

Letnik XXVII – št. 8, oktober 2020

Glasilo občine Trzin

odsev



Tekaška prireditev

Letos na Skirci tekli na kronometer

Premiera

Trmoglavko Pšato ukrotili in prelili v film naturščiki

Dvojni kulturni dogodek

Trzinka poje na Hribarjevem popoldnevu

Portret meseca

Štefka Prelc, železna lady trzinskega zborovskega petja



GOSTILNA
Trzinka

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

Zadnjo soboto v septembru se je na istem prizorišču, na ploščadi T3, dopoldne dogajala največja trzinska tekaška prireditev, popoldne pa največji pevsko-kulturni dogodek. (Foto: Peter Hudnik)

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

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 četrтка, **5. novembra 2020.**

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

Minilo bo ...

Poznate zgodbo o dveh škatlicah, ki ju je oče daroval sinu, ko je ta šel v svet? Na prvi je pisalo: »Odpri v trenutkih največje sreče«, na drugi »Odpri, kot ti bo najtežje«. Kmalu se je mladenič zaljubil, poročil in dobil otroka. Zdela se mu je, da je trenutek primeren za odpiranje prve škatlice. V njej je bil listič s sporočilom: »Uživaj vsak trenutek, kajti nekoč bo minilo.« Čez mnogo let je hudo zbolel in se spomnil na očetovo drugo škatlico. Ko jo je odprl, je v njej našel sporočilo: »Vzemi dan po dan, kajti ne bo vedno tako. Tudi to bo minilo.«

Drag bralci Odseva, vse mine, tudi tole čudno obdobje bo enkrat mimo. Ključno pa je, da v trenutkih največje stiske in največje sreče ohranjamo vrednote človečnosti: strpnost, sočutje, razumevanje, zdrav razum ... Pa čeprav to, priznam, v teh časih sploh ni preprosto. Covid-19 je ljudi in družbo prežljal bolj, kot smo si pripravljeni priznati, in bolj, kot se tega zavedamo. Odraža se na vsakem koraku, predvsem v oblikah obnašanja, ki do zdaj niso bile tako izrazite.

Napadalnost na cesti, nezadovoljstvo z vsako spremembo, celo tisto, ki vodi v izboljšanje kakovosti življenja, nestrpnost zaradi hrupa bagerjev ob sobotah ob sedmih, kar se zdi nekaterim »nedopustno«, medtem ko upravljavci delovnih strojev svoj delovnik začnejo ob petih in premraženi v jesenski megli služijo svoj trdi kruh (med njimi tudi marsikateri delavec iz tretjih dežel, ki svoje družine ni videl že mesece) ... vse to se kopiči v našem okolju.

Ne dovolimo, da bi postali neuvidevni in nestrpni, da nas iz tira spravljajo stvari, za katere bi pred meseci le zamahnili z roko. Skušajmo videti celovitejšo sliko, vzemimo si trenutek in poskusimo razumeti. Čeprav je svet postal zelo kompleksen, si vedno lahko vzamemo trenutek za samorefleksijo in lastno čustveno trdnost. Tudi o tem pišemo v tokratni številki, v kateri se še posebej posvečamo tudi dvema prireditvama, ki sta v septembru vsaj malo predramili od korone uspavani Trzin: eni športni in eni kulturni.

Želim vam čim več tistega, kar vas drami in oživlja, saj v jesenskih in zimskih mesecih to še posebno potrebujemo.



Foto: Živa Torj

Tanja Bricelj,
glavna in odgovorna urednica

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

Prostovoljska akcija uspela kljub majhnemu odzivu krajanov

V septembru smo na straneh Odseva objavili poziv trzinske Občine prebivalcem, naj sodelujejo v prostovoljski akciji odstranjevanja invazivne rastline navadne barvilnice, o kateri smo v Odsevu že pisali. Akcija, ki je potekala v četrtek, prvega oktobra, je bila po oceni trzinske naravovarstvenice Maje Brozovič uspešna, čeprav je bil odziv občanov majhen – udeležencev je bilo le šest.

Do rastišča navadne barvilnice, močno invazivne in strupene rastline, ki ogroža zavarovane žerjavčke na jugovzhodnem robu trzinskih mokrišč v Blatnicah, so se prostovoljci odpravili skupaj, saj lokacija ni vsem poznana, zato je tokrat veljal poziv, da se ob dogovorjeni uri dobijo na parkirišču pred Mercatorjem Mlake. Kot je povedala Maja Brozovič, je bilo rastlin dokaj veliko, vendar so jih uspešno ruvali in odstranjevali. »Krog prebivalcev z znanjem o ravnanju z navadno barvilnico se širi, vendar gre za proces. Vesela sem zaradi navdušenja otrok, ki sta se zavedala, da počnemo nekaj koristnega za naravo, saj smo poskrbeli za rastišče žerjavčkov. Otroci so rešitelji tega sveta! Med odstranjevanjem smo srečali tudi lovca in ga seznanili s to strupeno rastlino, ki se, če je ne odstranimo pravočasno, zaradi izredno velike kaljivosti semen lahko zelo močno razraste in spodrine vso podrast. Ogroža celo rast dreves v gozdu, saj v tla izloča strupene snovi,« je opozorila Maja Brozovič in poudarila, da na terenu odkriva nova rastišča, zato je ključnega pomena, da so krajan, lastniki gozdov, pa tudi sprehajalci, pozorni na to rastlino in jo, če jo opazijo, bodisi izruvajo in odložijo na šture, med veje dreves ali skale tako, da se posuši.

Kako varno odstraniti navadno barvilnico?

Rastline navadne barvilnice lahko odložimo na drevesne šture ali dračje, zataknejo med veje drevja in tako poskrbimo, da se ne ukoreninijo znova. Pomembno je, da odstranimo celotno rastlino s koreniko iz tal, da ne požene spet. V primeru plodenja odstranimo plodove in socvetja, da jih ne raznašajo ptice. Plodove odpeljemo na ločeno zbirališče za invazivne rastline. Trzincem je najbližje tisto v Povšetovi ulici v Ljubljani in na deponiji Barje. Rastlino zaradi strupenosti vedno odstranjujemo z gumijastimi zaščitnimi rokavicami.



Razpis za dodelitev štipendij

Občina Trzin obvešča, da je 19. oktobra 2020 na spletni strani <http://www.trzin.si/sl/> in v Uradnem vestniku Občine Trzin objavila javni razpis za dodelitev štipendij za nadarjene, manj premožne in športne štipendije dijakom in študentom za šolsko oziroma študijsko leto 2020/21. Rok za oddajo vlog je 13. november 2020.



OBČINA TRZIN

Občina Trzin

»Vprašanje je, koliko je še rastišč, ki jih ne poznamo. Če z združenimi močmi pravi čas ukrepamo, se da veliko narediti, preprečiti gosto razraščanje in invazijo navadne barvilnice v naših gozdovih. Njene velike invazivnosti se na srečo zavedajo tudi državne strokovne institucije ter na ministrstvu za okolje in prostor, kjer pripravljajo oceno tveganja zanj. Na podlagi te se vrsta uvrsti na evropski seznam tujerodnih in invazivnih rastlinskih vrst, ki so jih države članice EU dolžne odstranjevati in imajo tudi pravico črpanja evropskih sredstev za te ukrepe,« pojasnjuje Brozovičeva in opozarja predvsem na rastišča na gozdnih posekah na začetku trzinske bele ceste, kjer se je rastlina razrastla. Maja Brozovič nam je poslala tudi fotografije enega takih rastišč po odstranitvi rastlin v prvih dneh oktobra. (tb, foto: Maja Brozovič)



Ambulanta za bolezni dojk

V Zdravstvenem domu Domžale že od leta 1998 deluje ambulanta za bolezni dojk. Delo ambulate je uspešno, kar kažejo tudi statistike o odkritih karcinomih dojk. Od leta 2012 dalje se preventivni program postopno zmanjšuje, ker se je začel izvajati nacionalni program DORA, financira ga Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, v katerem so zajete ženske od 50. do 69. leta starosti.

Občina Trzin tudi v letu 2020 za ženske, mlajše od 50 let in starejše od 69 let, ki niso vključene v presejalni program DORA, krije stroške za:

- klinične preglede dojk,
- mamografijo in
- ultrazvok dojk.

V letu 2019 je bilo v ambulanti skupaj opravljenih 1397 kliničnih pregledov dojk, 19 preventivnih mamografij in 306 ultrazvokov dojk.

Za pregled v ambulanti za bolezni dojk je potrebna napotnica, na pregled se lahko naročite na telefonski številki (01) 72 45 220, in sicer ob ponedeljkih med 11. in 12. uro ter ob petkih med 8. in 10. uro, kjer dobite tudi vse potrebne informacije.

Če ženske opazijo spremembe na dojkah, naj se ne glede na starost čim prej obrnejo na svojega osebnega izbranega zdravnika ali ginekologa in prosijo za napotnico.

Zdravstveni dom Domžale in Občina Trzin

Komunikacija med županom in nadzornim svetom šepa

Štirinajsta redna seja občinskega sveta Občine Trzin je 23. septembra spet potekala v dvorani Kulturnega doma ob razdalji in zaščitnih maskah, za 15 točk dnevnega reda pa so občinski svetniki namenili dobri dve uri.

Seznani so se s poročili o lanskem delu Policijske postaje Domžale in Centra za socialno delo Domžale (CSD), potrdili so dvig cene storitev CSD in potrdili investicijski program za kolesarske povezave na že znani »nesrečni« trasi med Ljubljano in Kamnikom. Zaradi številnih omejitev se bo naložba zdaj osredotočila le na prenovno obstoječih kolesarskih povezav. Dobra novica je, da je evropskih sredstev zaradi skromnejšega črpanja Mestne občine Ljubljana za Trzin zdaj sicer več in da bo občina morala nositi le stroške davka, medtem ko bo višina nepovratnih sredstev (okoli 1,2 milijona evrov) zadoščala za celoten projekt. Slaba stran tega pa je, da bodo novourejene kolesarske povezave dobrodošla predvsem za prebivalce Trzina, brez ustreznih navezav na poti proti Ljubljani in Kamniku pa bodo delovale bolj kot slepo črevo in ne bodo izpolnile vsega potenciala. Ob precej zapletenem evropskem projektu prenove kolesarskih povezav je župan Peter Ložar opozoril na dobro delo občinskih referentov, zlasti Viktorja Torkarja, obenem pa povedal, da nad povezavo južno od železniške proge niso obupali, ter s stavkom »Močno upamo, da bo do leta 2030 Mengeška cesta lokalna cesta« hkrati namignil, do kdaj pričakuje ureditev obvoznice.

Svetniki so v nadaljevanju dali nekaj pobud in vprašanj, obravnavali so Odlok o OPN in se seznani o načinu branja preglednice 3, ki se vedno bere skupaj s smernicami, sprejeli so pravilnik za dodelitve štipendij in letni program športa, prav tako so se seznani s polletnim poročilom o izvrševanju proračuna, pri čemer je župan opozoril na znane razmere in da bo rebalans opravljen proti koncu leta, ko bo, upajmo, manj nejasnosti. Občinski svet je sprejel tudi manjšo spremembo statuta, potrdil predlog poslovnika in spremembo načrta ravnanja z nepremičnim premoženjem za leto 2020 in 2021 ter dal soglasje k imenovanju mag. Renate Rajapakse k imenovanju za direktorico Zdravstvenega doma Domžale. Občinski svetniki so se seznani še s poročilom nadzornega sveta, ki je pregledal finančno poslovanje za leto 2018 in ga je predstavil član sveta Miro Markič.

Največ polemike je sprožila 15. točka, ki je bila na dnevni red uvrščena naknadno in je sprožala celo vprašanje, ali sploh gre za regularen postopek, saj je manjkal uradni sklep nadzornega sveta. Župan je točko »Odobritev sredstev za strokovno pomoč Nadzornemu odboru pri izvedbi Nadzora nad pravilnostjo in vsebino elaborata JKP Prodrik« vseeno uvrstil na dnevni red, vendar so občinski svetniki nazadnje z glasovi 7 : 5 glasovali proti dodelitvi. V precej živahni razpravi se je izkazalo, da je med nadzornim svetom in županom največja težava neustrezna komunikacija. Ob glasovanju so nekateri svoje glasove tudi utemeljili, pri čemer je bil najbolj izčrpen Tone Peršak, ki je svoj glas proti utemeljil: »Menim, da točka ni zrela za odločanje, saj bi moral nadzorni svet poskrbeti za regularen sklep. Problem cen je vedno aktualen, saj ni občine, kjer bi bili ljudje zadovoljni s cenami komunal-



nih storitev. Velikokrat se tudi prezre, da v Trzinu na položnici Prodrička plačujemo tudi delovanje čistilne naprave, kar je v drugih občinah običajno ločeno, prav tako gre za vprašanje kakovosti storitev, ki v Trzinu dosegajo določeno raven. Predlagam, naj nadzorni svet premisli, ali bo nadaljeval prizadevanja za angažiranje točno določenega strokovnjaka (g. Kupljenik), ki je v tem postopku enkrat že sodeloval in je kontaminiran. Če hočemo biti verodostojni, bi morali strokovnjaka izbrati izmed treh ponudb, saj zdaj nastaja vtis, kot da gre za vnaprej dogovorjen posel.« Župan Peter Ložar je razpravo sklenil z navedbo, da je bilo glede poslovanja Prodrička narejenih že več revizij in da bo predstavitev teh uvrstil na eno od prihodnjih občinskih sej. (tb, foto: Tanja Bricelj)

DAN SPOMINA NA MRTVE

**Združenje borcev za vrednote NOB Trzin
in Občina Trzin**
vabita na žalno slovesnost
ob dnevu spomina na mrtve
v četrtek, 29. oktobra 2020, ob 16. uri
pri spominskem obeležju
pred Osnovno šolo v Trzinu.

Upoštevati bomo morali priporočila NIJZ!



Projekt Mala barja

Odstranjevanje lesne zarasti v Mlakah

Zavod RS za varstvo narave skupaj s partnerji, med katerimi je tudi Občina Trzin, izvaja projekt »Izboljšanje stanja bazičnih nizkih in prehodnih barij v osrednji Sloveniji in na Gorenjskem, Mala barja – Marja«. Projekt sofinancira Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Republike Slovenije. Cilj projekta je izboljšanje stanja ohranjenosti mokrišč na desetih projektih območjih Natura 2000, med njimi tudi na območju mokrišč v Trzinu.

Mokrotni travniki z modro stožko, ki jih najdemo na Mlakah, so eno od najbolj ogroženih življenjskih okolij v Sloveniji. Njihov obseg strmo upada zaradi intenzivnega kmetijstva in urbanizacije na eni strani ter opuščanja rabe in zaraščanja na drugi. V preteklosti se je mokrišče v Mlakah raztezalo na večjem delu današnjega naselja Mlake, kar je razvidno že iz imena.

V preteklih desetletjih se je na projektne območje predvsem kot posledica odsotnosti kmetijske rabe (košnje) pojavila bolj ali manj gosta lesna zarast v obliki grmičevja in dreves. Zaradi lesne zarasti in pomanjkanja upravljanja območja se je začelo postopno izsuševanje, kar je proces zaraščanja še pospešilo. Namen sečnje je vnovična vzpostavitev ugodnega ekološkega stanja mokrišča, kar pomeni oblikovanje primernega življenjskega prostora za redke in ogrožene vrste živali in rastlin, ki na takih površinah živijo.



Sečnja se bo izvajala od oktobra 2020 do februarja 2021. Na območju sta predvidena ročni posek dreves in grmovne zarasti (črna jelša, vrbovje, rdeči bor, smreka, krhlika ...) in strojno spravilo. Posekana lesna biomasa in sečni ostanki bodo po končanih delih pospravljeni. Izvajalec bo po opravljeni sečnji pripravil teren, tako da bo primeren za vnovično zatravitev.

Sprehajalce in druge uporabnike tega dela občine prosimo za razumevanje in strpnost med potekom del. Po končanih delih se bodo dostopne poti uredile v prvotno stanje. Na nekaterih odsekih je pozneje predvidena tudi postavitev interaktivne naravoslovne učne poti za otroke in odrasle.

Zavod RS za varstvo narave in Občina Trzin



22. tek Petra Levca Skirca in 9. tek s kužki

Letos na Skirci tekli na kronometer

Letos so zaradi razlogov, ki jih ni treba pojasnjevati, tradicionalno spomladansko trzinsko Skirco, tek Petra Levca, ki šteje tudi za niz tekmovalnj Gorenjska, moj planet!, predstavili na 26. september. Kljub dežju, ki je dan prej izdatno zalil gozdne poti na pet- in desetakilometrski trasi, se je proga dobro obdržala in na zadovoljstvo organizatorja, Športnega društva Trzin, uspešno prestala nastope vseh sodelujočih.

Športna prireditev, ki je na ploščad T3 privabila številne obiskovalce, je tokrat zaradi omejitev glede covid-19 ponudila nekaj sprememb. Največja je bila posamični start na deset sekund (kronometer), ki je sicer povzročal nekaj težav tako tekmovalcem kot časomerilcem, a se je ob dobri volji nazadnje vse uredilo. Tudi otroških delavnic zaradi težav z ohranjanjem razdalje in razkuževanjem pripomočkov ni bilo, pa tudi sicer so se organizatorji in udeleženci dogodka z navodili NIJZ-ja različno spopadali.

Nastopilo je 176 tekmovalcev, od tega 53 otrok oziroma družinskih članov, ki so tekli na tekih za otroke in na netekmovalnem tako imenovanem »družinskem kilometru«. Na desetakilometrski progi se je pomerilo 74 tekačev in tekačic, na petkilometrski pa 38, medtem ko je na teku s kužki sodelovalo enajst parov tekač/-ica-pes. Premik termina in negotova vremenska napoved (deževje prejšnji dan in precejšen padec temperatur) sta se očitno poznala tudi pri udeležbi, saj je bilo prejšnje leto tekmovalcev precej več, 189.

