

kopitarjev

GLAS

številka 4, maj 2023
www.vodice.si

**4. seja Občine
Vodice** 3

**Občinska
priznanja** 5

**Intervju:
dr. Marjan
Bilban** 10

**Tečaj za višjega
gasilca** 14

**Pohod
mlinčki** 18

Žabice 21

Ena občina, na stotine zgodb



V aprilski številki se je dosedanja urednica Kopitarjevega glasa že poslovila, misleč, da je bila tisto zadnja edicija v štiriletni zasedbi uredniškega odbora. Zato to, res zadnjo, pišem v imenu vseh ustvarjalcev vodiškega lokalnega časopisa, poimenovanega po slavnem Kopitarju, jaz. Naše skupne ure sestankovanja so bile ustvarjalne, polne pozitivne energije in celo smeha. Celo zoprni čas korone in popolno zaprtje nas ni odvrnil od ustvarjalnega navdiha – takrat smo številni odkrili spletne Zoom in podobne programe. Odlična izkušnja, zato iskreno rečem; Helena, Ajda, Natalija in Tanja – hvala za druženje. Bodoči urednici/uredniku in uredniškemu odboru pa obilo uspeha pri kreiranju prihodnjih števil.

Vseh pet je bodisi povezanih z novinarstvom bodisi slovenskim jezikom, kar je bila tudi ena od vsebin zadnje debate našega srečanja. To zadnja leta večkrat pravim in mislim zelo resno; poklic novinarja je razvrednoten. Delovna mesta so v krizi, plače (razen privilegiranih izjem) niso več tako dobre, namesto rednih zaposlitev bi medijske hiše raje sodelovale z avtorskimi pisci ali lastniki S.P.-jev. Če pomislim, da bi pred tridesetimi leti novinarje opisali kot borce za pravičnost, večne iskalce resnice ter aktivne zapisovalce človeških usod, ki so za svojimi besedami tudi stali. Danes je malodane vsak peti že 'novinar'. Saj veste, ni vsakdo, ki napiše tekst in ga objavi, že novinar. Kot nisem jaz, čeprav znam zamenjati gumo ali doličiti olje v avtu, mehanik. Novinarstvo je način življenja, stanje duha, ki ga nujno spremlja poznavanje medijske zakonodaje. Je želja po večnem obveščanju in ozaveščanju, kjer je objektivnost poročanja rdeča nit vsega. Podobno je s slovenskim jezikom. Ponosno ga uporabljajte. In ga kot takega predstavite otrokom v šoli tudi kot starši. Bližajo se dopusti in počitnice. Zanosno zakorakajte v knjižnico, ali celo v knjigarno in se lotite branja. Za vsakogar se najde kakšna vsebina.

Upam, da boste tudi v vsebini te zadnje številke Kopitarjevega glasa našli kaj zase. Odgovor na vprašanje, kako se obračunava pokojnina in kdaj smo do nje upravičeni, kako delujejo občinski svetniki in v vašem imenu skrbijo za sedanjost in prihodnost vodiške občine.

Imejte se lepo znotraj in zunaj občinskih meja.

MONIKA KUBELJ

Pomočnica urednice

Uvodnik	2
Občinski svet	3
Občinska uprava poroča	5
Osrednji članek	7
Intervju	10
Društveni utrip	14
Dogodki	20
Koristno	24
Obvestila	25

Javno občinsko glasilo Kopitarjev glas je vpisano v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo Republike Slovenije pod zaporedno številko 462.

Izdajatelj: Občina Vodice, Kopitarjev trg 1, Vodice

Glasilo prejmejo vsa gospodinjstva in pravne osebe v občini brezplačno.

Izhaja mesečno v 1650 izvodih.

Odgovorna urednica: Tanja Dominko

Pomočnica urednice: Monika Kubelj

Uredniški odbor: Helena Čerin, Monika Kubelj, Ajda Batistič, Natalija Golob

Lektor: Grega Rihtar

Fotografije: Tina Kosec in ostali

Celostna grafična podoba: Rok Štupar

Prelom in oblikovanje: ExoGraf, Janez Hočevnar s.p.

Tisk: Kubelj d.o.o.

Datum natisa: maj 2023

Naslov uredništva: Kopitarjev trg 1, 1217 Vodice

Elektronski naslov: kopitar@vodice.si, telefon: 031 500 018

Javno občinsko glasilo Kopitarjev glas na spletu: www.vodice.si

Sporočilo bralcem: Odgovorna urednica si pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, povzemanja ali delnega objavljanja nenaročenih prispevkov v skladu s prostorskimi možnostmi. Izjema so odgovori in popravki objavljenih informacij, ki bi lahko prizadeli posameznikovo pravico ali interes, kot to določa zakon. Vsi prispevki morajo biti opremljeni s polnim imenom in naslovom odgovorne fizične osebe (tudi v primeru institucij, organizacij, strank, društev ipd.) ter po možnosti s telefonsko številko, na kateri je mogoče preveriti avtentičnost avtorja. Zaradi različnih datumov izida bomo vaše prispevke objavili, kolikor hitro bo mogoče.



4. redna seja Občinskega sveta Občine Vodice



OBČINA VODICE

✎ HELENA ČERIN

Občinski svetniki Občine Vodice so na seji 18. aprila potrdili proračun za leto 2023. Seznanili so se z delom policistov in redarske službe ter z inšpekcijskimi postopki v letu 2022, odgovorna urednica Tanja Dominko je občinskim svetnikom predstavila letno poročilo o delu Javnega občinskega glasila Kopitarjev glas za leto 2022.

Ob sprejetju je župan Aco Franc Šuštar dejal, da je letošnji proračun naravnano razvojno in socialno. Zastavljeni so cilji, kjer bo občina črpala nepovratna sredstva in sredstva iz javno-zasebnega partnerstva. Večji projekt je gradnja središča Vodice. V proračunu je zagotovljen denar za izdelavo projektne dokumentacije, za novelacijo investicijske dokumentacije in plačilo pogodbenih obveznosti, ki so vezane na javni razpis. V načrtu je tudi izvedba razpisa za večnamensko športno dvorano in ob njej športno igrišče, pokopališče na Skaručni, s proračunom so zagotovljena tudi sredstva za urejanje kanalizacije v naslednjih letih. Gradnja obvoznice, ki je skupni projekt Ministrstva za infrastrukturo, Darsa in občine, bo zaključena v dveh mesecih in Šuštar je dejal, da predvideva, da bo imela uporabno dovoljenje, vsaj začasno, do septembra. Do zamika je prišlo zaradi nepredvidenih del na plinovodu.

Proračun predvideva še nekaj manjših, a za občane pomembnih pridobitev:

bitev: ureditev pločnika za pešce Vodice–Zapoge–Repnje, investicije v vodovod, javno razsvetljavo, optično omrežje, zbirni center za ravnanje z odpadki ...

Varnostne razmere v občini Vodice je občinskemu svetu predstavil novi vodja policijske postaje v Medvodah Klemen Jurjevčič. V letu 2022 je bilo v občini zaznanih in obravnavanih 73 kaznivih dejanj. Največjo pozornost so posvetili preiskovanju vlomov in drznih tatvin v stanovanjskih objektih. Tovrstna kazniva dejanja so za oškodovance zelo neprijetna, zato so veliko pozornosti posvečali tudi preventivnim aktivnostim in osveščanju občanov o samozaščitnih ravnanjih.

Načelnik Jurjevčič je ocenil, da je na splošno stanje na področju varnosti dobro, stabilno in obvladljivo. Tudi v prihodnje lahko občani računajo na njihovo prisotnost in dobro sodelovanje. V razpravi so občinski svetniki opozorili načelnika policijske postaje na nekaj najbolj perečih težav v občini, kot so varnost na Brniški cesti, zastoji v Vodicah v prometnih konicah, vandalizem v okolici šole ... Občinski svetniki tudi menijo, da je v občini še več točk, kjer vozniki ne upoštevajo prometnih predpisov in dodatno predlagajo ukrepe za umirjanje prometa.

Letno poročilo skupne občinske uprave občin Trzin, Komenda, Lukovica, Mengeš, Moravče in Vodice

– Medobčinski inšpektorat in redarstvo za leto 2022 sta predstavila inšpektorica Barbara Pezdirc in občinski redar svetovalec Franci Beribak. V občini Vodice je bilo lani podano 16 prijav o zaznanih kršitvah predpisov in 15 novih inšpekcijsko upravnih postopkov. Največ kršitev je bilo s področja javnih cest, gradnje ter neustreznega odlaganja komunalnih in drugih odpadkov.

Pri nadzoru mirujočega prometa so v občini stalni nadzor izvajali v okolici šol in vrtcev, na avtobusnih postajah in pločnikih na Kamniški cesti. Največ kršitev je bilo pri parkiranju na Kopitarjevem trgu. Prekoračenih hitrosti so zabeležili 2.539, od tega je bilo 75 odstotkov glob izdanih voznikom, ki so prekorčili hitrost do 10 km/h. Beribak je ocenil, da je v primerjavi s prejšnjimi leti kršitev manj in da se vozniki držijo prometnih predpisov, kar ga veseli, saj to pomeni, da so s svojimi aktivnostmi uspeli umiriti promet. Odgovorna urednica Tanja Dominko je poročala o delu občinskega glasila za leto 2022. Zahvalila se je vsem, ki sodelujejo pri ustvarjanju, občinskemu svetu in upravi za dobro sodelovanje. Poudarila je, da so posebno pozornost namenili predstavitvi mladih, prodornih ljudi, pa tudi takih, ki jih v domači občini slabo poznamo, a so zelo uspešni na svojem strokovnem področju. Dominkova je še povedala, da se trenutni uredniški ekipi mandat izteka in da ne bo znova kandidirala za odgovorno urednico.

V razpravi so Milan Čebulj, Jana Plevel, Tone Kosec in župan pohvalili delo celotnega uredništva in poudarili pomembnost obveščanja občanov tudi v tiskani obliki.

Občinski svetniki so sprejeli še sklep o načrtu ravnanja s stvarnim premoženjem občine Vodice za leto 2023, sklep o določitvi vrednosti pravnih poslov, letni program kulture in športa za leto 2023 ter poročilo o porabi sredstev organizatorjev volilne kampanje na lokalnih volitvah 2022.

Podroben zapis s seje lahko preberete na spletni strani: www.vodice.si



Župan Občine Vodice Aco Franc Šuštar je imenoval **dva podžupana**

 OBČINSKA UPRAVA OBČINE VODICE
 FOTO

Župan Občine Vodice Aco Franc Šuštar je 20. aprila sprejel dva sklepa – Sklep o imenovanju podžupana Občine Vodice (Marjan Podgoršek) in Sklep o imenovanju podžupana Občine Vodice (Žiga Janežič) za mandat 2022–2026. Za podžupana Občine Vodice se imenuje Marjan Podgoršek, ki svojo funkcijo opravlja nepoklicno. Za podžupana Občine Vodice se imenuje Žiga Janežič, ki svojo funkcijo opravlja nepoklicno. Podžupana sta nastopila funkcijo z dnem 1. maja 2023.

Oba podžupana bosta na svojem področju skrbela za razvoj in napredek občine Vodice. Med drugim bo podžupan Marjan Podgoršek pokrival področje varnosti v cestnem prometu, cest in druge občinske javne infrastrukture vključno s poljskimi, gozdnimi potmi in melioracijskimi kanali ter vodotoki in področje kmetijstva. Podžupan Žiga Janežič pa bo med drugim pokrival področje vzgoje in izobraževanja, društvene dejavnosti, medgeneracijska socialna vprašanja, občinske prireditve ter družbeno-socialno področje.



