položaj v gležnju (tudi v končnem položaju so prsti obrnjeni proti nam).



3. vaja: Spodvijanje medenice na robu stola, štiri serije po 30 sekund

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



Besedilo in foto:
Anže Kosmač, mag.
kineziologije

Šola zdravja vsako jutro na TV

V Društvu Šola zdravja so konec novembra 2020 posneli film z vami po metodi »1000 gibov«. Film je na ogled na Youtubovem kanalu **Šola zdravja vsako jutro ob 7.30**. Poleg tega so lokalnim televizijam po vsej Sloveniji predlagali, da film Metoda 1000 gibov uvrstijo v svoj redni jutranji program, saj veliko ljudi nima dostopa do svetovnega spleta in ne more spremljati telovadbe na Youtubeu. Tako Društvo Šola zdravja v sodelovanju z lokalnimi televizijami prispeva svoj delež pomoči vsem prebivalcem Slovenije. Preverite, ali lahko telovadbo spremljate tudi vi na kateri od lokalnih televizij. Pri nekaterih televizijah ne najdemo prostora za vsakodnevno predvajanje, ampak so se potrudili in vadbo »1000 gibov« uvrstili v program vsaj enkrat do trikrat tedensko. Tako bo lahko na malih zaslonih jutranjo vadbo »1000 gibov« spremljalo čim več ljudi, z možnostjo časovnega zamika pa lahko vaje predvajate vsak dan ob kateri koli uri in se tako pridružite (jutranji) telovadbi.

Neda Galijaš

Urša Trebušak: praktik reprogramiranja uma po metodi Marise Peer

»Če pravilno usmeriš podzavest, te ta podpira in ne sabotira«

Urše Trebušak se morda spomnite v vlogi televizijske novinark 24UR, že več kot dobro leto pa jo lahko na trzinski promenadi srečujete z vozičkom. Odkar sta z možem Gregorjem Trebušakom s kanala A postala starša ljubki Liliji in ju je pomladna epidemija omejila na gibanje v občini bivanja, sta tudi med Trzinci spletla prijateljske vezi, Gregor pa je s svojimi spletnimi prizadevanji in podporo Domu starejših dodal še en kamenček v mozaiku dobrega počutja prebivalcev Trzina.

Tokrat sta v ospredju našega pogovora Urša in njeno zanimanje za preoblikovanje človeškega uma. Morda je zavedanje, da lahko dejavno vplivamo na svoje doživljanje sveta, prav v teh turbulentnih časih še toliko bolj dragoceno. O tem, o njeni novi poklicni usmeritvi in možnostih, ki jih ponuja terapija hitre transformacije uma, si lahko preberete v nadaljevanju, več informacij pa lahko najdete tudi na spletni strani www.ursatrebusak.com ali na Facebookovi strani Urša Trebušak Hipnoza.

Za začetek besedica, dve o vas. Koliko časa je Trzin že dom vaše družine? Kaj vam je v Trzinu najbolj všeč in ali morda kaj pogrešate?

Z Gregorjem sva se v Trzin preselila pred približno osmimi leti, vendar sva bila v prvih letih skorajda povsem nepovezana s krajem, saj sva se večinoma iz službe vračala šele ob večerih, proste dni in konce

tedna pa sva – razen sprehodov v bližnji gozd – preživljala na daljših ali krajših potovanjih in izletih. Šele ko sem postala mama in sem na porodniškem dopustu začela preživljati res veliko časa doma, sem zares spoznala kraj in svoje sosede. Ko pa nas je pomladanska epidemija vse prisilila, da ostanemo v svoji občini, pa sva oba z Gregorjem spletla res prijateljske stike s Trzinci. Zdaj s hčerko ves čas raziskujemo po Trzinu, se sprehajamo ob Pšati, gremo na kosilo k Narobetu, k Robiju v Olivio, po rože v cvetličarno, po sadje k Frutasu ... Priznati moram, da sva začela oba zelo uživati v kraju in prav zares ne pogrešava ničesar. Vse je na dosegu roke, ljudje pa so resnično prijetni.

V zadnjem času ste se posvetili tehniki reprogramiranja uma po metodi Marise Peer Rapid Transformational Therapy (RTT). Ste torej RTT-terapevtka, osebna trenerka, kovčinja?

Potem ko sem končala izobraževanje, sem postala RTT-praktik. Metoda je oblika hipnoterapije, saj uporablja hipnozo, ki človeku pomaga, da prepozna svoje vzorce vedenja, jih preseže, nato pa tudi spremeni. To usposabljanje se pravzaprav nikoli ne neha, še vedno nas dvakrat na mesec Marisa Peer zbere na Zoomu ter predava in poučuje dalje. V svetu osebne pomoči so nenehno izboljševanje, izobraževanje in urjenje nujno potrebni, da ostajaš ztelo dober. In tehnika, ki jo je Marisa razvila, je trenutno ena najučinkovitejših načinov, kako preseči stare vzorce in omejujoča prepričanja.

Marisa Peer je terapevtka slavnih in hipnoterapevtka. Katera pa je bila tista lastnost, s katero je vas prepričala?

Ko sem poslušala njena predavanja, me je navdušilo njeno celostno poznavanje človeškega uma. Takoj sem dojela, da resnično ve, o čem govori, in želela sem se naučiti tega, kar je počela ona. Ves čas je zagovarjala tezo, da človek v stiski potrebuje hitro in učinkovito pomoč. In če pravilno usmeriš izjemno moč svojega podzvestnega uma, ta lahko deluje tako, da te podpira pri ciljih, namesto da bi te sabotiral na vsakem koraku.

Kaj pravzaprav je RTT? Glede na to, da živimo v instantnem svetu, je »rapid« v imenu verjetno ključ do uspeha. Je lahko to hlepenje po hitrosti včasih tudi neproduktivno, celo škodljivo, zlasti ko gre za človekovo duševnost?