Najhitrejši na desetakilometrski progi, Gašper Bregar (KGT Papež, 35:38), je zmagal tudi lani, letos pa v cilj pa pritekel tako hitro, da je s svojim prihodom presenetil celo organizatorje. Med ženskami je slavila Ema Kolenc (ŠD Gorje, 45:08). Petka je pripadla Tilnu Strmškmu (Fitmin & Amfibija & Canifit team, 18:59) in Veroniki Topolska (Speed 4 dog, 24:25), ki sta pred tem osvojila najhitrejša časa tudi na teku s kužki in tako skupno pretekla deset kilometrov, pet sama in pet s svojima štirinožnima prijateljskima. (tb, foto: Tanja Bricelj)



Zmagovalec 10-km proge Gašper Bregar se je po teku umil kar v fontani. Povabili smo ga, naj uporabi sanitarije, a je menil, da »je tole povsem v redu«. Zmagovalna miselnost pač.



Za zmagovalec tekm s kužki, Tilna Strmška, je bil ta petkilometrski tek šele ogrevanje, saj je nato zmagal še na »klasičnem« petkilometrskem teku, medtem ko je njegov kuža Lin počival.



Med najprivlačnejšimi trenutki največjega trzinskega tekaškega dogodka je bil tudi tokrat start družinskih ekip, ki so odtele »družinski kilometer«.



Ogrevanje pred tekom je zaradi kronometra nekoliko izgubilo svoj namen.



Štart na kronometer je na trenutke povzročal nekaj zmede.

Reboljeva gre h koncu

Za stanovalce na Reboljevi ulici prihaja dobra novica. V času izida Odseva se namreč obnova zaključuje. V teh dneh se predvideva polaganje asfalta in če bo vreme naklonjeno, potem bo projekt končan še pred prvonovembrskimi prazniki. V dneh, ko to poročamo, urejajo individualne priključke in težave, ki pri tem nastajajo. Gre za manjši obseg in le za nekaj lokacij.

Glede na to, da sta se je v celoti menjala kanalizacija in vodovod za okoli 600 objektov, obenem pa se je na novo urejala tudi me-teorna kanalizacija, je po oceni župana Petra Ložarja projekt tekel zelo dobro. Za zaključek Ložar izraža samo še upanje, da bo tudi asfalter opravil delo, kot je treba. (tb)

Trzinka poje na Hribarjevem popoldnevu

Zadnjo septembrsko soboto, ki je presenetila s sončnim vremenom, smo preživel na plošči pred Centrom Ivana Hribarja v Trzinu, kjer sta letos združeno potekala dva dogodka, tretje Hribarjevo popoldne in tretja Trzinka poje. Z roko v roki sta sobotno popoldne popestrila s kulturno-glasbenim programom, ki je poskrbel tako za literarne navdušence kot tudi za glasbenih ritmov željne obiskovalce. Projekt, ki je bil, manjšim tehničnim zadregam navkljub, nadvse uspešno izveden pod taktirko Štefke Prelc, je pripravilo Kulturno društvo Ivan Hribar Trzin, v svoje vrste pa so povabili tudi nekaj gostov.



Foto: Peter Hudnik

Dogodek je združeval zdaj že tradicionalni prireditvi, s katerima se je tudi letos obujalo spomine na politika, pisatelja, diplomata, publicista in enega najbolj priljubljenih ljubljanskih županov, rojaka Ivana Hribarja, po komer društvo, ki je poskrbelo za pripravo omenjenih dogodkov, tudi nosi ime. Znotraj Društva delujeta tako ženski pevski zbor kot tudi recitatorska skupina Trzinke. Dogodek je povezoval France Pernel.

Po uvodnem pozdravu so nas v prvi, glasbeni del prireditve, z edinstvenimi pevsкими ritmi uvedli člani Klope Sidro, ki prihajajo iz okolice Lukovice, zaigrali pa so nam tako slovenske kot tudi dalmatinske melodije. Nadaljevala je trzinska vokalna skupina Čivke, ki je med drugim napovedala, da se v letošnji sezoni poslavlja od kvinteta ter se veseli pravega pevskega zbora, ki bo štel deset članic.

Drugi del prireditve so predstavljale *Hribarjeve zgodbe*, devet izsekov iz življenja znamenitega Trzinca, iz katerih smo izvedeli marsikatero zanimivo podrobnost. V prvi zgodbi smo spoznali Hribarjevo otroštvo, njegovo nesebičnost, radodarnost in poštrevanost. Bil je tudi spoštljiv do staršev in zlasti naklonjen svoji mami. Druga zgodba se je začela z ljubeznijo do domovine, saj je bil Hribar močno navezan na rodno zemljo in ji ostal zvest do smrti. Boril se je tudi za njeno samostojnost. V tretji zgodbi smo spoznali Ivanovo občutljivo naravo. Kot otrok je bil Hribar tudi radoživ, rad se je družil z vrstniki in se zabaval, še posebej je bil naklonjen sosedovi Miciki, kot smo spoznali v četrti zgodbi. Ta nas je pripeljala do prvega občutenja hude krivice, ki je doletela Ivana v rani mladosti. Vendar Hribar ni bil popustljiva duša, kar nam je predstavila peta zgodba, kjer smo izvedeli o Ivanovi jekleni volji. Naslednja zgodba nas je predstavila v Hribarjeva študentska leta, kjer je Ivan še naprej izkazoval vnemo in strast do učenja, ki pa je njegovo družino drago stala. Zaradi pomanjkanja si je moral Hribarjev oče namreč večkrat izposoditi denar, da bi sinu omogočil zaključek izobraževanja. V sedmi zgodbi smo spoznali njegovo bolečino, ki jo je občutil, ko je bil prisiljen zapustiti domovino. Ker je bil nanjo močno navezan, je kaj hitro občutil silno domotožje, ki mu ga je lajšala le njegova ljubka hči Zalica, lotil pa se je tudi lirčnih zapisov, kot smo videli v osmi zgodbi, ki so mu bili očitno pisani na kožo.

S pretanjeno roko je zapisoval navdih, ki ga je dobival iz prečudovite narave, njegova žena pa je hčerki medtem prepevala slovenske pesmi. V zadnji, deveti zgodbi, se je le še podkrepila misel, da je bil Hribar predan slovenstvu in Slovencem, saj smo se posvetili tudi njegovi ljubezni do materne jezika, do slovenščine. Ivan Hribar je bil domoljub, zavesten Slovenec, ki se je do poslednjega diha boril za slovenstvo in se od življenja poslovil rekoč: »Manj strašna noč je v črne zemlje krili, kot so pod svetlim solncem sušni dnovi.«



Z vmesnimi glasbenimi vložki so za dodatno barvitost literarnega programa poskrbeli Ženski pevski zbor Trzinke, Mešani pevski zbor Mavrica, Citrarski duet Neli in Karmen Zidar Kos ter duet klarinetov z Evo in Karlom Leskovicem. Tretji del prireditve je vnovič predstavljala *Trzinka poje*, kjer so se tokrat podrobneje predstavili citrarski duet Neli in Karmen Zidar Kos, Banda citrarska in Klemen Torkar, ki so dogajanje iz književnih voda ponovno zapeljali v glasbene, za sklepni nagovor pa je poskrbel župan Peter Ložar.

S temeljitimi pripravami, dovršeno izvedbo in kulture željnimi obiskovalci se je tudi letošnji kulturni dogodek marsikomu vtisnil v spomin, predvsem pa še močnejše zakoreninil kulturo, tradicijo in glasbo v trzinski občini.

Besedilo in foto: Barbara Kopač



Jesen pri Žerjavčkah

V Društvu upokojencev Žerjavčki Trzin so zaradi covida-19 in številnih omejitvenih ukrepov precej omejili svoje delovanje, a nekaj dejavnosti v manjših skupinah še vedno poteka. Za mlajše upokojence, ki jim tudi družbena omrežja niso tuja, je nekoliko lažje, tisti najstarejši pa pogrešajo stike in se toliko bolj razveselijo vsakega obiska. Z velikimi pričakovanji spremljajo tudi gradnjo Doma zaščite in reševanja, v katerem bo tudi njihov novi društveni prostor. Ta bo v prvem nadstropju v okviru Centra modrosti in vitalnosti, kot smo zapisali že v prejšnji številki Odseva.

Kot je povedal predsednik Zoran Rink, se vodstvo društva trudi, da bi se člani »kar najbolje počutili v pokoju ne glede na starost in čas upokojitve, ne glede na izobrazbo in zdravje«. V začetku oktobra so vsem članicam in članom, ki so že poravnali članarino, začeli deliti društvene majice. V CIH-u jih bodo delile dežurne članice, ponje pa lahko pridejo tudi svojci tistih članov, ki sami ne zmorejo te poti. Tudi za balinarje, ki so zaradi dejavnosti na prostem nekoliko bolj dejavni, so pripravili balinarske torbe. Če bi se jim kdo želel pridružiti: treninge imajo ob četrtnih v športnem parku Mlake.

Poleg balinanja se člani lotevajo še kolesarskih in pohodniških podvigov, skratka dejavnosti na prostem, kjer je mogoče ohranjati razdaljo. Rokodelske izdelke vezilje in rezbarji izdelujejo doma, vaje za pevske nastope pa imajo ob ponedeljskih dopoldne od 10. do 11.30 v

Dvorani Marjance Ručigaj (CIH). Po zagotovilih vodstva vaje izvajajo z vso odgovornostjo in ob upoštevanju priporočil NIJZ. Člane, ki praznujejo 90 let, predstavniki društva obiščejo in obdarijo z manjšim darilcem. Slavljenca se obiska zelo razveselijo, čestitke pa veljajo tudi vsem drugim članom za visoke jubileje. **(tb, foto: Arhiv DU Žerjavčki)**



Društveno majico prejme vsak član Društva upokojencev Žerjavčki, ko poravna članarino. Majčke lahko prevzamete v CIH-u na infotočki pri dežurnih članicah društva.

Tomaž Lapajne Dekleva gost kulturnega večera

Po daljšem kulturnem molku je Dvorana Marjance Ručigaj ob koncu septembra znova odprla svoja vrata, kot gost pa nas je tokrat obiskal gledališki ustvarjalec (dramatik, scenograf, režiser, performer, oblikovalec svetlobe) in književnik Tomaž Lapajne Dekleva. Dogodek je tudi tokrat vodila Saša Hudnik, s sproščenim pogovorom pa sta nas popeljala skozi Tomažev slikovito umetniško življenje. Spisal je namreč več dramskih del, ki so bila tudi uprizorjena, knjig in strokovnih prispevkov, izhajajoč iz svoje magistrske izobrazbe s področja kemije, ki jo danes, ko se največ ukvarja prav z gledališčem, po svojih besedah včasih močno pogreša.

Na omenjenem obisku smo se posvetili njegovim kratkim zgodbam, za katere je avtor izdal, da izhajajo iz poigravanja z mislijo na pisanje. Tedaj se je avtor dela lotil tako, da je dobro leto hodil naokoli, vselej z beležko in pisalom, ter si med obhodi zapisoval vse, kar se ga je med potjo dotaknilo, ganilo, presenetilo ali užalostilo. Tako je ustvarjalni duh na zanimiv način pripomogel k nastanku številnih edinstvenih kratkih besedil, ki smo jih lahko slišali tudi na dogodku.

»Občutek imam, da z nekaj kratkimi besedami ubesediš različna občutja, da v tako kratkem besedilu združuješ tako začetek kot konec, vmes pa uspešno umestiš tudi ključno jedro. Tebe in nasplot vse pisce kratkih

zgodb zato sama nadvse občudujem,« je po eni od prebranih zgodb poudarila Saša, njenim besedam pa smo, verjamem, pritrdili vsi obiskovalci večera. Pisanje in gledališko ustvarjanje pa nista Tomaževa edina konjička, že šestnajst let namreč deluje tudi kot klovn pri Rdečih noskih, kar malce odstopa od njegove vsakodnevne dejavnosti. »Tam namreč ne igraš določene vloge, nisi lik, temveč se odzivaš na občinstvo,« je svoje uprizorjanje klovna pojasnil Tomaž.

Kot tipični gledališki ustvarjalec seveda piše besedila z namenom uprizorjanja. Tam se igra namreč šele razvija, gradi, tako se izoblikujejo liki in se, kot je povedal gost večera, začuti pristen (živ) utrip zgodbe. To smo lahko občutili tudi vsi ljubitelji kulture, ki smo se tistega večera zbrali v Dvorani Marjance Ručigaj.



Besedilo in foto: Barbara Kopač

Oktober, mesec požarne varnosti



(Foto: arhiv PGD-ja Trzin)

Oktober je vsako leto namenjen požarni varnosti. Letošnja tema meseca varstva pred požari je »Kdor za požarno varnost poskrbi, je v prostem času brez skrbi«. Statistika kaže, da se v prostem času in času potovanja premalo zavedamo pomena varstva pred požarom, saj je v tem obdobju še vedno »preveč« požarov, zato je treba prebivalstvo dodatno poučiti in povečati ozaveščenost.

Da bi prosti čas lahko preživljali brezskrbno in veselo, je pomembno, da poskrbimo za požarno varnost, zato je namen letošnjega meseca požarne varnosti ozaveščanje prebivalstva o tem, kako je treba poskrbeti za požarno varnost na dopustu in med počitnicami in prazniki, ob koncu tedna, na morju, potovanju, v gorah ali kar doma, saj ne glede na to, kje preživljamo prosti čas, ne pozabimo, da lahko zagori kadar koli in kjer koli.

Letošnja epidemiološko slika ne prinaša samodejno zmanjšanja požarne nevarnosti, zato v tem času ne smemo opuščati nobenih preventivnih protipožarnih ukrepov. Pomembno je, da smo previdni pri pripravljanju hrane, zlasti kadar uporabljamo kurišča v naravi. Pozorni smo, da majhni otroci nimajo na doseg vžigalic, vžigalnikov in drugih predmetov, s katerimi lahko zanetijo požar. Ob načrtovanju dopusta pa je pomembno, da primerno poskrbimo za starejše osebe in osebe s posebnimi potrebami, ki ostanejo doma. Prav tako v stanovanju ali hiši preverimo pred odhodom vse inštalacije. Vsekakor pa v primeru požara ali druge nesreče pokličemo na številko 112.

(povzeto po <http://www.gasilec.net/preventiva/mesec-pozarne-varnosti>)

Novice PGD Trzin

V septembru se je zvrstilo manj dogodkov kot prejšnja leta. Odpadli so gasilska tekmovanja in sektorske vaje. V društvu smo 14. septembra začeli izvajati vaje za mladino. Vaje potekajo ob ponedeljkih ob 17. uri v gasilskem domu. Upoštevana so priporočila NIJZ-ja. Po



Foto: Dušan Kosirnik

daljšem premoru smo 15. septembra tudi operativni člani imeli vaje. Urili smo reševanje ob prometnih nesrečah.

Intervencije

Dvakrat smo posredovali ob prometnih nesrečah, dvakrat pa smo odstranjevali sršene. 18. septembra ob 10.56 sta v Ulici za hribom trčila motorist in voznik kombiniranega vozila. Pri tem se je motorist poškodoval, bil je prepeljan v Univerzitetni klinični center v Ljubljani. 23. septembra ob 13.22 se je zgodila prometna nesreča na trzinski obvoznici na križišču za industrijsko-obrtno cono. Trčili sta dve vozili, pri tem je bila ena oseba poškodovana in so jo odpeljali v Univerzitetni klinični center Ljubljana. Obakrat smo posredovali v sodelovanju z NMP-jem in CZR-jem Domžale. 3. in 24. septembra pa smo odstranili sršene, ki so ogrožali ljudi v njihovih stanovanjih.

26. septembra smo ob okrogli obletnici pošpricali našo članico, Andrejo Kosirnik, ki je praznovala 40 let. V imenu Prostovoljnega gasilskega društva Trzin ji želimo obilo zdravja in veselja. Z gasilskim pozdravom Na pomoč!

Dušan Kosirnik



Foto: Dušan Kosirnik

Tudi letos Od Hribarja do Hribarja

19. septembra se nas je ob osmih zjutraj pred Jefačnikovo domačijo zbralo devet Žerjavčkov na kolesih. Izpred rojstne hiše Ivana Hribarja, rojenega 19. septembra 1851 v Trzinu, se namreč vsako leto na njegov rojstni dan s kolesi odpeljemo do Cerklj na Gorenjskem, kjer je naš rojak imel letno rezidenco. Vsako leto je med nami kakšen novinec in tudi letos je bilo tako.

Zaradi koronavirusnih ukrepov smo se tokrat zadržali le pred cerkvami, mimo katerih smo se peljali, povedali kaj o znamenitostih kraja in predvsem obujali spomine na prejšnja leta na tej že tradicionalni kolesarski poti.

Prvi postanek smo tako opravili pred cerkvijo svetega Mihaela v Mengšu, ki je ena redkih zmeraj odprtih cerkev, tam si vsakdo lahko ogleda Plečnikovo krstilnico. Prav tako smo se ustavili pred Jelovškovo rojstno hišo in spomenikom Janeza Trdine. Skozi Mengeš smo se peljali pod obronki Gobavice, mimo smučarskih skakalnic in po obrežju reke Pšate ter nato skozi vas Topole do Suhadol. Pred cerkvijo svetega Klemna smo slišali nekaj zgodovinskih podatkov o cerkvi, pogovor pa je nanesele tudi na naša vsakoletna srečanja z drugimi društvi upokojencev pri suhadolskih »mlinčih«.

V Mostah pri Komendi smo se ustavili pri cerkvi svetega Boštjana, kjer se Tunjščica zliva v Pšato, nato pa kolesarjenje nadaljevali ob hipodromu v Komendi, mimo Glavarjeve bolnice, se vzpeli na hrib, kjer stoji mogočna cerkev svetega Petra, nato smo se peljali čez »Pogačarjev« Klanec do Zaloga pri Cerkljah. Tam v cerkvi svetega Matije najdemo 500 let star zvon. Kolesarjenje smo nadaljevali po levem kraku ceste, ki pelje mimo premnogh koruznih polj, skozi Pšenično polico do našega cilja, Cerklj na Gorenjskem (ime naj bi pomenilo

»prebivalci kraja s cerkvijo«). Pri spomeniku Davorinu Jenku smo posneli fotografijo, v ozadju pa je Hribarjeva letna rezidenca.