Poziv za zbiranje pobud za občinska priznanja

 **ACO FRANC ŠUŠTAR,**
ŽUPAN OBČINE VODICE

Na podlagi Pravilnika o priznanjih Občine Vodice (Uradno glasilo Občine Vodice, št. 3/2013) župan Občine Vodice objavlja Poziv za zbiranje pobud za podelitev občinskih priznanj Občine Vodice.

Občina Vodice podeljuje priznanja zaslužnim občanom, skupinam občanov, društvom in drugim pravnim osebam za njihove dosežke na področju gospodarstva, znanosti, šolstva, kulture, športa, humanitarnega delovanja in na drugih področjih človeške ustvarjalnosti.

Občina lahko podeli priznanje tudi drugim državljanom Republike Slovenije in tujim državljanom.

Priznanja Občine Vodice ne morejo dobiti: župan, občinski svetniki, ki opravljajo funkcijo v tekočem mandatu, zaposleni v javnih zavodih, javnih podjetjih ter občinski upravi, če bi bilo priznanje povezano z izvrševanjem njihovih funkcij oziroma njihovega dela v organih in organizacijah.

Priznanja Občine Vodice so:

- Častni občan Občine Vodice,
- Plaketa Občine Vodice,
- Priznanje župana.

Častni občan Občine Vodice

Naziv Častni občan Občine Vodice je najvišje priznanje občine, ki ga podeljuje Občinski svet posameznikom za njihove izjemne dosežke ali dejanja, s katerimi so prispevali k razvoju in ugledu občine. Naziv Častni občan Občine Vodice se podeljuje praviloma enkrat na štiri leta ob izteku mandata.

Plaketa Občine Vodice

Plaketo Občine Vodice podeli Občinski svet Občine Vodice posameznikom, skupinam občanov, društvom in drugim pravnim osebam za:

- večletne uspehe in dosežke, s katerimi povečujejo ugled občine na področjih gospodarstva, znanosti, šolstva, kulture, športa, humanitarnega delovanja in na drugih področjih človeške ustvarjalnosti,
- njihove izjemne enkratne dosežke trajnejšega pomena,
- delovne in druge jubileje.

Priznanje župana

Župan Občine Vodice podeljuje Priznanje župana zlasti učencem in dijakom, skupinam učencev ter dijakov ali mladoletnim članom društev in klubov občine Vodice za posebne dosežke in uspehe na področju izobraževanja, kulture, znanosti, tehnike, ekologije in športa ter za dejanja, ki se odražajo v humanem odnosu do sovrstnikov in odraslih. Župan lahko podeli priznanje tudi drugim posameznikom, skupini posameznikov, društvom in drugim pravnim osebam za posamezne enkratne dosežke in uspehe.

Podaja pobude

Pobudo za podelitev priznanja lahko podajo posamezniki ali pravne osebe. Pobuda za priznanje Občine Vodice mora biti podana v pisni obliki, z naslednjo vsebino:

- **osnovni podatki o pobudniku** (ime in priimek ali naziv pravne osebe, naslov, telefonska številka, elektronski naslov),
- **osnovni podatki o predlaganem kandidatu** (ime in priimek ali naziv pravne osebe, naslov oziroma drugi osnovni podatki),
- **obrazložitev in utemeljitev pobude za podelitev priznanja ter dokumentacija, ki potrjuje navedbe v obrazložitvi** (v kolikor obstaja).

Pobudo se vloži osebno ali pošlje po pošti na naslov Občina Vodice, Kopitarjev trg 1, 1217 Vodice ali na elektronski naslov obcina@vodice.si najpozneje do **vkjučno 23. 6. 2023.**



Javni razpis za sofinanciranje male komunalne čistilne naprave

OBČINSKA UPRAVA OBČINE VODICE

Občina Vodice je na svoji spletni strani pod rubriko »Javni razpisi, natečaji in nepremičnine« objavila Javni razpis za subvencioniranje nakupa malih komunalnih čistilnih naprav (v nadaljevanju: MKČN) na območju občine Vodice za leto 2023.

Predmet razpisa je sofinanciranje nakupa MKČN na območjih, kjer javna kanalizacija v skladu z Občinskim operativnim programom odvajanja in čiščenja komunalnih odpadnih voda v občini Vodice, ne bo zgrajena.

Upravičenci sredstev za sofinanciranje po Pravilniku o subvencioniranju nakupa MKČN na območju občine Vodice so lastniki stanovanjske stavbe s stalnim naslovom v občini Vodice, zunaj območij aglomeracij in izjemoma tudi lastniki stavb na območju, kjer je javno kanalizacijsko omrežje že zgrajeno ali je gradnja načrtovana, priključitev nanj pa tehnično ni možna ali ekonomsko upravičena. Takšne vloge mora predhodno potrditi izvajalec javne službe odvajanja in čiščenja odpadnih voda v občini (JP Komunala Vodice, d. o. o.).

Sredstva se bodo dodeljevala upravičencem po vrstnem redu prispelih popolnih vlog vse do porabe proračunskih sredstev tekočega leta za ta namen. V primeru, da višina dodeljenih subvencij presega razpoložljiva sredstva, se

popolne in pravočasne vloge prenesejo in obravnavajo v naslednjem razpisnem obdobju v enakem vrstnem redu glede na datum in uro prispetja.

Sofinanciranje se bo izvajalo v višini 50 % nabavne vrednosti MKČN oziroma največ 2.000 EUR na objekt z DDV. Rok za oddajo vlog je 13. 10. 2023.

Več informacij je na voljo v samem javnem razpisu oz. na Občini Vodice: tel. št. 01 833 26 10, e-naslov: obcina@vodice.si.



Pomoč družini na domu

OBČINSKA UPRAVA OBČINE VODICE

Storitev pomoč družini na domu na območju občine Vodice od 1. 5. 2023 dalje izvaja Zavod Pristan na podlagi koncesijske pogodbe. Zavod Pristan je v celoti prevzel opravljanje dejavnosti pomoči na domu v občini Vodice od podjetja Comett oskrba.

Storitev pomoč družini na domu se bo tudi v prihodnje za vse uporabnike izvajala na enak način in pod enakimi pogoji kot doslej.

Cena storitve ostaja nespremenjena. Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na koordinatorko ga. Karmen Pustotnik, ki je dosegljiva na tel. št. 031 740 466.

Zavod Pristan - <https://www.pristan.si/>.



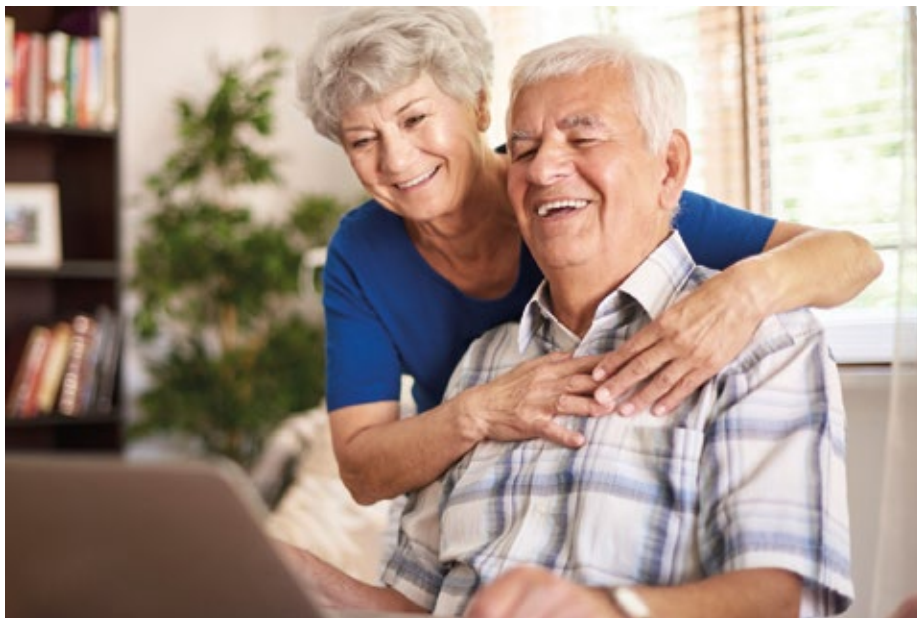
Kdaj in kako do pokojnine?

MONIKA KUBELJ
PIXABAY.COM

Pokojnina je redni mesečni prejemek, ki uživalcu zagotavlja materialno in socialno varnost ob dopolnitvi določene starosti in zavarovalne ter pokojninske dobe oziroma pokojninske dobe brez dokupa. Nekateri komaj čakajo, da jo dosežejo, drugi se z vsemi štirimi branijo upokojitve. Lansko leto je bilo v naši občini 1.028 prejemnikov različnih vrst pokojnin.

Te dni smo bili priča burnemu odzivu upokojencev, ki so svoje zahtevali kar na ulici. Ker gre za številno skupnost ljudi in ker je problematika pokojnine vselej tudi politično vprašanje, ne samo socialno, se mora sleherna vlada spopasti tudi z njo. Zveza društev upokojencev Slovenije (Zdus) in Sindikat upokojencev Slovenije sta namreč pozvala vlado k izredni uskladitvi pokojnin za 3,5 odstotka in še dodatni odstotek uskladitve za upokojene do leta 2011. Svet Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (Zpiz) je sklep, s katerim je vladi predlagal izredno uskladitev pokojnin, namreč sprejel že konec februarja. Kaj pa vsi drugi, ki na pokojnino še čakamo?

Poznamo več vrst pokojnin. Če izpolnite pogoje za pridobitev pravice do dveh ali več pokojnin, lahko uživate le eno od njih po lastni izbiri, razen če zakon določa drugače. Izjema je le uživanje lastne pokojnine (starostne, predčasne ali invalidske pokojnine) in dela vdovske pokojnine. Na podlagi obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja lahko pridobite naslednje pravice.



Starostna pokojnina

Za pridobitev pravice do starostne pokojnine morate izpolniti pogoje, in sicer predpisano starost, pokojninsko dobo, zavarovalno dobo ali pokojninsko dobo brez dokupa v določenem trajanju in prenehanje obveznega zavarovanja. Potrebujete slednje:

- 60 let starosti in 40 let pokojninske dobe brez dokupa,
- 65 let starosti in 15 let zavarovalne dobe.

Storitev splošni informativni pokojninski kalkulator, ki jo je Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije kot projektni partner Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti razvil v projektu Moje delo. Moja pokojnina, vam na podlagi ročnega vnosa podatkov omogoča hiter in enostaven informativni izračun datuma izpolnjevanja pogojev za pridobitev pravice do starostne oziroma predčasne pokojnine ter izračun predvidene višine pokojnine. Z registracijo

na portalu Moj eZPIZ z digitalnim potrdilom ali EU/SI-PASS lahko z uporabo osebnega informativnega pokojninskega kalkulatorja opravite izračun na podlagi podatkov, ki jih zavod hrani v matični evidenci zavarovancev.

Kot pokojninska doba brez dokupa se štejejo:

- obdobja obvezne vključitve v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje,
- obdobja prostovoljne vključitve v obvezno zavarovanje oziroma dokupljene zavarovalne dobe do 31. decembra 2012, ko so bili prispevki dejansko plačani,
- obdobja opravljanja kmetijske dejavnosti in
- obdobja delovnega razmerja v tujini.

