

Letnik XXVII – št. 9, november 2020

Glasilo občine Trzin

odsev

Pogovor z županom

Na polovici drugega mandata

Obnovljeni kulturni dom

Vsi trije partnerji o projektu
Kulturno srce Trzina

Portret meseca

Mag. Renata Rajapakse, direktorica
Zdravstvenega doma Domžale

LAS Za mesto in vas

Socialna izolacija povečuje pojav
nasilja nad starejšimi



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

Pogled na novi Dom zaščite in reševanja z
nekoliko nevsakdanjega zornega kota.
(Foto: Peter Hudnik, hoodfoto)

Glavna in odgovorna urednica:

Tanja Bricelj, trzin.odsev@gmail.com

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

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

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 preobli-
kovanja prispevkov.

Gradivo za naslednjo številko oddajte
najpozneje do sobote, **5. decembra 2020.**
Prispevke pošljite v elektronski obliki na
naslov uredništva: **trzin.odsev@gmail.com.**

Sodelovanje

Med ustvarjanjem tokratne številke Odseva je
name velik vtis naredila risba osemletnega Andraža
z Vrhnike (objavljamo jo na 14. strani), s katero je
pred petimi leti zmagal na svetovnem natečaju Bar-
bare Petchenik v Riu de Janeiru. Risba nosi naslov
»Ves svet je na isti ladji«.

Številna gibanja za ozaveščanje o podnebnih spremembah so v
preteklosti skušala povečati zavedanje o tem, da si vsi delimo ta
planet in da prav vse države tega sveta plujejo v isto smer. Kako
ironično, da je to zavedanje v le nekaj mesecih uspelo okrepiti ne-
kemu virusu.

Bo iz tega časa torej le zraslo kaj dobrega? Se bo v nas morda
končno vtisnilo, da smo vsi na isti ladji in da je tudi (ali pa prav) za-
radi tega pomembno sodelovati? Se bomo naučili, da bo, če bomo
delovali za skupno dobro, bolje vsem!?

O tem je ob boku spletnega dogodka o urejanju reke Pšate, o ka-
terem pišemo na 27. strani, nekaj pomembnih misli zapisala tudi
trziška okoljevarstvenica Maja: »Dozorel je čas za spremembe
in drugačne, mehkejšje pristope s sodelovanjem vseh pristojnih in
predvsem s povezovanjem vseh strok. Tudi tam, kjer se najpočas-
neje premika, prihajajo nove generacije s trajnostnimi idejami in re-
šitvami. Moramo sodelovati, kajti več glav več ve in povezani smo
močnejši.«

Omenjeno velja za vsa področja našega bivanja: za delo občinske
uprave, naš šolski sistem, skrb za starejše in socialno ranljive, za eko-
loške teme, kulturo, znanost in razvoj, gospodarska povezovanja ...
O nekaterih izmed naštetih tem pišemo tudi v novembrski številki
Odseva. Želim vam prijetno branje.



Foto: Živa Torij

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

Pogovor z županom Petrom Ložarjem

Na polovici drugega mandata

Z novembrom 2020 vstopamo v drugo polovico štiriletnega mandata, ki so ga prebivalci Občine Trzin že drugič zaupali Petru Ložarju, nosilcu Liste za trajnostni razvoj Trzina. Spomnimo, novembra leta 2018 je izmed petih županskih kandidatov prejel kar 62,17 odstotka glasov (glasovalo je 1818 Trzink in Trzincev), medtem ko je njegov prvi zasledovalec prejel nekaj manj kot 20 odstotkov. »Z vizijo v prihodnost« je slogan, s katerim je tedaj nastopila Lista za trajnostni razvoj Trzina, zato smo se v tokratnem pogovoru z županom osredotočili na dve temeljni vprašanji: kje smo trenutno in kam gremo? Kakšna je torej vizija in kakšen je strateški razvoj Trzina?

»V štirih letih je nemogoče izpeljati večje projekte, zato je večina projektov, ki smo si jih zastavili, dolgoročnih. Med prvimi je zagotovo Dom zaščite in reševanja (DZIR), ki bo pod streho do konca tega leta, v prihodnjem letu pa nas čakajo še instalacije in oprema. Zamude, ki so nastale vmes, smo zdaj nadomestili in ujeli predvidene roke,« je povedal Ložar.

Naslednja strateška naložba je večnamenska dvorana. V pripravi je idejni načrt in do konca tega leta naj bi ga predstavili v občinskem svetu. Že lani so si občinski svetniki ogledali podoben nizkoenergijski objekt v Mislinji, nedavno pa tudi objekt v Mengšu, kjer pa je dvorana precej večja zaradi večjih potreb sosednje občine. »V Trzinu tako velikega objekta, kakršen je Mengeški, ne potrebujemo, zato pa imamo v mislih objekt, ki bo več kot vzdržen. Upam, da bi že spomladi leta 2021 lahko dobili potrditev občinskega sveta in se lotili pridobivanja gradbenega dovoljenja. Ta je namreč podlaga za to, da lahko kandidiramo za sofinanciranje s sredstvi iz Ekosklada, ki v prihodnjem letu še omogoča sofinanciranje nizkoenergijskih stavb, pridobiti pa želimo tudi sredstva ministrstva za šolstvo in šport. Skupno bi to pomenilo približno tretjino investicije. Tudi razmerja s Taubijem smo uredili in se dogovorili, da igrišča tam ostanejo, dokler lahko.«

»Moja vizija je, da bi Trzin, kar se tiče pozidave, poskušali obdržati v teh okvirih, zato v prihodnje niso načrtovane dodatne pozidave. Tudi v novem občinskem prostorskem načrtu (OPN), ki smo ga pravkar začeli, ni predvidenega širjenja. Želimo optimizirati površine, ki jih imamo. V zadnjem času smo z nakupom zemljišč na območju mokrišč v Blatnicah zavarovali redke rastlinske vrste, mokrišča pa ohranjamo tudi v okviru projekta Marja,« pojasnjuje prvi mož občine. Pomen mokrišč je namreč za celotno skupnost izjemno velik, saj prav ta območja preprečujejo poplave, shranjujejo vodo za sušna obdobja in ohranjajo izjemno biodiverzitet. V povezavi s tem se na občini v sodelovanju z ekodruštvi lotevajo tudi odstranjevanja invazivk.

»Nadalje še vedno poskušamo najti primerno zemljišče za pokopališče pod železniško progo. Zaradi poplavnega območja je to treba uskladiti z Direkcijo za vode ter ministrstvom za infrastrukturo in ministrstvom za okolje in prostor. Tudi to določamo v OPN-ju, ali je to mogoče, pa se bo izkazalo v prihodnjih letih,« pojasnjuje Ložar in nadaljuje z vzhodno obvoznico, ki se je Občina Trzin loteva skupaj z Domžalami in Mengšem. »Ljubljanski urbanistični zavod trenutno pripravlja dokumentacijo za regionalni prostorski načrt (RPN) med tremi občinami, da bomo lahko začeli usklajevanje z nosilci urejanja prostora, kar pomeni, da se bo konkretno umeščanje v prostor lahko začelo v začetku prihodnjega leta.« Ob tem spomni, da sredstva za projektivni del zalagajo občine, sicer pa mora to cesto kot državno cesto financirati država. V razvojnih programih direktije za infrastrukturo je gradnja obvoznice predvidena do leta 2028/29 in s tem se že usmerjamo v prihodnost, ko bo Mengeška cesta prešla v lokalno cesto, in bi tu lahko uredili tudi kolesarsko povezavo.

»Kolesarske povezave bodo močno izboljšane v prihodnjem letu, ko bo asfaltirana tudi povezava med industrijsko cono z navezavo na Kidričevo ulico, saj smo pridobili služnostna soglasja vseh lastnikov



zemljišč in s tem izpolnili pogoje, da je gradnja asfaltirane povezave tam sploh mogoča. Naslednjo jesen bosta torej tam urejeni asfaltirana kolesarska steza in pešpot,« zagotavlja župan. Gre za projekt, o katerem smo v Odsevu že pisali in v okviru katerega bodo v letu 2021 kolesarske steze po Trzinu urejene enonivojsko. Župan se še vedno nadeja gradnje državne hitre kolesarske povezave pod železniško progo, hkrati pa opozarja, da bo treba pred ureditvijo asfaltirane kolesarske povezave s cono sprejeti še podrobni prostorski načrt (OPPN), pri čemer so mogoče tudi spremembe obstoječe trase, predvsem zaradi tukajšnjega poplavnega območja in potrebne ureditve zadrževalnika vode.

Sicer bodo kolesarske steze povezane proti severu, kjer bo steza od Kamnika do Mengša potekala po poljih, nato se nadaljuje skozi Mengeš po Slovenski, kakovost pa se nato zmanjša v Trzinu pri navezavi na Jemčevo, se nato spet izboljša s prenovljenimi stezami, problematičen pa ostaja del ob Štajerski cesti proti Ljubljani, a vseeno bo po oceni župana stanje za kolesarje kljub vmesnim vrzelim veliko boljše.

Pri sofinanciranju vseh projektov, tako župan, vedno iščejo vse mogoče oblike sofinanciranja, saj viri, ki jih občina dobi na podlagi povprečnine in s samostojnimi prihodki, komaj zadoščajo za sprotne naloge. »Če želimo narediti kar koli dodatnega, s čimer izboljšamo kakovost življenja v občini, je za to treba dodati evropska ali državna sredstva. Tako smo nadgradili centralno čistilno napravo, pridobili sredstva za devet manjših LAS-ovih projektov, v okviru projekta Marja smo odkupili za tri hektare zaščitene zemljišč ... in še bi lahko naštevali.«

»Moja velika želja je, da bi nam uspelo urediti Pšato, kar je bila ideja celo pred kolesarskimi povezavami. Že leta 2015 smo predlagali ureditev porečja Pšate, in sicer tako poplavno kot tudi trajnostno. Verjamem, da tu lahko dobimo sofinanciranje iz podnebnega sklada, projekt pa smo že prijavi med velike infrastrukturne projekte, ki naj bi se v prihodnjih letih izvajali kot pokoronski projekti, a ker gre za sodelovanje petih občin od izvira do izliva Pšate, je uresničenje nekoliko bolj zahtevno. V okviru tega projekta naj bi odstranili vse vire onesnaženja, našli ravnovesje med protipoplavnimi ukrepi in ohranjanjem bujnega življenja in podobno. Gre za dolgoročni projekt, ki zahteva tudi desetletje,« pove Ložar, ko ga vprašamo o trajnostnih projektih, nadaljuje pa z zamisli o urejanju trajnostne mobilnosti in omeni trenutno že aktiven ShareNGo, projekt najema električnih vozil, v mislih pa ima tudi, da bi v naslednjih letih Trzin podobno opremili z električnimi kolesi, ki pa bi jih seveda vključevali v širšo mrežo in povezali z drugimi občinami.

Trenutno aktualne teme

Na vprašanje, ali se je komunikacija z nadzornim odborom izboljšala in ali je kdo koga povabil na pogovor, se župan prizanesljivo nasmehne in odgovori nikalno. »Jaz jih še vedno vabim na seje, čakam pa, da bi tudi oni mene, in čeprav so medtem že imeli sejo, nisem bil povabljen. Nimam težav, z vsemi sodelujem in vedno jim podamo vse podatke, ko pa se začnejo obnašati kot občinski svet številka 2 in poskušajo delati delo, za katero niso bili izvoljeni ... Naj spomnim: za sprejemanje odločitev o projektih v občini so izvoljeni občinski svetniki! Kljub vsemu verjamem, da bomo tudi s člani nadzornega odbora do konca leta sedli za skupno mizo in se pogovorili.« Srž težave je, tako Ložar, da so zapadli v formalnosti, poleg tega pa nadzorni odbor ni vročal sklepov, s čimer se pod vprašaj postavlja celo zakonitost nadzorov v zadnjih dveh letih.

Glede ukrepov proti covidu smo v Trzinu kljub naraščajočim številkam lahko zadovoljni vsaj s tem, da so se v trzinski enoti Doma počitka Mengeš uspešno ubranili vseh okužb, in župan upa, da bo tako ostalo tudi v naprej. »Zelo smo si prizadevali, da bi omogočili dejavnosti Centra aktivnosti Trzin. Ravno ko smo v skladu z navodili NIJZ-ja priskrbeli primerne prostore v mladinskem centru in kulturnem domu, kjer bi lahko zagotavljali ustrezno razdaljo, uskladili termine z drugimi uporabniki in vzpostavili vse potrebno, se je – po enem tednu delovanja CAT-a – zaradi zaostrovanja ukrepov spet vse zaprlo,« obžaluje Peter Ložar.

Občina je priskočila na pomoč tudi Osnovni šoli Trzin z nakupom desetih računalnikov, pri čemer napovedujejo, da naj bi jih do konca leta nabavili še 30, tako da bo skupno na zalogi 40 računalnikov primerne kakovosti. »Tu spet ugotavljamo, da je šola prepuščena sama sebi, saj je od ministrstva za šolstvo dobila v zadnjih dveh letih le pet računalnikov. Z nabavo teh računalnikov bodo lahko pomagali tudi učencem, ki nimajo primernega računalnika,« pove župan.

In za konec še češnjica na torti. Glede sodelovanja z Arboretumom se pripravlja razpis, s katerim naj bi tudi občanom Trzina v prihodnji sezoni omogočili ugodnejši obisk.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj

Pomanjkanje redarjev

Namesto potrebnih petih ali šestih redarjev ima medobčinsko redarstvo trenutno le enega redarja. Ves čas je za zaposlitev redarjev objavljen in odprt razpis, vendar se, kot pove župan, ljudje za ta poklic ne odločajo ali pa se neradi zaposlujejo v našem okrožju, saj gre za šest občin z zelo veliko površino, to pa pomeni, da redarji pokrivajo več kot 50-kilometrsko razdaljo od Vodice do Moravč, delo je razpršeno in vključuje veliko različnih, tudi birokratsko zahtevnih in zamudnih nalog. Plačilo za delo redarja z vsemi dodatki vred po besedah Ložarja ne preseže 900 evrov.

Alternativa redarjem je le še policija, zato lahko občani, če zaznajo kršitev, pokličejo Policijsko postajo Domžale. »V medobčinskem redarstvu pričakujemo okrepitve pred koncem leta, pri čemer bo Občina Trzin primernim kandidatom krila tudi šolanje za redarja. Za delo redarja se je namreč treba kvalificirati, potrebna je srednješolska izobrazba, že v predizboru je veliko kandidatov, ki se ne uvrstijo v drugi krog. Do zdaj smo kandidate iskali prek Zavoda za zaposlovanje in z objavami na spletni strani občine in portalu Moja občina, bomo pa razmislili še o kakšnem novem kanalu.«



Obsežna obnova Reboljeve ulice je v ta predel Trzina začasno prinesla tudi novo prometno ureditev. Ulica Rašiške čete ostaja enosmerna do naslednjega leta, ko bo obnovljena še Prešernova. (Foto: Peter Hudnik)



Kulturno srce Trzina

Kako je prišlo do obnove Kulturnega doma Trzin, za kar nam je uspelo pridobiti sredstva Evropske unije in države Slovenije? Odkar je nastala Občina Trzin, se je ves čas govorilo o gradnji novega Kulturnega doma in dolgoročno še vedno stremimo k temu. Ker pa je tako rekoč edini prostor, kjer je mogoča ta novogradnja, odvisen od zgraditve vzhodne trzinske obvoznice, je že nekaj časa jasno, da bo treba podaljšati življenjsko dobo zdajšnjega Kulturnega doma.

Poleg programa KUD-a Franc Kotar so v njem prisotna še druga trzinska društva in organizacije, v zadnjem času pa tudi Center aktivnosti Trzin. Navsezadnje zaradi prostorskih zmogljivosti v njem v času epidemije covid-19 potekajo tudi seje občinskega sveta.

Ko se je pokazala možnost pridobitve sredstev na razpisu LAS-a za mesto in vas, smo Občina Trzin, Kulturno-umetniško društvo Franc Kotar Trzin in Zavod za ustvarjanje, raziskovanje in učenje Azum skupaj spisali prijavo na razpis ter bili uspešni pri pridobitvi sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj.

Zahvaljujemo se vsem posameznikom, ki so sodelovali pri pripravi dokumentacije, ker pa je pri vsakem takem projektu potrebno tudi prostovoljno delo, se zahvaljujemo tudi vsem članom KUD-a Franc Kotar in Zavoda Azum, ki so sodelovali v sklepi fazi obnove s svojim prispevkom pri obnovi stenskih in stropnih površin Kulturnega doma. Poudariti je treba, da se je vse to izvedlo celo v večjem obsegu, kot ga je zahteval razpis.

Pri projektu so profesionalno sodelovali še Gašper Urbanc z vgradnjo novih zunanjih oken in vrat, Vistra, d. o. o., s celovito obnovo predprosctorov, sanitarij in notranjih vrat, Aleš Bratovž z obnovo odra, Waemix, d. o. o., pa z barvami. Za sponzorski prispevek se prav tako zahvaljujemo Tinetu Kmetiču iz podjetja Waemix. Celotna vrednost projekta z davkom je 62.993,74 evra, delež sofinanciranja Republike Slovenije in Evropskega sklada za regionalni razvoj pa je 44.759,41 evra.

Občina Trzin

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



Člani KUD-a vložili več kot 300 prostovoljskih ur

Projekt Kulturno srce Trzina nas je, predvsem člane KUD-a, izjemno razveselil, saj bo ta sprememba ohranila in še poživila naše delovanje, ki ga že tako opravljamo z vsem srcem. Kulturno srce Trzina je priložnost, da tudi našim obiskovalcem pokažemo, da nam je mar. Mar zanje, ki nas podpirajo in spremljajo.

Ob novici potrjenega projekta smo urno zavihali rokave in pripravili vse potrebno, da so mojstri lahko začeli obnavljati in delati. Zrušili smo star oder, stranske lopute in balkončke ter se od starega materiala častno poslovili na deponiji. Oder je zdaj za meter in petnajst centimetrov daljši in tudi malo višji, pod njim pa se skriva priročna shramba za mize in sceno. Poleg prenovljenih sanitarij smo bogatejši še za invalidsko stranišče. Zamenjali smo okna, vrata v kulisarnico ter vrata v notranjih prostorih in protihrupna vrata. V naši tehnični opremi imamo tudi nove kontrolne enote za lažje in boljše upravljanje luči.

Skupno smo izvedli trinajst delovnih akcij, v katerih je sodelovalo 26 članov, nekaj jih je bilo prisotnih na več akcijah, nekateri so prihajali tudi individualno. Skupaj smo opravili preko 300 delovnih ur. Zraven je nepogrešljivo pomagal tudi direktor Zavoda Azum. Pospravljanje in

čiščenje, kitanje in barvanje so okrepili naš skupinski duh in delovanje v društvu.

Čeprav je naše delovanje zdaj spet okrnjeno, vsi že nestrpnost čakamo dan, ko bomo dušo spet hranili z gledališčem in glasbo na prenovljenem odru, kjer nas boste lahko spremljali. Ob obisku pa boste lahko stopili v prenovljen in tudi malenkost večji predprostor, kjer vas bomo toplo in veselo sprejeli.

KUD Franc Kotar Trzin



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

Pridružite se Azumovim dejavnostim v ritmu Kulturnega srca Trzina

V zavodu Azum največ pozornosti posvečamo ustvarjanju, učenju in raziskovanju. Njegovih dejavnosti se vsako leto udeležuje več kot sto otrok, mladih in odraslih, številni Trzinci pa bolj poznajo Mini dramsko šolo, ki že vrsto let navdihuje mlade igralke in igralce. Številne od naših drugih projektov namenjamo tudi ljudem iz ranljivih skupin in iz socialno ogroženih okolij, saj med drugim že dalj časa sodelujemo z ustanovami, kot sta Škrlovec – Dnevni center za mlade in družine in VDC Kranj.