Lepo sončno vreme je pripomoglo, da smo pod Jenkovo lipo v Cerkljah zadovoljni zasnovali nove kolesarske poti.

Besedilo in foto: Milica Erčulj



200 dni korone in skupina Naše vezi

Življenje nas v letu 2020 preseneča na vsakem koraku. Marec smo končali v Orhideji s praznovanjem mojega rojstnega dne in že takrat je polovica skupine odpovedala udeležbo. Po 12. marcu so se začeli resni ukrepi, da bi preprečili epidemijo covid-19. Iz Medgeneracijskega društva Jesenski cvet smo dobivali navodila, kako naj potekajo skupine. Vsakoletni občni zbor društva je bil z marca prestavljen na julij. Skupina je dva meseca preživela samo ob telefonskih pogovorih. Cerkev so se zaprle. Prepoved prehajanja iz občine v občino je precej zapletla življenje. Srečanje voditeljev je konec aprila potekalo po Zoomu, kar je bilo za nas nekaj novega. Konec maja se je epidemija umirila in življenje se je začelo vračati. Prihajala pa so opozorila, da se bo nadaljevala jeseni.

V juniju je bil izveden tabor v hotelu Delfin v Izoli, eden večjih projektov društva Jesenski cvet. Udeležila se ga je le polovica članov. Iz Trzina ni bilo prijav, bilo je prezgodaj. Udeleženci so že lahko izkoristili turistične bone. Letos društvo Jesenski cvet praznuje 20 let. Občine so nam že odobrile sredstva za praznovanje. V Kulturnem domu Franca Bernika bi potekalo slovesno praznovanje, a je prestavljeno na leto 2021. Odpadel je Festival za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem

domu. Tudi izlet, ki smo se ga vedno udeležili v velikem številu, je odpovedan.

Smo se pa v trzinski skupini bolj posvetili sami sebi. Srečujemo se ob četrtkih večinoma v naravi. Lepo vreme nam je bilo naklonjeno. Skupina se je zmanjšala zaradi strahu pred boleznijo. Nekaj nas pa se redno srečuje na krajših izletih, primernih za nas: na romanju na Brezje, izletu na Brdo pri Kranju in obisku gradu Strmol v Cerkljah na Gorenjskem, pa na obiskih in klepetih ob kavici. Tudi Oranžerija v Mengšu je prijeten kraj za srečanja, saj je tam veliko prostora v grajski stavbi in zunaj nje. Prekrasen park ob Pšati, ki teče proti Trzinu, je kot nalašč za lep sprehod. Novi prizidek s športno dvorano ob Osnovni šoli v Mengšu bo dobro služil učencem.

Korona je spremenila tirnice našega življenja. Nobeni urniki ne držijo. Zdravnik, lekarna, trgovina, obisk samo zdravih. Maske in razkužila so naši spremljevalci. Prevzeti moramo popolno odgovornost za svoje življenje, zdravje, misli, občutke in dejanja. Za vse je težko, posebno do stare, bolne in brez svojcev. Vendar upanje obstaja, če bomo pogumno sledili srcu.



Besedilo in foto: Jožica Trstenjak



Trmoglavko Pšato filmsko ukrotili naturščiki

Iz petih občin, po katerih teče potok Pšata, prihajajo ustvarjalci dokumentarnega filma z igranimi prizori, ki prikazuje etnološki pogled na življenje ob enem najdaljših potokov v Sloveniji. Zbrali so se pod okriljem študijskega krožka Etno fletno. Ta pod vodstvom kulturne antropologinje Branke Urbanija enkrat na teden gostuje na Jefačnkovi domačiji v Trzinu, a tokrat so za slavnostno premiero izbrali večji in primernejši ambient na gradu Jablje. Občinstvo je Ukročeno trmoglavko, kot so film naslovili ustvarjalci, vsi naturščiki, lepo sprejelo.

Premierno projekcijo 30-minutnega filma so pripravili prvega oktobra, nanjo pa povabili tudi predstavnike petih občin. Prireditelji dogodka so s pisanimi trakovi povezali mengeškega, komendskega, trzinskega župana ter župana iz Cerkelj na Gorenjskem in podžupana Domžal ter tako poudarili pomen sodelovanja. Župan občine Trzin Peter Ložar je s prisotnimi delil svoje spomine na Pšato in poudaril pomembnost prenašanja etnološkega sporočila na otroke in mlajše generacije, ki ne poznajo starih navad ter življenja z vodo in ob vodi.

Film, ki je nastajal dve leti, so ustvarili člani krožka Etno fletno Rok Vojska, Urška Tavčar, Jožica Rihter, Simon Prosen, Ksenja Prosen, Joži Valenčak, Špela Mlajč, Dragica Kosterov, Ljubo Majcen, Miha Velepčec, Debora von Kastelmur, Daria Borovski, ob pomoči zunanjih sodelavcev: Miro Štebe je pomagal pri scenariju, snemanje in montažo pa je prevzel Vid Merčun. Ustvarjanja so se avtorji lotili nekoliko drugače, kot je to običajno, in sicer so najprej snemali in šele na že posneti material pripeli scenarij.

Dokumentarno etnološki film z igranimi prizori pripoveduje zgodbo Pšate in predstavlja pomen potoka za življenje človeka ob njem, predstavlja moč vode za razvoj mlinov in žag, za Trzinca pa neprecenljivega ledu oziroma ledenih plošč za hlajenje mesa v ledenicah ter dragocenih posebnosti, ki jih skriva flora tukajšnjih mokrišč. Film si bo še mogoče ogledati na prireditvah v okviru občinskih dogodkov



Župane petih občin so organizatorji povezali s trakovi različnih barv.



Ustvarjalci so se ob koncu zavzeli za ureditev mlinščic in peščenih poti Pšate.

ali praznikov, dogodkih na temo varovanja okolja ter ohranjanja kulturne dediščine. Ustvarjalci se nadejajo tudi predvajanja filma na TV Slovenija ter predvajanja na festivalih dokumentarnih in etnografskih filmov.

Branka Urbanija, ki je v naš prostor uspešno vpeljala študijske krožke kot skupno delovanje ljudi podobnih interesov, je na dogodku predstavila tudi prejšnje projekte krožka Etno fletno. Spomnimo, da so med drugim samostojno ustvarili in izdali knjigo Ajdovski kevder, ki so jo jeseni 2018 podarili prvošolčkom Osnovne šole Trzin. Dragoceno misel je ustvarjalcem in gledalcem filma o Pšati, ukročeni trmoglavki, predala Dušica Kunaver, ki je opozorila, da tu ne gre samo za etnološko dediščino preteklosti, ampak je to hkrati dota prihodnosti. Film je na pot spremil tudi Simon Prosen, ki je nakazal povezavo vseh sodelujočih občin z barvami grbov in poudaril simbolno povezanost z vodo in žensko energijo. Dogodek se je končal s pogostitvijo in druženjem na notranjem dvorišču gradu Jablje, h kateremu so s svojimi dobrotami prispevali člani krožka Etno fletno, Debora von Kastelmur iz restavracije Kotlar v Kobaridu pa je postregla z izvrstnimi vini iz Goriških brd in slovenske Istre. Do decembra, ko se začne nova sezona študijskega krožka Etno fletno, si bodo avtorji vzeli čas za počitek.

(tb, foto: David Demšar Urbanija)

SLOVENSKA PROIZVODNJA KAKOVOSTNIH VZMETNIC IN LEŽIŠČ OD LETA 2001.

LETVENE PODLOGE / POSTELJE / VZGLAVNIKI

100% naravni lateks

Piramide ležalna površina

30% POPUST
NA VZMETNICE IN LEŽIŠČA

NOV DELOVNI ČAS: PON, SRE, PET: 9 - 17 h
TOR, ČET: 12 - 19 h / SOB: 9 - 13 h

Marko Peterka s.p., Saloni: Ihan, Breznikova 78, 1230 Domžale
T: 01 721 12 18, G: 041 925 625, E: info@marsen.si, www.marsen.si

MARSEN

VŠE ZA ZDRAVO SPANJE NA ENEM MESTU.



Branki Urbanija, mentorici študijskega krožka Etno fletno, so se zahvalili s šopkom.

Za vsakogar nekaj

V Osnovni šoli Trzin smo drugi šolski teden končali s posebnim dnevom. Gostili smo društva, ki so se nam predstavila s pestrim programom. Učenci so z vedoželjnimi očmi spoznali različna društva. Skupaj z vodnikom Jako so postavili kurišče in poskusili z brusilnim kamnom zakuriti ogenj, se skrili v pravem taborniškem šotoru in si ogledali taborniško opremo ...

Boštjan iz plesne šole Miki jih je naučil novih plesnih korakov in ob plesu so se zelo sprostili in zabavali. Pri Športnem društvu Sovice so se naučili navijaški ples ter si ogledali njihovo navijaško opremo s cofi. V telovadnici so vihteli palice na vse strani. Moram priznati, da so nekatera dekleta, ki že od vrtca obiskujejo mažoretke, pri tem res spretna. Anita, ki bo spet vodila mažoretke, pa se je verjetno včasih prijetla za glavo, ker so nekatere palice letele na vse strani.

Na šolskem vrtu so povedali, kaj vse zanimivega lahko učenci počnejo v Ekokrožku. Vzgajajo in predelujejo lahko sadje, zelenjavo, naredijo kompost, delajo z vrtnim orodjem ... Učenci so si ogledali, otipali in okusili zelišča, ki jih pridelujejo na šolskem vrtu. Jablana na njem je že obrodila, zato so jabolka lahko tudi poskusili.

Tudi kotalkanje ob glasbi je učence navdušilo. Dekleta iz Kotalkarskega kluba Zvezda so izvedla nekaj osnovnega gibanja na kotalkah in plesnih elementov iz šov programa. Učitelji v kimonih so šolarje seznanili z osnovami karateja in z učenci izpeljali mini trening. V mali telovadnici je že čakala velika panda, s katero so Gojc, Stepan in Zakhar pokazali veščine juda, in nekaj so se jih učenci tudi naučili. Preizkusili pa so se lahko tudi v robotiki, ko so iz legokock po navodilih sestavili robota, ga povezali z računalnikom in nato upravljali njegovo premikanje.

Pri tehnikah učenja po metodi NTC so reševali miselne naloge, pri čemer je bil velik poudarek tudi na gibanju. Zaporedju sličic so morali na primer slediti tako, da so vsako sličico poimenovali in zraven naredili vnaprej določen gib. S svojimi gibi so se ogreli tudi pri hiphopu in



Mažoretke

ugotovili, da iz prav vsakega giba lahko nastane ples. Tako so se naučili koreografijo hiphopa. V mini dramski šoli so učenci odigrali igrive dialoge. Vživiljali so se v različne položaje in spoznali tudi podgano, ki jih je nasmejala in spodbudila k igri. Poleg igre so v čustvarjalnicah ugotovili, kako pomembni so prijaznost, prijateljstvo in empatija. Med igro Pantomima so se dodobra zabavali in razvijali tekmovalnega duha, hkrati pa so razvijali čustvene in socialne veščine, ki so podlaga za dobre medsebojne odnose.

Tako so ta dan učenci preživeli dejavno, z izvajanjem različnih dejavnosti, preko katerih so izvedeli, kaj vse se dogaja v Osnovni šoli Trzin in kako lahko preživljajo svoj prosti čas. Ob pestri ponudbi, ki jo imamo na šoli, lahko vsakdo najde nekaj in naredi veliko dobrega zase in tudi za druge.

Sara Anžin, Osnovna šola Trzin



OŠ Trzin EKO VRT



Judo



PIZZERIA
Olivia
TRZIN

Ljubljanska cesta 12 d, TRZIN

Tel.: 083 872 718

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

Odlične pice po slovenskem domačem receptu v vašem priljubljenem lokalu!



»Lepote« vožnje na delo v Ljubljano s kolesom

Kot dolgoletni uporabnik »mednožnega poganjala«, torej kolesa, sem bil naprošen, naj si ogledam kolesarsko povezavo med krožiščem Tomačevo in Starim Trzinom. Nič lažjega, sem pomislil, izkazalo pa se je prav nasprotno.

Vživel sem se v vlogo nekoga, ki bi kolo lahko vse leto uporabljal za prevoz na delo in z dela ter ima delovno mesto v severnem delu naše prestolnice. Razdalja od šest do osem kilometrov velja za še sprejemljivo za dnevno kolesarsko migracijo na delovno mesto. Pomembno za dnevnega kolesarja je, da je povezava čim krajša, varna in tehnično nezahtevna (brez spustov in vzponov, pragov oziroma robnikov in pogostih menjavanj smeri, s čim manj nivojskimi prehodi drugih cest ali železniške proge ...).

Poglejmo torej, kaj lahko pričakujemo med vožnjo iz Ljubljane v Trzin, ter opozorimo tudi na morebitne kolesarske pasti in sladkorčke v nasprotni smeri. Vožnja po kolesarski stezi vzdolž Dunajske ceste in skozi Črnuče ni za Trzince prav nič priročna (»gor-dol rodeo« pri prečkanju priključkov), ponekod nevarna in še (naj)manj zdrava ter predvsem daljša kot ta, ki smo jo preverili. Razdaljo iz glavnega mesta do Trzina precej skrajšamo, če se ob severni ljubljanski obvoznici usmerimo na makadamsko cesto, ki poteka vzporedno z vpadnico oziroma Štajersko cesto. Začetek te kolesarske povezave (iz ljubljanske smeri) je v bližini krožišča Tomačevo, natančneje pri podvozu pod vpadnico. Nanjo se lahko priključite z Dunajske (SMELT), Vojkove (mimo dvorane Stožice) ali pa Tomačevske (mimo Žal) ceste ter po delu Raičeve ulice v Tomačevem. Začetek ni obetaven, saj cesta do Črnuč (do Šlandrove ulice) ni asfaltirana, razen na mostu čez Savo, kjer poteka tik ob vpadnici, sicer pa nekaj metrov oziroma za širino jarka stran od nje. Trenutno ta del kolesarske ni tako luknjav, saj so ga letos nekoliko izravnali in nasuli nov pesek. Če bo zima taka, kot se spodobi, pa nas bodo – kot skoraj vsako pomlad – pričakale nove udarne jame. Teh kolesarji nismo veseli, sploh če so posejane tako na gosto, da se jim na nekaterih delih skoraj ni mogoče izogniti. Na vsak način gre za odsek (ta je v celoti na območju MOL), ki ga je treba prednostno asfaltirati in označiti kolesarsko stezo na obeh straneh cestišča.

Prehod prek Šlandrove bi lahko uredili varneje, natančneje tako, da bi potekal bolj zvezno oziroma neposredno z bele ceste; zdaj se je treba umakniti levo in prečkati Šlandrovo čez prehod za pešce. Vožnja mimo trgovine Mercator Tehnika v Črnučah do (preozkega!) podvoza pod kamniško železniško progo ni problematična – ob robu dovolj širokega cestišča naj le označijo kolesarsko stezo. Na severni strani podvoza bi bila smiselna umestitev kolesarske poti po novi stezi v dolžini okrog 200 m, ki bi morala potekati vzporedno ob železniški progi (zdaj moramo do prvih hiš v Črnučah, kjer je v križišču na Poti k sejmišču ostri ovinek). Pri podvozu pod štajersko vpadnico bi se spet



Na kolesarski poti prek OIC Trzin so najbolj moteči vzdolžni in celo nekaj prečnih stebričkov, sicer fizične prepreke za motorna vozila; izravnati bi morali tudi vsa križanja z uvozi do parkirišč posameznih podjetij.

priključila lokalni cesti proti Ježi, ki jo kolesarji uporabljamo že zdaj. Tu je seveda problematičen le z Andrejevim križem zavarovan prehod čez železniško progo, kjer bi morale biti zapornice.

Po krajšem in blažjem vzponu ob zahodnem robu Ježe pridemo do križišča z Zasavsko cesto, kjer moramo levo, lahko tudi čez prehod za pešce, in dalje po kolesarski stezi čez nadvoz železniške proge. Na tem križišču bi bila najbolj elegantna, trajna in varna rešitev nadaljevanje kolesarske steze vzhodno ob železniški progi vse do križišča oziroma železniškega prehoda na Mlakah pri plinarni. Tako pa moramo spet ob vpadnico in po sedanji kolesarski stezi do Dobrave pri Črnučah, natančneje do trgovine Topdom – Obnova. Nekateri gredo tu po bližnjici tik ob vpadnici, ki pa je namenjena domačinom in pešcem ter zato ozka in precej nevarna. Nato moramo prečkati štajersko vpadnico oziroma štiripasovnico prek semaforiziranega križišča, ki je kljub temu nevarno, saj imajo tam avtomobili velike hitrosti in pogosto peljejo skozi rumeno ali celo rdečo luč.

Kolesarska pot se nadaljuje vzporedno in nekoliko nad vpadnico po lokalni cesti v Špruho, kjer pridemo na začetek kolesarske steze – ta je že v trzinski občini. Skozi obrtno industrijsko cono ji sledimo po ulicah Motnica in Blatnica vse do trgovine Kalcer oziroma novega odseka (za zdaj še makadamskega), ki povezuje cono in Mlake. Na tem delu so moteči predvsem številni stebrički (nekaj so jih že odstranili) in prehodi prek stranskih dovozov zunaj nivelete, zato številni kolesarji (sploh tisti s cestnimi kolesi) raje vozijo kar po cestišču. Primer dobre prakse prečkanja je prehod kolesarske steze čez Dobrave pri Piramidi v okviru novega krožišča.