Da, beseda »rapid« pomeni hitro. Marisa Peer je ugotovila, da ljudje pogosto po dolgih letih različnih terapij še vedno trpijo in so nesrečni, ker se njihove misli večino časa še naprej vrtijo v ustaljenih krogih: »kdo pa sem jaz, da bi ...«, kaj pa bodo drugi rekli ..., saj nisem vreden, nisem dovolj dober, dovolj pameten, dovolj sposoben ...« Pri besedi »hitro« v RTT gre predvsem za to, da hitro pridejo do odgovora, od kod izvirajo ti občutki, in jih nato lahko začnejo spreminjati. Hitrost je v tem primeru blagodejna in dobrodošla.

Nekje ste rekli, da metoda RTT pomaga ljudem postati tak človek, kot si želijo, Marisa Peer pa je nekoč zapisala, da je skrivnost, ki lahko človeku spremeni življenje, zavedanje, da je vse, kar čutimo, rezultat le dveh stvari: podob, ki jih ustvarjamo v svoji glavi, in besed, ki si jih govorimo.



Lahko torej s spremembo tega dvojega spremenimo, izboljšamo svoje življenje?

Da in to lahko storimo tudi brez hipnoze ali RTT-obravnave! Vsak od nas ima moč, da spremeni svoje misli in dvogovor v lastni glavi. Če sami sebi nenehno govorimo stavke, kot so: »Kako si nesposobna, gotovo boš spet zamočila v službi, kdo bo pa tebe upošteval ...«, s tem ustvarjamo negativne podobe v svojih mislih, te podobe potem ustvarjajo negativne občutke nemoči in neuspeha. Ti občutki pa nas nato vodijo naravnost do dejanj, zaradi katerih res doživljamo neuspehe. Ko se počutimo nemočne in nesposobne, se res težko izkažemo in dosežemo svoje cilje. Če pa nam uspe spremeniti te podobe v svoji glavi in besede, ki jih govorimo sami sebi, lahko korenito izboljšamo svoje življenje. To lahko stori vsak izmed nas.

Kako poteka terapija oziroma kakšna, kako dolga je pot do spremembe, do tega, da na novo oblikujemo svoje življenje?

Običajno je tako, da se s človekom, ki želi izkusiti RTT, najprej dogovorim za telefonski pogovor. Tako najhitreje ugotoviva, ali je tisto, s čimer se srečuje, tudi nekaj, pri čemer lahko pomagam. Ko se dobiva – pa naj bo to osebno ali v teh časih s pomočjo Skypa – najprej pomagam človeku, da doseže prijetno stanje sproščenosti, pri katerem je popolnoma osredotočen nase. V bistvu ga naučim, kako lahko sam sebe popelje v stanje hipnoze. V tem stanju ima možnost ozvesti, kako je oblikoval svoja prepričanja, ki so bila morda nekoč v otroštvu smiselna, danes pa ga samo še omejujejo. Razumevanje je ključ, češar ne razumemo, ne moremo spremeniti. Nato pa dobesedno na novo »programirava« novi način razmišljanja, ki je učinkovitejši, bolj smiseln, bolj spodbuden.

Na tej točki že med samim RTT-srečanjem nastane tudi posnetek s samohipnozo, ki jo potem oseba posluša res vsak dan. Vsakič znova sebe pripelje v stanje hipnoze in posluša posnetek. Nekateri spremembo doživijo takoj, drugi pa postopoma v naslednjih tednih, ko vedno bolj in bolj opažajo, da njihova samozavest raste, in se lažje postavijo zase. Nekateri na primer začnejo po dolgih letih spet voziti avto, kar jim je prej povzročalo obupen strah, drugi opazijo, da so izboljšali odnose s svojimi bližnjimi, in tako dalje. Imela pa sem tudi primer gospe, ki je doživljala nenehno tesnobo in skrbi, nato pa mi je po treh mesecih sporočila, da se zdaj počuti popolnoma sproščeno, ko gre v službo. Različni smo in tudi čas, ki ga potrebujemo, da opazimo spremembo, je zelo individualen. V nekaterih primerih zadošča že eno srečanje, v drugih sta potrebni dve ali tri. Srečanja običajno trajajo dve uri, medtem ko so posnetki, ki jih pripravim za posameznika, približno od 15- do 20-minutni.

Zakaj se po tehniki posluša posnetek prav 21 dni – lahko tudi dlje – in kaj se zgodi, če npr. stranka kak dan preskoči in pozabi?

21 dni velja za zlato pravilo zato, ker se možgani učijo s ponavljanjem in za to potrebujejo čas. V teh treh tednih velja, da se za večino med nami v možganih ustvarijo nove povezave, ki omogočajo drugačno vedenje, drugačne odzive. Novi način razmišljanja in vedenja postane kot »druga koža«. Res je dobro, če ne preskočimo dneva, pa ne zato, ker bi vmes možgani »pozabili« in bi morali začeti znova, ampak ker mora tudi navada sproščanja in poslušanja postati rutina. To pa se najlažje zgodi, če to počnemo redno in brez prekinitev.

Hipnoza ima pogosto tudi negativen prizvok. Kako so se vaši bližnji odzvali, ko ste jim prvič predlagali, da bi jih hipnotizirali?

Hipnoza ima tak prizvok predvsem zaradi nerazumevanja. To pa večinoma izhaja iz raznih predstav, ki si jih ljudje o hipnozi ustvarijo v filmih in televizijskih šovih, kjer dobijo občutek, da je človek na milost in nemilost prepuščen moči hipnotizerja. V resnici je hipnoza močno orodje, ko želimo spreminjati stare zakoreninjene vzorce in navade, pri katerih se zdi, da le z voljo leta in leta ne premaknemo nič. Vadila sem le na Gregorju, pa še to precej neuspešno, ker sva se ves čas smejala in ni šlo, me je pa kljub temu ves čas izobraževanja popolnoma podpiral.



Komu bi RTT najbolj priporočili in ob katerih težavah se vam je tehnika do zdaj pokazala za najučinkovitejšo?