Od januarja 2021 do decembra 2022 bomo v Trzinu izvajali delavnice za skupine, ki so pogosto zapostavljene pri gledališkem ustvarjanju. Zato bodo dejavnosti v tem obdobju brezplačne in bodo potekale v obnovljenem Kulturnem domu Trzin. Vendar pa se ne bomo pustili preplašiti niti koronavirusu, saj imamo zaradi spomladanske razglasitve pandemije tudi že prakso z delom na spletu in bomo v primeru zaprtja Kulturnega doma zaradi protikoronskih ukrepov določene dejavnosti lahko izvajali tudi z videokonferenčnimi klici.

Delavnice bo izvajala Saša Hudnik, etnologinja in kulturna antropologinja, ki je na poti k magistrirju o pomoči z umetnostjo na Pedagoški fakulteti v Ljubljani in ima bogate izkušnje tako z delom z osebami s posebnimi potrebami in iz različnih kulturno-socialnih okolij, z gledališkim ustvarjanjem kot z vodenjem delavnic, ki vključujejo elemente umetnostne terapije.

»Ustvarjalnost s podlago«, redne delavnice za upokoence (enkrat na teden po 90 minut): Izvajala se bodo redna tedenska srečanja, namenjena starejšim, ki bodo temeljila na kulturno-umetniškem ustvarjanju: združevala bodo umetniško izražanje različnih umetniških zvrsti. Z zgodbami, gibanjem, ritmom, delom z glasom, improvizacijo, dramskimi igrami bo na delavnici nastajal avtorski dramski tekst. Delavnice bodo primerne tudi za gibalno ovirane upokoence. Predvsem pa je to tudi priložnost za kakovostno in zabavno druženje!

»Igram se in pri tem ustvarjam« – redne delavnice za otroke s posebnimi potrebami (enkrat na teden po 90 minut): ob drami otroci s posebnimi potrebami razvijajo in raziskujejo svoje ustvarjalne potenciale, postanejo lahko bolj gibalno spretni ter lažje sledijo navodilom. Dejavnosti bodo prilagojene posameznemu otroku in bodo v svojem značaju integrativne: združevala bodo umetniško izražanje različnih umetniških zvrsti: plesa, glasbe, giba in drame. Delavnice bodo primerne tudi za gibalno ovirane otroke in mlade.

»Delam prve korake v svet zaposlitve« – za iskalce prve zaposlitve (več terminov, navedeni na spletni strani zavoda Azum): prvi koraki v svet zaposlitve so pogosto negotovi, previdni, ne da bi se iskalci zaposlitve polno zavedali svojih potencialov in kompetenc ter želja. Z uporabo metod pomoči z dramsko umetnostjo bodo lahko udeleženci v varnem okolju delili in raziskali svoje poglede, pričakovanja in strahove glede prve zaposlitve. V varnem okolju bodo lahko z gledališkimi tehnikami preizkusili konkretne položaje.

»Vem, da spet zmorem« – za dolgotrajno brezposelne osebe (več terminov, navedeni so na spletni strani zavoda Azum): ljudje, ki že dalj časa iščejo zaposlitev, se lahko ukvarjajo z negativnimi čustvi, kot so slaba samopodoba, občutek nesmisla, pomanjkanje poguma ipd. Z uporabo metod pomoči z dramsko umetnostjo bodo lahko udeleženci v varnem okolju preizkusili različne položaje, ki so jih ali jih bodo doživeli ob ponovnem vstopanju na trg delovne sile (pri pogovorih, telefonskih klicih, na poskusnem delu, prejšnje izkušnje ...).

»Vpis na delavnice za upokoence in otroke s posebnimi potrebami bo potekal v decembru in januarju, za delavnice s področja iskanja zaposlitve pa bomo sprejemali prijave na posamezne termine do dva dneva pred začetkom delavnice. Termin vseh delavnic bodo objavljeni na spletni strani zavoda Azum, začele pa se bodo že v januarju. Za več informacij obiščite <https://zavodazum.com/kulturno-srce-trzina/>, oziroma nas pokličite na 040 397 252 (Saša) ali nam pišite na zavod.azum@gmail.com

Zavod Azum



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

Vabilo na spletni kulturni večer z antropologom Danom Podjedom

KUD Franc Kotar Trzin v četrtek, 26. novembra, ob 19. uri vljudo vabi na kulturno-literarni večer z antropologom dr. Danom Podjedom, raziskovalcem na Inštitutu za slovensko narodopisje Znanstvenoraziskovalnega centra SAZU in Inovacijsko-razvojnem inštitutu Univerze v Ljubljani ter docentom na Filozofski fakulteti Univerze v Ljubljani, ki zase pravi, da je »profesionalni voajer«, saj po službeni dolžnosti opazuje ljudi in skuša razumeti njihove navade. Z avtorjem se bomo pogovarjali predvsem o njegovi zadnji izdani knjigi Antropologija med

štirimi stenami. Med spomladansko pandemijo je namreč začel opazovati sebe in svoje bližnje ter zapise objavljati na spletu, kmalu pa so bili skupaj z odzivi bralcev zbrani in izdani tudi v knjižni obliki.

Pogovor, ki bo zaradi protikoronskih ukrepov najverjetneje potekal na spletu, bo vodila Saša Hudnik. Za podrobnejše informacije spremljajte FB-stran Kulturni večeri v Trzinu in FB-stran KUD Franc Kotar Trzin. Kulturne večere pripravlja KUD Franc Kotar Trzin in financira Občina Trzin. (sh)

Brezplačno cepljenje proti HPV-ju tudi za dečke zadnje triade

Občina Trzin letos prvič omogoča brezplačno cepljenje proti HPV-ju tudi za dečke zadnje triade, ki imajo stalno bivališče v Občini Trzin. Občina je namreč v letošnji predlog rebalansa uvrstila tudi sredstva za preventivne programe, in sicer sredstva za cepljenje dečkov od šestega do devetega razreda osnovne šole proti humanemu papiloma virusu (HPV), ki so glavni vzrok za nastanek raka materničnega vratu in drugih spolnih bolezni. Sredstva so na voljo do porabe. Za cepljenje se je treba naročiti pri izbranem pediatru. Če vaš izbrani pediater ne deluje v Zdravstvenem domu Domžale, pokličite telefonsko številko 01/7245 275, kjer boste prejeli vse potrebne informacije.

Človeški papilomavirusi (okrajšano HPV) so velika družina virusov. Poznamo okoli 200 genskih različic, od katerih jih četrtnina povzroča najpogostejše spolno prenosljive okužbe. Prenaša se z neposrednim stikom kože ali sluznice pri spolnih odnosih in drugih intimnih stikih. Ker so papilomavirusi zelo kužni, se z njimi okuži (vsaj enkrat v življenju) večina spolno aktivnih žensk in moških. Večina okuženih običajno nima prav nobenih težav, zato lahko nevede širijo okužbo.

Pri obeh spolih lahko dolgotrajna okužba z nevarnimi genotipi povzroči predrakave spremembe in raka na spolovilih, zadnjični odprtini in v ustnem žrelu. Nekateri tipi papilomavirusov povzročajo trdovratne in ponavljajoče se genitalne bradavice, kožni genotipi pa povzročajo tudi različne vrste kožnih bradavic enako pri obeh spolih.

Tudi dosledna uporaba kondoma ne zaščiti popolnoma pred okužbo s HPV. Tudi moški lahko utrpijo posledice zaradi okužbe s papilomavirusi, poleg tega pa so prenašalci okužbe, zato je pomembno, da so v cepljenje vključeni tudi dečki.

Dobrobit tega cepljenja za zaježitev okužb s papilomavirusi pri dečkih je enako pomembna kot pri deklicah. Strokovnjaki se strinjajo, da se v primeru, da enakovredno cepimo oba spola, zaščita proti virusu neprimerno izboljša. Cepljenje obeh spolov je pomembno tudi z vidika kolektivne imunosti, torej da je cepljen tako velik del ljudi, da so pred okužbo zaščiteni tudi necepljeni.

Cepljenje za oba spola že izvajajo v nekaterih državah (Avstraliji, Kanadi, ZDA, Švici, Avstriji, na Hrvaškem, Češkem, ponekod v Nemčiji in Italiji, na Novi Zelandiji, v Južni Koreji, Argentini, Izraelu, Katarju, Trinidadu in Tobagu) in tudi v Sloveniji nekatere občine že sofinancirajo cepljenje za dečke. Cepljenje obeh spolov je pomembno tudi z vidika kolektivne imunosti, torej da je cepljen tako velik del ljudi, da so pred okužbo zaščiteni tudi necepljeni.



OBČINA TRZIN

Zdravstveni dom Domžale in Občina Trzin

V vrtcu do 20 otrok

Trzinski vrtec Žabica trenutno zagotavlja varstvo za približno 20 otrok, ki so razporejeni v dve starostni skupini, dežurstvo pa se izvaja v enoti Palčica ob Osnovni šoli Trzin. Kot je sporočila ravnateljica Matejka Chvatal, so imeli v zadnjem tednu oktobra »nenapovedani inšpekcijski nadzor MIZŠ, kjer je bilo ugotovljeno, da vrtec in zaposleni upoštevajo vsa priporočila in navodila NIJZ«.

»Razmere v vrtcu so umirjene, delo poteka normalno ob upoštevanju zaščitnih ukrepov. Otroci so zadovoljni, vseh jim je igra v manjših skupinicah. Vzgojitelji v skupinah se vsak teden menjajo, drugi pa so medtem na čakanju doma. Otrok je v tem tednu (9.–13. november)



do 17 in so v dveh igralnicah«, je povedala pomočnica ravnateljice za vrtec, Jana Grabnar. V času, ko to poročamo, predvidevajo, da bodo dežurstvo zaradi zaostrenih ukrepov še nadaljevali. Tudi zato vsak petek že nekaj tednov zapored zbirajo prijave za otroke staršev, katerih delo je nujno potrebno za družbo in državo ter si ne morejo zagotoviti drugega varstva. »Oba starša morata zato vrtcu kot dokazilo poslati potrjeno delodajalca, s katerim upravičita nujno varstvo za otroke. Vsi skupaj pa si trenutno najbolj želimo, da se epidemija koronavirusa umiri vsaj do te mere, da se naše življenje vrne v stare tirnice,« pravi Jana Grabnar. (tb, foto: Arhiv Vrtca Žabica Trzin)

Spletni dogodek s Sanjo Lončar

Kakor vsako leto je tudi letos Krajevna knjižnica Tineta Orla Trzin gostila Sanjo Lončar, strokovnjakinjo za naravni življenjski slog. Ker so tako zahtevale razmere v državi, so se v knjižnici odločili, da srečanje predstavijo na splet, kar se je izkazalo ne le za nujen, temveč tudi za izredno moder korak, saj se je predavanja tako lahko udeležilo veliko več ljudi, kot bi jih tedaj, v trenutku samega srečanja, lahko sedelo v Dvorani Marjance Ručigaj.

Sanja se je tokrat odločila za pogovor o tem, kako priti do več energije, kar je glede na trenutne razmere nedvomno smiselna izbira, saj nas naraščanje okužb in zaostrovanje razmer v državi vse bolj utrjuje ne zgolj telesno, marveč tudi umsko. Koraki za pridobivanje več energije tako lahko marsikomu pomagajo, da v svoj dan vnese več moči, zdravja, ravnovesja.

Vsi se zavedamo, da je naše telo sposobno pridelati dovolj energije za nemoteno delovanje, pogosto pa pozabljamo, da je treba to energijo smiselno razporejati. Četudi, denimo, telo pridelava dovolj zaloge moči, četudi jo s hrano še dodatno vnašamo v telo, če se sama energija ne prenaša po vsem telesu in ne doseže sleherne celice, bomo kljub trudu občutili utrujenost in pretirano oslabelost.

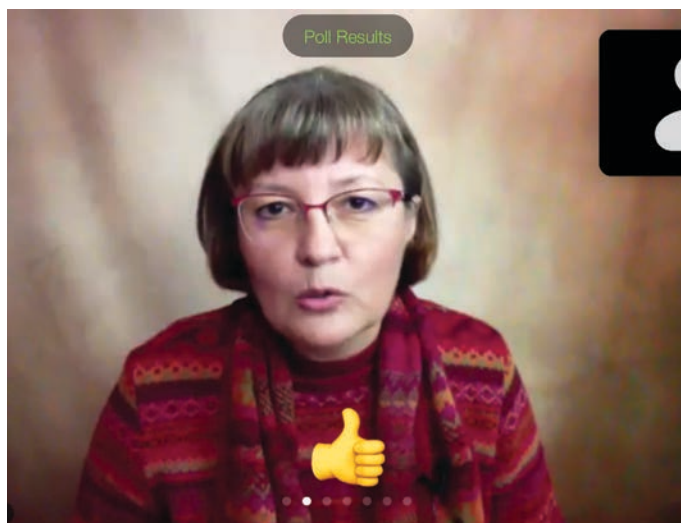
Na tej točki je avtorica dela Kako do več energije pogovor preusmerila na trenutno stanje, na kopičenje zalog hrane, kar se je dejansko dogajalo med prvo stopnjo pandemije. Tedaj se je večina ljudi zapodila v trgovine in si kopičila hrano, primernejšo za pobeg v naravo kakor za zaprtje v lastnem domu. Večina nas je tiste dni preživljala doma, zakaj si torej ne bi sami kuhali, zakaj kupovati pripravljeno, predelano, tudi gensko spremenjeno hrano? Tovrstna hrana namreč našemu telesu krade energijo oziroma jo troši veliko hitreje kakor hrana, ki jo pripravimo sami, ki je iz naravnih sestavin, poleg tega pa povzroča tudi oksidativni stres.

Izkupiček slabih dveh ur virtualnega srečanja je bil torej predvsem spoznavanje prednosti uživanja zdrave hrane, torej takšne iz naravnih sestavin, ki je pripravljena na »naravni« način, brez nepotrebnih dodatkov. Poleg vnosa živil je za telo izrednega pomena spanec, ki

nima le lepote vloge, marveč krepi tudi naš imunski sistem in skrbi za nemoteno delovanje celic, živčevja, mišic in telesa nasploh, poleg tega pa se telo prav ponoči najlažje in najhitreje razstruplja. Kot govnica pogosto poudarja, je ključna tudi (vsaj začasna) oddaljenost od mobilnih naprav in brezžičnih omrežij, predvsem ponoči, ko telo za popolno regeneracijo potrebuje nemoten počitek.

Glede na stres, ki ga povzročajo nastale razmere v družbi, gotovo ne škoduje, da še dodatno poskrbimo za svoje zdravje in iz svoje bližine izločimo stvari, ki morebiti nimajo najboljšega vpliva na naše življenje/zdravje, vase pa vnašamo predvsem jedi naravnega izvora in tako poskrbimo, da ima naše telo tudi v najzahtevnejših razmerah na voljo zadostne količine energije.

Besedilo in foto: Barbara Kopač



Naj pride dobra lokalna hrana na domači prag

Leto neobičajnega življenja je zlato leto za spletne trgovine vseh vrst. Ko delamo od doma, ko hočemo ob tem poskrbeti še za zdrave obroke, je klicanje vse pogostejše naša prva izbira. Zdaj ko so doma tudi šoloobvezni otroci, je nabava kakovostnih živil postala še pomembnejša. Res je, danes lahko tako rekoč vse že naročimo na dom. A ni vseeno, od kod prihaja to, kar naročimo, in ni vseeno, koga podpiramo s svojimi nakupi.

V poplavi ponudb lahko v naši občini zdaj izberemo tudi to, kar je dokazano pridelano v naši bližini. Dostavo žakljev dobrot s slovenskih kmetij na našem območju zagotavlja Zadruga Jarina. Ne gre za nenadoma ustanovljeno podjetje, ki se je znalo prilagoditi trenutnim potrebam, temveč za zadrugo, ki v sodelovanju s slovenskimi kmetijami že od leta 2004 z lokalnimi živili oskrbuje kuhinje vrtcev in šol. To, kar bi sicer dostavili tja, kjer je kakovost živil še posebno pomembna, nam zdaj lahko dostavimo na domači prag.

Izberimo zanesljivo domače

Zadruga Jarina je že spomladi oblikovala svoje namenske žaklje (na primer z zalogo za odlične zajtrke) in žaklje s poreklom, kot so mlekarjev žakelj ali žakelj iz mlina, žakelj izpod jablane in podobno. Zdaj ima v ponudbi npr. žakelj za jesenske dni, obogaten s kostanjem in še marsičim. Vsak žakelj lahko dopolnite z dodatnimi izbirami: z domačimi jajci, marmeladami, naravnimi sokovi, poljubno količino jabolk ali drugih živil. Naročite lahko tudi domači kruh in pecivo. Vso ponudbo si lahko ogledate na <http://narocila.jarina.si/>



Ugodnost za prebivalce naše občine

Na območju Trzina poskrbijo za dostavo ob torkih, sredah, četrtnih ali petkih. Naročila za posamezno dostavo sprejemajo do 12. ure dan pred dostavnim dnem. Ob naročilu nad 49 evrov zagotavljajo brezplačno dostavo. Poskrbimo skupaj za zdrave jedi in ob tem podpiramo kmetije iz naše bližine! (**jarina**)

Podpiramo lokalna podjetja

Halo šopek – inovativna storitev za koronske čase

Obstajajo prodajalne in lokali, brez katerih si Trzina ne moremo predstavljati. Cvetličarna Anaeva se je v naš kraj naselila pred štirimi leti in zelo hitro je postala nepogrešljiva točka, kamor zahaja mnogo Trzinčev. Kristina Ledinski je srca krajanov osvojila s svojo inovativnostjo in posebnim, prepoznavnim slogom oblikovanja cvetja, pa tudi z drznostjo. Upa si! Morda je prav to tista lastnost, ki jo loči od drugih cvetličarjev. Pri čemer pa sploh ni cvetličarka po poklicu, ampak oblikovalka in oblikovalka notranjih prostorov.

Dobili sva se v času odmora, ko je cvetličarna uradno zaprta, a vsak, ki je zgodaj popoldne kdaj šel mimo in pokukal skozi steklo, ve, da so vrata cvetličarne vedno odklenjena. Tudi tokrat je bilo tako in med najinim pogovorom Kristina sprejme še naročilo za aranžma, medtem ko pripravlja čudovit šopek. Njen sodelavec Domen ga odnese pred cvetličarno, kjer ga prevzame novepečeni očka, da bo z njim presenetil svojo ženo pred poročnišnico in jo skupaj z novorojenčkom odpeljal domov.

Halo šopek!

S Kristino Ledinski se pogovarjamo o novi obliki storitve, ki jo sicer poznamo iz gostinstva in je prebijala led kot halo pica, v teh koronskih časih pa se uveljavlja tudi na številnih drugih področjih. V primeru storitve halo šopek pa je zanimivo, da je Kristina ta koncept poslovanja začela uvajati še pred koronskimi omejitvami. Očitno je zaznala vrzel na področju obdarovanja že v času, ko smo še lahko prehajali meje občin in se osebno obdarovali.

»Z zamisljijo o storitvi šopka na klic sem že prišla v Trzin, vendar se je ta koncept storitve najbolj razmahnil marca letos, v času prvega vala in zaprtih meja. 13. marca so začeli veljati strožji ukrepi, 25. marca pa je materinski dan. Kar naenkrat so me stranke začele spraševati, ali bomo za materinski dan pripeljali naš halo šopek! Moj odgovor je bil seveda pritrdilen in za letošnji materinski dan sva z bratom dostavila več kot 40 šopkov,« pripoveduje Kristina.