Na Mlakah je treba urediti (asfaltirati in označiti) še kratek odsek kolesarske steze do zaklonišča na vogalu Kidričeve ulice. Kolesarska steza ob njej je v obe smeri na zahodni strani, prehodi na nekaj mestih pa vnovič zunaj nivelete. Ob obnovi tega dela Kidričeve bi veljalo razmisliti o označenju kolesarski stezi ob robu na obeh straneh vozišča, s čimer bi se izognili dvakratnemu prečkanju ulice. Nato prikolesarimo mimo Mercatorja na Ljubljansko cesto in gremo dalje proti avtoservisu Debevč. Tu so problematični zlasti dovozi zunaj nivelete in številni drogovi javne razsvetljave in obvestilnih tabel. Ob zadnji prenovi tega dela ceste so kolesarsko stezo umestili precej nefunkcionalno, ponekod tudi nevarno, zato tudi tu številni kolesarji vozijo po cestišču, nekateri pa tudi po kolesarski stezi na drugi strani ceste v nasprotno smer, še posebej tisti, ki potem zavijejo levo v ulico Za hribom ali na pšaško promenado. Zato bi ob naslednji obnovi tega dela Ljubljanske



Med najbolj nevarnimi je slabo pregleden in nezavarovan prehod prek železniške proge pri Ježi; na tem mestu so nujne zapornice!



Prehod prek obvoznice v Dobravi pri Črnučah je kljub temu, da je križišče semaforizirano, še vedno nevaren. Edina prava in trajna rešitev je kolesarski podvoz oz. podhod, še toliko bolj je ta nujen za pešce.



Na začetku Dunajske ceste v Črnučah je predvidena prestopna P+R točka; tudi tam bi lahko speljali kolesarsko stezo, ki bi nadomestila danes težko prehodno klančino poljskega kolovoza, posutega z gramozom. Številni kolesarji na tem delu poti kolo v obe smeri raje potiskajo ob sebi.

ceste kazalo preveriti možnost dvosmerne kolesarske steze od Mercatorja do Gregčevega mostu čez Pšato.

Kolesarska povezava v nadaljevanju je predvidena po ulici Za hribom vse do mostička pred gradom Jable in dalje po (še vedno) makadamski cesti mimo cerkve sv. Primoža in Felicijana v Loki pri Mengšu. Na tej bi jo kazalo bolje označiti na zoženem delu v začetku ulice Za hribom in urediti talne oznake na križišču pri cerkvi sv. Florijana, kjer morajo kolesarji na slabo preglednem ovinku zaviti levo. Ta povezava je namenjena drugim, za naše kraje je uporabnejša skozi Stari Trzin – po Habatovi ulici in Jemčevi cesti. Ker tu kolesarimo skozi stari del naselja, kjer ob obnovi ni bilo prostora niti za pločnik, kaj šele za kolesarsko stezo, velja slednje le primerno označiti in nanjo na več mestih opozoriti voznike motornih vozil, zlasti na omejitve hitrosti, primerne in primerljive s tisto, ki jo imajo malce hitrejši kolesarji. Alternativna kolesarska steza tej pa je seveda uporaba pšaške promenade do Čebulovega mostu pri lopi in njeno morebitno okrog kilometer dolgo nadaljevanje vzdolž desnega brega Pšate vse do Grajske ceste, ki je že v menški občini.

Posebno poglavje so oznake in obvestilne table za kolesarsko stezo; domačini jih seveda ne potrebujemo (morda le privikrat, ko se podamo v prestolnico s kolesom), toliko bolj pa vsi prišleki. Kolesarskih izzivov v Trzinu je torej še veliko, tako za načrtovalce, upravljavce cestne infrastrukture kot tudi za lokalno skupnost in ne nazadnje za uporabnike oziroma kolesarje. Vendarle smo slednji med redkimi, ki imamo že zdaj, v prihodnje pa bi lahko imeli še boljše, povezave s prestolnico in bi se vozili na delo s kolesom. Prelomnico v razmišljanju in odločitvi o tem pomenijo tudi e kolesa, ki v marsičem in marsikomu to vrsto prevoza še olajšajo. Kako se bomo lotili teh zadev – gre za skupni izziv – pa je drugo vprašanje, ki ga puščamo odprto za vse: tiste, ki že redno ali vsaj občasno kolesarite na delovno mesto, one, ki ste že vsaj nekajkrat poskusili, in druge, ki o tem že razmišljate ali pa še boste. Naj končam s kolesarskim pozdravom iz 20. stoletja, ki je vzniknil ob takratnih kolesarskih trim akcijah – vsi na kolo za zdravo telo!

Besedilo in foto: Miha Pavšek

www.lekarnaljubljana.si
Veljavnost od 3. 9. do 12. 10. 2020

ZDRAVO

in odgovorno do sebe in drugih.

izbrano iz kataloga ugodnosti

RESVERATROL

60 KAPSUL

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 17,18 €
cena s Kartico zvestobe

13,74 € + 3 **POPUST: 20%**

THERMO THERAPY

2 OBLIŽA

Medicinski pripomoček

redna cena: 8,90 €
cena s Kartico zvestobe

7,12 € + 2 **POPUST: 20%**

MATIČNI MLEČEK 750MG

10 PLASTENK PO 15 ml

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 13,93 €
cena s Kartico zvestobe

11,14 € + 3 **POPUST: 20%**

ALTO POU, LOSJON PROTI UŠEM IN GNIDAM

100 ml

redna cena: 10,89 €
cena s Kartico zvestobe

8,71 € + 2 **POPUST: 20%**

ALOE VERA X2, ALOE NEGOVALNI ŠAMPON

200 ml

redna cena: 11,91 €
cena s Kartico zvestobe

9,53 € + 2 **POPUST: 20%**

SWEDSAFE ČEPKI ZA UHO CLASSIC

6 PAROV

redna cena: 6,10 €
cena s Kartico zvestobe

4,88 € + 1 **POPUST: 20%**

Za več informacij prelistajte nov **katalog ugodnosti** ali nas pokličite **080 71 17!**

Cene s popustom iz ZDRAVO - kataloga ugodnosti veljajo v enotah Lekarna Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL VIVA (v okviru razpoložljivega asortimana) in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarna Ljubljana ter zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične, popusti se ne seštevajo. Ponudba velja od 3. 9. do 12. 10. 2020 oz. do prodaje zaloga.

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

LEKARNA LJUBLJANA

Štefka Prelc, neustavljiva »železna lady« trzinskega zborovskega petja

»Če me kaj zanima, se kar sama povabim zraven«

Kadar se za nekaj odloči, je ni prepreke, ki bi jo pri tem ustavila. Štefka Prelc, predsednica Kulturnega društva Ivana Hribarja, je vedno polna idej, z jasnim fokusom in usmerjena v reševanje težav. Lahko bi ji rekli tudi železna lady trzinskega zborovskega petja, saj je z Ženskim pevskim zborom Trzinke, ki je nastal novembra 2017, v zadnjih letih močno prevetrila zborovsko in kulturno dogajanje v Trzinu.

Štefkin pristop je: »Vedno se vse izpelje.« Morda ne vedno popolno, a težnja po perfekcionizmu je ni nikoli posebej ustavljala. Tudi zato se lahko ponaša z velikim številom realiziranih projektov in prav ona je tista, ki je preskočila trikratno zavrnitev NIJZ-ja in v četrtem poskusu v Trzin vendarle pripeljala največji kulturni dogodek v letošnjem k(oro)nanem letu. Še več: na njem je združila kar dve tradicionalni prireditvi, Hribarjevo popoldne in Trzinka poje, ki ju prireja s svojim timom že tretje leto zapored. »Tim bodisi je ali pa ga ni, in pri Trzinkah tim od nekdaj JE!« zatrjuje Prelčeva. Poudari, da brez svojih deklet, na katere se vedno lahko zanese, ne bi mogla izpeljati nobenega od projektov.

A začnimo tam, kjer se praviloma začne: Štefka Prelc je odrasčala v Šentjurju pri Celju, v Trzin pa se je priselila pred 20 leti. Ko jo poprosim, naj kar sama pove, s čim vse se ukvarja, je njen prvi stavek: »Sem mama dveh čudovitih hčera in babica štirih vnukov.« Šele nato nadaljuje o tem, da ji je blizu zemlja in da na svojem koščku skupnostnih vrtov Društva Florijan pridelava vse, od čebule do zelišč, ki jih podarja svojim strankam ob koncu leta. »Vrt iz mene potegne vse napetosti, ki se naberejo čez dan,« priznava. Je tudi ljubiteljica vsega lepega, pa naj bo to lep okrask na mizi, detajl pred odrom, dobra knjiga ali pa domiselno urejeno cvetlično korito, ki ga ureja sama in po katerem se »njen« vhod v blok loči od drugih v Trzinu.

V poslovnem okolju ima Štefka Prelc že 40 let izkušenj, od tega kar 32 let stopa po samostojni poti. Proaktivnost je še ena izmed njenih lastnosti, saj pravi: »Kadar me nekaj zanima, se kar sama povabim zraven.« Tako jo lahko srečamo na kulturnih prireditvah vseh vrst, na literarnih večerih, koncertih, gledaliških predstavah ... Če je treba, pomaga tudi pri žetvi ajde, ki jo v okviru dnevov evropske kulturne dediščine prirejajo člani Turističnega društva Kanja Trzin, med katerimi Štefka s posebnim občudovanjem in hvaležnostjo govori o Jožici Valenčak, nekdanji predsednici in na številnih področjih dejavni Trzinki.

»Jožica Valenčak je moja 'društvena mati'. Ona je tista, ki me je ob prihodu v Trzin prva pozdravila, povabila me je k sodelovanju v turističnem društvu, mi za soplesalca v folklorni skupini celo 'posodila' svojega moža in mi dala znanje o tem, kako se sploh lotevati delovanja društva. Zaupala mi je naloge v društvu,



Štefka s soplesalcem Frančkom Valenčakom, ko je še plesala pri folklorni skupini. (Foto: Zinka Kosmač)

ki so zahtevale veliko odgovornosti. Tako sem še v času, ko se je Florijanov sejem dogajal na Ljubljanski cesti, na primer skrbela za vse stojničarje. Jožica je oseba, na katero nikakor ne morem pozabiti, saj če nje ne bi bilo, si pred tremi leti ne bi upala ustanoviti društva, tako pa me ni bilo prav nič strah,« pojasnjuje Prelčeva in ne skriva, da je bila strategija ustanavljanja društva dobro premišljena in tudi v celoti izpeljana.

Osmega novembra 2017 so na Jefačkov domaćiji slovesno razglasili, da je nastal Ženski pevski zbor Trzinke, na ustanovitev so članice povabile predsednike drugih trzinskih društev in občinske veljake, razrezale torto, zapele svojo himno ... in pred koncem leta že nekajkrat nastopile! Tedaj še pod strokovnim vodstvom dr. Katje Rebolj in Francija Banka, ki sta si delo delila, oba pa že ob začetku na-

povedala, da gre za začasno rešitev, ki je zaradi preobilice drugih obveznosti ne moreta sprejeti za stalno. Nasledila ju je mag. Alenka Gotar, ob kateri so se Trzinke razcvetle in nase še posebej opozorile s sodelovanjem pri muzikalu Nune zapojejo.

Preden s Štefko Prelc nadaljujeva o tem, kaj vse so v zadnjih treh letih ustvarile s Trzinkami in KD Ivan Hribar, poudari tudi vlogo Milice Erčulj, še ene pomembne osebe, ki je pomagala pri ustanavljanju društva in Štefko povedala s Hribarjevim sorodnikom, od katerega so pridobili soglasje za uporabo imena Ivan Hribar. S tem so bili izpolnjeni tudi vsi pogoji za registracijo društva, ki je bilo formalno registrirano v začetku leta 2018. »Milica Erčulj nam je pri tem veliko pomagala, seveda pa sem se pred izbiro imena posvetovala tudi s Tonetom Peršakom. Želimo namreč uveljaviti



Z vnučko Sijo (Foto: osebni arhiv)

društvo tudi izven meja naše občine,« pojasnjuje Štefka.

Projekt »Hribarjevo popoldne« je že eden takih, ki se ne omejuje samo na občino Trzin. Predlani so se tako s Trzinkami poklonile spominu Ivana Hribarja na Hribarjevem nabrežju v Ljubljani, zapele nekaj popevk o Ljubljani in pesem dopolnile z recitali, medtem ko je predstavnica občine, Dunja Špendal, položila venec k spomeniku. »Zdi se mi prav, da se na tak način poklonimo znanemu Trzincu,« opominja Štefka.

Pri tem, da imajo v svojem repertoarju tudi popevke o Ljubljani, je vztrajala ravno Prelčeva, ki obenem med smehom priznava, da glede izbora pesmi včasih skuša opravljati delo, ki ni njeno. Tudi pevke imajo vedno zelo veliko idej in posredujejo marsikateri predlog, a tisti, ki ima pri izboru končno besedo, je vendarle njihov pevovodja Primož Leskovec. »Že dobro leto in pol smo skupaj in on najboljše ve, kaj smo z našimi tremi glasovi sposobne zapeti,« priznava Prelčeva in se še enkrat vrne k prejšnji pevovodji, mag. Gotarjevi. »Alenka nam je dala potrditev, da smo na pravi poti in da lahko še veliko dosežemo.« To so Trzinke tudi potrdile s številnimi nastopi in projekti, med katerimi je še posebno priljubljen njihov nooletni koncert. »Zlasti lanski december je bil zame osebno zelo naporen čas, poln izzivov, saj sem zbolela, dekleta iz zbora pa so prevzela vse naloge, organizacijo ob koncertu, pripravile pogostitev, poskrbele za občinstvo ... Ogromno delo so opravile,« ponosno pove Štefka. Poleg tega omeni tudi to, da so se lotile pesmi v angleščini, »kar je za pevke naše generacije precejšen izziv, ampak na koncu vedno zveni herclih.« (srčkano, op. p.)

Sicer pa Štefka Prelc pravi, da sta ji Trzinka poje in Hribarjevo popoldne najljubša projekta, ki sta – precej podrobno – izoblikovana že v začetku leta. Pri drugih dogodkih, na katerih Trzinke nastopajo v najrazličnejših vlogah



Med žetjem ajde, na sliki skrajno desno (Foto: Zinka Kosmač)

(in kostumih), pa si dovolijo več sproščenosti. Med najmlajšimi prebivalci občine so zelo priljubljene kot čarovnice na jesenskem praznovanju dneva čarovnic, radi jih sprejmejo v domu starejših, kjer varovance vedno presenetijo s kakšno malenkostjo. Včasih so to šopki rožic (ob materinskem dnevu), včasih srčki iz blaga, ki jih članice same sešijejo.

Kdor bolje pozna Štefko, dobro ve, da ideje kar bruhajo iz nje. »In res je, da kadar Prelčeva nekaj predlaga, potem v to gremo. Zelo moram pohvaliti svoje sopevke, kajti vedno so pripravljene pomagati in se z veseljem podajajo v najrazličnejše projekte,« pove Štefka Prelc, ki obenem priznava tudi, da bi si želela, da tudi drugi predlagajo svoje ideje in da ima že dolgo v načrtu, da bi pri zboru v eno veliko vrečo skupaj s članicami zmetale na listke napisane ideje, potem pa eno za drugo predebatirale.

Kamorkoli Trzinke pridejo, naredijo show, predstavo, ki je vedno nekoliko drugačna. Štefko vprašam, kako doseže, da Trzinke tako zlahka stopajo iz cone udobja? »Sama nisem človek, ki bi ponavljala eno in isto. Kamor pridemo, vedno nastopimo z vsem srcem. Pri tem se trudim, da dam možnost vsem, da se izrazijo najrazličnejši talenti. Ker smo si različne, vsaka prevzame tisto, v čemer je dobra.

Nič posebnega ni, da s svojih lastnih vrtov, z njiv in iz gozda prinesemo vsaka svoje rože in iz njih naredimo šopke ali na primer aranžmaje pred odrom. Točno vemo, katera med dekleti je dobra v izdelavi izdelkov iz papirja, katera bo pripravila vsebino za recital. Tudi 'zaledje', ki ga pokriva Zinka Kosmač, katera pomaga pri pripravi oglasov in pri pripravi oglasov in objav, je neprecenljivo. Tim vedno dela skupaj in za skupnost.«

In ko smo že ravno pri skupnosti: brez občinstva, poudari Prelčeva, tudi Trzink ne bi bilo in vsa njihova prizadevanja in številne prostovoljske ure, ne bi imele pomena, če jih ljudje ne bi prišli gledat in poslušat. »Brez občinstva nas ni,« poudari Štefka in poprosi, če se lahko v njihovem imenu na teh straneh zahvalimo vsem poslušalcem in njihovim zvestim sledilcem, ki jih spremljajo na Facebookovi strani in na njihovem kanalu na Youtubeu. Prav tam si boste v naslednjih dneh lahko ogledali tudi celoten posnetek prireditve Trzinka poje na Hribarjevem popoldnevu.

Štefko Prelc pa boste zagotovo še mnogokrat videli v vlogi domiselne, prodorne in odločne »železne lady«.

Tanja Bricelj



Štefka s svojo »društveno mamo«, Jožico Valenčak (Foto: Zinka Kosmač)

Trzinski markacisti dejavni tudi jeseni

Letošnja planinska sezona je bila še posebno živahna, tudi na račun koronavirusa, ki je marsikoga pripeljal do spoznanja, da je doma čisto »fletno«. V gorah toliko bolj, če imamo lepo vreme. Tega smo kakšen poletni konec tedna sicer pogrešali, se je pa z njim odkupil september, ki velja med planinci za najbolj »hribovski« mesec. Razlogov za to je več, svetli del dneva je še dovolj dolg, poleg tega pa so planinske kočje in javni prevoz dostopni še skoraj ves mesec.

Planinske poti morajo biti varne, take pa so le, če so tudi dobro označene z markacijami. Že res, da moramo storiti vse, da nas na turi ne ujame megla, pa vendarle so v takem primeru Knafelčeve markacije še kako dobrodošle tudi na grebenih. Morda tam še toliko bolj, saj nas v nekaterih primerih poti prek njih privedejo iz enega v drug lažji svet. Kot tako bi lahko označili tudi pot z vrha Kalškega grebena (2224 m) prek škrbine do Cojzove kočje na Kokrškem sedlu (1793 m). Na njenem odseku od vrha do Škrbine so trzinski markacisti v začetku letošnjega septembra obnovili markacije. Peterica najbolj zagnanih »slikarjev« (eno markacisto smo si »izposodili« od Planinskega društva Domžale) in ena kosmatinka so se zbrali pod Kriško planino in se zapeljali do televizijskega stolpa na Krvavcu; od tam dalje pa po »naših« poteh (gre za poti v oskrbi Planinskega društva Onger) prek planine Dolga njiva na vrh že omenjenega grebena in škrbine. Tam je »vrag vzel šalo«, saj smo potegnili iz nahrbtnikov za barvanje potrebno opremo in kemikalije ter se razdelili na »ta rdeče« in »ta bele« (pa ste mislili, da v gorah ni politike ...).

