

Gorenjski Glas

TOREK, 11. AVGUSTA 2009

Leto LXII, št. 63, cena 1,35 EUR, 19 HRK | ODPONOVNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN OB PETKIH | NAKLADA: 22.000 IZVODOV | WWW.GORENSKIGLAS.SI

Nova gripa: realnost ali teorija zarote?

Pomanjkanje prostorov in zbolevanje zdravstvenega osebja v primeru pandemije nove gripe bi bilo tudi v gorenjskih zdravstvenih ustanovah lahko največji problem.

SUZANA P. KOVACIČ

Kranj - Do včeraj dopoldne so potrdili 177 primerov okužbe z virusom nove gripe v Sloveniji, a kot je opozoril predstojnik Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani prof. dr. Franc Strle, dr. med., to še ne pomeni nujno, da je to dejansko število obolelih. Vodja Laboratorija za respiratorno mikrobiologijo v Bolnišnici Golnik dr. Viktorija Tomič, dr. med., je povedala: "Vse slovenske bolnišnice imamo pripravljene načrte za ukrepanje in delo-

vanje v primeru pandemije ali hujše epidemije gripe. V začetni fazi pandemije bi bolnike nameščali v skladu z izolacijskimi priporočili, da bi jih torej ločevali. To ravnanje bi ob večanju števila hospitaliziranih prilagajali razmeram. Bolnišnica je opremljena za normalno delovanje, zagotovljene so osnovne rezerve za primer pandemije, načrtovani so ukrepi, kako ravnati pri daljšem trajanju pandemije. Vedeti pa moramo, da v primeru zelo črnega scenarija, za katerega menim, da se ne bo zgodil ob

novi gripi H1N1, v nobenem zdravstvenem sistemu ni mogoče zagotoviti vseh potrebnih aparatur, pripomočkov, kadra. Verjetno bi bil največji problem ob hujši obliki pandemije zagotoviti zadostno število zdravstvenega osebja oziroma preprečiti "pregorevanje" tistih zdravstvenih delavcev, ki ne bi zboleli in bi verjetno morali delati presežno število ur. Večji problem bi bilo tudi "iskanje prazne postelje" v primeru zasedenosti razpoložljivih kapacitet bolnišnice."

► 3. stran



V ljubljanskem Kliničnem centru so se že odločili za omejevanje obiskov. / Foto: Tina Dokl

Pomembna ekološka pridobitev

V Naklem so v petek odprli nov, sodoben center za ločeno zbiranje koristnih odpadkov.

MATJAŽ GREGORIČ

Naklo - S petkovim odprtjem novega sodobnega zbirnega centra za ločeno zbiranje koristnih odpadkov so v občini Naklo rešili enega večjih ekoloških problemov, saj so prejšnjo staro in slabo urejeno zbiralnicu zaprli že pred letom dni. Nov zbirni center je v južnem delu industrijske cone in meri okoli 1300 kvadratnih metrov, občina pa ga je uredila ob sodelovanju Dinosa, ki bo na tem območju gradil svoj center, in Komunale Kranj. Kot je povedal podžupan Ivan Melegić, je občina z Dinosom zamjenila zemljišča, ureditev centra pa je stala 160 tisoč evrov. V centru bo mogoče vr-



Nakelski župan Janez Štular z gosti na ogledu novega, v petek odprtega zbirnega centra.

oddati 24 različnih vrst odpadkov, med drugim steklo, barvne kovine, odsluženo elektronsko opremo, gradbeni material, plastično embalažo, les, gume, različne vr-

ste papirja, folije in plastenke ter tudi kosovne odpadke. Oddaja do pol kubičnega metra odpadkov je brezplačna, občani morajo pokazati le odrezek s potrdilom o pla-

čanem odvozu komunalnih odpadkov. Nov zbirni center je odprt ob torkih in sobotah med deveto in dvanajsto in ob četrtekih od šestnajste do devetnajste ure.

Znižali smo cene za najem sefov.

www.gbkr.si

Gorenjska Banka

Tragičen konec tedna

SIMON ŠUBIC

Kranj - Minuli konec tedna na žalost ni minil brez tragičnih smrtnih. Policisti so sporočili, da so v petek zjutraj na predelu Snežeta nad Gozd-Martuljkom našli mrtvega moškega. Kasneje se je pokazalo, da gre za 58-letnega lovca, ki je šel ponoči na lov, med vračanjem pa je nesrečno omahnil v manjšo kota-

njo. Dan kasneje se je v gozdu pri Prtovču v občini Železniki smrtno ponesrečil 48-letnik iz okolice Železnikov, ki mu je med spravilom lesa na glavo padla smreka. O smrtnem primeru pa poročajo tudi iz gora. V Poštarskem domu na Vršiču je v nedeljo nezavesten obležal planinec, ki mu kljub hitremu posredovanju reševalcev ni bilo več pomoci. Več na 8. strani.

DANES PRILOGA:

zdravje & lepota

63

KRONIKA

Zloraba bankomatov tudi na Gorenjskem

Pred tednom dni so tudi na enem od bankomatov na Gorenjskem odkrili posebno skimming napravo. O poobrnosti kriminalisti zaradi interesa preiskave še molčijo. Pred dvema letoma so neznanici na podoben način zaslužili 122 tisoč evrov.

ZDRAVJE & LEPOTA

Nevarni skoki v vodo

Poškodb zaradi nepremišljenih skokov na glavo v vodo v Sloveniji na leto ni veliko, so pa posledice zelo hude. Do poškodb največkrat pride, ko se družba mladih, večinoma moških, zabava ob vodi. Alkohol je prisoten v polovici takih nesreč.

EKONOMIJA

Color bo po novem letu le blagovna znamka

Medvoško tovarno barv, lakov in smol je recesija kar precej prizadela, vendar so gibanja in napovedi ugodne, zato pričakujejo, da bodo leto zaključili brez izgub. Z novim letom jo bodo pripojili k Heliosu.

ZADNJA

Franjev 888. vzpon na Triglav

Sobotni vzpon legendarnega gornika Franja Potočnika iz Mojstrane na Triglav je bil ves v znamenju osmic - datum 8. 8. 888. vzpon, spremjal ga je osem moških in osem žensk iz osmih občin, skupna starost vseh pa je bila natanko - 888 let!

VРЕМЕ

Danes bo spremenljivo oblačno, pojavljale se bodo krajevne plohe. V sredo in četrtek bo povečini sončno, v četrtek popoldne bodo krajevne nevihte.

13/25 °C

jutri: povečini sončno

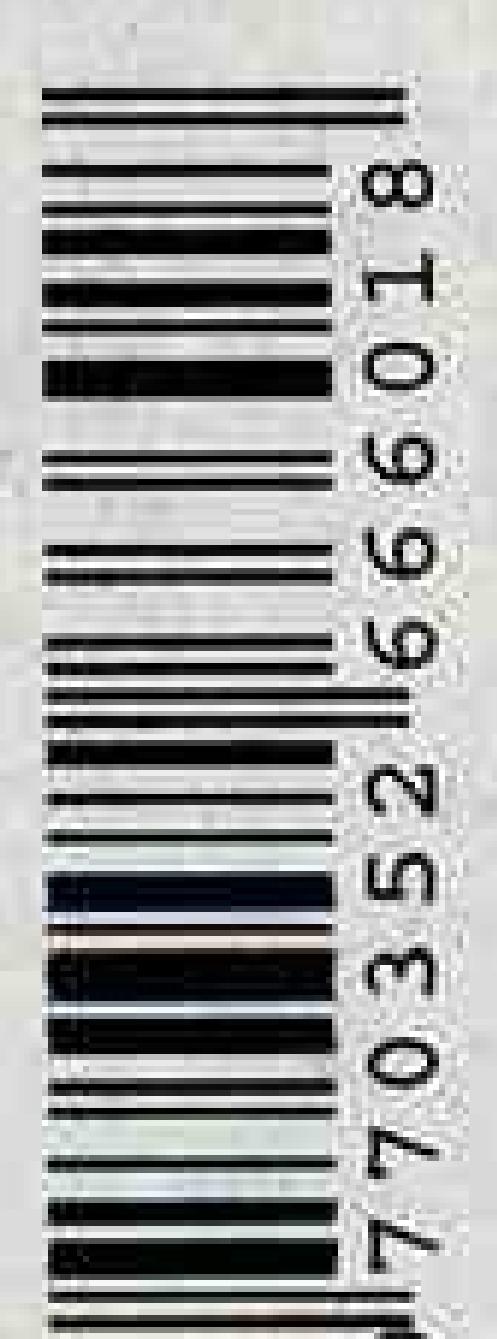
vsebina

8

9

17

24



Tržič

Počastili padle pod Storžičem

Slovesnost ob dnevu spomina padlih pod Storžičem je bila tudi letos dobro obiskana. K spomeniku prvim žrtvam okupatorja v občini Tržič so položili vence in se spomnili tragičnega dogodka izpred 68 let, ko je okupator pri Verbičevi kočji presenetil skupino partizanov in je padlo pet fantov in tri dekleta. Med NOB je sicer padlo 331 Tržičanov. Slavnostni govornik **Tine Tomazin**, dobitnik zlate plakete za živiljenjsko delo Zveze združenj borcev za vrednote NOB Slovenije, je poudaril, da na Slovenskem od Trubarja dalje ni bilo pomembnejšega dejanja od NOB in boja za osamosvojitev Slovenije. Kot pravi, bi se v krizi morali pogumneje vrniti k vrednotam obeh bojev, to je razumu, pogumu, samozavesti, pravemu domoljubju in solidarnosti. "Nihče ne zanika, da so se med NOB in po vojni dogajale tragične napake, predvsem zunaj sodni pogoji, in da bi krivi in nedolžni morali imeti možnost obrambe. Pri odkrivanju množičnih grobišč je potrebna pieteta, ne pa da se uporablajo za politične manipulacije, kar je moralni zločin," je dejal. Tudi tržički župan **Borut Sajovic** je poudaril, da si žrtve druge svetovne vojne na vseh straneh zaslužijo spoštovanje in pieteto. A. H.



Tine Tomazin, slavnostni govornik na slovesnosti ob dnevu spomina padlih pod Storžičem

Proti razdvajanju Slovencev

Na Vodiški planini nad Kropo se je na spominskem srečanju ob 68. obletnici ustanovitve Cankarjevega bataljona zbrala množica obiskovalcev.

MATEJA RANT

"Vrednoti, ki smo ju Slovenci okreplili med NOB, sta tudi upornost in ponos. In ti vrednoti sta tudi temeljni sestavini razvoja višje ravni inovativnosti in udarnosti sedanjih generacij Slovencev. S tako naravnostjo se bomo tudi iz sedanje svetovne družbeno-gospodarske krize prebili močnejši, kot smo vanjo zašli," je poudaril slavnostni govornik na spominskem srečanju ob 68. obletnici ustanovitve Cankarjevega bataljona Blaž Kavčič. Spominske slovesnosti, ki jo je pripravila Zveza borcev za vrednote NOB Radovljica, so se udeležili tudi trije še živeči borci Cankarjevega bataljona.

Po prepričanju Blaža Kavčiča, katerega oče in njegovi bratje so bili prav tako borgi Cankarjevega bataljona, si je občina Radovljica prav zaradi množične mreže upornikov, ki so jo zasnovali rodoljubi Krope, Jamnika in celotne Lipniške doline, upravičeno pridobila čast enega prvih pokroviteljev mogočnega



Na slovesnosti na Vodiški planini so se spomnili ustanovitve Cankarjevega bataljona. / Foto: Gorazd Kavčič

simbola partizanstva na Gorenjskem. Poudaril je, da je v tisočletni zgodovini porajanja slovenske državnosti obdobje NOB izjemnega in celo usodnega pomena. "Osnovna opredelitev slovenskih patriotov, ki so šli v partizane, je bila opredelitev za svobodo in dostojno življenje - da bi preživeli kot posamezniki in narod ter po osvoboditvi zgradili boljšo družbo." Zato, pravi Kavčič,

ne pristaja na vsiljene pogoju, kot je recimo partizanstvo da, revolucija ne. Taka stališča so po njegovem dolgoročno škodljiva za slovenski nacionalni interes, saj vnašajo nepotrebno razdvajanje v sodobno slovensko družbo ter tako jemljejo prostor in čas za soočanje z vprašanji obstoja in razvoja sodobne slovenske države.

Spomnil je še, da so po oceni nekaterih zgodovinar-

jev gorenjski partizani s svojim odporom sredi poletja 1941 močno pretresli nemški okupacijski sistem na tem območju in k odporu spodbudili tudi druge okupirane pokrajine. "Tak odnos do lastne narodne identitete, bojevit in pogumen, nas je pripeljal tudi do končne nacionalne samostojnosti in nam omogočil odločanje o lastni prihodnosti po svoji podobi in željah." Poglobljen pogled v preteklost nam po njegovem omogoča tudi razgaljanje manipulativnosti nekaterih teženj hrvaške politične elite, ki poskuša "uresničevati že za časa NDH in prej oblikovanega geostrateškega cilja prodora Hrvaške do Trsta". Prav tako naj bi bile iz tega razvidne tudi "italijanske ambicije po ponovni zasedbi slovenskih področij do Rapalske meje - če ne s formalno prestavijo meje, pa z nakupom Banke Koper, pozidavo Krasa in podobno". Zato se je zavzel za odločnejše in bolj državniške ukrepe slovenske politike za zaščito slovenskih nacionalnih interesov.

Opozorili na promet v Alpah

Organizacija Cipra Slovenija je tudi letos pripravila akcijo Ogenj v Alpah, pri čemer so letos izpostavili problem prometa.

MATEJA RANT

Ljubljana - V okvir akcije Ogenj v Alpah so tokrat v ospredje postavili problem urbanega, še posebno pa tornega prometa v Alpah. Z akcijo sicer drugo soboto v avgustu vsako leto že 23 let opozarjajo na probleme sodobnega časa, ki ogrožajo alpski prostor. "Tedaj ognji zagorijo na grebenih, vrhovih in dolinah Avstrije, Italije, Nemčije, Švice, Liechtensteina, Francije in Slovenije ter postanejo simbol varovanja Alp," so poudarili pri Ci-

pra Slovenija. Tako so tudi v soboto zvečer simbolično prižgali bakle.

Aktivisti Cipre so letos opozarjali predvsem na naraščajoči tovorni tranzitni promet, nepravično cestninjenje ter probleme, ki jih prinaša trajnostno usmerjen mestni promet. "Že več let opozarjam na prometno zabludo, ki ji nekateri rečajo tudi slovenska prometna politika. Vsa opozorila strokovnjakov in nevladnih organizacij ob sprejemanju ključnih odločitev slovenske prometne politike so se žal izkazala za res-

nična. V tem tednu je postal tudi uradno stališče, da Slovenija ne bo izpolnila obveznosti Kjotskega sporazuma in da nas bo v prihodnjih štirih letih to stalo skupno osemdeset milijonov evrov. Kot glavni razlog je minister za okolje navedel problem naraščajočega tranzitnega prometa," so opozorili pri Cipra Slovenija in dodali, da smo v Sloveniji v zadnjih letih sprejeli precej napacnih odločitev, ki so glavni krivec za sedanje razmere. Med te uvrščajo pospešeno gradnjo slovenskih avtocest, uvedbo vinjet, nizke

cestnine za tovornjake in zgolj navidezno gradnjo železnic. "Večina slovenskih mest nima izoblikovane prometne politike, kaj šele, da bi bila ta usmerjena trajnostno, gorski turistični kraji pa so prepričeni sami sebi pri iskanju rešitev urejanja in umirjanja prometa v točkah povečanega obiska, kot so deli zavarovanih območij in alpske doline," še dodajajo pri Cipra Slovenija in na podlagi tega predlagajo vrsto ukrepov, ki bi lahko priveli do bolj trajnostno naravnane prometne politike.

LJUBLJANA

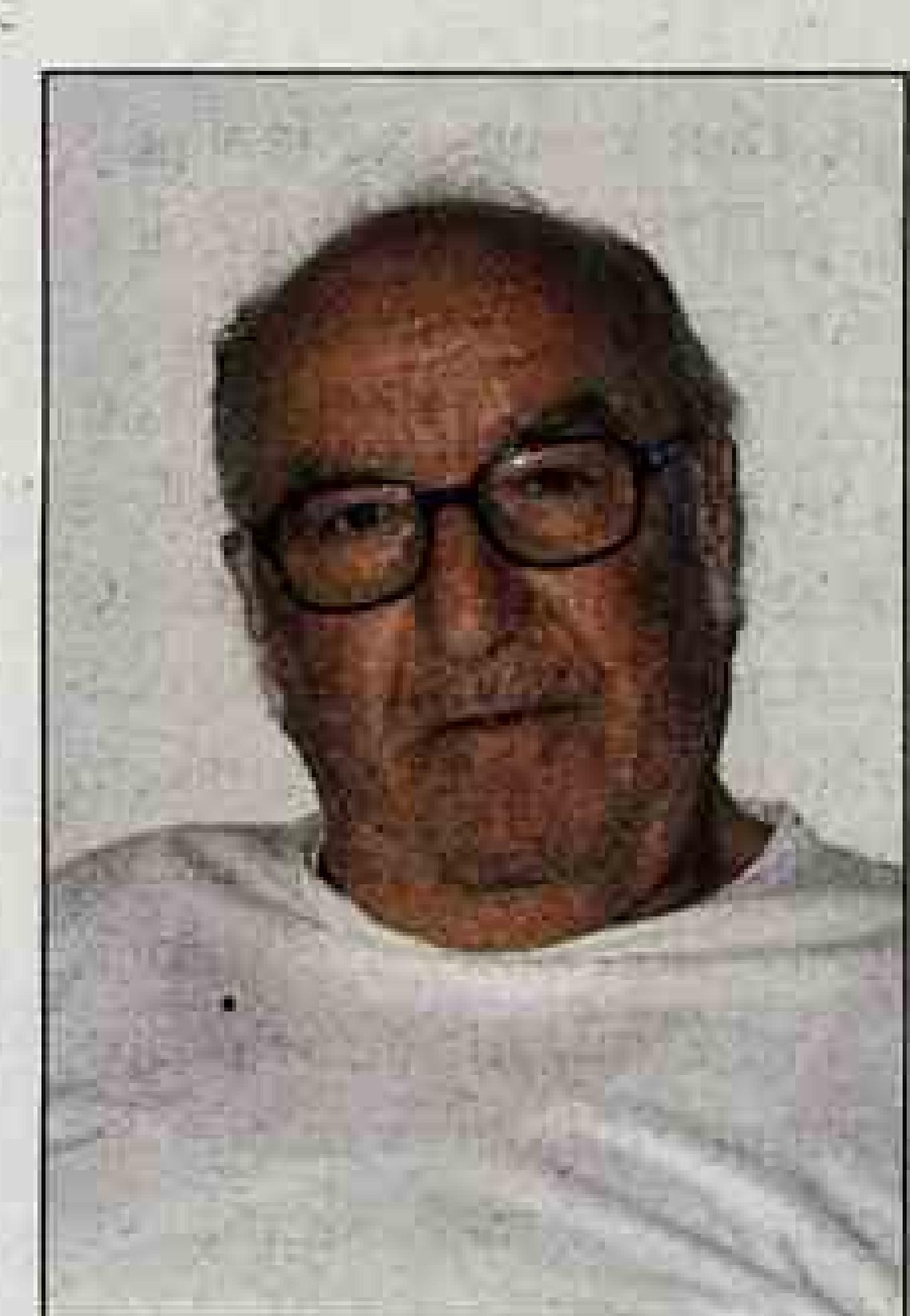
Varčevali bodo tudi pri državnih proslavah

Pred časom se je vlada seznanila s predlogom koordinacijskega odbora za državne proslave, ki je že za letos predlagal zmanjšanje števila državnih proslav ter prilagoditev počastitev trenutni finančni in socialni situaciji Slovenije. Vlada je ob tem predlagala, da v letosnjem koledarju državnih proslav ohranijo vse predvidene proslave, prizadevali pa naj bi si za racionalizacijo stroškov pri njihovi zasnovi in izvedbi. Koordinacijski odbor za državne proslave bo tako število državnih proslav smiseln in mednarodno primerljivo zmanjšal za prihodnje leto, vladu pa morajo predlog predložiti do konca oktobra. M. R.

LJUBLJANA

Ljubljanska univerza se je vzpela po lestvici

Po mednarodni ocenjevalni lestvici, ki zajema 17 tisoč visokošolskih izobraževalnih ustanov z vsega sveta, se je Univerza v Ljubljani uvrstila na 63. mesto med evropskimi univerzami, kar je precejšen vzpon v primerjavi z lanskim 124. mestom. V svetovnem merilu se je uvrstila na 201. mesto. Pri razvrščanju univerz sicer ocenjujejo spletno prisotnost, aktivnost in vidnost univerz ter druge zanesljive indikatorje njihovega pomena in prestiža, uvrstitev pa odraža učinkovitost univerze in odseva njen predanost k posredovanju znanja v širšo družbo, so še sporočili z Univerze v Ljubljani. M. R.

KOTIČEK ZA NAROČNIKE**Zvesti Gorenjskemu glasu**

Oskar Martin Preisinger

da sta že imela dve hčerk, potem sta se jima rodili še dvojčici. Spominja se, da jim je bilo v finančnem smislu najtežje, ko so tri hčerke hkrati študirale v Ljubljani. Z ženo sta se večkrat spraševala, kako sta sploh zmogla. Vse tri so doštudirale, ena je končala srednjo šolo. Zdaj so vse na svojem in imajo družine, doda Oskar, ki ima kar pet vnukov, dve vnučkinji in dve pravnukinja. Večkrat ga obiščejo in ne mine dan, ko ga ne bi kdo poklical in ga vprašal, kako se ima. Po poklicu je strojni ključavnica, zaposlen je bil v Iskri in Planiki, bil je tudi poklicni gasilec. Čeprav ima težave s hrbitenico in težko hodi, vse opravi sam. Najraje pa sedi na balkonu, bere in uživa v skribi za rože - njegov balkon krasijo bujni tirolski nageljni in živobarne surfinje. Ker še vedno vozi avto, mu bo avtokarta Gorenjskega glasa prav prišla. Njegova strast so križanke, politika pa ga ne zanima preveč. D. K.

Nova gripa: realnost ali teorija zarote?

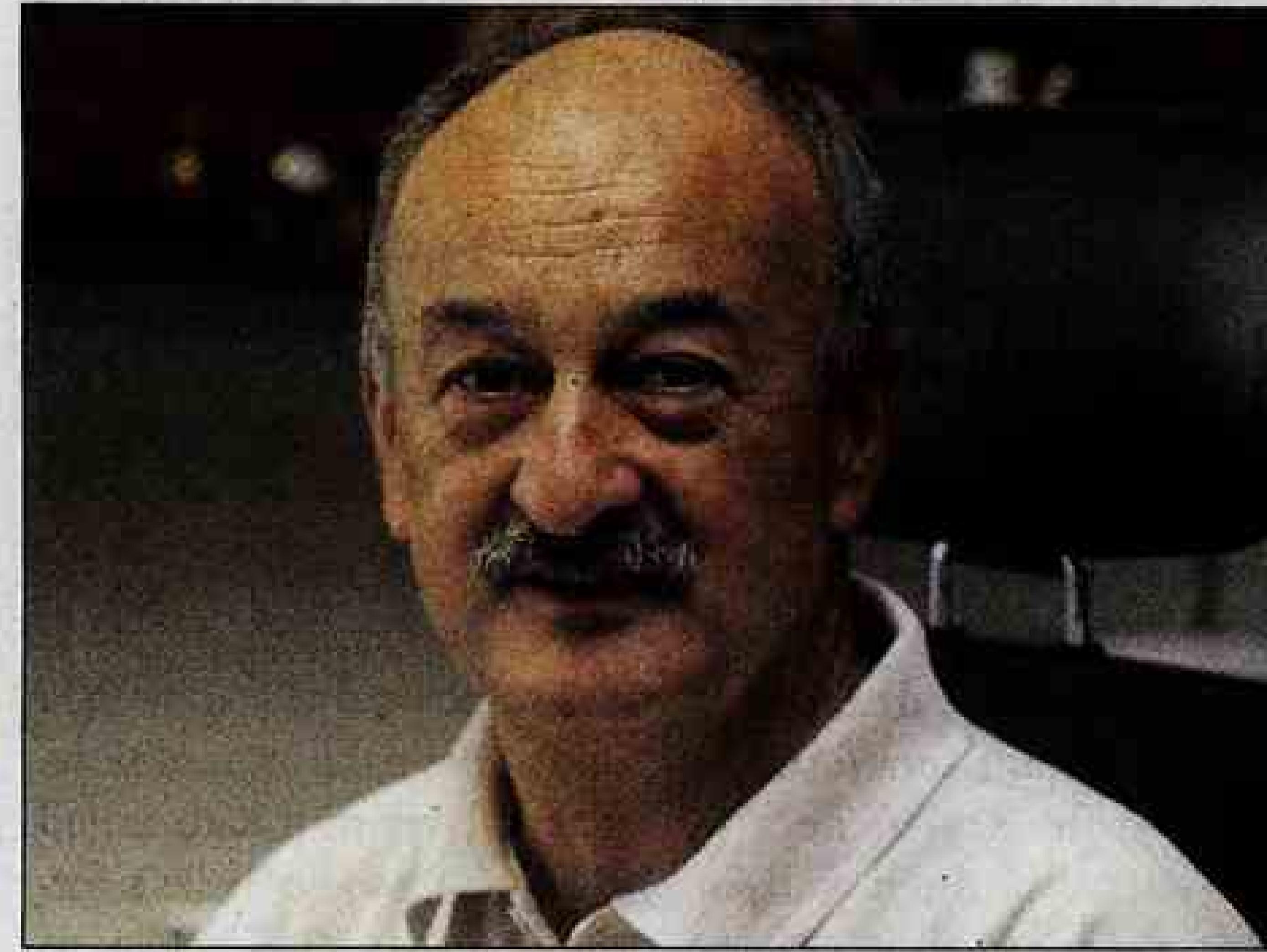
◀ 1. stran

"Običajna sezonska gripa se v večjem številu pojavi konec decembra oziroma januarja, a se bojim, da bi nova gripa lahko izbruhiila že prej. Prvi kazalec bo čas, ko se bodo odprla šolska vrata," je poudaril dr. Strle. Direktor Osnovnega zdravstva Gorenjske Jože Veternik je po-

sa nove gripe. Iz ministerstva za zdravje so v zvezi s tem v sporočilu za javnost napisali: "Teh navedb kot tudi ostalih navedb, ki sodijo med teorije zarote, na ministerstvu ne moremo komentirati, kot pa nam je znano, za to ne obstajajo nikakršni trdni dokazi. Ker je naravna lastnost virusov gripe, da se spreminjamajo, so strokovnjaki že nekaj

Dr. Franc Strle je že pred časom za Gorenjski glas komentarje na forumih označil z besedami: "Če bo prišlo do okužb večjih razsežnosti, bo v resnicu hudo. Seveda drži, da bi takrat farmacevtske družbe lahko prodale vse, kar bi hoteli, in da to niso božički, ampak podjetja, ki delujejo na profitabilen način. To, da so farmacevtske

ljo jeseni, v Sloveniji bi ga bilo za začetek dovolj za četrtnino prebivalstva. Pa se bo cepilo tudi zdravstveno oseboje? "Zaposlene v Splošni bolnišnici Jesenice bomo spodbujali k cepljenju, ko bo cepivo dosegljivo, saj bomo s tem pomagali pri zaježitvi širjenja gripe, hkrati pa bomo preprečili obolenje med zaposlenimi in s tem



Jože Veternik / Foto: Tina Dokl

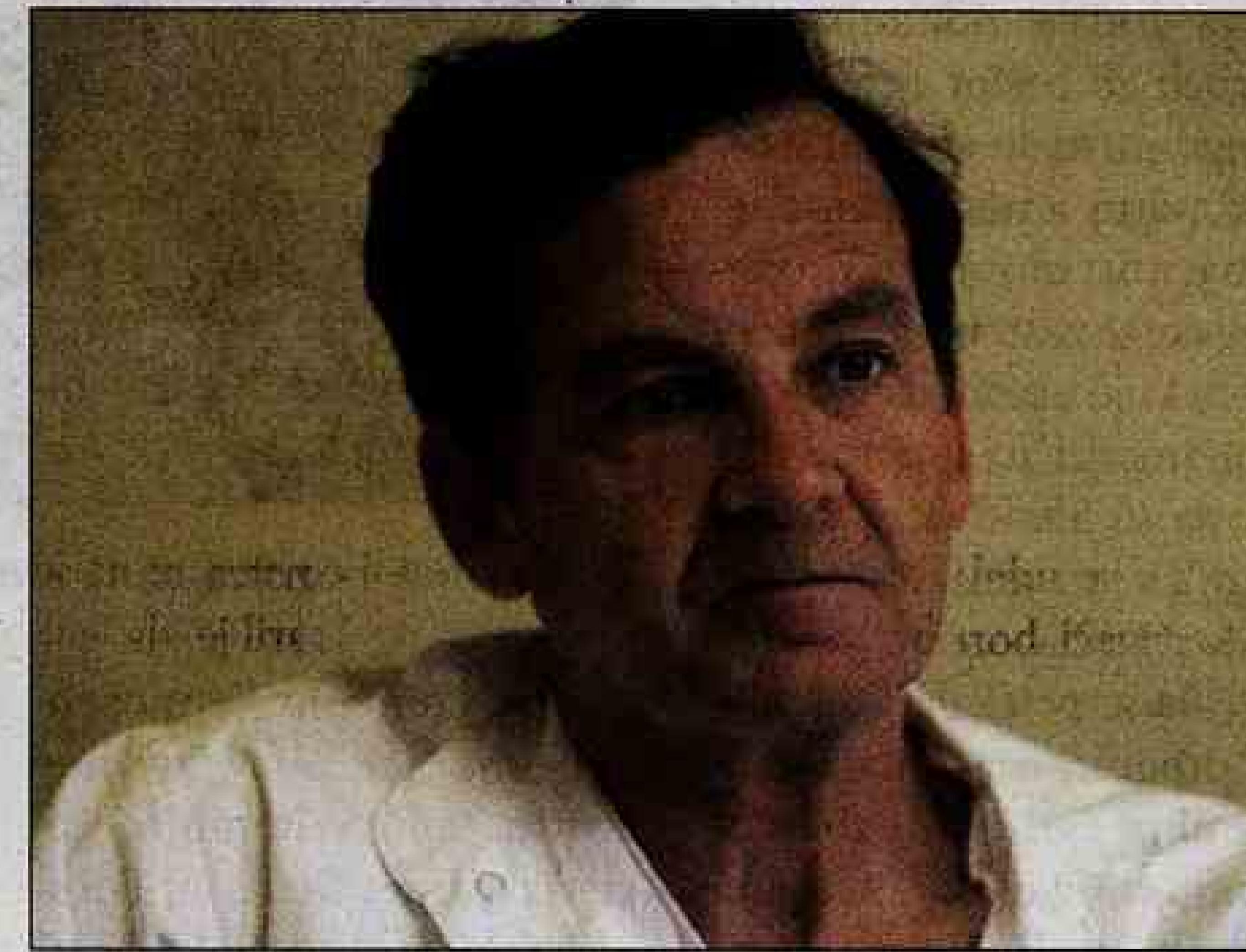
vedal: "Vsak naš zdravstveni dom mora pripraviti lasten obrambni načrt delovanja v primeru pandemije, strokovno bomo vse načrte pregledali v začetku septembra. Gre za različne ukrepe: od postavitev razkuževalnikov, zaloge mask do tega, da se bolniki, okuženi z novim virusom, ne bi srečevali z drugimi bolniki."