Najboljša potrditev, kako uspešno ta storitev odgovarja na potrebe trga, je dejstvo, da je naročnikov Halo šopka vedno več, med njimi pa so zelo pogosti prav tisti, ki so sami bili tako obdarjeni. »Najlepše pri tem je, da gre za resnično živo stvar, ne gre le za darilo, ampak predvsem za gesto in šov, ki spremlja vročanje darila. Tu ni le šopek, ampak celotno presenečenje. Tako smo na primer obdarovali s šopkom slavljenko zjutraj, še v pižami, odnesli smo šopek s 50 stekleničkami zeliščnega likerja gospodu na zabavo ob njegovi 60-letnici, presenetili



smo učiteljico (in tudi učenko) med poukom v šoli ... Nedavno smo 18-letnico 'zmotili' med treningom v plesni šoli, pogosto obiščemo slavljenke na delovnem mestu, se pa zgodi tudi, da poslovni partner kar brez razloga pošlje cvetje. Nedavno smo imeli stranko, ki nam je zatrjevala, da šopek zanesljivo ni zanj, saj je bilo sporočilo le 'Petek je dan za cvetje',« pripoveduje Kristina, medtem ko se izza hrbtna oglasi še Domen in opisuje, da je odziv zlasti žensk neverjeten. »Popolnoma so presenečene in priznati moram, če bi prej vedel, kako se lahko obraz in počutje ženske popolnoma spremenira, ko dobi rože, bi še sam veliko pogosteje podarjal šopke!«

Zraven šopka še darilo

Kristina Ledinski k storitvi šopka na klic v zadnjem času dodaja tudi inovativna darila in izdelke domačih oblikovalcev, medtem ko je kaligrafsko izpisana voščilnica del osnovne ponudbe. Naročniki lahko k šopku dodajo na primer steklenico kakovostnega vina, nakit trzinske oblikovalke ali leseno-betonske izdelke dizajnerke iz Cerkelj, pa še številne druge izdelke. Darila s šopkom dostavljajo po vsej Sloveniji, za bolj oddaljene kraje zaračunajo ustrezno kilometrino. In cene šopkov? »Začne se nekje okoli 40 evrov, navzgor pa ni omejitev,« pojasni Kristina. Pri tem doda še to: »V času, ko smo vsi v stiski s časom in ko zaradi omejitev niti nimamo možnosti, da bi prehajali meje, lahko razbremenimo naše stranke tako, da mi prevzamemo skrb za obletnice. Imamo že nekaj naročnikov, podjetij, ki nam sporočijo seznam zaposlenih ali partnerjev, in naročijo, da jim na določeni dan v letu dostavimo darilo v določeni vrednosti. Mi mislimo namesto njih!« Pogosto stranke izbor prepustijo kar Kristini in tisti, ki so kdaj že dobili njene domiselne izdelke, vedo, da se redko kdaj zmoti. Najdete jo na spletu in Facebookovi strani, Halo šopek pa se odzove na telefonsko številko 031 336 359.

Tanja Bricelj

Foto: Arhiv Cvetličarne Anaeva

Nudimo vam:

- izdelava šopkov
- aranžiranje daril
- urejanje in dekoriranje prostorov
- izdelava dekoracije za raznovrstna slavlja in dogodke
- poročna dekoracija
- izdelava žalne floristike
- dostava cvetja, daril, aranžmajev
- pestra izbira darilnega programa

*S cvetjem na dlani poskrbimo,
da vaše želje ne ostanejo samo želje!*

Anaeva
CVETLIČARNA



Ljubljanska cesta 12c, 1236 Trzin
Mail: info.anaeva@gmail.com
tel: 031 336 359

delovni čas: pon 9:00- 17:30
tor, sre, čet, pet 9:00-13:00, 15:00-19:00;
sob 9:00-13:00; ned ZAPRTO

Dogajanje v Domu počitka v Trzinu

Tudi trzinski dom počitka se ni mogel ogniti drugemu valu pandemije, ki je zajel državo. Četudi so se zaposleni vseskozi trudili, da bi preprečili ponovitev pomladnega zaprtja, je nazadnje do tega vendarle prišlo, o čemer sem vnovič spregovorila s socialno delavko v Domu počitka Mengeš, enoti Trzin, Katarino Pezdirc. »Ves čas smo sledili strokovnim nasvetom, pazili na higieno in razkuževanje, sprejemali omejitvene ukrepe in se še dodatno izobraževali. Vendar ta virus ni kot vsak drugi, saj je zelo nalezljiv in lahko preseneči kljub vsem ukrepom in pripravam,« se je odzvala moja sogovornica. Še predobro se zaveda pomena dogajanja, ki je vnovič poseglo v nemoteno delovanje trzinskega doma počitka.

»Takoj ob pojavu virusa v našem domu smo še dodatno poostreli ukrepe za zaježitev širjenja virusa. Oskrbo in zdravstveno nego stanovalcem tako zagotavljamo v njihovih lastnih sobah, vse storitve osebje, ki nosi posebna zaščitna oblačila in pripomočke, izvaja individualno. Dom tako zaradi zaježitve okužbe do nadaljnjega ostaja zaprt, o ponovnem odprtju pa se bomo posvetovali s pristojnimi službami, a šele ko ne bo nobene okužbe več.« Stanovalci Doma se kljub poostrenim ukrepom in prepovedi obiskov počutijo dobro in potrpežljivo upoštevajo vsa priporočila in napotke. »Očitno je, da so v življenju že veliko težkega doživeli (in tudi preživeli), zato znajo s precej strpnostjo prenašati tudi trenutne težke mesece. Zelo pa pogrešajo prosto gibanje, daljše sprehode, medsebojno druženje, prireditve in seveda neposreden stik s svojci, kar so najbolj pogrešali že v spomladanskem valu.«

Ker so za zdaj odpovedane tudi vse prireditve in ni možnosti za izvajanje (skupinskih) srečanj, so prav tako odpovedane vse dejavnosti, ki so jih bili varovanci doslej sicer deležni. Še vedno jim omogočajo delovno terapijo in še kako potrebno fizioterapijo, ki pa se kot že omenjeno izvaja posamično, saj so vse skupinske vadbe do nadaljnjega odpovedane. Spomladi, ko smo se soočali s podobnimi razmerami, so težke dni popestrili koncerti pod balkoni, ki so varovancem doma vselej polepšali pust vsakdan, tokrat pa se predvsem zaradi hladnejšega vremena, ki posledično lahko vodi v prehlade oziroma druge oblike obolenj, za tovrstno dogajanje niso odločili. »So nas pa v prvi polovici novembra znova obiskali člani društva Rdeči noski, katerih predstavo so si lahko vsi stanovalci ogledali z lastnih balkonov,« dodaja Katarina.



Poleg omenjenega imajo stanovalci na voljo spremljanje zabavnih in izobraževalnih vsebin, tako televizijskih kot tudi radijskih, hkrati pa zaposleni svoje varovancev vseskozi spodbujajo, naj pošiljajo čim več elektronskih sporočil ali običajnih pisem, da se starejši ne bi počutili pretirano osamljene. »Kot že v prvem valu tudi tokrat pomanjkanje neposrednih stikov lajšamo z videoklici prek programov Skype in Viber, kar lahko vsaj delno nadomesti pristno bližino.« Sodobna tehnologija tako tudi tokrat vsaj delno blaži občutke osamljenosti, odtujenosti in žalosti, ki v trenutnem obdobju večini niso tuji.

Starejši so dejansko najranljivejša skupina v tej pandemiji, zato sogovornica meni, da je edino prav, da naredimo vse za njihovo zaščito. »Ukrepi so strogi, marsikomu povzročajo tudi osebno stisko, vendar lahko glede na izkušnje iz drugih domov le tako zaustavimo širjenje v samem domu. Ker se približuje zima, kar običajno pomeni tudi več prehladnih in drugih obolenj, vključno z gripo, bomo morali še naprej izvajati stroge higienske in zaščitne ukrepe ter delno omejiti obiske in izhode. Upam, da bo kmalu mogoče dom vsaj delno odpreti, saj je osebni stik s svojci gotovo ena glavnih sestavin dobrega psihofizičnega počutja stanovalcev. O morebitnem tretjem valu trenutno še ne razmišljamo, saj vse svoje moči namenjamo temu, da zaježimo trenutne okužbe ter da kar najboljše poskrbimo za obbolele in zaščitimo zdrave.«

Glede na dnevni porast okužb je razumljivo, da se v domu osredotočajo predvsem na trenutno stanje in ne posvečajo toliko pozornosti morebitnemu tretjemu valu, ki ga strokovnjaki sicer napovedujejo že za konec tega leta. Glede na to, da se bliža tudi adventni čas, si vsi želimo, da bi se stanje do prazničnih dni toliko umirilo, da bi tisti čas vsi, vključno s stanovalci Doma v Trzinu, lahko preživeli v krogu najbližjih, torej ljudi, ki nam pomenijo največ. Ob vzajemnem in ciljno usmerjenem delovanju verjamem, da to lahko tudi dejansko dosežemo.

Barbara Kopač

Foto: Arhiv Doma počitka v Trzinu



080 22 36

www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad

kurilno olje

dostavlja HUBAT

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

Socialna izolacija povečuje pojav nasilja nad starejšimi

Obdobje epidemije ni lahko, še posebno ne za starejše in druge ranljive skupine, ki so zdravstveno bolj izpostavljene nevarnostim, kakršne prinašajo virusi. V želji, da bi jih čim bolj zaščitili, država sprejema drastične ukrepe zapiranja javnega življenja in omejevanja med-sebojnih stikov. A kaj to v resnici pomeni za starejše, v kakšnem položaju so se znašli?

O stiskah in težavah, s katerimi se starostniki soočajo v tem času, smo se pogovarjali z zagovornico starejših Tejo Primc, ki je v letih 2018 in 2019 v okviru LAS Za mesto in vas izvajala projekt Varna starost na območju Trzina, Medvoda in Domžal. Teja opozarja, da gre pri iskanju rešitev za zaščito starejših v trenutni zdravstveni krizi za očiten pojav starizma pri političnih odločevalcih. Starizem pomeni odraz neenakosti, s katero se starejše osebe lahko spopadajo skozi življenje, ko se jih ne spoštuje in se počutijo manj pomembne ali nevidne. Rešitve v obliki družbene izolacije, prepovedovanja izhodov in obiskov v domovih za starejše sicer rešujejo njihova življenja, a pri tem zanemarjajo njihove socialne in čustvene potrebe. Takšno stanje lahko zelo negativno vpliva na njihovo psihofizično počutje in lahko vodi v poslabšanje zdravstvenega stanja, tudi v depresijo, meni Teja Primc. Kompleksnost položaja, v katerem so se znašli zaposleni v domovih za starejše, je nepojmljiva in verjamemo, da se vsi trudijo po najboljših močeh. A vendarle želimo ravno v tem času krize opozoriti na stiske in nevarnosti, s katerimi se ukvarjajo starejši in njihovi svojci tako v institucionalni kot v domači oskrbi.

»Naša družba je pokazala, da znamo razčlovečiti starejše na različne načine, odnos države do starostnikov v domovih za starejše pa je to ponesel na še višjo raven. Ob vsem tem ukvarjanju z virusom se je pozabilo ne samo na čustvene in socialne potrebe starostnikov, ampak nanje kot celote. Izolacija starostnikov in prepoved socialnih stikov sta prav tako izraz nasilja nad starejšimi,« je do odločevalcev kritična Teja Primc.



Glavni dejavnik za pojav nasilja je prav socialna izolacija. Vemo, da se je letos nasilje v družinah, torej za štirimi stenami, na splošno povečalo, zato lahko sklepamo, da so tudi starostniki pogostejše žrtve nasilja. Velikokrat govorimo o nasilju nad otroki in ženskami, a ne smemo pozabiti, da med najšibkejšje v družbi spadajo tudi starostniki.

V raziskavi, ki jo je za svoje magistrsko delo med junijem in oktobrom 2015 opravila Teja Primc, je sodelovalo 220 starejših od 65 let, od tega 43 moških in 177 žensk. O izkušnji nasilja je poročalo nekaj več kot 21 odstotkov sodelujočih. Od tega je v domovih za starejše nasilje doživljalo 13 odstotkov oskrbovancev, v domači oskrbi pa 34 odstotkov starejših. Največkrat so starostniki nasilje doživljali od svojih sorodnikov, tako partnerjev kot svojih potomcev. V domačem okolju so prevladovali psihično nasilje, zanemarjanje in ekonomsko nasilje. Slednje se kaže tudi zaradi dolgotrajne brezposelnosti, kar posledično lahko vodi v izsiljevanje staršev za denar in na primer zaklepanje v svoje hiše. Tisti, ki so nasilje doživeli v domovih za starejše, pa so poročali o fizičnem, ekonomskem in psihičnem nasilju, ki so ga zakrivali sostanovalci in negovalci. Rezultati raziskave so tudi pokazali, da je bilo največ žrtev starejših od 75 let, večina je bila žensk. Glavni vzroki za pojav nasilja pa so bili telesna nemoč starostnika in pomanjkanje socialnih stikov ter odvisnost od povzročitelja.

Projekt Varna starost je nastal iz želje, da bi starejše obveščali o njihovih pravicah in možnostih ukrepanja v položajih, ko doživljajo nasilje. V nekaterih domovih za starejše se je izvedlo 18 delavnic, na katerih je sodelovalo 324 starostnikov in 25 strokovnih delavcev različnih profilov, ki vsak dan delajo s starostniki. Predstavili so različne pojavnosti nasilja, kako ga prepoznati ter kaj lahko naredimo, če opazimo nasilje ali smo sami žrtev nasilja.

Poleg delavnic so v okviru projekta pripravili tudi okroglo mizo, na kateri je bila najprej poudarjena potreba po dobro organizirani dolgotrajni oskrbi na krajevni in državni ravni, za kar je treba najprej sprejeti zakon o dolgotrajni oskrbi. Smo namreč ena redkih držav v Evropski uniji, ki takšnega zakona še nimajo. Prav tako sta pomanjkljiva zakonsko preganjanje povzročiteljev nasilja in krepitev programov na področju opolnomočenja žrtev. Vsi strokovnjaki so se strinjali, da je treba žrtve jemati resno ter da sta potrebna celovit medresorski pristop in sodelovanje multidisciplinarnih timov zdravstva, sociale, nevladnih organizacij in tudi policije.

Trajnejši rezultat projekta predstavlja usposabljanje zagovornika starejših, za katerega se je usposobila Teja Primc. Usposabljanje je

trajalo 150 ur pod vodstvom prof. dr. Branka Lobnikarja. Ključne vsebine so bile etika in komunikacija v odnosu s starejšimi ter obravnava njihovih osebnih stisk, težav in izkušenj nasilja z upoštevanjem vseh etičnih in strokovnih načel. Velik poudarek je bil na spodbujanju socialnega vključevanja in izvajanju družabništva, torej druženja s starejšimi.

»Nasilja nad starostniki je preprosto preveč. Starejši si zato želijo končno nekaj spremeniti na tem področju in tisti v domovih za starejše lažje spregovorijo o svojih izkušnjah. Prav tako si zaposleni v domovih za starejše želijo, da bi lahko ponudili čim bolj varno in kakovostno oskrbo svojim oskrbovancem. Težje je starejšim, ki se soočajo s konfliktnimi odnosi v domačem okolju,« svoje izkušnje opisuje Teja Primc.

Kar 90 odstotkov povzročene nasilja nad starostniki je nehotenega. Konflikti v družinskih odnosih se najpogosteje zgodijo zaradi frustracij in napačnih pričakovanj. Od svojih staršev ali partnerjev namreč pričakujemo, da bodo vedno enako mentalno sposobni in fizično dejavni. Vendar s starostjo pridejo tudi različne bolezni, ko začnejo te funkcije šibeti, kar nam prinese šok in se čutimo pretresene, zato postanemo nestrpni, jezni ... Če vsakodnevno skrbimo za starejšega, obbolelega človeka, nam v današnjem tempu življenja to lahko prinaša velik stres in obremenitev. Nismo namreč usposobljeni za nego takega človeka, zato se spopadamo z različnimi težavami, napake in frustracije so pogostejše. V domovih za ostarele pa se starostniki kar naenkrat znajdejo v skupnosti oseb, ki si jih niso sami izbrali za sostanovalce, zato lahko nastajajo konflikti in nesoglasja. Nasilje osebja se največkrat zgodi zaradi kadrovske stiske in izgorelosti. Prihaja lahko do stanj, ko je treba osebo na hitro umiti, zato lahko pride do premočnih stiskov, prisilnega hranjenja in podobno. Trenutno je osebje v domovih za starejše v posebno težkem položaju, saj mora poleg skrbi za fizične potrebe starostnikov poskrbeti tudi za njihovo zdravstveno stanje ter ustrezno razlago in razumevanje starejših, zakaj so jim zaradi epidemije koronavirusa odvzeti tudi stiki s svojci. V primerih, ko se starejši spopadajo z demenco ali alzheimerjevo boleznijo, je starostnikom to zelo težko razložiti, saj tega ne morejo razumeti.

Nasilje nad starejšimi je danes ena izmed najaktualnejših tem, predvsem zaradi dolgoletnega družbenega zanikanja tega problema. Starostniki zase pogosto pravijo, da so navajeni potrpeti in da niso mehkuzni. »Na delavnicah projekta Varna starost so starostniki marsikdaj opisali dogodek in ob tem zamahnili z roko ali se zgolj nasmehnili, čeprav je bil dogodek, ki so ga opisali, nasilno dejanje. Veliko starejših je tudi prepričanih, da jim nihče iz družbe ne bo verjel, če jim bodo zaupali svoje občutke in izkušnje. Pogosto so starostniki sami sebe že odpisali in to je tudi posledica zatrite ideje o nasilju nad njimi,« opozarja Teja Primc. Najpogostejši obliki nasilja nad starostniki sta trpinčenje in zanemarjanje. A vendar, nekateri starostniki menijo, da so sami »spodleteli« pri vzgoji, če nad njimi nasilje izvajajo njihovi otroci.

»Najbolj me je presenetilo dejstvo, da mnogih oblik nasilja (na primer kričanje, klofutanje, zmerjanje) sodelujoči sploh niso prepoznali kot nasilje, ampak vsakdanjo komunikacijo oziroma način funkcioniranja v današnji družbi. Skrb vzbujajoče so izjave nekaterih, da so si v primeru slabih odnosov drugih do njih to nekako zaslužili, saj so stari in potrebni pomoči ter zaradi tega breme tistim, ki zanje skrbijo,« opisuje zagovornica starejših.

Starejši, ki so žrtve težjih oblik nasilja, pogosto neradi spregovorijo, da se nasilje ne bi poslabšalo, prav tako pa jih spremljajo občutki sramu in strahu. Pogosto se ne zavedajo, komu lahko zaupajo svojo izkušnjo in kam se lahko obrnejo po pomoč. Zato je toliko bolj pomembno, da smo na to pozorni ostali in da nasilna dejanja sporočimo ustreznim organom. Pomembno je, da se takšna dejanja prepoznajo in se nanje opozori, kajti le tako se lahko prekine krog nasilnih odnosov. Tako žrtvam kot tistim, ki izvajajo nasilje, potrebujejo podporo, izobraževanje in pomoč, da izstopijo iz začaranega kroga nasilja.



Najbolj pomembno je dejstvo, da starejši za nasilje niso krivi sami, da je vedno kriv povzročitelj. Prav tako je pomembno, da se zavedamo, da se nasilje da preprečiti, če le vemo, komu lahko zaupamo svojo izkušnjo nasilja in kam se lahko obrnemo po pomoč. Pokličimo 113, center za socialno delo ali katero izmed spodaj omenjenih nevladnih organizacij in društev. Le en klic včasih pomaga, da človek odide iz začaranega kroga nasilja.

Za preprečevanje nasilja je pomembno, da starostnike spodbujamo k socialnemu vključevanju, da se ohranja močna mreža socialnih stikov, da jih spodbujamo k opravljanju stvari, ki jih veselijo in zmorejo. Pomembni so osebni stiki, ki jih starejšim v programu Starejši za starejše omogočajo prostovoljci iz Zveze društev upokojencev Slovenije. **Zavod EMMA in društvo SOS Telefon** ponujata strokovno in brezplačno psihosocialno pomoč vsem žrtvam nasilja. Starostnikom je na voljo tudi telefonska **številka zagovornice starejših**, Teja Primc: 031 203 008, na kateri lahko pridobijo informacije o nasilju in načinu iskanja ustrezne poti za reševanje njihovega stanja. Včasih je dovolj le pogovor, včasih potrebujejo nasvet in kontakt, na koga se lahko obrnejo za nadaljnjo pomoč. V primeru hujšega nasilja pa je zagovornica starejših sama odgovorna, da prijavi nasilje pristojnim službam.