V glavnem smo obnovili stare markacije, dorisali pa tudi nekaj novih tako, da nam bodo prišle prav ne glede na to, v kateri smeri gremo. Po markacijskem pravilniku je treba narisati oznake tako, da so obojesmerno vidne in uporabne. Ker smo se gibali na območju nad gozdno mejo, smo prav vse narisali na skalno podlago. Mi smo

»jokali« od lepega vremena, nekatere od markacij pa od preredke barve in preveč gladke podlage. Čeprav je eden od naših vrhovnih markacistov več dni redno mešal barvo, da bo ravno prav gosta, to ni kaj veliko pomagalo, ker je drugi preslišal, da je prvi to že storil. Vremensko je bil dan res za bogove, družba kot vedno odlična (vabim vas, da se tudi vi pridružite markacistom domačega planinskega društva, pišite na info@onger.org), akcija pa uspešno izvedena. To pomeni, da ni bojazni, da bi se tam gori kdo izgubil; resnici na ljubo v megli tam ni kaj početi. Da se lahko izgubiš oziroma zaideš tudi na grebenu, kaže tudi nekaj letošnjih reševalnih akcij v naših gorah. Če bo zaradi naših markacij kakšna manj, še toliko bolje!

Besedilo in foto:
Miha Pavšek



Takole smo označevali poti markacisti Planinskega društva Onger v začetku septembra na Kalškemu grebenu od severne Škrbine proti vrhu.



STROJNI TLAKI - ESTRIHI - OMETI

hitro, kvalitetno in ugodno

031 689 832 - Boštjan



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

Če sumite, da ste zboleli za covidom 19

Izvajanje brisov v ZD Domžale poteka na južni strani zdravstvenega doma tudi po sistemu »drive in«. Na odvzem se morate naročiti. Čas naročanja pri vašem osebnem zdravniku preverite na www.zd-domzale.si/ambulante-in-oddelki/. Če je linija zasedena, se oglasi odzivnik. Na koncu sporočila pritisnite številko 1 in poklicali vas bodo nazaj.

Najpogostejši simptomi: • vročina • suh kašelj • utrujenost; Manj pogosti simptomi: • bolečine v mišicah • boleče grlo • diareja ali bruhanje • vnetje oči • glavobol; **Zelo značilen simptom: • izguba okusa ali vonja;** Resni simptomi se običajno pojavijo od 7. do 9. dneva bolezni: • težave pri dihanju ali izguba sape • splošna oslabelost oziroma nezmožnost za vsak najmanjši napor • bolečina ali pritisk v prsih.

Običajno se simptomi bolezni covid-19 pokažejo v 5 do 6 dneh po okužbi z virusom, v nekaterih primerih pa lahko do pojava bolezni traja tudi 14 dni. Ob pojavu simptomov čim prej pokličite osebnega zdravnika in se dogovorite za odvzem brisa. Do izključitve bolezni ostanite doma v samoizolaciji. Če imate resne simptome, nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč na številko 112. Ljudje z blagimi simptomi, ki so sicer zdravi, se lahko zdravijo doma.

Najmočnejši Trzinec niza športne in akademske uspehe

Najboljši dvigovalec olimpijskega dviganja uteži lanske sezone, Trzinec Anže Kosmač, je odlično začel novo sezono. Lansko je končal sila uspešno, saj je s Težkoatletskim klubom Domžale postal ekipni državni prvak. Tudi tokrat je z ekipo matičnega kluba vknjižil zanesljivo zmago v prvem krogu proti CF-ju Celje. V disciplini poteg je suvereno dvignil 128 kg, v sunku pa okroglih 150 kg.

Po tekmovalstvu je spregovoril nekaj besed: »Poleti nisem imel daljšega dopusta, treniral sem šestkrat na teden. Po osvojitvi ekipnega naslova državnih prvakov sem povsem usmeril treninge za državno prvenstvo za posameznike, ki bo novembra v Kranju. Letos žal ne bo tekem v tujini, tako da je morda nekoliko težje najti motivacijo. V zadnjem obdobju sem začel sodelovati z Gabrielom Sincraianom (tretji na zadnjih olimpijskih igrah), ki je rahlo spremenil zasnovo mojega treninga. Kaže, da sva skupaj izbrala pravo metodo, veselim se prihodnjih tekmovalj.« Anže pa ne bo imel prav veliko premora, saj bo 18. oktobra s Težkoatletskim klubom Domžale gostoval pri CF-ju Ljubljana.

Poleg športnih dosežkov omenimo še pomemben akademski mejnik, saj je Anže pred kratkim magistriral na Fakulteti za šport v Ljubljani in je tako danes eden redkih magistrstov kineziologije pri nas.

Besedilo in foto: Valentin Orešek



Znova šahiramo

Zagotovo si bomo vsi dobro zapomnili leto 2020, ki se je začelo kot vrsta prejšnjih let, čeprav so z Daljnega vzhoda, točneje iz Kitajske, prihajale neugodne novice o epidemiji, ki jo povzroča razširjanje novega virusa. Ker to ni bilo prvič, spomnimo se samo ptičje gripe, smo ostali ravnodušni in šele marca smo lahko zaslutili, da le ne bomo ostali neprizadeti. In tako se je zgodilo. »Nesrečnega« trinajstega marca smo ob nastopu nove vlade dočakali še drugo novost: razglašena je bila epidemija zaradi nevarnega razširjanja bolezni covid-19. Omejevali ali celo ustavljeni so bile številne dejavnosti in ukrepi so prizadeli tudi nas šahiste.

Takrat smo z dvema ekipama nastopali v ljubljanski ligi in po šestih kolih, ko je bilo tekmovalstvo ustavljeno, je ekipa BUSCOTRADE zasedla četrto mesto med devetnajstimi udeleženci. Slabše je bila uvrščena ekipa Šahovskega kluba Trzin PEKOS PUB, ki je za sabo pustila le dve moštvi. Ob zamrznitvi oziroma prekinitvi teh tekmovalj smo v klubu kot organizatorji odpovedali še dve naši tradicionalni prireditvi. Ni bilo turnirja ob občinskem prazniku maja, pa tudi avgusta, ker razmere pač niso bile nič boljše, je odpadel drugi šahovski turnir.

Jesenski čas in novo šolsko leto sta ob sproščanju ukrepov združevanja omogočila tudi razpis in izvedbo novih tekmovalj. Šahovski klub Komenda oziroma njegov neutrudni šahovski delavec Franc Poglajen je razpisal nov turnir osrednje slovenske šahovske lige, na katerem smo trzinski šahisti lani osvojili prvo mesto. Tokrat tekmuje le dvanajest ekip (nekateri se morda niso odločili za igranje tudi zaradi zapletanj oziroma negotovosti v zvezi z igralnimi pogoji) in ves čas dvojboja je treba upoštevati objavljena priporočila NIJZ. Čeprav so igralni pogoji torej na neki način drugačni, pa je želja po igranju šaha močnejša. Trzinci smo se tudi tokrat odločili nastopiti z dvema ekipama in po treh odigranih kolih smo se že sprijaznili z novimi okoliščinami. V prvem kolu sta se trzinski ekipi pomerili med seboj in tesna zmaga je pripadla močnejši (prvi) ekipi. Poglejmo izide dosedanjih dvojbojev:

- | | |
|--|---------|
| 1. kolo: ŠK Trzin BUSCOTRADE : ŠK Trzin PEKOS PUB | 2½ : 1½ |
| 2. kolo: ŠK Trzin PEKOS PUB : ŠD Črni graben | 1½ : 2½ |
| ŠK Trzin BUSCOTRADE : ŠD Domžale | 2 : 2 |
| 3. kolo: ŠK Trzin BUSCOTRADE : ŠD Mengeš - Trzin 1 | 2½ : 1½ |
| ŠK Komenda Pogi : ŠK Trzin PEKOS PUB | 3 : 1 |

Andrej Grum

Nik bo nastopil na igrah OPA

Smučarski skakalci in skakalka iz SSK-ja Mengeš so tudi prejšnji mesec osvajali kolajne v tako rekoč vseh konkurencah. V članski še naprej blesti Anže Lanišek, ki je bil sredi septembra najboljši Slovenec na dvodnevni prireditvi za celinski pokal v Visli, bralci Odseva pa bodo še bolj navdušeni nad novico, da si je trzinski orliček Nik Bergant Smerajc ob koncu septembra v planiških kvalifikacijah zagotovil nastop na igrah OPA v Hinterzartnu.

September je bil za skakalce iz Smučarsko skakalnega kluba Mengeš zelo uspešen. Na prireditvi za slovenski pokal v Mostecu sta mlajša upa Benjamin Bedrač (do 15 let) in Nik Bergant Smerajc (do 14 let) slavila zmagi, Timo Šimnovec (do 14 let) je doskočil na peto mesto.

V Žireh so se za točke v slovenskem pokalu potegovali tudi skakalci in skakalke, rojeni v letih 2008 in 2009. Med deklicami, starimi do 13 let, je bila najboljša Živa Andrić, diplomu pa je prejel tudi četrtovrščeni Hugo Weigl (do 12 let). V Žireh pa sta se slovesne podelitve priznanj udeležila drugouvrščeni Nik Bergant Smerajc in četrtovrščeni Benjamin Bedrač.

Vrhunsko formo iz poletja je v jesen prenesel tudi Anže Lanišek in to konec minulega meseca potrdil s prepričljivo zmago na preizkušnji za slovenski pokal na veliki skakalnici v Planici. Še pred tem je v tem tekmovalstvu zasedel tudi četrto mesto v Kranju. V mednarodni konkurenci se je dokazoval tudi 16-letni Taj Ekart, ki si je s 17. in 25. mestom na obeh tekmah v Berchtesgadnu priskakal točke za alpski pokal. V slovenskem pokalu je med mladinci, starimi do 18 let, v Kranju pristal na četrtem mestu, v Planici pa je bil peti. Odlični septembrski nastopi skakalcev iz SSK Mengeš so kajpak sijajna napoved oktobrskih državnih prvenstev.

Miha Šimnovec



Nik na zmagovalnih stopničkah v Mostecu (Foto: Andrej Smerajc)

V Kamniško Bistrico in na Sv. Primož

Kam v času covida-19? Ni bilo težko izbrati: gremo v Kamniško Bistrico. Blizu je in še zanimiva ledeniška dolina je. Dolina je bila svobodna last ali »alod« mesta Kamnik. Znana je tudi po tem, da so se v njej skrivali vojni ubežniki in rokovanjci. Obisk Nandetove jame priporočam.

Začeli smo kar v zatrepu doline, pri Žagani peči. Le še malo prostora je ostalo, toliko radovednežev je bilo ta dan v dolini. Ledenik, ki je dolino oblikoval, je za seboj pustil čelno moreno pod Drinovim robom in številne griče – balvane. Eden od teh mogočnih balvanov je tudi Žagana peč z značilnim prelomom. V okolici se skrivajo še druge peči: Sivnica, Lepi kamen, Pintarska peč, Bartucova in Jerebova griča. Nas je še posebno zanimala pot ob Kamniški Bistrici z malim in velikim Predásljem. Če začnete pri Jurju, se pot ves čas spušča, vendar je spolzka in zelo ozka, še posebno jeseni, ko je veliko odpadlega lista, korenine pa so nevarno gladke. Mostički čez reko so v slabem stanju in potep z otroki bo zelo naporen.

Šumenje reke in globoki tolmoni (mali in veliki Predáselj) so pravi balzam za koronsko obdobje, ki ga preživljamo. Ko izstopite iz soteske Kamniške Bistrice, se po cesti vrnete malo nazaj, proti Domu v Kamniški Bistrici in do skromnega parkirišča na desni strani, kjer zagledate oznake za markirano pot do slapu Orglice in partizanske bolnišnice Bela. V vročini vam bosta pot do bolnišnice olajšala senca bukovega gozda in šumenje Kamniške Bele. Vendar pazite na markacije!

Partizanska bolnišnica je delovala od leta 1943 do leta 1945. Tako blizu Kamnika je bila, da je še danes težko verjeti, da je nihče ni izdal Nemcem. Danes od bolnišnice ni ostalo prav veliko. Bolnišnica je znana tudi po tem, da se je v njej zdravil ameriški pilot Otto H. Hinds. Njegovo letalo, ki je imelo nalogo bombardirati pomembne tarče v avstrijskem Wollersdorfu, je bilo 29. maja 1944 zadeto, zajel ga je ogenj in pilot je iskal najprimernejši teren za pristanek. Ker pa letala ni bilo mogoče nadzorovati, so člani posadke izskočili, letalo pa je strmoglavilo na Mali Planini. Partizani so Hindsa prenesli v bolnišnico Bela, vendar je zaradi hudih poškodb umrl. Pokopan je bil v bližini Bele, po vojni prekopan, ostanke pa so odpeljali v njegovo domovino Kolorado (ZDA). Posadka štirimotornika boeinga B-17 (leteče trdnjave) je štela enajst mož, šest so jih rešili partizani in jih odpeljali v Belo krajino, od koder so se vrnili v svoja oporišča, dva člana posadke so ujeli Nemci, dva sta umrla v letalu, Otto Hinds pa je izskočil s padalom, vendar si je hudo poškodoval hrbtenico. Od bolnišnice Bela se lahko povzpnete še do slapu Orglice, vendar pravijo, da je slap pri Beli lepši od Orglic. No, »vsake oči imajo svojega malarja«. V dolini Kamniške Bistrice si lahko ogledate še spominski park, tisti bolj urnih nog pa



skočite na Kokrško, ali Kamniško sedlo, ali Zeleniške špice. Lahko si ogledate še Titovo vilo, nekdanj dvorec Aleksandra Karađorđevića, in izvir Kamniške Bistrice.

Za nagrado se povzpnete še na Sv. Primoža. Po dobri makadamski cesti, ki strmo zavije v hrib nasproti Kalcita, pridete v dobri uri na odprt prostor, kjer vas presenetijo dve cerkvi, dva zvonika, osmerokotna kapela in mogočna mežnarija, vse na 850 metrov nad morjem. Z ogledom cerkvic in notranjosti se boste potopili globoko v preteklost, nekako do 11. stoletja. Pot do Sv. Primoža je sicer strma, toda tekači jo zmorejo v 20 minutah. Pa vendar, okolica in razgledi so tako lepi, da si privoščite počasen vzpon.

Cerkev sv. Primoža in Felicijana spada v kamniško župnijo. Večkrat so jo malo širili vse do današnje velikosti. V njeni notranjosti pritegnejo obiskovalca freske, ki spadajo v krog poznogotske slikarske kulture (glej o tem več v vodniku avtorja Ferdinanda Šerbelja Sv. Primož nad Kamnikom iz leta 1995). V cerkvi, ki vas pritegne z dobro ohranjenimi freskami, je tudi kapelica, v kateri so shranjeni ostanki sv. Primoža in Felicijana – antičnih mučencev.

Nad cerkvijo sv. Primoža in Felicijana je osmerokotna Marijina kapela, edina te vrste pri nas. Pot nas vodi tod mimo in rahlo navzgor, do cerkvice sv. Petra. Verjetno datira iz 15. stoletja. Žal je bila v času našega obiska zaprta, tako da si nismo mogli ogledati poslikanega stropa, ki velja za enega lepših pri nas. Čisto na vrhu grička, za Petrovo cerkvijo, stoji še lesen križ, ki kar kliče po podatku o avtorju.

Sam položaj cerkve sv. Primoža in Felicijana, njena notranjost in zgodovinski okvir ter fantastične freske povzročijo, da obiskovalec preprosto zdrse v zgodbo. Za nekaj trenutkov pozabite krizo, v kateri smo, in razmišljajte o časih in ljudeh, ki so tu našli svoj mir in lepoto. Nekaj je gotovo: v Kamniško Bistrico se bomo še vrnili in odkrivali njene skrivnosti.

Aleksander Čičerov, foto: Biserka Čičerov



Do zdravnika z veliko potrpežljivosti in z e-pošto



Zdravstveni dom Domžale

»V Zdravstvenem domu Domžale in vseh pripadajočih enotah se zelo trudimo, da bi pacientom zagotovili čim hitrejšo obravnavo, vendar v časih povečanega števila okužb s covidom-19 zaposleni preprosto ne zmorejo vsega dela,« pojasnjuje trenutno stanje v zdravstvu mag. Renata Rajapakse, zdravnica in direktorica Zdravstvenega doma Domžale.

Kako najhitreje in najlažje do osebnega zdravnika, je vprašanje, ki si ga v zadnjem času zastavljajo mnogi, medtem ko znova in znova vrtijo telefonsko številko in skušajo priklicati sestro svojega osebnega zdravnika, pediatra ali zobozdravnika. Žal na to vprašanje tudi delavci v zdravstvu nimajo drugega odgovora kot: »Z veliko vztrajnosti in potrpežljivosti.«

Za zdaj je stik z zdravnikom mogoč samo na dva načina: po telefonu in po e-pošti. Slednja zlasti za starejše, ki niso vešč računalnika in si želijo osebnega telefonskega pogovora, ne pride v poštev, zato zdravstveni delavci prosijo, naj starostnikom pri tem pomagajo mlajši svojci. To še posebno velja za naročanje ponavljajoče se že znane terapije (zdravila, tablete ...) pri kroničnih bolnikih. Prav tako je e-pošta primerna za zaključevanje bolniških staležev, naročanje na nenujne zadeve in vzpostavljane prvega stika.