V svetu RTT uporabljajo za izjemno širok spekter težav, vse od tesnobe, depresije, strahu pred nastopanjem do odpravljanja raznih fobij in strahov. Pa tudi za lajšanje določenih fizičnih težav, kot so glavoboli denimo, kadar imajo ti psihosomatske vzroke. Sama največ delam z ljudmi, ki čutijo pomanjkanje samozavesti, pa jih to omejuje v življenju. To so ljudje, ki imajo občutek, da jim lastne misli odzamejo voljo, še preden bi dobro začeli.

Govorili smo o negativnih vzorcih; lahko navedete kakšne konkretne primere? Lahko delite »zgodbo o uspehu« katere od svojih strank?

Delala sem z gospo, ki je doživela prometno nesrečo, nato pa skoraj dvajset let ni več vozila ali pa je bila v groznem strahu, če je le sedla za volan. Med RTT-hipnozo sva ugotovili, da njeno nezaupanje v lastne sposobnosti izvira iz otroštva. Občutke, da je »nevredna« in »nesposobna«, je ponotranjila in pozneje so se pokazali kot popolno nezaupanje vase. In to ne le v vlogi voznice. Zdaj znova vozi, najlepše pa je, da je začutila novo samozavest tudi na drugih ravneh.

In kako je RTT spremenil življenje vam osebno?

Najbolj očitna sprememba je seveda, da sem spremenila karierno pot po petnajstih letih dela v novinarstvu. Zdaj si sama ustvarjam svoje delo in svoj urnik in lahko veliko časa posvečam svoji družini. V tem resnično uživam. Hkrati pa mi daje tudi globoko zavedanje o tem, kako moje besede in moja ravnanja vplivajo na hčerko. Zavedam se, da ni moja naloga, da jo osrečim na vsakem koraku, ampak jo moram naučiti, da se bo zavedala, da je ta moč v njej in da je dobra takšna, kakršna je. Tega si zares želim.

Tanja Bricelj
Foto: Tomo Marinšek

Smreka ni kar tako

Med drevesi obstajajo metuzalemi in med njimi naj bi bila najdlje živeče drevo na svetu blizu 10.000 let stara smreka s Švedskega. Smreka pa ni le gospodarsko najpomembnejši iglavec na svetu, ampak priročen del domače lekarne ne glede na letni čas.



Pri smreki, *Picea abies*, se zanašamo tako na tradicionalno znanje in izkušnje zeliščarjev kot tudi na potrjene medicinske raziskave, čeprav je teh veliko manj. Vsem so poznani njeni vršički, a nabiralci radi posežemo tudi po zrelih vejicah in smrekovi smoli. Za nekatera »indijanska« ljudstva je znano, da so jedli tudi kambij izpod smrekovega lubja in semena, ki nastanejo v storžih. Naši predniki so oglje iz smrekovega lesa uporabljali proti driski in ob vnetju črevesja. Danes se iz severnih dežel vse bolj širi uporaba smrekovih vršičkov za izdelavo piva. Ašič pravi, da redno pitje čaja mladih smrekovih vršičkov spomladi prežene utrujenost. Pri tem čaja ne smemo sladkati s sladkorjem. Čaj pa lahko pripravimo tudi iz iglic, ki so že dozorele. Take smrekove iglice vsebujejo znatno količino vitamina C. Hujša je zima, več ga je.

Zelo uporabna je tudi smrekova smola, ki pa jo, zato da ne bi poškodovali drevesa, nabiramo le poleti. Nema lokrat pa jo tudi pozimi najdemo v kosih ležati pod drevesi in takrat jo lahko vzamemo in koristno porabimo za pripravo lastnega smrekovega mazila. Zanj potrebujemo še nekaj voska in olja.

V smoli, ki priteče iz drevesa, so zdravilne učinkovine terpenin in v njem raztopljena eterična olja. Smolo lahko zelo raznovrstno uporabljamo, na primer za zaščito lesa, izdelavo lakov v industriji barv, v farmaciji kot snov, iz katere sintetizirajo mentol, in v zeliščarstvu kot sestavino krem in smrekovih mazil. Iz prečiščene smole je izdelana tudi kolofonija, s katero drgnemo violinske strune, da lepše zazvenijo. Stari Egipčani so terpenin uporabljali za balzimiranje. Nekateri terpenin dodajajo tudi vinom za boljšo odpornost. Terpenin je v izolirani obliki in ob velikih koncentracijah toksičen, povzroča dermatitis in je ob zaužitju lahko smrtno nevaren.

Enako kot smolo nekateri uporabljajo z vodno destilacijo izolirana eterična olja, ki prav tako negujejo pljuča, a je njihova koncentracija kmalu lahko presežena, kar pa privede do nasprotnega učinka – draženja in vnetja sluznice.

Smreka ni kar tako. V njen gozd pošiljajo pljučne bolnike, da se nadihajo zraka. Zelo dobrodošla sredi zime je tudi priprava kopeli iz vejic in iglic smreke ali drugih užitnih iglavcev. Veje in vejice je prej treba kuhati v kropu vsaj 15 minut in ga nato dodati kopeli. Takšna kopel je priporočljiva predvsem za astmatike, revmatike in tiste, ki jih pogosto »zgrabi« putika.

Enako zdravilne in uporabne kot smreka so tudi vejice jelke, borov, brina in macesna. Prav macesen velja za najstarejše drevo v Sloveniji, saj mogoče šteje celo 1000 let. Medtem pa poznamo tudi strupene iglavce. Najbolj podobna mladi smreki je mlada tisa, strupena pa sta tudi klek in cipresa.

Punci sta si tokrat izbrali recept za smrekove piškote. Učinek eteričnih olj boste čutili tudi v teh piškotih. Vzemite kar cele vejice in jih položite na testo. Med iglicami so namreč drobne kapljice smole,

v katerih je eterično olje, ki v takih koncentracijah deluje zdravilno. Vejice smreke se lepo zapečejo in postanejo hrustljave. Smola se pri peki ohrani in nam pri vsakem grižljaju da vedeti, da okušamo gozd. Spomni nas, da smo še pred kratkim prav mehko stopali po gozdni preprogi, ki jo je navrglo listje, ali opazovali poleg iglice, na katerih je še prejšnjo noč ležala srna.