Obstajajo številne druge nevladne organizacije, kot sta **Humanitarček** in **Simbioza**, ter pobude posameznikov, ki ponujajo možnosti za sproščen klepet in zaupanje. Eden takšnih je **Čvekifon**, brezplačni klepetalnik za starejše na telefonski številki 080 38 07. Telekom Slovenije je vsem domovom za starejše omogočil brezplačen najem določenega števila mobilnih telefonov in neomejen mobilni prenos podatkov, da lahko starostniki s svojci klepetajo tudi preko videoklica. Takšne pobude in geste številnih posameznikov in organizacij dokazujejo, da se ljudje znamo povezati in si pomagati v težkih časih. Zato si ne zatiskajmo oči in ušesa pred izkušnjo nasilja, spregovorimo in podelimo kamenček svoje bolečine z drugimi.

Otroci rišejo svet - vabljeni tudi trzinski malčki

Mednarodno kartografsko združenje (ICA) že od leta 1993 organizira bienalno kartografsko-likovno otroško tekmovanje, ki so ga poimenovali v spomin na kartografinjo Barbaro Petchenik.

Na Mednarodnem kartografskem kongresu (ICC), ki poteka vsako drugo leto, organizatorji pripravijo razstavo kartografskih del, nastalih v zadnjih dveh letih. Na razstavi se predstavijo najrazličnejši zemljevidi, atlasi in drugi kartografski izdelki, izdelani z najrazličnejšimi tehnikami in tematikami, ki jih strokovna javnost tudi nagradi.

Del te razstave je namenjen otroškim likovnim delom, s katerimi se otroci z vsega sveta potegujejo za nagrado Barbare Petchenik. Barbara Petchenik je bila podpredsednica združenja ICA in je kot kartografinja svoje delo posvetila izdelavi zemljevidov za otroke. V njen spomin ICA od leta 1993 organizira likovni natečaj, katerega namen je otroke spodbujati k ustvarjalni predstavitvi sveta v grafični obliki.

Za nagrado se potegujejo otroci, mlajši od 16 let, v štirih starostnih skupinah. Pri najmlajših dveh starostnih skupinah, kjer sodelujejo otroci, mlajši od šest let oziroma v starosti do osem let, sta predvsem pomembni grafična rešitev, ki jo otroci uporabijo, in čim bolj izvirna risba zemljevida. Pri vmesni starostni skupini, kjer sodelujejo otroci do dvanajst let, sta pomembni grafična rešitev in zemljevid, ki mora biti natančnejši. Pri zadnji najstarejši starostni skupini je prikaz zemljevida pomembnejši od grafične rešitve, vendar je zelo pomembno tudi predstavljeno sporočilo.

Na likovnem natečaju lahko sodelujejo učenci osnovnih šol in otroci iz vrtcev, možnost sodelovanja pa imajo tudi posamezniki. Vsaka država lahko na tekmovanje prispeva največ šest likovnih del, ki morajo zadoščati pravilom natečaja. Zato so v posameznih državah organizirani predhodni izbori. Koordinator, ki organizira izbor likovnih del slovenskih avtorjev, je kartografsko podjetje MapDesign d.o.o. iz Trzina ob podpori Kartografske sekcije pri Zvezi geodetov Slovenije.

Likovni natečaj za tekmovanje v letu 2021, ko bo ICC potekal v italijanskih Firencah, je že objavljen na strani koordinatorja, <http://map-design.si/>. Zato poziv k sodelovanju tudi vsem otrokom v Trzinu, da sodelujete na natečaju za nagrado Barbare Petchenik in svoje likovno delo oddate do 1. aprila 2021. Naslov teme je Zemljevid mojega prihodnjega sveta.

Ob tem vam z velikim veseljem predstavljam kar tri nagrajena otroška likovna dela slovenskih avtorjev:

- Andraž Umek z Vrhnike, osem let, naslov likovnega dela: Ves svet je na isti ladji, prva nagrada v Riu de Janeiru leta 2015
- Taja Koša iz Lendave, pet let, naslov likovnega dela: Zemljevid življenja, druga nagrada v Washingtonu leta 2017
- Bianca Belović iz Lendave, pet let, naslov likovnega dela: Kraljica sveta, prva nagrada v Tokiu leta 2019

Po razstavi vsa razstavljena otroška likovna dela shranijo v knjižnici kanadske univerze Carleton, kjer so na voljo različnim institucijam, kot so Unicef, Rdeči križ, National Geographic in podobni, ogledamo pa si jih lahko na spletni strani <https://childrensmaps.library.carleton.ca/>.

Krešo Keresteš



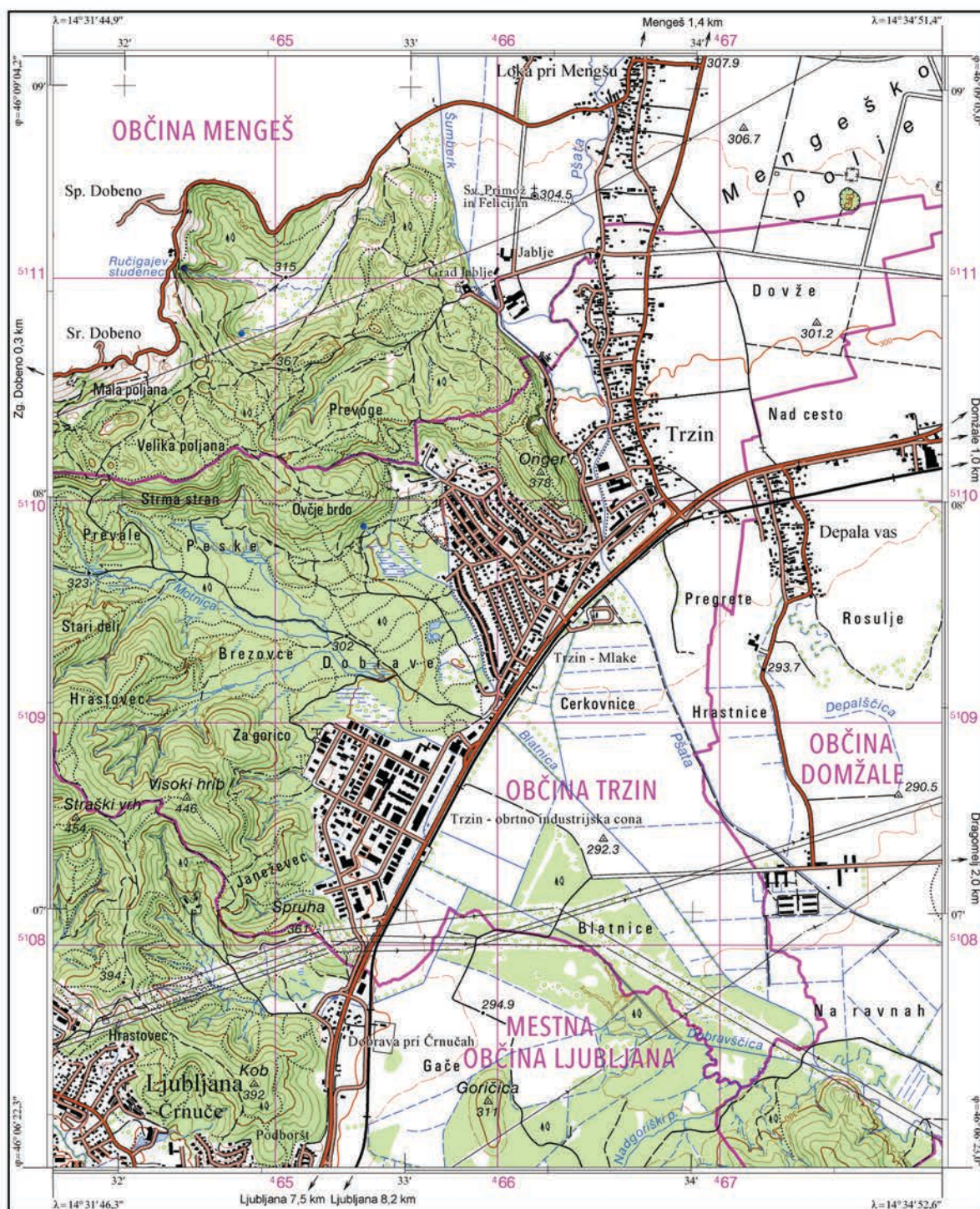
Topografska karta Trzina

V dneih, ko velja omejitev gibanja znotraj občinskih meja, smo se spomnili na trzinsko podjetje MapDesign, kjer so že v času pomladne karantene dali v prosto spletno rabo topografsko karto Trzina. Na našo prošnjo, da bi karto natisnili tudi v Odsevu, so se prijazno odzvali in tako omogočili uporabo karte tudi starejšim, ki jim splet morda ni blizu. Karta (stran 15) prikazuje vzhodni del Trzina in je bila izdelana za potrebe Prostovoljnega gasilskega društva Trzin. Na spletni strani <http://mapdesign.si/sl/trzin.html> boste poleg merila 1:25.000 našli tudi merilo 1:15.000 in še karto gozdne učne poti po Ongru. Naložite si lahko tudi spletno aplikacijo, s katero lahko karto pregledujete na vašem pametnem telefonu. Podjetju MapDesign in sokrajanu Krešu Kerestešu, ki je omogočil brezplačno uporabo karte, se iskreno zahvaljujemo.

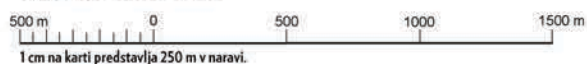


TOPOGRAFSKA KARTA
1 : 25 000

TRZIN



Merilo 1 : 25 000



Plastnice na 10 metrov.

Izdal: Prostovoljno geodetsko društvo Trzin, 2017.
Izdalci: Krešo Keresteš, MapDesign, kartografski studio, d.o.o.
Viri: DTKS - GURS, DTK 25 - GURS, DOF 2014 - GURS, lasersko skeniranje - ARSO, karte za orientacijski tek - OK Trzin.

Pri uporabi topografske karte upoštevajte avtorske pravice.
Uporabljajte jo lahko izključno za lastno uporabo.
Krešo Keresteš, MapDesign d.o.o.

V času epidemije novega koronavirusa upoštevajte Odlok o začasni splošni prepovedi gibanja in zbiranja ljudi na javnih mestih in površinah v Republiki Sloveniji.

© PGD Trzin in MapDesign d.o.o.

Legenda

— Zgradba, kozolec	— Glavna cesta	— Kamnit skok ali nasip
— Grad	— Cesta	— Drevo, grmičevje
— Cerkev, kapela	— Lokalna cesta:	— Gozd: mešan, sadovnjak
— Versko znamenje	— Brezprašna, makadamska	— Potok: ožji od 5 m, občasni
— Kozolec	— Kolovoz: boljši, slabši	— Jezero, lokev
— Ograja: žična	— Steza, pešpot	— Močvirje: prehodno
— Daljnovod	— Trigonometrična točka, kota	— Močvirje: težko prehodno
— Antenski stebler	— Izhopse (plastnice)	— Močvirje: neprehodno
— Železniška proga: enotirna	— Kras (vrtače)	— Izvir, ponikalnica
— Železniška postaja	— Skalovje	— Občinska meja
	— Jarek	

Portret meseca: mag. Renata Rajapakse, direktorica Zdravstvenega doma Domžale

»Delamo vse, kar je v naši moči«

Ne zgodi se pogosto, da bi lokalne medije na lastno pobudo vabili na pogovor predstavniki javnih zavodov ali drugih podobnih organizacij, ki so jih ustanovile občine in delujejo v interesu občanov in zanje, čeprav so lokalni mediji most med njimi in uporabniki, torej tistimi, ki (z dajatvami) financirajo njihovo delovanje. Prej nas odpravijo na hitro in z nejevoljo, češ, spet se moramo ukvarjati z vami novinarji. V primeru Zdravstvenega doma Domžale in njegove direktorice mag. Renate Rajapakse ni tako! V oktobru, še pred najvišjim vrhom drugega vala okužb z novim koronavirusom, so nas povabili na pogovor in se obrnili na občane z napotki, kako najlažje do svojega zdravnika, kako ravnati v primeru morebitne okužbe in kako ravnati, ko že imamo pozitiven izvid za covid-19.

Tudi zaradi proaktivnega delovanja in izrazite usmerjenosti v iskanje rešitev tokrat v portretu meseca predstavljamo mag. Renato Rajapakse, specialistko družinske in urgentne medicine, ki je sredi oktobra po dobrem letu opravljanja funkcije vršilke dolžnosti direktorice zdaj tudi uradno nastopila polno funkcijo direktorice. Pred tem je bila vodja domžalske urgence, še prej pa predstojnica Ambulante splošne nujne medicinske pomoči (SNMP) Zdravstvenega doma Ljubljana. Stresni trenutki ji torej niso tuji in jih dobro prenaša, zato bi si v teh nadvse čudnih covidčasih na mestu direktorice Zdravstvenega doma težko predstavljali bolj primerno osebo, kot je ona.

Priznava, da se ji dolgoletno delo na urgenci »malo pozna« in da je res usmerjena v hitro reševanje kritičnih situacij. Ob tem pohvali svojo ekipo in pomočnika za zdravstveno nego, ki prav tako prihaja iz urgentne ambulante in mu je blizu hitro in optimalno delovanje, opozori še na poslovno vodjo zavoda, ki prevzema pravna in finančna področja. »Poslovanje javnega zavoda je precejšen izziv, saj ima kar nekaj omejitev s predpisi, javnimi naročili in drugimi pravili, kakršnih v zasebni družbi ali podjetju ni,« pojasni mag. Rajapakse, ko jo vprašamo o tem, kako se vloga urgentne zdravnice vendarle razlikuje od vloge direktorice, ki ima predvsem upravljalvske in menedžerske naloge.

»Od nekdanj, že kot mladi zdravnici, se mi je zdela zelo pomembna organizacija v zdravstvu. V nekem trenutku sem se tudi sama znašla v vlogi pacientke, in to v zdravstveno zelo zahtevnem stanju. Morda tudi zato več pozornosti namenjam pacientovi izkušnji, saj me je ta 'pogled z druge strani' precej oblikoval. Bolj se vživim v pacienta in veliko lažje razumem človeka, ki obišče urgenco s stisko, strahom, zaskrbljenostjo ... in s svojo potrebo po pomoči,« pojasnjuje svoje delovanje mag. Rajapakse.

Ima drzne načrte za prihodnost

Njena osnovna vizija je, da bi Zdravstveni dom Domžale postal močan zdravstveni center domžalske regije, nekakšno središče, kjer bi prebivalci dobili vse ali pa vsaj čim več zdravstvenih storitev, obenem pa želi ohraniti osnovno zdravstveno oskrbo (družinski zdravnik, pediater in zobozdravnik) v občinah ustanoviteljicah. »Želimo biti čim bolj dostopni za čim večje število programov in hkrati biti čim bližje lokalni skupnosti,« pove mag. Rajapakse in ob tem poudari dobro sodelovanje z Občino Trzin, ki je ZD Domžale podprla z zagotavljanjem ambulantne družinske medicine, še posebno pa s sofinanciranjem zobozdravstvene ambulante v Osnovni šoli Trzin.

Spomnimo, da je Zdravstveni dom Domžale ustanovilo pet občin, poleg Domžal, ki imajo večinski 62-odstotni delež, in Trzina, ki ima nekaj manj kot 6-odstotni delež, še občine Mengeš, Lukovica in Moravče. Po številu prebivalcev se domžalska regija hitro povečuje, zato so občine ustanoviteljice že potrdile investicijo v nov prizidek, ki bo zgrajen na južnem delu zdravstvenega doma.

Novi prizidek Zdravstvenega doma Domžale se bo predvidoma začel graditi konec leta 2021, v celoti opremljen in predan v uporabo pa bo predvidoma v začetku leta 2024. Obsegal bo skupno dobrih 7500 kvadratnih metrov, in sicer v nizkem in visokem pritličju in prvem nadstropju ter dveh kletnih etažah garažne hiše, ki bo Domžalčanom in obiskovalcem ponudila približno 150 parkirnih mest. Slednjo naj bi samostojno financirala Občina Domžale, medtem ko bo Občina Trzin pri investiciji prizidka sodelovala z deležem, ki je enakovreden ustanoviteljskemu, 5,84-odstotnemu deležu. Naložba naj bi stala 9,045.000 evrov.



Mag. Rajapakse povečane potrebe ponazori z dejstvom, da denimo v Razvojni ambulanti z vključenim centrom za zgodnjo obravnavo otrok sicer izvajajo po normativih zavarovalnice en program, vendar v njegovem okviru že zdaj opravijo za 1,5 programa pregledov. Kot poudarja mag. Rajapakse, priseljevanje narašča, potrebe po zdravstvenih storitvah pa so vedno večje. »Trenutno je naš največji izziv, da imajo vsi naši zdravniki veliko več pacientov od sicer določene glavarine, zato si močno želimo pridobiti nove moči. Vse delamo, da bi zaposlili še kakšnega zdravnika in tako olajšali dostop do zdravstvenih storitev vsem prebivalcem. Letos smo pri tem uporabili tudi sodobne komunikacijske kanale in specializante povabili k nam kar po družbenih omrežjih. Zlasti v poletnih mesecih smo pomembno okrepili svoje vrste tudi s študenti medicine, pa tudi zdaj, ob drugem valu, nam študenti zelo pomagajo,« pravi mag. Rajapakse in dodaja, da so pridobili dve specializantki družinske medicine in specializante za pediatrijo, psihiatrijo, otroško psihiatrijo, pnevmologijo ... »A to pomeni, da bomo lažje dihal še leta pet, ko bodo končali specializacijo. Malenkost prej se v delo družinskih ambulant vključijo specializanti družinske medicine, ki v zadnjem letu specializacije lahko prevzamejo del pacientov, a družinski zdravniki imajo tudi po 3000 pacientov! Verjemite, delamo vse, kar je v naši moči.«

Veliko pomanjkanje osebja

Trenutno je v Zdravstvenem domu Domžale 265 zaposlenih, vendar jih bo že prihodnje leto približno 15 več. S tako ekipo zaposlenih Zdravstveni dom Domžale oskrbuje 60.000 ljudi iz petih občin. Tu je tudi srž težave, s katero se zadnje mesece ukvarjamo uporabniki zdravstvenih storitev, ki pri naročanju na pregled potrebujemo veliko mero potrpežljivosti in vztrajnosti.

»Za zdaj zavarovalnica prizna le eno medicinsko sestro/zdravstvenega tehniko na ambulantno in ta mora vpisovati paciente, pripravljati kartoteke, asistirati zdravniku, menjati preveze ali dati injekcije, naročati laboratorijske preiskave, zaključevati ali začeti bolniške stališče ... in ob vsem tem odgovarjati še na e-pošto in na močno povečano število telefonskih klicev. Ona (ali on) tudi edina ve, kdaj je zdravnik prost, zato bi bilo zelo težko na to mesto postaviti kogar koli drugega ali organizirati centralno naročanje. Poleg tega je s pacientom potreben pogovor o njegovih zdravstvenih težavah in res nimamo ljudi, ki bi jih lahko postavili na to mesto. Trenutno si lahko pomagamo edino z osebjem, ki je sicer delalo v preventivnih programih in smo jih zdaj zaradi covida prerazporedili znotraj zavoda,« opisuje razmere dr. Rajapakse.