»V naših ambulantah si praviloma v začetku delovnega časa (a ne vedno!) pustijo odprto časovnico za sprejemanje klicev, zgrešeni klici ostanejo tudi zabeleženi, in če je le mogoče, paciente pokličemo nazaj,« z grenkim tonom pojasnjuje Rajapakse in opozarja, da so medicinske sestre obremenjene s kupom papirologije, obenem pa na primer še prevezujejo in podobno. »Dežurni zdravniki na dan pregledajo od 25 do 35 bolnikov, sprejmejo do 70 telefonskih klicev in odgovorijo na od 40 do 50 e-sporočil!« Pri tem jim ne gre zameriti, če so kdaj po telefonu slišati hladni, saj ne gre za neprijaznost, ampak so zgolj osredotočeni na reševanje problemov, kar zahteva predvsem jasnost in hitrost.

K razbremenitvi sistema pa lahko marsikaj prispevamo tudi pacienti sami. Čeprav včasih ne gre brez osebnega stika z zdravnikom, razmislite, ali je ta res nujen ali pa lahko težavo uredite po e-pošti. **Kronični bolniki načrtujte oskrbo z zdravili vsaj en teden vnaprej!** Preračunajte, kdaj vam bo zmanjkalo zdravil, in za recepte za terapijo pošljite e-pošto, v kateri navedite ime, priimek, številko zdravstvene izkaznice in ime zdravil z doziranjem vred. Starejši naj za pomoč pri uporabi e-pošte prosijo mlajše sorodnike.

Pred telefonskim klicem se pripravite na pogovor. Premislite: KAJ zares potrebujem, KAJ je tisto najpomembnejše, kar mora vedeti zdravnik, KAJ je manj pomembno in lahko izpustim. Bodite čim bolj jasni in natančni s podatki (npr. kdaj ste imeli koliko temperature, koliko časa je trajala ...), vendar jedrnat. Svoja izhodišča si v točkah ZAPIŠITE na list papirja, prav tako vprašanja, na katera želite dobiti odgovor. Premislite, ali so vsa vprašanja enako pomembna, in zastavite le najpomembnejša. Če lahko odgovore na preostala dobite kje drugje (lekarna, svojci ...), premislite tudi o tej možnosti.

Razširjeni pogovor z mag. Renato Rajapakse, direktorico ZD Domžale, specialistko družinske medicine in svojčas predstojnico Ambulante splošne nujne medicinske pomoči Urgentnega bloka UKC Ljubljana, bomo objavili v novembrski številki Odseva. (tb, foto: Tanja Bricelj)

Praznujemo 30 let Manevske strukture narodne zaščite

4. oktobra letos praznujemo trideset let obstoja Manevske strukture narodne zaščite Republike Slovenije (MSNZ).

Številni pravijo, da je vojna za Slovenijo trajala le deset dni, kar je po eni strani res, a se je treba zavedati, da bi osamosvojitve brez organiziranja tajnega projekta MSNZ, ki je več kot leto dni pred osamosvojitveno vojno poskrbel za kadrovske sestavo Teritorialne obrambe (TO) in njeno oborožitev, potekala veliko slabše ali celo neuspešno. Da je bil projekt MSNZ izredno uspešen, priča podatek, da ni bila izdana niti ena sama lokacija tajnih skladišč.

17. maja 1990 je republiški štab TO zavrnil ukaz o premestitvi orožja in druge oborožitve iz skladišč TO v vojašnice JLA. Šestnajst od dvainšestdesetih štabov TO se je uprlo in ni predalo oborožitve, kar je bilo povod za vzpostavljane projekta Manevske strukture Narodne zaščite, ki ga je na področju TO vodil Tone Krkovič. Vsaka pokrajina, tudi Ljubljana – okolica, je imela svojega načelnika, in sicer so bili za naše območje to Vrhničan Elo Rijavec, njegov namestnik Bojan Končan in pomočnik Boris Mikuš.

Glede na kadrovske in druge značilnosti posameznih občin so v vsaki določili dva ali tri zaupnike, kar je bil izjemno tajen podatek. V domžalski občini je postal načelnik MSNZ-ja Dominik Grmek, njegov namestnik pa Milan Narat. V drugi polovici leta 1990 so v domžalski občini uredili več tajnih skladišč orožja, streliva in minsko eksplozivnih

sredstev. Nekakšna javka, kamor se je v največji tajnosti (v nočnem času) vozilo orožje, je bila pri Dominiku Grmeku v Domžalah, od tam pa po raznih tajnih skladiščih po vsej tedanji občini Domžale.

Janez Gregorič, Območna zveza veteranov vojne za Slovenijo Domžale

Tajna skladišča na območju TO Domžale v letih 1990 in 1991 so praviloma na svojih domovih uredili: Janez Pirnat v Mengšu, Božo Cerar na Dobu (TVD Partizan), Marjan Pohlin v Radomljah, Franc Semprimožnik na Homcu, dr. Franc Habe (Biotehniška fakulteta) v Domžalah, Karol Anžin v Prelogu, Janez Hribar, Dominik Grmek, Stane Kovač, Anton Smrekar in Marko Senica v Domžalah ter Marko Trampuž v Mengšu. Tajna skladišča z opremo TO so bila še pri Martinu Voglarju in Alojzu Pichlerju v Domžalah, Janezu Steletu v Dolenju in Marjanu Veselu (OŠ Lukovica). Pripadniki MSNZ oziroma poveljniki posameznih enot TO leta 1991 pa so bili: Janez Kušar, Franc Lipovšek, Bogdan Zupan, Franc Štrukelj, Tomaž Blejec, Miran Kralj, Tomo Marc, Jože Narat, Darko Opara, Jože Narat, Miran Stopar in Janez Gregorič.

Zakaj je sprostitiv tako zelo pomembna?

Današnji način življenja je izjemno stresen, zato je sprostitiv toliko pomembnejša, vendar nam časa pogosto zmanjka prav za umirjanje in sproščanje. Tako se nemalokrat znajdemo v začaranem krogu narščajočega stresa in pomanjkanja časa za sproščanje.

Sproščenost je v našem telesu povezana z delovanjem parasimpatičnega živčnega sistema, zbudena aktivnost pa z delovanjem simpatičnega živčnega sistema. Skupaj sestavljata naš živčni sistem in oba hkrati ne moreta biti polno aktivirana. Ko se naše telo odziva na stres in smo v stanju zbudene aktivnosti, ne more biti hkrati sproščeno.

Simpatikus skrbi za odzivanje na stres na način »ali se bojuj, ali zbeži, ali zmrzni«. Močno dvigne raven stresnih hormonov adrenalina in kortizola, zato da dobimo moč in energijo za boj ali beg. To kri potegne iz vitalnih organov v mišice, da gremo takoj v akcijo. V kriznem položaju ni nujno, da se telo obnavlja, zdravi, prebavlja – takrat je treba preživeti. Pomembno je vedeti, da se telo enako odziva na različne stresorje, naj bo to srečanje z medvedom, rok za končanje projekta ali slabi odnosi.

Na drugi strani za sprostitiv našega organizma skrbi parasimpatikus, ki predstavlja odziv »počivaj in prebavljaj«. Telo ob aktiviranem parasimpatikus počiva, se zdravi, obnavlja, prebavlja, se razstruplja in imunski sistem nemoteno deluje. Dih in srčni utrip sta umirjena, mišice so sproščene. To je stanje počitka in sproščenosti.

Z današnjim načinom življenja smo vsak dan v stresu. Odziv telesa nanj je, da imamo nenehno dvignjeno raven stresnih hormonov ter lahko dalj časa sploh ne preidemo v sproščenost. Posledice nenehnega stresa so lahko akutne ali kronične zdravstvene težave ter porušeno hormonsko ravnotežje.

Posledice se kažejo tudi na psihičnem počutju: smo bolj živčni, raztreseni, težje razmišljamo ter se odzivamo nagonsko, refleksno in impulzivno. Večkrat ravnamo brez razmisleka, smo nezaupljivejši, manj sočutni in nesposobni sprejemati dolgoročne, tehtne odločitve. Počnemo stvari, za katere vemo, da nam škodijo, a si preprosto ne moremo pomagati.

Šele ko se zmanjša količina stresa v našem življenju in se naše telo lahko sprosti, se lahko bolje začnemo zavedati samega sebe, lažje se odločamo in jasneje razmišljamo, naša glava se zbistri. Povrne se nam zdravje, dobro delujejo imunski sistem, prebavni sistem, notranji organi, vzpostavi se hormonsko ravnoesje. Obnovi se občutje miru, sreče, zadovoljstva in harmonije.

Vabim vas, da raziščete, kako se vi na lahkoten način umirite in sprostite. To potem vnesite v svoj vsakdan. Naj postane ena od vaših obveznih dnevnih rutin, četudi se vam zdi malenkost. Začnite z eno, na primer z rutino kakovostnega spanca, in teden dni spremljajte rezultate. Če vam rutina pripomore k večji sproščenosti, z njo nadaljujte in dodajte novo. Želim vam sproščen vsakdan.

Mag. Mojca Tavčar, Društvo Pot srca



4 napotki, kako vsak dan poskrbeti za sprostitiv

1. Vsak dan se odpravite na krajši ali daljši sprehod v naravo. To naj bo čas za vas. Čim bolj sprostite misli, tako da opazujete naravo, vonjate, gledate, poslušate.

2. Poskrbite za kakovosten spanec. Spite v popolni temi in tišini, brez sevanj, telefon pustite zunaj spalnice. Pred spanjem ne aktivirajte uma – ne berite in ne glejte televizije. Telesu dajte priložnost, da se umiri, spočije, obnovi in napolni z novo energijo.

3. Odišavite stanovanje in pisarno z eteričnim oljem sivke. Vonj sivke pomirja in sprošča telo, um in duha. Eterično olje nakapajte v izparilnik, posodico z vodo ali ga dodajte kopeli. Pazite, da uporabite primerno količino ter da je olje naravno in ekološko.

4. Poskrbite za umirjeno vadbo uma in telesa. Redna praksa joga, meditacije in dihanja močno pripomorejo k temu, da znamo sprostiti svoj um in telo tudi čez dan, v katerem koli stanju.

Prav posebno doživetje globoke umirjenosti, sproščenosti in obnove telesa, uma in duha nam prinaša regenerativna joga z izbranimi eteričnimi olji. Po vadbi se počutimo prerojeno in prebujeno, hkrati pa globoko umirjeno in sproščeno. Za izkušnjo globoke sprostitve telesa in uma vabljene na delavnico Regenerativne joge z eteričnimi olji v nedeljo, 25. oktobra, od 16. do 19. ure. Prijave in informacije 041 821 401, drustvopotsrca@gmail.com, www.potsrca.si

Društvo Pot srca vabi na jogo

Dobrodošli na vadbi, kjer boste prisluhnili svojemu telesu, prebudili stik s sabo, svojim telesom, dušo in umom. Telo boste sprostili in napolnili s pozitivno energijo, dušo boste napolnili s svetlobo in ljubeznijo, svoj um pa boste nežno umirili in zbistрили.

Urn timer rednih vadb:

- REGENERATIVNA JOGA Z ETERIČNIMI OLJI: ponedeljek 20.00–21.30
- TREBUŠNI PLES: torek 20.00–21.30
- BIODANZA: sredo 20.00–21.30
- PRANAJAMA IN MEDITACIJA: četrtek 19.00–20.30
- JOGA: petek 19.00–20.30

NOVO! VADBE NA SPLETU potekajo v dveh FB-skupinah:

- Praksa za zdravje in dobro počutje Free & Live
- Prebuditev in nega ženske energije

DELAVNICE:

- Ponovno povezani – delavnica Biodanze: sobota, 24. 10., 10.00–13.00
- Regenerativna joga z eteričnimi olji: nedelja, 25. 10., 16.00–19.00
- Napotki za srečno in zdravo življenje pozimi v skladu s TKM (tradicionalno kitajsko medicino): sobota, 21. 11., 17.00–19.00

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

Koronavirus in (ne)sreča

Povprečni posameznik se vsak dan srečuje z veliko izzivi sodobnega življenja. Zbudimo se neprespani, s tresočo roko pograbimo skodelico kave in se v gneči živčni vsak dan odpeljemo v službo. V službi damo od sebe vse in še več, saj si brezposelnosti zaradi posojila ne moremo privoščiti. Po končanem delu, ko smo s svojimi močmi na koncu, pa prideta na vrsto še kup nezlikanega perila in domača naloga prvošolčka. Dandanes smo izpostavljeni velikim količinam stresa, življenje je hitro in neusmiljeno. In nato izbruhne koronavirus.

Vsi vemo, da je epidemija koronavirusa pustila grozljive posledice v gospodarstvu, in skušamo škodo minimizirati. Kaj pa posledice, ki jih je ta epidemija pustila pri ljudeh? Dolgotrajne omejitve druženja in gibanja ter obrat javnega življenja na glavo se kažejo v porastu samomorov, nasilja v družini, ločitev in sporov. Da ne govorimo o tem, kako močno sta upadla sreča ljudi in njihovo zadovoljstvo z življenjem! Tudi to škodo je treba minimizirati, saj psihično (ne)zdravje vpliva na posameznikove medosebne odnose, produktivnost, dolgoživost in voljo do življenja.

Sreča navsezadnje vpliva tudi na fizično zdravje posameznika, ki je v današnjih časih še kako pomembno. V času, ko že mesece ne vemo, kaj nam bo prinesel jutri (morda bomo izgubili službo zaradi gospodarske krize ali pa ne bomo smeli dva meseca stopiti iz hiše), je postati in ostati srečen velik izziv. Kljub temu pa imamo sposobnost, da (vsaj do neke mere) spreminjamo okoliščine, v katerih živimo, če nam te niso všeč. **Za svojo srečo smo odgovorni sami.** Kako torej negovati svoje psihično zdravje v časih, ko ta najbolj trpi?

V zadnjih letih v psihološki stroki velja, da je zelo dober način doseganja višje ravni sreče prakticiranje čuječnosti. Čuječnost je pojem, ki označuje namerno doseganje stanja umirjenosti. Gre za to, da svojo pozornost preusmerimo v svoja čustva, misli in občutke ter smo prisotni tu in zdaj. Čuječnost je predvsem povezana z boljšo kakovostjo življenja in boljšim telesnim zdravjem.



Ne glede na stanje, v katerem ste, boste bolj srečni, če si boste vsak večer na svojem balkonu v udobnem ležalniku vzeli pet minut zase. Pomembno je, da ste pozorni na to, kar vidite, slišite, svojo pozornost usmerite nase v sedanosti. Pozabite na službo, otroke, psa in posojilo, o tem tako ali tako razmišljate preostalih 1435 minut dneva. Pomembno je, da v času epidemije vsak dan posvečate čas športnim dejavnostim in izkoristite zdravilni učinek narave. Za zdrav duh v zdravem telesu je tudi pomembno, da imate čim bolj urejen urnik spanja (pojdite torej spat, tudi če je na sporedu dober film) in da se čim bolj držite rutine, ki ste jo prakticirali pred razglasitvijo epidemije (tudi če delate od doma, se vsako jutro zgodaj zbudite in naredite vse tako, kot da bi šli na delo v pisarno). Časi, v katerih smo se znašli, so nam zagotovo prevetrili življenje. Kljub temu pa se moramo zavedati, da v nastalem položaju marsikatero stvar lahko spremenimo sami, in stremeti k temu, da se iz nje kar največ naučimo.

Besedilo in foto: Zoja Anžur, študentka psihologije

Kako ravnati po odvzemu brisa?

Po odvzemu brisa **POJDITE NARAVNOST DOMOV**, ne hodite po opravkih in počakajte na rezultate. Če je izvid pozitiven, vas bodo iz ZD Domžale poklicali takoj, ko prejmejo rezultate. Če je izvid negativen, vas pokličejo v 24 urah. Ne skrbite, zanesljivo vas bodo poklicali! Do prejema rezultata brisa **UPOŠTEVAJTE NAVODILA O SAMOOSAMITVI**: • Ostanite doma in se izogibajte stikom. • Bivajte ločeno od drugih družinskih članov. Omejite stike z njimi, ob bližnjih kontaktih nosite masko. **ŠE POSEBEJ SE IZOGIBAJTE STIKU S STAREJŠIMI, KRONIČNIMI BOLNIKI ALI IMUNSKO OSLABELIMI!** • Redno prezračujte! • Vzdržujte higieno kašlja/kihanja. Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzite v koš in si umijte roke. • Pogosto umivajte roke z milom in vodo. • V samoosamitvi uporabljajte svoj jedilni/higienski pribor, perilo in brisače. • Obroke zaužijte ločeno. Pred pripravo hrane si skrbno umijte roke. Ne pripravljajte hrane za druge družinske člane. • Površine, onesnažene z respiratornimi izločki, očistite. Redno čistite površine, ki se jih pogosto dotikate (kljuke, pulti, nočne omarice, telefoni, tipkovnice, sanitarije, stikala...). Uporabite domača čistila ali alkoholna razkužila. • Tudi po prenehanju izolacije upoštevajte higieno kašlja in si pogosto umivajte roke. Pošljite e-sporočilo osebnemu zdravniku in ga seznani- te z vašim zdravstvenim stanjem. Več informacij na www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov. Naložite aplikacijo #OstaniZdrav. Če jo že uporabljate in bo vaš izvid pozitiven, ne pozabite v aplikacijo vnesti kode, ki vam jo bo sporočil epidemiolog.



**Zdravstveni dom
Domžale**

Kaj, če bi bil Trzin ves svet?

Kaj, če bi bil Trzin ves svet? Potem bi si lahko predstavljali, da je maltežan daleč najpogostejša pasma psa na svetu. Potem bi mislil, da ima vsak pilot svojega pianista. In prepričani bi bili, da pica zraste na travniku.

Na travniku v tem času najdemo čudovite rastline. Za eno izmed njih je Ašič zapisal, da bolj kot katero koli drugo zelišče čisti kri, mehur, ledvice, pljuča in želodec. Čeprav sta bili njegovi najljubši kopriva in šentjanževka, je močno cenil učinkovitost trpotca. Ker v jesenskem času trpotec spet požene mlade, nežne in okusne liste, je zelo primeren, da ga kot zdravilno zelišče in začimbo dodajamo v vsakdanje jedi. Pri nas smo ga tokrat uporabili kar na pici, in to skupaj z regratom in cvetlicami s travnika. Cvetiči regrat v jeseni ni nič nenavadnega, saj je zanj normalno, da pocvita vso sezono. Bolj se začudimo, ko ga najdemo januarja, ko bi pač včasih bil pod snegom, zdaj pa se znajde na našem jedilniku.