Predčasna pokojnina?

Če ste dopolnili starost 60 let in 40 let pokojninske dobe, ki ne predstavlja v celoti pokojninske dobe brez dokupa, lahko uveljavite pravico do predčasne pokojnine. Lahko se upo-

kojite tudi pri nižji starosti in uveljavite znižanje starostne meje:

- zaradi skrbi za vsakega rojenega ali posvojenega otroka, za katerega je zavarovanec skrbel v prvem letu njegove starosti, ki ima državljanstvo Republike Slovenije;
- zaradi služenja obveznega vojaškega roka, za dve tretjini dejanskega trajanja; to znižanje velja le za moške;
- zaradi vstopa v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje pred dopolnjenim 18. letom starosti;
- zaradi dela na delovnih mestih, na katerih se je zavarovalna doba štela s povečanjem;
- zaradi osebnih okoliščin, pogojenih z zdravstvenim stanjem, zaradi katerih so bile te osebe do 31. decembra 1999 upravičene do štetja zavarovalne dobe s povečanjem, kasneje pa do prištete dobe.

Kakšna neki bo višina moje penzije?

Odločba o starostni upokojitvi vam mora biti izdana v roku 2 mesecev po prejemu popolne vloge za začetek postopka. Če gre za odločanje o pravicah iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja na podlagi mednarodnih pogodb, pa je določen daljši, 6-mesečni rok.

Kako visoka bo pokojnina – to je najbolj pogosto vprašanje, saj je dejstvo, da bo nižja od osebnega dohodka. Čeprav še vedno nekaterim ni jasno, da za 15 let delovne dobe, nekaj let stagniranja na zavodu za zaposlovanje ali sploh brezdelja ne morejo imeti enako visoke pokojnine kot nekdo, ki je oddelal vseh 40 let. In prav je tako. Starostna pokojnina se



odmeri od pokojninske osnove, ki se izračuna na podlagi mesečnega povprečja osnov iz katerihkoli najugodnejših zaporednih štiriindvajsetih let zavarovanja od vključno leta 1970 dalje, od katerih so bili plačani prispevki za obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Za izračun se upoštevajo osnove, zmanjšane za davke in prispevke, ki se plačujejo od plače po povprečni stopnji v Republiki Sloveniji. Zavod mora izračunati vsa razpoložljiva mesečna povprečja osnov iz zaporednih štiriindvajsetih let zavarovanja od 1. januarja 1970 dalje in zavarovancu po uradni dolžnosti odmeriti pokojnino od najugodnejšega povprečja, ki predstavlja pokojninsko osnovo. Pri izračunu pokojninske osnove zavod upošteva predhodno sporočene podatke o plačah ali zavarovalnih osnovah po predpisih o matični evidenci zavarovancev in uživalcev pravic iz obveznega pokojninskega in invalidskega zavarovanja.

Vdovska in družinska pokojnina

Pridobitev pravice do vdovske ali

družinske pokojnine je odvisna od izpolnitve splošnih pogojev na strani umrlega zavarovanca ali uživalca določenih pravic iz pokojninskega in invalidskega zavarovanja in od izpolnitve posebnih pogojev na strani vdove ali vdovca oziroma drugega družinskega člana umrlega.

Pravico do dela vdovske pokojnine pridobita vdova ali vdovec, ki sta se odločila, da bosta uživala svojo starostno ali invalidsko pokojnino. Po prejšnji pokojninski zakonodaji (do leta 2000) je zavarovanec, ki je pridobil pravico do dveh ali več pokojnin iz obveznega zavarovanja v Republiki Sloveniji, lahko uveljavil te pokojnine, vendar jih ni mogel uživati sočasno. Imel pa je možnost, da je užival tisto, ki je bila zanj najugodnejša, torej bodisi svojo osebno ali družinsko pokojnino po pokojnem partnerju. Na novo uvedena pravica do dela vdovske pokojnine predstavlja delen odstop od načela, da zavarovanec v Republiki Sloveniji lahko uživa zgolj eno pokojnino iz obveznega zavarovanja. Zdaj se lahko recimo mož po smrti žene odloči, da bo še naprej

užival svojo starostno pokojnino, hkrati pa bo uveljavil del vdovske pokojnine, če je to zanj najugodnejše. Vdovsko pokojnino poleg svoje pa lahko uživa le v znesku 15 odstotkov.

Plača in pokojnina hkrati?

Govorimo o delni pokojnini, ki je namenjena zavarovancem za lažji prehod iz aktivnega statusa v status uživalca pokojnine. Izplačilo 40 odstotkov starostne pokojnine: če ste vključeni v obvezno zavarovanje s polnim delovnim oziroma zavarovalnim časom in izpolnujete pogoje za starostno pokojnino po veljavnem zakonu ali starostno pokojnino po prejšnjem zakonu, se vam bo od dneva izpolnitve pogojev, vendar največ od prvega naslednjega dne po vložitvi zahteve, izplačevalo 40 odstotkov starostne pokojnine, do katere bi bili upravičeni, če bi se na ta dan upokojili. Vsako nadaljnje leto pokojninske dobe brez dokupa, dopolnjeno v obveznem zavarovanju po 1. januarju 2020, vendar največ do treh let zavarovanja, se ovrednoti tako, da je vsakih šest mesecev pokojninske dobe brez dokupa vrednih 1,5 odstotka. Ta del pokojnine se lahko izplačuje največ tri leta nadaljnje vključenosti v obvezno zavarovanje za polni delovni oziroma zavarovalni čas. Po treh letih se zavarovancem izplačuje 20 odstotkov starostne pokojnine.

Pravica do varstvenega dodatka

Morda je na tem mestu tudi primerno spregovoriti o varstvenem dodatku. Z varstvenim dodatkom lahko krije te življenjske stroške, kot so vzdrževanje stanovanja ali nadomeščanje trajnih potrošnih dobrin (pohištvo, bela tehnika ipd.), ni pa namenjen zagotavljanju minimalnih življenjskih potreb.

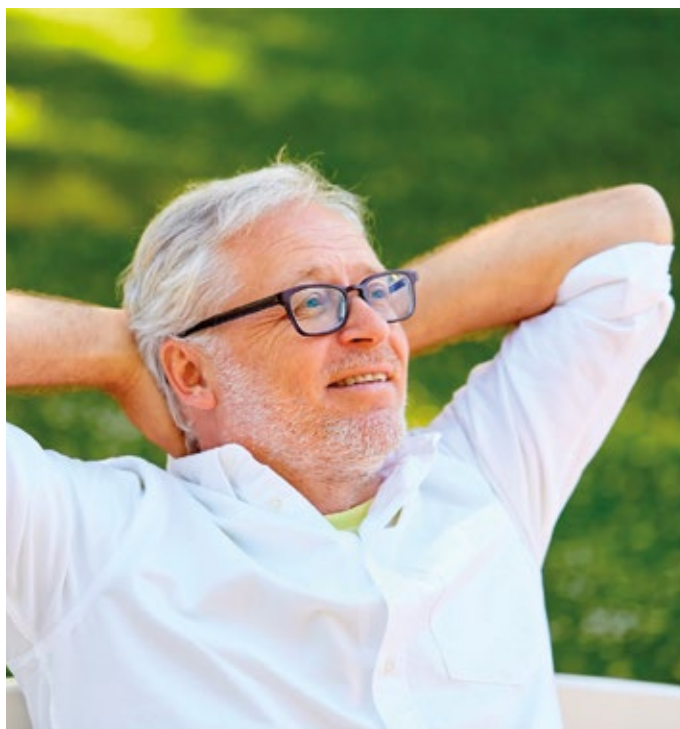
Uveljavite ga pri centru za socialno delo v občini, kjer imate stalno prebivališče.

Varstveni dodatek lahko pridobite, če bivate v Republiki Sloveniji (RS) in ste:

- državljan RS s prijavljenim stalnim prebivališčem v RS, tujec z dovoljenjem za stalno prebivanje in stalnim prebivališčem v RS ali oseba, ki lahko uveljavlja varstveni dodatek na podlagi mednarodnih aktov, ki obvezujejo RS,

izpolnujete pa tudi naslednje pogoje:

- ste trajno nezaposljivi, trajno nezmožni za delo, starejši od 63 (ženske) ali 65 let (moški) in niste delovno aktivni oziroma zaposleni ste upravičeni do denarne socialne pomoči ali vaš dohodek ali dohodek družine



presega mejo za pridobitev denarne socialne pomoči, ne presega pa meje za varstveni dodatek.

Pokojnine v Sloveniji

Najnižja pokojninska osnova se določi od 1. januarja v letu v višini 76,5 odstotka povprečne mesečne plače, izplačane v preteklem koledarskem letu, zmanjšane za davke in prispevke ter povečane za odstotek redne uskladitve pokojnine, in njena višina se spreminja ob uskladitvah. Najvišja pokojninska osnova se določi v višini štirikratnika najnižje pokojninske osnove. Letos je bila zagotovljena pokojnina za polno delovno dobo določena pri 620 evrih. Najvišja izplačana starostna pokojnina se je gibala pri okoli 3300 evrih in najnižje so bile okoli 280 evrov. Največ upokojencev je sicer prejelo starostno pokojnino med 600 in 700 evri, povprečna je bila okoli 750 evrov. Da v Sloveniji prejema starostne pokojnine 477.606 upokojencev, kažejo podatki ZPIZ za oktober 2022.

Lani je bilo v Vodicah okoli 880 prejemnikov starostne in drugih pokojnin, povprečna starost 72 let. Povprečni znesek bruto pokojnine je bil 935,32. 82 je bilo prejemnikov invalidske pokojnine. Družinsko in vdovsko pokojnino pa je prejelo 65 oseb.

Dr. Marjan Bilban, zdravnik

 TANJA DOMINKO

 OSEBNI ARHIV

Dr. Marjan Bilban je bil več kot tri desetletja predstojnik Centra za medicino dela na Zavodu za varstvo pri delu v Ljubljani, za svoje dosedanje delo je pred nekaj meseci prejel tudi Hipokratovo priznanje, kot najvišje priznanje stroke, kar potrjuje, da njegovo delo pušča poseben pečat v slovenskem zdravstvu. Kako svoje poslanstvo vidi sam, kako se je začela njegova zdravniška pot in kako gleda na nekatere pereče probleme naše družbe in kako na mlade študente, ki jih spremlja na poti do tega plemenitega poklica. O vsem tem smo ga povprašali v tokratnem pogovoru, ki razkriva marsikaj, tudi to, da na bolezen zdravniki še zdaleč niso imuni.

Za izjemno strokovno, organizacijsko in stanovsko delo na področju medicine dela, prometa in športa, predano mentorsko delo ter bistven prispevek k ugledu slovenskega zdravništva Zdravniška zbornica Slovenije podeljuje Hipokratovo priznanje prim. prof. dr. Marjanu Bilbanu, dr. med. (iz razlage Zdravniške zbornice)

Dr. Marjan Bilban, ste zdravnik, a delo predstojnika Centra za medicino dela je vseeno nekoliko drugačno ... Kako se je razvijala vaša pot?