Pred dnevi je tudi Biserka Marolt Meden iz Službe za odnose z javnostmi iz ljubljanskega Univerzitetnega kliničnega centra opozorila, naj nosečnice ob sumu, da so zbolele za novo gripo, nikar ne hodijo v porodnišnico, ampak: "Tudi za nosečnice veljajo splošna priporočila, da naj ob sumu na novo gripo najprej pokličejo svojega izbranega osebnega zdravnika."

Namerno sproščanje novega virusa?

Na spletnih straneh, po e-pošti krožijo informacije o namernem sproščanju virusa.

"Recimo, da bi šlo glede na simptome za razmeroma blago gripo, ki bi prerasla v pandemijo. Pri pandemiji lahko zboli v nekaj tednih 10 do 50 odstotkov prebivalstva. Recimo, da bi jih od štirih milijard zbolelo 25 odstotkov. To je milijarda ljudi. Pri običajni gripi umre od 0,1 odstotka do 1 odstotka ljudi. Če bi šlo za 0,1 odstotka, bi umrlo milijon ljudi. Si predstavljate, da bi umrlo v nekaj tednih milijon ali pa deset milijonov ljudi? Saj jih ne bi imeli kje pokopati, sesule bi se službe, pa ne samo zdravstvene, tudi druge. Težave bi bile s preskrbo z energijo, hrano ... To so hude in resne stvari in jih ne gre zlorabljalji," je ob pojavu nove gripe za Gorenjski glas povedal prof. dr. Franc Strle.



Franc Strle / Foto: Tina Dokl

let napovedovali možnost oziroma skoraj gotovost, da se bo virus gripe spremenil na način, da bo pridobil lastnosti, ki jih ima danes. Genetska sestava novega, pandemskega virusa gripe je pomembno drugačna od tistih virusov gripe, ki so krožili v prejšnjih sezona. Ljudje se z njim srečujemo prvič, in ker ga naš imunski sistem ne pozna, je zelo verjetno, da bomo po okužbi zboleli. Iz zgodovine poznamo pandemije španske, azijske in hongkonške gripe. Najbolj resna z največ žrtvami je bila pandemija španske gripe v letih 1918/1919."

Posebno pozornost na ministerstvu namenjajo obveščanju javnosti o situaciji v zvezi z novo gripe in koordiniranju zdravstvenega sistema, ki bo nosil največje breme morebitne pandemije. Pripravlajo nacionalno kampanjo Ustavimo gripo, še pred jesenjo bosta na voljo tudi brezplačna telefonska številka in spletna stran s celovitim informacijami.

družbe izviale novo gripo, so pa izmišljotine. Če gledamo nazaj, so bile pandemije že prej, pa ni bilo "zadaj" farmacevtskih koncernov."

Ukrepi tudi v gospodarstvu

V Poslovni skupini (PS) Sava zaposlene tudi prek svojega internega glasila že ves čas obveščajo o virusu nove gripe in imajo pripravljena navodila za ravnanje pri tej bolezni. "V Savi smo julija ustanovili posebno skupino sodelavcev, ki pripravlja krizne ukrepe v primeru izbruha pandemije, v Savini dejavnosti Turizem pa imamo izdelan poseben Program obvladovanja okužb, ki ga sproti dopolnjujemo, glede na nove razmere. Akcijski načrti za obvladovanje oziroma omilitev posledic morebitne pandemije bodo naravnani tako, da bodo poslovni procesi potekali neovirano in da bodo posledice čim manjše. Ti načrti so sestavljeni del celovitega upravljanja s tveganji v PS Sava. Pri velikem obsegu vplivov zaradi pandemije tako pri dobaviteljih, kupcih in pri naših sodelavcih obstaja možnost motenj v poslovnih procesih, kot so na primer povečanje bolniške odsotnosti, motnje v dobavni verigi ..., zato se pripravlja obsežen program upravljanja s tveganjem, povezanim s pandemijo," je povedal Janez Fabijan, direktor Kompetenčnega centra Varstva Sava.

Po napovedih naj bi bilo cepivo proti novi gripi na vo-

Za šmaren bo slovesno

Osrednji dogodek bo v soboto, 15. avgusta, dopoldne pred Marijino baziliko na Brezjah.

JOŽE KOŠNJEK

Kranj - V soboto, 15. avgusta, bo praznik Marijinega vnebovzetja ali veliki šmaren, ki mu pravijo tudi velika maša, šmarno ali gospojnica. Od leta 1992 naprej je v Sloveniji veliki šmaren tudi dela prost dan, sicer pa ga kristjani praznujejo že od 6. stoletja dalje in je zato eden največjih in najstarejših krščanskih praznikov. Veliki šmaren je spomin na Marijino smrt in njen odhod v nebesa. To versko resnico je šele leta 1950 razglasil tedanjí papež Pij XII., čeprav so bili že prej verniki v katoliški in pravoslavni Cerkvi prepričani, da je bilo Marijino telo po smrti čudežno preneseno v nebesa. V Srbski pravoslavni Cerkvi pravijo temu prazniku Velika gospojina, v drugih pravoslavnih Cerkvah pa Marijino zaspanje.

Za veliki šmaren bo slovesno tudi na Gorenjskem. Nekateri dogodki bodo že v

petek, 14. avgusta. Ob 19. uri bo maša v Marijini kapelici na Kredarici. Ob 19.30 bo na Primskovem v Kranju, kjer je župnijska cerkev posvečena Mariji vnebovzeti, slovesno maša, nato pa procesija z lučkami. V soboto, 15. avgusta, bo tradicionalno šmarno romanje na Brezje, kjer bo ob 10. uri slovesno somaševanje vodil nadškof Alojz Uran. Iz ljubljanske nadškofije so tudi sporočili, da bo ob 10. uri maša pri kapeli Marije Snežne na Jasenjah nad Gozd-Martuljkom, ob 11. uri na Kredarici in v kapeli Antona Puščavnika na Goreniku na Pokljuki in ob 17. uri v Lescah, kjer bo romarski shod, ljubljanski nadškof Alojz Uran pa bo blagoslovil obnovljen oltar. Na Primskovem bodo ob 15. uri posvetili obnovljeno zunanjost cerkve.

MEDVODE

Hofer bo gradil v Medvodah

Občani Medvod si že dlje časa želijo, da bi imeli v svojem kraju še kakšnega drugega trgovca kot Mercator. Sedaj je jasno, da ga bodo dobili. V Medvode prihaja Hofer, svojo poslovalnico bo gradil na območju, kjer je bilo doslej podjetje Sora Medvode. "Odprtje poslovalnice v Medvodah načrtujemo v prvi polovici leta 2010. Vrednost investicije bo okrog 2,4 milijona evrov. Zaposlili bomo od deset do pet najstaj ljudi, od tega dve poslovodji," so novico potrdili tudi iz oddelka za odnose z javnostjo Hofer trgovine, d. o. o. M. B.

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA
Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE
Cvetlo Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir

UREDNIŠTVO

NOVINARI - UREDNIKI:

Borštjan Bogataj, Alenka Brun, Igor Kavčič, Suzana P. Kovačič, Urša Petremel, Mateja Rant, Stojan Saje, Vilma Stanovnik, Simon Šubic, Cvetlo Zaplotnik, Danica Zavrl Žlebir, Štefan Žargić,

stalni sodelavci:

Marjana Ahačič, Maja Bertoncelj, Matjaž Gregorič, Ana Hartman, Jože Košnješ, Milena Miklavčič, Miha Naglič, Jasna Paladin, Marjeta Smolnikar, Ana Volčjak

OBLIKOVNA ZASNOVA
Jernej Stritar, IlovarStritar d.o.o.

TEHNIČNI UREDNIK
Gregor Flajnik

FOTOGRAFIJA
Tina Dokl, Gorazd Kavčič

LEKTORICA

Marjeta Vozlič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA
Mateja Žvižaj

GORENJSKI GLAS (ISSN 0352-6666) je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno laststvo. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, fax: 04/201 42 13, e-mail: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: od ponedeljka do četrtek neprekinjeno od 8. do 19. ure, petek od 8. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprt. / Gorenjski glas je polnedan, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22.000 izvodov / Redne priloge: Moja Gorenjska, Letopis Gorenjske (enkret letno) in devet lokalnih prilog / Tisk: Druck Carinthia GmbH & CoKG, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija / Naročnila: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: 1,35 EUR, letna naročnina: 140,40 EUR; Redni plačniki imajo 10 % popusta, polletni 20% popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 8,5%; naročnila se upošteva od tekoče številke časopisa do prisnega preklica, ki velja ob začetku naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/ 201 42 48.

Že drugič najlepša

Valvazorjeva ulica v krajevni skupnosti Rečica je že drugič najlepša ulica na Bledu.

MATEJA RANT

Bled - Turistično društvo Bled je tudi letos pripravilo ocenjevanje najlepše ulice na Bledu, pri čemer je že drugič slavila Valvazorjeva ulica. Ob podelitvi naziva so minulo soboto pripravili praznovanje, na katerem se ponavadi zbere kar vsa ulica. Prav vsak namreč pripomore k osvojitvi laskavega naziva, na katerega opozarja napis nad označevalno tablo in korito z rožami, ki jim ga prav tako podari turistično društvo.

Ocenjevanje je po besedah tajnice Turističnega društva Bled Vanje Piber letos potekalo že šesto leto zapored. "Do tega je prišlo povsem spontano, ko smo ocenjevali urejenost hiš. Ugotovili smo, da so v Rožni ulici, ki smo jo za najlepšo ulico razglasili prvo leto, urejene prav vse

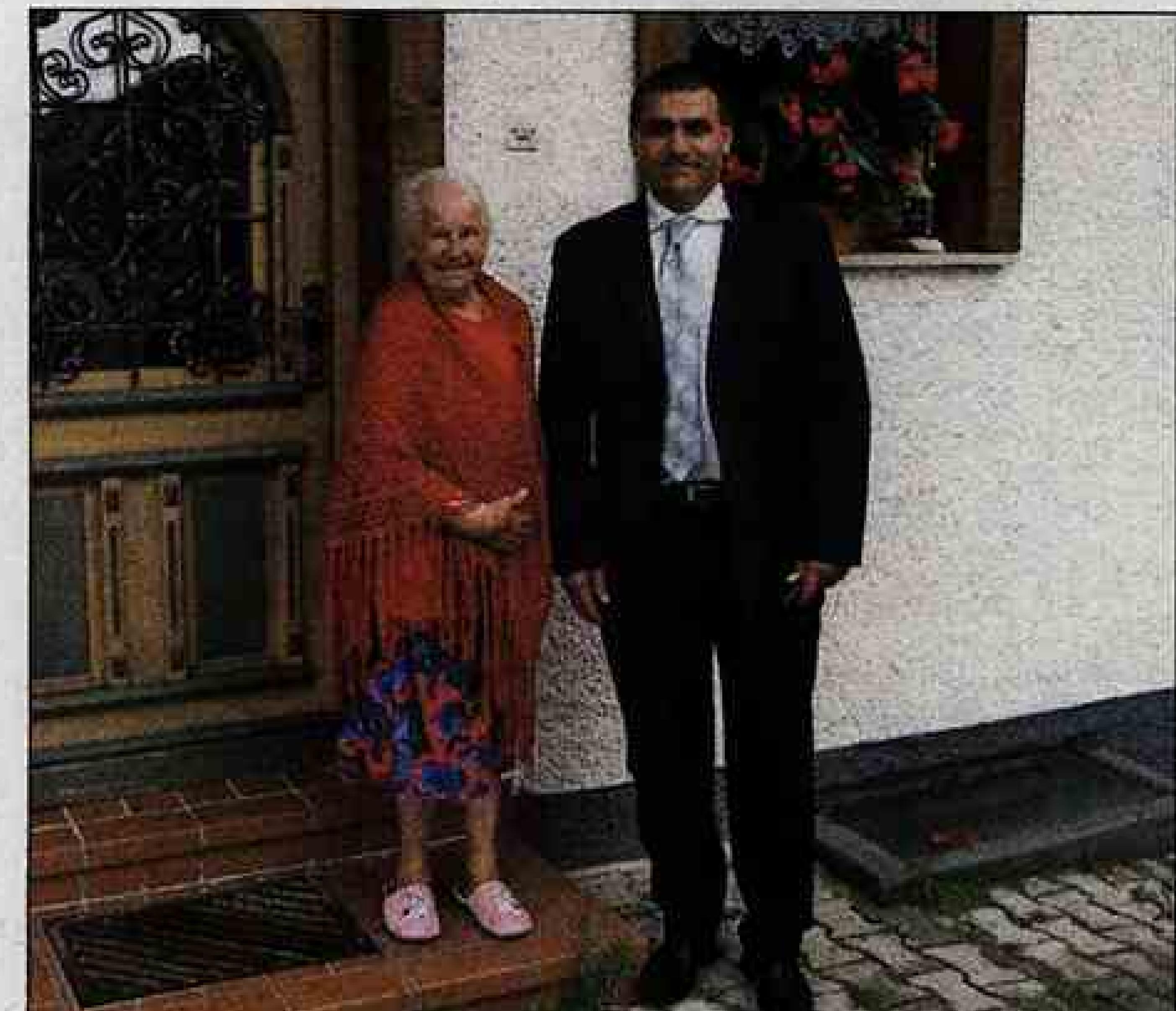


Za najlepšo ulico na Bledu so že drugič razglasili Valvazorjevo ulico.

KRANJSKA GORA

Župan obiskal devetdesetletnike

Kot vsako leto je tudi tokrat v dneh pred občinskim praznikom kranjskogorski župan obiskal vse občane, ki so ali še bodo letos dopolnili devetdeset let. Gospo Antonijo Volc, sicer doma iz Rateč, je obiskal v domu dr. Franceta Berglja na Jesenicah, na Dovjem pa se je pomudil kar pri dveh čilih devetdesetletnicah: Tereziji Pezdirnik in Frančiški Mertelj. Gospod Oswald Wollrab je sicer po rodu Bavarec, a si je Slovenijo izbral za svoj drugi dom. Nekdanje vojni pilot, ki jesen življenja preživila v mirnem Gozdu Martuljku, je bil vesel obiska župana, ki je na koncu poklepetal še z devetdesetletno Ano Pečar iz Podkorena. M. A.



Zupan Jure Žerjav je obiskal tudi Ano Pečar iz Podkorena.

Bohinjska kresna noč

Na Kresni noči, dvodnevni prireditvi v Bohinju, je bilo okrog dvanajst tisoč obiskovalcev.

MAJA BERTONCELJ

Ribčev Laz - Dvodnevna prireditve Kresna noč predstavlja vrhunec poletja v Bohinju, kar se je pokazalo tudi tokrat. Bohinj je bil namreč pretekli konec tedna poln obiskovalcev iz različnih koncev Slovenije, manjkali pa seveda niso niti tudi gostje.

Organizatorji iz Turističnega društva Bohinj so poskrbeli za pester dvodnevni program, ki se je začel v petek z drugo revijo narodnozabavnih ansamblov. Gorenjsko je zastopal ansambel Ejga, ki je osvojil drugo mesto, zmagal pa je ansambel Florjan. Sledila je Vražja žurka z ansamblom Zapeljivke. Tradicionalna Kresna noč pa je potekala v soboto. V programu so nastopili: skupina Dežur, Godba Bohinj, žonglerska skupina Čupakabra in Nuša Derenda. Večer so tradicionalno popestrili z ognjemetom, kresom in spuščanjem sveč iz jajčnih lupin. "Z obiskom smo zadovoljni in prireditve je uspela, zahvaljujoč tudi le-



Tradicionalni ognjemet na Kresni noči v Bohinju / Foto: Mitja Sodja

pemu vremenu. Ponosen sem na letošnjo izvedbo Kresne noči v Bohinju," je povedal Jure Sodja iz Turističnega društva Bohinj ter dodal: "Prireditve je namenjena v prvi vrsti obogatitvi turistične ponudbe in ponuja dva zabavna večera. Prvi je alpsko obarvan, namenjen vsem ljubiteljem narodno-

zabavne glasbe, drugi pa s tradicionalnim programom. Na letošnji Kresni noči je bilo v obeh dneh skupaj okrog dvanajst tisoč obiskovalcev, od tega jih je bilo okrog deset tisoč v soboto. To je bila prava kresna noč. Na jezero smo v jajčnih lupinah spustili okrog osem tisoč lučk."

Tradicionalna pa je bila tudi gostinska ponudba na prireditvenem prostoru Pod Skalco. Največ oči obiskovalcev se je ustavilo na volu, ki so ga pekli že od desete ure do poldne. Bil je še težji kot lani in dal 320 kg mesa. Obiskovalci torej niso bili lačni, tako da so zdržali pozno v noč, ko jih je zabavala Nuša Derenda.

Čehi odkrivajo Jesenice

Veliko tujih turistov se pripelje z vlakom, prenočijo pa v jeseniških rovtih. Ogledajo si Jesenice, Vintgar, se povzpnejo na Triglav ...

URŠA PETERNEL

Jesenice - "V zadnjih dneh so nas preplavili Čehi, sicer pa pride največ Belgijev, Britancev in Nemcev," na vprašanje o tem, kakšen je turistični obisk Jesenic to poletje odgovarja Maja Klinar iz Turistično informacijskega centra (TIC) Jesenice. Kot pravi, se veliko gostov pripelje z vlakom, Jesenice pa so jim bodisi vmesna bodisi zadnja postaja na

obisku Slovenije. "Nekako polovica je mladih, ki potujejo z nahrbtniki, druga polovica pa so starejši turisti, ki si Slovenijo ogledujejo v skupini," ugotavlja Maja Klinar. In kaj si ogledajo na Jesenicah? Najbolj so navdušeni nad muzejem, kjer si ogledajo železarsko zbirko, zelo radi so podajo v Vintgar, mnogi se odpravijo v Triglavski narodni park, Čehi in Belgijci pa se povzpnejo na Triglav.

Ker se Jesenice (še) ne morejo pohvaliti z mladinskimi hotelom niti z veliko prenočišči, večina tujih gostov prespi na kmečkem turizmu ali v apartmajih v jeseniških rovtih, zlasti v Planini pod Golico. Navdušeni so nad prijaznostjo nekaterih lastnikov apartmajev, ki jih pridejo z avtom iskat na Jesenicah. Pa se na TIC-u ustavijo tudi gostje iz kakšnih bolj eksotičnih držav? Maja Klinar pravi, da so

bolj redki, v spominu pa jim je ostala neka Ekvadorka, ki je preteklo zimo v spremstvu Nemca prišla na Jesenicah z željo, da bi prvič v živo videla sneg. Odpeljali so ju na smučišče Španov vrh in ekvadorska gostja ni mogla verjeti, da imajo deset minut iz mesta - sneg ... Gostje poleg zanimivih informacij in nasvetov v jeseniškem TIC-u lahko dobijo tudi razne zemljevide, turistične vodiče, kupijo spominke, brezplačno brskajo po internetu ... Posebnost TIC-a Jesenice pa je tudi v tem, da je prisoten na Facebooku, kar pomeni dodatno promocijo jeseniške turistične ponudbe zlasti pri mladih.

Protestniki ob Aljaževem stolpu

Člani združenja Prijatelji Triglava in somišljeniki so v soboto protestirali proti prestavitvi Aljaževega stolpa.

SIMON ŠUBIĆ

Mojstrana - Na sobotnem protestu proti prestavitvi Aljaževega stolpa v muzej se je na Triglavu zbralo več kot sto članov civilnega združenja Prijatelji Triglava in njihovih somišljenikov. "Med protestnim shodom je na vrh Triglava prišlo še približ-

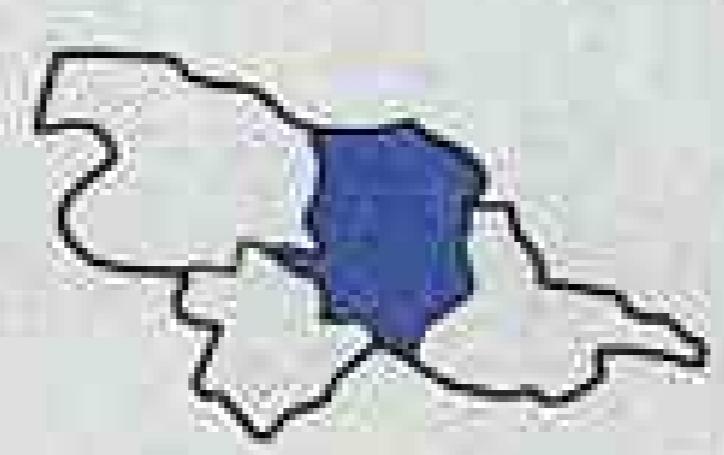
no sto naključnih obiskovalcev, in kar smo se z njimi pogovarjali, so vsi prepričani, da mora Aljažev stolp ostati tam, kjer je," je povedal predstavnik združenja Prijatelji Triglava Igor Zlodej.

Protestniki so znova izrazili svoje nasprotovanje pobidi Planinske zveze Slove-

nije, da se Aljažev stolp zarači dotrajano prestavi v Slovenski planinski muzej, ki ga bodo prihodnje leto odprli v Mojstrani. "Ozadje pobude planinske zveze, ki je tako ali tako povsem v razsulu, je povsem komercialno, kar je jasno vsakomur. Prepričani smo, da mora Aljažev stolp ostati na Triglavu, saj je v

povsem dobrem stanju in bo zagotovo preživel ne samo nas, temveč še koga drugega. Prava sramota bi bila, da bi Aljažev stolp s Triglava odstranili Slovenci, potem ko to ni uspelo ne Avstrijem ne Italijanom, čeprav jim je stolp zagotovo šel precej v nos," pravi Zlodej.

Pobudo za prestavitev Aljaževega stolpa, če se bo pokazalo, da ga je treba zarači slabega stanja zaščiti, je letos podala Planinska zveza Slovenije. Kot je pojasnil predsednik PZS Franc Ekar, bi v tem primeru na Triglavu postavili njegovo repliko.



Zadružni dom Kovorjanom

Občina Tržič je lastninsko pravico nad kovorskim zadružnim domom prenesla na Krajevno skupnost Kovor, kar so proslavili na sobotnem krajevnem prazniku.

ANA HARTMAN

Kovor - Praznovanje krajevnega praznika v Kovorju je bilo minilo soboto še posebej slovesno, saj je tržički župan **Borut Sajović** predsedniku Krajevne skupnosti Kovor (KS) Janezu Šteru simbolično predal ključe kovorskega zadružnega doma. Po dolgih letih prizadevanj KS je bila namreč minuli teden naposled le podpisana pogodba, s katero je občina lastninsko pravico nad domom prenesla na KS. "Na območju zadružnega doma je bila nekoč ena od kovorskih kmetij, ki je bila med vojno požgana, na pogorišču pa je z udarniškim delom kmetov zrasel zadružni dom, ki je kasneje prešel v last kmetijskih zadruž Križe in Tržič, po denacionalizaciji pa tudi v last Občine Tržič. Dom je zdaj znova v rokah krajevne skupnosti, ki je bila ves čas moralna lastnica, odselej pa tudi pravno-formalna," je poudaril župan in spomnil na veliko vlogo kovorskih kmetov, ki so se že pred desetletjem obvezali, da se bodo odpovedali domu, če



Župan Borut Sajović je simbolično predal ključ zadružnega doma predsedniku KS Kovor Janezu Šteru (desno). Poleg njiju sta dobitnici priznanj Irma Lipovec (levo) in Jožica Špendal.

bo občina lastninsko pravico nad njim prenesla na KS.

"Združeni dom je za krajevno skupnost izjemno pomembna pridobitev. Doslej nismo imeli svojih prostorov, gostovali smo v gasilskem domu. Objekt, v katerem sta zdaj dve stanovanji in trije poslovni prostori, si v prihodnje želimo sanirati, in če bo možno, urediti tudi naše klubske prostore. Upamo, da bo dom polno zaživel in da bo morda v njem ne-

koč prostor našel tudi kakšen obrtnik," je dejal Janez Šter ter dodal, da si v bližini gasilskega in zadružnega doma želijo urediti družabni center Kovorja, v katerem bo morda tudi manjša dvorana.

Na sobotni prireditvi pred gasilskim domom so priznanje za izjemen dosežek podeliли podružnični šoli Kovor in njeni vodji **Irmi Lipovec** za prizadevno raziskovanje zgodovine kraja in pripravo knjige Nekdanja občina Ko-

vor, zahvalo pa je prejela **Jožica Špendal** za prizadevno delo pri vračanju vlaganj v telefonijo.

Srečanje ob krajevnem prazniku, ki sta ga pripravila KS in PGD Kovor, se je začelo s krajšim kulturnim programom pred obnovljenim spomenikom talcev, na prireditvi pred gasilskim domom pa sta za dobro vzdušje skrbela ansambel Igor in zlati zvoki ter humorist **Marjan Šarec**.

Brez gradbenega dovoljenja za dom

Kranjski Gradbinec Gip še vedno ni pridobil gradbenega dovoljenja za dom starejših občanov v Šmartnem, ki ga mora zgraditi do julija 2010.

SIMON ŠUBIC

Cerknje - V skladu z lani podljeno koncesijo za institucionalno varstvo starejših mora Zavod Taber, ki sta ga ustanovila kranjski Gradbinec Gip z 51-odstotnim lastniškim deležem in Občina Cerknje z 49-odstotnim deležem, do 1. julija prihodnje leto v Šmartnem zgraditi dom starejših občanov s 150 posteljami. Čeprav je do po-

teka roka samo še slabih enajst mesecev, imajo trenutno v rokah le gradbeni dovoljenji za gradnjo komunalne infrastrukture in dovoza s premostitvenimi objekti, ne pa tudi za najpomembnejši objekt - dom starejših občanov. Zanj bodo po besedah vodje projekta v Gradbincu Gip **Gregorja Miheliča** gradbeno dovoljenje pridobili ločeno od preostalega kompleksa Naselja brez ovir

Taber (oskrbovana stanovanja, bivalne enote za invalide, bivalne hiše). Prvotni projekt iz leta 2005 je zaradi nove zakonodaje doživel tudi nekaj sprememb, tako da naj bi obe vodilni mapi pripravili do konca avgusta, napoveduje Mihelič.

Če nameravajo še ujeti koncesijski rok (če je to sploh še možno), morajo z gradnjo začeti najkasneje jeseni, kar je po Mihelič-

vem mnemujo še vedno izvedljivo, čeprav priznava, da imajo zaradi trenutno slabe kondicije finančnega trga precejšnje težave pri pridobivanju denarnih sredstev. Celoten projekt Taber naj bi sicer po zadnjih ocenah stal od 23 do 25 milijonov evrov, samo dom starejših občanov s komunalno in cestno infrastrukturo pa od enajst do trinajst milijonov evrov.



Cesta na Stari vrh naj bi bila obnovljena do konca meseca.

Dobili bodo tudi inšpektorja

Župana občin Bled in Bohinj sta minuli petek podpisala sporazum o ustanovitvi skupnega medobčinskega inšpektorata in redarstva.

MATEJA RANT

Bled - Občinska sveta občin Bled in Bohinj sta pred časom sprejela odloka o ustanovitvi skupnega medobčinskega inšpektorata in redarstva. Župana občin sta minuli petek na podlagi tega podpisala sporazum, v katerem so podrobneje opredelili pokrivanje stroškov skupnega inšpektorata in njegovo organiziranost. Skupni inšpektorat bo pomenil tudi prihranek za občinska proračuna, saj bo polovico stroškov za njegovo delovanje pokrila država.

Skupni inšpektorat bo pomenil tudi prihranek za občinska proračuna, saj bo polovico stroškov za njegovo delovanje pokrila država.

S skupnim medobčinskim inšpektoratom naj bi zagotovili učinkovitejše, racionalnejše in gospodarnejše izvrševanje upravnih in prekrškovnih nalog na področju delovanja občinskega inšpektorata in občinskega nadzora in občinskega redarstva na območju ustanoviteljc. V okviru skup-



Nagradna igra

Sodelujte v nagradni igri od 22.7. do 18.9.2009, ki poteka v papirnicah in fotokopirnicah Karun v Kranju ter se potegujte za privlačne nagrade BIC.



Črna BIC Sportyak



Otroško kolo BIC

10x Ročna vira BIC

100x Pobarančka BIC

Več o nagradni igri si lahko preberete na spletni strani

www.arc.si in v trgovini Karun.