Poleg trpotca in cvetlic pa smo kot obvezno sestavino pice uporabili tudi origano. Tu se današnja zgodba šele začne. Mogoče ste opazili, da v receptu ni zapisan origano, to pa zato ne, ker v slovenščini origano pomeni dobra misel, in prav je, da ga tako imenujemo tudi danes. Zeliščarji pravimo, da smo dobro misel izgubili tistega dne, ko smo dobili pico. Od tistega dne je ne imenujemo več tradicionalno slovensko, ampak ji pravimo origano. To je dobra misel, njeno latinsko ime pa je *Origanum vulgare*. Tudi majaron ima v latinščini enako rodovno ime, *Origanum majorana*.

Še preden so naši predniki dobro misel začeli uporabljati na pici, je bila dobra misel zdravilna rastlina. Ime je dobila zaradi svoje široke in priljubljene uporabe v preteklosti. Včasih so z njo zdravili želodčne in črevesne bolezni. Dobra misel pomirja bolečine v želodcu, uravnava delovanje žolčnika in izboljšuje delovanje jeter. Ker spodbuja prebavo, so jo dodajali mastnim jedem.



Dobro misel so uporabljali tudi pri oslovskem kašlju, hripavosti in bronhitisu. Njen čaj ima prijeten okus in olajša izkašljevanje. Največkrat jo v čaju uporabljamo v kombinaciji z meliso, pljučnikom in bezgom. Tak čaj je priporočljiv za astmatike.

Vse to torej velja za origano ali lepše slovensko dobro misel. Še ena nekdanja uporaba origana je zelo zanimiva za sodobni način življenja: čaj iz nje bistri in preganja zaspanost. Uporabljali so ga namesto kave. Poskusite!

Če vam je na vrtu ostalo še kaj dobre misli, je ne pozabite obrezati in shraniti, liste in cvetove. Če pa so njeni listki že izgubili lepo zeleno barvo, jo uporabite v kopeli. Ta izvrstno čisti kožo.

Za konec pa se spet vrnimo na travnik. Ne bojte se umazati čevljev, obujte škornje, poiš-

čite na travniku rastline, ki so učinkovite bolj kot katere koli. Če jih ne poznate, pa vprašajte otroke. O njih se učijo v vrtcu in šoli in včasih pridejo domov in kar ne nehajo govoriti o rastlinah. Naredite si travnik za svoj svet. Ves svet.

Pica s travnika

Sestavine za testo:

- 550 g moke
- žlička soli
- žlička sladkorja
- 10 g kvasa
- 230 ml tople vode

Sestavine za nadev:

- paradižnikova mezga
- 5 rezin kuhanega pršuta
- 150 g sira
- dobra misel
- pest regrata in trpotca
- užitno travniško cvetje

Postopek:

Sestavine za testo zmešamo in zgnetemo v testo. Prestavimo ga v toplo posodo in pustimo nekaj časa vzhajati. Iz polovice testa naredimo domače štručke, preostalo pa razvaljamo in oblikujemo v krog. Čez namažemo mezgo in položimo kuhan pršut. Liste regrata in trpotca na grobo nasekljamo in jih potresemo po pici. Nariban sir posujemo na pico. Sesekljamo dobro misel in jo posujemo po siru. Pico damo v ogreto pečico in pečemo 12 minut pri 250 stopinjah. Medtem nabereemo cvetove regrata, detelje, ivanjščice in drugih rastlin na travniku in jih posujemo po pici takoj, ko jo vzamemo iz pečice. Še več naravnih receptov dobite v novi knjigi dr. Katje Rebolj Narava vedno zmaga.



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

Vnovič pretopli kimavec

Tudi na vrhuncu jeseni sta še naprej z nami oba »nepridiprava« vreme in koronavirus, pri čemer včasih ne vemo, kateri od obeh je bolj spremenljiv in nepredvidljiv, kaj šele da bi ju lahko pravilno in natančno napovedovali.

Napovedovanje vremena je že v precejšnji meri obvladano, napovedi virusa pač ne, pri slednjem nimamo opravka le s fiziko ozračja, deloma pa tudi. Pomembni so še kemija, fiziologija, genetika in številne druge vede, ki so del medicinske znanosti. In tako kot imajo za vreme »vsake oči svojega malarja«, je tudi pri jeseni znova oživilenem koronavirusu. Ni ga za podcenjevati, po drugi strani pa gredo nekateri posamezniki pri samozaščiti in preventivi tako daleč, da se lahko že vprašamo o razsežnostih demokracije enih in svobode drugih. V marsičem je to tudi posledica pomanjkljivih, nejasnih, neenotnih in časovno neusklajenih ukrepov, obvestil in predpisov pristojnih, ki nam večino letošnjega leta krojijo življenje. Morda smo tudi na račun tega še bolj pozorni na vreme, saj smo spet bolj zaprti v okvire državnih meja in prav nič ne kaže, da bi bila lahko mejna vrata v kratkem kaj bolj na široko odprta.

V kozji rog smo ugnali še deveti mesec leta; tri četrtine so minile brez večjih vremenskih posebnosti, zadnji septembrski konec tedna pa smo bili deležni poštene ohladitve in obilne moče. Snežilo je tudi na Krvavcu, in to ne samo na vrhu oziroma na skoraj dvatisočaku Zvohu, temveč tudi nekaj manj kot 500 metrov nižje, natančneje pri zgornji postaji kabinske žičnice. Do takrat smo prejeli le simbolično, to je nekaj manj kot desetino mesečnih padavin. Te so v zadnjem tednu »pohodile plin« in spet smo presegli stotico. Z več kot 50 litri na kvadratni meter je bil najbolj vodnat (preglednica) petek, 25. septembra. Deževje se je nadaljevalo tudi v začetku oktobra – že prve dni smo presegli 900 litrsko znamko v letu 2020. Kot mnogi pred njim je bil tudi letošnji september pretopel, v Ljubljanski kotlini za okrog poldrugo stopinjo Celzija glede na dolgoletno povprečje 1981–2010. Toplota in sonce sta nas razvajala predvsem v sredini meseca, dvotedensko obdobje je bilo kot nalašč za trgateg. Vročega dne v Trzinu sicer nismo zabeležili, zato pa kar šest dni z najvišjo dnevno temperaturo zraka nad 28 stopinj Celzija. Vreme je bilo kot nalašč za celodnevne opravke na prostem, zato je čudno, zakaj so se naši vrli (državni) cestarji odločili preplastiti trzinsko obvoznico oktobra, ko so med uporabniki cest poleg vseh drugih še študenti. Morda pa so predvideli, da jih bo letos veliko študiralo na daljavo, in gre torej le za daljnovidnost, preudarnost in načrtno gospodarjenje skrbnikov državne prometne infrastrukture?

Le štirje meseci letos so bili ravno prav topli oziroma izmerjene temperature v okviru pričakovanih; preostalih pet pa je bilo pretoplih. Od zadnjih desetih septembrov je bilo v Sloveniji kar šest pretoplih.



Septembrska sonce in toplota sta razvajala letošnjo letino grozdja, kjer tega ni prizadela slana ali toča. (Foto: Miha Pavšek)

Najbolj je od povprečja odstopal september leta 2011, ko je bil za okoli 3 stopinje Celzija nad povprečjem. Morda se vam ne zdi veliko, a pozor – gre za povprečno mesečno temperaturo! In kaj je bilo s preostalimi štirimi? Dva sta bila prehladna, preostala dva pa neka-ko v dolgoletnem povprečju. O temperaturnih gibanjih seveda lahko govorimo šele v precej daljših časovnih obdobjih. A tudi primerjave istega meseca v različnih letih nam ne povedo kaj dosti, mnogo bolj primerljive so letne temperature. In kaj nam kažejo podatki za nesrečno k(o)ronično 2020? Januar je bil skoraj za stopinjo in pol pretopel, najbolj pa se je »pregrel« februar, ki je presegel dolgoletno temperaturno povprečje kar za okrog 4,5 stopinje Celzija. Marec je bil v toploti vendarle zmernejši, za nekaj manj kot stopinjo toplejši od povprečja. Zato pa je zmernost spet nekoliko pokvaril april, ki je bil pretopel za dve stopinji. In potem »presneti« maj, ki nam je prinesel vsaj olajšanje glede koronavirusa, kot se je pokazalo, le (pričakovano) začasno. Verjetno ga niste pozabili, pogosto je deževalo, čeprav količina ni bila prav velika, ponekod celo malo pod mesečnim povprečjem. Sonca smo imeli skoraj povprečno količino, temperaturo pa le malce pod povprečjem. Junij in julij sta bila malenkost pretopla, avgust kar za dve stopinji. Ledeniki pa v jok (in na drevo ...), držimo pesti, da ne z njimi tudi mi. Tudi v preostanku jeseni bomo še kako potrebovali (po)moč in dobro voljo ter spodbudno besedo.

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (september 2020)			
Kazalnik	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	16,8	1.–30. 9.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	29,6	15. 9.	15.13
Najnižja temperatura zraka (°C)	7,0	27. 9.	6.40
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	16,6 (28,4/11,8)	5. 9.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2$ / ≥ 2 / ≥ 20 mm)	19 / 7 / 1	1.–30. 9.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	53	25. 9.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	105	1.–30. 9.	mesec
Količina padavin v letu 2020 (mm/h)	873	1. 1.–30. 9.	devetmesečje
Najvišja hitrost vetra (km/h)/smer	35,4 / SSV	25. 9.	19.53
Št. toplih dni (maksimalna dnevna T zraka ≥ 25 °C)	12	1.–31. 5.	mesec

Celoten arhiv: <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika), CZ Trzin

Intervju: Miša Močilnikar

Radovednica, ki (kot vsi) išče smisel življenja

Študentko Mišo Močilnikar zanima prav vse: od tega, kako se popravi avto, do tega, kako z besedami opisati ljubezen. Obiskuje Fakulteto za družbene vede, smer Študij kultur in ustvarjalnosti. Prav tako pod okriljem Mladih zmajev Črnuče sodeluje v ustvarjanju programa spletnega radia Basement, kjer s sodelavko in soustvarjalko Niko vodi kulturološko oddajo Kje je tu most? Zelo odprto in zanimivo razmišlja, zato jo velja poslušati. Njene besede vam vedno ostanejo v glavi in vam dajo misliti, kar se mi pri današnjih ustvarjalcih zdi res zelo pomembno. Da pustiš pečat v mislih poslušalca, se mi dandanes zdi vrlina, ki si jo vsak radijski voditelj lahko želi. Miši to uspeva!

Katero srednjo šolo si obiskovala in na katero fakulteto si se nato vpisala?

Obiskovala sem Srednjo vzgojiteljsko šolo, umetniško gimnazijo in gimnazijo Ljubljana (SVŠGUGL). Guglovka, hahaha. To so bila za zdaj najlepša leta mojega življenja. Gimnazija po mojih izkušnjah s svojim toplim objemom in odprtomiselnim kolektivom dopušča, da si tam in posledično povsod drugod popolnoma takšen, kakršen si. Za faks sem se odločila po občutku. Šla sem na nekaj informativcev in izbrala študij kultur in ustvarjalnosti na Fakulteti za družbene vede, predvsem zato, ker mi je bilo všeč prav vse, kar so o študiju povedali. In svoje odločitve niti malo ne obžalujem, ker je faks s svojo pestrostjo na družboslovnem, humanističnem in umetniškem področju perfektna »zmes« mojih zanimanj. Priporočam, oboje.

Kaj rada delaš v svojem prostem času?

V prostem času prevprašujem vsa možna vprašanja, raje kot da preberem kakšno dobro knjigo, pogledam dober film ali serijo, nenehno poslušam glasbo, po navdihu pišem poezijo in pojem ter kadar le lahko (na nešteto možnih načinov) rišem nasmehe svojim ljubljanim in mimoidočim.

Še vedno iščem svojo pravo pot, a tako trdno verjamem, da mi bo nekoč popolnoma jasno, kaj je smisel mojega življenja, da samo prepuščam svoji intuiciji in toku časa, da naredi svoje. Veseli me življenje in kakšna uganka je.

Imaš kakšen hobi, koliko časa se že ukvarjaš z njim?

Hobijev je veliko, a me vse po nekem času mine. Edina nenehna želja je želja po preizkušanju sposobnosti svojih glasilk, pljuč in prepone. V osnovni šoli sem nekaj časa igrala prečno flavto, a ugotovila, da to ni zame, ker sem na nastopih preprosto pomešala dve skladbi v eno in naredila zmešnjavo. Pela sem v več pevskih zborih, izmed katerih mi je v najlepšem spominu ostal zbor RTV Slovenija, in celo posnela nekaj otroških pesmic za Mladinsko knjigo. A tudi navdušenja nad profesionalnim ukvarjanjem s petjem je bilo enkrat konec. V začetku prvega letnika faksa sem razmišljala o ustanovitvi svojega radia.



Ekipa Radia Basement

ln verjemi mi, da nas vesolje posluša! V enem mesecu sem spoznala urednico našega novonastalega radia. Pred faksom. Prosila sem jo za žvečilni gumi. Moj trenutni hobi, za katerega verjamem, da bo nekoč prerasel v nekaj več ali nekaj podobnega, je torej radio.

Kako si začela ustvarjati za radio Basement?

Radio je nastal pod krili Mladih zmajev Črnuče. Koordinator Črnuč Matic Munc in naša nadobudna, ambiciozna in nadspodobna urednica Zia Perko Rogelj sta se nekega lepega dne pogovarjala, da bi bilo lepo imeti radio. Matic je namreč nekdanji spiker in tehnik z Radia Študent in je to ena izmed njegovih večnih ljubezni. Takrat sta mislila, da med mladimi ni več radijskih navdušencev, danes pa vidita, da ni tako. Nato sva se spoznali midve z Zio. Pravi, da jo je najin naključni klik spodbudil k iskanju novih soustvarjalcev. Čez čas se nas je nabralo osem. V enem letu. Vmes smo že vsi skoraj obupali, nismo vedeli, kako naprej, ali bi se v to sploh zakopali, ali smo sploh dovolj samozavestni ... A smo se odločili, da poskusimo, predvsem zato, ker smo se strinjali v eni stvari: današnji družbi manjkajo aktivni posamezniki, ki znajo raz-

pravljati in ob tem ohranjati tako trdno hrbtenico kot občutek za sočloveka.

Kot sem videla, ustvarjaš s prijatelji-cami. Ali bi lahko naštela članice ekipe in napisala, katero tematiko pokriva katera?

Res je. Dobila sem priložnost, da sodelujem z izjemnimi ljudmi, ki so bili pripravljeni zaplavati v neznane vode in v njih plavajo kot profesionalci. Pod mentorsko taktirko radijcev Matica Munca, Nade Vodušek in Jelene Ličanin se pilimo v diamante. Vodi nas že prej omenjena urednica Zia Perko Rogelj, ki ji gre hvala in čast, da vse skupaj poteka, kot mora. Poleg tega sodeluje še v oddaji Študentenfuter. Njen fant Matic Lesjak je dizajnerski mojster in ustvarjalec spletne strani. Ob Zii pri Študentenfutru kraljujeta še Urška Selakovič in Ana Hladnik. V naši ekipi imamo kar dve Urški. Eno sem že omenila, druga, Urška Kleindienst, pa vodi Feršterkeraj, pogovorno oddajo o mladih umetnikih. Ena izmed naših temeljnih vrednot je dejavno vključevanje v družbo, čemur se je najbolj posvetila Mojca Jevšek, ki vodi politično oddajo Kampanija XY. Potem pa ostaneva samo še jaz in izredna Nika Pušlar, s katero soustvarjamo kulturolo-

ško oddajo Kje je tu most?, ki raziskuje sivine nasprotujočih si mnenj o redko omenjenih družbenih vprašanjih.

Zakaj ste se odločili prav za radio?

Želimo si, da bi se ljudje več pogovarjali med sabo. Ne samo o tem, kar je vsakdanje in mimobežno, temveč o tem, kar največ šteje. O družbi – iz česa izhaja, kakšna je in kakšna bo ... O mladih, ki kričijo, a pogosto niso slišani. O čemer se ne govori, pa bi se moralo, predvsem iz potrebe po spremembi.

Podrobneje nam predstavi tematike vašega radia.

Za zdaj naš spletni radio pokriva štiri vidike. Študentenfutr govori o življenju študentov, kako si olajšati kakšen študentski položaj in kje izplesati ves svoj stres. Feršterkeraj je pogovorna oddaja z mladimi umetniki, v kateri se voditeljica ne zanima samo za tisto, »vedno vprašano«, temveč intimneje predstavi sogovornika. Kampanija XY je oddaja o politiki. Avtorica v njej politične zadeve razloži precej preprosto, s poučnim podtonom in pozivom k akciji. Kje je tu most? je delno akademska oddaja, v kateri z dialogom spoznavamo tematike, ki se pojavljajo v našem vsakdanu, filmih, knjigah, medijih ..., a jih največkrat pasivno obidemo.

Počneš to zato, ker te zanima novinarsko delo, ali zato, ker želiš širiti svoje misli s poslušalci?

Mmmm ... Novinarstvo ni moja prva izbira, ampak bi se bilo tudi v tem verjetno zabavno preizkusiti. Radio mi je všeč zato, ker smem govoriti o tematikah, ki bi lahko marsikateremu poslušalcu razširile obzorja in omogočile, da bolje razume sočloveka. Nagovarjam jih zato, ker je v tako »naprednem« svetlu še vedno preveč prostora za ignoranco, nehumanost, neetičnost in nastrojenost tako do posameznika kakor do določenih družbenih



Miša med prebiranjem plošč



Portretna slika Miše

skupin. Želim si, da bi se ljudje več pogovarjali, predvsem pa da bi se med sabo bolje poslušali.