Besedilo in foto: dr. Katja Rebolj, www.katjarebolj.com

Avtorici recepta: Anja in Tina Rebolj

Smrekovi piškoti

Sestavine:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| • 600 g moke | • 1 jajce |
| • 200 g sladkorja | • žlička pecilnega praška |
| • 150 g masla | • 200 ml kisle smetane |
| • 3 rumenjaki | • sveže nabrane smrekove vejice |

Postopek:

Maslo damo iz hladilnika nekaj ur ali večer, preden bomo pekli piškote. Če bo dobro ogreto na sobno temperaturo, bo nastala gladka masa, sicer bo testo »gobasto«. Nato maslo skupaj s sladkorjem, rumenjaki in jajcem z metlicami umešamo. Dodamo moko, pecilni prašek in kislino smetano ter na roko zgnetemo testo, ki naj eno uro počiva na hladnem. Testo tanko razvaljamo in nanj vtisnemo vejice ali ga posujemo z iglicami. Razrežemo ga na pravokotnike ali uporabimo modelčke. Piškote damo na pekač in pečemo 12 minut pri 180 °C.

Letos prav posebno bogato

»V službi sem imela dolg in naporen dan. Ko sem se z avtom vračala domov, je bilo že temno. Ob uvozu s trzinske obvoznice proti Mercatorju v Mlakah sem na krožišču nenadoma zagledala veliko svetleče darilo in zdelo se je, kot da lebdi v zraku. Razveselila sem se ga kot majhen otrok in, priznam, tisti trenutek je to zame res bilo – darilo!« Tak je bil le eden izmed odzivov krajanov, ki so po večini z navdušenjem sprejeli svetlobno okrasitev z darilci, saj se je motiv ponovil tudi na pomanjšanih različicah na drogovih obcestnih luči. Za letošnjo posebno bogato decembrsko okrasitev, s katero je občina začela prej kot prejšnja leta, je poskrbelo podjetje EIS Skočaj. (tb, foto: Peter Hudnik, hoodfoto)



Vsega premalo in preveč virusa

Zadnji letošnji prispevek je nastal dan pred prihodom prvega od dobrih treh mož, Miklavža. Ta je tudi tokrat obiskal pridne, manj pridne in tudi poredne otroke; menda je bilo letos teh več med odraslimi. Potrebni pa smo ga bili prav vsi, morebiti odrasli celo bolj kot otroci! Ko se bomo znebili nadležnega virusa (tak nepovabljeni gost ne odide sam ...), naj bi se tudi vremena Kranjcem vendarle zjasnila, pa čeprav se vremena in ljudstva ne da zamenjati.

Jasnega vremena smo imeli novembra v izobilju, a z manjšo, za naše počutje neprijetno lepoto napako: med površjem in ozračjem je bila vedno plast oblakov. Kadar je ta pri tleh, govorimo o megli, malo višje pa o nizki oblačnosti – v obeh primerih smo prikrajšani za sončne žarke in svetlobo. Glede na prve ocene vremenslovcev je bil letošnji november po nižinah enako topel, kakor je povprečje za referenčno obdobje 1981–2010, in najhladnejši po letu 2011. Nadpovprečno toplo je bilo v gorah, ponekod je odklon povprečne mesečne temperature zraka celo presegel štiri stopinje Celzija in dosegel nov novembrski rekord. Pri nas je bila več kot polovica dni (Ljubljana 15, Brnik 18!) »ozaljšana« z meglo, nekaj je bilo takih, ko je ta vztrajala večji del dneva. Kadar smo zgodaj popoldne le ugledali sonce, od njega ni bilo zelenega temperaturnega učinka, saj je v prizemni plasti ostal hladen zrak.

Številni Trzinci so zato odšli »v partizane« – skozi gozd soncu naproti. Nekateri celo tako daleč, da so pri tem spregledali, da so sončni predeli že v sosednji občini. Če vas v enem od najbolj meglenih mesecev v letu omejijo na vsega dobrih osem in pol kvadratnih kilometrov, pri čemer vam sončni sosedi (telefonsko) kažejo osle, je stiska res huda. Prehladna je bila zlasti zadnja dekada meseca, sicer pa deset hladnih dni (preglednica) ni mačji kašelj. Ledenega dne še ni bilo, smo pa zabeležili štiri dni s povprečno dnevno temperaturo zraka enako ali pod lediščem. Prejeli smo le



Novembrsko sonce na Ongru – tudi ko po meglenem dopoldnevu končno posije, je treba zakuriti.

dobro tretjino pričakovanih padavin (na letni ravni smo že presegli tisočico ...), pa nič zato, je bila že oktobrska mera polna. Sprva je kazalo, da bo po mnogih letih Miklavž bel, pa je deževje ravno na dan njegovega prihoda »polizalo« skoraj ves sneg, ki smo ga bili deležni na začetku meseca. Čeprav smo decembra, je sneg v tem času zadnjih deset let v osrednjem delu Ljubljanske kotline dokaj redek pojav. Glede na podatke ARSA je bila »predmiklavževa« pošiljka snega – v Trzinu smo ga namerili okrog 15 cm – tretja največja v zadnjih desetih letih. Rekordno pošiljko snežne odeje smo izmerili 8. decembra 2012 (27 cm), centimeter manj pa konec decembra 2014. Leta 2011 ga je zapadlo zgolj za vzorec, medtem ko so bili decembri 2013, 2015, 2016 in 2018 zeleni. Nič ne bomo tvegali, če napovemo, da bo tudi letošnja zima po vsej verjetnosti dokaj topla. To pa ne pomeni, da ne bomo imeli vmesnih snežnih epizod.

Na koncu prispevka in leta bi vas radi spomnili še na eno obletnico. Konec novembra je minilo pet let, odkar so v okviru CZ Trzin in ob pomoči Občine in OŠ Trzin priključili v omrežje merilne naprave vremenske postaje (<http://trzin.zevs.si/>), ki stoji na vrtu trzinske osnov-

ne šole, ki je bližje Pšati. Bolj ali manj ni več Trzinca/Trzinčana (velja tudi ženska oblika ...), ki ne spremlja podatkov te postaje – aktualnih in arhivskih (glej podmeni Statistika). Le kdo bi si mislil, da se dogaja zanimivo, včasih tudi manj prijetno vreme celo nad tem delom Ljubljanske kotline, ki je padavinsko v senci njenih sicer precej bolj namočenih drugih delov! Kaj več o zanimivostih prve petletke te vremenske postaje, brez katere bi bila tudi Skirca precej manj podkrepjena s podatki o vremenu, pa v enem od prihodnjih Odseviv.