Organizator nagradne igre je ARC-Kranj, d.o.o.

Rekordno proti Lučinam

Mednarodno gorsko hitrostno dirko Lučine je zaznamoval 42-letni Ljubljjančan Vladimir Stankovič.

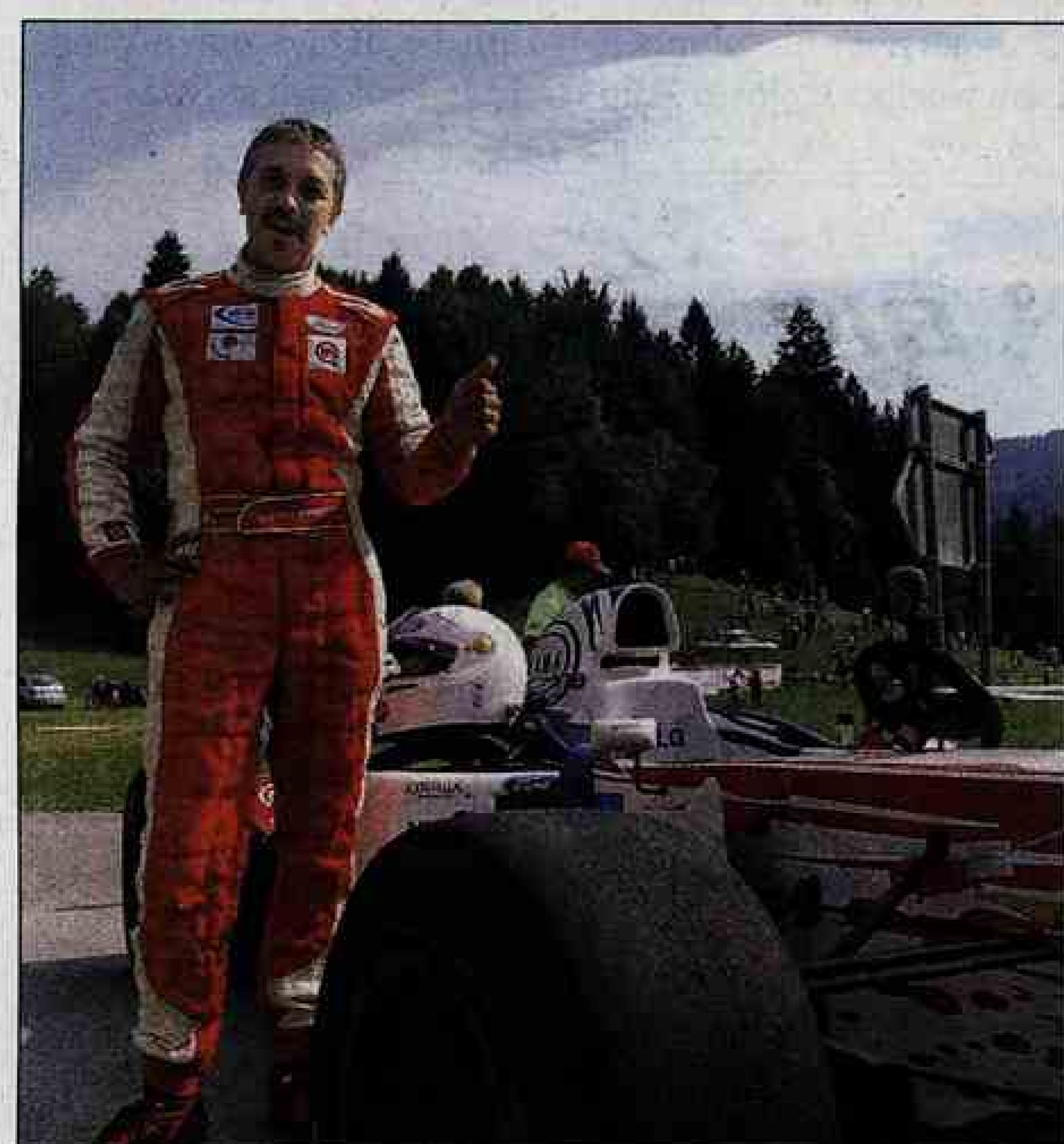
MAJA BERTONCEJ

Lučine - V organizaciji Moto kluba Buhc je na štiri kilometre dolgi progi od Todraža do Lučin potekala mednarodna gorska hitrostna dirka Lučine 2009. Dirka je stalnica v slovenskem gorsko-hitrostnem prvenstvu, letos pa je prvič stela tudi za avstrijsko državno prvenstvo.

Na vseh sobotnih uradnih treningih in v treh nedeljskih tekmovalnih vožnjah je bil najhitrejši Vladimir Stankovič, ki je s formulo 3000 postavljal tudi nov rekord proge (2:10,17) in najbližjega tekmece, Avstrije Hermanna Waldya v treh vožnjah prehitel kar za trinajst sekund. "Zadovoljen sem s tem, kar sem pokazal v Lučinah. Ta proga ne ustreza našim hitrim bolidom, tako da je bolj matranje s tehniko in kar fizični napor za nas, voznike. Mislim, da mi je, sploh na teh tehničnih delih proge, uspelo iz dirkalnika potegniti to, kar je bilo potrebno za zmago in seveda za nov rekord. Rezerve pa pri času seveda so. Dalo bi se peljati pod dvema minutama in deseti-

mi sekundami, ob boljših razmerah, z novimi gumami, a ta konec tedna ni bilo potrebe pretiravati. Zmage s takšno prednostjo sem vesel. Z Waldyjem imam v avstrijskem prvenstvu nenehne dvoboje in velja za enega najboljših voznikov v Evropi," je povedal Vladimir Stankovič, 42-letni Ljubljjančan, ki je na zaviti cesti proti Lučinam drivel s povprečno hitrostjo okrog 117 kilometrov na uro.

Za točke državnega prvenstva je vozilo le sedemnajst dirkačev. V najmočnejši divizijski III je bil najhitrejši Sašo Horvat, v divizijski II je slavil Aleš Prek, v divizijski I pa Francij Merkač. Izmed domačih tekmovalcev si je v divizijski III v tretji vožnji tretje mesto prizobil 25-letni Angel Oblak, doma prav iz Lučin, ki sicer nastopa le na gorsko hitrostnih preizkušnjah: "Zadnji čas, 2:29,36, je bil kar zadovoljiv. Ob normalni, vsakodnevni vožnji so za to progo potrebne kake štiri minute." Druga polovica državnega prvenstva bo potekala v tujini, naslednja dirka bo konec avgusta v Simonhoheju v Avstriji.



Vladimir Stankovič - brez konkurence na ovinkih iz Todraža proti Lučinam



Gorenjski Glas

ekreativec.si

Kranjskogorska 10-ka

10.000 m

Sobota, 15. avgusta, ob 18. uri, Kranjska Gora

Info: Samo Židan, 041/367 765,
samo.zidan@gmail.com
www.klub-trmastih.si

Prve tri točke za Šenčur

V prvem krogu druge nogometne lige zmaga za nogometaše Garmin Šenčurja in poraz ekipe Triglav Gorenjska

MAJA BERTONCEJ

Kranj - V nedeljo sta prvi ligasti tekmi v novi sezoni odigrala edina gorenjska predstavnika v drugi slovenski nogometni ligi. Nogometaši Triglava Gorenjske so prvo tekmo odigrali doma z Belo krajino. Pred tristo gledalci so doživeli poraz z 0 : 1. Gostje so edini zadetek dosegli v 25. minutni srečanja. V gosteh pri Livarju iz Ivančne Gorice pa so zmagali nogometaši Garmin Šenčurja, novi drugoligaši. Edini zadetek na tekmi je v 55. minutni dosegel kapetan Ladislav Stanko. Po lepih podajih Dragana Ovčine se je sam znašel pred vratarjem in uspešno zaključil akcijo.

"Ocena ne more biti pozitivna, ni pa ta poraz katastrofa. Usmeritev v klubu je takšna, da se vključuje čim več domačih mladih fantov. Manjka nam kvaliteta v zaključku napada, kar se je pokazalo tudi tokrat. Gol smo dobili iz edine priložnosti, ki jo je imel nasprotnik, v uru in pol, v kateri smo imeli kar nekaj priložnosti za zadetek, pa ga nismo dali," je povedal trener Triglava Gorenjske Stane Bevc. Bolj zadovoljen je bil Suad Beširovič, pomočnik trenerja ekipe Garmin Šenčur. "Igra nam sicer ni stekla,



Triglavjan Rok Dolžan v skoku v eni izmed akcij pred gostujočim vratarjem / Foto: Peter Koščina

saj nam je nekaj težav povzročalo igrišče v Ivančni Gorici, ki je nekaj krajše in ožje od našega. Sem pa zadovoljen s pristopom igralcev in seveda z rezultatom. Zaslужeno smo osvojili tri točke. Tekma je pokazala, da smo konkurenčni. Veseli, da dobro igrajo tudi mladi fantje, pri čemer je treba omeniti mladinca Košnika." V ekipi ni bilo poškodovanega Robnika, pa tudi ne Đurića in Bobnarja, ki sta zbolela, v Šenčurju pa upajo, da se bo iz Triglava vrnil Krčić, ki je bil zadnji dve sezoni pri njih kot sposojeni igralec.

Na lestvici po prvem odigranem krogu vodi Primorje, Šenčurjani so četrti, Triglavanji pa deveti. V drugem krogu se bodo nogometaši Garmina Šenčurja predstavili pred domačimi gledalci. V petek bodo gostili Aluminij (začetek tekme ob 19. uri), Triglav Gorenjska pa bo v nedeljo gostovala pri Muri 05. **In napoved?** "Aluminij kroji vrh druge lige. So favoriti, vendar se mi ne bojimo nobene ekipe. Če bo pravi pristop, če bomo igrali tako, kot znamo, se ne bojim za končni rezultat. Greemo na zmago, tako kot v vsa-

ko tekmo," je napovedal Beširovič, Bevc pa: "Mura je favorit. Po nekaterih napovedih nam sledi le izlet v Mursko Soboto. Kljub vsemu se jim bomo skušali postaviti po robu in iztržiti vsaj remi."

Konec tedna se začenja tudi tekmovanje v 3. SNL. Razpored za gorenjske klube, ki igrajo na Zahodu, je naslednji: Kalcer Vodoterm : Roltek Dob, Sava Kranj : AH Mas Tech, Jezero Medvode : Kamnik, Kranj : Adria in Šošec Lesce : Tolmin. Vse tekme bodo odigrane v soboto z začetkom ob 17.30.

Plavalci poskrbeli tudi za rekorde

Od četrtega do nedelje je v radovljiskem bazenu potekalo odprto državno prvenstvo v plavanju, na njem pa so nastopili tudi vsi naši reprezentanti, ki so se izkazali z osebnimi in državnimi rekordi, pa tudi neuradnim svetovnim rekordom.

VILMA STANOVNIK

Radovljica - "Pri pripravi letošnjega tekmovanja Mobitel 2009 nismo posvečali pozornosti nastopom tujih plavalcev, saj je naše državno prvenstvo že po svetovnem prvenstvu. Lahko pa smo izredno zadovoljni, saj je veliko število gledalcev, ki je vse štiri dni spremljajo obračune za naslove državnih prvakov v absolutni, mladinski in kadetski konkurenči, lahko spremljajo nastope vseh naših najboljših. Prišlo jih je okoli štiristo iz vseh slovenskih klubov, veliko jih je izboljšalo svoje osebne rekordanje, kar nekaj je bilo postavljenih novih državnih rekordov, višek pa je bil rezultat svetovne razsežnosti, ki ga je odplavala moška štafeta 4 x 50 metrov mešano (Robi Žbogar, Damir Dugonjič, Jernej Godec, Peter

Mankoč). Ta je postavila neuradni svetovni rekord 1:38:18," je ob koncu nedeljskih obračunov povedal športni direktor PK Žito Gorenjska Radovljica in vodja tekmovanja Ciril Globočnik, ki je bil vesel tudi novega uspeha radovljiskih plavalcev, saj so prav domači tekmovalci osvojili največ kolajn, čeprav je drugi dan tekmovanja na dopust odšla Sara Isakovič, tretji dan pa sta na svetovno vojaško prvenstvo v Kanado odpotovala še Anja Klinar in Luka Turk (poleg njiju še Jernej Godec). Tudi najboljša posameznika prvenstva sta bila domača plavalca Robi Žbogar s sedmimi in Nina Cesar s petimi zlatimi medaljami.

Med zanimivejšimi disciplinami prvenstva gre omeniti tudi tekmo na 400 m mešano za moške, v kateri je Triglavjan Jan Karel Petrič



Radovljiki reprezentant Robi Žbogar je bil na najvišji stopnici zmagovalnega odra kar sedemkrat, v disciplini 100 metrov delfin pa je premagal Emila Tahiroviča in Gašperja Šenca.

premagal klubskega tovariša Marka Milenkoviča. Marko je bil namreč v tej disciplini ne-premagan že od leta 1992. "Zmaga mi veliko pomeni, saj sem prvi, ki je po šestnajstih letih premagala Marka.

Sem pa vesel, da je rekordna znamka ostala pri Triglavu. Bomo pa še videli, kako bo pozimi: če se bo Marko še odločil plavati, se bova pomerila še enkrat," je povedal Jan Karel Petrič.

Očiju superge, sinu igrača

V soboto so tekli okoli Bohinjskega jezera. Rekordna udeležba: kar 574 tekačev na nekaj manj kot 12 km dolgi progi in 80 otrok na otroškem teku. Rekordna tudi časa zmagovalcev.

MAJA BERTONCELJ

Ribčev Laz - Na dvanajstem teku štirih srčnih mož okoli Bohinjskega jezera, ki je potekal v organizaciji ŠD Avgust Gašperin Stara Fužina, je nastopilo prek 650 tekačev. Takšna udeležba je dokaz več, da so teki okrog jezera pravi magnet za tekače rekreativce.

Najhitrejši so bili tako hitri, da si jezera med tekom prav veliko niso ogledovali. Zmagovalec Sebastjan Zarnik je do cilja potreboval vsega 36 minut in 56 sekund, kar je nov rekord proge. Najdlje sta mu bila konkurenčna drugouvrščeni Peter Letnar (37:17) in tretji Uroš Vodopivec (37:46). "Teči je bilo treba kar hitro, brez popuščanja, saj je bila konkurenca kar dobra. V zadnjih dneh sem trdo treniral, tako da bo sedaj prav prišlo nekaj počitka. V nedeljo me čaka nova pomembna tekma na Gorah, izbirna za sestavo reprezentance za svetovno prvenstvo v gorskem teku," je povedal Sebastjan Zarnik s sinom Lukom v naročju in ob boljši



Na pot okoli Bohinjskega jezera, dolgo nekaj manj kot 12 km, se je podalo 574 tekačev.

polovici, triatlonki Mateji Šimic, ki se je v Bohinj za trening pripeljala kar s kolesom. Tek so združili z družinskim izletom. "Sedaj gremo še malo po hribih, potem pa v Kranjsko Goro, kjer bomo prespal, jutri pa bom naredil en tekaški izlet, tako za užitek," je pojasnil Kamničan, ki je za nagrado dobil tudi bon za športne co-

pate, za sinčka pa so organizatorji dodali še plišastega medvedka.

Rekord (42:52) je postavila tudi najhitrejša v ženski konkurenči - po pričakovanjih Valerija Mrak, ki je na teku okoli Bohinjskega jezera nastopila prvič. Prehitelo jo je vsega šestnajst moških. "Pričakovala sem čas pod 45 minutami, tako dobrega pa res

ne. Je kar letelo. Proga je zelo lepa, idealna v delu, ki poteka skozi gozd. Vajena sem takšnega terena, tako da mi menjavanje ritma ne dela težav," je dejala Valerija Mrak iz Gorenje vasi ter v smehu potrdila, da jezera med tekom sploh ni videla. Za njo je bila v cilju Petra Race (46:32), tretja pa je bila Špela Kržan (47:39).

Lucy s Koroškega

MIROSLAV BRACO
CVJETIČANIN

Lucija Petavs je diplomiранa novinarka, soproga, sinova mati, hči, sestra, dobra prijateljica in kolesarka. Dela kot urednica neodvisnega strokovnega časopisa za zdravnike, zobozdravnike in farmacevte - Medicina danes. Časopis informira bralce o domačih in tujih dogodkih v zdravstvu, prima novice, pomembne za njihovo delo ter jim svetuje in pomaga pri poslovnih in zasebnih odločitvah.

Korošica preseljena v Ljubljano je najprej dobra novinarka in potem šele kolesarka. Svoje članke objavlja tudi v specializirani kolesarski reviji Bicikel, v Poletu in v Playboyu. Njeni članki so vedno izredno branje,



Lucija Petavs / Foto: Aleš Beno

zato redni bralci včasih bentimo, da preveč kolesari in premalo piše. Lucija je stalna članica slovenske kolesarske novinarske reprezentance in je naša najuspešnejša novinarka kolesarka, saj se je že večkrat okitila s srebrom in bronom. Zlato medaljo čakamo vsi in prav v Luciji vidimo edino možno kandidatko, ki bi se lahko oblekla v mavrično majico kot simbol najboljše kolesarke novinarke na svetu. V športu se je najprej zaznamovala kot smučarska tekačica in bila ena najboljših mladink v Sloveniji, potem je presegla med gorske kolesarke in kasneje pod "prisilo" Pričoža Kališnika, urednika Poleta, pristala na specialki. Njeni prva vožnja s specialko in prva dirka hkrati je bil

nastop na svetovnem novinarskem prvenstvu pred nekaj leti v Veroni. Nastopila je na dve številki prevelikem kolesu in v dve številki prevelikih kolesarskih čevljih Simona Šmilaka. Njena ljubezen do specialk se je zgodila "na prvi kilometer". Pisanje in kolesarjenje sta

njeni hobii, ki ga skušata "zavirati" le sin Rene in mož Stane, ki je prav tako novinar kolesar in se na vse kriplje trudi biti hitrejši od Lucije. Kot najlepši in najzgovernjejni član slovenske reprezentance pričakujemo, da bo septembra v Kranju imela tudi največ navajačev.



Svetovno novinarsko prvenstvo v cestnem kolesarjenju 2009
11.-13. septembra 2009 v Kranju, Slovenija



GIBAJTE SE Z NAMI
MIROSLAV BRACO CVJETIČANIN



Dvajsetkrat mimo gostilne

Volja je samostalnik ženskega spola, zato je to še edini razlog, da se sredi poletnega dneva, ko bi moral biti nekje ob vodi v globoki senci, potim na sedežu kolesa.

Temperatura je presegla trideset stopinj plusa po Celziju, roke so potile na krmilu, pogledoval sem nazaj, prepričan, da se je sonce usealdo na moj hrbel, potem pa še v asfalt, prepričan, da se vozim po lepilu. Dvajsetkrat naj bi prevozil klanec v Seničnem? In to samo zato, da bi bil konkurenčen na novinarskem prvenstvu? Načrt treninga je zato, da ga izpolnjujem. Pognal sem se v strmino, ne da bi pomisil na srčni infarkt, možganskega sem kot opcijo in alternativo izključil že zdavaj. Res bom presenečen, če bom podlegel cerebrovaskularnemu insulitu. Po moje je to isto, kot da bi se ti pokvaril avto ... ti pa avta



sploh nimaš ... dobro pa bi bilo, da bi ga imel, samo potem bi tvegal, da bi se mi pokvaril.

Največja ironija pri mojem treningu je bila ta, da je potekal po cesti, ki pelje mimo gostilne. Dvajsetkrat naj bi se peljal mimo gostilne in bi jo gledal na lev strani, ko bi se vzpenjal, in dvajsetkrat na desni, ko bi se spuščal, kar pomeni, štridesetkrat bi se peljal mimo gostilne Pri Bajdu in štridesetkrat bi verjetno slišal žvenket steklenic ali kak podoben zvok oz. signal, ki bi ga moral ignorirati. Še večja ironija je ta, da mi je ta gostilna zelo všeč. Resnica je pa tudi, da me kar nekaj ljudi v Seničnem pozna, vključno z birtom Pri Bajdu, zato sem nabil na nos največja sončna očala, kar jih imam in potegnil čelado čez čelo in jasno, nisem si upal nadeti dresa Gorenjskega glasa, ker bi utegnil kdo povezovati celo firmo s trapastim posameznikom. Gledano iz zraka na kolesarja, ki dirka gor in dol mimo gostilne, bi lahko pomenilo, da gre za ozdravljenega alkoholika,

prakticirati je malce težje tvoje pesnitve ... Brezalkoholno pivo niti ni tako slabo. Človeka osveži in ne poneumlja. Nič ne grize.

Zvečer, ko se mi je vrnilo trideset odstotkov moči, je našo hišo obiskal boter mojega prvorodenca. Dolgo ga ni bilo. Prišel je pogledat svojega krščanca in nekaj etap letošnjega Toura. Nisem mu razlagal o mojem treningu, ker spodbujem botrovo resnost, prav tako pa mu nisem upal ponuditi cedevite, ker se pač ne spodobi, da bi se dva odrasla moška sladkala. Na mizo sem dal buteljko belega in v moji roki je bil odpiran, ki ga nisem spustil iz rok vse do dveh zjutraj. Da, grešil sem. Toliko, kot sem tisto noč spil v litrih, ne decilitrih, bom za kazen na svetovnem prvenstvu zaostal v minutah. Upam, da ne za več, ker to bi bilo že res stramotno.

Tura za danes je za vse tri skupine enaka: Kranj-Drulovka-Mavčiče-Zbilje-Valburga-Vodice-Šmartno-Rašica-Šmartno-Tacen-Smednik-Valburga-Trboje-Kranj.

Vozniki so pihali osem ur

Pri Sebenjah se je ponesrečil motorist, ki je bežal pred policijsko patruljo.

SIMON ŠUBIC

Tržič - Gorenjski policisti so v petek popoldne in noč na soboto na območju občin Radovljica, Bled in Bohinj izvedli poostren nadzor prometa po metodologiji Promil. V osmih urah so kontrolirali 268 voznikov, od katerih jih je sedem vozilo pod vplivom alkohola, med njimi pa so enega tudi pridržali čez noč. Petim so začasno odvzeli vozniška dovoljenja, preostala dva pa sta vozila motorno vozilo, ne da bi sploh imela veljavno vozniško dovoljenje. Devetnajstim kršiteljem so izrekli globe in izdali plačilne naloge, enajst voznikov pa so zaradi blažjih kršitev samo opozorili. Med izvajanjem akcije Promil se

je v Sebenjah zgodila tudi prometna nesreča. Ko je policijska patrulja, ki je voznike kontrolirala na lokalni cesti Retnje-Zadraga, okoli 22.45 nameravala ustaviti 35-letnega motorista iz Cegelnice, se je ta mimo nje odpeljal s pospešeno hitrostjo. Nato je, tako so sporočili s PU Kranj, namerno zapeljal z vozišča na travnik, kjer pa je po 22 metrih vožnje padel in se hudo ranil. Policisti bodo zoper motorista napisali obdolžilni predlog in plačilni nalog zaradi nepravilne strani vožnje, vožnje motornega kolesa brez ustreznega vozniškega dovoljenja, neregistriranega motornega kolesa, vožnje brez ustreznih varnostnih čelade in vožnje pod vplivom alkohola.

VRŠIČ

Planinec padel v nezavest

S kranjskega regijskega centra za obveščanje so sporočili, da je v nedeljo dopoldne v Poštarskem domu na Vršiču umrl planinec. Kmalu po pol dvanajsti je padel v nezavest, zato so posredovali reševalci Helikopterske nujne medicinske pomoči na Brniku, ki so s policijskim helikopterjem prileteli na Vršič, kjer so skupaj z reševalci nujne medicinske pomoči na Jesenicah in v Tolminu oživljali nezavestnega planinca. Kljub hitri intervenciji in naporom je moški umrl. S. Š.

OBČINA ŠENČUR
Kranjska cesta 11
4208 Šenčur

OBVESTILO O JAVNEM RAZPISU ZA ODDAOJ DVEH PROFITNIH STANOVANJ V NAJEM

Obveščamo Vas, da je na spletnih straneh občine Šenčur www.sencur.si objavljen razpis za oddajo v najem dveh profitnih stanovanj v mansardi Kulturnega doma v Voklem.

Šenčur, 10. avgusta 2009
Župan Miro Kozelj

Ne prezrite kronike v Gorenjskem glasu!



Izhaja vsak torek in petek

ZA NAROČILO POKLIČITE 04/201 42 41
ALI PIŠITE: NAROCNINE@G-GLAS.SI

Gorenjski Glas
Za vas beležimo čas

Smreka padla na glavo

Med spravilom lesa je na 48-letnika iz okolice Železnikov usodno padla smreka. V Gozd-Martuljku je nesrečno umrl lovec.

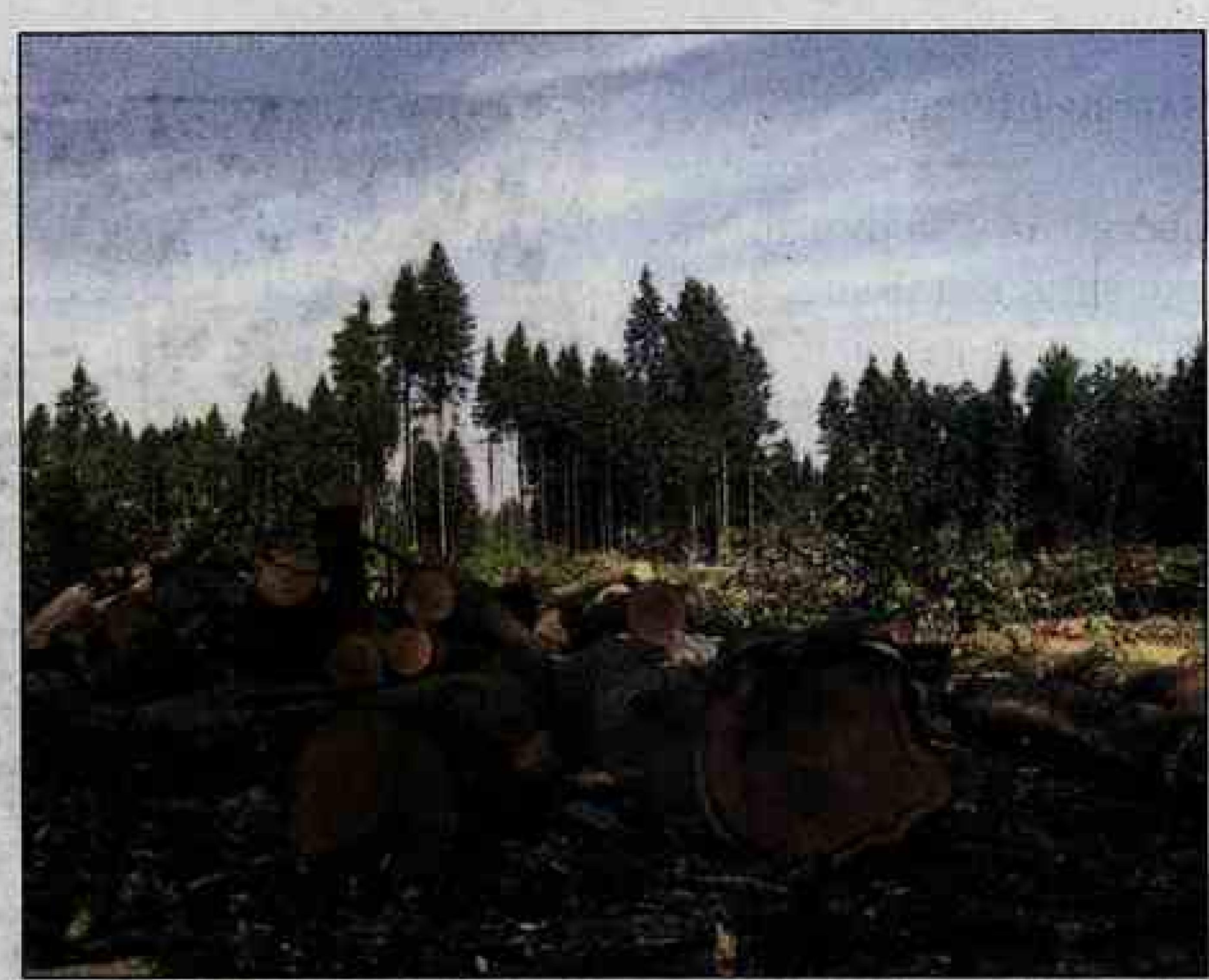
SIMON ŠUBIC

Prtoč, Gozd-Martuljek - Policijska uprava Kranj poroča o dveh smrtnih nesrečah, ki sta se v gorenjskih gozdovih zgodili v zadnjem koncu tedna. Na Prtoču se je pri spravilu lesa smrtno ranil 48-letnik iz okolice Železnikov, v Gozd-Martuljku pa je v manjšo kotajo nesrečno omahnil 58-letni lovec.

V soboto zjutraj sta 48-letnik iz okolice Železnikov in njegov 40-letni znanec, prav tako iz okolice Železnikov, na južnem pobočju gozda, znanega pod imenom Lom, pri Prtoču podirala drevo. 48-letnik se je pripravil na posek smreke, ki je z debлом podpirala delno izruvana smreko, ki je rasla nekoliko više. Z motorno žago je

zažagal in podrl spodnjo smreko, pri tem pa je smreka, ki je na njej slonela in je imela že nagnito in slabo vraščeno deblo, izgubila oporo, tako da je padla na klečečega 48-letnika. Moški je pri tem dobil tako hude rane na glavi, da je takoj umrl. Posredovali so reševalci Postaje GRS Škofja Loka in reševalci iz Službe za nujno medicinsko pomoč iz Škofje Loke.