Začetki segajo v leto 1982, z nekaj mesečnim delom v Žirovnici, nato pa sem bil sedem let zaposlen v ZD Ljubljana Šiška, najdlje v obratni ambulanti Iskre na Pržanu, nato tudi v Litostroju in drugih obratnih ambulantah v Šiški. V teh ambulantah sem

se tudi največ srečeval z Vodičani in od tod nas spremljajo spomini, ki se jih še danes, ob naključnih srečanjih, radi spominjamo. Nato sem odšel na Zavod za varstvo pri delu, kjer sem služboval več kot 33 let – vse do upokojitve. Zavod je v tem času naredil velik korak v svojem razvoju (ob mojem prihodu nas je bilo v Centru za medicino dela osem, ob upokojitvi pa 35). Center za medicino dela je največja enota medicine dela v slovenskem prostoru in izvaja vse oblike preventivnega zdravstvenega varstva delavcev, udeležencev v vseh vrstah prometa (cestnega, železniškega, letalskega – kot prvi center v državi, pomorskega in rečnega prometa), in športnikov (rekreativcev in vrhunskih športnikov kot Olimpijski referenčni center), hkrati smo tudi učna baza Medicinske fakultete in drugih fakultet, pa tudi ena od vodilnih raziskovalnih in doktrinskih institucij področja varnosti in zdravja pri delu.

Ste tudi profesor na Medicinski fakulteti, poleg tega ste poučevali tudi na oddelku za psihologijo Filozofske fakultete, Zdravstvene fakultete ter na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo – smer Varstvo pri delu. Je to lepši del vašega poklicnega dela, se radi srečujete z mladimi?

Vedno sem rad delal z ljudmi. Že kot gimnazijec sem se odločal med pedagoškim in raziskovalnim delom ter delom v zdravstvu ali pravu in v svojem poklicu sem našel vse to: večino časa sem vsakodnevno prebil v ambulantah (kljub številnim drugim obveznostim tega dela nisem nikoli zapostavljal), vsakodnevno sem imel predavanja, zadnjih nekaj let pa vse



več tudi izvedenskega dela, kjer sem se srečeval z najzahtevnejšimi pravnimi vprašanji začasne ali trajne delanezmožnosti. Vedno sem rad predajal svoje znanje študentom in srečevanje z njimi me je vedno bogatilo ter mi hkrati zaradi izjemne bistrosti mladih postavljalo vedno nove raziskovalne izzive. Da bi bilo naše proučevanje strokovnih problemov lažje, sem napisal tudi za vsa področja delovanja prve slovenske učbenike. Skoraj 25 let sem vodil predmet Medicina dela na Medicinski fakulteti, 15 let pa sem bil tudi predstojnik Katedre za javno zdravje.

Ste tudi član Ameriške akademije znanosti v New Yorku, kako je prišlo do tega priznanja na akademski ravni?

Raziskovalna žilica mi ni dala miru in kljub številnim drugim obveznostim, sem ves čas poskušal tudi predstavljati našo državo in stroko v mednarodnih strokovnih revijah in tako sem bil povabljen tudi v to članstvo. Raziskoval sem na številnih področjih, morda najbolj odmevne pa so raziskave s področja naravnega (kraške jame, rudniki) in umetnega sevanja (zdravstvo) in kromosomskih aberacij ter posledičnega tveganja za rakava obolenja.

Ocenjevanje delazmožnosti je bilo pred desetletji verjetno povsem drugačno kot danes, tedaj je bilo več fizičnega dela, danes pa se verjetno bolj srečujete s psihičnimi težavami pri zaposlenih, pa tudi s kakšnimi invalidnostmi ...

Klasične probleme, kot so težko fizično delo, hrup, vibracije itd., so v novejšem času zamenjali novi, kot so: statične obremenitve pri delu na tekočih trakovih, monotonija, delovni stres in »izgorelost«, staranje delovne populacije, vedno nove in morda s strani varnosti za zdravje še ne dovolj raziskane nevarne snovi ter zahteve po humanizaciji dela z različnimi ergonomskimi ukrepi, boljši organizaciji ipd. Prav tako ne moremo mimo spremenjenih in dinamičnih družbenoekonomskih pogojev, fluktuacije delovne sile, mobilnosti delovnega mesta, psihofizičnih pritiskov in nasilja na delovnem mestu, slabe organizacije dela in izmenskega dela, nestalnih in rastočih zahtev dela nastalih kot rezultat tržne globalizacije, ki pomembno spreminja ekonomsko strukturo in pogoje dela gotovo na vseh področjih dela.

Ob podatku, da število brezposelnih že kar dolgo obdobje pada, si predstavljam, da takih, ki ne bi želeli delati, ni veliko. Delo vendarle je pomembna sestavina dobrega počutja tudi v duševnem smislu ...

V štiridesetletni praksi je bilo seveda precej takih, ki bi želeli delati, pa zato niso imeli ustreznih zdravstvenih pogojev oz. zmogljivosti, veliko več pa takih, ki bi želeli dokazati, da za delo niso zmožni – zaradi različni vzrokov: medicinskih in nemedicinskih. Več kot dvajset let opravljam izvedensko delo za različna sodišča in se zato skoraj vsakodnevno srečujem tudi s takimi problemi. Seveda je



tako ocenjevanje še posebej zahtevno.

Ocenjevanje sposobnosti za vožnjo je tudi en segment medicine dela, prometa in športa. Vsak zase je sicer prepričan, da je sposoben za volan, a vendarle opažamo kar nekaj prometnih nesreč, v katerih so udeleženi starejši. Tudi zanje postaja cesta pravi izziv. Kakšna so merila, da nekomu izdate oceno, da kot voznik ni več primeren za sodelovanje v prometu?

Ocenjevanje vozniške zmožnosti je bilo skozi celo delovno obdobje moje priljubljeno področje dela (za to delo sem prejel tudi najvišje priznanje Sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu). Vožnja se nam zdi pogosto tako samoumevna kot hoja, pa ni tako. Vozniška uspešnost je rezultat vozniške spretnosti, ki se razvije na osnovi obsežne vadbe in izkušenj ter vozniške zmožnosti in ne nazadnje tudi sreče – zunanjega dejavnika, katerega nadzor nikoli ne bo v človeški moči. Vozniška zmožnost pa je posledica voznških sposobnosti – sposobnosti posame-

znih organov in organskih sistemov, ki so potrebne za varno upravljanje vozila. Vozniško zmožnost se lahko opiše kot sposobnost varnega upravljanja avtomobila in vključevanja v promet kljub morebitni (senzorični, kognitivni ali gibalni) oviranosti ali prizadetosti. Uspešen voznik je tisti, ki ne povzroča prometnega nasilja, katero v skrajnem primeru rezultira v povzročitev prometne nezgode. Pa tudi tisti, ki s svojimi ustreznimi manevri uspe preprečiti morebitne usodne(jše) posledice neustreznega ravnanja drugih udeležencev v prometu.

Alkohol je še vedno eden izmed ključnih dejavnikov za prometne nesreče. Kaj bi kot član Sveta za alkoholno politiko pri Ministrstvu za zdravje položili na srce vsem tistim, ki menijo, da dve pivi še zdaleč ne vplivata na njihove sposobnosti?

Škodljivi vplivi alkohola v organizmu so različni: od komaj zaznavnih motenj do popolne onemoglosti. Pri blagi začetni opitosti lahko posameznik brez večjih naporov obvlada dejavnosti, ki jih dobro pozna in ki jih

opravlja samodejno. Ker pri zmerni opitosti dobro naučena dejavnost, denimo upravljanje vozila, poteka še zadovoljivo, lahko to izzove lažen občutek, da zaužiti alkohol ne vpliva na vozniške sposobnosti. V večini primerov se vožnja v vinjenem stanju konča srečno, toda zgolj zato, ker med vožnjo niso naleteli na neobičajen dogodek. Takšne izkušnje posameznika prepričajo, da tudi opit povsem obvladuje vožnjo. Vendar zmerno opit voznik ni več popolnoma zmožen ustrezno ukrepati v novih in nepredvidljivih situacijah. Raziskave kažejo, da človek, odvisno od telesne teže, zdravja in drugih pogojev, zelo verjetno ne bo zmožen za upravljanje motornega vozila že, če ima v krvi med 0,05 in 0,10 % alkohola, povsem zagotovo pa, če ga ima več kot 0,10 %. Nekateri vozniki so lahko nesposobni za vožnjo po dveh steklenicah piva, po dveh kozarcih vina ipd. Že prisotnost malih količin alkohola zniža zmožnost ustreznega odziva v nevarni situaciji. Vozniki, ki vozijo pod vplivom alkohola, bodo v prometnem trku tudi 3,85-krat bolj verjetno umrli.

Vas žalosti, ko vidite, koliko mladih še vedno posega po alkoholu in drugih opojnih substancah. Zdi se mi, da je še vedno prisotno prepričanje, da »dokler me ne ulovijo, nisem kriv«.

V zavesti večine ljudi sta alkohol in vožnja nekaj, kar se ne izključuje. Takšni vedenjski vzorci, ki temeljijo v globalno zakoreninjenih socialnih navadah, so odporni na vse zakonske ukrepe. Toda to ne pomeni, da ni mogoče ničesar spremeniti. Tuji zgledi kažejo, da so v nekaterih državah kar za tretjino zmanjšali delež cestnoprometnih nezgod pod vplivom alkohola po zaslugi ostrejšje zakonodaje, znižane še dopustne koncentracije alkohola v krvi voznikov, pa tudi ustrežnejše obravnave opitih voznikov v okviru zdravstvene selekcije.

Kaj pa šport, tudi tam je že pri zelo mladih, ki šele stopajo na to pot, prisotnih veliko bližnjic, kako hitreje do mišične mase, do boljše vzdržljivosti ... Imamo tudi kar nekaj primerov, ki so se tragično končali zaradi nepoznavanja stranskih učinkov različnih preparatov, ki jih uživajo. Poleg tega mladi zelo radi posegajo po energijskih pijačah. Ta trg je zelo razvit in tudi oglaševalsko agresiven. Kako gledate na ta problem?

Čeprav je prava fiziološka pijača za človeka le voda, ki je telesu nujno potrebna, lahko izbiramo med številnimi pijačami, ki poleg vode vsebujejo še številne druge snovi; nekatere od teh so lahko v večjih količinah celo nevarne za človekovo zdravje.



Moderni potrošniki vse pogosteje posegajo po drugih vrstah pijač, od sadnih sokov do brezalkoholnih osvežilnih pijač ter drugih industrijsko narejenih energijskih pijač. Razen sadnega soka s 100-odstotnim sadnim deležem in brez aditivov so vse druge pijače ali pasterizirane ali so jim dodani razni aditivi za izboljšanje organoleptičnih lastnosti, sredstva za konzerviranje, so dodatno slajeni z naravnimi ali umetnimi sladili, lahko pa so jim dodani industrijski vitaminski pripravki ali še druga poživila. V zadnjih letih se je predvsem povečala ponudba t. i. ledenih čajev, energijskih napitkov ter različnih gaziranih pijač. Večina teh napitkov ima veliko energijsko vrednost, a so skoraj brez prehranske vrednosti. Uporaba energijskih napitkov je smiselna le tedaj, ko je vadba daljša od ene ure. Predvsem so športni energijski napitki nepogrešljivi pri vzdržljivostnih športih ter pri ultramaratonskih atletih. Energijski napitki predstavljajo mešanico vode, ogljikovih hidratov ter elektrolitov. V telesu opravljajo dve ključni nalogi. V prvi vrsti skrbijo za učinkovito nadomeščanje vode in elektrolitov, ki smo jih med vadbo izgubili. V drugi vrsti pa skrbijo za primerno vnašanje manjše količine ogljikovih hidratov, ki jih porabljajo mišice.