Drugače je na področju zobozdravstva, kjer so nedavno uvedli naročanje preko osrednjega e-naslava in telefona, in sicer zato, ker tako zdravnik kot asistent v tem času delata v popolni zaščitni opremi, kar pomeni, da asistent ne more sprejemati klicev. »Res je tudi, da imamo na področju zobozdravstva sedem ambulant, medtem ko je ambulant za odrasle še enkrat več, prav tako pediatričnih ambulant, pa tudi vsebina klicev je v družinskih in pediatričnih ambulantah mnogo bolj kompleksna.«

»Družinski zdravniki na dan v ambulanti pregledajo od 25 do 35 pacientov, poleg tega pa imajo vsak dan okoli 70 telefonskih klicev in od 50 do več kot 100 e-sporočil. Ob ponedeljkih zjutraj jih pričaka tudi več kot 200 e-sporočil, ki so jih pacienti napisali preko vikenda. Opažamo, da številni pacienti pošiljajo po več sporočil. Za vsako vprašanje, ki se jim poraja, pogosto kar z mobilnega telefona pošljejo nov mejl. S tem pride do smetenja, zasipanja elektronske pošte in nepotrebne obremenitve ambulant. Preprosto je nemogoče odgovoriti na vsa elektronska sporočila v enem dnevu. Naši zdravniki in sestre zdaj hodijo domov eno do dve uri po koncu delovnega časa, da lahko odgovorijo na vsa e-sporočila. Preprosto ne gre ... Smo v precepu, saj ni preprostih rešitev, s katerimi bi lahko zadeve poenostavili. Izkazalo se je, da dejansko elektronska pošta v mnogih primerih ni najboljša rešitev, saj e-pošta terja odgovor sestre ali zdravnika, povratno informacijo pacienta in podobno. Tako se potem razvije cel pogovor in enemu sporočilu potem običajno sledijo še trije ... Včasih je hitreje in manj zamudno opraviti telefonni klic. Tudi zato smo vzpostavili sistem, da lahko v času, namenjenem naročanju, klicatelj po koncu sporočila odzivanja pritisne '1' in se tako njegova telefonska številka samodejno pošlje na e-naslov medicinske sestre, ki mu nato vrne klic, takoj ko je mogoče,« pojasnjuje direktorica Zdravstvenega doma Domžale, mag. Renata Rajapakse.

Paciente s ponavljajočimi se terapijami v Zdravstvenem domu Domžale prosijo, naj preverijo, kdaj jim bo zmanjkalo zdravil, in naj recepte naročijo vsaj en teden prej, ne pa zadnji dan, ko jim zdravil že zmanjkuje. Prav tako je pomembno, da se pacienti na telefonski klic pripravijo, si zapišejo podatke, ki jih morajo povedati zdravniku, ter obenem vprašanja, na katera želijo dobiti odgovore. Tako lahko skupaj, pacienti in zdravniki, močno pospešimo delo in zdravstvenim delavcem olajšamo odzivanje na klice.

»Naši zdravniki so res v stiski, ker želijo pomagati in se na vse pretege trudijo, a so njihove zmožnosti omejene. Zgodi se tudi, da zdravnik zveni nekoliko odrezavo, saj se ne more dolgo časa pogovarjati po



telefonu, vedoč, da ga čaka še vrsta klicateljev ali polna ordinacija. Kadar hoče kaj opraviti bolj na hitro, lahko izpade nekoliko nevljudno, v resnici pa se zdravnikom le mudi, ker želijo poskrbeti še za druge,« stopi v bran svojim kolegom dr. Rajapakse ter ob tem omeni še en svoj morda nekoliko neobičajni, a zato toliko bolj dragocen pogled na zdravstveno problematiko.

»V Veliki Britaniji imajo denimo posebno agencijo za preiskovanje napak v zdravstvu, in sicer zato, da skušajo odpraviti sistemske napake. Pri nas v zdravstvu smo še daleč od tega in se napake večkrat raje skrivajo, a s tem v resnici izgubimo priložnost, da bi se v prihodnje izboljšali. Tudi zato vedno želim, da se v primeru, ko gre kaj narobe, preveri, kaj se je zgodilo in zakaj ter kaj lahko naredimo, da se to ne bo ponovilo. To je osnovni cilj! Tudi pacient, če mu pojasnimo, zakaj se je nekaj zgodilo, lažje razume celoten potek dogodkov in vzroke za nastanek morebitne napake.« Tak pristop direktorice mag. Renate Rajapakse veliko pove in kaže na to, da se občani počutimo varnejše, ko se obračamo na Zdravstveni dom Domžale in uporabljamo njegove storitve.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj

Sredi oktobra so v ZD Domžale dobili zabojniški kompleks, ki so ga postavili na zelenico pred domom. V njem sta dve covidovi ambulanti, kjer opravljajo preglede bolnikov s covidom.

Želijo si izboljšati tudi telefonski sistem, ki je trenutno še analogen, vendar bi ga radi zamenjali z internetnim protokolom. Ker gre tudi za menjavo aparatov, je to velik in v tem obdobju tudi tvegan zalogaj.

Glede zdravstvenih programov se v Zdravstvenem domu Domžale močno zavedajo potreb po obravnavi psiholoških težav. Po zagotovilih odločevalcev naj bi prihodnje leto pred začetkom poletja v domu začel delovati Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov, prizadevajo pa si, da bi do konca leta začel delovati tudi Center za duševno zdravje odraslih.

Oba programa sta kompleksna projekta predvsem zato, ker vključujeta delo psihologov, socialnih delavcev, logopedov in delovnih terapevtov.

Gledališče na daljavo

Že spomladi smo v Mini dramski šoli zaradi razglasitve pandemije morali prekiniti z našim druženjem v živo. Takrat sva z Jasmino sklenili, da poskusiva srečanja nadaljevati na spletu, saj je za otroke pomembno, da se kljub spremenjenim razmeram v njihovih življenjih obdržijo določene stalnice, kar skozi šolsko leto redna tedenska srečanja v posamezni skupini Mini dramske šole zagotovo so. Tudi tovrstna spletna srečanja so se dokaj prijetna, saj se jih je redno udeleževala velika večina otrok, ki tudi sicer obiskujejo MDŠ. Ko smo se junija končno spet srečali v živo, smo tako lahko staršem pripravili čudovit zaključni nastop.

Na jesen smo se polni optimizma podali v nove gledališke dogodivščine, a nam je potem v oktobru uspelo izvesti le po dve srečanju v živo v vsaki skupini. Znova smo namreč morali prestaviti delovanje na splet. Nekateri otroci so že vnaprej vedeli, kako potekajo srečanja, saj so že »stari gledališki mački« v Mini dramski šoli, letos pa se nam je pridružilo kar nekaj začetnikov, ki še niti niso dobro izkusili dogajanja na pravem gledališkem odru.

V skupini Mini dramska šola 2 in v Gledališki skupini Azum sem povprašala otroke, kako gledajo na spletno gledališko druženje, kaj jih moti in kaj jim je všeč. Večinoma so se strinjali, da gledališko ustvarjanje vsekakor spada na oder, in komaj čakajo, da se spet začnemo srečevati v živo. Opazna pa je bila razlika med pogledom igralk, ki že pripravljajo predstavo, in mlajših udeleženk, ki šele delajo prve večje korake v svet gledališča. Predvsem jim namreč manjka osebni stik med soigralci in z občinstvom, težave pa imajo tudi z življenjem v vlogi.

»Bolj uživam, če lahko nastopam v živo, ker vem, da me ljudje lahko vidijo, gledajo v živo.« (L., 10 let). »Oboje mi je v redu, ne morem pa se toliko vživeti v vlogo.« (E., 11 let) »Ne gibamo se toliko, več sedimo in se zato težje vživimo v vlogo.« (Z., 11 let) »V gledališču boljše lahko odigraš svoj del, sodeluješ s soigralci.« (L., 11 let). Marsikatera od mladih igralk je opozorila tudi na zaplete, ki se pojavijo na račun tehničnih težav. »Problem je, če zaštekta, pa potem slabo slišim.« (A., 10 let) »Na živce mi gre, ko zaštekta, meni je recimo danes zaštekalo in ni bilo fajn.« (L., 11 let).

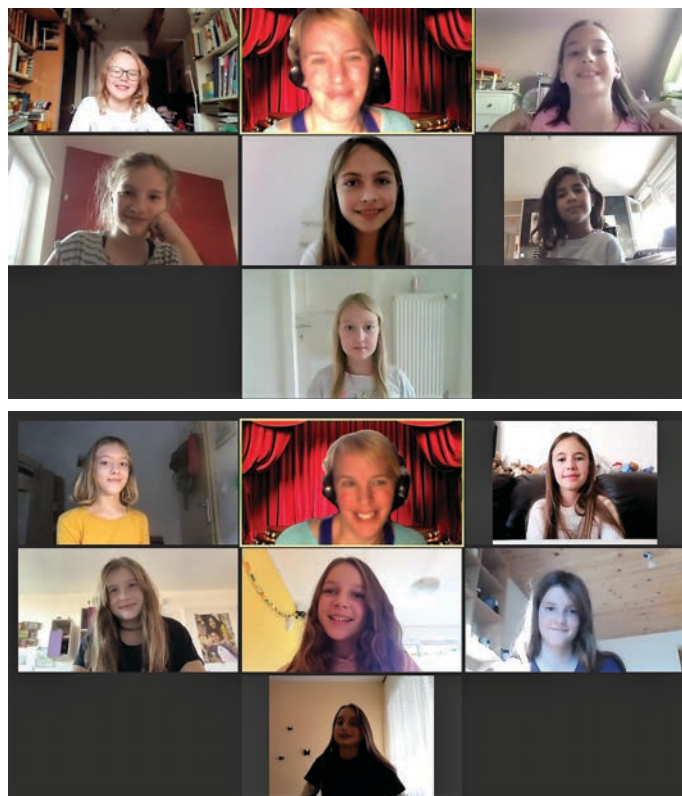
Pri delu na daljavo pa je treba opozoriti tudi na vidike, ki morda niso tako zelo očitni na prvi pogled. Gre namreč za zaupanje in varnost oziroma sproščenost v izražanju. Eno osnovnih vodil Mini dramske šole je, da je gledališče varen prostor zaupanja, kjer lahko otroci preizkušajo različna stanja, ne da bi jih kdo ocenjeval ali celo obsojal. Zato lahko razvijejo svoj ustvarjalni potencial in se ne bojijo igrati z besedami, izrazi, glasom, gibom. V tem pogledu se delo od doma vsekakor zelo razlikuje od srečanj v dvorani, saj doma nimajo vsi otroci možnosti, da bi se srečanje udeležili v svoje vrste zasebnosti, ki bi si jo morda želeli. »Doma mi je nerodno, ker me vsi lahko slišijo in vidijo.« (T., 10 let) Da pa se ohrani zaupanje, je treba vzpostaviti nova pravila in otrokom podati navodila za komunikacijo preko videokonferenčne platforme.

»Težava pri spletnem delu je, ker ne vidiš, kdo je za kamero, kaj počne, lahko shrani sliko, v živo vidiš, s kom se pogovarjaš in kaj dela.« (Z., 11 let). »V redu je preko Zooma, ampak slabše je to, ker je med njimi

gibanja. Pa tudi ne ve se, koga gledaš, ko govoriš, ni direktnega očesnega stika.« (M., 11 let) Kljub vsemu naštetemu pa so se našli tudi nekateri plusi dela od doma. »Čeprav mi je boljše v živo, ker se več gibljemo, mi je zanimivo, ker preizkušamo stare igre na nov način in se igramo nove igre.« (T., 10 let). »Doma je lahko bolj udobno, saj si lahko na kavču, na postelji.« (M., 11 let). »Še vedno je bolje, da se dobivamo tako, preko spleta, kot če se sploh ne bi dobivale.« (L., 11 let). »Delo od doma mi je fajn, ker mi ni treba nikamor hoditi.« (T., 10 let) »Fajn je, ker se lahko igramo igrice tudi preko Zooma.« (N., 8 let). »Še vedno se zabavam, ko vidim, kako drugi preizkušajo stvari, pa ko kaj preizkusimo.« (U., 8 let). »Preko Zooma se lažje kaj zmenimo, ker v živo govorimo druga čez drugo, na Zoomu pa lahko samo izklopiš zvok.« (Z., 11 let). »Čeprav se ne gibamo toliko, je fajn, ker lahko zraven jemo ali delamo kaj drugega in smo bolj sproščeni.« (T., 11 let)

Ko sem se pogovarjala z mladimi igralkami, ki so bile pripravljene z mano deliti svoje misli, sem se znova zavedla, koliko novim pogojem, stanjem, pravilom se morajo otroci prilagajati v času strogih protikoronskih omejitev in kako odrasli njihov trud še prehitro lahko vzamemo za samozamevne. Pa ne bi smelo biti tako. Mislim namreč, da je naloga nas, ki z njimi delamo in ustvarjamo, da jim damo vedeti, da so tudi njihovi pogledi in razmišljanja pomembni. Da so videni in slišani. In da njihov trud in naporji niso samozamevni. Da jih cenimo.

Saša Hudnik, Mini dramska šola, Zavod Azum



Tone Peršak novi predsednik PEN

Tone Peršak je v zadnjih dneh oktobra postal predsednik Slovenskega centra PEN, združenja pisateljev, pesnikov in publicistov, ki mu je prvič predsedoval že leta 2004. Tokrat je predsedniški položaj prevzel od Ifigenije Simonovič. Peršak je pred časom dejal, da »PEN nima niti tankov niti veliko denarja, lahko pa govori.« Slovenski PEN je nastal leta 1926, njegov prvi predsednik je bil Oton Župančič, mednarodni PEN s svojimi 145 centri po 104 državah sveta pa zagovarja načelo, da je književnost ena od poti za razumevanje sočloveka in za sodelovanje z drugimi. (tb)

Novice PGD Trzin

V mesecu požarne varnosti smo 9. oktobra izvedli dan odprtih vrat za učence 7. razredov Osnovne šole Trzin in za najmlajše otroke iz vrtcev Palčica, ki so nas obiskali pri gasilskem domu. Obiskali smo tudi otroke vrtca Žabica in Geko. Predstavili smo vozila in opremo. Osnovnošolcem smo predstavili simulacijo gorenja hiše, razvoj požara v hiši ter način širjenja požara. Pogovor je potekal tudi o ukrepanju ob požaru ter možnih načinih gašenja. Znova smo predstavili še gorenje olja in pravilno ukrepanje, če olje zagori. Pravilno je, da ga pokrijemo s pokrovko ali mokro krpo, nikoli pa ne gasimo gorečega olja z vodo, saj nastane oljna eksplozija. Ta povzroči hude opekline in požar v kuhinji.

Požarno hišo sta pripravila Marko Kajfež in Andrej Nemec, ki je imel tudi predstavitev za učence.

Po predstavitvi za šolo in vrtce smo izvedli tudi društveno vajo v skladu z navodili NIJZ. Zaradi trenutnih razmer smo na njej sodelovali le člani našega društva. Imeli smo tehnično reševanje na prometni nesreči ter gašenje požara. Kot sem že večkrat napisal, smo trenutno prikrajšani za vsa izobraževanja, sektorske vaje in tekmovanja.



Foto: Dušan Kosirnik

V oktobru smo imeli tudi dve intervenciji. 8. oktobra je nastala večja količina pen v potoku Motnica v Industrijsko-obrtni coni Trzin. Skupaj z gasilci CZR Domžale in policijo smo pri odvzemu vzorca ugotovili, da gre za okolju nenevarno snov. 9. oktobra pa smo v Kmetičevi ulici odstranili ose, ki so ogrožale stanovalce.

10. oktobra se je nekaj naših članov udeležilo gasilske maše v Loki pri Mengšu. 7. oktobra smo se v Mengšu poslovili od podporne članice Vere Hren. Naj počiva v miru.

Da sklenem, bliža se december, čas veselja in pričakovanj. Čas, ko vas gasilci obiščemo s koledarji ter vam želimo vse dobro in lepo v prihajajočem letu. Tudi letos se bomo potrudili, da vas obiščemo ali vam kako drugače namenimo naše želje in voščila.

Z gasilskim pozdravom Na pomoč!

Dušan Kosirnik



Foto: Dušan Kosirnik

Teden pomoči – teden Karitas

Vsako leto je zadnji teden v novembru namenjen dobrotelosti – to je teden Karitas. Letošnji teden Karitas bo drugačen od prejšnjih let, a še vedno z istim ciljem – pomagati potrebnim.

Ta nesrečni koronavirus se je vtihotapil v vse pore življenja in povzroča težave in stiske tam, kjer jih do zdaj ni bilo, oziroma še povečuje potrebe tam, kjer so bile že pred korono. Zato prošnja vsem, ki imate srce odprto za sočloveka – odzovite se v tem tednu s pomočjo na

kateri koli naslov ali račun, kjer se bodo zbirala sredstva za pomoč potrebnim.

Ker so potrebe tudi v Trzinu, lahko nakažete tudi na račun Župnijske Karitas Trzin : NLB SI56 0230 5025 3395 295. Hvala in vsem lep, zdrav in miren adventni čas!

Člani Župnijske Karitas Trzin, Anica Batis



Tel.: 083 872 718

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

Odlične pice po slovenskem domačem receptu v vašem priljubljenem lokalu!

Ob predložitvi izrezanega oglasa PIZZERIA OLIVIA je cena vsake naročene pice samo 5,00 EUR. AKCIJA VELJA DO 31. 12. 2020.



Šah: zagon in zaustavitev

V šahovskem prispevku sem minuli mesec zapisal, da smo šahisti ponovno sedli za mize in se po dolgem premoru končno le posvetili tekmovalnemu šahu. V borbenem vzdušju smo odigrali četrto in peto kolo, nato pa je zaradi vladnih ukrepov znova prišlo do prekinitve. Počakati bomo morali, da nam bo dovoljeno igrati vsaj pod pogoji, ki smo se jim že prilagodili in veljajo od začetka osrednje slovenske lige. Tega pa ni pričakovati pred koncem novembra (ali še kasneje), saj se epidemija prej zagotovo še ne bo umirila. Rezultate obeh moštev podajam v naslednjih vrsticah:

4. kolo: ŠK Ig : ŠK Trzin Buscotrade	1 : 3
ŠK Trzin Pekos Pub : ŠK Višnja gora – Stična	1½ : 2½
5. kolo: ŠK Trzin Pekos Pub : KPŠRD Karel Jeraj	1 : 3
ŠK Trzin Buscotrade : ŠK Komenda Popotnik	2½ : 1½



Naša močnejša ekipa je odigrala dva pomembna dvoboja, in to zelo uspešno, saj se je najprej srečala z vedno neugodnimi Ižanci, zatem pa še z vodečo ekipo lige. Zaradi dveh zmag smo na tabeli »skočili« na drugo mesto in prav je, da oba dosežka objavim bolj podrobno. V četrtem oziroma petem kolu so igrali takole:

4. kolo: Igor Jelen : Marko Coklin	½ : ½
Lara Janželj : Klemen Šivic	½ : ½
Luka Jelen : Hinko Krumpak	0 : 1
Anja Jelen : Anže Borišek	0 : 1
5. kolo: Marko Coklin : Blaž Debevec	1 : 0
Klemen Šivic : Jan Gantar	½ : ½
Hinko Krumpak : Filip Kozarski	1 : 0
Peter Krupenko : Jaka Debeljak	0 : 1

Moštvo ŠK Trzin Pekos Pub je zaradi dveh porazov zdrsnilo na rep razpredelnice. Skupaj so člani zbrali 6,5 točke, medtem ko se lahko šahisti prve ekipe pohvalijo z dvanajstimi. Letošnje leto bo zaradi znanih ukrepov verjetno minilo brez naše skupne večerje, ki jo vsako leto pripravimo v gostilni Narobe. To je namreč priložnost za pregled dosežkov in lani decembra smo imeli res obilo razlogov za slavlje. Bralci se verjetno še spomnite, da smo osvojili kar tri lovoričke, in spomin na te dosežke obuja takratna fotografija trzinskih šahistov.