V petek okoli 7. ure pa je dežurni operater Regijskega centra za obveščanje v Kranju prejel obvestilo, da so na predelu Smežeta nad Gozd-Martuljkom našli moškega, ki ni kazal znakov življenja. Kriminalistična komisija je v kasnejši preiskavi ugotovila, da je 58-letni domačin večer prej odšel na lov na območje Malega



48-letnik iz okolice Železnikov se je smrtno ponesrečil med spravilom leša (slika je simbolična).

vrha. Upalen je srnjaka, ki ga je očistil, nato pa ga je skušal spraviti do svojega avtomobila, ki ga je parkiral na pašniku. Pri tem je omahnil in obležal mrtev v manjši kotanji. Zdravnica iz zdravstvenega doma v Kranjski Gori je odredila sanitarno obdukcijo. Policisti so tujo krivdo za lovčevu smrt že izključili.

Zloraba bankomata tudi na Gorenjskem

Pred tednom dni so tudi na enem od bankomatov na Gorenjskem odkrili posebno skimming napravo. O podrobnosti gorenjski kriminalisti zaradi interesa preiskave še molčijo.

SIMON ŠUBIC

Kranj - Tako kot na območju Policijske uprave Ljubljana so tudi na Gorenjskem prejšnji teden na enem od bankomatov odkrili napravo za odčitavanje magnetnih zapisov z bančnih kartic oz. t. i. skimming napravo, so na naše poizvedovanje odgovorili s Policijske uprave Kranj. "Kriminalisti Sektorja kriminalistične policije Policijske uprave Kranj so 4. avgusta obravnavali kaznivo dejanje uporabe ponarejene bančne, kreditne ali druge kartice, saj je bilo ugotovljeno, da so neznani storilci na enega od bankomatov na območju PU Kranj namestili skimming napravo. Ker trenutno intenzivno potekajo različne policijske aktivnosti v predkazenskem postopku v zvezi z navedenim kaznivim dejanjem, vam zaradi interesa preiskave več informacij ne moremo posredovati," je pojasnil Anton Horvat s PU Kranj.

Pred tem so se gorenjski kriminalisti z namestitvijo skimming naprave srečali v letu 2007, ko sta bili napravi nameščeni na dveh avtomatih v trgovskih centrih. "Te-

daj so bile različne banke oškodovane v skupnem znesku 122 tisoč evrov, občani - uporabniki plačilnih kartic pa pri tem niso bili oškodovani. Policisti nadaljujejo zbiranje obvestil s ciljem izsleditve storilcev," je še razložil Horvat.

Pri zlorabah bankomatov storilci ponavadi uporabijo napravo za odčitavanje magnetnih zapisov in mini kamero za spremljanje vpisa osebnega gesla (PIN kode). V zadnjem primeru na območju PU Ljubljana je bilo nad monitorjem vgrajeno dodatno ohišje, v katerem je bila skrita mikro kamera z oddajnikom. Policisti opozarjajo, da lahko nameščeno napravo prepozname po ohišju, ki prekriva znamko bančnega avtomata. Poleg tega je iz ustja reže za kartice možno opaziti belo žičko, na samo ustje pa je nameščeno še dodatno ohišje, v katerem se skriva naprava za "branje" magnetnega zapisu. Naprava je z žičko povezana s sprejemnikom, ki se skriva pod obvestilom "pravi položaj kartice".

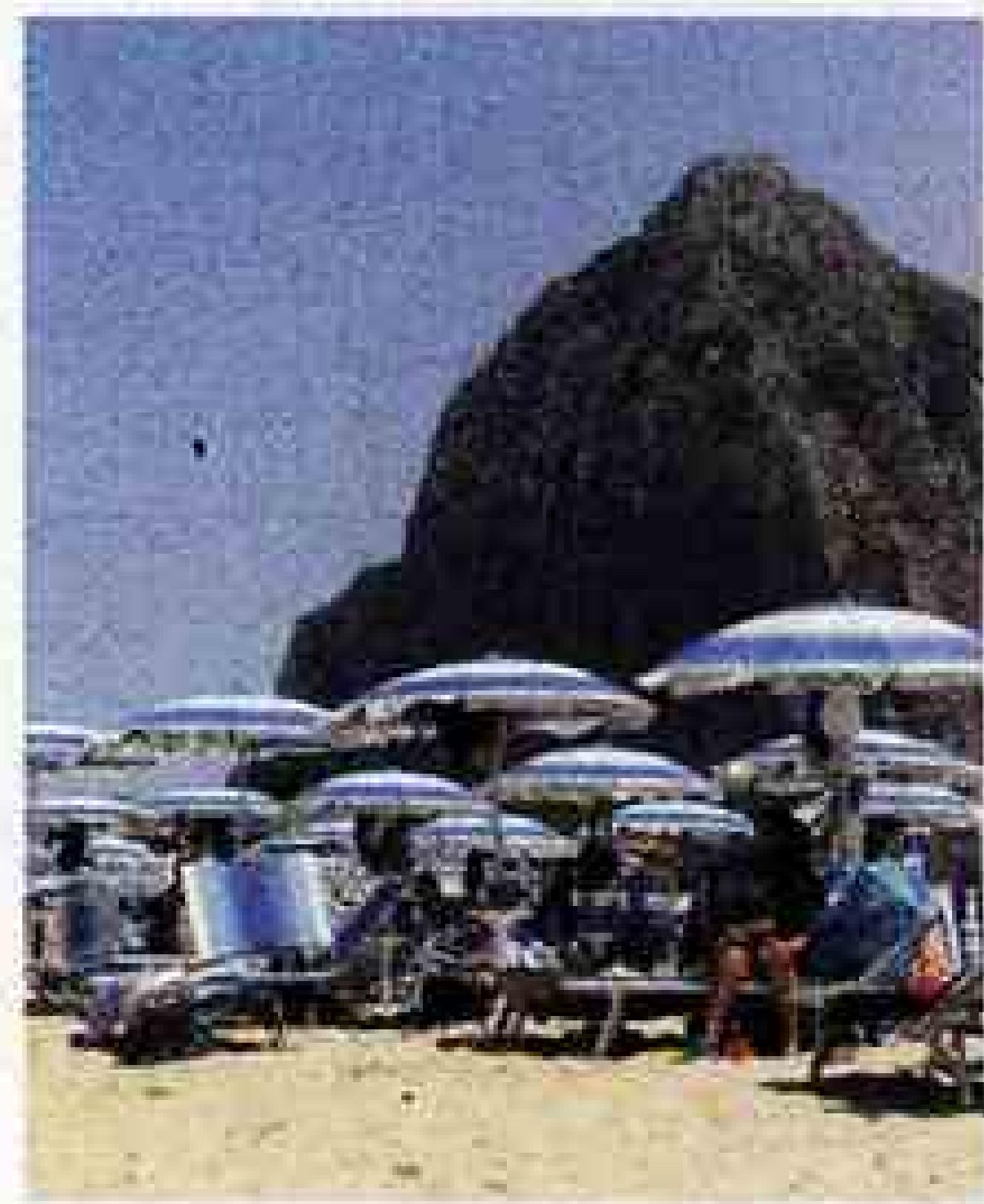
Policija svetuje, da bankomat pred dvigom gotovine vizualno pregledate. "Ban-



Napis proizvajalca bankomata ne sme biti prekrit, prav tako ne sme biti bele žičke v ustju reže za kartice (zgoraj).

ni avtomat mora izgledati kot celota brez dodatnih predmetov (škatlica za reklame, dodatna ohišja, luknjice nad tipkovnico ...). Če nam bančni avtomat ne vrne kartice oz. je kartica vidna v reži in je ne moremo vzeti, priporočamo, da o tem takoj obvestite banko lastnico bankomata ali pa policijo na številko 113. Policijo obvestimo tudi takrat, ko nam bankomat kljub odobritvi izplačila gotovine ne ponudi skozi za to namenjeno režo oz. se gotovina pred izhodom iz neznega razloga 'zatakne'.

Nekateri bankomati so postavljeni v posebnih prostorih, do njih pa je ponavadi možno priti le tako, da kartico potegnete skozi režo čitalca na vratih, ki se nato odprejo. Če bi kakršnakoli načrta že na vratih od vas zahvalila osebno geslo, ga raje ne odtipkajte, ampak o tem takoj obvestite banko oziroma policijo.



Pomagata ohladitev in pitje

Z zdravnico, specialistko interne medicine Marijo Mulej iz Splošne bolnišnice Jesenice smo se pogovarjali o nevarnostih, ki jih prinašajo visoke poletne temperature.

stran 10



Manj slano je bolj zdravo

Slovenci za 150 odstotkov presegamo priporočen dnevni vnos soli v prehrani, kar je resen dejavnik tveganja za zdravje. Preveč zaužite soli vpliva na povišan krvni tlak, povzroča želodčnega raka ...

stran 11



Najpogostejše bolnišnične okužbe

"Za intenzivne enote velja, da približno tretjina bolnikov v času hospitalizacije lahko dobi eno od bolnišničnih okužb," pravi doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med.

stran 13

zdravje & lepota

ZDRAVJE • KAKOVOST BIVANJA • ZDRAVA PREHRANA • NAPREDEK V ZDRAVSTVU • ZDRAVILA • KOSMETIKA • NASVETI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Nevarni skoki v vodo

Poškodb zaradi nepremišljenih skokov na glavo v vodo v Sloveniji na leto ni veliko, so pa posledice zelo hude.

SUZANA P. KOVAČIČ

Do poškodb največkrat pride, ko se družba mladih ljudi, večinoma moških, ki imajo radi rizične aktivnosti, zabava ob vodi. Alkohol je prisoten v polovici takih nesreč. Najpogosteje se poškodujejo moški med 15. in 24. letom pri skoku v vodo nizke oziroma neznane globine, pogosto je prisotna slabva vidljivost ali predmeti v vodi. Večinoma poškodovanci pred nesrečo niso pozvali nevarnosti takega skoka in poškodbe, ki se lahko pri tem zgodi. Če že vedo, da se lahko poškodujejo v reki ali jezeru, pa se ne zavedajo, da se tako poškodba lahko zgodi tudi v bazenu. Devet od deset takih poškodb se zgodi v vodi, nižji od enega metra in pol," je opozorila prim. asist. Hermina Damjan, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine iz Inštituta za rehabilitacijo v Ljubljani. Poškodba hrbtnice in hrbtniče je zaradi visoke stopnje mortalitete, visoke oblevnosti preživelih poškodovancev in ekonomskih posledic tako zdravstveni kot finančni problem. "Kljub modernim metodam reševa-

"Prejšnji ponедeljek sem operiral štiridesetletnega moškega, ki je skočil na glavo v vrtni bazen globine sedemdeset centimetrov in je postal tetraplegičen," je povedal asis. mag. Simon Herman, dr. med. iz Kliničnega oddelka za travmatologijo v UKC Ljubljana.



Foto: TINA DOBLJ
nja in zdravljenja so težje poškodbe hrbtnice povezane s trajnimi posledicami, ki pomenijo hudo invalidnost. Najprimernejši način zmanjševanja posledic take poškodbe je preventivno ozaveščanje. Namen preventivnih akcij, ki jih izvajamo, ni prepovedati skakanju

v vodo, temveč učiti previdnega ravnanja pri tem. Otrok in odrasel morata vedeti, da ima skok na glavo v vodo lahko hude posledice, če se pred skokom v vodo ne prepričamo o njeni globini in skočimo v plitvo vodo, če ne poznamo terena pod vodo gladino in pri skoku v

vodo udarimo ob oviro v vodi (skalo, vejo), ali pa če skačemo nepravilno. Ciljna populacija ozaveščanja so že malčki v prvih razredih osnovne šole in prvih tečajih plavanja, njihovi starši in učitelji. Že občutljivo populacijo pa na nevarnost poškodbe opozorimo še enkrat

v starosti trinajst, štirinajst let," je povedala Damjanova. Ena odmevnih preventivnih akcij ima simbol zlomljene vrtnice in slogan "Ne skači v vodo, če nisi pripravljen o njeni globini".

STRAN 2 ►

NASVET

Dojenje, več kot hrnanje

Žensko mleko, ki ga otrok prejema z dojenjem, vsebuje več kot dvesto sestavin, ki so se skozi tisočletja popolnoma prilagodile potrebam otrok.



stran 12

OKOLJE

Ozon - zaščitnik zemlje

Ohranjanje ozonskega plastiča bi morali vključiti že v vzgojo najmlajših, saj je tako pomemben, kot je pomemben zrak, ki ga dihamo, tekočina, ki jo pijemo, in hrana, ki jo jemo.



stran 13

NASVET

Vadba v vodi za boljše počutje

Prednost vadbe v vodi je v tem, da je primerna za vse, ne glede na starost, predhodno znanje in izkušnje, treniranost in plavalsko znanje.



stran 16

POGOVOR

Pomagata ohladitev in pitje

Z zdravnico specialistko interne medicine Marijo Mulej iz Splošne bolnišnice Jesenice smo se pogovarjali o nevarnostih, ki jih prinašajo visoke poletne temperature, in o tem, kako lahko preprečimo nevarno pregretje telesa, vročinsko izčrpanost in vročinsko kap.

URŠA PETERNEL

Pred nami je še več kot polovica počitniškega avgusta, ko bodo verjetno še prišli dnevi, ko se bodo temperature povziale na 30 stopinj ali več. Kdaj lahko govorimo o nevarnem pregretju telesa in vročinski izčrpanosti? "Vročinska izčrpanost lahko nastane, če ob prekomernem znojenju, ki je posledica visokih zunanjih temperatur, ne nadomeščamo izgubljenih soli in tekočine. Znaki vročinske izčrpanosti so izrazito potenje, utrujenost, nemir, povečan srčni utrip, nizek krvni tlak, hladna, bleda in vlažna koža. Če smo dlje časa v toplem prostoru, lahko omedlimo, ker se kri zbira v žilah nog, ki so zaradi visokih temperatur razširjene. Vročinska izčrpanost je prehodno stanje, ki se ob ustreznih ukrepih povsem popravi. Najpomemb-

nejša ukrepa pri vročinski izčrpanosti sta ohladitev telesa in nadomeščanje tekočine. Prizadeta oseba naj leži z glavo nekoliko nižje in, če je le mogoče, v hladnem prostoru. Po požirkih ji dajemo piti hladno, nekoliko slano ali izotonično raztopino."

Najhujša oblika vročinskega stanja je vročinska kap. Kakšni so njeni simptomi in kako lahko ukrepamo? "Kadar pri vročinski izčrpanosti ne ukrepamo dovolj hitro, se lahko razvije vročinska kap. Pri vročinski kapi pride do pregretja možganov in do odgovodi mehanizmov za regulacijo telesne temperature. Koža je vroča, suha, pordela, prizadeti se ne poti več, srčni utrip in dihanje sta pospešena. Pojavijo se glavobol, zmedenost, motnjasta zavesti in krči, telesna temperatura pa zraste na 40 do 41 stopinj Celzija. Vročinska kap je življensko ogrožajoče stanje; če ne

ukrepamo dovolj hitro, lahko privede do trajne možganske okvare ali celo smrti. Ukrepati moramo zelo hitro, prizadeti mora čim prej v bolnišnico. Do takrat pa ga zavijemo v mokre odeje in pahljam, da pospešimo izgubo topote z izhlapevanjem. Koristno je tudi hlajeњe s snegom ali ledom ali potopitev v reko ali jezero."

Kako se lahko zaščitimo pred nevarnostjo vročinske izčrpanosti in kapi?

"Ob visokih zunanjih temperaturah moramo predvsem dovolj piti, saj lahko telo izloči tudi do dvanajst litrov znoja na dan dnevno. V primeru telesne vadbe je pomembno, da za hidracijo poskrbimo že pred vadbo, med njo pa pijemo po malo vsakih pet do deset minut. Nadomestiti moramo izgubljene minerale. S potenjem izgubimo veliko elektrolitov (predvsem kalij in natrij), ki sicer skrbijo za pravilno de-



Marija Mulej, dr. med., specialistka interne medicine

lovanje mišic in živčevja. Izgubo lahko nadomestimo s športnimi pijačami ali s kombinacijo hrane, ki jo solimo bolj kot sicer, in pitjem vode. Prehranujmo se zrnno, izogibati se moramo prevelikih obrokov hrane, pikantne, vroče, težke hrane. Uživanje alkohola in kave odsvetujemo, ker delujejo diuretično oziroma povzročajo izločanje urina. Priporočljivi so manjši prigrizki in hrana, ki ni energijsko bogata. Izbirajte hrano, bogato z vodo - to sta sadje in zelenjava. Oblačila naj bodo lahka, ohlapna, svetlih barv. Pomembno je pokrivalo in sončna očala."

Ste v letosnjem poletju v jeseniški bolnišnici že imeli kakšen primer tovrstnih težav?

"Klub visokim temperaturam v zadnjih dneh je bilo bolnikov, ki bi potrebovali pomoč zaradi vročinske izčrpanosti, malo. Imeli smo primer tujega planinca, ki se je, nevajen telesnih naporov sredi dne, ob visokih temperaturah vzpenjal v hrib in zaradi izsušitve izgubil zavest. V bolnišnico so ga prideljali s helikopterjem."

Nevarni skoki v vodo

Na hude posledice nepremišljenih skokov na glavo v vodo je v pogovoru opozoril asis. mag. Simon Herman, dr. med. iz Kliničnega oddelka za travmatologijo v UKC Ljubljana.

NADALJEVANJE S 1. STRANI ◀

Koliko poškodb je na leto zaradi skokov na glavo v vodo?

"Prejšnji ponедeljek sem operiral štiridesetletnega moškega, ki je skočil na glavo v vrtni bazen globine sedemdeset centimetrov in je postal tetraplegičen. Na srečo je poškodb zaradi skokov na glavo v zadnjih letih manj, predvsem zaradi učinkovitih preventivnih akcij. Problem ostaja, saj so posledice lahko zelo hude, včasih nepopravljive. Lani smo na naš oddelek sprejeli tri tetraplegične paciente, ki so se poškodovali pri skoku na glavo, ter devet pacientov, ki so sicer imeli poškodbo vratu, niso pa imeli nevroloških izpadov."

Kako pride do poškodb?

"Ko je telo ob skoku še v gibanju, zadene glava ali zgornji del prsne hrbtenice ob dno ali neko drugo oviro v vodi. Zaradi tega vsa teža telesa pritisne na zgornji del hrbtenice, ki pa ni namenjen

visno, na kateri višini vratne hrbtenice pride do poškodbe; lahko so prizadeti samo prsti, lahko sta prizadeti zapetji, komolci, lahko celo zgornja okončina in seveda popolnoma obe spodnji okončini. Če je poškodovana prsnoledvena hrbtenica, sta prizadeti spodnji okonči-

Pravila varnega skakanja v vodo:

Preden skočim v vodo, dobro premislim!

Vedno pogledam, kako globoka je voda!

Kadar skačem, naj bo prvi skok vedno na noge!

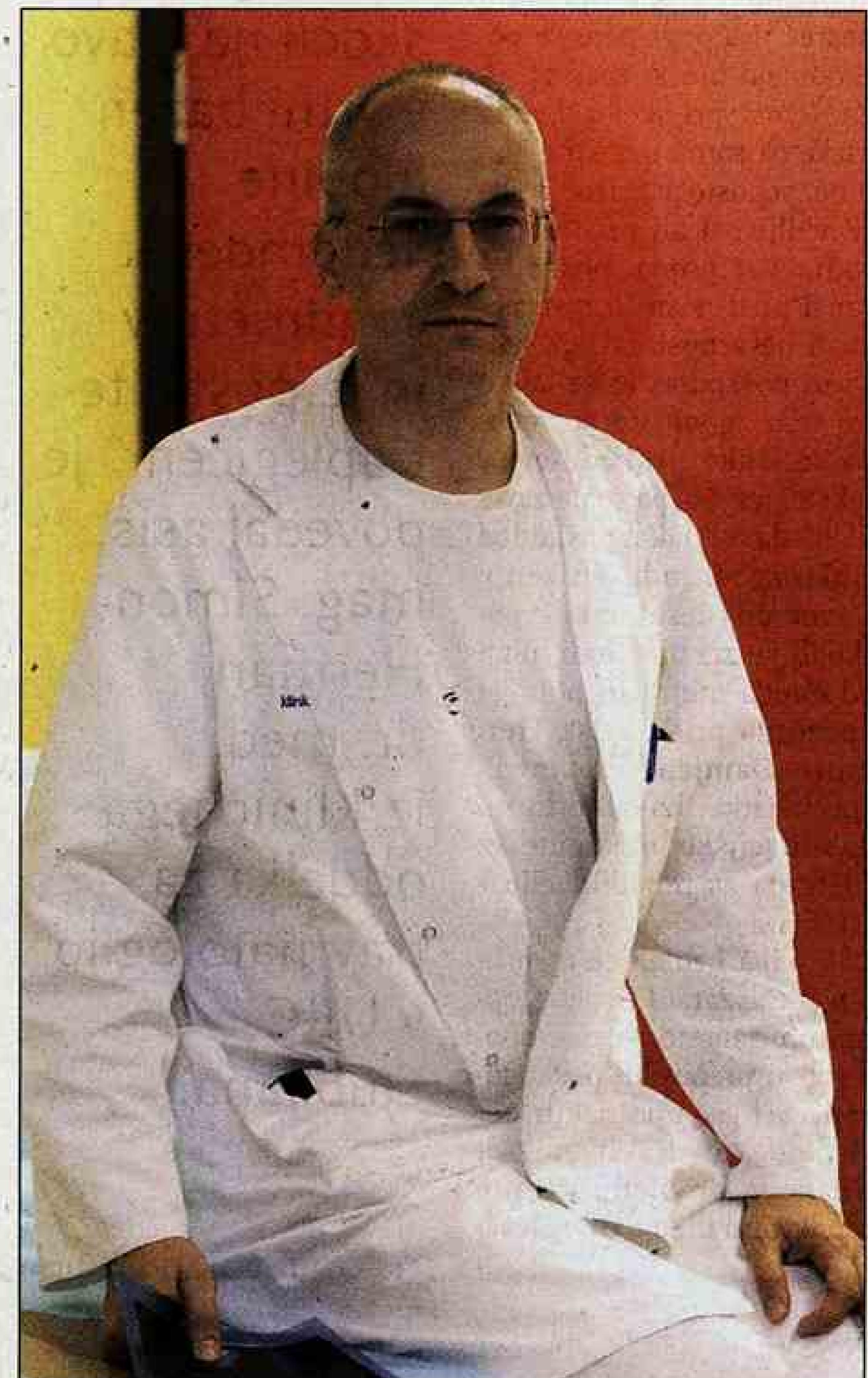
Skakanje v neznano, temno ali kalno vodo je zelo tvegan!

Če se le da, plavam v družbi!

Pri skoku na glavo v vodo stegnem roke naprej!

Dvakrat premislim, preden enkrat skočim, saj se skok lahko konča s poškodbo hrbtenice!

Vir: prim. asist. Hermina Damjan, dr. med.



Asis. mag. Simon Herman, dr. med. / FOTO: TINA DOKL

Večinoma se poškodujejo mladi, med njimi prevladujejo fantje. Največ poškodb je med glavno sezono na neorganiziranih kopališčih, na morju, jezerih, rekah. Kako to komentirate?

"Problem je v glavnem ta, da ljudje skačajo v preplitvo

vodo, ponavadi zaradi nepremišljenosti ali objestnosti. To se zgodi v trenutnem navduhu, v družbi, ko je zraven pogosto prisoten še alkohol. Pri skokih v vodo gre res za mlajše moške, ne pa vedno. Lani smo imeli na oddelku tudi dve ženski."

AKTUALNO

Manj slano je bolj zdravo

Slovenci za 150 odstotkov presegamo priporočen dnevni vnos soli v prehrani, kar je resen dejavnik tveganja za zdravje. Preveč zaužite soli vpliva na povišan krvni tlak, povzroča želodčnega raka in številne druge bolezni.

SUZANA P. KOVACIČ

Center za preprečevanje kroničnih bolezni CINDI z Inštituto za varovanje zdravja v sodelovanju s strokovnjaki različnih področij in s finančno podporo ministarstva za zdravje vodi nacionalni projekt zmanjševanja uživanja soli v prehrani. "Izvedli smo raziskave o dejanskem vnosu soli pri slovenski populaciji ter ugotovili ključne vire soli v prehrani. Rezultati kažejo, da Slovenci za 150 odstotkov presegamo priporočen vnos soli. Največji vir zaužite kuhijske soli (natrija) z živili, povprečno 1,7 grama soli na dan, je s kruhom in krušnim pecivom, kot so žemlje, kajzerice, sirove štručke itd. Drugi pomembni vir kuhijske soli so mesni izdelki, ki so v prehrani Slovencev pogosto na dnevnem jedilniku. Z mesnimi izdelki zaužijemo kar 24 odstotka celotne dnevnih količin soli z živili, najpomembnejši viri soli so salame, suho meso, klobase in hrenovke. Prav tako so bogat vir soli siri. Dodatni vir soli je neustreza priprava hrane in dosoljevanje pri mizi, saj si pri nas hrano pri mizi dosoli približno 20 odstotkov prebivalcev. Predelana in pol pripravljena ter pripravljena živila pa glede na rezultate zahodnoevropskih studij pa predstavljajo kar 80 odstotkov zaužite soli na

dan," je povedala doc. dr. Cirila Hlastan Ribič, vodja programov prehrane CINDI pri Inštitutu za varovanje zdravja. Sedemnajst odstotkov anketiranih Slovencev v raziskavi CINDI zaužije kosilo zunaj doma in kar 47 odstotkov anketiranih zaužije dopoldansko malico zunaj doma, ki pogostokrat nadomesti kosilo. Primer: če potrošnik pojde pizzo, v telo vneset 12 gramov soli, kar pomeni, da za 140 odstotkov preseže priporočeno količino dnevno zaužite soli. "Izvedli smo tudi analizo koncentracije natrija v urinu, ki po mednarodni literaturi velja za "zlati standard" za merjenje vnosu soli. Raziskava je pokazala, da prebivalci Slovenije zaužijemo v povprečju kar 12,5 grama soli na dan, priporočilo za vnos soli pri odrasli populaciji pa je le 5 gramov soli na dan," je povedala Hlastan Ribičeva.

Presoljeno je prenevarno

"Prekomeren vnos natrija v prehrani je pomemben dejavnik za povišan krvni tlak, tudi za možgansko kap. Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti v svetu, 80 odstotkov teh smrti pripisujejo povišanemu krvnemu tlaku, kajenju in povišanemu holesterolu. Od naštetih vzrokov je povišan krvni tlak najpomembnejši neposredni vzrok smrti. Visok krvni tlak in naraščanje krvnega tlaka s

starostjo sta direktno odvisna od previsokega vnosa soli, nizkega vnosa kalija in nezadostnega vnosa zelenjave in sadja, prekomernega uživanja alkohola, previsoke telesne teže in nezadostne telesne dejavnosti," je opozorila sogovornica in ponazorila s podatkom, kaj se zgodi, če se odločimo za manj soljeno hrano: "Raziskave so pokazale, da lahko postopno zmanjševanje soli za 6 gramov na dan, v povprečju zmanjša pojavnost možganske kapi za 24 odstotkov in bolezni srca in ožilja za 18 odstotkov." Številne študije navajajo, da je previsok vnos soli povezan tudi z želodčnim rakom, osteoporozom, astmo, ledvičnimi kamni in sladkorno boleznijo."

Pojavnost povišanega krvnega tlaka v Sloveniji je v povprečju ocenjena na 39,6 odstotka. Leta 2005 je v Sloveniji zaradi srčno-žilnih bolezni umrlo 288 ljudi na 100 tisoč prebivalcev, v Evropski uniji pa 273 ljudi na 100 tisoč prebivalcev.

Akcija za zmanjševanje soli v prehrani

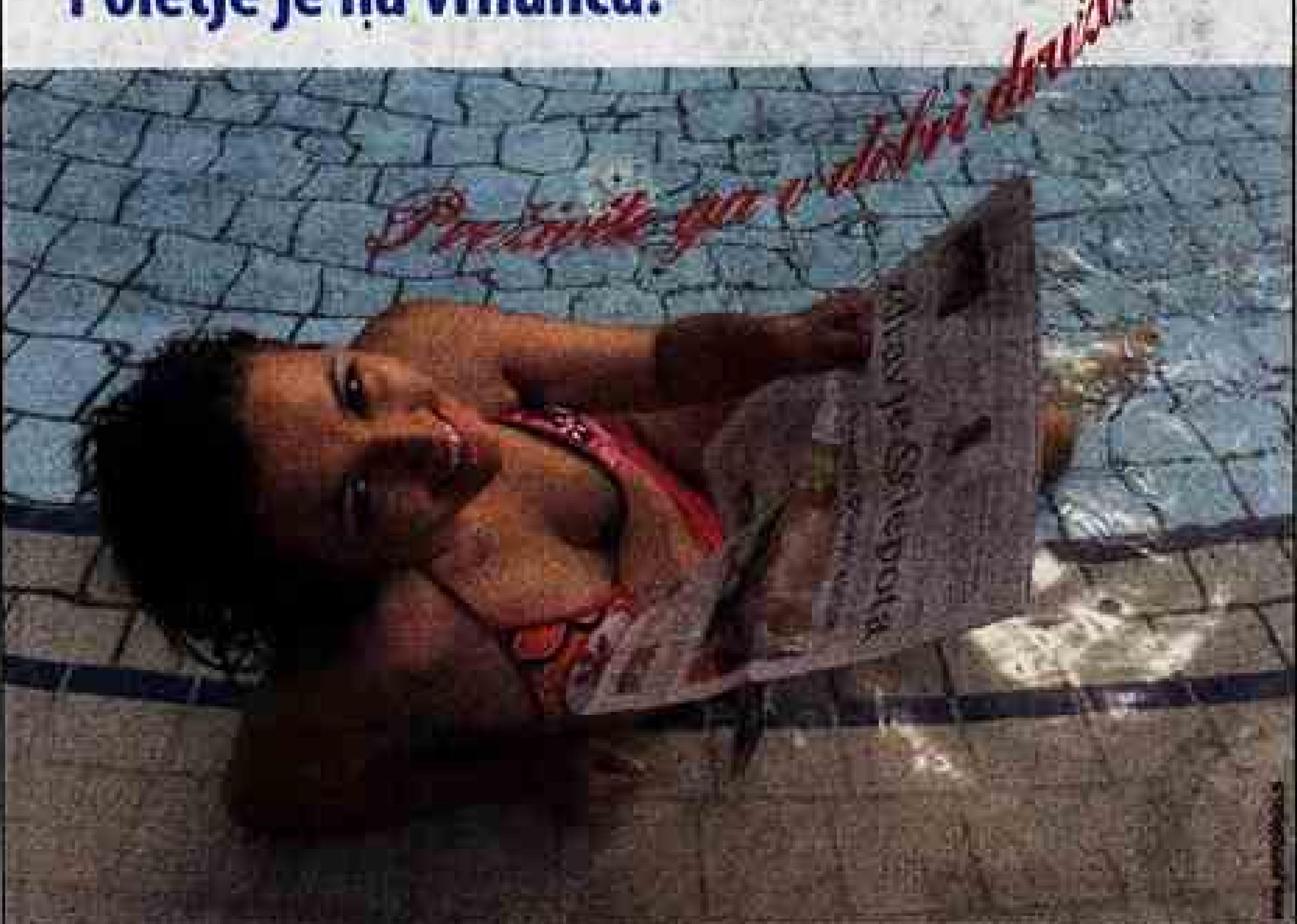
"Za uspešno zmanjšanje soli v prehrani Slovencev pripravljamo celostni program, ki bo vključeval vse partnerje v prehranjevalni verigi, zdravstvene delavce in populacijo. Na področju zniževanja soli v prehrani tako sodelujemo s predstavniki živilsko predelovalne industrije za postopno zmanjševanje soli v živilih (pekovski in žitni obrati, mesna industrija), ponudniki javne prehrane, vzgojno izobraževalnimi ustanovami in zdravstvenimi delavci. Vzpostredno bo potrebno izvajati nacionalno promocijsko kampanjo za manjši vnos soli, preko katere bomo ozaveščali in podali priporočila o ustrezni izbiri živil ter obrokov z manjšo vsebnostjo soli," je napovedala doc. dr. Cirila Hlastan Ribič.



Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič

Izbirajte živila, ki nimajo dodane soli (natrija). Izogibajte se živilom, ki vsebujejo veliko soli (industrijsko predelana, polpripravljena, pripravljena ter konzervirana živila/obroki). Izogibajte se dosoljevanju jedi iz navade (pri mizi in pri kuhanju), ne da bi jo prej poizkusili. Mnogim je dosoljevanje že navada. Izberite manj slan kruh in krušne izdelke. Redko in v manjših količinah uživajte prekajeno meso in mesne izdelke. Pri pripravi obrokov uporabljajte različna zelišča/začimbe (sveža, suha ali zamrznjena) namesto kuhijske soli.

Poletje je na vrhuncu.



K zanimivemu branju vabi Gorenjski glas s prilogami.

Za naročilo pokličite: 04/201 42 41 ali pišite na: naročnine@g-glas.si

Cakajo vas lepa darila! Gorenjski Glas

Kozmetični salon 5 RA ponuja najcenejšo kavitacijo v Sloveniji

40 minut kavitacije le 80 EUR + dodatna ugodnost gratis 30 minut limfne drenaže.

Ob tem še druge metode za lepoto in dobro počutje: nega obraza, depilacija, body wrapping, manikura, umetni nohti, pedikura, postopki z ultrazvokom in električno stimulacijo

Še posebna ponudba za upokojence: 10% popust za pomladitveno nego zrele kože

5RA

Kozmetični salon 5 RA, Belančič Petra s.p., Škofjeloška cesta 8, 4000 Kranj, gsm: 040/833 094

GG naročnine
04/201 42 41, e-pošta: naročnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

G Gorenjska Gremo gor.

OKOLJE

Ozon - zaščitnik zemlje

Stavek - brez ozona ni življenja, ni oguljena fraza, ampak resnica, ki bi se je moral zavedati prav vsak prebivalec zemlje.

KATARINA PODNAR

Ohranjanje tega plašča bi moral vključiti že v vzgojo najmlajših, saj je tako pomemben, kot je pomemben zrak, ki ga dihamo, tekočina, ki jo pijemo, in hrana, ki jo jemo. To so osnovne človeške dobrine in še do nedavnega smo bili prepričani, da bodo v taki obliki, kot smo jih spoznali, trajali večno. Temu ni več tako in narava nas na to že kar nekaj časa opozarja. Da se že dolgo neprimerno obnašamo do same po sebi umetnih dobrin, nam je tudi že jasno. Kot prvi, ki smo ga malce bolj resno vzeli v obzir, je bil prav ozon.

Koristni in škodljivi ozon

Da sta dve vrsti ozona, ne ve prav vsak. Ozon se nahaja v stratosferi, med 10 in 50 kilometrov nad Zemljo, nad osemnajstimi in petindvajsetimi ga je največ in tu doseže največjo gostoto. Ščiti nas pred smrtonosnimi deli UV žarkov kratkih valovnih dolžin tako, da vpija njihovo energijo in jo spreminja v toploto. Zaščitna plast nas ščiti pred genetskimi poškodbami, kožnim rakom in slepoto in brez te zaščite bi bila vsa živa bitja obsojena na smrt. Drugi del, ki pa je škodljiv,

se zbira pri tleh, v neposredni bližini zraka, ki ga dihamo in povzroča različne zdravstvene težave živalim in ljudem, poškoduje pa tudi rastline.

Ozonske luknje

Že leta 1907 so se pojavile prve raziskave vpliva različnih plinov na ozon in vse odtej so znanstveniki vztrajno opozarjali vlade k ukrepom, ki bi ga zaščitile. Pa vendar so dovolile uporabo različnih tehnologij in razvoj dejavnosti, ki izredno škodujejo ne le zraku, ki ga dihamo, ampak tudi ozonu. Različni atomi iz plinov uhajajo v ozračje, se nalagajo v stratosferi in kemično reagirajo z ozonom, ki ga razgradijo. Zadnjih petdeset let fluorirani ogljikovodiki ali CFC-ji pri stiku z UV žarki tvorijo kemične spojine, ki razjedajo ozonski plašč. Ti so v naši neposredni bližini, saj CFC pliene najdemo skoraj v vseh kuhinjah, ki uporabljajo klimatske naprave, hladilnike, so pa tudi v zračni plastiki, krožnikih za enkratno uporabo in drugod.

Parodijska je, da se z njihovo reciklažo v zrak sprosti še več uničujoče snovi. Satelitske meritve so pokazale resnično sliko bližajoče se nevarnosti. Če merimo "na oko", se je mala ozonska luknja leta 1979 do leta 1990 razširila že na ogrom-

no področje in je najbolj očitna nad Arktiko in Antarktiko, stanje pa je kritično tudi nad velikimi državami onesnaževalkami, kot sta Avstralija in Amerika.

Bolezni

Zaradi poškodbe ozonskega plašča strmo naraščajo poškodbe kože in kožne bolezni, ki so povezane s soncem; vse od nežnih alergij do agresivnega kožnega raka. Že majhna koncentracija ozona v zraku lahko povzroči bolečine v prsih, kašljanje, bruhanje, draženje grla in ima neposreden vpliv na astmo, bronhitis in srčne bolezni.

Že majhna koncentracija ozona v zraku lahko povzroči bolečine v prsih, kašljanje, bruhanje, draženje grla in ima neposreden vpliv na astmo, bronhitis in srčne bolezni. Stalna izpostavljenost pa lahko povzroči resne pljučne okvare. Povišane vrednosti ozona vplivajo tudi na fotosintezo, ki je manj aktivna pri rastlinah in kako to vpliva na nas, žal še ne vemo.

Novi standardi

Tako Montrealski protokol leta 1989 kot Kjotski protokol leta 1997 sta povezala svetovne države v prizadevanju k razbremenitvi onesnaženosti ozračja in zaščiti ozona. Kmalu so intenzivne raziskave botrovale iznajdbi poceni nadomestkov, ki so jih začeli uporabljati namesto ozonu škodljivih snovi. Razvoj gre v smeri iskanja alternativnih virov energije, vključno z avtomobilsko industrijo. Vendar pa kljub prizadevanju držav lahko le čakamo, kdaj se bodo največje države onesnaževalke odločile in se nehale sprenevedati ter aktivno pristopile k reševanju svetovnega problema. Ali bo še pravi čas, da lahko kaj sprememimo, bo tako kot vedno pokazal le čas. Upamo le lahko, da bo pred ekonomsko naravnostjo le prevladal zdrav razum.



slim & fit

LAHKE PRSI

ZA VITKO IN ZDRAVO TELO.

www.perutnina.com

Prihranite denar in obvarujte okolje s kroglo Wellos za pranje perila!

Z uporabo krogle Wellos manj umazano perilo perite brez detergenta, pri bolj umazanem pa dodajte 20 odstotkov priporočljive količine detergenta. Življenska doba krogle je tri leta oziroma tisoč pranj. Redna cena krogle Wellos: 36 EUR.

Cena za naročnike s 15-odstotnim popustom:

30,6 € + poštnina

Več o izdelku vrhunske kakovosti si preberite na: www.mp-prodaja.si

Gorenjski Glas

Naročila sprejemamo na: 04/201 42 41, narochnice@g-glas.si
ali na Gorenjskem glasu, Bleiweisova 4 v Kranju,
vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure.

AKTUALNO, NASVET

Najpogostejše bolnišnične okužbe

Poznamo vrste okužb, kot so okužbe kirurške rane, sepse, okužbe katetrov, bolnišnične pljučnice, okužbe sečil in črevesne okužbe. In imamo povzročitelje teh okužb. Več v pogovoru z doc. dr. Tatjano Lejko Zupanc, dr. med., iz Infekcijske klinike v Ljubljani.

SUZANA P. KOVACIČ

Katero so najpogostejše bolnišnične okužbe?

"Ene bolj nevarnih so okužbe kirurške rane, povzročitelji so ponavadi bakterije, ki so na delu telesa, ki je bil operiran. Najbolj se bojimo kirurške okužbe z bakterijo MRSA, ali pa z bakterijo Pseudomonas, obe sta namreč zelo odporni na antibiotike. Na srečo so resni zapleti redki."

Okužba, ki jo prav tako velikokrat povzroča MRSA, je okužba žilnega katetra. Katetre je treba negovati, kljub temu določena minimalna možnost za okužbo še vedno obstaja. Ta lahko povzroči sepsos, po domače bi rekli zastrupitev krvi, kar pa ni več tako nedolžno. Zelo hitro lahko pride do velikega števila bolnikov s črevesno virusno okužbo, ki se širi po zraku. To se lahko zgodi že zaradi enega samega bolnika, ki virus hitro prenese na cel oddelek. Praviloma gre v tem primeru za relativno blage okužbe, razen če virusa ne dobi kronično in hudo bolan človek.

Posebna vrsta so okužbe, ki se prenašajo z vodo in zrakom. Z vodo se prenaša predvsem razvita legionela, ki rada povzroči okužbo pri

ljudeh z okvaro imunskega sistema. Pljučnica, ki jo povzroči legionela, pa ni izrazito najtežja oblika pljučnice. Primerov legioneloze je v slovenskih bolnišnicah razmeroma malo, je dosti več drugih primerov bolnišničnih pljučnic, ki so povezane z uporabo dihalnih aparatov.

Če imate bolnika v intenzivni terapiji, ki potrebuje dihalni aparat dlje časa, skoraj vedno pride do kakega zapleta, kot je pljučnica. Bolnišnične okužbe dobijo tudi zdravstveno osebje. Največ je okužb dihal, najbolj pa so ogroženi zaposleni z okužbami, ki se prenašajo s stikom s krvjo. To so hepatitis B in C, HIV-AIDS, zato je treba osebje pred tem zaščititi. Še ena okužba je nevarna za osebje, to je tuberkuloza."

Česa se najbolj bojite pri otrocih?
"Še največ se borimo z rotavirusi, ki so precej zoprnji, ker se jih je težko znebiti. Manjši otroci odvajajo še v plenice, otroci marsikaj prijemajo, prav tako tudi starši, ki otroke negujejo v času hospitalizacije. Ni zadosten ukrep razkuževanje rok, ampak tudi temeljito umivanje z milom. Na infekcijski kliniki imamo glede rotavirusov zelo strog režim, kar se tiče higiene."

"Bolniki, ki so zboleli za novo gripo, naj ostanejo doma in zdravnika pokličejo po telefonu.

V zdravstveno ustanovo pa naj gredo v primeru, če imajo občutek dušenja, bolečine v prsih, krvav kašelj, če bruha, ali pa starši opazijo, da je njihov otrok bolj zaspan, da odklanja tekočino, da je modrikast ..."



Doc. dr. Tatjana Lejko Zupanc, dr. med. | FOTO: TINA DOKL

Kako sploh pride do bolnišničnih okužb?

"Večinoma je izvor okužbe bolnik sam, to pride iz njegove notranje flore, lahko pa se okužbe prenašajo med bolniki predvsem zaradi neustreznih higieničnih ukrepov. Bakterija MRSA na primer se večinoma prenaša z neposrednim stikom z rokami ali pa s kontamirano okolico, lahko jo prenesejo tudi obiskovalci, ki se ne držijo higieničnih ukrepov. Omejevanje obiskov v bolnišnici pa je predvsem pomembno v sezoni okužb respiratornih infekcij."

Katere ukrepe izvajate, da bi bilo okužb čim manj?

"Z vse, kar se dogaja v bolnišničnem okolju, obstajajo standardni higienični ukrepi, ki so za vse bolnike enaki. Pri kirurškem posegu je pomembno razkuževanje rok in kože, sterilizacija opreme in kontrola nad tem, pa tudi to, kateri material bomo uporabili, da bo

najbolj varen za določenega bolnika. Že ena sama lončnica v sobi je lahko zelo nevarna za bolnike, ki so imunsko kompromitirani, kot so hematološki bolniki po presaditvi kostnega mozga. V zemlji lončnice so glivice, ki pri takem bolniku lahko povzročijo okužbo.

Treba je paziti na čistočo prostorov, na to, kako je nameščena ventilacija, kakšna je voda ... Veliko je aparatur, ki se vedno znova uporablja pri številnih bolnikih; na primer endoskop za gastroskopijo, kolonoskopijo je treba temeljito očistiti, da ni nobene nevarnosti uporabe med enim in drugim bolnikom.

Transfuziologija je posebna veda, ki posveča posebno skrb temu, da bolnik varno dobi kri. Nenazadnje je tudi hrana, prinesena od doma, lahko vir okužbe."

Koliko je teh okužb na leto?

"Leta 2001 smo imeli prevalečno študijo, ki je zajela

vse slovenske bolnišnice. Na določen dan smo prešteli vse bolnike in pogledali, koliko jih je na ta dan imelo bolnišnično okužbo. Od več kot 6800 bolnikov jih je imelo takrat okužbo okrog 5 odstotkov. To je relativno malo. Sicer so številke zelo različne; za intenzivne enote, v katerih so najhuje bolni, velja, da približno tretjina bolnikov v času hospitalizacije lahko dobi eno od bolnišničnih okužb.

Če upoštevamo vse dejavnike, da je torej osebje dovolj dobro izobraženo, da so poti sterilizacije ustrezne, da so kužni bolniki izolirani, da obiskovalci upoštevajo navodila, potem približno tretjino vseh bolnišničnih okužb lahko preprečimo. Lahko bi jih še nekoliko zmanjšali, ampak possem odpraviti se jih zagotovo ne da. Moram pa povedati, da smo ena redkih držav v Evropski uniji, ki nam je uspelo za polovico zmanjšati število okužb z bakterijo MRSA."

Dojenje, več kot hranjenje

LEA AHČIN, MEDNARODNA POOBLAŠČENA SVETOVALKA ZA LAKTACIJO

nasvet

Materino mleko je dragoceno naravno bogastvo, obnovljivi vir in najbolj ekološka hrana, kar jo je v naravi. Dojenje ni le izbira živiljenjskega stila. Vpliva na zdravje matere, otroka, socialno živiljenje in okolje, česar se premalo zavedamo. Raziskave so pokazale, da tudi v onesnaženem svetu dojenje prinaša več koristi, kot pa tveganja zaradi prisotnosti potencialno škodljivih snovi v umetnih hranilih. Materino mleko je vedno na voljo in je primerne temperature. Ne potrebuje pakiranja in embalaže. Ni ga potrebno transportirati, mati ga ima vedno s seboj. Je praktično zastonj, mati potrebuje samo nekaj dodatnih kalorij.

Pri svetovanju nosečnicam in nihovim bližnjim v zvezi z dojenjem se je potrebno osredotočiti na motiviranje nosečnice za dojenje, na dviganje njenih samozavesti ter vzpostavljanje zaupnega odnosa pri re-

ševanju problemov v zvezi z dojenjem. Večina žensk se za način hranjenja svojega otroka odloči že pred zanositvijo. Dajanje informacij o prednostih dojenja je še posebej pomembno za ženske, ki nimajo predhodnih izkušenj z dojenjem, in za ženske, ki se za način hranjenja svojega otroka še niso dokončno odločile. Od vseh dejavnikov, ki vplivajo na uspešno dojenje, je najpomembnejši očetov odnos do dojenja. Očetje, ki pozna prednosti dojenja, so bolj naklonjeni dojenju kot tisti, ki o dojenju vedo zelo malo. Mnogi očetje podpirajo svojo partnerko pri dojenju, ker se zavedajo, da je takšen način prehranjanja boljši za telesno in čustveno zdravje otroka.

Zdrava in uravnotežena prehrana nosečnice in doječe matere je pomembna tako za dojenčka kot za mati. Že prehrana noseče ženske pripomore k rasti zarodka in se hkrati

tudi shranjuje za porabo med dojenjem. Priporočila za prehrano nosečnice so sledeča: uživanje zdrave, raznolike hrane in posvečanje pozornosti železu, kalciju in vitamini D (in dodatkom vitamina B12, če je mati vegetarijanka), spremljanje rasti telesne mase, zagotavljanje konstantnega vira folne kisline, zmanjšanje uživanja kofeina in prehrambenih dodatkov (sol, začimb, ...), če so pogosti in v velikih količinah, izogibanje kajenju in prostorom za kacidce, alkoholu, drogam in nepredpisanim zdravilom. Tudi v času dojenja materi svetujeмо, naj je raznoliko mešano prehrano. V prvih dneh odsvetujemo mastno hrano (npr. cvrte, svinjino, ...), priporočamo lahko prebavljivo hrano, vendar mora doječa mati poskrbeti za zadosten vnos kalorij, kajti drugače se kalorije črapajo iz njenih telesnih zalog. Prav tako v prvih dneh odsvet-

tujemo velike količine sadja, ki vsebuje veliko vitamina C (kivi, agrumi), kapusnice in živila, ki napenjajo. Odsvetujemo uživanje prekomernih količin začimb, soli, prekomerne količine kofeina - kave, alkohola, nikotina.

Dojenje zagotavlja za zdravje in razvoj otroka idealno ravnovesje hranilnih in obrambnih snovi, ki so prilagojene vsakemu otroku. Vse prednosti dojenja, tako za otroka kot tudi za mater, so najbolj izražene, če mati izključno doji. Izključno dojenje pomeni, da otrok ne prejema razen maternega mleka nobene druge do-

datne hrane, vode ali tekočine. Za uspešno dojenje je pomemben čim hitrejši kožni stik med mamico in novorojenčkom po porodu, materi pomagamo dojeti že v prve pol ure po porodu, saj je takrat novorojenčkov se salni refleks najmočnejši, s prvim podojem novorojenček dobi kolostrum. Matere in no-

vojenčki naj bodo skupaj 24 ur, tako imenovani rooming-in, kar omogoča dojenje po želji novorojenčka. Dojenje pomaga pri krčenju maternice, sesanje stimulira produkcijo hormonov, prav tako je zaradi sesanja povečana tvorba mleka-laktacija.

Žensko mleko, ki ga otrok prejema z dojenjem, vsebuje več kot dvesto sestavin, ki so skozi tisočletja popolnoma prilagodile potrebam otrok, zato predstavlja zlati standard prve prehrane v živiljenju in kasneje vitalno pomemben dodatek dopolnilni prehrani otrok.

Ljubezen do otroka in povezanost, ki jo ima mati z otrokom, je pomembno izhodišče za varno in zdravo rast otroka tudi v primeru, ko mati ne doji. V takem primeru je pomemben pravilen pristop do matere, da se ji ne vzbuja občutka manjvrednosti oziroma, da je slaba mati.



FOTO: TINA DOKL

Koža

Koža na soncu

Časi, ko smo se veselili brezskrbnega celodnevnega poležavanja na morskih plažah, so žal mimo.

KATARINA PODNAR

Čeravno nam je še kako všeč rjava barva kože, pa zdravniki vse bolj svarijo vse tiste, ki so jim modne zapovedi pomembnejše od zdravja.

Merilo naj bo tip kože

Preden se odpravimo na sonce, je modro spoznati svoj tip kože. Poznamo šest različnih tipov kože. Ljudje z naravnimi rdečimi kodri sodijo v keltski tip, ki jih strokovnjaki še najbolj svarijo pred izpostavljenostjo soncu. Njihova koža je občutljiva, saj nima dovolj primerne zaščite, ki jo drugim tipom nudi pigment. Prepoznamo jih po značilni barvi las, ki je lahko skorajda bela, blond, pa tudi oranžna in rdeča. Če le pogledajo na sonce, njihova koža hitro pordeči, opeklne so zelo po-goste. Običajno imajo izpostavljene dele telesa posute s pegami. Njim priporočajo

velike klobuke in pokrito telo z oblačili, ki ne prepustajo sončnih žarkov. V Sloveniji prevladuje tretji tip: ob izpostavljenosti sonce kožo sicer opeče, vendar kasneje pridobi tipično rjavu obarvanost. Že četrtemu tipu na soncu koža močno porjavi, opeče pa je nikoli. Temnopoliti ljudje spadajo že v šesto skupino. Če znamo prepoznati, v kateri tip sodimo sami in naši družinski člani, bomo lažje poskrbeli za pravilno zaščito, ki jo dosežemo ne le z izogibanjem sončnim žarkom, klobuki in oblačili, ampak tudi z izborom primernih zaščitnih krem.

Skrb za zdravo kožo

Skrb za zdravo kožo se začne že z zdravo prehrano. Ne le jedi, bogate z vitaminimi in minerali, ampak tudi pitje tekočine je pomembno. Okoli dva litra sveže vode, nesladkanega čaja, limona-

de, svežega soka je primeren vnos, v poletnih dneh pa moramo zagotoviti še dodatnega pol litra. Seveda je količina popite tekočine odvisna tudi od tega, kje in v kakšnih okoliščinah se nahajamo. Oblačila, senčniki, čepice in klobuki bodo zaščitili kožo pred zunanjimi vplivi, kakovostna sončna očala oči, pomemben pa je tudi pravilen izbor krem z zaščitnimi faktorji. Glede na tip kože bomo vedeli, kateri so tisti pravi. Strokovnjaki priporočajo, naj ne izberemo kreme, ki bi imele nižji zaščitni faktor kot 15, brez potrebe pa je, da bi izbirali višje od 30. Ne pozabite na nego kože tudi med kopanjem in po sončenju, ko jo ohladimo in nahranimo z različnimi losijoni in bogatimi kremami. Ob tem pogosto pozabljamo, da je zaščita ustnic, dlani, las, nohtov in podplatov prav tako pomembna kot nega drugih delov kože.

Zaščita otrok

Našo posebno pozornost pa moramo posvetiti tudi zaščiti otrok. Vedeti je treba, da otroci, stari nekaj mesecev, nimajo kaj delati na soncu, saj še nimajo razvite naravne zaščite tako, kot jo imajo odrasli. To ne velja le na plažah. Že nenamerno izpostavljanje sončnim žarkom je dovolj, da se pojavi že prej omenjene težave. Torej otroško kožo zaščitimo s primernimi oblačili in namažemo s kremami, ki vsebujejo zaščitne faktorje, primerne za otroke. Ne glede na leta pa je pomembno, da se čim bolj izogibamo soncu takrat, ko je ta najvišje na nebu. Če bomo torej od 11. do 15. ure lepo notri na hladnem, bomo tako svoji koži kot svojemu zdravju naredili veliko uslugo.



Dr. Lepa Veljanovič, spec. fiziatriinja

ginja v Termah&Wellness v Liffe Classu v Portorožu.

Zdravnica nadaljuje: "Sonc deluje bakteriocidno, zdravi marsikatero težavo s kožo in je zelo pomembno pri tvorbi vitamina D. Vitamin D pomaga pri absorbiciji kalacija iz prebavnega trakta in s tem pri preprečevanju oz. zmanjševanju razvoja rahiča v mladosti in osteoporoze v zrelejših letih. Prav pri osteoporozi celo priporočamo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro, vendar le od 15 do 20 minut. Za to vrsto sončenja pa obisk plaže ni potreben, dovolj je že sprehod v poletnih oblačilih, da je koža bolj odkrita. Tako izpostavljanje ni vprašljivo, saj je kratkotrajno. Če postopoma, z zmernim sončenjem začnemo že maju in zaključimo ob koncu septembra, ne pride do opekin, ki so dejansko nevarnost v nastanku kožnega malignoma. Vsekakor pa sta izredno pomembna zmernost in čas izpostavljanja."

PORTOROŽ

MEDUZA EXCLUSIVE
Najekskluzivnejša plaža na Jadranu

Sanjske počitnice

TERME & WELLNESS LIFECLASS
Najpopolnejša termalna, zdravstvena in wellness ponudba v Evropi



Posebna ponudba za otroke

1. OTROK = brezplačno
2. OTROK = 30 % popust

do določenega 14. leta starosti
v sobi z dvema odraslima

HOTEL NEPTUN

3 x polpenzion • do 22. avgusta 2009

že od **189 €** na osebo | že od **249 €** na osebo

4 x polpenzion • 22. avgust – 12. september 2009

že od **220 €** na osebo | že od **284 €** na osebo

HOTEL RIVIERA



LIFECLASS
HOTELS & SPA

HUJŠAJMO ZDRAVO

Rezultati povedo več kot tisoč besed

Dva meseca in pol je minilo, odkar so naše kandidatke prvič spoznale sistem oblikovanja telesa Hypoxi. Danes so nad njim navdušene, saj so uresničile svoje cilje in dosegle vse, tudi tisto, kar so čisto potihno upale na začetku akcije. Pa še vedno imajo dobrega pol meseca terapij pred seboj! Vsi, ki jih spremljamo, smo enakih misli: "Dekletom je uspelo presenetiti; dosledno so se držale navodil, pridno obiskovale studio in z veliko dobre volje bile zgled vsem, ki so bili z njimi v stiku. Ana, Tatjana in Mojca - iz srca vam čestitamo!"

Terapeutka

Ana Peternej iz Hypoxi studia o svojih vtisih

"Spominjam se, ko so prvič obiskale studio. Vse so bile zelo zadrgane in videlo se je, da našim besedam prav zelo ne verjamejo. A rezulta-

ti in njihovo dobro počutje so pripeljali do sproščenega vzdušja in prijateljskih odnosov. Resno so se podale na "trnjevo pot" izgubljanja centimetrov in kilogramov. To jim je tudi uspelo, saj so vse tri dosegle zavidljive rezultate. Ti pa so odraz

Hypoxi terapije, volje in želje samih nagrajenk ter dela nas, terapevtk. Če se povzamem, najtežje je za nami, cilj pa bo dosežen, če bodo naše nagrajenke sledile spremenjenemu načinu življenja tudi po končani terapiji."

Ana Soldat izgubila 45,8 cm obsega in 2,8 kg

| | 2. 6. 2009 | 4. 8. 2009 | razlika |
|------------------|------------|------------|----------|
| teža | 68,7 kg | 65,9 kg | - 2,8 kg |
| pas | 75,0 cm | 70,6 cm | - 4,4 cm |
| trebuh | 86,6 cm | 78,9 cm | - 7,7 cm |
| boki | 95,0 cm | 89,2 cm | - 5,8 cm |
| zadnjica | 97,0 cm | 92,1 cm | - 4,9 cm |
| jahalne hlače | 96,5 cm | 87,3 cm | - 7,2 cm |
| stegno sproščeno | 59,0 cm | 52,5 cm | - 6,5 cm |
| stegno napeto | 60,0 cm | 53,4 cm | - 6,6 cm |
| koleno | 42,3 cm | 39,6 cm | - 2,7 cm |

"Zame je vse skupaj pravi čudež, če ne poškusiš, ne moreš verjeti. Zelo sem zadovoljna, ne toliko nad zmanjšanimi kilogrami, ki jih že na začetku ni bilo preveč, kot nad izgubljenimi centimetri. Ves čas akcije sem tudi doma pridno telovadila ter hodila na polurne sprehode. Moram priznati, da sem se odpovedala hrani po šesti uri zvečer, na stranskem tiru pa so tudi sladkarje, čeprav pa si še vedno privoščim temno čokolado in pecivo z manj sladkorja in maščobami. Ugotovila sem, da je treba jesti vsaj pet obrokov na dan, vendar ne preveč, prav tako pa ne premalo. Hypoxi mi je dal zagon za pozitivno spremembo, postala sem veliko bolj samozavestna in lahko rečem, da sem si bolj všeč. Zato se veliko raje pogledam v ogledalo, kot sem se prej!"