Kako si z Niko izbereta temo oddaje, o kateri bosta razpravljali? Koliko časa se približno pripravljata in koliko virov predelata?

Na začetku sva z Niko na list papirja napisali seznam družbenih tematik, ki bi jih radi obravnavali. Trdila se, da se zaporedne oddaje povezujejo in prepletajo med sabo. Prvi trojček oddaj bo na primer posvečen vprašanju odtujevanja. V prvi oddaji tega sklopa primerjava slovensko ljudsko slovstvo z indijanskim, za kar sva prebrali najmanj pet dokaj obsežnih knjig in oddajo spisali v desetih urah. Začetek je seveda najtežji. V drugi oddaji želiva poslušalcem z drugačnim uvidom predstaviti Afriko in pokomentirati relevantnost dokumentarnih oddaj. V tej sva se bolj posvetili vizualnim kulturnim besedilom, zato sva porabili tako za pripravo kot za samo pisanje oddaje manj časa. Tretja naj za zdaj ostane skrivnost. Izdam lahko le, da govorim o orientalizmu. V vsaki oddaji se zaradi kompleksnosti teme med nama odvije precej poglobljen dialog, podkrepjen z veliko tako splošnega kot tekom raziskave pridobljenega znanja.

Kakšna literatura, glasba in filmi te zanimajo?

Berem, poslušam in gledam tisto, kar se odmika od ustaljenih tirnic. Najraje poslušam reggae, afriški RnB in vse, kar s svojo lepoto razsvetli moj dan. Obožujem pesnico Mayo Angelou in uživam ob prebiranju Sartra. Filmov in serij pa po navadi sploh ne spremljam vsebinsko, ampak bolj scenografsko, psihološko, opazujem barvne sheme in podobno. Približno vem, kaj se dogaja, a je vse drugo toliko bolj zanimivo.

O čem najraje govoriš? Si »v etru« sproščena ali imaš kaj treme?

O čemer ljudje raje ne bi govorili, ker jim je nerodno, jih je strah ali se jim zdi preveč zapleteno, zato stvar raje ignorirajo. Po navadi sem dokaj sproščena, ker za zdaj še ne oddajamo v živo in vem, da vse lahko še naknadno popravimo.

S katerim zgodovinskim likom bi si želela iti na čaj?

Rada bi spoznala prazgodovinske ljudi, »najmanj razvito« obliko človeka, se od njih učila in se v določenih pogledih vrnila k svojim koreninam. Zanima me, kako zelo zelo smo si zapletli življenje.

Kaj želiš sporočiti svojim poslušalcem?

Hvala vsem, ki ste se že oglasili na naši spletni strani www.radiobasement.net in nas spremljate že od samega začetka. Hvala tistim, ki nam boste dali priložnost šele čez čas. In hvala tudi tistim, ki nam je sploh ne boste ponudili, ker spoštujemo vaše izbire in svobodno voljo. Začeli smo iz nič. Za zdaj smo spletni radio. Želimo si, da nas boste čez nekaj let lahko poslušali na radijskih valovih. Z majhnimi koraki se pride dlje kot z dolgimi, če so ti negotovi.

Kje se vidiš v prihodnosti?

Vidim se v krogu svojih bližnjih, obkroženo z njihovo ljubeznijo in medsebojno podporo. Vsekakor neke med gozdom in reko. Vem, da bom nekoč občutila izpopolnjenost, in tega se izredno veselim.

Imaš misel, v katero verjameš in bi jo delila z nami?

Vse, k čemur smo nagnjeni, nas privlači in zanima, so drobci, ki nas vodijo k izpopolnitvi našega življenjskega smisla. Popolnoma človeško je, da na tej poti kdaj delamo napačne korake. A če času damo čas, zaupamo svojemu notranjemu glasu in premoremo veliko ljubezni, se nam vendar ni treba ničesar bati, saj bomo vedno znova našli pravo pot.

Nina Rems, foto: Al Ninič Čeak



Naslovnica Radia Basement

Nezadovoljni z odvozom smeti

Spoštovani,
JKP Prodnik se je odločil opravljati odvoz smeti malce po svoje.

Prejšnji teden (drugi teden septembra, op. u.) sploh niso odvažali smeti (rumenih kant). Ker v kantah ni bilo več prostora, smo smeti zložili na kante v vreče. Te vreče so danes gladko pustili oziroma jih pometli s kant na tla, češ, če ne gre v kante, pa povečajte število kant. Do zdaj smo komaj napolnili eno kanto (imamo pa dve), torej več kot dovolj.

Pozivam JKP Prodnik, naj opravlja svoje poslovanje v skladu s prejetimi zavezami, Občino Trzin pa, naj pri sklepanju koncesije primerneje izbira koncesionarja. Prebivalci si ne želimo biti talci nekega komunalnega podjetja, kajti komunikacija zaposlenih je robotska (češ, mi smo lepi, pridni pa ..., očitno odraža vodstveno kulturo) – no, Neapelj ni tako daleč. Podoba Trzina je namreč v tem primeru skažena, kakor da bi bili v Neaplju (no, ne čisto, ampak nastavek pa je).

Poškodovano kanto (pri nalaganju na kamion in spuščanju) naj zamenjajo ali popravijo (pri nas kanto za biološke odpadke). Hvala za razumevanje.

Marino M. Samardžija, Jemčeva cesta



Doživetja v Ljubljani? Zakaj pa ne!

Kaj, ko bi kakšen jesenski vikend preživel nekoliko drugače? Še vse do konca novembra se lahko odpravite na ogled Dobimo se na plac' in Okusi Ljubljane, pri katerem vam bodo postregli tradicionalne ljubljanske jedi in pijače v petih restavracijah, na sprehodu po starem mestnem jedru boste spoznali manj znane podrobnosti o Ljubljani in se na koncu brezplačno popeljali še z vzpenjačo na Ljubljanski grad. Cena za odraslega je 24 evrov, za otroke do 12. leta pa 15 evrov.

Morda pa vas zanima vodeno spoznavanje Stare Ljubljane in Ljubljanskega gradu? Cena, ki vključuje vožnjo z vzpenjačo, je 6 evrov za odraslega in 3 evre za otroke do 12. leta. Za podrobnosti in termine obiščite www.visitljubljana.com ali pokličite na 01/306-12-15. Vodení ogledi bodo izpeljani ob podpori Slovenske turistične organizacije in upoštevanju zdravstvenih in varnostnih priporočil NIJZ. (tb)

Vabilo na kulturni večer

KUD Franc Kotar Trzin v četrtek, 22. oktobra, ob 19. uri vljudno vabi na kulturno-literarni večer s pesnikom, pisateljem, tekstopisecem, publicistom, nekdanjim televizijskim in radijskim voditeljem ter ustanoviteljem Muzeja Punk Kulture, Esadom Babačićem.

Pogovor z avtorjem bo tekel predvsem o njegovem delu in zbirki esejev Veš, mašina svoj dolg, za katero je prejel Rožančevo nagrado 2020.

Gre za »nepredvidljivo in žanrsko raznoliko knjižno izdajo, katere osrednja vozlišča so šport, življenje stranskih ulic in spomini.« Pogovor v Dvorani Marjance Ručigaj v Trzinu bo vodila Saša Hudnik.

Vstop je prost.

Kulturne večere pripravlja KUD Franc Kotar Trzin in financira Občina Trzin.

Foto: Arhiv Esada Babačića, www.esadbabacic.si



Projekt: tridnevni tabor rejniških družin

HODIM IN POMAGAM

Kako lahko pomagaš/ daruješ/ sodeluješ?

- ob vsakem vzponu na hrib v šparovček vržeš 1 EUR
- pošlješ sms s ključno besedo HIP na 1919 in prispevaš 1 EUR
- nakažeš donacijo na TRR Rotary kluba Domžale št. SI56 6100 0001 5856 549

Zakaj?

- ker vsi otroci nimajo možnosti odrasčati v svojih matičnih družinah,
- ker cenimo delo in vzgojna prizadevanja rejniških družin,
- ker ima rejništvo na našem območju dolgoletno tradicijo.

Pobudnik projekta: **Rotary klub Domžale**

Več informacij: - spletna stran kluba <http://www.rcdomzale.si/>
- 041 697 462 (Martina Oražem)

Obdobje: od 1. oktobra 2020 do 31. maja 2021



Ločevanje bioodpadkov je koristno za planet

Biološko razgradljivi odpadki so velika obremenitev za okolje, saj se ob odlaganju iz njih sproščajo tudi toplogredni plini (metan in drugi). Zato veljavni predpisi zapovedujejo ločeno zbiranje teh odpadkov oziroma prepovedujejo mešanje bioloških odpadkov z drugimi komunalnimi odpadki. To z drugimi besedami pomeni, da biološki odpadki ne smejo biti odloženi v (črn) zabojnik za mešane odpadke niti v (rumenem) zabojniku za embalažo, prav tako pa jih je prepovedano zlivati v odtok ali metati v stranišče.

Ločevanje je obvezno

Ločevanje je obveza vsakega gospodinjstva, izvajalec javne službe pa mora zagotoviti ločeno zbiranje in prevzemanje. Glavni namen ločenega zbiranja biološko razgradljivih odpadkov je zagotoviti najprimernejše in najučinkovitejše nadaljnje ravnanje s tovrstnimi odpadki, da bo obremenitev okolja čim manjša.

Med biološko razgradljive odpadke spadajo:

1. kuhinjski odpadki: ostanki hrane, papirnate brisačke, čajne vrečke in kavna usedlina ...
2. vrtni odpadki: rože, plevel, trava, listje, veje ...

Ločevanje biološko razgradljivih odpadkov je na območju občin Domžale, Mengeš, Trzin, Lukovica in Moravče urejeno z uporabo rjavih zabojnikov. Del uporabnikov, predvsem tistih na bolj ruralnem območju, pa ima ločevanje in odlaganje biološko razgradljivih odpadkov urejeno kot kompostiranje v hišnem kompostniku. Kjer je to izvedljivo, je najbolj priporočljiva kombinacija obeh rešitev.

Zbiranje v rjavih zabojnikih

Vsi ločeno zbrani biološko razgradljivi odpadki, zbrani v okviru javne službe ravnanja z odpadki (na leto se jih na območju občin Domžale, Mengeš, Lukovica, Moravče in Trzin zbere več kot 5000 ton), so predani družbam za ravnanje s tovrstnimi odpadki in v kompostarni predelani v kompost. Tako pridobljeni kompost se nato koristno uporabi, na primer za zasajanje površin po gradnji ob avtocestah in podobno.

Odvozi vsebine rjavih zabojnikov se v poletnem času izvajajo enkrat na teden, pozimi pa vsakih štirinajst dni. V poletnem času so rjavi zabojniki enkrat na mesec strojno očiščeni. Ob tem velja poudariti, da lahko uporabniki rjavih zabojnikov kadar koli brez dodatnih stroškov pripeljejo v Center za ravnanje z odpadki v Dobu občasno povečane količine zelenega vrtnega odreza.

S hišnim kompostnikom do lastnega komposta

Na območjih, kjer niso predvidene rjave posode za zbiranje biološko razgradljivih odpadkov, je treba le-te zbirati v kompostniku. Enako velja tudi za tiste uporabnike, ki se odločijo, da ne želijo imeti rjavega zabojnika, in oddajo vlogo za hišno kompostiranje. Pri tem je pomembno, da pravilnik ustreza predpisom s tega področja.



Odpadki, ki niso primerni za kompostiranje, so vsi odpadki, ki se v okolju ne razgradijo, poslabšajo kakovost komposta in vsebujejo nevarne snovi: plastika, steklo, kovine, keramika, kosti, maščobe, ostanki tekstila, vsebina vrečk za sesalce, zdravila, oblacni in žagovina obdelanega lesa, mačji in pasji iztrebki, plenice.

S pravilno tehniko kompostiranja dobimo kakovosten kompost

Za postavitev hišnega kompostnika na vrtu izberemo polsenčen ali senčen prostor, zavarovan pred vetrom in lahko dostopen. Hišni kompostnik naj ima stik s tlemi in naj bo z vseh strani primerno prezračen. Postavi se ga tako, da ne povzroča motenj (na primer smrada) na sosednjih zemljiščih.

Hišni kompostnik mora imeti stik s tlemi. Osnovna plast zdrobljenih vej poskrbi za dobro zračenje od spodaj in preprečuje zastajanje vode. Za optimalen razkrojni proces je pomembna zadostna ponudba kisika, ki jo dosežemo tako, da se suhi strukturni material (veje in zeleni obrez) in vlažni nestrukturni material (trava, kuhinjski odpadki) vedno med seboj mešajo. Kuhinjske odpadke in ostanke hrane je treba takoj prekriti z listjem, zemljo, travo ali rahlo zagrebsti, da preprečimo neprijetne vonjave in ne privabljamo neželenih gostov, kot so podgane ali ptiči. V procesu razgradnje, ki poteka pri 50–60 stopinjah Celzija, mikroorganizmi, bakterije in glive proizvajajo humus in hranilne snovi, za kar pa potrebujejo določeno vlago. V času daljše poletne suše je priporočljivo vlaženje kompostnega kupa. Ko je hišni kompostnik poln po približno pol leta njegovo vsebino preložimo. Tako jo prezračimo in pospešimo razkroj. Dozoreli kompost presejemo s sitom z odprtini od 15 do 20 mm, preostanek uporabimo za nadaljnji razkroj kot strukturni material.

Več o ločevanju odpadkov in kompostiranju si lahko preberete na spletni strani www.jkp-prodnik.si.

Javno komunalno podjetje Prodnik d.o.o.

Odpadki, ki so primerni za kompostiranje:

ZELENI VRTNI ODPAD, zlasti:	KUHINJSKI ODPADKI, zlasti:
- odpadno vejevje, - trava, - listje, - stara zemlja lončnic, - rože, - plevel, - gnilo sadje, - stelja malih rastlinojedih živali, - lesni pepel.	- zelenjavni in sadni odpadki vseh vrst, - jajčne lupine, - kavna usedlina, - filter vrečke, - pokvarjeni PREHRANSKI izdelki, - kuhani ostanki hrane, - papirnati robčki, brisače in papirnate vrečke.

OBVESTILO O PREHODU NA ZIMSKI URNIK PRAZNJENJA RJAVIH ZABOJNIKOV

Uporabnike obveščamo, da od 1. novembra do 28. februarja velja zimski urnik odvoza biološko razgradljivih odpadkov, kar pomeni, da se zabojniki praznijo na 14 dni.

Točni urniki so objavljeni na spletni strani [www.jkp-prodnik](http://www.jkp-prodnik.si).

**SADJE ZELENJAVA
FRUTAS
TRZIN**

LALI d.o.o. 041 927 640

Ponedeljek - petek:
7:00 - 20:00

Sobota:
7:00 - 19:00

Nedelja in prazniki:
8:00 - 17:00

**AKCIJA
MANDARINE IZ DOLINE
NERETVE**

**SVEŽI
INGVER ZA ČAJ
PROTI
PREHLADU**

**Zaradi epidemije Covid-19 možna tudi
brezplačna dostava na dom.
Telefon: 031 823 078**

Vulpra d.o.o.

Ljubljanska cesta 39, 1236 Trzin

031/ 218 - 900

info.vulpra@gmail.com

Vulkanizilstvo
Prodaja pnevmatik in platišč
Ročna avtopralnica
Poliranje vozil
Globinsko čiščenje

080 22 36

www.hubat.si

**Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT**

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

Renault CLIO

Sedaj tudi HIBRID

Bencinski motor že za **129 €**/mesec
z dodatnimi ugodnostmi od **1.400 €**
s paketom financiranja Renault **FLEKSI***

Hibrid

Bencin/Dizel

⊗ Paket zimskih pnevmatik**

*Mesečni obrok velja za model Renault "CLIO Life S&C 75" in začetno ceno 9.990 €, ki že vsebuje redni popust v višini 700 € ter dodatni popust v višini 600 €, ki velja ob nakupu z Renault financiranjem. K modelu CLIO Life S&C 75 pripada 1.466 € ugodnosti ki jih sestavljajo obvezno in osnovno kasko zavarovanje v vrednosti 405,62 €, podaljšano jamstvo (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 500 € in vzdrževanje za motor S&C 75 (4 leta ali 80.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 562,42 €. Velja preko Renault financiranja. **Ob nakupu vozila, ne glede na obliko financiranja, kupce prejme brezplačen paket zimskih pnevmatik. Pridržujemo si pravico do napak. Poraba pri mešanem ciklu: 4,3 – 7,7 l/100 km. Emisije CO₂: 96 – 136 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6D full. 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

renault.si

Avtohiša REAL

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

01 5891 310

www.avtohis-a-real.si

AVTO SET – SETNIKAR

Dragomelj 26, Domžale

T: 041 648 166

www.avtoset.si




ODKRIJ UŽITEK.

BMW X1 ŽE ZA 27.990 €.

Odkrijte užitek in ujemite partnerja za vse življenjske poti. Za vas smo pripravili posebno ponudbo vozil za vse priložnosti. Izberite svoj novi BMW zdaj. Preverite akcijske modele in rezervirajte testno vožnjo že danes.

Avto Aktiv Kranj

Mirka Vadnova Za
4000 Kranj
Tel. +386 4 28 11 405
www.bmw-avto-aktiv.si

Kombinirana poraba goriva za vozila BMW: 4,9-12,2 l/100 km. Emisije CO₂: 129-277 g/km. Emisijska stopnja: EU6. Ogljikov 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. Slika je simbolna. Več na www.bmw-avto-aktiv.si.

To jesen zamenjajte **ZA OPEL S PRIHRANKI** **do 6.480 €**



EKSTRA
1.000€
ob menjavi staro za novo

Avtotehna VIS in KOSEC d.o.o.
Kamniška cesta 9, 1230 Domžale
T: 01 7216 092
info@avtokosec.si
www.opel.avtokosec.si



- ✓ Takoj dostopna zaloga
- ✓ 2+2 leti jamstva



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!**

Nagode d.o.o.,
IOC Zapolje I/3, Logatec

m: 051 466 606, e: info@nagode.si
w: www.nagode.si

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