Besedilo in foto: Andrej Grum

Na državnem srebrni, na igrah OPA osmi

Že v prejšnji številki smo napovedali, da se je Nik Bergant Smerajc uvrstil na igre OPA. Udeležil se jih je oktobra v Hinterzartnu, kjer je v konkurenci skakalcev iz Avstrije, Nemčije, Švice in Slovenije skočil na osmo mesto. Na državnem prvenstvu v Velenju je v svoji kategoriji osvojil srebro.

Še pred zaostritvijo ukrepov proti širitvi pandemije novega koronavirusa so prireditelji pod streho spravili vsa poletno-jesenska državna prvenstva v smučarskih skokih. Na članskem prvenstvu v Kranju je imel SSK Mengeš dva predstavnika: ob 24-letnem Anžetu Lanišku, ki je pristal na petem mestu, se je med slovensko elito predstavil tudi obetavni 16-letni Taj Ekart, ki je tekmo na 110-metrski skakalnici pod Šmarjetno goro končal na 27. mestu.

Na državnem prvenstvu za mlajše kategorije v Velenju so si mengeški upi priskakali štiri kolajne. Benjamin Bedrač (do 15 let) se je ovenčal z bronastim odličjem, medtem ko je Nik Bergant Smerajc (do 14 let) – kot smo zapisali že v uvodu – osvojil srebrno kolajno, oba pa sta se skupaj z Alenom Pestotnikom in Timom Šimnovcem veselila

še tretjega mesta na ekipni preizkušnji za državno prvenstvo (do 15 let). V posamični konkurenci sta si Timo Šimnovec (do 14 let) in Alen Pestotnik med 55 tekmovalci priskakala 15. oziroma 19. mesto.

Med deklicami, starimi do 13 let, se je Živa Andrić okitila s srebrno kolajno, med enako mladimi dečki pa sta Alen Pestotnik in David Vrhovnik zasedla trinajsto oziroma 38. mesto. V konkurenci dečkov, starih do 12 let, sta Erik Tomažič in Jaka Perne s četrtem oziroma petim mestom obstala tik pod zmagovalnim odrom. Na ekipni preizkušnji za državno prvenstvo do 13 let je mengeška zasedba (v postavi Živa Andrić, Jaka Perne, Alen Pestotnik in Erik Tomažič) zasedla šesto mesto.

Že po tradiciji novembra tekem ni na sporedu, ta mesec je praviloma namenjen kondicijskim treningom in (nadalnji) pripravi za zimsko sezono. Kdor si želi prav tako postati smučarski skakalec in biti vrhunsko telesno pripravljen, lahko pokliče na telefonski številki 041/767-397 (Boštjan Ekart) in 041/750-404 (Aleš Selak), na katerih bo dobil vse potrebne informacije o klubu in treningih. (Š. M.)



Ekipa SSK Mengeš na državnem prvenstvu, foto: Andrej Smerajc



Ekipa Slovenije v Hinterzartnu, foto: Andrej Smerajc

Mladi trzinski reper, ki želi zaužiti prav vsak dan

Vilijem Bobičanec - Bombera je mlad trzinski reper, star je 22 let. Šolal se je na Inštitutu in akademiji za multimedije in je zdaj inženir medijske produkcije. Glasba ga zanima že nekaj let in v prihodnosti se ji želi posvetiti. Pred približno mesecem dni je izdal svojo novo skladbo in prvi videospot, ki je dosegel že čez devet tisoč ogledov. Vilijemove komade lahko najdete in poslušate na Youtubu pod njegovim umetniškim imenom Bombera.

Imaš poleg glasbe še kakšen konjiček?

Od malih nog se že ukvarjam s športom, vendar me je v srednji šoli »zaneslo« stran od športa, zato sem pridobil veliko kilogramov. Leta 2019 sem se odločil, da spremenim sebe in svoje navade, zato sem se spet začel ukvarjati s športom. Začel sem kolesariti, hoditi v hribe in na na sprehode in veliko sem tekel. Letos sem dosegel svoja dva velika cilja, to sta bila osvojiti Triglav v enem dnevu in prekosariti pot od Trzina do Kopra. V življenju bi rad združil šport z delom, zato imam cilj, da v letu 2021 naredim licenco za osebnega trenerja in licenco za nogometnega sodnika.

Kdaj si se začel zanimati za glasbo?

Pred tremi leti sem se pridružil ekipi Abrams videoprodukcija. Snemali smo reklame in videospote za različne ansamble in posameznike. Od nekdanj me je zanimalo, kako je biti na drugi strani kamere, zato sem se odločil, da bom tudi sam ustvaril svojo pesem. Da bi izkušnjo še nadgradil, sem se odločil zraven posneti še videospot. Ko sem izdal svojo prvo pesem, je bil odziv neverjetno dober, zato sem se odločil, da bom nadaljeval ustvarjanje glasbe.



Kdo te je navdušil za ustvarjanje glasbe?

Ustvarjanje glasbe me je od nekdanj zanimalo, od same zamisli do snemanja v studiu, snemanja videospota in potem tudi nastopanja. Zelo spoštujem vse glasbenike, ker malo ljudi ve, koliko truda je treba vložiti za eno samo pesem.

Si samouk ali te je kdo učil petja/rapa?

Ne, petja se nisem nikoli učil. Pri petju oziroma repanju mi pomaga in svetuje moj dobri prijatelj Marko Trampuš, ki je bil nekdanj v samem vrhu slovenske rep scene.

Imaš kakšnega vzornika?

Vzornika res nimam, ker sem sam sebi največji vzor in želim biti vedno boljši oziroma najboljši. Stremim k temu, da je vsaka nova pesem boljša od prejšnje, da so pri športu vedno boljši rezultati in da sem kot oseba iz dneva v dan vedno boljši.

Kakšen slog glasbe imaš najraje in zakaj?

Res poslušam vse zvrsti glasbe. Če mi je pesem všeč, jo bom večkrat poslušal ne glede na zvrst. Prednost pa dajem balkanski glasbi, ker mi je bila položena v zibelko, že zaradi mojih korenin. Prav tako mi je všeč, ker je pomen skoraj vsake pesmi zelo globok.

Kakšen slog glasbe izvajаш in prakticiraš sam?

Sam izvajam moderni hiphop, ker so ritmi zelo živahni in hitri.

Opiši nam nastajanje svojega komada.

Vse se začne z izbiro same melodije. Po določeni melodiji začneva z Markom ustvarjati besedilo, to traja približno en mesec. Po končanem pisanju narediva demoposnetek, s katerim gremo do producenta v njegov studio. Snemanje vokalov traja približno od pet do šest ur. Na koncu producent naredi miks in master pesmi in nato je pesem pripravljena za videospot.

Si imel že kaj nastopov, kjer bi te lahko bralci videli?

Zaradi letošnjega stanja, epidemije covid-19, žal nisem imel možnosti nikjer nastopiti.



Upam, da se bo položaj v prihodnje umiril in da bomo lahko znova zaživel normalno. Takrat, mislim, bom lahko tudi nastopal. Bralci pa mi lahko sledijo na mojem Instagramovem profilu Bombera.vb, kjer objavljam tudi vse v zvezi z novimi komadi.

Kaj načrtuješ za prihodnost?

V prihodnosti si želim ustvariti čim več novih pesmi in imeti čim več nastopov. Trenutno sta v procesu dve pesmi, ena še bolj na začetku, druga pa se že končuje.

Imaš morda vodilo, ki se ga držiš v življenju?

Carpe diem.

Nina Rems
Foto: osebni arhiv



Kako najti vir svoje notranje moči?

Znašli smo se v nenavadnih časih in vedno pogosteje prejemam vprašanja, kot so: kako naj se soočam s skrbmi, ki me pestijo, kako lahko predelujem neprijetna čustva, predvsem strah, tesnobo in nemir, kaj lahko storim ob nespečnosti?

Tako kot časi, v katerih smo se znašli, niso preprosti, tudi odgovori na ta in podobna vprašanja niso preprosta in enoznačna. Nekomu bo v trenutku stiske pomagal metin čaj, ga sprostil in umiril, kdo drug si bo privoščil kopel z vonjem sivke in ta ga bo popeljala v miren spanec, na nekoga najbolj dobrodejno vpliva sprehod v gozd ali sprostitevna vadba joge.

Najpomembneje od vsega pa je, da najdemo svoj lastni vir notranje moči. V vsakem trenutku življenja imamo možnost odločitve. Ne glede na to, ali se v tem v celoti strinjamo ali ne, je naše življenje sestavljeno iz niza odločitev in njihovih posledic. Kar na naše življenje vpliva, so posledice teh odločitev. In ko sprejmemo posledice, ki izvirajo iz naših odločitev, postanemo odgovorni. Takrat ko polno prevzamemo odgovornost, držimo vajeti svojega življenja trdno v svojih rokah. Ni vedno lahko prevzeti odgovornosti in sprejeti posledic svojih odločitev, a dokler se ne zavedamo te svoje notranje moči, se večkrat dogaja, da prepuščamo življenje drugim ljudem, ki nas obkrožajo. Morda staršem, morda medijem, morda politiki, morda celo usodi.

V različnih trenutkih svojega življenja, ko smo postavljeni pred odločitve, pri tem lahko izhajamo iz različnih delov sebe. Kajti v nas obstajata dve najmočnejši sili vesolja – moč ljubezni in moč strahu. Kadar se odločamo iz strahu, delujemo proti sebi, delujemo v smeri, v kateri težje sprejemamo posledice svoje odločitve. Kadar pa se odločamo in delujemo iz ljubezni, takrat delujemo v skladu s sabo in tudi posledice odločitve nam prinesejo zadovoljstvo in jih lažje sprejemamo.

Se morda prepoznate v tem? Ko rezultat morda ni točno tak, kot bi si ga želeli, ampak rečete: »Vem, ampak nisem mogel/la ravnati drugače. Naredil/a sem tako, ker sem čutil/a, da je tako prav.« Preprost primer tega je, da gremo na sprehod v gozd iz ljubezni do sebe in svojega telesa, ker čutimo, kako dobro dene svež gozdni zrak našemu celotnemu bitju. Čisto drugačen pa je občutek, če gremo v gozd iz strahu, da bomo zboleli, če se ne bomo dovolj gibali in se nadihali svežega zraka. Čutite razliko?

Morda ne vidimo celotne prihodnje slike naše življenjske sestavljanke, medtem ko se ta še sestavlja. A vsak njen košček ima svoje mesto in je tam z namenom. Svojo sestavljanjo sestavljamo košček za koščkom in naša odgovornost je v tem, katere koščke se bomo odločili prinašati v to svojo sestavljanjo življenja.

Kaj torej lahko storimo ob soočanju z vsemi skrbmi, strahovi in nemirom, ki so preplavili svet in nam ne pustijo spati?

Moj prvi nasvet je: sprejmemo odgovornost za svoje počutje v vsakem trenutku dneva. Lahko se odločimo, da ugasnemo televizor, ugasnemo radio, zapremo časopis. Namesto tega gremo raje na sprehod in prevetrimo svoje misli. Ena odločitev, ki jo lahko sprejmemo, je, da vsak dan vnašamo vase vedno novo dozo svežih informacij, ki nam prinašajo nemir in negotovost. In druga odločitev, ki jo lahko sprejmemo, je, da se obdamo s pozitivnimi informacijami in odidemo v gozd, kjer se nadihamo svežega zraka in odpremo srce pozitivni energiji. Katera koli od teh dveh odločitev je pravilna, prineseta pa zelo različne posledice. Z njimi se moramo soočiti in jih sprejeti. Odločitev je v



Joga za dobro počutje
On-line vadba



Vir tvoje notranje moči se nahaja v tebi!
www.potsrca.si

vsakem primeru naša. In tu leži naša moč – v zavedanju, da se vsak trenutek LAHKO odločimo. Da imamo to možnost. Le posledice so drugačne. Odločitev pa je vedno naša.

Zelo pomembno je zavedanje, da smo mi sami gospodarji svojega življenja, svojega sveta in se sami odločamo, kako bomo živeli vsak trenutek, vsak dan svojega življenja. In da ta naša notranja moč prinaša tudi veliko mero odgovornosti, saj moramo sprejeti posledice teh svojih odločitev. Drugače povedano, vzemimo moč za potek svojega življenja v svoje roke in se odločimo, s čim bomo napolnili svoj dan, kaj bomo gledali, kaj bomo poslušali, kaj bomo razmišljali.

Moj drugi nasvet za vas je, da poskrbimo za sprostitev telesa, uma in duha – o tem sem več zapisala v prejšnji, oktobrski številki Odseva in vas vabim, da si preberete ves članek.

Moj tretji nasvet pa je, da sproščamo svoje ledvice, v njih namreč hranimo vse strahove. O tem več v naslednji številki Odseva, do takrat pa lahko izvajamo zdravi zvočni zvok za ledvice, ki ga najdete na Youtubeovem kanalu Društva Pot srca. Čim bolj ga izvajamo, tem bolj iz ledvic izpihujemo vse strahove, negotovosti in nemir ter slajši je naš spanec. Ostanite v svoji moči ljubezni! Vse dobro.

Mag. Mojca Tavčar

NOVO! VADBE ZA DOBRO POČUTJE SMO PRESELILI NA SPLET!

VADBE NA SPLETU (Facebook)

- **Joga za dobro počutje**
- **Praksa za zdravje in dobro počutje – Free & Live**
- **Prebuditev in nega ženske energije – Šola belih tigric**

DELAVNICE

- Napotki za srečno in zdravo življenje pozimi v skladu s TKM (tradicionalno kitajsko medicino): sobota, 21. novembra, 17.00–19.00
- Regenerativna joga z eteričnimi olji: sobota, 12. decembra, 10.00–13.00

(Če delavnic ne bo mogoče izvesti v živo, bodo potekale na Facebooku.)

Vabljeni tako začetniki kot izkušeni! Na vadbi 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.

Prijave in informacije: 041 821 401, drustvopotsrca@gmail.com; FB drustvopotsrca, **www.potsrca.si**

So lahko naše misli zdravilo?

Odkar nam življenje narekuje novi virus, živimo v psihično precej napornem času. Že več kot pol leta smo v veliki negotovosti in stresu, pa vendar se je pred stresom lažje ubraniti, kot si mislimo. Spanec, gibanje, ohranjanje dnevne rutine in spopadanje s stresom – to je le nekaj ukrepov, ki jih lahko naredimo, da si olajšamo vsakdan.



Foto: Zoja Anžur

Raziskave danes bolj kot kadar koli kažejo, kako velika je povezanost našega psihičnega in fizičnega zdravja. Eden pomembnejših dejavnikov, ki vplivajo na našo imunost, je stres. Stres ni nič drugega kot odziv našega telesa na delovanje stresorjev (izguba službe, pojav epidemije virusa ipd.). Čim bolj smo v stresu, tem bolj smo dovzetni za bolezni, infekcije in viruse. Vsekakor je torej pomembno, da krepiamo svoj imunski sistem, saj je ta velikokrat edini, ki nas lahko ubrani pred boleznimi.

Omenimo, da stres ni zgolj slab. Obstaja namreč več vrst stresa, ki različno vplivajo na naše telo. Kratkoročni stres omogoča, da se lažje spoprijemamo s tegobami življenja, saj mobilizira naše telo. Ta nas nato uspešno brani pred virusi in bakterijami. Po drugi strani pa nam dolgoročni stres greni življenje in krni zmogljivost našega imunskega sistema. Če v gozdu srečamo medveda, je naše telo v trenutku v hudem stresu. Utrip nam naraste in hitreje dihamo, kar omogoča boljše prekrvlenost mišic in se kaže v tem, da v rekordnem času pretečemo 600 metrov in si rešimo življenje. Če pa vsak dan že osem mesecev živčno beremo novice o koronavirusu, zmožnost našega telesa za učinkovito obrambo pred nevarnostjo močno upade. Stres je torej lahko naš največji prijatelj ali sovražnik.

Prva stvar, ki jo v času dolgotrajnega stresa lahko naredimo, je, da svojemu telesu zagotovimo počitek. Pomembno je, da smo naspáni, saj pomanjkanje spanca zvišuje raven kortizola v naši krvi¹. Kortizol je tako imenovani stresni hormon in čim višja je njegova

raven v krvi, tem bolj smo v stresu. V posteljo se na primer odpravite ob desetih zvečer in se ne pustite motiti do šestih zjutraj. Umanzana posoda vam čez noč ne bo pobegnila, zato jo brez težav lahko pomijete zjutraj ali pa to morda naložite drugemu članu svojega gospodinjstva. V času, ko smo na milost in nemilost prepuščeni »udobju«² svojega doma, poskrbite za svoje telo. Bodite naspáni, jejte zdravo in pogosto zahajajte v naravo. Treba pa se je zavedati, da čim več imamo časa, tem težje ga preživimo produktivno. Smo v povsem drugačnem položaju, kot smo kadar koli bili, zato je ključno, da si ustvarimo novo dnevno rutino, s katero bomo lažje prebrodili krizni čas.

In če se vrnemo k naslovu: so naše misli lahko zdravilo? Vemo, da nas lahko precej oslabijo – dolgotrajni (kronični) stres namreč lahko pripelje do izgorelosti in popolne izgube imunske odpornosti. Ali pa nas misli lahko tudi ozdravijo? To je odvisno od tega, kako se spoprijemamo s stresom.

Ko smo soočeni s stresnim položajem, ga najprej ocenimo. Izide tega ocenjevanja lahko nato razvrstimo v tri kategorije: škoda, grožnja ali izziv. Če bomo položaj ocenili kot škodo ali grožnjo, bomo razočarani, žalostni, obupani, stanja nas bo tudi strah. Če pa ga bomo ocenili kot izziv, bo to v nas vzbudilo navdušenje in vnemo. Ocenjevanje položaja kot škode ali grožnje nas psihično obremeni in poveča stresni odziv našega telesa, kar vodi k slabšemu spopadanju s težavami. Po drugi strani pa nam izzivi dajo zagon in motivacijo, da položaj aktivno razrešimo.

Verjetno se vsi strinjamo, da večina ljudi trenutno epidemijo ocenjuje kot škodo ali grožnjo. Razumljivo je, da v trenutnih razmerah občutimo strah pred virusom in obup zaradi razmer, ki vladajo na svetu. Ker to pomeni slabše spoprijemanje s stresom in posledično s položajem, se moramo truditi, da bomo v novonastalih razmerah videli priložnosti, ne samo izgub. Osredotočite se torej na pozitivne vidike trenutnega stanja – kaj je epidemija prinesla vam, česar prej niste imeli (npr. več časa za skrb zase), in kaj je prinesla človeštvu na splošno (npr. morebiten premik od ustaljenih vrednot in povečano skrb za sočloveka).

Za konec naj povzamem, kako pomembna je skrb za lastno psihično in fizično zdravje. Poleg tega, da se veliko gibajte in ste naspáni, skušajte pogledati na nastalo stanje iz drugačne perspektive. Tako se iz epidemije covida-19 utegne celo poroditi kaj dobrega.

Zoja Anžur, študentka psihologije

Pozaba

Zavaja ta misel predaja, postrani te gleda, kot pozaba je blede.

Z žalostnimi očmi depresije te gleda kot ljudje v tem času represije in lažnega reda.

Kaj treba je tega, se vprašaš, počasi spoznaš, da se na napačnega človeka zanašaš.

Po nosu te useka, na pol te preseka misel pozabe, krivične zlorabe.

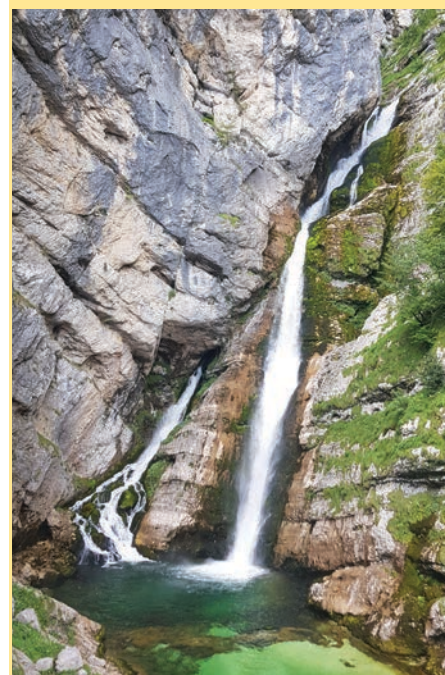
Zaman se ti trudiš, upanja zmanjka, volje ni več, prav tako ne postanka.