Tatjana Justin izgubila 57,8 cm obsega in 8,2 kg

| | 2. 6. 2009 | 5. 8. 2009 | razlika |
|------------------|------------|------------|-----------|
| teža | 96,4 kg | 88,2 kg | - 8,2 kg |
| pas | 95,6 cm | 83,9 cm | - 11,7 cm |
| trebuh | 102,1 cm | 95,3 cm | - 6,8 cm |
| boki | 106,8 cm | 101,1 cm | - 5,7 cm |
| zadnjica | 109,2 cm | 100,7 cm | - 8,5 cm |
| jahalne hlače | 106,2 cm | 96,1 cm | - 10,1 cm |
| stegno sproščeno | 66,4 cm | 62,0 cm | - 4,4 cm |
| stegno napeto | 67,4 cm | 61,4 cm | - 6,0 cm |
| koleno | 50,6 cm | 46,0 cm | - 4,6 cm |

"Spominjam se navodila, ki smo ga dobole že na prvem sestanku - od danes naprej boste jedle pet obrokov na dan. Skoraj me je kap. Še nikoli nisem toliko jedla, pa sem si mislila, ali ste se mogoče zmotili? No, ta številka je popolnoma točna, le trikrat na teden je potrebno obiskati še hypoxi studio, kjer kurimo maščobe. Res deluje, vam povem. Že po prvi merjenjih so se poznali rezultati. Nisem mogla verjeti svojim očem. Drugi mesec sem že popolnoma utečena in spremenila sem svoj živiljenjski slog. Imam pet obrokov na dan in hrano žečim lepo počasi. Ne kombiniram več mesa in krompirja skupaj. Začela sem tudi teči, včasih jo mahнем na sprehod. Ko se pojavi kriza, se tudi pregrešim, vendar ne pretiravam. No, najbolj sem vesela izjave: A veš, da te skorajda nisem spoznala! No, to pa je pravi balzam za dušo."



Tatjana Justin / FOTO: TINA DOKL

po hujšanju pred hujšanjem

V ŠTIRIH TEDNIH ENA KONFEKCIJSKA ŠTEVILKA MANJ!

HYPXI STUDIO
ŠENČUR
poslovna cona A 37,
Šenčur
tel.: 04/279 19 60
e-pošta:
studio@hypxi.si
www.hypxi-sencur.si



Gorenjski Glas



Luiiza Rožnik s.p.

Kozmetični salon Romina



BARBI

MEDI CEP

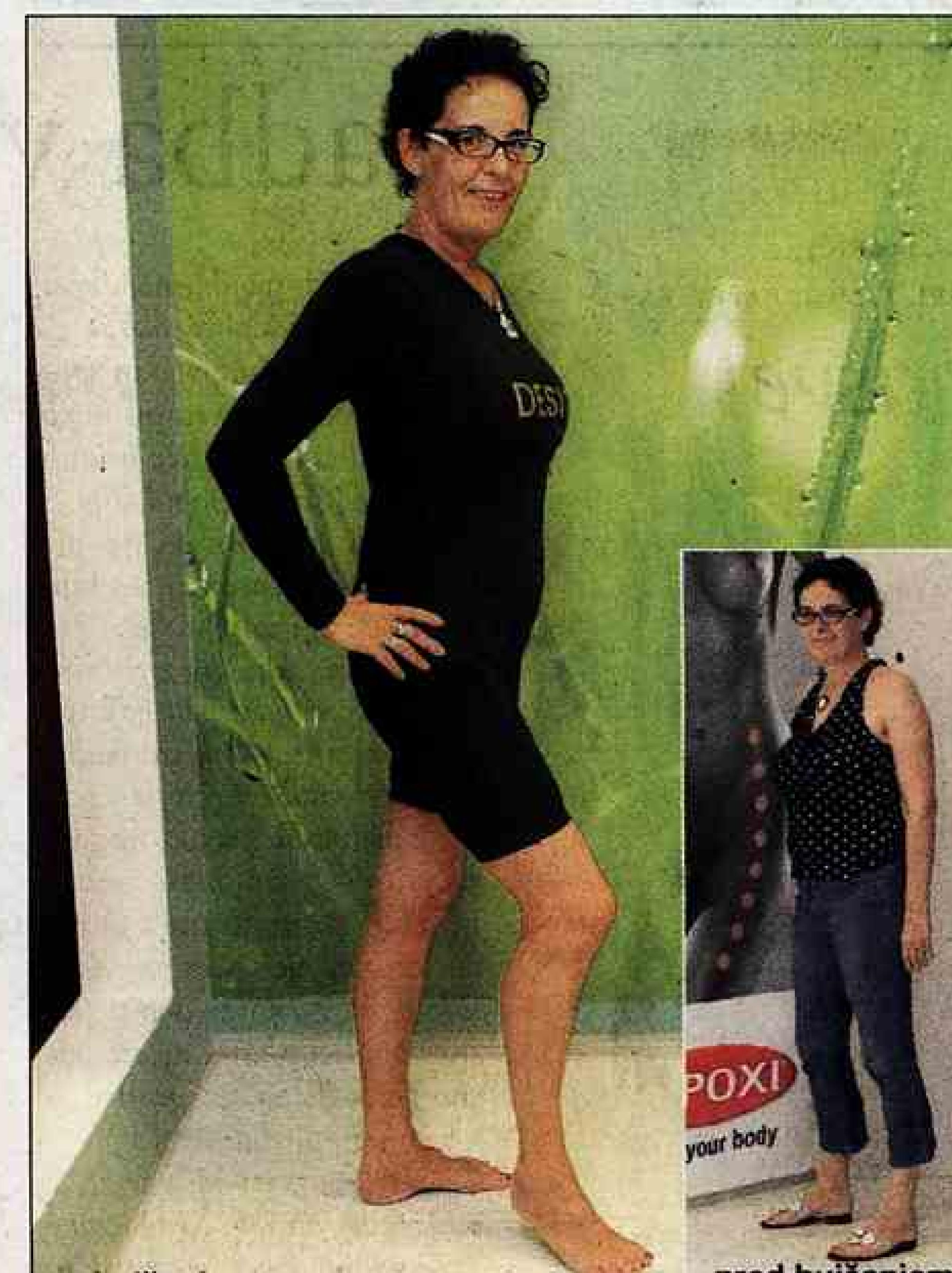
HYPXI



Mojca Primožič izgubila 50,7 cm obsega in 4,6 kg

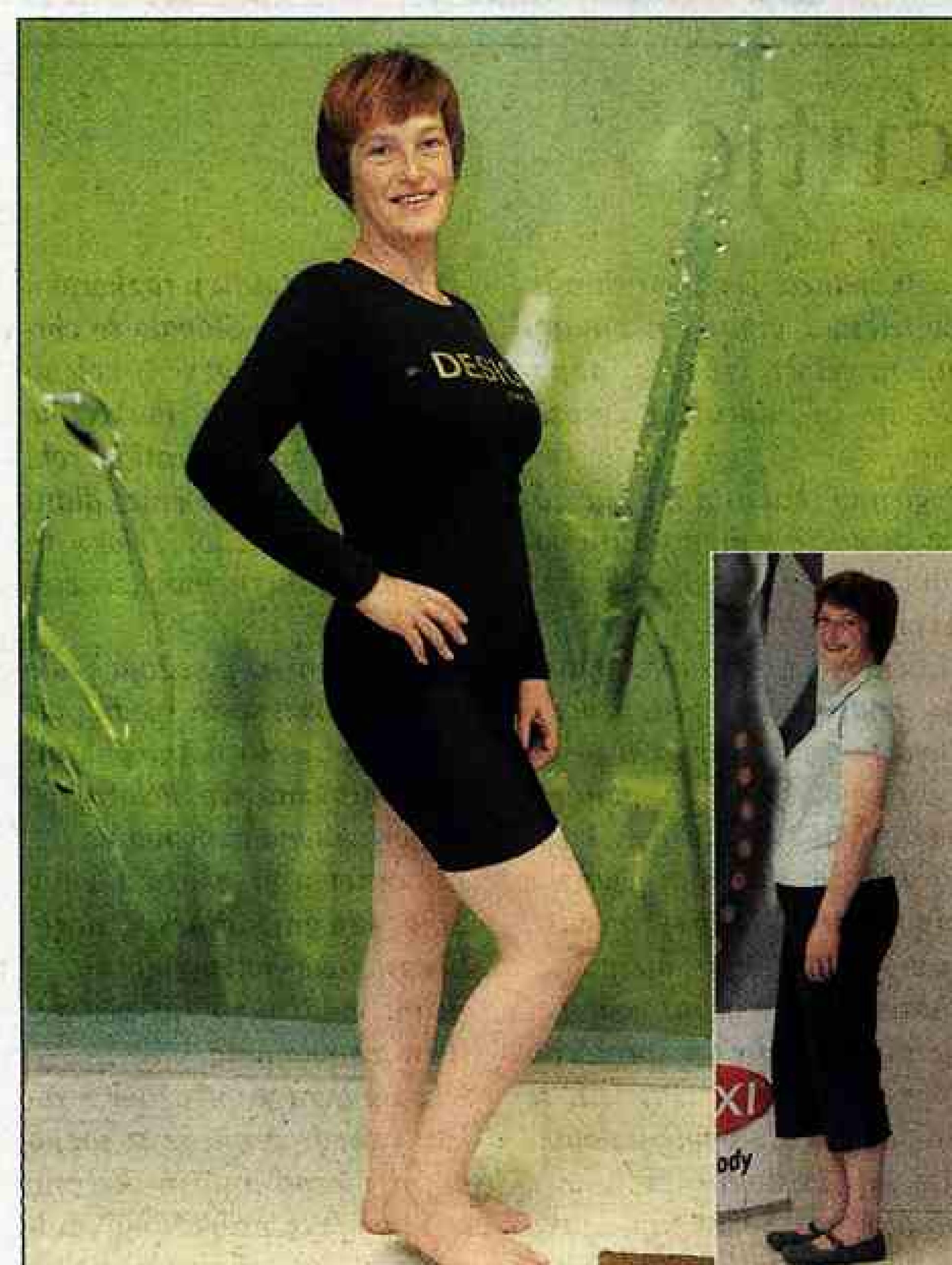
| | 1. 6. 2009 | 5. 8. 2009 | razlika |
|------------------|------------|------------|-----------|
| teža | 70,40 kg | 65,8 kg | - 4,6 kg |
| pas | 86,0 cm | 75,8 cm | - 10,2 cm |
| trebuh | 90,5 cm | 85,4 cm | - 5,1 cm |
| boki | 94,5 cm | 86,7 cm | - 7,8 cm |
| zadnjica | 96,0 cm | 92,4 cm | - 3,6 cm |
| jahalne hlače | 93,5 cm | 86,0 cm | - 7,5 cm |
| stegno sproščeno | 55,9 cm | 50,8 cm | - 5,1 cm |
| stegno napeto | 57,0 cm | 51,6 cm | - 5,4 cm |
| koleno | 38,9 cm | 37,5 cm | - 1,4 cm |

"Tisti znameniti stavek - jutri pa res začnem, je končno izginil iz mojega besednega zaklada. Resnično mi je uspelo in to brez odrekanja, saj sem velika gurmanka. Sedaj mi je jasno, da sem bila vedno preslabo motivirana in vsaka moja shujevalna se je začela "za kazen". Čudežnega recepta, k bi nam čez noč pomagal do vitkosti, še niso odkrili. Poleg tega, da sem odložila kar nekaj kilogramov in ogromno centimetrov, znam oceniti, kaj mi je prinesel Hypoxi: dobro počutje, zadovoljstvo in prijetno druženje. Navadila sem se, da lahko jem skorajda vse, vendar po malem, ne tako kot prej. Malomarna sem edinole pri rekreaciji, saj miganje ni moja vrlina. Pa vendar v studiu, ko ga "sračkamo" s tačno Ano in Leo, pridno treniram na steperju in pol ure hitro mine. No, malo sem se vendarle tudi poboljšala. Bila sem na izletu na Blegošu."



Mojca Primožič / FOTO: TINA DOKL

po hujšanju pred hujšanjem



Ana Soldat / FOTO: TINA DOKL

po hujšanju pred hujšanjem



"Šport in gibanje v naravi sta protitež vsakodnevemu stresu in hitremu tempu življenja. Ukvaram se s številnimi športi, kot so tenis, veslanje, kolesarjenje, hoja v hribe, tek na smučeh, alpsko in turno smučanje. Za dušo se rad vozim z motorjem, v kar je tudi treba vložiti nekaj napora. Kar se le da, pazim na zdravo prehrano, poleti jem več zelenjave, sadja, morskih sadežev."

Simon Velički, direktor Policijske uprave Kranj



FOTO: TINA DOBLJ

Silikonska ročna proteza

Če udari strela

Institut Republike Slovenije za rehabilitacijo (IRSR) je s pomembnim tehnološkim prispevkom na področju izdelave ročnih protez znova dokazal, da sodi v sam svetovni vrh rehabilitacijske medicine in protetike. Inovacijo na tem področju tako predstavlja tehnološki postopek za izdelavo estetske proteze po delni amputaciji roke iz silikona, ki jo izdelujejo s pomočjo računalniške tehnologije. Ta sodoben tehnološki postopek so strokovnjaki iz IRSR razvili v sodelovanju z inženirji iz Razvojnega centra za orodjarstvo TECOS, Centra za hitro izdelavo prototipov in orodij - RTCZ in podjetja IB-PROCADD. "Povod za nov pristop k izdelavi ročnih protez so bile predvsem želje pacientov, ki si po amputaciji dela roke ali prirojeni manj razviti roki želijo kvalitetne proteze, ki po videzu povsem ustrezajo obliki zdrave roke," je povedal Tomaž Maver, dipl. inženir ortetike in protetike na IRSR in ob tem dodal, da so dve takšni ročni protezi že plasirali za uporabo v tujino, uporabnica ena pa je tudi že Slovenka. Prve rezultate razvojnega postopka so uspešno predstavili na svetovnem kongresu za protetiko in ortotiko, kjer je predstavitev vzbudila precej zanimanja v strokovni javnosti. S. K.



Sloveniji vsako leto do štiri osebe poiščejo zdravniško pomoč zaradi posledic udara strele. Pri poškodovanih najpogosteje poročajo o zastoju srca in prenehanju dihanja, vendar ob ustreznih prvi pomoči večina poškodovancev preživi. Smrtnost je 15- do 20-odstotna. Poleg tega poškodovanci pogosto utripijo opeklino, okvare živčnega sistema, zlome kosti, izgubo sluha, vida, zmedenost, nezavest, izgubo spomina. Čeprav poškodovanec nima vidnih poškodb, je treba poiskati zdravniško pomoč! Na Inštitutu za varovanje zdravja so dali nekaj priporočil, kako ukrepati, če udari strela. Poškodovanec nima električnega naboja in se ga lahko dotaknemo. Poklicimo službo nujne medicinske pomoči! Najbolje je, da poškodovanca prenesemo v varno zavetje, če pa sumimo na poškodbo hrbenice, ga ne premikajmo. Pri nezavestnem preverimo dihanje in srčni utrip: kadar nezavesten človek diha in ima srčni utrip, ga položimo v bočni položaj za nezavestnega; kadar nezavesten človek ne diha, sprostimo dihalno pot; če to ne pomaga in če še vedno ne diha, takoj začnemo z zunanjim masažo srca in z umetnim dihanjem. Če je poškodovanec le opečen, lahko v času do prihoda reševalcev oskrbimo opeklino. S. K.



Več okužb s HIV

Sloveniji je s HIV okužena manj kot ena oseba na tisoč prebivalcev, vendar število okuženih narašča. V obdobju zadnjih desetih let (1999-2008) je bilo prepoznanih 258 primerov okužbe s HIV, medtem ko je umrl 28 bolnikov z aidsom.

V letu 2008 je bilo prepoznanih 48 novih primerov diagnoz okužbe s HIV, kar je 11 več kot v letu 2007 in 35 več kot pred desetimi leti. Povečano letno število diagnoz po letu 2003, kot so sporočili iz Inštituta za varovanje zdravja, je predvsem posledica porasta primerov med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, ki so najbolj prizadeta skupina.

Testiranje na okužbo s HIV v okviru zdravstvenega varstva je najbolj smiselno pri bolnikih z znaki in bolezenskimi težavami, ki kažejo na okužbo s HIV; otrocih, rojenih okuženim materam; pacientih ambulant za spolno prenesene okužbe; osebah z okužbami, ki kažejo na tvegano spolno vedenje; uživalcih prepovedanih drog po injekcijah in bolnikih z okužbami, ki so povezane z injiciranjem prepovedanih drog. Testiranje je smiselno tudi za vse, ki menijo, da so se izpostavili okužbi. S. K.

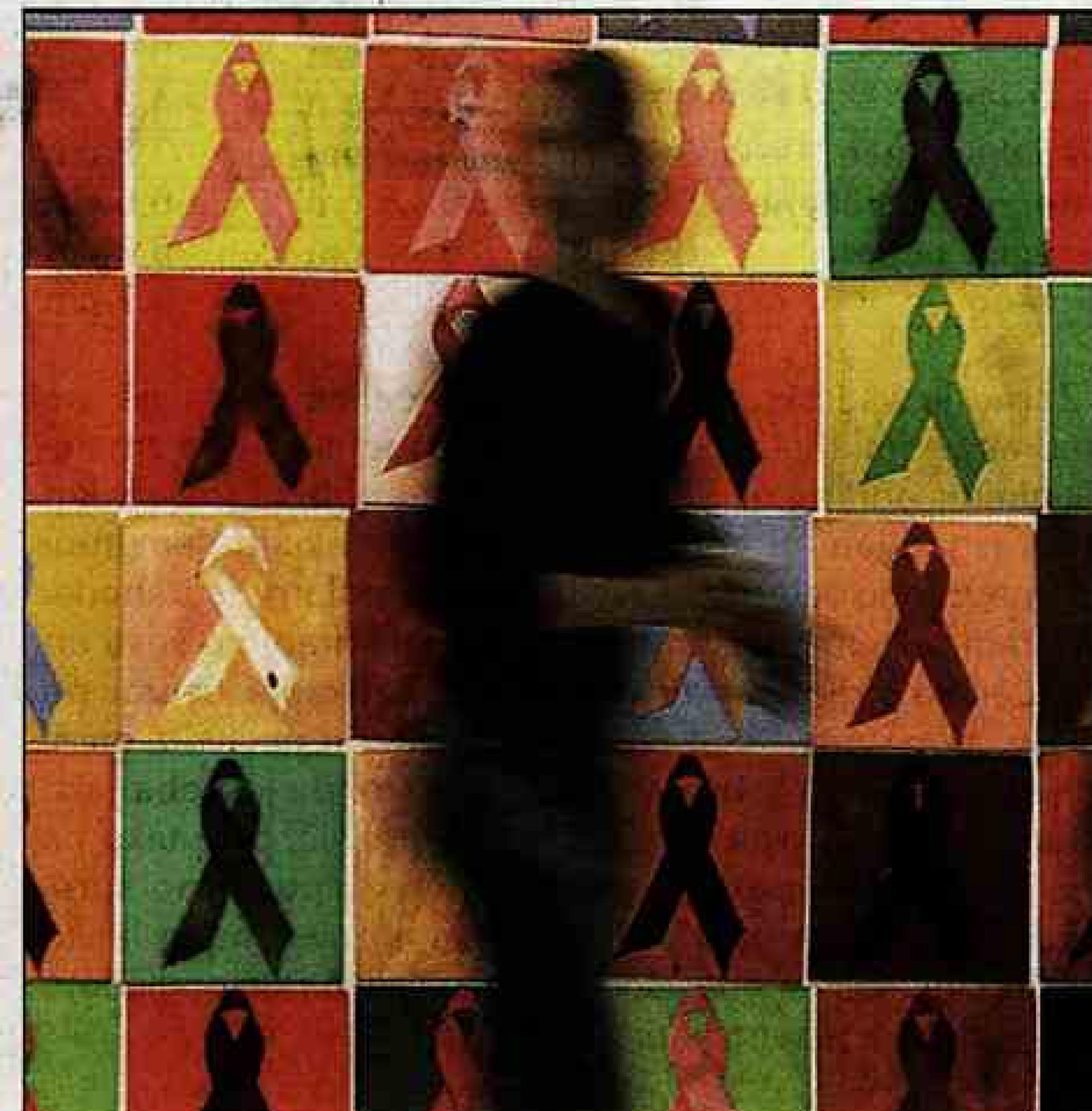


FOTO: VIR INTERNET

Vadba v vodi za boljše počutje

IDA JAGRIČ,
DIPL. FIZIOTERAPEVTKA

nasvet



Voda zaradi svojih značilnosti predstavlja idealno okolje za igro, zabavo, druženje in sprostitev. Predvsem v vodini je postala vadba v vodi zelo priljubljena med široko populacijo. V Sloveniji bolj množično privablja udeležence šele zadnjih nekaj let. Zaradi širokega kroga vadečih, vključno z elitnimi športniki, čedalje bolj odkrivamo primernost vode za vadbo. Prednost vadbe v vodi je v tem, da je primerna za vse, ne glede na starost, predhodno znanje in izkušnje, treniranost in plavalsko znanje. Namenjena je tistim, ki želijo pridobiti telesno kondicijo, zmanjšati telesno težo ali pa se sprostiti po napornem dnevnu. Teža telesa je v vodi kar za 85 odstotkov manjša od običajne. Med vadbo v vodi je pritisk na kosti, sklepne in njihove sestavne dele precej manjši v primer-

javi z vadbo na kopnem. To predstavlja pomembno prednost za ljudi, ki imajo težave s koleni, kolki, hrbenico ali prekomerno telesno težo. Upor vode nenehno ruši uravnoteženi položaj telesa in ugodno vpliva na krepitev mišic, ki so pomembne za nadzor telesne drže. Hkrati onesmogoča izvajanje hitrih in sunkovitih gibov ter s tem zmanjša možnost poškodb mišic in sklepov med vadbo. Mišične bolečine po vadbi v vodi se le redko pojavijo.

Hydrostaticni pritisk vode izboljša pritok krvi do srca, zniža srčni utrip v mirovanju, povzroča poglabljeno izdihavanje in s tem krepitev srčne mišice, ožilja in dihalnih mišic. V vodi je srčni utrip pri enaki obremenitvi in enakih učinkih vadbe nižji kot na kopnem, zato je srce manj

obremenjeno. Plast zraka nad vodo gladino je zasičena z vodnimi kapljicami, kar ugodno vpliva na sluznico dihal in olajša dihanje astmatikom. Kljub naporu med vadbo v vodi nikoli ne bomo imeli občutka pregetosti, saj voda hlađa in preprečuje občutek potenja. Sila vzduga podpre težo dela telesa, ki ga raztezamo, topla voda pa sprošča mišična vlakna in nam omogoča raztag v kar največjem obsegu giba. Vadba v vodi blagodejno vpliva na srčno žilni sistem, povečuje mišično moč in vzdržljivost, izboljšuje gibljivost, zmanjšuje nabiranje in zastanjanje tekocin v telesu, ob primernem tempu pa dosegamo tudi učinkovito izgrevanje maščob. Gibanje vode ves čas rahlo masira telo, kar povečuje prekrvljenost in občutek sproščenosti po vadbi ter na

boljši spanec. Dejavnost sprostitev telesa z gibanjem zmanjšuje napetost, izboljša razpoloženje in odpravlja nespečnost.

Poglejmo, kako lahko na zavaden način s preprostimi vajami v vodi naredimo nekaj za izboljšanje zdravja in počutja:

- Začnemo z ogrevanjem, tako da hodimo po plitvi vodi. Hoja po vodi uravnava topotno ravno vodo telesa, pomirja vegetativni živčni sistem, krepi venski žilni sistem in povečuje odpornost. Najprej počasi, nato vedno bolj energično. Ustavimo se v višini vode nekje do pazduhe in sproščeno tečemo na mestu. Pri tem se vsakič s celim stopalom dotaknite tal. Postopno preide v poudarjeno korakanje, tako da kolena dvigujete tako visoko, kolikor morete. Roke najritmično sledijo gibanju nog.

- Stojimo na dnu v razkoraku v širini bokov. Stopala so obrnjena rahlo navzven, kolena so rahlo pokrčena. Poskočimo v širši razkorak, hkrati pa roki potisnemo v odročenje, dlani obrnemo navzdol. Nogi in roki aktivno vrnemo v začetni položaj.

- Iz osnovnega položaja malo pokrčimo kolena in spodnji del telesa obrnemo desno, hkrati roki potisnemo lev. Položaj rok in nog aktivno zamenjam.

- Iz osnovnega položaja odnosimo iztegnjeno desno nogo, hkrati roke potisnemo v levo stran. Položaj rok in nog aktivno zamenjam.

- Iz osnovnega položaja z rokami v odročenju se sonozno odrinemo od dna in skrčimo kolena. Petje približamo zadnjici. Hkrati roki stisnemo ob telo. Pročno pristanemo v osnovnem položaju.

Color bo po novem letu le blagovna znamka

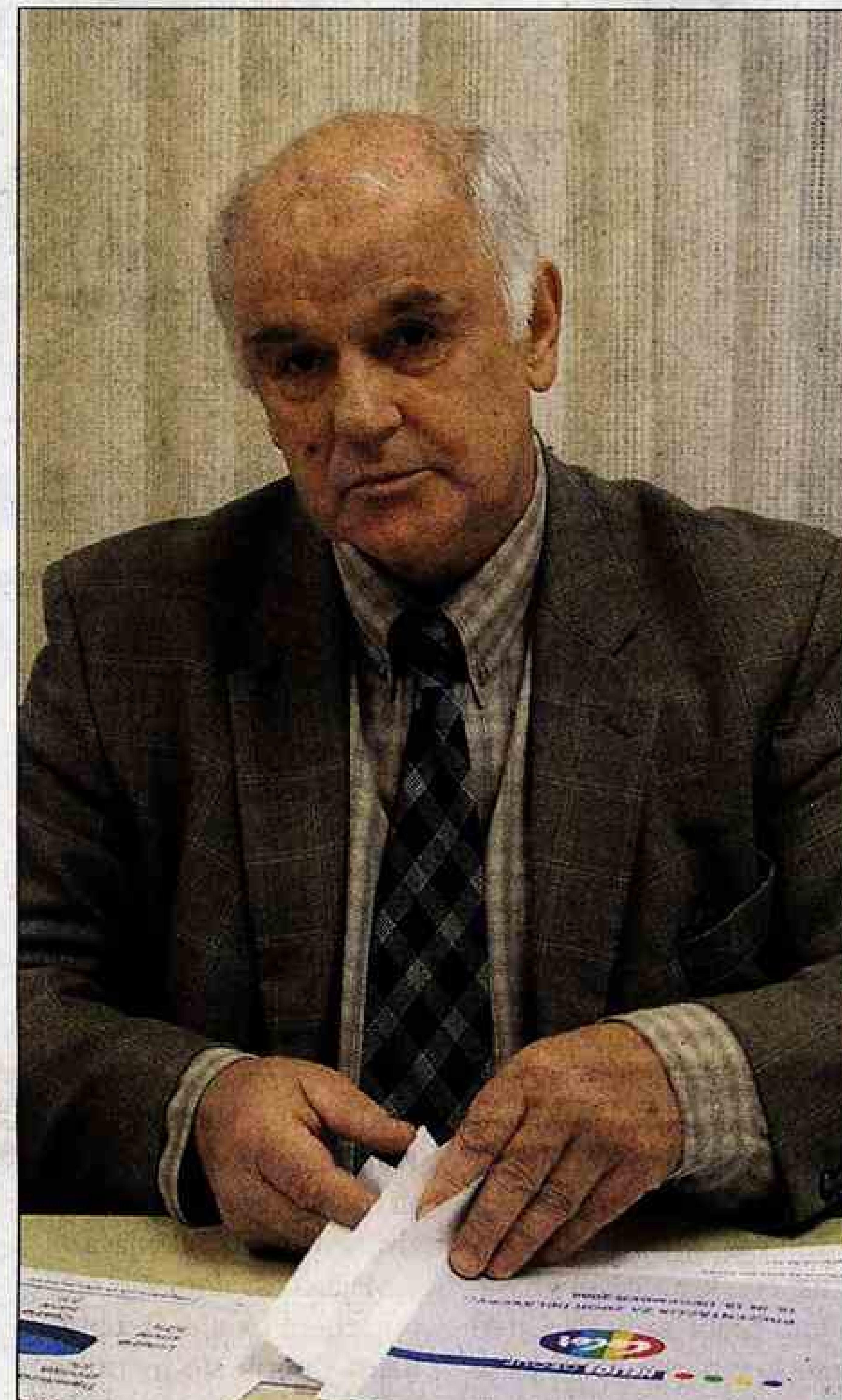
Medvoško tovarno barv, lakov in smol je recesija kar precej prizadela, vendar so trendi ugodni in pričakujejo, da bodo leto zaključili brez izgub. Z novim letom jo bodo pripojili k Heliosu.

ŠTEFAN ŽARGI

Medvode - Industrijo barv, lakov in smol, ki je s Heliosom na čelu ena najuspešnejših panog v državi, je gospodarska kriza kar občutno prizadela, saj je v dobrošni meri odvisna od obsega investicij in avtomobilске industrije. Član skupine Helios je tudi medvoški Color in zanimalo nas je, kako se spoprijemajo z recesijo. Pogovarjali smo se z direktorjem Matjažem Hafnerjem.

Predsednik uprave Skupine Helios Domžale, katere član je tudi Color, Uroš Slavinec je nedavno dejal, da se skozi krizo poskušate pretolči s čim manj buškami. Koliko "bušk" je kriza prizadejala Colorju?

"V naši panogi so posledice recesije kar precej občutne, kar čutimo tako v Skupini Helios kot tudi v Colorju. Prodaja nam je v prvem polletju upadla za 40 odstotkov, zato smo bili prisiljeni občutno znižati vse stroške. K sreči so trendi sedaj ugodni."



Matjaž Hafner

Imate več različnih programov. Pri katerem je največji izpad prodaje in čemu to pripisujete?

"Naš nosilni program, ki predstavlja nekaj manj kot 50 odstotkov naše prodaje, je proizvodnja smol, ki se uporabljajo tudi v avtomobilski industriji. Kolikšna je kriza v avtomobilski industriji, je znano. Drugi program so premazi, ki predstavljajo okoli 35 odstotkov prodaje. Te prodajamo predvsem na domačem tržišču in pri tem se pozna zmanjšanje investicij. Pri tretjem programu praškastih premazov, ki pomenijo preostalih okoli 15 odstotkov, kljub temu da jih prizvedemo nekaj manj kot tri tisoč ton na leto, še vedno nimamo dovolj velikih količin, da bi ta program nosil dobiček."