Dr. Marjan Bilban, lani ste bili med prejemniki Hiperkratovega priznanja za življenjsko delo. Izrazili ste hvaležnost tako kolegom kot družini, da vas podpira. Kaj vam pomeni ta nagrada in ali je neka krona vašega dela?

Zagotovo, tega priznanja sem bil zelo vesel, saj me po-

stavlja v družbo zdravnikov, ki so v obdobju svojega življenja in delovanja na področju medicine pustili pomemben pečat. Za svoje delo sem že prejel najvišje priznanje stroke tehnične varnosti pri delu: Kuharjeva nagrada in stroke medicine dela: Hribernikova nagrada ter za vzpostavitev preventivnega zdravstvenega varstva operativnih gasilcev priznanje Gasilske zveze Slovenije

Globoko sem verjel v naše poslanstvo in številni rodovi zdravnikov, s katerimi sem se srečeval pri svojem delu kot zdravnik in pedagog, poznajo moje prepričanje, da je človek bitje, ki mora delati, da nas delo bogati, osrečuje in osvobaja, pa tudi, da mora biti cilj vsakršnega zdravljenja aktivne populacije ponovna vzpostavitev delovne aktivnosti, seveda v obsegu, ki ga posameznik še zmore. Na področju medicine dela sem uresničeval svoje življenjsko poslanstvo, veliko delati, delati za druge, poslušati druge in jim pomagati. Menim, da me edino to dela vrednega tega življenja, me bogati in mi omogoča miren spanec. Osebno srečo sem vedno občutil ob sreči drugega, pa naj je bil to pacient, študent, sodelavec ali kdorkoli drug. Vsak hvaležen stisk roke, prijeten in sproščujoč pogovor, nasmeh, iskrica v očeh ali le pomežik, so mi vedno pomenili več kot materialne dobrine. Priznanja sem še posebej vesel, ker se mi zdi, da si znamo dandanes le preredit izkazati naklonjenost in spoštovanje, ki pa nam omogočata, da v sebi in drugih prepoznamo tisto najboljše in na tem gradimo.

Ko človek dobi nagrado za življenjsko delo, ima verjetno po eni strani kar občutek, da je to to, da je dosegel, kar si je zastavil. To drži, ali vas

še kaj izziva, imate še kakšne načrte za naprej?

Z novim letom sem se upokojil, toda ostajam delovno aktiven, enkrat tedensko delam v Centru za medicino dela, ostajam aktiven na Medicinski fakulteti, v izvedenstvu in v številnih komisijah pritožbenih stopenj in drugih strokovnih in državnih organih, tako, da mi ni dolgčas.

Zdravniki ste precej osredotočeni na drugega, venomer skrbite za ljudi okoli sebe, večkrat pa nase pozabite ali pa spregledate kakšna opozorila, ki vam jih namenja telo. Kaj pa vaše zdravje, kolikor vem, tudi vas ni obšla preizkušnja?

Res je, v lanskem letu mi je, kot mi je rekel nekdo, življenje izstavilo račun in sem bil kar nekajkrat tudi sam zelo resen pacient, a upam, da se je vsaj za zdaj vse dobro izšlo. Imel sem torej iz prve roke možnost videti, kako je videti, če si na drugi strani odnosa zdravnik – pacient in moji občutki so taki, kot sem tudi pričakoval – naše zdravstvo je dobro, uspešno so mi trikrat postavili pravo diagnozo, me operirali, pogrešal pa sem preprosto človeško toplino (čeprav so me obravnavali zvečine moji študentje), morda prijazen pogovor, sočutje, toda taka je moderna medicina ...

Živite v Repnjah, predvidevam, da so tudi otroci že uspešno na poklicnih poteh, je šel kateri po vaših stopinjah?

Moja rojstna hiša je na Dobruši, življenje pa smo si ustvarili le nekaj metrov stran – v Repnjah. Tudi žena je bila zdravnica, onkologinja in pedagoginja ter strokovna direktorica Onkološkega inštituta. Tudi zaradi mojih številnih aktivnosti in skrbi za družino, se je že pred leti upokojila. Vedno mi je stala ob stra-

ni, da sem lahko izživel svoje strokovne, raziskovalne in pedagoške ambicije.

Imam dva že odrasla čudovita otroka – žal nihče ni šel po najini poti, hči je doktorica literarnih ved in deluje kot raziskovalka, urednica in kritičarka, je avtorica več leposlovnih in strokovnih knjig, sin pa je doktor veterinarske medicine in dela kot vodja blagovnih znak v marketingu največjega slovenskega farmacevtskega podjetja.

Za konec vas prosim še za kakšno misel o tem, kako se počutite v tej občini, v kateri ste tudi odrasli, danes? Bi kaj spremenili ali vam je lepo?

Zaradi službenih obveznosti sem bil ogromno po svetu, pot nas je peljala od Repenj tudi do Bohinja in Ankara, zato sem bil ves čas razpet vsaj med temi tremi domovanji. Seveda pa mi domači kraj ogromno pomeni in se vanj zelo rad vračam. Uredili smo si prijetno domovanje, kjer z urejanjem okolice porabim ogromno svojega prostega časa, kar mi predstavlja nekakšen filter oz. psihično sprostitiv. Seveda bi si želel, kot vsi drugi sovaščani, hitrejši razvoj celotne občine, še posebno vasi pod sv. Tilnom, razvoj, ki bi bil usmerjen v mirno, varno in prijazno okolje, lažjo dostopnost vseh za delovanje kraja pomembnih institucij, predvsem pa, da bi ljudje ohranili vsaj nekaj tistega, kar nas je odlikovalo pred desetletji – prijaznost, povezanost, tovarštvo, sočutnost in veselje ob majhnih stvareh, predvsem to, da se zavedamo, da nismo sami, da drug drugega potrebujemo, se poznamo in spoštujemo, si priskočimo na pomoč, se skupaj poveseimo in si stojimo ob strani ob žalostnih trenutkih.

Tečaj za višjega gasilca GZ Vodice

✂ 📷 UROŠ TALAN

V GZ Vodice se je 14. decembra 2022 začel tečaj za višjega gasilca (TVG). Prijavilo se je le osem naših tečajnikov, kar je pomenilo, da smo se morali povezati še z drugimi GZ, da smo upravičili gospodarnost našega tečaja. Pravila GZ Slovenije namreč terjajo, da naj bo na tečaju vsaj 15 tečajnikov. Povezovanje nam gre kar dobro, kar smo v GZ Vodice dokazali že v preteklosti in hitro smo stopili v kontakt z GZ Mengeš, s katero že od 2017 redno sodelujemo na področju usposabljanja. Da bi bil tečaj še bolj poln, smo vzpostavili kontakt še z GZ Škofljica, tokrat prvič, in dogovor o skupni izvedbi tečaja v občini Vodice (GZ Vodice) je bil sklenjen. Pridružil se nam je 10 tečajnic iz GZ Škofljica (9) in GZ Mengeš (1).

Za »pokušino« smo začeli tečaj že pred koncem leta 2022, glavnino predavanj in praktičnih vaj pa smo vendarle opravili v 2023. Tečaj za višjega gasilca je nadgradnja tečaja za operativnega gasilca. Po stari terminologiji je to tečaj za vodjo skupine. In skupina je osnovna in najmanjša enota / celica v gasilstvu. Ta šteje najmanj dva člana (vodjo + gasilca). Gasilci nikoli ne delamo nič sami, vedno najmanj v dvojici. Skupina pa lahko šteje tudi več članov, vse tja do 5 članov. Torej govorimo o tečaju, kjer že učimo vodje. Zato je to pomemben čin, ki z vidika operativno taktičnih postopkov pomeni pridobivanje znanj, kako pravilno voditi skupino, komunicirati z vodjo enote (beri: vodjo intervencije ali vodjo enote) in odrejati



naloge in postopke svojim podrejenim gasilcem. Tudi zato je težje najti kandidate, ki bi se udeležili tečaja. Je pa tečaj toliko bolj pomemben, saj je izhodišče za nadaljnje usposabljanje v gasilstvu. Šteje kot predpogoj za tečaj za nižjega gasilskega častnika in marsikatero specialnost, kot so npr. tehnični reševalec, reševalec ob nevarnih snoveh, mentor mladine ...

Kot tretja najmanjša GZ v GZ Regije Ljubljana smo veseli vsakega kandidata, ki se odloči, da se udeleži takega tečaja, še bolj pa smo veseli, če tečaj tudi uspešno opravi. In da pridobijo čin višji gasilec, so morali tečajnice in tečajniki opraviti skupaj 92 pedagoških ur (teorija: 47 ur, praktične vaje: 45 ur). To terja kar nekaj odrekovanja tako tečajnikov kot



organizatorja, predavateljev in inštruktorjev, ki procesu usposabljanja namenimo kar nekaj časa. Na koncu je tečaj trajal do vključno 1. aprila, ko je 16 tečajnic in tečajnikov izpolnilo vse pogoje za t. i. zaključni izpit pred komisijo GZS. Zaključni izpit iz teorije in prakse je potekal pred predsednikom ocenjevalne komisije, imenovanim od poveljnika GZS, v prisotnosti domačih predavateljev in inštruktorjev. Na prvoaprilski dan je k izpitu pristopilo 15 tečajnic in tečajnikov. Vsi, ki so pristopili k izpitu, so tečaj tudi uspešno opravili (GZ Vodice – 6, GZ Škofljica – 8, GZ Mengeš – 1). Brez domačih predavateljev in inštruktorjev bi težko izvedli tečaj. Od tega sta bili v tečaj vključeni dve domači predavateljici in pet domačih predavateljev. Pet predavateljev pa je bilo iz sosednje GZ Ljubljana. Lahko pa rečemo, da smo samozadostni z inštruktorskim kadrom, na vajah so sodelovale tri domače inštruktorice in 14 inštruktorjev. Hvala tečajnikom in tečajnicam. Tečaj je formalno morda res zaključen, vendar ga bomo zaokrožili jeseni s t. i. Slavnostno podelitvijo činov novim višjim gasilkam in gasilcem. Dogodek je umeščen v praznovanje občinskega praznika in bo potekal 9. septembra 2023 ob 17. uri v Kulturnem domu v Vodichah.

Iz GZ Vodice se je tečaja:

- udeležilo: 8 tečajnikov.
- Uspešno ga je opravilo: 6 tečajnic in tečajnikov
- Iz PGD: Polje (2), Šinkov Turn (3), Vodice (1).

Skupaj z domačimi inštruktoricami/inštruktorji in predavateljicami/predavatelji smo opravili: 552 ur



(tečajniki) + 210 ur (inštruktorice/inštruktorji) + 27 ur (predavateljice/predavatelji) + 20 ur organizacija smo opravili 809 ur. Tečaj je potekal v PGD Polje (teorija) in PGD Repnje-Dobruša ter PGD Šinkov Turn (praksa).

Stroški tečaja: pribl. 2275 EUR / 142 EUR/tečajnika.

Komisija za usposabljanje GZ Vodice ima plan v tem letu izvesti naslednje tečaje:

- 2 x tehnični dan GZ Vodice (po-

mlad/jesen)

- 1 x operativni dan za operativke in operativce GZ vodice (pomlad)
- 2 x operativne ure za članice (pomlad/jesen)
- 1 x tečaj za gasilca pripravnika (jesen)
- 1 x obnovitveni tečaj za gašenje notranjih požarov (jesen)
- 1 x obnovitveni tečaj za BOL (jesen)

Občni zbor DU Bukovica – Šinkov Turn

  DRAGICA SODNIK

V letošnjem letu smo imeli v Društvu upokojencev Bukovica – Šinkov Turn občni zbor v soboto, 18. marca.