V 2021. letu pa vam želimo čim več pravega vremena, ki ni vedno in za vsakogar lepo, pa da boste raje kot s koronavirusom na površju imeli opravka s korono v zraku, tisto daleč nad nami. Nad kromosfero (tanek pas Sončeve atmosfere nad fotosfero, širok okoli 10.000 km) je namreč največji sloj Sončne atmosfere, ki se imenuje korona. Najlepše ga vidimo med popolnim sončevim mrkom. Tega še vse do leta 2081 ne bo, bo pa zato zagotovo več drugega kot letos, ko nas je za marsikaj in marsikoga prikrajšal nadležni virusni nebodigatreba.

Besedilo in foto: Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (november 2020)

Kazalec	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	4,9	1.–30. 11.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	19,7	3. 11.	13.46
Najnižja temperatura zraka (°C)	–4,6	22. 11.	7.08
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	12,7 (19,7/7,0)	3. 11.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2$ / ≥ 2 / ≥ 20 mm)	17 / 1 / 1	1.–30. 11.	mesec
Št. hladnih / ledenih dni (minimalna / maksimalna dnevna T zraka ≤ 0 °C)	10 / 0	1.–30. 11.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	25	16. 11.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	31	1.–30. 11.	mesec
Količina padavin v letu 2020 (mm/h)	1060	1. 1.–30. 11.	enajstmesečje
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	26 / JV	2. 11.	16,55

Izbrani podatki za november 2020, vir: Vremenska postaja OŠ Trzin

Intervju: Brina Perko, fotografinja

Razmišlja širše

Brina Perko je 16-letna mlada fotografinja, ki obiskuje šolo za oblikovanje in fotografijo v Ljubljani. Obožuje fotografijo in fotografira skoraj vsak dan. Je zelo ustvarjalna, v prostem času tudi riše, se druží s prijatelji ali pa kaj ustvarja. Njene fotografije človeka pritegnejo in menim, da ima kot fotografinja velik potencial. Oglejte si njeno fotografijo na temo »body shaminga« ali zasramovanja telesa, ki je med mladimi še vedno zelo pogosto, in zagotovo bo prepričala tudi vas.

Kdaj te je začela navduševati fotografija?

Spomnim se, da smo včasih (stara sem bila približno sedem let) doma imeli čisto majhen žepni digitalni fotoaparati, ki smo ga jemali s seboj na izlete. Ta fotoaparati sem oboževala. Zmeraj sem hotela z njim slikati samo jaz in nato sem čez dan večkrat pregledovala vse fotografije. Takrat seveda še nisem razmišljala o tem, da bi lahko s fotografijo nadaljevala, saj sem bila premajhna. Čez nekaj let so prenosni telefoni postali bolj napredni in tistega fotoaparata nismo več uporabljali, posledično je moje veselje do fotografije izgubilo. Prišel pa je čas v osmem razredu, ko sem se odločala, v katero srednjo šolo bi se vpisala, jaz pa nisem vedela, kaj si želim početi v življenju. Spomnila sem se svojega veselja ob fotografiranju in se zato vpisala na Srednjo šolo za oblikovanje in fotografijo. Po dobrem letu in pol šolanja lahko rečem, da svoje odločitve čisto nič ne obžalujem.

Kje in kako se učite fotografiranja?

V šoli nas učijo stvari, ki so pomembne za uspešnega fotografa, kljub temu pa tudi sama eksperimentiram z različnimi tehnikami in tudi od tega kaj dobrega odnesem. Sem pa šele v drugem letniku in mi znanja manjka, zato si rada ogledam videe o fotografiji na Youtube in črpam znanje še odtam. Še vedno pa se največ naučim z veliko prakse in seveda napak.



Katere motive najraje fotografiraš?

Najraje fotografiram portrete, se pravi ljudi. V mojih objavah se to tudi zasledí, saj jih je največ. Všeč mi je, da lahko z enim samim portretom prikažem pomen oziroma zgodbo. V vsak portret vložim veliko truda in razmisleka, da bi lahko vsak ob fotografiji razbral sporočilo ali vsaj nekaj začutil. Poleg portretov fotografiram vse, kar mi je v nekem trenutku všeč. Recimo, ko sem zunaj in gledam okoli sebe, si v glavi predstavljam, kako in kaj bi lahko fotografirala (kakor da bi fotografirala z mislimi). Vse te zamisli si poskušam zapomniti in naslednjič to izvesti.

Bi želela kakšno svojo fotografijo posebej predstaviti?

Najverjetneje bi predstavila fotografijo, ki sem jo posnela za šolski projekt. Imel je naslov, po katerem si se ravnal in naredil serijo fotografij, za katere meni, da spadajo pod ta naslov. Jaz sem posnela okolico, kjer živim, in ena izmed teh fotografij je prva fotografija narave, na katero sem res ponosna. Menim, da je ta še zmeraj ena izmed mojih boljših. Fotografija je v črno-beli barvi in prikazuje staro napol prazno drvarnico brez strehe. Tam, kjer bi morala biti streha, je čez položena lesena lestev in žarki postrani padajo skozi špranje. Fotografija nima določenega pomena, ampak je preprosto »amazing«.

Kaj ti je najbolj všeč pri fotografiranju?

Všeč mi je, da je zelo sproščujoče delo in medtem odmislim kakršne koli težave. Ko fotografiram, se ne počutim, kot da je to moja obveznost, ampak v tem uživam.

Se morda zgleduješ po kakšnem znanim fotografu?