Kaj pomeni 60-odstotni upad prodaje za vaše poslovanje?

"V prvem četrletju smo poslovali z izgubo, v drugem četrletju pa smo jo z vsemi ukrepi že odpravili in poslovali pozitivno. Tako bomo ob polletju blizu poslovanja z ničlo. Trendi so za drugo polletje pozitivni in ocenjujemo, da bomo leto zaključili na okoli 70 odstotkov lanskega prometa, kar bi tudi ob koncu leta pomenilo poslovanje blizu ničle."

Kaj so varčevalni ukrepi pomnili za delavce?

"Najprej naj poudarim, da v teh petih letih nismo nikogar odpustili, pač pa se je število zaposlenih zmanjševalo na mehak način (z upokojevanjem, prostovoljnimi odhodi) in delnim nepodaljševanjem pogodb za določen čas. Februarja smo vsi zaposleni prešli na skrajšani 36-urni delovnik, junija pa smo ga ukinili v proizvodnji smol in premazov. Sedaj skrajšani delovnik podaljšujemo le še za režijo, v proizvodnji pa nam praktično začenja že primanjkovati ljudi. Trenutno je v Colorju zaposlenih

320 ljudi. Ko je Helios prevezel Color, jih je bilo 352."

Mineva pet let, odkar ste postali del sistema Helios. Kaj je za vaše poslovanje pomenila ta vključitev?

"Vključitev Colorja v sistem Heliosa ni bistveno vplival na proizvodne programe Colorja. Prednost vključitve je zlasti na nabavni strani, kjer po zaslugu Heliosove dobre bonitete nabavljamo surovine po nižjih cenah, sinergije so tudi pri združevanju nekaterih drugih funkcij (financ, informatike), čeprav ocenjujemo, da bi v tej smeri lahko napravili še več. Žal smo na nekaterih premaznih programih omejeni le na trge nekdanje skupne države."

Vaša najpomembnejša investicija je bila pred dvema letoma v obrat za praškaste premaze. Kako ste zadovoljni s tem projektom?

"Omenil sem že, da pri praškastih premazih zaenkrat še ne dosegamo količin, ki bi z ekonomijo obsega prinašale dobiček. Ko so se v 80-tih letih praškasti premazi začeli uveljavljati, so imeli tudi dobro ceno, kar pa se je v zadnjih 5-10 letih bistveno

spremenilo. Konkurenca je velika in cene nižje. Nekaj rezerve imamo s povečanjem prodaje bolj donosnih proizvodov (za fasadne elemente, "kovinske barve"), pri organizaciji proizvodnje in tehnoloških prilagoditvah."

Razvijate program še naprej?

"Prav letos smo s posredovanjem države dobili evropska sredstva za raziskave na prednih barv in smol na bazi nanotehnologije, med njimi spektralno selektivnih barv. Te skupaj s kemijskim inštitutom že nekaj časa razvijamo za sončne kolektorje, pa tudi za vojaške potrebe."

Nov obrat ste gradili s krediti. Jih zmorate redno odplačevati?

"Da, vsekakor. Naša kapitalska ustreznost je še vzdržna. Tudi sicer nimamo težav z bankami, kar je zasluga tudi dobre bonitete Heliosa, d. d."

Upravo imate še vedno na stari lokaciji v središču Medvoda. Kdaj se nameravate izseliti?

"Lokacija je že prodana mariborski gradbeni družbi MTB, ki namerava na tem mestu graditi poslovno stanovanjske objekte. Kriza je nekoliko upočasnila našo gradnjo objekta za razvojne laboratorije in upravo v Preksi, zato računamo, da se bomo selili aprila prihodnje leto."

Ste že imeli letosno redno skupščino družbe?

"Skupščina družbe bo 21. avgusta in Helios želi, da naj bi tedaj napravili nekatere pomembnejše korake. Sprejeli naj bi namreč sklep o iztisnitvi malih delničarjev. Teh je sedaj v Colorju okoli dva tisoč in imajo približno 5-odstotni delež. Po cenitvah sodnega pooblaščenca ter opravljeni reviziji je bila določena cena za delnico v višini 8,56 evra, kar je za približno polovico manj, kot je Helios dal za delnice Colorja pred petimi leti."

Še pomembnejši pa je zagotovo predlog sklepa, da z novim letom 2010 Color preneha obstajati kot samostojna družba in se pripoji Tovarni barv, lakov in umetnih smol Helios Količovo. Color se bo ohranil le kot blagovna znamka."

Oslabitve močno oklestile dobiček

UniCredit Banka Slovenije je v letošnjem prvem polletju dosegla 2,5 milijona evrov čistega dobička, lani v enakem obdobju 8,7 milijona.

CVETO ZAPLOTNIK

Ljubljana - UniCredit Banka Slovenija je imela ob koncu letosnjega polletja 2,8 milijarde evrov bilančne vsote, v primerjavi z lanskim polletjem jo je zvišala za 17 odstotkov in je s šestodstotnim tržnim deležem med slovenskimi bankami zasedla četrto mesto. V letošnjem prvem polletju je ustvarila 12,2 milijona evrov operativnega dobička, a ker je za kredite strankam oblikovala oslabitve v višini 9,7 milijona evrov, je čisti dobiček znašal le 2,5 milijona evrov, lani v enakem obdobju 8,7 milijona evrov, še leto prej 7,4 milijona. Kot ob tem poudarjajo v banki, je na slabši poslovni rezultat vplivalo bistveno znižanje gospodarske rasti, ob zmanjšani kreditni aktivnosti pa tudi spremenjena obrestna politika, ki od zadnjega lanskega četrletja beleži zniževanje obrestnih mer in povečevanje likvidnostnih stroškov. V spremenjenih ekonomskih razmerah se je poslabšala tudi kvaliteta bančnih terjatev, banka je zato oblikovala za 9,7 milijona evrov oslabitev kreditov, lani v prvem polletju le za 2,9 milijona evrov. "Razmere, v katerih poslujemo danes, so drugačne, kot so bile še pred kratkim. Za dodatna sredstva, ki bi jih lahko ponudili tudi podjetjem z nekoliko slabšo boniteto, smo se uspešno potegovali na obeh državnih razpisih za jamstveno shemo, v okviru skupine UniCredit Group pa jim bomo ponudili posojila tudi s pomočjo refinanciranja pri Evropski centralni banki," je dejal dr. France Arhar, predsednik uprave UniCredit Banka Slovenije, in poudaril, da je banka v letošnjem prvem polletju odobrila podjetjem in prebivalstvu za 460 milijonov evrov posojil. Krediti podjetjem so v primerjavi z lanskim prvim polletjem porasli za štiri odstotke, krediti prebivalstvu pa za 13 odstotkov.

Rast delniških tečajev

CVETO ZAPLOTNIK

Kranj - Kaj se je dogajalo na Ljubljanski borzi v letošnjih prvih sedmih mesecih? Slovenski borzni indeks SBI 20 je pridobil skoraj 13 odstot-

kov vrednosti, indeks SBI TOP celo nekaj več kot 20 odstotkov. Tečaj delnice Krke se je v tem obdobju zvišal za več kot 46 odstotkov, tečaj Istrabenza pa se je znižal za 55 odstotkov.

| Delnica | Enotni tečaj (v evrih) | Zvišanje/znižanje (v %) |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| 31. 12. 2008 | 31. 7. 2009 | |
| Gorenje Velenje | 10,51 | 9,81 - 6,4 |
| Intereuropa Koper | 8,73 | 6,50 - 25,6 |
| Krka Novo mesto | 48,27 | 70,78 + 46,6 |
| Luka Koper | 20,97 | 23,98 + 14,3 |
| Mercator Ljubljana | 158,08 | 169,01 + 6,9 |
| Petrol Ljubljana | 268,82 | 307,47 + 14,4 |
| Telekom Slovenije | 118,60 | 164,06 + 38,3 |
| Aerodrom Ljubljana | 25,00 | 29,56 + 18,2 |
| Istrabenz Koper | 23,54 | 10,50 - 55,4 |
| Pivovarna Laško | 47,98 | 32,32 - 32,6 |
| Sava Kranj | 253,21 | 237,44 - 6,2 |
| Nova KBM | 9,43 | 11,79 + 25,0 |
| Zavarovalnica Triglav | 15,26 | 20,00 + 31,1 |
| Abanka | 62,78 | 52,61 - 16,2 |
| SBI 20 | 3.695,72 | 4.171,42 + 12,9 |
| SBI TOP | 854,26 | 1.029,20 + 20,5 |

KRANJ

Občutna podražitev naftnih derivatov

Danes so se kar občutno zvišale maloprodajne cene naftnih derivatov. 95-oktanski motorni bencin se je podražil za 4,7 centa, na 1,146 evra za liter, 98-oktanski bencin za 4,8 centa, na 1,165 evra, in dizelsko gorivo za 3,8 centa, na 1,05 evra za liter. Za liter kuričnega olja je po novem treba odštetiti 0,605 evra oz. 3,5 centa več kot pred podražitvijo. C. Z.

KRATKE NOVICE

KRANJ

Hitre kontrole brez navzočnosti gospodarja

Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja s kontrolami preverja, ali je stanje v naravi skladno s podatki, ki so jih kmetje in drugi navedli v zahtevkih za neposredna plačila za površine in živali ter za kmetijsko okoljske ukrepe. Najobsežnejši sklop kontrol predstavljajo kontrole površin, ki jih kontrolorji izvajajo na klasični način ter z daljinskim zaznavanjem, torej s pomočjo foto interpretacije satelitskih posnetkov na računalniškem zaslonu. Če tovrstne interpretacije ne zadostujejo za nedvoumno ugotovitev dejanskega stanja v naravi, kontrolorji opravijo hitre terenske oglede, ki pa potekajo brez navzočnosti gospodarja kmetije. Če stanja na terenu tudi s hitrim terenskim ogledom še vedno ni možno nedvoumno ugotoviti, izvedejo meritve površin, ki pa potekajo ob navzočnosti gospodarja. V primeru, da kontrolor z daljinskim zaznavanjem ne ugotovi odstopanja, s tem ne sezname gospodarja; v primeru ugotovljenih odstopanj pa natisne zapisnik o kontroli in z ugotovitvami sezname gospodarja. C. Z.

LAHOVČE

Gorenjsko tekmovanje v oranju

Društvo kmetijskih inženirjev in tehnikov Gorenjske in Kmetijsko gozdarski zavod Kranj bosta v soboto, 22. avgusta, pripravila na KŽK-jevih njivah v Lahovčah gorenjsko tekmovanje v oranju. Tekmovalci se bodo z dvobraznimi plugi krajniki in obračalnimi plugi pomerili v oranju na strnišču. Prireditelji sprejemajo prijave za tekmovanje na naslov DKIT, Iva Slavca 1, Kranj, ali po telefonu na št. 040/530 230, kjer bodo zainteresirani dobili tudi dodatne informacije. Najboljša orača se bosta uvrstila na državno tekmovanje, ki bo 1. septembra v Moravskih Toplicah. C. Z.

GORNJA RADGONA

Na Pomurskem sejmu tudi ocenjevanje medu

Na Pomurskem sejmu v Gornji Radgoni so v okviru priprav na kmetijsko živilski sejem po večletnem premoru spet pripravili ocenjevanje medu. Ocenjevanje se je začelo včeraj in se bo končalo jutri. Čebelarji iz Slovenije, Hrvaške in Avstrije so prijavili 69 vzorcev medu, največ med njimi je akacievega, cvetličnega in gozdnega medu. Na kmetijsko živilskem sejmu bo 30. avgusta tudi dan čebelarjev. Takrat bodo pripravili strokovni posvet, podelili priznanja za najbolje ocenjevni med ter pripravili tržnico medu in medenih izdelkov. C. Z.

Žganci teknejo tudi tujcem

Na turistični kmetiji Majerček v Bašlu pod Storžičem strežejo domačo hrano. Nekateri gostje celo sami pokukajo v hlev ali na vrt in se prepričajo, ali je to res.

JOŽE KOŠNJEK

Bašelj - Ko so pred dobrimi desetimi leti pri Majerčku v Bašlu v občini Preddvor razmišljali, kako zagotoviti obstoj in prihodnost kmetije, ki je med manjšimi v vasi, vendar bi jo bilo škoda zanemarjati, so se odločili za turizem. Spoznali so, da ima več sto let stara domačija pogoje za turistično dejavnost in tudi zase ugotovili, da imajo smisel za delo z ljudmi. Odločitev je bila tveganja, vendar premišljena, saj se turizma ni mogoče lotevati z levo roko. Počasi je ob stari rasla nova hiša. Decembra leta 2007 so ob vhod že lahko namestili tablo z napisom Turistična kmetija Majerček in v apartma za 6 oseb in v dve dvoposteljni sobi sprejeli prve goste. V hiši so uredili večji prostor za 45 ljudi in prijazen dnevni prostor s kmečko pečjo. Za staro hišo so zgradili tenisko in otroško igrišče ter postavili pravi gorenjski kozolec, pod katerim lahko na prostem uživa tudi do 60 ljudi. Vodenje dopolnilne turistične dejavnosti je prevzela Dragica Barle, ki je opustila zaposlitev v Kranju, njej pa pomagajo mož Janez, hčerka Martina in sin Janez ter Dragičina mama Ivanka Šavs, ki je izvrstna kuvarica. Če je sila, radi pomagajo tudi sorodniki.



Majerčkovi: Dragica in Janez Barle, hčerka Martina in sin Janez ter mama Ivanka Šavs

"Začeti je težko, saj te stalno preganja dvom, ali si dovolj dober, da boš uspel. Navediti se moraš uporabljati računalnik in znati vsaj dva tuja jezika. Sama sem šla na tečaj nemščine in angleščine. Sporazumevanje mi tako ne povzroča več težav," je povedala Dragica Barle. "Z gosti moraš biti prijazen. Zanimala jih vsemogoče in za vsako vprašanje je treba najti odgovor. Zanje moraš imeti vedno čas. Mislim, da nam to uspeva, kar nam priznavajo tudi gostje sami. Nekateri so se že vrnili, nekateri pa se nam oglašajo po običajni ali elektronski pošti."

Odlika Majerčkove turistične kmetije je domača hrana.

"Trudimo se, da je hrana izključno iz domačega hleva in vrtu. Gostom svetujemo, naj poskusijo naš mladi sir, skuto, doma pripravljene mesnine, brzole, masovnek, domače namaze, kruh in tudi žgance. Prav užitek je bilo gledati Belgijce, s kakšnim tekom so jedli koruzne žgance," je povedala Dragica. Med gosti so tudi nejeverni Tomaži, ki gredo sami v hlev ali na vrt preverjat, ali sta tam živina oziroma zelenjava.

Majerčkova domačija leži v prijaznem okolju ob potoku Belca, dobrih sto metrov od osrednjega križišča pod klanjem v Bašlu. Marsikateri gost nam ob pogledu na potoček zavida, ker imamo v Sloveniji

Rastlinice za pomoč očem

Očem in predelu okrog oči moramo nakloniti ustrezno nego, še zlasti, če imamo občutljive, utrujene, pekoče, rdeče, zabuhle ali vnete oči. Te tegobe lahko blažimo tudi z zdravilnimi rastlinami.

PAVLA KLINER

Najbolj učinkovite zeli za oči

V ljudskem zdravilstvu se najde precej rastlinic, ki blagodejno vplivajo na oči. Velja prepričanje, da kamilica (*Matricaria chamomilla*) zmanjuje vnetje vek in vrača očem svežino, ognjič (*Calendula officinalis*) pa koristi pri pekočih in vnetih očeh. Če umivamo oči z mlačnim ognjičevim čajem, naj bi si krepili vid. Njivska preslica (*Equisetum arvense*) pomaga pri rdečih očeh in zatečenih vekah ter zdravi ječmenček. Čaj, ki ga uporabimo za obkladek, pripravimo kot prevretek, ki naj vre pol ure. Komarček (*Foeniculum vulgare*) враča očem lesk in zdravi vnetja vek. Ena najbolj cenjenih zeli za oči je plavica oz. modri glavinec (*Centaura cyanus*), ki pomirja razdražene oči in zmanjuje zabuhlost vek. Slez (*Althaea officinalis*) mehča kožo okoli oči, meta (*Mentha*) pa odpravlja podočnjake.



Smetlika je v ljudskem zdravilstvu najbolj čislana zel za oči.

Dvajset minut položimo na oči, ali za izpiranje. Pripravimo ga v obliki blagega poparka: pol žličke za skodelico čaja. Pri občutljivih očeh ta čaj razredčimo z mlačno vodo. Mlačen obkladek krepi oslablje in solzeče se oči. Čaja, ki smo ga uporabili za izpiranje oči ali obkladke, ne smemo uporabiti še enkrat. Vsakič ga je treba na novo pripraviti.



Vrtnica za rdeče in občutljive oči

Najboljša je smetlika

Med našimi predniki je za najbolj priljubljeno zdravilno rastlino za oči veljala smetlika (*Euphrasia officinalis*). Še danes lahko sežete po njej v primeru, da vam preglavice povzroča vnetje oči, oslabeče oči zaradi branja in dela za računalnikom, vnetje trepaličnih robov in vnetje solznih vrečic. Smetlikin čaj uporabimo za očesne obkladke, ki si jih za-

Obkladek zoper utrujene oči

Zoper utrujene oči so kristolni obkladki iz sleza, kamilice ali komarčka. Potrebujemo deset gramov slezove korenine ali trideset gramov kamilic ali petnajst gramov komarčkovih plovodov. Katerokoli od teh zelišč stresemo v posodo s petdeset centilitri vrele vode, pustimo stati petnajst minut in precedimo. Uporabimo za obkladek, ki ga za deset minut položimo na oči. Utrujene oči lahko umivamo tudi s poparkom iz plavice: dvajset gramov plavice stresemo v literi vrele vode. Pripravek lahko uporabimo tudi za umivanje vnetih oči, pomagal bo pri vnetju očesne veznice in pomiril razdražene oči.

Obkladki pri rdečih in občutljivih očeh

Pri rdečih in občutljivih očeh se kot blagodejni izka-

žejo obkladki iz vrtnice (*Rosa centifolia*), smetlike, kamilice, plavice in sleza. Zelišča zmešamo in žlico mešanice prelijemo s skodelico vrele vode, pustimo stati petnajst minut in precedimo.



Plavica za zdrave oči in svež pogled

Obkladki zoper vnetje vek

Vnetje vek blažimo s slezovimi obkladki, ki jih položimo na veke zjutraj, ko vstanemo. Koristi tudi obkladek iz kamilice, smetlike in rožmarina (*Rosmarinus officinalis*). Deset gramov vsakega zelišča zmešamo in stresemo v literi vroče vode, dvajset minut namakamo in precedimo. Tekočino uporabimo za obkladke, ki jih polagamo na oči in vnete veke.

Vrečke črnega čaja proti zabuhlosti

Če so naše oči zaradi utrujenosti ali alergije zabuhle, na zaprte veke za deset minut položimo mrzli in mokri vrečki črnega čaja. Tanini v črem čaju krčijo otečeno tkivo.



KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja - Kosilo: kremna juha iz brokolija z zlatimi kroglicami, svinjski rezki v naravnih omaki, zeliščni riž, endivija s korenčkom in majonezo, skutna strjenka s sadjem; **Večerja:** narezek, paradižnikova solata z belim slanim sirom, francoska štruca.

Ponedeljek - Kosilo: krompirjeva juha z lisičkami ali drugimi gobami, skutni cmoki, kompot ali solata; **Večerja:** hrenovke na žaru, zeljnata solata s krompirjem in bučnim oljem.

Torek - Kosilo: golaž iz stročjega fižola, paradižnika in svijine, polenta s parmezonom, kumarična solata s smetano; **Večerja:** dušena blitva z jajci in feto, jogurt, zrnat kruh.

Sreda - Kosilo: korenčkova juha s kosmiči, piščanče peruti na žaru, radič s krompirjem; **Večerja:** koruzna zlivanka, čežana iz kislih jabolk s klinčki in cimetom.

Četrtek - Kosilo: kokošja juha z zelenjavom in rezanci, stročji fižol v solati, mesni sir; **Večerja:** mešana solata s kokošjim mesom iz juhe, zeleno solato, koruzo, jajci in majonezo, toast.

Petak - Kosilo: skuše, polnjene s pršutom in zelišči na žaru, krompirjeva solata s čebulo, pečena jabolka; **Večerja:** drobnjakovi štrukeljci v juhi, sadna solata.

Sobota - Kosilo: kremna juha iz bučk, puranovi rezki v smetanovi omaki, njoki z gorgonzolo, zelena solata; **Večerja:** široki rezanci po toskansko, jajčevci v marinadi, sadje.

Skutna strjenka s sadjem

Potrebujemo: 5 dag jedilnega škroba, pol litra mleka, 10 dag sladkorja, 30 dag skute, 30 dag sadja (jagode, marelice, maline, robidnice ...), pol litra gostega sadnega soka za preliv, tolčena sladka smetana.

Razmešan škrab zakuhamo v vrelo, oslajeno mleko. Mleko malo ohladimo, dodamo pretlačeno in penasto umešano skuto ter oprano, dobro odcejeno in po potrebi drobno rezzano sadje. Strjenko vlijemo v z vodo splaknjeno posodo poljubne oblike in pustimo, da se dobro ohladi in strdi. Ohlajeno ponudimo prelitu s sadnim sokom ter s stepeno sladko smetano.

Široki rezanci po toskansko

Potrebujemo: zavitek širokih rezancev, oljčno olje, baziliko, drobne češnjeve paradižnike, olive, malo pancete.

Široke rezance skuhamo v osoljeni vodi "al dente", nato jih odcedimo in ohladimo. Rezine pancete popečemo na žaru ali v ponvi, jih pokapljam z oljčnim oljem, da ostanejo sočne. Češnjeve paradižnike prerežemo na pol. Na krožnike serviramo testenine, nanje položimo popečene rezine pancete, paradižnike in olive, potresem s sesekljano bazičko, še malce pokapljam z oljčnim oljem in ponudimo.

Bolezen je ljubezen

108

V RAKOVIH KLEŠČAH, 2. DEL

Zdrav človek ima tisoč različnih želja, bolan eno samo: ozdraveti. Kdo je to misel prvi izrekel, ne vem, vsekakor drži.

V spokojni tišini, kakršna vlada le na svetem, posvečenem kraju, sem sedela v cerkvi Sv. Trojice in zrla pred sabo v kip Device Marije. Vendar, s svojo edino prošnjo, ozdraveti, se ob tej priložnosti nisem obrnila nanjo. Tadan mi je pot nepričakovano, a nedvomno z namenom prekrižala podoba sv. Juda Tadeja, svetnika za hitro "posredovanje" v nujnih zadevah. Medtem ko sem do tega trenutka zame neznanega svetnika goreče prosila za po-

moč, sem ob stranskem oltarju na nasprotni strani (cerkvene) ladje s kotičkom očesa opazila moško postavo. Bil je gospod Dragan Adam, župnik, ki je potrepležljivo čkal, da končam s svojim opravilom in da zaklene cerkvena vrata. (Žal se je sodobna družba "razvila" do stopnje, ko ni pred krajo in vandalizmom nasploh varna niti hiša vere in upanja, ampak to je druga zgoda.)

Z gospodom Dragonom Adamom sva se zapletla v klepet in ne več kot nekaj uvodnih stavkov in misli je bilo potrebno izreči in že sva se pogovarjala kot dolgoletna dobra prijatelja.

Glej, no, glej. Tudi gospod se je svojčas in se še zdaj ukvarja z novinarstvom. A, to še ni višek najinega novega znanstva.

"Ah. Dajte, no. Zelo zanimalo. Na videz, naključno. Da imava celo skupno življenjsko izkušnjo in preizkušnjo? Pravite, da ste tudi vi zboleli za rakom? Kdaj se vam je to dogajalo? Kje se vas je nadloga lotila? Kako ste diagnozo sprejeli? Kako ste nepričakovano, zoprno, neljubo resnico prenesli?" Ta in podobna druga vprašanja so se v moji glavi kar prerabla, katero bo prej na vrsti.

"Ja," se je preprosto, z nasmehom na ustih in s spo-

kojno milino v očeh odzval Dragan, moj novi prijatelj. "Kmalu bo šest let, ko so mi zdravniki povedali, da imam maligni melanom na očesu.

Kako sem se odzval? Oh. V prvem trenutku mi je zastal dih. Kmalu pa je iz srca privrela molitev, ki je bila čedalje bolj predana. Rekel sem: Ja, Jezus. Zdaj je prišel trenutek, da ti dokažem svojo zvestobo. Tudi to (bolezen, op. M.S.) je tvoja ljubezen. In v srcu je spet zavladal mir."

Naj ne zveni prevzetno ali, Bog ne daj, zmešano. V tistem trenutku sem začutila, da sem srečala na neki način sorodno dušo; da nisem sama oziroma, da nisem edina, tudi sama deležna.

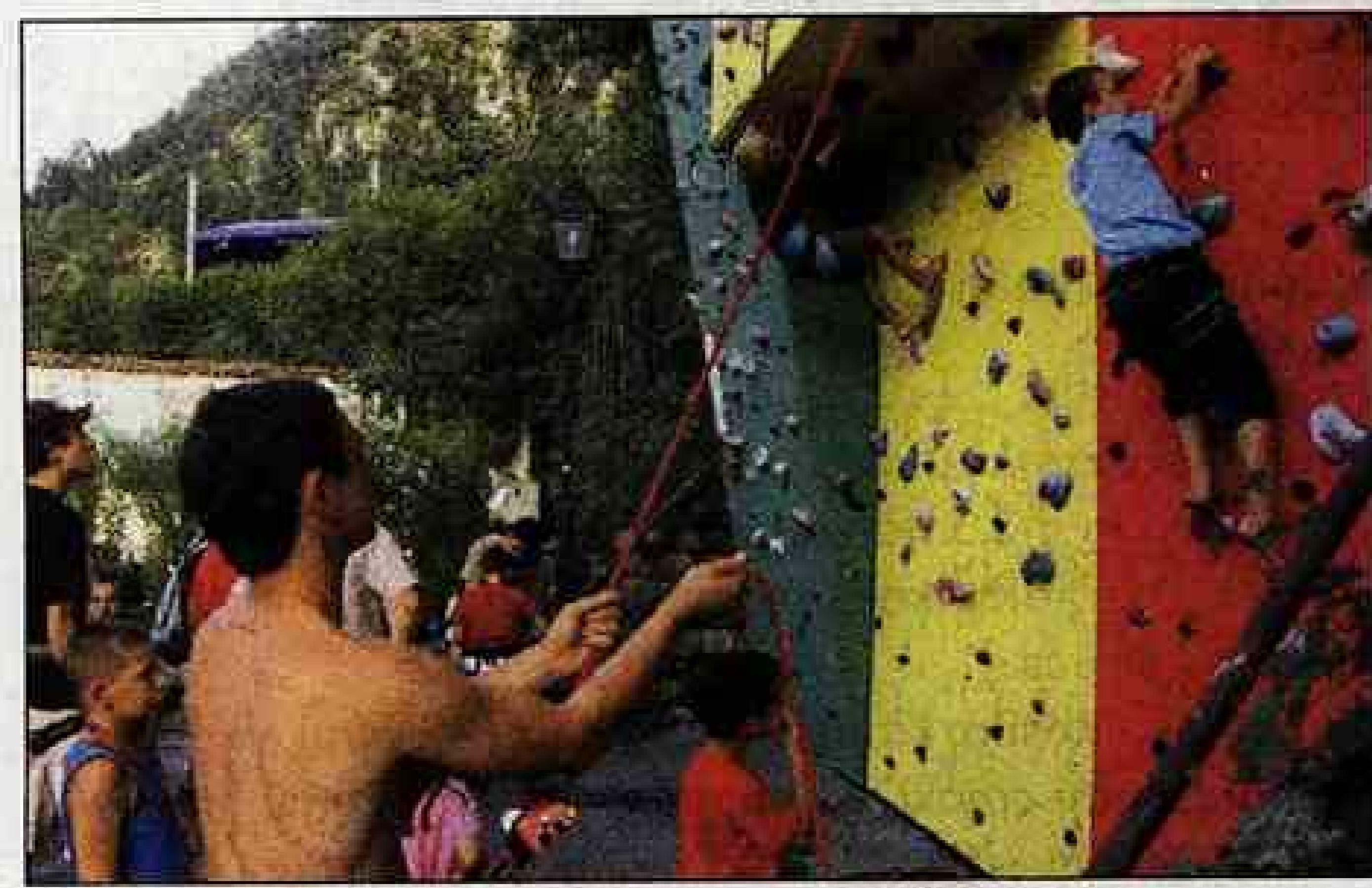
(Se nadaljuje.)

MARJETA SMOLNIKAR



KAMNIK

Plezalna stena sredi mesta



Člani Alpinističnega odseka Kamnik so v nedeljo na trgu ob kavarni Veronika postavili plezalno steno za športno plezanje, namenjeno najmlajšim. "Steno smo postavili ob letošnjem Kamfestu, z njo pa želimo mladim predstaviti športno plezanje, razbliniti strahove in tabuje, povezane s tem, in jih povabiti v našo alpinistično ali športno-plezalno šolo, ki jo bomo nadaljevali jeseni na steni v Domu kulture Kamnik," je povedal predsednik AO Kamnik Marko Petek. Alpinisti so dobrih pet metrov visoko steno, na kateri hkrati lahko plezajo trije, postavljalih tri dni, mlađi pa bodo pod budnim očesom plezalne veščine na njej lahko preizkušali vsak dan v času festivala med 17. in 20. uro. J. P.

KRANJ

Joga v parku

Na zelenici pri pokritem olimpijskem bazenu v Kranju že vse poletje poteka brezplačna vadba joge na prostem. Organizira jo društvo Joga v vsakdanjem življaju, z akcijo pa želijo popestriti tako dogajanje v parkih kot približati vadbo joge vsem, ki se želijo sprostiti v naravnem okolju. Vadba joge poteka vsak četrtek med 18. in 19. uro, organizirana pa bo še do 10. septembra. V. S.