Na začetku OZ so nas razveselili s petjem naša pevska skupina Aronija, pod vodstvom Dani Rahne. Najlepša hvala.

Predsednica Društva Bukovica – Šinkov Turn Dragica Sodnik je v uvodu pozdravila vse navzoče v dvorani – goste in vse članice in člane našega društva.

Posredovala je tudi pismo župana (g. F. A. Šuštarja), ki je bil službeno odsoten in se je opravičil. V pismu nas je lepo pozdravil, pohvalil za delo, ki ga opravljamo skozi celo leto in nas v pismu povabil še na nadaljnje sodelovanje z Občino Vodice. Želimo si še dobrega sodelovanja z občino, ki se odzove in nam pomaga, kadar pomoč potrebujemo. Hvala gospodu županu in Občini Vodice.

Predsednica je posredovala dnevni red občnega zbora, na katerega ni bilo pripomb. Delovno predsedstvo, pod vodstvom Inge Sitar, je začelo svoje delo. Predsednici društva Dragici Sodnik je bila dana beseda za poročilo o delu društva za leto 2022, na katero ni bilo pripomb. Člani so na posredovano poročilo izrekli svoj da z dvigom rok. Poročilo predsednice je bilo soglasno sprejeto.

Poročilo je posredovala tudi blagajničarka Darinka Marn. Na posredovano poročilo ni bilo pripomb. Tudi na to poročilo so člani društva izrazili svoj da z dvigom rok. Poročilo o finančah je bilo soglasno sprejeto.

Vsem prisotnim v dvorani sta bila



posredovana plan dela in finančni plan za leto 2023. Oba plana sta bila soglasno sprejeta z dvigom rok. Na posredovano ni bilo nobene pripombe.

Tudi letos smo izdali časopis Naša jesen, ki je že 26. po vrsti. Časopis so dobili vse naše članice in člani na dom. Druga poročila na občnem zboru niso bila posredovana, ker so jih vsi lahko prebrali v našem časopisu. Predsednica društva je na koncu občnega zbora povabila vse prisotne člane in goste, da ostanejo z nami na druženju.

Hvala družini Selak in družini Grgič za postrežbo s hrano in pijačo.

Hvala za lepe besede našim gostom iz DU Cerklje – predsednici društva Marti Hočevnar za pohvale in še za sodelovanje med društvoma. Zahvala našim pevcem, skupini Aronija, za prelepo petje, zahvala Vinku Novaku za ozvočenje. Zahvala poverjenikom,

ki so prinesli v domove vsem našim članom vabila za občni zbor, hvala vsem, ki ste pomagali pri pripravi prostora, pri strežbi in pospravljanju, hvala vsem, ki ste si vzeli čas in bili z nami.

POPRAVEK

V glasilu Kopitarjev glas smo v teh mesecih objavljali tudi serijo člankov na temo starih razglednic iz naše občine. Ušel nam je zapis, da je pri pripravi sodeloval veliki poznavalec in zbiratelj starih slik in razglednic Maksimilijan Košir. Se opravičujemo.

Monika Kubelj

Srečanje ljudskih godcev in pevcev

✂️ 📷 RADO ČUK

Potem ko z avtomobilom pridete v Kočevje, zavijete levo proti Črnomlju in nekako na sredi poti pridete v Predgrad; v starodavno vasico, ki ima 95 prebivalcev. Tukaj so že velikokrat priredili srečanje ljudskih godcev in pevcev pod naslovom Popejvanje Pregradi.

V prijazni dvorani, ki so jo domačini in prebivalci okoliških vasi napolnili do zadnjega kotička, so 22. aprila nastopili: Društvo citroprekelj iz Bele krajine, Grajski pevci, Polanski odmev, Rož'ce, Koncavaški spev, Bučanski ramplači, MePZ Halubjan, MePZ Gimpl in MATICI iz vodiške občine.

Za nastop smo pripravili tri vesele in razigrane pesmi, ki so na poslušalce naredile izjemno močan vtis. Veliko zaslug za to imata solista Nejc in Jakob, seveda pa tudi vsi drugi pevci. Nastopili so suvereno, intonančno čisto in prireditvi dodali tudi močan mladostni pridih. Poleg izvajalcev iz bližnje okolice sta veliko pozornost pritegnila mešana zbor iz okolice Reke ter kot je bilo že omenjeno Matici. Glasbenemu programu je sledil družabni del. Odlično pogostitev



je dopolnilo navdušeno skupno prepevanje. Hvaležni smo PGD Šinkov Turn za izposajo kombija. Skoraj dvourni vožnjo je spremljala pesem, saj smo prepeli domala ves repertoar, ki se od vaje do vaje širi že 18. leto.

Društvo narodnih noš in kočijažev

✂️ 📷 UREDNIŠTVO
CILKA ŠUŠTAR

V prejšnji številki smo ob članku Društva narodnih noš in kočijažev o njihovem občnem zboru, ki so ga pripravili februarja letos v dvorani na Skaručni, objavili napačne fotografije.

Za napako se iskreno opravičujemo in društvu želimo še veliko uspešnih dogodkov in prijetnega druženja. Da so se imeli lepo, tako na občnem zboru kot na srečanju skupin, pa dokazujeta naslednji fotografiji.



Pohod – mlinčki

✂ 📷 DRAGICA SODNIK

Članice in člani DU Bukovica – Šinkov Turn smo tudi letos obiskali naše MLINČKE. Poverjeniki so po domovih vsem članicam in članom društva dostavili vabila, kdaj gremo in kam. Prijave so kar deževale in ustavile so se pri številki 30.

V torek, 9. maja 2023, smo se ob 10. uri zbrali pri Plevenc v vasi Bukovica. Tam se nas je zbralo največ, saj smo si izbrali najlažjo pot, ki je ravna in lahko prehodna. Hodili smo zmerno, počasi – tako da naši člani niso imeli težav pri hoji. Med hojo smo se pogovarjali o različnih stvareh, tudi o vremenu, ki je bilo tisti dan čudovito. Malo oblačno, potem pa sončno in toplo. Drugi dnevi v tednu so bili vsi deževni.

Pogovarjali smo se tudi o naših članih, ki so ostali doma in kaj delajo in kako se imajo.

Opazovali smo prelepo zeleno naravo, kako so prezimile borovnice in kako se že plodovi kažejo v zeleni barvi.

Opazili smo nov mostiček z lisičko in hišico, malo jezerce, ki so ga krasile lepe rumene kalužnice in pogledali, če je v njem kakšna ribica. Všeč so nam bili smrekovi vršički, klopce ob poti, narahlo smo se dotaknili z rokami tudi lepega in visokega mravljišča. Slišali smo tudi ropotanje in oglašanje mlinčkov, saj je bilo dovolj vode, da so lahko opravljali svoje delo.

Tam so nas že pričakovali naši člani društva, ki so prišli čez hrib iz smeri Koseze in tudi naši kolesarji, ki so prikolesarili iz mengeške smeri. Dva



naša člana pa sta prišla iz smeri Komena.

Ob prijetnem ognju, ter hrani in pijači smo se pogovarjali, nasmejali,

bilo nam je zelo lepo in prijetno.

Hvala vsem, ki ste bili z nami in ki ste si vzeli čas in si polepšali dan.

Nasvidenje prihodnje leto.



Godba Vodice na Slovenskem vikendu v Biogradu na moru in tradicionalna prvomajska budnica

LUCIJA GYERGYEK IN FILIP PIRC
LUCIJA GYERGYEK

Zadnji aprilski konec tedna smo člani in članice Godbe Vodice preživeli v Dalmaciji, kjer smo nastopili na Slovenskem vikendu. Slovenski vikend je prireditev, ki vsako leto ob prazniku dela poteka v Biogradu na moru. Prireditev poteka več dni in ponuja raznolik program, ki smo ga glasbeno letos popestrili tudi mi.

Po lanskem zelo uspešnem vikendu na otoku Murter smo bili člani godbe enotni, da se na morje odpravimo tudi letošnjo pomlad. Z manjšo spremembo lokacije in datuma je krila dobil projekt Slovenski vikend. Podaljšan konec tedna je tako vseboval veliko druženja, pa tudi nastopanja. V petek smo igrali na otvoritvi prireditve, igrati smo začeli pred stavbo občine Biograd na moru in v ritmu koračnic dogajanje popeljali do glavnega odra. Tam smo številnemu občinstvu zaigrali še nekaj skladb, čemur je sledila tudi uradna otvoritev. Sobotno jutro smo začeli z budnico, ob devetih so po rivi zazveneale godbene koračnice in privabile številne mimoidoče. Dan smo nato izkoristili za druženje, sprehode ob morju in preprosto uživanje v dobri družbi. Zvečer pa smo ponovno nastopili na glavnem odru. Obiskovalcem smo se predstavili z raznolikim repertoarjem, manjkala pa ni niti naša Vodiška koračnica.

V nedeljo dopoldan smo pred stavbo občine imeli še zadnji nastop na



Slovenskem vikendu, nato pa smo se odpravili proti domu, kjer nas je v ponedeljek čakala tradicionalna prvomajska budnica.

V zgodnjem jutru, ko se je dan šele prebujal, smo z udarnimi ritmi pri cerkvi svete Marjete v Vodicaх zaigrali prvomajsko budnico in prav gotovo zbudili koga, ki je še užival in poležaval v topli postelji. Pot nas je kot vedno ponesla po vaseh občine Vodice, kjer smo ob igranju različnih skladb in s prešerno voljo na obraze vaščanov narisali nasmehe. Z veseljem smo z vsemi spregovorili nekaj besed ter bili izjemno hvaležni za pripravljene bogate pogostitve. Budnico smo tradicionalno zaključili na Klubu Kubu, kjer smo sklenili, da je delo za lokalno družbo plemenito in je z vsemi lepimi besedami in nasmehi ves trud poplačan.

Med celotnim podaljšanim vikendom ni manjkalo smeha, dobre volje in pozitivne energije, predvsem pa je

izlet v Dalmacijo pripomogel k temu, da smo stkali še trdnejše prijateljske vezi. Za konec še enkrat hvala našemu članu na tolkalih, Alešu Pircu, ki je skrbel za celotno organizacijo in naša srca napolnil z lepimi spomini. Hvala vsem prijateljem, ki ste bili z nami, za vso spodbudo pri igranju. Hvala pa tudi godbenikom, ki so iz celotnega vikenda naredili zgodbo, saj ni je zgodbe brez vodiške godbe.



Najlepša in najboljša služba na svetu biti babica, dedek

  HEDVIKA ROSULNIK

Proti koncu aprila smo v vrtec v okviru medgeneracijskega sodelovanja povabili babice in dedke. Starejši otroci so stare starše pričakali v belokranjskih narodnih nošah, saj smo se srečali tik pred prihodom Zelenega Jurija. Otroci so z veseljem nastopali in pokazali, kaj znajo.