Občudujem delo pokojnega ameriškega fotografa Rodneyja Smitha. Bil je odličen na področju črno-belih portretov in modne fotografije. Vsakič ko vidim kakšno njegovo fotko, sem čisto navdušena in dobim še več zagona in želje po uspešni karieri.

Ali fotografije pred objavo obdeláš?

Da, večino fotografij. Najpogosteje jih nastavim samo v črno-belo barvo in malo obrežem. Včasih pa se mi kakšna zdi zelo dobra, ampak me na njej kaj moti (kot denimo cestna luč), v tem primeru pa takšno stvar izrežem ven. Pri večini avtoportretov popravim teksturo kože ali pa izbrišem kakšen mozolj (samo če je moteče). Vse to naredim v programu Adobe Photoshop.

Ena tvojih fotografij mi je bila še posebno všeč. Na Instagramu si jo objavila pod naslovom Why is body shaming still a thing? Kje si dobila idejo za takšno fotografijo in kaj si želela z njo sporočiti?

Fotografija je bila del šolskega projekta z naslovom Kreativni portreti. Moj namen je bil, da imajo fotografije sporočilo o današnjih težavah mladih. Velika težava se mi zdi »body shaming« ali zasmehovanje telesa, saj prav te žaljivke pri nekaterih povzročajo veliko nesamozavest in celo depresijo. Ljudje ponižujejo druge, da bi se sami bolje počutili, in to ni v redu. Zato sem se odločila to prikazati s fotografijo, tako da sem na model napisala žaljivke oziroma opazke. Na fotografiji pa je prikazana tudi roka druge osebe, ki podpira glavo dekletu, s čimer sem želela pokazati tudi dobro stran življenja, podporo nečesa, kar te veseli, in podobno.

Si želiš v prihodnosti razstavljati in svoja dela pokazati javnosti?

Da, seveda, to je pravzaprav eden izmed mojih kariernih ciljev. Poleg razstave pa je moja želja postati fotografinja za najbolj znane revije.

Kje lahko bralci vidijo tvoje fotografije in te spremljajo?

Lahko si ogledajo moj profil na Instagramu eyes_of_brina, kjer objavljam svoja dela.

Kaj bi želela sporočiti bralcem?

Delaj to, kar te veseli. Seveda pa tudi vaja dela mojstra, znanje ne pride kar čez noč.

Nina Rems
Foto: arhiv Brine Perko



Trzin'c vas gleda

Kolesarski smerokazi za telebane

V oktobrskem Odsevu smo kolesarili iz Trzina v Ljubljano in ugotovili, da so mogoče še številne izboljšave. Kot ste lahko opazili, smo kolesarske poti v minulih letih opremili s smernimi tablamami. Kolesarske oznake so izdelane na podlagi Pravilnika o prometni signalizaciji in prometni opremitvi na cestah (Uradni list RS, št. 99/15). Predpisi vele- vajo, da teh oznak ne smemo pritrditi na obstoječo cestnoprometno signalizacijo, zato jih najdemo na posebnih drogah in nosilcih javne razsvetljave. Teh je ob cestah že toliko, da velja biti med kolesarje- njem skozi Trzin pozoren, sicer lahko povozite katerega od količkov, pri čemer kolesar vedno potegne krajši konec.

Na videz vse lepo in prav, pa vendar v marsičem površno in je umanj- kal tudi načrtovalec prostora, ki vidi širšo sliko (v Trzinu imamo tudi Felixel). Seveda tovrstne oznake niso namenjene domačim kolesar- jem, temveč kolesarskim gostom, ki jih zanese skozi Trzin na daljših etapah. Teh je bilo zadnja leta vse več, spoznali smo jih lahko po bolj- ših kolesih in transportni opremitvi; marsikateri od njih se je na križišču na Mlakah ali pa pri Gregčevem mostu čez Pšato ustavil in pregledo-

val stanje na terenu ter ga primerjal s tistim na zemljevidu. Tovrstni »ko- lesarji skozibežniki« ne potrebujejo kolesarske obvoznice vzdolž želez- niške proge, temveč jih moramo pritegniti h kra- jevnim naravnim in kul- turnim znamenitostim in lokalnim ponudnikom.

Na koncu še konkreten komentar k priloženi fo- tografiji oznak na križišču ulice Pod gozdom in Ljubljanske ceste. Sodeč po vseh treh oznakah bi lahko rekli, da vse (ko- lesarske) poti vodijo v prestolnico, na vsak na- čin pa je zgornja zava- joča. Tudi če gremo čez prehod za pešce (oznake naj bi nas usmerjale le na ceste, ne prek njih ...), smo še vedno le pri avto- servisu. Morda bodo nekoč vzeli v popravilo tudi kolesa, do takrat pa se nadejamo, da bo tale sporna oznaka našla pravo mesto.

Besedilo in foto: Miha Pavšek



Pisma bralcev

Kako vrniti knjige?

Pred kratkim sem želela v trzinsko knjižnico vrniti knjige, ki smo si jih z družino izposodili v času pred odlokom o zaprtju knjižic. Žal sem naletela na zaklenjena vrata Centra Ivana Hribarja in pri tem kar nekaj časa zaman iskala kakšen plakat ali obvestilo s pojasnilom, kaj nare- diti z že izposojenimi knjigami.

Pred zaprtimi vrati je ostala tudi starejša gospa, ki je prav tako priš- la z vrečko knjig. Bila je precej slabe volje, saj je že drugič prišla za- man, in sicer peš iz Mlak. Končno sva na tabli desno od vhoda opazili tri manjše letake, velike komaj polovico lista A4, na katerih so napisani možnosti glede izposoje knjig in spremenjen, poletni urnik. Letaki so povrh vsega še zelo slabo opazni zaradi odboja svetloba, saj je tabla postavljena pod kotom. Ne le da je besedilo slabo vidno, drobno in ga je težko prebrati, poleg tega tudi nikjer ne piše, kako lahko knjige vrnemo. Nihče si namreč ne želi plačevati zamudnine, saj nenazadnje ni nastala po naši krivdi.