Prijat'li so zgnili, ljudje se poskrili, ti pa vendarle upaš, da lepi se časi bodo vrnili.

Poglej se zdaj, hlapec, nič ne veljaš, kot tihotapec čakaš, da reši te kralj tvoj Matjaž.

Priznaj si, da revež si s premalo razuma, kot talec v klop se usedi, in poslušaj predavanje preko zooma.

Žiga Erjavec, študent Ekonomske fakultete.



Kaj lahko sami storimo za krepitev odpornosti

Trzinska lekarnarka Cirila Zdovc, mag. farmacije, je tista prijazna gospa, h kateri po navadi zavijemo občani Trzina, kadar se nas poloti prehlad ali kakšna druga zdravstvena tegoba. Skupaj z gospo Andrejo Vodičar in vodjo trzinske enote Lekarne Ljubljana, Nejcem Berčičem, so tisti, ki nam pomagajo s svojimi nasveti in napotki za trdnejše zdravje tedaj, ko še ni tako hudo, da bi morali k zdravniku. Tokrat smo Cirilo Zdovc povprašali, kaj lahko storimo, da bomo okrepili svojo odpornost.

Če ste od zaposlene v lekarni pričakovali, da vam bo kar takoj ponudila čudežno tabletko ali univerzalen napitek, ste se zelo zmotili. Cirila Zdovc namreč pravi, da so na prvem mestu »redno gibanje, ustrezna (in zadostna) prehrana in zadosti spanja, šele potem pridejo na vrsto vitamin C, zdaj pogosto omenjeni D3, ameriški slamnik, beta glukan in podobni ..., za pomirjanje pa morda še baldrijan.«

Zdovčeva poudarja, da ni treba takoj v lekarno, saj lahko za odpornost ogromno naredimo sami. »Na odpornost je namreč treba gledati celostno in ves čas jesti zdravo, uravnoteženo prehrano, se redno gibati in dovolj spati. Zdaj tudi ni čas za diete, ki že sicer pomenijo stres za telo, pa tudi sicer je stres eden od poglavitnih dejavnikov tveganja pri padcu odpornosti,« poudarja Zdovčeva in dodaja, da se tudi pri zmanjševanju stresa velja najprej obrniti po pomoč k naravi, iti na sprehod, se preznojiti ob športni dejavnosti, ki nam je prijetna, ali pa preprosto poslušati najljubšo glasbo. »Čeprav imamo hudo stisko, je vsaka taka dejavnost izjemno pomembna, saj se tako okrepimo in se potem lažje spopademo s težavami, ki nas čakajo.«

Baldrijan

Kako si vendarle lahko pomagamo takrat, ko se zdi, da smo v začaranem krogu težkih misli in napetosti? »Primeren je baldrijan, saj ga lahko jemljemo tako podnevi kot zvečer, v poštevek pride tudi pri vseh, ki imajo akutni stres in ne morejo zaspati.« Še posebno je to pomembno tedaj, kadar želimo ali 'moramo' biti sposobni delovati v tem trenutku, ne šele čez tri dni. »To je še ena od pasti sodobnega časa, v katerem nam telo pogosto sporoča, da ne more več in da se mora spočiti, a se zaradi službe in drugih obveznosti pogosto ženemo onkraj svojih sposobnosti,« opozarja Cirila Zdovc. Baldrijanove kapljice ali kapsule s podaljšanim sproščanjem so lahko dobra izbira, saj vsebujejo eterično olje baldrijana, ki pomirja čustveno in fizično napetost, pomaga pa tudi pri prebavnih motnjah, migreni in vpliva na srce in krvni obtok.

Vitamin C

Vitamin C (askorbinska kislina) je vodotopen vitamin, ki ima pomembno antioksidativno vlogo in sodeluje pri številnih bioloških procesih. S tem, ko lovi za telo škodljive proste radikale, ima pomembno vlogo pri delova-



Cirila Zdovc svetuje, da se krepitve odpornosti lotimo celostno.

nju imunskega sistema. Priporočen dnevni vnos je 80 mg. Najpomembnejši vir vitamina C sta sadje in zelenjava, na primer paprika, ohrovt, brokoli, kivi, jagodičevje, citrusi. »Pri povečanih obremenitvah je smiselno doziranje povečati na primer na 1000 mg in tudi v tem primeru svetujemo izdelke s podaljšanim sproščanjem ali liposomski vitamin C,« predlaga Zdovčeva.

Beta glukan

Beta glukan je zapleten ogljikov hidrat ali polisaharid iz kvasovk, ki ga imunski sistem prepozna kot lastnega, zato ima pomembno vlogo pri krepitvi odpornosti. »Običajno beta glukan svetujemo ob virusnih in ponavljajočih bakterijskih okužbah, še posebno pa ob vnetjih dihal. Ker preprečuje absorpcijo holesterola iz hrane v želodcu in črevesju, se ga s pridom uporablja za krepitev imunskega sistema,« poudarja Cirila Zdovc. Beta glukan prav tako varuje pred posledicami stresa, vzdržuje normalno raven telesne energije in krepi duševno zdravje. Primeren je tudi za otroke.

Vitamin D

Vitamin D je hormon, potreben za absorpcijo kalcija iz črevesja v krvni obtok. Ker je topen v maščobi, je pomembno, da ga zaužijemo s tekočino, ki vsebuje tudi maščobo, najpogosteje svetujejo mleko. Vitamin D je ključnega pomena za pravilen razvoj, rast in ohranjanje zdravja od rojstva do smrti, ena najpomembnejših oblik vitaminov D pa je

tudi vitamin D3 (holekalciferol), ki ga v povečanih vnosih trenutno svetuje tudi Združenje endokrinologov Slovenije. V času od oktobra do aprila vitamina D namreč ne moremo dobiti s sončenjem, saj v tem času sonce ni dovolj visoko, da bi se ob ustreznih UV žarkih v našem telesu tvoril ta hormon. Vitamin D povečuje naravno odpornost in umirja čezmerno dejavnost imunskega sistema. Tudi v tem primeru Zdovčeva opozarja na zmerno doziranje.

Ameriški slamnik

Ameriški slamnik (*Echinacea purpurea*) je vrsta cvetnic, ki pripada rodu Echinacea. Ima ugodne učinke na imunski sistem. Učinkovine iz ameriškega slamnika lahko delujejo kot antiseptik, izboljšujejo odpornost, pospešujejo celjenje ran, pomagajo pri nekaterih kožnih boleznih, opeklinah, ozeblinah, vnetju žrela in grla. »Prednost ameriškega slamnika je, da ga lahko jemljemo dalj časa, vendar ne dalj kot osem tednov.«

Pomembno je, da se krepitve imunskega sistema lotevamo premišljeno, da ne dodajamo vsega omenjenega naenkrat, da posamezne dodatke jemljemo le omejen čas in da telesu pustimo, da tudi samo proizvaja določene snovi za krepitev odpornosti. Če namreč telesu vse prinesemo na pladnju, se to lahko poleni. »Telo je samo najbolj učinkovito, če mu le damo priložnost za to,« za konec pri- stavi Cirila Zdovc.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj

Vadimo tudi doma!

Vadba z bremen ali lastno telesno težo pozitivno učinkuje na vse ljudi v vseh starostnih obdobjih. Ključno je le to, da se mora vadba prilagajati posamezniku in njegovim zahtevam. Z njo nikakor ne smemo pretiravati. Prav tako pa vadba s premajhno intenzivnostjo ne učinkuje tako pozitivno na telo.

Dandanes je vse bolj znano, da vadba pozitivno vpliva tudi na starejše in da bi ti morali pogostejše vaditi. Ohranja normalne ravni krvnega tlaka, zmanjšuje verjetnost za krvno-žilna obolenja, povečuje dovzetnost tkiv za inzulin (pomaga pri sladkorni bolezni), ohranja kostno in mišično maso, ohranja ravnotežje ter s tem tudi zmanjšuje možnost padcev, vpliva celo na naše kognitivne sposobnosti.

Pri spodnjem treningu uporabljamo vse večje mišične skupine ter hkrati poskrbimo za krvno ožilje. Pri vsaki izmed vaj predlagam

več različic, sledijo si od lažje pa do najtežje – izberite si izpeljanko, ki vam ne bo niti prelahka niti pretežka. Če začnemo z najlažjo različico, vam je lahko cilj skozi tedne priti do najtežje izvedbe. Tak trening lahko izvedete trikrat na teden.

ALI STE VEDELI?

Poraba energije v telesu po vadbi ostane povečana in počasi pada tudi, ko ne treniramo! To pomeni, da naše telo v mirovanju porablja več energije, kot bi sicer!

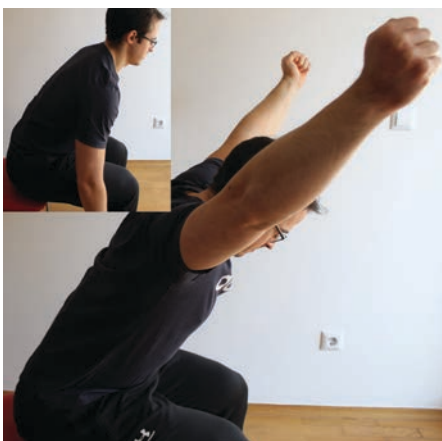
POMEMBNO!

Pred vsakim treningom se primerno ogrejte! Brez ustreznega ogrevanja je možnost poškodb večja kot sicer. Ogrevanje naj zajema lahke gibe za vse sklepe v telesu (kroženje z glavo, kroženje z rameni nazaj/naprej, kroženje z boki v obe smeri ...), traja naj približno od 5 do 8 minut, na koncu ogrevanja moramo biti na robu znojenja. Po vadbi pa ne pozabimo na ohlajanje, pri katerem počasi spuščamo srčni utrip (lahkotno sprehajanje/tek/ sproščanje).

Naslednje vaje izvajajte drugo za drugo



1. vaja – stisk lopatic/odmik rok v rahlem naklonu naprej/ vzročenje rok v rahlem naklonu naprej



2. vaja – izteg kolen sede (izmenično)/ počep na stol/ počep



3. vaja – odmik v ramenih sede/skleca z oporo na stolu/skleca

4. vaja – korakanje na mestu sede (izmenično)/ lahek tek na mestu/ visoki skipping na mestu



5. vaja – pritisk z iztegnjenimi rokami v stegna sede/upogib v trupu leže na hrbtu/ opora ležno spredaj

Cikli:

Teden	Serije	Trajanje [s]	Odmor [s]
1.	3	40	20
2.	4	40	20
3.	3	45	15
4.	4	45	15

Prvi teden izvajajte vsako vajo 40 sekund ter imejte 20 sekund odmora, preden pre-

idete na drugo. Nato izvedete še dva takšna kroga. Drugi teden izvedete vsega skupaj štiri takšne kroge. Tretji teden zmanjšate število krogov na tri ter povečate čas trajanja izvedbe na 45 sekund, odmor se zmanjša na 15 sekund. Četrty teden izvedete štiri takšne kroge.

Upam, da vam bo trening všeč. Poskušajte biti dosledni pri izvajanju vaj. Tako boste samo povečali svoj napredek.

Anže Kosmač, mag. kineziologije

»Sanjska« vožnja do prestolnice

V prispevku Mihe Pavška »Lepote« vožnje na delo v Ljubljano s kolesom iz 8. št. (I. XXVII) Odseva se je prikradlo nekaj po moje površnih ocen o možnosti prehoda s kolesom čez črnuški voz. Prispevek je sicer pohvale vreden zaradi spodbudne vsebine, ki vabi k vsaj občasnemu kolesarjenju do mestnega središča, prav tako zelo podrobno opisuje razmere na poti in ovire ter predlaga izboljšave. Na podlagi dolgoletnih izkušenj in vožnje z različnih izhodišč s trzinsko-mengeško-domžalskega konca pa podajam naslednje dopolnitve k prispevku, da bodo bralci deležni celovitejše informacije in da jih ovire na poti ne bodo odvrnile od samostojnega podviga. Upam, da ne bodo obupali, še preden bodo sploh začeli.

Prispevek ne omenja Projekta regionalne kolesarske povezave občin severno od Ljubljane. Projekt naj bi se začel izvajati letos in končal prihodnje leto. Bralce bi zanimalo, kakšne so rešitve in na katere ovire je naletel ta projekt, pri katerem ob izdatnem sofinanciranju iz EU sodelujejo občine od Kamnika in Domžal mimo Mengša in Trzina do Ljubljane. Zadnja informacija, ki jo imam ob pozornem spremljanju problematike, je, da na primer odseka makadama ob črnuški obvoznici od križišča pri Mercator Tehniki pa do Stožic ne bo mogoče asfaltirati, kar predlaga avtor prispevka in je bilo prvotno predvideno tudi v omenjenem projektu, ker menda zaradi vodovarstvenega režima tega odseka ni mogoče dobiti dovoljenja za tovrstno utrditev vozišča. Dragoceno bi bilo razis-

kati in sprotno spremljati izvajanje tega projekta, da se zaradi različnih birokratskih in drugih ovir ne sfiži in ostane napol izveden ter tako neuporaben, kar pa je že druga zgodba. Sicer pa makadam na tem odseku ni toliko moteč za povprečnega kolesarja, kolikor je moteč prah, ki se ob suhem vremenu dviga za tam vozečimi avtomobili, ubirajočimi bližnjico. Ukrep bi bil, da se na izhodišče te poti postavi ovira za motorna vozila z izjemami za kmetijsko mehanizacijo.

Na odseku od Mercatorja Tehnika proti črnuškemu križišču s trzinsko vpadnico pa obstaja več različic, ki so morda manj problematične od navedene v prispevku. Priporočil bi majhen ovinek (različica 1), ki zahteva le nekaj deset metrov več vožnje, ima pa prednost uporabe obstoječih lokalnih asfaltiranih cest, podaljšane rahle klančine za premagovanje višinske razlike ... Prilagam sliko različic (slika 1), od katerih je najkrajša po nekajmetrskem spustu ali po domače »nizbrdu«, ki je bolj priporočljiva v smeri vožnje proti Ljubljani in z ustreznimi zavorami ob prehodu v ravnino, v nasprotno smer pa bo morda treba sestopiti in potiskati kolo par metrov navkreber.

Na koncu se zahvaljujem uredništvu Odseva, ki ga (četudi iz sosednje občine) z veseljem spremljam, in piscu omenjenega prispevka, da sta problematiko postavila na vidno mesto, in se nadajam podobnih v nadaljevanju.

S kolesarskimi pozdravi, Janez Štebe, Dobeno



Preplastitev trzinske obvoznice

Trzinci, Domžalčani, Mengšani in Kamničani so se v oktobru nekoliko počasneje prebijali po trzinski obvoznici proti Ljubljani in nazaj, saj je DDC opravil preplastitev ceste z novim asfaltom. »Obnova voziščne konstrukcije je vključevala rezkanje in zamenjavo obrabno-zaporne plasti z novim asfaltom ter globinsko sanacijo posedkov in globljih razpok,« so zapisali na Prometno-informacijskem centru za državne ceste. Dela so se zavlekla tudi v november, kljub temu pa so bili zastoji obvladljivi.

(tb, foto: Tanja Bricelj)



Kaj se dogaja na Pšati in ob njej

Konec oktobra je v Mengšu v tamkajšnjem Mladinskem centru potekal dogodek EkoReka, ki smo mu bili zaradi protikoronskih omejitev priče žal le na daljavo. Udeleženci so si med drugim postavili ključno vprašanje, kako zdrave so naše reke. Ni naključje, da je dogodek bil v četrtek, 22. oktobra, ko zaznamujemo svetovni dan rib selivk in sicer v okviru več dejavnosti projekta EVREKA II pod okriljem Lokalne akcijske skupine (LAS) Za mesto in vas. Celoten projekt je plod sodelovanja Zavoda REVIVO, domžalskega podjetja HD&H in Osnovne šole Mengeš, pri dogodku pa je sodeloval AIA – Mladinski center Mengeš in fundacija Svetovni dan prehodnosti voda za ribe. Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj in Zavod Revivo. Program so sestavljali štirje svežnji dejavnosti.

Odprtju dogodka z rezultati likovnega natečaja z naslovom Kako je videti naravna so sledili ogled dokumentarnega filma Ljubezen teče (Love Flows – ogledati si ga je mogoče na Youtubovi povezavi). Nato smo prisluhnili pogovoru s Pao Fernandez Garrido iz Fundacije Svetovni dan prehodnosti voda za ribe (World Fish Migration Day), strokovnjakinjo na področju odstranjevanja vodnih pregrad, ki mu je sledila okrogla miza z domačimi stro-

kovnjaki in poznavalci te problematike, ki so se posvetili Pšati. Morda so Mengšani še bolj povezani s Pšato kot Trzinčani, čeprav je to skupen vodotok, ki si zasluži celostno obravnavo in celovito urejanje.

Dokumentarec ozavešča o pomenu razumevanja vplivov jezov, njegov namen pa je predstaviti soodvisnost rib in rek ter človeka. Španska gostja je razložila, da so reke kot človekov krvni sistem – vsi vemo, kaj se nam zgodi, če se nam zamašijo žile. Na koncu so se sogovorniki osredotočili na Pšato. Biologinja Urša Koče, krajinska arhitektka Nuša Britovšek, projektant Simon Mrak in poveljnik domžalske civilne zaščite Marko Žagar so ugotovili, da ima prejšnji način upravljanja voda – tudi Pšate in Kamniške Bistrice, v katero se ta izliva – za naravo številne negativne posledice. Med temi so pregrade, obzidana struga in gradnja tik ob reki. Pregrade ribam onemogočajo selitev in ovirajo prenos sedimenta, posledica pa je spodjedanje struge na območjih dolvodno od pregrade. Obzidana struga onemogoča drevesom, da bi utrčila brežine in živalim poleti dajala senco. Marko Žagar je posebej opozoril na nadaljevanje gradnje na poplavnih območjih, saj je v 21. stoletju namreč nesprejemljivo, da se proti poplavam borimo z vrečami peska. Treba

je preprečiti gradnjo na poplavnih območjih, spremeniti miselnost in se prilagoditi okolju. Pri tem so sogovorniki opozorili, da se Pšati odvzema prostor, s tem pa tudi možnost, da bi ljudje raziskovali, se sproščali in spoznavali reko kot naravno dobrino ter jo vzeli za svojo.

Na vsak način pomemben dogodek, ob katerem se nismo spraševali samo o tem, kaj »nam dela« Pšata, temveč tudi o našem odnosu do nje in vsega, kar je povezano z lokalnimi vodotoki. Ne morem si kaj, da ne bi spodbudil vseh, posebno pa mladih iz Trzina, da se vključijo v dejavnosti projekta in tudi k nam prinesejo duh sprememb. Navsezadnje imamo ob Pšati promeno, ki ima velik potencial, da jo podaljšamo, ozelenimo, naredimo prijetnejšo in hkrati bolj naravno. Dodamo ji lahko tudi učne vsebine, na primer vodno učno pot. Prav projekt EVREKA II ponuja številne različne delavnice in pestre dogodke, povezane z naravo in raziskovanjem možnosti ekološkega pristopa k sobivanju z reko Pšato.

Miha Pavšek

Brezplačno cepljenje proti gripi

27. in 28. oktobra je v avli Centra Ivana Hribarja v Trzinu potekalo brezplačno cepljenje proti gripi. V obeh dneh je cepivo prejelo oko-

li 170 občanov, ki so se pravočasno prijavili na prvi razpisani termin. Medtem je cepiva zaradi povečanega zanimanja že zmanjkalo, a se bo cepljenje nadaljevalo takoj, ko se na državni ravni nabavi nova pošiljka.