Vrtec je pokal po šivih, kljub temu smo uživali v skupnem druženju, petju ljudskih pesmi, igrach, skupnem ustvarjanju, neprecenljivih trenutkih. V vrtcu se zavedamo, kako zelo pomembna je vloga babic in dedkov, ki pogosto pomagajo staršem pri prihodih in odhodih otrok iz vrtca. Toda stari starši so še veliko več. Svoje vnuke in vnukinje imajo neizmerno radi, namenjajo jim svoj čas, nudijo ljubezen, toplino, varnost, podporo. So vzorniki, prenašalci vrednot, podporniki in zaupniki. Prav s starimi starši se krepijo vezi med generacijami. Vloga starih staršev je drugačna, vsa odgovornost za življenje, vzgojo, izobraževanje, ostaja na starših. Babice in dedki imajo velik, pozitiven vpliv na življenje vnukov in vnukinj, kar dokazujejo tudi raziskave. Vnuki in vnukinje so najdragocenejše, kar imamo, so naše veselje, sreča, prihodnost. Dajejo nam upanje, energijo in zato smo veseli, da je naš Vrtec Škratek Svit Vodice prostor druženja, sodelovanja, srečevanja.

Znova se bomo družili v maju, pod vodiškimi lipami, na prireditvi NAJLEPŠE LJUDSKE IN PONARODELE PESMI. Nastopali bodo vsi otroci vrtca. Naši gostje bodo MATICI in LUKA SEŠEK.



Cecilijina že 18. samostojna razstava

 TANJA DOMINKO
 CECILIJA ČEBAŠEK

V Domu starejših občanov Bežigrad so aprila odprli razstavo del naše občanke Cecilije Čebašek.

Gre za njeno 18. samostojno razstavo z naslovom Moje vrtnice. Na ogled je 20 slik, akril na platnu.

Odprtje so popestrili pevci in pevke Mešanega pevskega zbora Biser, pri katerem poje tudi Cecilija, in starejšim in zaposlenim dan polepšali z desetimi pesmimi.

»Hvala, dragi moji slavčki,« jim ob tej priložnosti kliče Cecilija, ki rada ne le slika, ampak tudi ustvarja poezijo.



Po desetih letih znova najdena!

NIKA HRABAR
POLONA PODBORŠEK

Letos so v času spomladanske selitve dvoživk na mrestišča prostovoljci preko ceste Koseze-Šinkov Turn-Mengeš prenesli kar 2487 dvoživk. Brez pomoči prostovoljcev in varovalne ograje, ki sta jo ob cesti postavili občini Vodice in Mengeš, bi bila ta številka veliko manjša.

Kot vsa leta je bilo največ krastač, sledile so rjave žabe (rosnice in sekulje), 2 zeleni žabi in po desetih letih znova zelena rega. Ta majhna dvoživka zraste le 3 do 5 cm. Po hrbtu je živo zelene barve, po trebuhu je svetlejša in čez oči ima temno rjav pas. Barvo lahko prilagaja glede na barvo okolice, zato je lahko tudi sivkaste ali rjavkaste barve. Živi na gozdnih obronkih, v mejicah in na travnikih z visokimi rastlinami. V vodo gre le v času razmnoževanja, in sicer v manjša vodna telesa brez rib. Ker pa v Phliškem bajerju živijo ribe, v njem odlagajo jajca največ krastače. Ribe jih namreč zaradi strupnih žlez v koži večinoma pustijo na miru. V okolici bajerja se nahaja tudi manjše mokrišče – jelševa loka s stoječo vodo, kjer se mrestijo preostale vrste, kot so rjave žabe, zelena žaba in zelene rege. Poleg tega, da so mokrišča življenjski prostor ogroženih rastlin in živali, delujejo kot naravna čistilna naprava, zadržijo vodo v času poplav, hkrati pa v sušnem obdobju z izhlapevanjem vode hladijo okolico. Mokrišča so v naši okolici in na splošno v svetu vedno bolj redka in zato toliko bolj pomembna za ohranjanje. Varujmo jih!



Nekateri pravijo zeleni regi tudi drevesna žaba, saj lahko s pomočjo oprijemalnih blazinic na prstih pleza po deblih, vejah, listih dreves in grmovjih. Kljub majhnosti je zelo glasna in se jo lahko sliši nekaj kilometrov daleč. Ob večerih dobro prisluhnite in morda jo boste slišali!



Rosnica



Sekulja

Sprevržno dejanje

  **NEIMENOVANA OBČANKA**
(IME HRANIMO V UREDNIŠTVU)

Bilo je proti koncu marca, ko sem se sprehajala po nabrežju. Skoraj vsakič ob poti vidim ležati prazne plastenke, vrečke ali druge odpadke, ki jih vedno pobrem in odnesem v kontejner. Tudi tokrat ni bilo nič drugače, le da je izstopala vrečka, ki sem jo pobrala v gozdu približno 2 m od poti. Presenečena sem bila nad njeno težo, še posebej ker me je ob dotiku zbadalo.

Odstranila sem zgornjo vrečko ((na sliki) in v naslednji prozorni vrečki zagledala močno zvezanega ježka, ki je bil žal že mrtev. Po moji presoji je bila breja samička, ker tako velikega in težkega primera še nisem videla. Komu je prišlo na misel tako sprevrženo dejanje. Zakaj ga je bilo treba zadušiti? Zakaj ga preprosto ni spustil v gozd? Komu je bil v napoto, še posebej, ker so ježi pri nas po zakonu zaščiteni, saj jih veliko konča pod avtomobilskimi gumami ali pod traktorji na na poljih. To se sprašujem še danes. Po pripovedovanju vem, da nekateri ljudje na ta način delajo z mladiči mačk, ki jih žive zvezane v vrečke mečejo v kontejnerje. Da pa se dogaja tudi ježkom, to pa je nekaj novega.

Žal je v naši občini odnos do živali še marsikje tak kot pred desetletji. Še do nedavnega so bile živali pri nas obravnavane kot stvari in ne kot čuteča bitja. To se je zdaj spremenilo, vendar samo na papirju, v praksi pa ostajajo stvari take kot prej. Psi na kratkih in težkih železnih verigah, pozimi na golem betonu, poleti na soncu, v pesjakihi, ki so bolj podobni kletkam in v razpadajočih utah, željni kakšnega sprehoda, ki ga redko ali nikoli ne dočakajo, in roke, ki bi jih prijazno pobožale. Nekateri ljudje imajo enostavno zaklenjeno srce, ne poznajo potreb živali kljub možnosti izobraževanja na internetu. Pes je naš najboljši prijatelj, nam je brezpogojno vdan, pomaga pri reševanju ljudi v potresih, je nepogrešljiv sopotnik slepim pa tudi stalni gost v nekaterih vrtcih, šolah in v domovih starejših občanov. Je za nekatere ljudi pasje življenje res samo veriga okrog vratu? Še slabše se godi mačkam, polnim bolh in drugih parazitov, s pogostima dvema najhujšima boleznima, ki se prenašata na druge mačke. To sta mačji aids in levkoza – za mačke počasna, usodna in boleča smrt. Želim si, da bi naša občina tudi na področju skrbi za živali postala bolj prijazna.



Razstava z glasbenim okusom

  **MARIJANA ABE**

V Knjižnici Vodice so 8. maja slovesno odprli razstavo Društva Lipa Domžale, Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale, na kateri si je moč ogledati umetniška dela članic in članov ustvarjalnih skupin – študijskih krožkov: slikarstvo, keramika, izdelovalke punčk Unicef, mozaik in klekljanje.

Z glasbo so vse prisotne razveselili citrarke in kitaristi ter pevska skupina Društva upokojencev Vodice, dve svoji pesmi je recitirala Janka Jerman. Predsednik Marjan Ravnikar je na kratko predstavil delo Društva Lipa Domžale in se zahvalil za sodelovanje Knjižnici Vodice ter Društvu upokojencev Vodice.

Razstava bo na ogled v prostorih Knjižnice Vodice od 8. maja do 5. junija 2023.



Srečanje starejših in bolnih

*V nedeljo, **28. 5. 2023, ob 14. uri,**
Vas vabimo na vsakoletno srečanje.*

S sveto mašo v farni cerkvi se bomo Bogu zahvalili za zdravje, dar vere in prosili, da nas njegova dobrota spremlja še naprej.

Po maši bo v pastoralnem domu srečanje in pogostitev z veliko prijetnega klepeta in obujanja spominov.



Karitas

Župnijska karitas Vodice



So prehranska dopolnila res potrebna za zdravo prehrano?

 TANJA DOMINKO

V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije so na letošnji svetovni dan zdravja pozornost namenili prehranskim dopolnilom. Kdaj so potrebna, ali so lahko celo škodljiva? Smo potrošniki lahko dovolj kritični in varni pri nakupih prehranskih dopolnil? O tem je tekla beseda na okrogli mizi, ki jo povzemamo v nadaljevanju.

Prim. Matija Cevc, dr. med., Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, je opozoril, da na področju prehranskih dopolnil vlada velika zmeda, saj imamo v trgovinah in lekarnah poplavo različnih pripravkov, ki se deklarirajo za prehranska dopolnila, pa to v resnici sploh niso. Ocenjuje se, da je bil trg prehranskih dopolnil leta 2022 vreden 163,9 milijarde dolarjev, tržne raziskave pa napovedujejo, da se bo ta trg do leta 2030 povečal na 327,4 milijarde. Tam, kjer so pričakovani dobički veliki, pa je zelo veliko manipulacij. Dejstvo je tudi, da trg s prehranskimi dopolnili ni ustrezno nadzorovan in se tako kot prehranska dopolnila prodajajo številni pripravki izrazito dvomljive kakovosti. Vidimo lahko, da je zdravstveni inšpektorat popolnoma zatajil, saj se po medijih oglašujejo pripravki, ki naj bi imeli celo zdravilne učinke, slišimo, da pripravek npr. znižuje holesterol, čisti jetra, čisti žile, spodbudi hujšanje ipd. Evropska direktiva sicer nedvoumno določa, da so zdravstvene trditve, ki niso podkrepjene z verodostojnimi raziskavami, prepovedane, a tega nihče ne sankcionira. V Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije so zato prepričani, da bi morala država bistve-

no poostriti nadzor in zaščititi prebivalce in prebivalce pred zavajajočimi trditvami in prodajo večinoma zelo dragih, a neučinkovitih in potencialno celo škodljivih pripravkov.

Izr. prof. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Onkološki inštitut, vodja enote za klinično prehrano, je pojasnila, da raziskave nedvomno kažejo na to, da je uravnotežena prehrana, ki je prilagojena potrebam posameznika, zadosten vir vseh hranilnih snovi, ki jih potrebuje organizem. Izjema so posamezniki, ki iz kakršnegakoli razloga z običajno prehrano ne zadostijo potrebam organizma. Dodaten razlog za uživanje prehranskih dopolnil je njihova dokazana učinkovitost v različnih kliničnih stanjih, ko z uživanjem običajne hrane v telo ne moremo vnesti zadostne količine farmakološko učinkovitega hranila oziroma določene snovi, ki jo vsebuje hrana. Takrat govorimo o farmakonutriciji. Uporaba prehranskih dopolnil v vsakodnevni prehrani brez specifične indikacije je tako povsem nepotrebna, pa tudi tvegana. Ker so prehranska dopolnila samo dopolnila osnovni prehrani, kadar ta ni zadostna ali ustrezna, je za njihovo uvajanje v prehransko strategijo posameznika potrebno znanje klinične prehrane.