Številne organizacije se danes zanašajo na svoje spletne strani in internetna obvestila, vendar nismo vsi vešč ali pripravljeni tako iskati informacije. Zlasti starejši se na spletu težko znajdejo, zato bi morali obvestila prilagoditi njim in napisati večji, vidnejši plakat, s katerega bi uporabniki hitro razbrali, kar smo sicer tudi na spletni strani Knjižni- ce Domžale iskali kar nekaj časa: knjige lahko oddamo pred knjižnico ob ponedeljkih in sredah popoldne in ob petkih dopoldne, zamudnine pa za čas ukrepov ne bodo obračunavali. Upam, da bo to pismo spre- jeto kot dobronamerno opozorilo, ker je tak tudi njegov namen. Hvala!

Bralka Tina



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

ZAHVALA

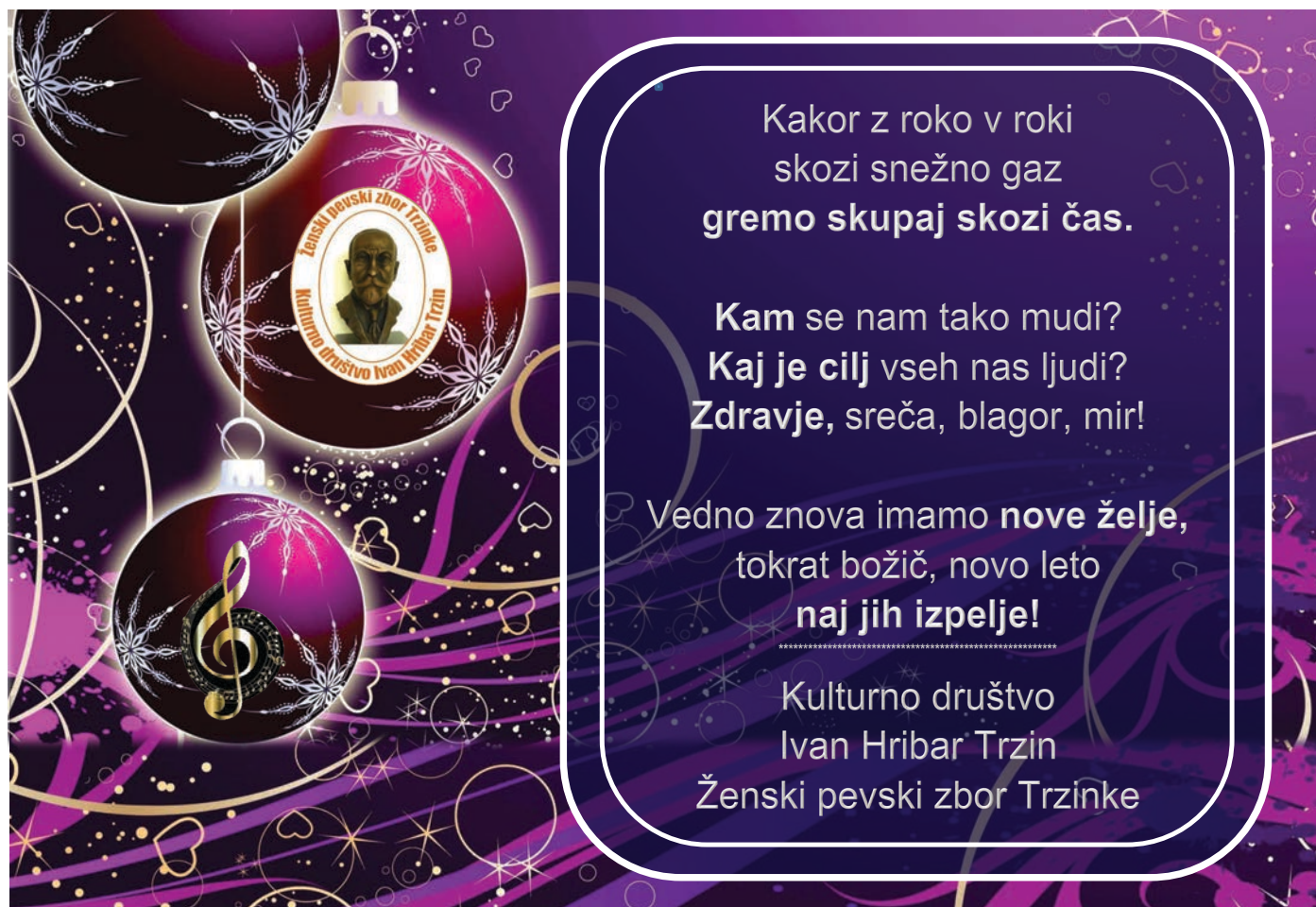
Svojo življenjsko pot je v 88. letu starosti sklenil naš dragi mož, oče, dedek, pradedek, brat in stric

FRANC MUŠIČ,
finomehanik v poklju.

Od njega smo se poslovili v ožjem družinskem krogu v ponedeljek, 23. novembra, na pokopališču v Mengšu. Iskrena hvala vsem za izrečene in zapisane tolažilne besede, za cvetje, sveče, darovane svete maše in druge darove.

Zahvala tudi župniku Boštjanu Gučku in trobentaču za zaigrano Tišino.

Žalujochi vsi njegovi





OBČINA TRZIN

Praznično voščilo

Spoštovani občanke in občani Trzina ter drugi bralci Odseva!

Naj bo leto, ki prihaja, prijaznejše in uspešnejše od iztekajočega se leta
ter naj vam prinese obilo zdravja in sreče.

Preživite lepe božično-novoletne praznike v krogu svojih najbližjih. Srečno 2021!