Spremljajte objave na spletu, ob petkih ali ponedeljkih dopoldne lahko pokličete tudi

referenčno sestro Mojco Rozman na tel. številko 051 487 199. Cepljenje sicer poteka v torek popoldne in sredo dopoldne, naročajo na pet minut, zato je pomembno, da pridete točno. Cepite se lahko samo, če ste zdravi. (tb, foto: Tanja Bricelj)



Pred vhodom je občane sprejela sestra Irena (v sredini), ki je poskrbela za covid-vprašalnik, varnostno razdaljo in posamično vstopanje, sestra Mojca (levo) je opravila cepljenje, zdravstveni tehnik Matej (desno) pa je poskrbel za papirologijo.

Mačehe so se preselile iz pravljič

Mačeha, Pepelka, princ ... nastopajo v pravlji, ki sta jo Jakob in Wilhelm Grimm prvič objavila leta 1812. Potem so se zvrstile številne interpretacije. Ena izmed njih se sprašuje, kakšna oseba mora biti princ, če mu v treh plesnih večerih, ko se je več ur pogovarjal s Pepelko, ni uspelo izvedeti njenega imena in naslova.

Nekaterim vrstam vijolic pravimo mačehe, Viola tricolor var. hortensis, in jih uvrščamo v družino vijoličevk. Njihov cvet je drugače oblikovan kot pri vijolicah, pri katerih sta spodnja dva cvetna listka obrnjena navzdol, preostali pa navzgor. Pri mačedah so postavljeni bolj simetrično, zgornja dva cvetna lista pa ponavadi izstopata bolj navzgor.

Poznamo divje in gojene mačehe. Divjo mačeho ali divjo vijolico so v ljudskem zdravilstvu uporabljali v čajih proti kašlju in iz nje pripravljali obkladke za kožne izpuščaje in akne. Danes jo uprabljamo le še v kulinarčne namene, pogosto na sladica, kandirane ali kot dekoracijo na krožniku. Užiten so njeni mladi listi in cvetovi, v starejših listih pa se vse bolj kopiči alkaloid, ki je strupen za jetra. Divje mačehe v naravi cvetijo od aprila do septembra.

Dobre in hudobne mačehe nastopajo tudi v mnogih slovenskih ljudskih pripovedkah. Hudobne mačehe so tisti temni pol, ki naj bi ga pravljica vsebovala z namenom, da otroku pokaže, kako se strah lahko premaga in da se je za dobro vedno vredno truditi. V psihologiji pa je mačeha včasih tudi simbol intuicije, ki presega sposobnost nadzora. Ko se Pepelkina mačeha počuti zadušeno in zapostavljeno, se v njej zbudi klic, da svoji hčerki zavaruje za vsako ceno. Hoče, da sta najlepši. Tudi sama se uredi nadvse lepo in razkošno. Tako tudi gojene mačehe včasih preveč očitno presegajo svoje divje predstavnice in s svojimi velikanskimi cvetovi sporočajo, da so tu. Njihov čas je hladni del leta, vsaj tako smo jih selekcionirali. Če se dobro ukoreninijo, nekatere prenesejo tudi temperature -20°C . Večina gojenih mačeh je vzgojena iz divje vijolice, V. tricolor, in ne iz dišeče vijolice, V. odorata,

ki je sicer največkrat uporabljena vrsta vijolice v našem zeliščarstvu. Tudi mladi listi in cvetovi gojenih mačeh so enako uporabni v kuhinji kot cvetovi divjih mačeh, a le takrat, ko so gojeni v primerni zemlji in brez tretiranja s pesticidi. Predvsem rja in pepelasta plesen dostikrat ponagajajo pri netretiranih rastlinah.

Shakespeare je cvetove mačeh uporabil nekoliko drugače. Leta 1595 jih je vpeljal v gledališko igro, v kateri kralj Oberon neke noči besen na kraljico Titanijo ukaže, naj ji v spanju na oči kapnejo sok iz cvetov mačeh. Ko se je Titanija prebudila, se je noro zaljubila v prvega, ki ji je prišel pred oči. Po nezgodi je bil to osel. A Sen kresne noči se vendarle konča z mislijo, da pravljica bitja pripadajo sanjskemu svetu. Mi pa dodajmo, da mačehe pripadajo čokoladi.

Ps.: Na koncu mi punči povesta, da nista razumeli mojega uvoda o princu. Začnem jima razlagati o ... in na koncu se mi postavi še več vprašanj, kot najdem odgovorov ... mogoče je Pepelka vedela za zlorabe na spletu in princu namenoma ni povedala svojega imena in naslova?

Recept: Čokoladne lizike z mačehami

Sestavine za deset lizik:

200 g jedilne čokolade
žlica masla
pest mačeh

Čokolado stalimo na šibkem ognju in pazimo, da se ne zažge. Segreti se mora le toliko, da noter še lahko potisnemo prst, ne da bi se opekli. Pripravimo modelčke, v katere smo položili cvet ali več cvetov mačeh, lahko uporabimo tudi modelčke za ledene kocke. Staljeno čokolado z žlico nadevamo v modelčke, enakomerno razporedimo in vanjo zatakemo palčko. Damo v hladilnik in počakamo pol ure, da se lizike strdijo. Vzamemo jih iz modelčkov in lizike so narejene.

Še več naravnih receptov dobite v novi knjigi dr. Katje Rebolj: Narava vedno zmaga.

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

Avtorici recepta: Anja in Tina Rebolj



Položili vence k spominskim obeležjem

Pred dnevom spomina na mrtve se je delegacija Združenja borcev za vrednote narodnoosvobodilnega boja na več mestih poklonila žrtvam druge svetovne vojne. Tem, ki so darovali svoje življenje za svobodo, se predstavniki s polaganjem vencev tradicionalno poklonijo vsako leto pri Jafačnkovi domačiji, Kmetičevi rojstni hiši, komendski Dobravi, obeležju Ceneta Štuparja nad Dobravami in pred Osnovno šolo Trzin, kjer običajno pripravijo tudi žalno komemoracijo. Ta je tokrat zaradi znanih razlogov odpadla. Da zavest o pomenu ohranjanja spomina na žrtve ostaja živa, priča tudi komentar enega od članov delegacije, ki je polaganje vencev pospremi z mislijo: »To je naša srčna dolžnost.« (tb, foto: Tanja Bricelj)



Dobri in virozni oktober

Oktober ni le čas, v katerem dokončamo trgateg, si nabereimo kostanja in zadnjih gob ter do konca oberemo sadno drevje, ampak tudi mesec, v katerem vidimo, koliko so se uresničile vremenske prerokbe, in še bolj, kaj in kako nam kaže za naprej, zato si jih za osvežitev spomina nekaj vnovič obudimo. Kozoprsku (oktobru) velike vodé, grudna hudi vetrovi buče. Če se drevje pozno obleti, vsak se zime boji. Če nerado pada listje raz drevesa, je spomlad' gosen'c veliko in mrčesa. Ne najdemo pa nobenega, ki bi povezal vreme s širjenjem nadležnega virusa, kakršnemu smo priče že vse od začetka pomladi. Poleg nekaterih vremenski modrosti so se letos žal uresničile tudi tiste o ponovitvi koronavirusa jeseni. Ta nam še naprej v marsičem narekuje način življenja in dela. Da ne bi bilo vse skupaj preveč sproščeno in preprosto, pa ves čas skrbi naša vlada, ki nas je konec oktobra znova prikovala znotraj naših poldevetih kvadratnih kilometrov gibalnega prostora. Še prej pa so z uvedbo prepovedi gibanja (tole je le druga besedna zveza za policijsko uro) prepovedali tudi »večerovanje« in ponočevanje. Nekje smo lahko prebrali, da smo imeli s pravo policijsko uro nazadnje opravka med drugo svetovno vojno, kar samo kaže, kako hud virus (in oblast) imamo.

Sledi, da bomo morali tudi preostanek jeseni tako kot spomladi sami precej bolj razmišljati, migati in delati, če hočemo, da bomo tudi iz tokratne koronakrize izšli čim bolj zdravi. Predzadnji dan oktobra smo imeli 50 pozitivnih primerov (spomladi ves čas enega ...), novembra pa je njihovo število začelo počasi upadati. Ena redkih stvari, ki ni na daljavo, je vreme, saj ga še vedno občutimo tudi od blizu. Za oktobrsko pravijo, da je oktober dober, in tudi za letošnjega to kar drž! Zaradi virusne nadloge smo spet postali bolj pozorni na vreme, še posebej ko so nas »ujeli« v občinske meje. Trzinci moramo namreč pošteno paziti, kje in kako ga



Zjutraj 4. oktobra smo lahko tudi v Trzinu opazovali slikovito mavrico. Za ta letni čas to ni prav pogost pojav. (Foto: Miha Pavšek)

k(p)ihnemo, da pri tem ne »podarimo« česa sumljivega kateremu od občinskih sosedov. Za nami je dokaj dobro namočen in pričakovano topel oktober, le sredi meseca je bilo vreme nekoliko hladnejše, meja sneženja je dosegla dno nekaterih alpskih dolin, snežilo je celo v Bohinju. Padavin smo imeli za okrog petino več od dolgoletnega povprečja, na letni ravni smo tudi v Trzinu že presegli tisočico. Sonca naj bi bilo ravno prav, to je nekaj več od pričakovanih stotih ur. Zanimivo je, da še nismo zabeležili hladnega dne (minimalna dnevna temperatura zraka pod lediščem), kar nam kažejo tudi podatki v preglednici. Najnižja oktobrska temperatura zraka (3,4 °C) je ostala krepko nad lediščem.

Zanimivo je, da je najvišja dnevna temperatura zraka presegla 20 stopinj Celzija prva dva dneva in zadnji dan meseca. Dni s padavinami je bilo precej (mesečna količina je presegla 150 mm), štirikrat smo presegli dnevno znamko 20 litrov na kvadratni meter. Pogosto je bilo tudi precej vetrovno, kar nam je prišlo še posebno prav, ko je dozorel kostanj. Tudi nad Trzinom imamo kar nekaj zavidanja vrednih kostanjevih dreves. Sicer pravijo, da je treba iti za pravi kostanj severovzhodno in

vzhodno od Ljubljanske kotline. Lokacije naj ostanejo skrite (najboljše so tiste, ki jih najdete sami ...) tako, kot svoje gobarske rajone okrog bele ceste čuva prenekateri Trzinec. Prejšnji mesec pa so po nižinah zaznamovala tudi meglena jutra. Megla je pravzaprav oblak pri tleh (veter pa zrak, ki se mu mudi ...). Nastane takrat, ko se vodna para zaradi ohlajanja utekočini v obliki drobnih kapljic. Temperaturno gledano nastopi takrat, ko se temperatura zraka spusti do temperature rosišča, to je tista temperatura, ki bi jo imel zrak, če mi bila njegova relativna vlažnost 100-odstotna. Če je v zraku dovolj delcev aerosola, se to zgodi že pri nekoliko višji temperaturi. Meteorološko gledano beležimo pojav megle takrat, ko vidljivost pade pod en kilometer. O gosti megli pa govorimo, ko je vidljivost manjša od stotih metrov (po domače – ptiči hodijo peš ...); ko je vidljivost med enim in desetimi kilometri, pa govorimo o meglici. Naj vas na koncu pozovemo k še bolj pozornemu spremljanju narave in dogajanja v njej. Morda je prav nesrečno koronaobdobje priložnost in pravi čas za to, da ozavestite naravo, ki teče »na dolge proge«, kot svoj zgled.

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (oktober 2020)

Kazalnik	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	11,2	1.–31. 10.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	20,7	1. 10.	14,08
Najnižja temperatura zraka (°C)	3,4	14. 10.	7,17
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	13,3 (16,9/3,4)	14. 10.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2 / \geq 2 / \geq 20$ mm)	19 / 7 / 3	1.–31. 10.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	48	11. 10.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	156	1.–31. 10.	mesec
Količina padavin v letu 2020 (mm/h)	1029	1.1.–31. 10.	desetmesečje
Najvišja hitrost vetra (km/h) / smer	43,5/JV	21. 10.	13,28

Izbrani meteorološki podatki za Trzin za oktober 2020; celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika). Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin).

ZAHVALA

Svojo življenjsko pot je v 87. letu starosti sklenila naša draga žena, mama, babica, prababica, sestra in teta **Marija Pevec, Pevčeva Mici** iz Trzina.



Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, prijateljem, sosedom in znancem za izrečeno sožalje, sočutne besede, darovano cvetje, sveče in svete maše.

Iskrena hvala dr. Mojci Zajc Kraševac in dr. Ksenji Kmetič za zdravniško pomoč ter patronažni sestri Mirjam. Hvala duhov. pomočniku dr. Bogdanu Dolencu za lepo opravljen pogrebni obred, Pogrebni službi Vrbančič, pevcem kvarteta Grm in trobentaču.

Hvala vsem, ki ste našo mamo pospremili na zadnji poti.

Žalujoči vsi njeni

Pesem slovesa

Kakor zarja, roža žlahtna si nam bila,
ljubili smo te iz srca,
to si – mama naša – izgorela
za otroke svoje, dom, moža.

Oh, le zakaj Morana kruta
si vzela nam družinski raj?
V nas je žalost sedaj obupna
vprašanj je sto, oh, le zakaj?

Ko bila si mlado dekle,
okusila si grobost sveta,
pred točo krogel si bežala,
vasi goreče videla.

Vse to si, ljubko dete milo,
doživela žalostne grozeče dni,
še za sol si morala čez žico,
kjer tujec ošabno tam stoji.

Na nogah tvojih mladih
začeli se bol in žulji do krvi,
a volja neomajna te je gnala
videt', kje nekdANJI dom stoji.

Do vsakega spoštljivost si imela
in prijazen le nasmeh,
napuha nisi ti poznala,
za tebe to je bil le greh.

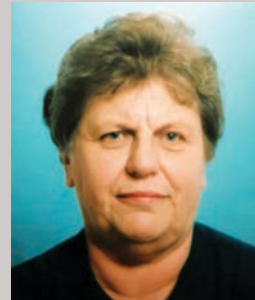
Si gnezdo spletla v Trzinu,
da blagoslov bo hčerama in sinu.
Za vsa dobra dela mama ljubezniva
v Bogu in slovenski zemlji naj počiva.

Milan Pevec

ZAHVALA

Svojo življenjsko pot je sklenila draga mami, babica, sestra in teta

**VERA HREN
(rojena Košak)**



Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem in znancem za izrečena sožalja in darovane sveče.

Zahvala tudi zdravnici dr. Vesni Milojevič Teršek, župniku Boštjanu Gučku, gasilcem PGD-ja Trzin, pevcem in pogrebni službi Vrbančič.

Hvala vsem, ki ste se še zadnjič poslovili od naše drage mame in jo pospremili na njeni zadnji poti.

Žalujoči vsi njeni

odsev

V decembrski številki Odseva boste lahko prebrali:

- **Urša Trebušak: praktik programiranja uma po metodi RTT Marise Peer**
- **Za vas smo preizkusili najem električnega rumenčka Share'ngo**
- **Trzinski kolesarski smerokazi za telebane**
- **Zakaj potrebujemo teorije zarot?**
- **Dobrodelnost v času koronske krize**



Glavna cesta 20, 4202 NAKLO

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

Računovodski servis

(za d.o.o., s.p., društva,...)

Kontakt: 041 863 440

FRISTADS®

WORKWEAR

Fristads d.o.o. | Glavna cesta 24, Naklo 4202
www.fristads.si | mobi: 040 522 066



Smo specializirano podjetje za prodajo zaščitnih delovnih oblačil švedske blagovne znamke FRISTADS in nemške blagovne znamke KUBLER WORKWEAR. Razstavni prostor je v poslovni stavbi Pošte Naklo (bivši prostori Občine Naklo).

Hitra dostava kurilnega olja

Naše prednosti:

- hitra odzivnost
- brezplačna dostava za količine nad 1000 litri
- kakovostno kurilno olje v skladu z evropskimi standardi
- zelo ugodna cena

031 280 771

Simon-oil
Simon Marko s.p.
 Poženik 35, Cerklje na Gorenjskem



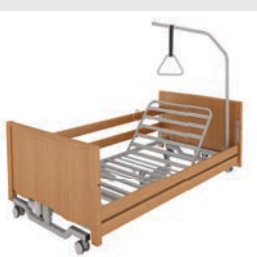
<http://www.simon-oil.si>
info@simon-oil.si



MEDICINSKI PRIPOMOČKI

BAUERFEIND®
 MOTION IS LIFE.

IZPOSOJA NEGOVALNE POSTELJE



ZZS šifre:

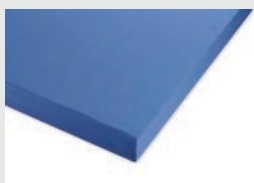
- Postelja: 519
- Posteljni trapez: 555

- Varovalne ograjice za obe strani: 528
- Mizica: 522
- Blazina za posteljo: 801

POSTELJNA MIZICA



BLAZINA ZA POSTELJO



ANTIDEKUBITUSNA BLAZINA ZA POSTELJO



Možnost izposoje preko naročilnic ZZS ali samoplačniško. Za več informacij pokličite v podjetje.

OSTALI PRIPOMOČKI NA IZPOSOJO

HODULJA

ZZS šifra: 512

HODULJA S KOLESI

ZZS šifra: 513

SOBNO DVIGALO

ZZS šifra: 524

DVIGALO ZA KOPALNICO

ZZS šifra: 701

STANDARDNI VOZIČEK

ZZS šifra: 504

Nahajamo se na lokaciji:

Dolenjska cesta 242b, Ljubljana Rudnik

Za vse informacije smo na voljo:

01/42 72 941

info@bauerfeind.si

www.bauerfeind.si

www.facebook.com/bauerfeindslovenija/

Vse slike so simbolične.

BAUERFEIND.SI



Dacia Duster ECO-G

Na plinski pogon



že za

89€

na mesec

Z EKO SKLAD kreditom*

+ paket zimskih pnevmatik

*EKO SKLAD na svoji spletni strani <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-spodbudo/seznam-spodbud/osebna-vozila-na-plin/osebna-vozila-na-plin-kredit> po vnosu v rubriko Hitri informativni izračun kredita nudi naslednje kreditne pogoje za nakup vozila: informativna mesečna anuiteta za model Duster Essential 1.0 TCe 100 ECO-G v skupni vrednosti 13.740 € z DDV, s pologom v višini 3.750 € in financirano vrednostjo 9.990 € za obdobje 120 mesecev, znaša ob najemu kredita prek Eko sklada 88,82 €. Obrestna mera za najem kredita znaša 1,30 % letno. Vse informacije so zgolj informativne in temeljijo na informativnem in izračunu kredita na spletni strani EKO SKLADA. Več o kreditih EKO SKLADA za osebna vozila na plin, si lahko preberete na uradni spletni strani <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-spodbudo/seznam-spodbud/osebna-vozila-na-plin/osebna-vozila-na-plin-kredit>. Renault Nissan Slovenija ne odgovarja za informacije objavljene na spletnih straneh EKO SKLADA kot tudi ne za točnost in zanesljivost in celovitost teh informacij in informativnega izračuna kredita, ki je na voljo na spletnih straneh EKO SKLADA. Poraba pri mešanem ciklu: 5,221–7,640 l/100 km. Emisije CO₂: 137–173 g/km. Emisijska stopnja: EURO6d. Emisija NOx: 0,0161–0,0366 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,0018–0,0022 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,01–0,27. 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. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d. o. o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

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.avto-set.si



okna in vrata
NAGODE
www.nagode.si

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



NAJVEČJI SALON
OKEN IN VRAT
V SLOVENIJI.

Dobrodošli
v IOC Zapolje 1/3,
Logatec.

Kakovost in
konkurenčne
cene!

Nagode d.o.o.,
IOC Zapolje 1/3, Logatec

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

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