Na kaj smo pozorni pri prehranskih dopolnilih? Glede na obstoječo zakonodajo prehranska dopolnila za razliko od zdravil veljajo za varna, in dokler se ne dokaže, da so nevarna, se jih praviloma ne preverja. Izrazit problem je, da trg prehranskih dopolnil ni sistemsko nadzorovan in ni zagotovila za varnost ter učinkovitost prehranskih dopolnil. Tudi njihova sestava je lahko drugačna, kot je navedeno na deklaraciji in lahko predstavljajo tveganje za

zdravje. Večina prehranskih dopolnil je ultraprocesirana pri izdelavi in njihov prehranski vnos je prav tako lahko povezan z razvojem različnih kroničnih bolezni, tudi rakastih. Zato lahko z rednim uživanjem prehranskih dopolnil namesto izboljšanja zdravja dosežemo ravno obratni zdravstveni učinek. Uživanje večine prehranskih dopolnil je torej pri večini zaradi vprašljive učinkovitosti nesmiselno in pripomore k razvoju in vzdrževanju slabih prehranskih navad.

Izr. prof. dr. Lovro Žiberna, mag. farm., Fakulteta za farmacijo in Slovenska antidopinška organizacija, je povedal, da je uporaba prehranskih dopolnil med športniki zelo razširjena. Z vidika športa je pomembno, da se športnik za uporabo prehranskega dopolnila odloči le v primeru medicinske indikacije in po predhodnem posvetu z zdravnikom. Velikokrat je glavni motiv za uporabo prehranskih dopolnil želja po izboljševanju telesnih zmogljivosti (ergogeno delovanje) ali razmišljanje, da z dieto športnik ne pokrije potreb po osnovnih hranilih. Osnova športne prehrane je urejena prehrana, ki vsebuje uravnoteženo kombinacijo hranil. Športnikom se svetuje sodelovanje z nutricionistom, ki naredi načrt prehrane, ki je prilagojena individualnim potrebam in ciljem športnika. Načrt prehrane upošteva spol, starost, telesno aktivnost, trajanje in intenzivnost treninga na dnevni ravni in cilje športnika. Zato v večini primerov vnos hranil s prehranskimi dopolnili ni potreben in lahko predstavlja nepotrebno tveganje za športnika.

Zato ob koncu nasvet: uporabljajmo zdravo pamet in ne nasedajmo obljubljanju lažnih čudežnih učinkov prehranskih dopolnil.



ČASOVNICA KOPITARJEVEGA GLASA 2023

IZID GLASILA	ODDAJA GRADIVA
JUNIJ	
22. 6. 2023	5. 6. 2023
AVGUST	
24. 8. 2023	10. 8. 2023
SEPTEMBER	
28. 9. 2023	10. 9. 2023
OKTOBER	
26. 10. 2023	10. 10. 2023
NOVEMBER	
29. 11. 2023	10. 11. 2023
DECEMBER	
21. 12. 2023	5. 12. 2023

MALI OGLASI

Podarim, iščem, prodam,
menjam ...

V najem vzamem kmetijske površine, za katere ponujam dobro plačilo. Tel. številka za več informacij **069 917 507**.

**Iščem osebne asistenta
m/ž za nadomeščanje
bolniške ter porodniške.**

Predhodno znanje ni potrebno, le
dobra volja.

Potrebuje se izpit in avto.

Opis dela: spremstvo, druženje,
kuhanje, čiščenje

Delavnik: 30 ur (pon-pet) /
vikendi prosti

2x popoldan 3x dopoldan

Začetek dela: avgust

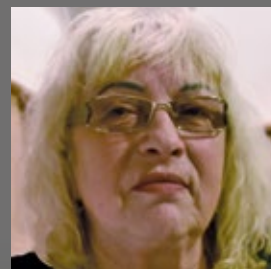
Lokacija dela: Domžale

Kontakt: 070 400 927

*Prazen dom je in dvorišče,
naše oko zaman te išče,
ni več tvojega smehljaja,
utihnil je tvoj glas,
bolečina in samota sta pri nas.*

ZAHVALA

V 74. letu nas je zapustila



MARIJA ROZMAN
iz Vodice

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem in znancem, ki ste se prišli posloviti od nje in ji v slovo namenili veliko lepih misli. Hvala za darovane sveče, cvetje in maše.

Še posebej se zahvaljujemo zdravnikom in sestram ZD Šentvid in Klinike Golnik za vso podporo in pomoč, ko smo jo potrebovali.

Zahvaljujemo se gospodu župniku g.

Mervarju za lep pogrebni obred ter pogrebni službi Pogrebni, d. o. o.

Hvala vsem, ki ste jo imeli radi, bili del njenega življenja in se od nje poslovili na njeni zadnji poti.

Vsi njeni

POGREBNIK

z vami že 30 let

www.pogrebni.si

Dvorje 13, 4207 Cerklje na Gor.

poslovna enota:

Šutna 11, 4209 Žabnica

24 URNA DEŽURNA ŠTEVILKA:

041 624 685

ZA CELOTNO OBMOČJE OBČINE VODICE

- **KORAK DO UREJENE NEPREMIČNINE**
- **GEODETSKE STORITVE**
- **LEGALIZACIJE OBJEKTOV**
- **PRIPRAVA POGODB**

Z VAMI ŽE 6 LET



www.moj-geodet.si
031/217-713
Marjan OČEPEK, s. p.
Mengeš



KNJIŽNE NOVOSTI

Leposlovje za odrasle



CAMINITO, Giulia: **Voda v jezeru ni nikoli sladka** (družbeni roman, italijanski roman, dekleta, odrasčanje, Italija, družina, revščina, Rim, 21. st.)



TAMARO, Susanna: **Velika ljubezenska zgodba** (družbeni roman, italijanski roman, odnosi med spoloma, družina, problemi, zakonci, smrt, matere in hčere)



RUDOLF, Mojca: **Nasmeh, ki molči** (kriminalni roman, slovenski kriminalni roman, Irska, zloraba otrok, družinske skrivnosti, pisma, maščevanje, terorizem)



LAURENS, Stephanie: **Ljubezen za vsako ceno** : [roman o Cynsterjevih] (družbeni roman, plemstvo, zarote, Anglija, 19.st., konjske dirke, odnosi med spoloma, romantična)



KAMPE, Lea: **Kenjska levinja** : ganljiva zgodba Karen Blixen o času v Afriki, ki je navdihnil njen sloviti roman Spomin na Afriko (biografski roman, nemški biografski roman,



HAZELWOOD, Ali: **Ljubezen na možganih** (družbeni roman, ameriški ljubezenski roman, raziskovalni projekt, znanstveniki, odnosi med spoloma)



PLATO: **Država** (politika, država, antična filozofija)

Leposlovje za otroke in mladino



PILKEY, Dav: **Stripovski klub Mačjega mulca**. Perspektive (stripi, mačke, vzgoja, kreativno pisanje, humor, modrost)



ROKAVIČKA : **ukrajinska ljudska pravljica** (slikanica, dedki, dom, rokavice, zima, ljudsko slovstvo)



VERNE, Jules: **Dvajset tisoč milj pod morjem** (fantastika, podmornica, kapitan, morje, morske živali, prijateljstvo, pustolovščina, ujetniki)



JANISCH, Heinz: **Darilo za kralja** (slikanica, kralji, darila, prijateljstvo, deklice, dobrota, empatija, objemi, sočutje, sreča)



ESENKO, Ivan: **Igrajmo se z besedami in čebelami** (slikanica, čebele, čebelja družina, čebelarstvo, slikopis, velike tiskane črke)

Strokovno gradivo za odrasle



BRADD, Corinne: **Božični izdelki iz papirja** (papir, oblikovanje, božič, okrasni predmeti, priročniki, voščilnice, zavijanje daril, okraski, ročno delo)



MUCK, Peter: **Spomini starega alpinista** (alpinizem, spomini, planinstvo, Slovenija, slovenski alpinisti, planinski vzponi, osebna doživetja, avtobiografije)

Strokovno gradivo za otroke in mladino



BAČIČ, Martina: **Val in Luna na morju** (morje, morski ekosistemi, morska biologija, morske obale, morske rastline, morske živali, poučno leposlovje)



DOKL, Uroš: **Kako je bilo, ko še ni bilo telefonov** (etnologija, telefoni, telekomunikacijska tehnika, zgodovinski pregledi, poučna knjiga za otroke)



Novo na COBISS+ katalogu, prenovljena otroška spletna stran in kako si brezplačno izposojati knjige v Knjižnici Vodice

MARIJANA ABE

Novo na COBISS+

Želimo vas opozoriti na novost na COBISS+:

Ikona »hišica«

se prikaže

pri gradivu,

katerega izvod je fizično na voljo v knjižnici oz. enoti.

Ikona »kamionček z uro«

se prikaže pri tistih mestih

prevzema, kjer je za prevzem

gradiva treba počakati, saj se gradivo dostavi iz druge enote oz. lokacije in je treba plačati 1,30 EUR na enoto gradiva.



Zavihki pri iskanju gradiva

Rezervacija Zaloga v izbrani enoti Zaloga v vseh enotah Zaloga v drugih knjižnicah

Ko iščeš v Cobiss+, ali določeno knjigo imamo v Knjižnici Vodice – poglej zavihke ZALOGA V IZBRANI ENOTI. Na tem zavihku vidiš, kje knjiga stoji v knjižnici (Signatura – lokacija, inventarna številka ...) in narediš lahko rezervacijo, če je knjiga izposojena.

PRENOVLJENA OTROŠKA STRAN ([HTTPS://WWW.MKLJ.SI/OTROCI/](https://www.mklj.si/otroci/))

Otroci in starši, vabljeni na našo spletno stran. Obiščite nas na urah pravljic in dogodkih za otroke in družine. V knjižnicah se lahko igrate z igračami in družabnimi igrami. Mladi bralni navdušenci lahko brskate med literarnimi in filmskimi priporočili ter preživite prosti čas v družbi svojih najljubših knjig. Rešite uganko in sodelujte v nagradnem žrebanju.

BREZPLAČNA IZPOSOJA IN VPIS do 18. leta starosti

Za uveljavitev brezplačne članarine obvezno pridi z enim od staršev. Prinesi s seboj ob prvem obisku knjižnice svoj

osebni dokument in osebni dokument starša. Urbana je naša članska izkaznica. Če je še nimate, jo lahko kupite v knjižnici. Vsi, ki so v vrtcu, dobijo ob vpisu v knjižnico zastoj izkaznico urbana. S članstvom v Mestni knjižnici Ljubljana lahko obiskuješ 35 knjižnic v Ljubljani in okolici. Izposodiš si lahko 1,7 milijona gradiva, saj toliko ga imamo v vseh naših enotah.

»Za vse«: RAZSTAVE v knjižnici Vodice

Če bi radi razstavljali (fotografska razstava, slikarska razstava, razstava izdelki iz naravnih materialov – lesa, glin, papirja, razstava plišastih izdelkov, razstava ustvarjalnih izdelkov) v Knjižnici Vodice. Pišite na vodice@mklj.si.



MIHA KIMOVEC

Smučarsko društvo STRAHOVICA s Sela pri Vodich organizira v petek, 2. junija 2023, tradicionalni, že 41. GOZDNI TEK PO RAŠICI za pokal Gorenjskega odreda.

Start otroških kategorij ob 17.00, članskih ob 18.30.

Najmlajši vabljeni na promocijski tek (150 metrov), namenjen otrokom, ki šele spoznavajo svet športa. Najbolj pogumne otroke v cilju čaka medalja in sladko presenečenje.

Proge so speljane po severnem pobočju Rašice, pretežno po gozdnih in makadamskih poteh.

Več na www.strahovica.si, www.facebook.com/sd.strahovica





UTRINKI
MESECA