**Župan, občinski svet in
občinska uprava Občine Trzin**

odsev

V januarski številki Odseva boste lahko prebrali:

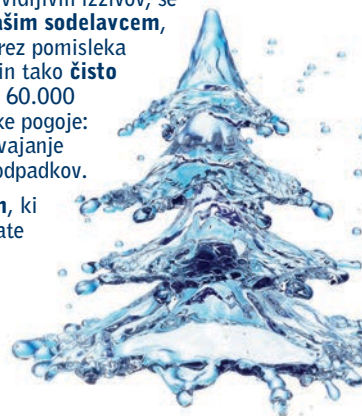
- Kakšna bo nova športna dvorana
- Anni praznuje 30 let
- Portret meseca: Emil Pevec
- LAS projekt: Na kolo za sprostitev in telo

Ob koncu leta, polnega nepredvidljivih izzivov, se iskreno zahvaljujemo **vsem našim sodelavcem**, ki kljub izrednim razmeram brez pomisleka predano opravljate svoje delo in tako **čisto vsak dan** zagotavljate več kot 60.000 prebivalcem osnovne življenjske pogoje: čisto pitno vodo, nemoteno odvajanje odpadne vode in reden odvoz odpadkov.

Hvala tudi vsem **uporabnikom**, ki cenite naše delo in nas podpirate pri naših prizadevanjih.

**Z vami ČISTO VSAK DAN
tudi v letu 2021.**

PRODNIK | 60
Javno komunalno podjetje let



»Zdrav človek ima tisoč želja, bolan pa eno samo.«

Zahtevni časi so za nami, gotovo pa tudi izzivi časa, v katerega vstopamo, ne bodo enostavni. Toda zmoremo! Pri tem ohranimo v zavesti, da je ravno zdravje vrednota, ki nam omogoča vse ostalo — tkanje prijateljskih vezi ob druženju, ustvarjanje ekonomskega blagostanja ter dotike, ki božajo dušo in telo. Blizu so časi teh lepih trenutkov. Do takrat pa — pazimo nase in na druge, združimo moči in ohranimo zdravje vseh. Naj bodo naša doživetja kmalu spet skupna sreča.

**Želimo vam srčno občutenje praznika
samostojnosti in enotnosti, notranjega
miru in radosti polne božične praznike ter
z zdravjem obilno leto 2021!**

Občinski odbor SDS Trzin **SDS**



**NOTARKA
NATAŠA STANONIK**

NOTARSKA PISARNA V BTC-ju

Obveščamo vas, da je 9.12.2020
v BTC - ju začela s poslovanjem
Notarska pisarna notarke Nataše Stanonik.

NOTARKA NATAŠA STANONIK
BTC, Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana
(v bližini Pošte Slovenije)
Telefon: 01 200 8 200
E-naslov: pisarna@notarka-stanonik.si

*Veselim se sodelovanja z vami in
vam želimo mirne ter zdrave prihajajoče praznike
ter srečno leto 2021!*

S spoštovanjem,
Nataša Stanonik, notarka

STROJNI TLAKI - ESTRIHI - OMETI

hitro, kvalitetno in ugodno

031 689 832 - Boštjan

**Veseli Božič in
srečno 2021!**



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



Glavna cesta 20, 4202 NAKLO

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

Srečno 2021!

Računovodski servis

(za d.o.o., s.p., društva,...)

Kontakt: 041 863 440



Upamo, da si boste tudi v lastnem domu in v ozkem krogu
svojih najbližjih pričarali praznično vzdušje. Celotna ekipa
Mesnice Pr' Kmetič Vam, dragim bralcem in cenjenim
strankam, vsem želimo vesele Božične praznike ter srečno,
uspešno in predvsem zdravo 2021!

HUBAT
25let

080 22 36

www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT

Srečno novo leto!

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE



Ljubljanska cesta 12 d, TRZIN

**Vesele praznike
in srečno 2021!**



Tel.: 083 872 718

Odprto: 10-23, nedelja zaprto (kuhinja 10-22)

Odlične pice po slovenskem domačem receptu v vašem priljubljenem lokalu!

**Ob predložitvi izrezanega oglasa PIZZERIA OLIVIA je cena vsake naročene
pice samo 5,00 EUR. AKCIJA VELJA DO 31. 1. 2021.**

Do zdravega
nasmeha in
hitrega
povračila
stroškov

Zobje
Zobje+

080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

www.lekarnaljubljana.si

Veljavnost od 26. 11. 2020 do 18. 1. 2021

ZDRAVO in
odgovorno
v leto
2021

izbrano iz kataloga ugodnosti

LOKALNI ANTISEPTIK V PRSILU

50 ml

Izdelano v Galenskem laboratoriju
Lekarne Ljubljana

redna cena: 3,87 €
cena s Kartico zvestobe

3,10 € + **POPUST: 20%**



MATIČNI MLEČEK 750 MG 10 PLASTENK PO 15 ml

redna cena: 13,93 €
cena s Kartico zvestobe

11,14 € + **POPUST: 20%**



NAHRBTNIK MALČEK

IZDELANO IZ NEOPRENA,
VELIKOST 34 cm

redna cena: 14,89 €
cena s Kartico zvestobe

8,93 € + **POPUST: 40%**



SKODELICA S POTISKOM ČIPKE 420 ml

redna cena: 6,99 €
cena s Kartico zvestobe

3,50 € + **POPUST: 50%**



DOMAČA ZELIŠČNA GRENČICA NEKOČ IN DANES

220 g

Izdelano v Galenskem
laboratoriju Lekarne Ljubljana

redna cena: 13,18 €
cena s Kartico zvestobe

9,23 € + **POPUST: 30%**



MAZILO ZA USTNICE

5 ml

Izdelano v Galenskem
laboratoriju Lekarne
Ljubljana

redna cena: 2,54 €
cena s Kartico zvestobe

1,27 € + **POPUST: 50%**



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 prodajalnih 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 26. 11. 2020 do 18. 1. 2021 oz. do prodaje zalog.

 **Lekarna
Ljubljana**

Renault CLIO

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

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

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

Renault priporoča **Castrol**

AVTOHISA REAL
Avtohisa Real d.o.o., Vodovodna c. 93, Ljubljana
01 5891 310
www.avtohisa-real.si

AVTO SET – SETNIKAR
Dragomelj 26, Domžale
T: 041 648 166
www.avtozet.si

okna in vrata NAGODE
www.nagode.si

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

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

Kakovost in konkurenčne cene!

Veseli Božič in srečno 2021!

Nagode d.o.o.,
IOC Zapolje I/3, Logatec
m: 051 466 606, e: info@nagode.si
w: www.nagode.si

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