Foto: Gorazd Kavčič

Ovčarski bal na Jezerskem

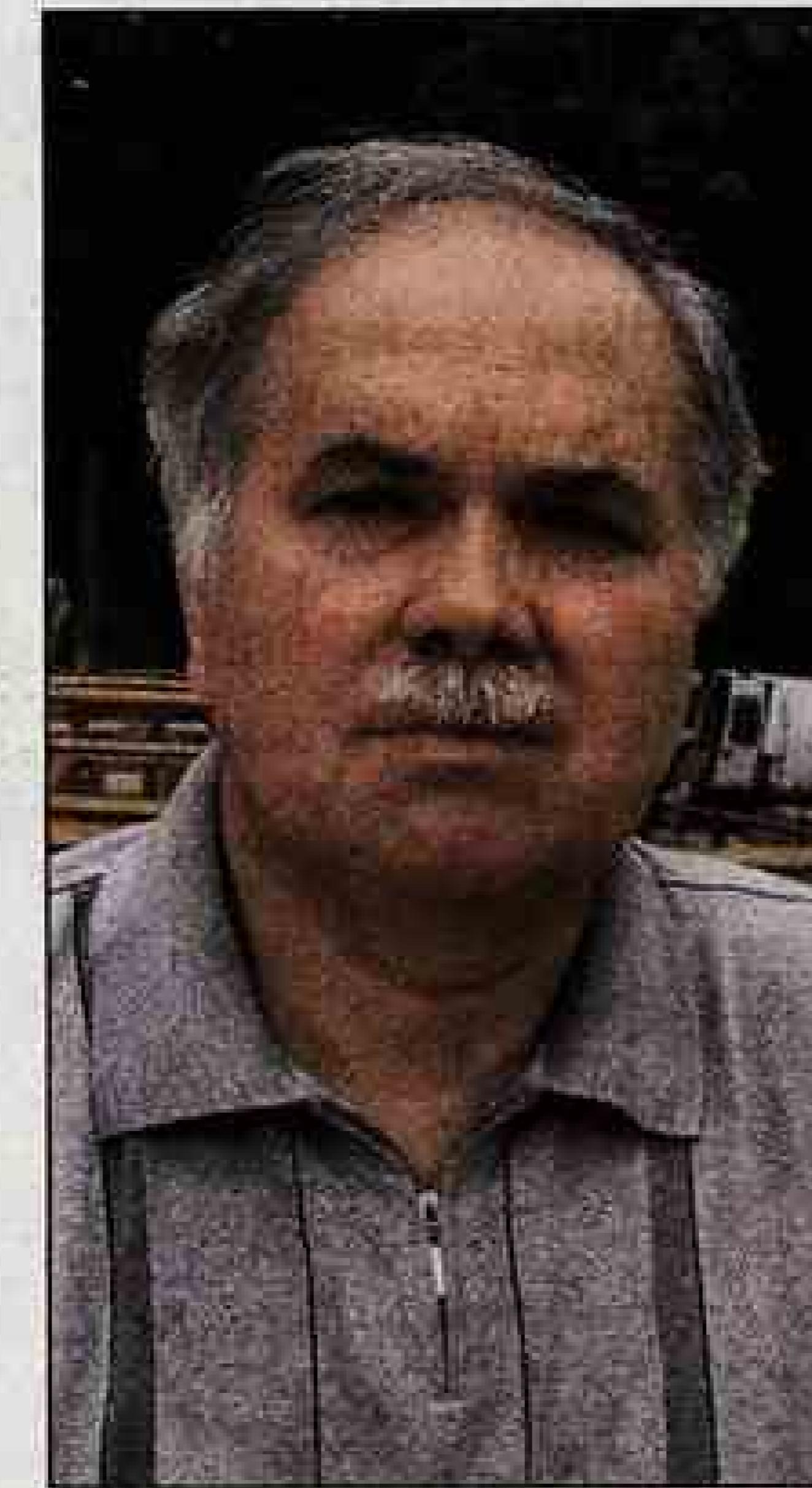
Čeprav ovce običajno pridejo s planin septembra ali še celo kasneje, na Jezerskem že po tradiciji prirejajo na drugo avgustovsko nedeljo ovčarski bal.

CVETO ZAPLOTNIK

Zgornje Jezersko - V nedeljo je bil na sporedu že enainpetdesetič, tudi tokrat ga je pripravil Milan Milošič, lastnik goštišča ob Planšarskem jezeru, s pomočjo članov turističnega in gasilskega društva, društva rejcev ovc jezersko solčavske pasme, gorske reševalne službe in drugih prizadetnih domačinov. Dan se ni začel najbolj obetavno, že zjutraj je malce rosilo iz oblakov, a ker po starem jezerskem izročilu "ples starih žensk in dež ob sedmih" ne trajata dolgo, je jutro prešlo v lep dan, v katerem se je pri Planšarskem jezeru in v njegovi okolici zvrstilo več tisoč obiskovalcev. Vrhunec etnografsko turistične prireditve je bil dogon ovc s planine in predstavitev nekdanjega življenja in dela na planini, striženja ovc, krtačenja volne in drugih del, povezanih z ovcami in volno. V kulinarčni ponudbi so bili poleg drugega tudi pečena jagnjetina, ovčje pečenice na žaru, masovnek in ajdovi žganci s kislim mlekom, kegljalo se je za jezersko solčavsko ovco, med stojnicami z različnim blagom je bila značilno ovčarska tudi stojnica podjetja Soven iz Selnic ob Dravi, kjer so prikazovali polstenje (filcanje) volne ter ponujali različne volnene izdelke in kot novost izolacijo iz naravne ovčje volne. Prireditelji so poskrbeli tudi za kulturni in zabavni program.



Pastir Janez Smrtnik in Ignacij Muri z ovcami v ogradi



Milan Milošič, glavni organizator ovčarskega bala



Znani alpinist Davo Karničar (ob njem sin Izidor in Tilen Osolnik) je za ovčarski bal posebej izdelal pastirske palice.

Kriške prigode

JANEZ KAVAR

Kriške prigode

Tržiška železniška proga je bila v železniških krogih znana po enem najbolj strmih klancev, ki se je začenjal z mostom čez Tržiško Bistrico na Mlaki in končal na severnem začetku kriškega polja pred Babjo vasjo (Retnje). Klanec je imel kar 18-odstotni naklon, kar je bilo za male parne lokomotive, ki so vlekli tržičana, velikokrat velik problem. Klanec je menda veljal za najbolj strmega na vseh tedanjih normalnotirnih jugoslovenskih železniških progah. Ničkolikorat je moral vlak po zalet prav na konec industrijskega tira v tovarni BPT, pa strojvodji dostikrat še ni uspelo prilesti iz tržiške luknje na ravnino kriškega polja v prvem poižkusu.

Muke malih lokomotiv tržičana seveda niso ušle nagajivosti mularje, še posebej pristavške. Mulci so hitro "pogruntali", da vlaku dostikrat

komaj uspe prilesti na kriško polje. Vsaj nekajkrat na leto so vlaku skrivoma namazali tračnice z milom. Če je bilo še vreme bolj vlažno, so "nažajfane" tračnice postale skoraj nepremagljiva ovira za navadno preobteženo lokomotivo tržičana. Strojvodja je stresel pod jekleno kolesa vse zaloge drobnega peska iz posebnih rezervoarjev lokomotive, pa dostikrat še ni šlo.

Telefonija v začetku šestdesetih let v Tržiču in Križah še ni bila posebej razvita. Telefon so imeli v Križah na pošti, v vojašnici, na železniški postaji in nekateri zelo redki posamezniki. Šola je telefon dobila še sredi šestdesetih let. Ko je mularija železniško progo "nažajfala", so to s kriške železniške postaje po železniškem telefonu najprej sporočili na postajo v Tržič, od tam pa na postajo Ljudske milice v Tržiču. Iz Tržiča pa je tudi sicer še zaznamoval Križe in kriško otročad zgodnjih šestdesetih let.

Iz Križev je dnevno z vlakom potovala v Kranj tudir pošta, tudi tista z Golnika, pa tudi kruh, spečen v kriški pekariji, v bližnje Duplje. Z Golnika je vsak dan prevažal pošto v Križe kriški avtoprevoznik Jože Zupan, po domače Tos, oziroma pri njem zaposleni mehanik in šofer Herman Cuznar s starim sivim fordom, ki smo ga otroci poimenovali kar koreta. Tosov ford je imel platneno zložljivo streho in je bil po navadno kabriolet. Gospod Herman je bil zelo dober in prijazen možakar, ki je imel otroke rad. Vsak dan pozno popoldne smo ga čakali pred kriško pošto. Ovisno od količine pošte nas je vsak dan po nekaj tudi naložil na zadnje sedeže in na naše neizmerno veselje smo se s koretom in Hermanom peljali na

2

ODLOMEK IZ PRIGODE TRŽIČAN

Tržiški vlak pa je tudi sicer še zaznamoval Križe in kriško otročad zgodnjih šestdesetih let. Iz Križev je dnevno z vlakom potovala v Kranj tudir pošta, tudi tista z Golnika, pa tudi kruh, spečen v kriški pekariji, v bližnje Duplje. Z Golnika je vsak dan prevažal pošto v Križe kriški avtoprevoznik Jože Zupan, po domače Tos, oziroma pri njem zaposleni mehanik in šofer Herman Cuznar s starim sivim fordom, ki smo ga otroci poimenovali kar koreta. Tosov ford je imel platneno zložljivo streho in je bil po navadno kabriolet. Gospod Herman je bil zelo dober in prijazen možakar, ki je imel otroke rad. Vsak dan pozno popoldne smo ga čakali pred kriško pošto. Ovisno od količine pošte nas je vsak dan po nekaj tudi naložil na zadnje sedeže in na naše neizmerno veselje smo se s koretom in Hermanom peljali na

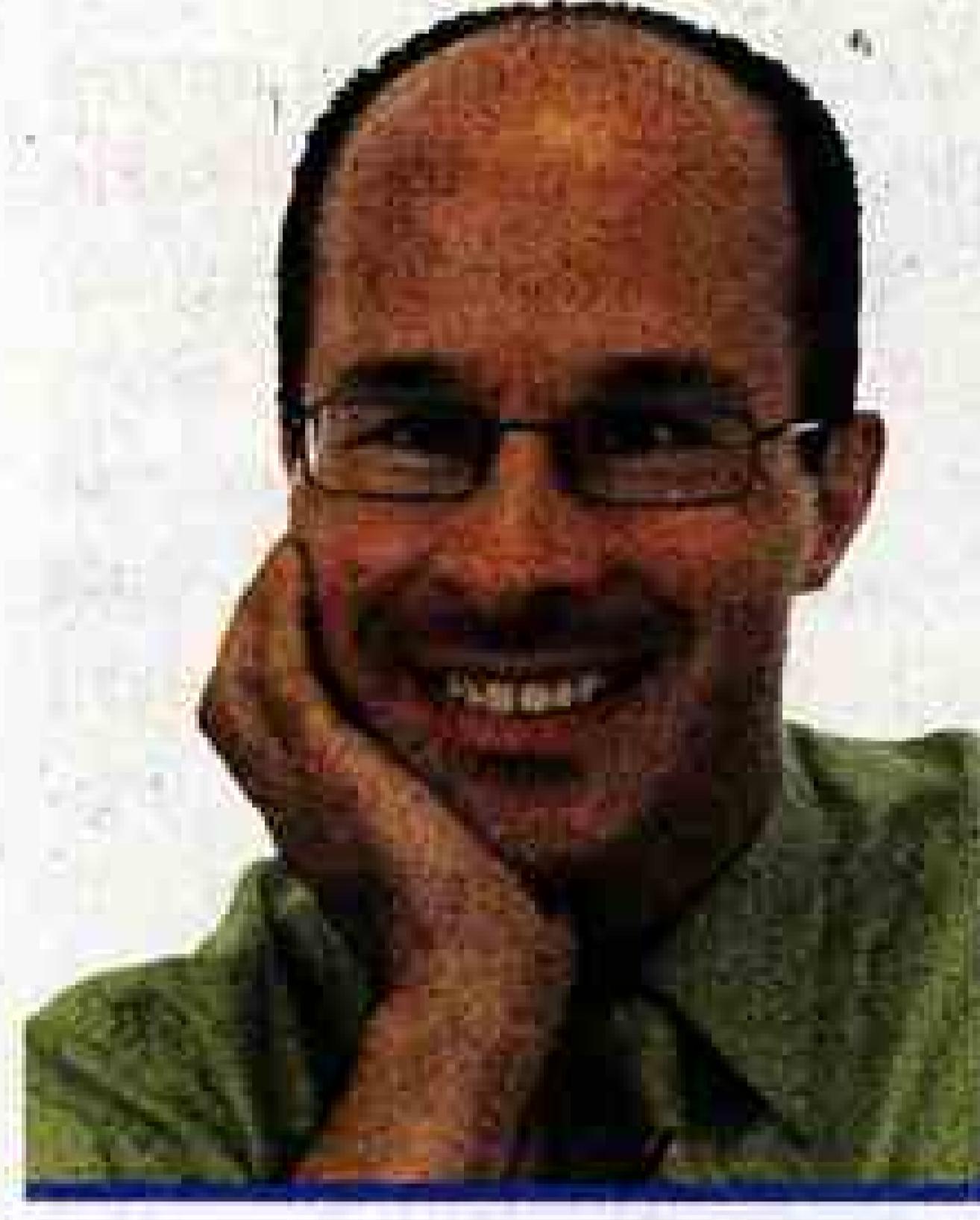
Golnik in nazaj. Prvega v mesecu je imel plačilni dan. Tiste dne smo se z Golnika nazaj vedno ustavili v Seničnem v gostilni Pr' Bajd. Herman si je naročil dva deci rdečega, za vsakogar od nas otroških sponnikov pa kozarec malinovca. To takrat ni bilo kar tako! Približno enako težko kot tržičan klanec iz Tržiča na kriško polje je tudi Tosova koreta težko zmagovala Tosov klanec iz Snakovega proti Seničnemu. A se klanca ni dalo "nažajfati" ...

Knjigo lahko kupite tudi na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure, tel.: 04/201 42 41 ali narocnina@g-glas.si. Redna cena knjige je 14,90 evra, naročnikom priznamo 20-odstotni popust.

RAČUNALNIK IN JAZ (154)

Mini prenosni računalniki

ROBERT GUŠTIN



ma, ki je tanek, ki je pripravljen za delo na internetu, ki nam ne predstavlja breme, ampak je naš sopotnik na poti. Edina pomanjkljivost je ta, da večina nima CD ali DVD pogona in je potrebno vse podatke prenašati preko USB ključa, a tega ima danes že praktično vsak računalniško pismen prebivalec tega planeta.

Reki boste, ja, kako pa naj namestim gor operacijski sistem in kako še vse druge programe, ki jih želim. Poleg USB ključa imate seveda tudi druge možnosti. Ti računalniki so narejeni tako, da se jim da z eno ali dvema potezama odstraniti trdi disk. Tega nato le vstavimo v drug računalnik ali ga nanj priključimo in že lahko delamo na disku vse. Ko končate, le še prestavite trdi disk nazaj v vaš mini računalnik.

Dober podatek je tudi ta, da ti mini prenosni računalniki po karakteristikah ničkaj ne zaostajajo za velikimi, pravimi prenosniki. Osnovni modeli imajo 1GB hitrega spomina, 160 GB trdega diska, Intelov Atom procesor, grafično in zvočno kartico, solidnih zmogljivosti, večina pa ima vgrajeno še spletno kamero. Nanj lahko priključite večji zunanjji monitor, lahko dodate miško, pa čeprav imate na voljo sledilno ploščico, seveda pa je preko USB vrat možno dodati praktično kakršnokoli zunanjjo strojno opremo. Osupni-

li pa boste ob podatku, da je delo z njim zelo dolgotrajno, saj je trajanje baterije brez polnjenja tudi do 10 ur. Ne-precenljivo.

Do interneta lahko dostopate preko kabla ali pa izkoristite možnost hitrega brezžičnega interneta. V osnovi je ta računalnik namenjen prav temu. Hitremu delu, delo z internetom, elektronsko pošto, Skypom, pač komuniciranju in delu na poti, ko vam vsak gram prtljage manj pride še kako prav. Za lažjo predstavo. Velikost tega računalnika je manjša od lista formata A4. Barve ohišja računalnika so zelo pestre. Od črne, modre in bele, pa vse do rdeče, vijoličaste in zelene. Skoraj, kot bi kupovali modne dodatke. Pri tem pa je ohišje zelo trpežno in odporno na manjše udarce. No, seveda v mejah normalnega.

In koliko vas bo taka igračka stala? Cene se gibljejo od 300, pa tudi nad 1.000 evrov, a za normalno delo je investicija v rangu okrog 400 evrov več kot dovolj, da boste lahko na mini prenosnem računalniku počeli praktično vse. Tisti dražji imajo še DVD pogon in zaslon občutljiv na dotik, ki se ga da vrtev v poljubni smeri. Pa to res potrebujete?

Moja izkušnja je taka, da je NetBook odličen spremjevalec in sopotnik. Ima vse, kar imajo tudi veliki. Tako lahko svoje delo ves čas nosite s seboj in ste stalno "On-Line".

Po osvežitev na Stol

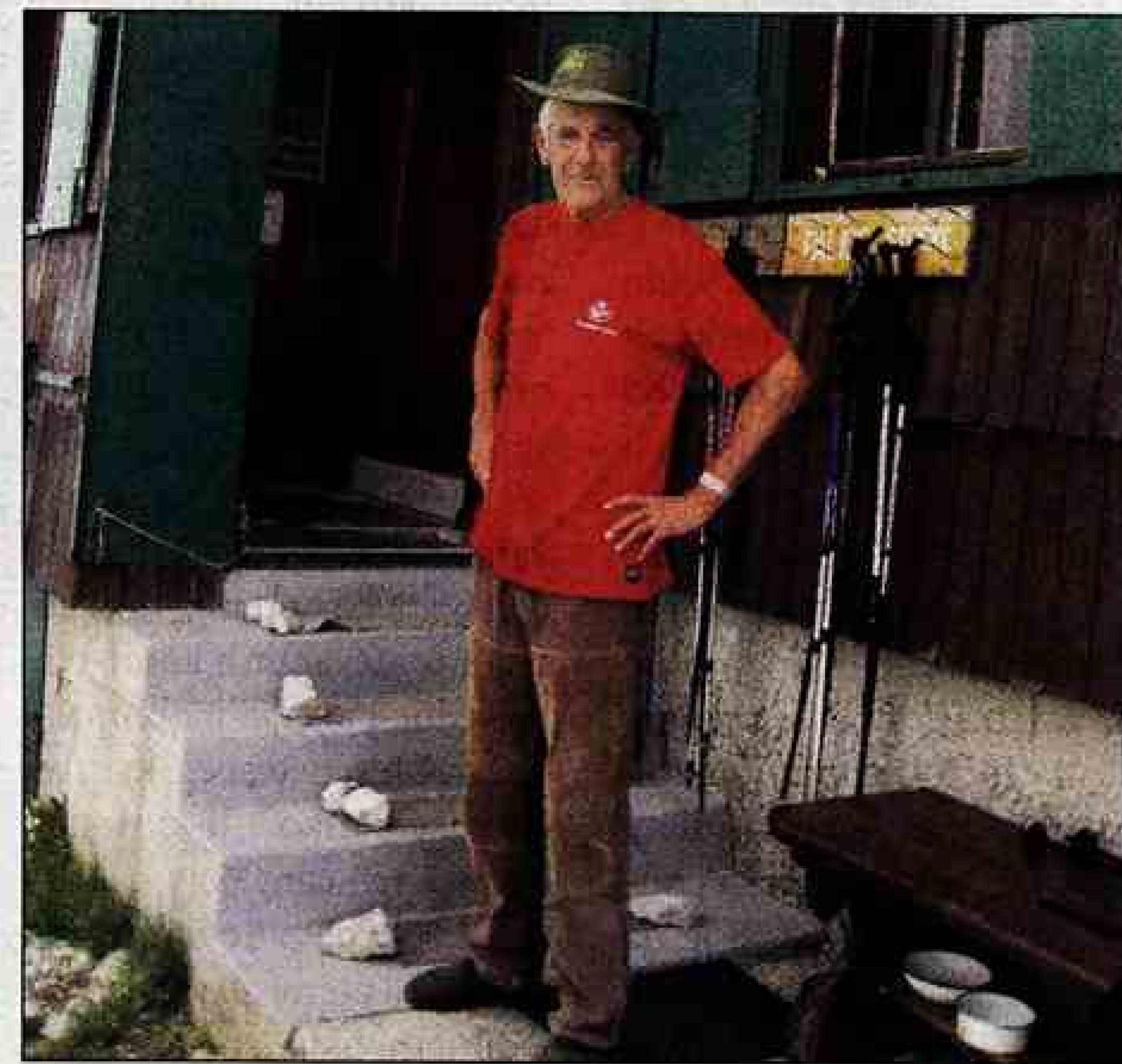
V vročih poletnih dneh je v hribih veliko planincev, Stol, ki je z 2.236 metri najvišji vrh Karavank, pa ni pri tem nobena izjema.

ANA HARTMAN

Stol - V letošnji sezoni se je na Stol zaradi slabega junijskega vremena povzpelo nekoliko manj planincev kot običajno. Do konca minulega tedna jih je bilo 1.300, kar je 300 manj kot v enakem obdobju lani, je povedal Leon Palčič iz Mošenj, že šesto leto oskrbnik Prešernove koče na Stolu. V povprečni sezoni sicer naštejejo okoli tri tisoč obiskovalcev. Največ pohodnikov se proti vrhu poda po strmejši, Žirovniški poti, nekateri pa tudi po poti čez Zabreško planino, ki jo poznana tudi kot konjska pot, saj so po njej še pred dvanajstimi leti na vrh s konji tovorili hrano in druge stvari.

Med pohodniki je tudi precej tujcev. "Največ je Avstrijev, ki pridejo po avstrijski plezalni poti, vračajo pa se običajno po melišču proti Zelenici in potem na Celovško kočo," je razložil Palčič. Kot opaža, je večina planincev primerno opremljena: "Le turisti, ki letujejo na Bledu, na primer Angleži in Nižozemci, včasih pridejo na vrh Stola v nekih čudnih 'supergh'. Zanimivo je, da v koči popijejo kakav. Nekaj časa smo jih čudno gledali, potem pa smo jim ga začeli pripravljati."

Pa v Prešernovi koči, s katero upravlja Planinsko društvo Javornik-Koroška Bela,



Leon Palčič, oskrbnik Prešernove koče na Stolu

čutijo tudi vpliv recesije? "Predvsem slovenski planinci, ki so na Stolu prvič, imajo vso hrano s seboj. Pri kasnejših vzponih je nato ponavadi ne prinašajo več s seboj, saj vedo, da je tu dobra hrana. Pivo je drag, pri nas stane 3,5 evra, a v Portorožu bi zanj dali štiri evre, s to razliko, da ga tja pripeljejo s tornjakom, k nam pa s helikopterjem, pri čemer vsak na vrh pripeljan kilogram stane evro," je razložil Palčič.

Pri številu nočitev recesije ne opazijo. "Na voljo imamo 45 ležišč, doslej pa smo zabeležili okoli 130 nočitev, medtem ko smo jih lani našeli 400. A je bilo v letošnji sezoni precej slabega vremena, zato upam, da bomo av-

gusta še kaj nadoknadili. Ne-nazadnje je koča odprta še do 20. septembra, obratovati pa smo začeli 6. junija."

V vročih poletnih dneh številni pohodniki v hribih iščejo osvežitev, čeprav se je za pot do vrha treba pošteno preznojiti. Na Stolu so najvišjo letošnjo temperaturo izmerili v začetku avgusta, ko se je živo srebro povzelo do šestnajst stopinj Celzija, kar je še enkrat manj kot v dolini. "Najvišja lanska temperatura je bila trinajst stopinj Celzija, ju-tranje temperature pa, v vseh letih, odkar sva z ženotukaj, še nikdar niso presegle šest Stopinj Celzija. Stol ima posebno lego, je na prepihu," je še pojasnil Palčič.

ZAVOD ZA ZAPOSLOVANJE PROSTA DELOVNA MESTA NA GORENJSKEM (m/z)

DELAVEC BREZ POKLICA

rok do 27.08.2009; NATON, d.o.o., C. 24, JUNIJA 25, LJUBLJANA - ČRNUČE

rok do 06.09.2009; OGREX, d.o.o., PODREČA 5, MAVČIČE

rok do 12.08.2009; EDWARD ČERPNJAK s.p., ČREŠNJEVCI 214, GORNJA RADOGONA

OSNOVNOŠOLSKA IZOBRAZBA

POMOČNIK DIETNEGA KUHARJA III., rok do 16.08.2009; DOM STAREJŠIH OBČANOV PREDDVOR, POTOČE 2, PREDDVOR

ŽELEZOKRIVEC; rok do 01.10.2009;

DRAGAN ILIEV S.P., STRAŽARJAVA UL. 13, LJUBLJANA

MESAR - IZKOŠČEVALEC, rok do 19.08.2009; SIMON KODELIČ S.P., STAFA C. 47, LJUTOMER

POMOŽNI ŽIVLJSKI DELAVEC, rok do 19.08.2009; SIMON KODELIČ S.P., STAFA C. 47, LJUTOMER

ŽMILEC III; rok do 17.08.2009; ŽITO, d.o.d., SMARTINSKA C. 154, LJUBLJANA

VOZNIK CESTNIH MOTORNIH VOZIL

rok do 12.08.2009; SANDI, d.o.o., Mojstrana, DOVJE 12 H, MOJSTRANA

rok do 17.08.2009; SODEXO, d.o.o., ŽELEZNA C. 16, LJUBLJANA

KUHARSKI POMOČNIK, rok do 17.08.2009; SODEXO, d.o.o., ŽELEZNA C. 16, LJUBLJANA

SLAŠČIČAR; rok do 06.09.2009; RESTAVRACIJA ARBORETUM, d.o.o., VOLČJI POTOK 43 G, RADOMLJE

VARILEC

rok do 06.09.2009; IVAN GORENJAK s.p., GRADIŠČA 143 A, CIRKULANE

rok do 03.09.2009; REA METAL, d.o.o., RAJŠPOVA UL. 18, PTUJ

AVTOMEHANIČ, rok do 17.08.2009; SIN-

TAL, d.d., LITOSTROJSKA C. 38, LJUBLJANA

ELEKTROMONTER; rok do 30.08.2009;

DOBRA NAVEZA, d.o.o., PUŠNIKOVA UL. 1, MARIBOR

VOZNIK AVTOMEHANIČ; rok do 25.08.2009; CCLAN, d.o.o., BRTOF 182, KRAJAN

VOZNIK; rok do 22.08.2009; GABER BERTONCELJ S.P., NA TRATI 22, LESCE

PRODAJALEC

rok do 06.09.2009; MONNA LISA, d.o.o., KIDRIČEVA C. 75, ŠK. LOKA

rok do 11.08.2009; PRO EKSTREM, d.o.o., NOVAKOVA UL. 3, MARIBOR

KUHAR

rok do 23.08.2009; KREK, d.o.o., SAVSKA C. 35, BLED

rok do 06.09.2009; RESTAVRACIJA ARBORETUM, d.o.o., VOLČJI POTOK 43 G, RADOMLJE

rok do 17.08.2009; SODEXO, d.o.o., ŽELEZNA C. 16, LJUBLJANA

NATAKAR; rok do 24.08.2009; ZHANG, d.o.o., GORENJA VAS - RETEČE 12, ŠK. LOKA

BOLNIČAR-NEGOMAČEC; rok do 12.08.2009; DOM STAREJŠIH OBČANOV PREDDVOR, POTOČE 2, PREDDVOR

SREDNJA POKLICNA IZOBRAZBA

KUHAR; rok do 29.09.2009; HOTEL LEO-NARDO, d.o.o., KONJIŠKA C. 6, OPLONICA

VOZNIK TOVORNIH VOZIL; rok do 22.08.2009; MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

STROJNIK TGM; rok do 22.08.2009;

MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

KLJUČAVNIČAR-VARILEC; rok do 22.08.2009; MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

AVTOMEHANIČ, VZDRŽEVALEC TGM; rok do 22.08.2009; MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

AVTOMEHANIČ, VZDRŽEVALEC

AVTOMEHANIČ, VZDRŽEVALEC TGM; rok do 22.08.2009; MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

AVTOELEKTRIKAR; rok do 22.08.2009; MITA, d.o.o., SLAMNIKARSKA C. 18, DOMŽALE

PRODAJALEC; rok do 15.08.2009; PS MERCATOR, d.d., POT K SEJMIŠČU 32, 1231 LJUBLJANA - ČRNUČE, KADROVSKA SLUŽBA

VARNOTNIK; rok do 24.08.2009; VAR-
NOST MARIBOR, d.d., KRALJEVIČA MAR-
KA UL. 5, MARIBOR

POSLOVNI SEKRETAR; rok do 13.08.2009; VEDA INVEST, d.o.o., ANKA-
RANSKA C. 7 B, KOPER

PREMOŽENJSKO SVETOVANJE; rok do 26.09.2009; GREGOR SODJA S.P., BO-
HINJSKA ČEŠNJICA 81, SREDNJA VAS V BOHINJU

ELEKTROTEHNIK; rok do 26.08.2009;

KREATA CENTER, d.o.o., GORENJSKA C. 39, NAKLO

ELEKTROTEHNIK ELEKTRONIK; rok do 16.08.2009; ENERGA SISTEMI d.o.o., CELOVŠKA C. 228, LJUBLJANA

GOSTINSKO TURISTIČNI TEHNİK; rok do 19.08.2009; HIT LARIX, d.d., BOROV-
ŠKA C. 99, KRAJNSKA GORA

TEHNİK STREŽBE; rok do 12.08.2009;

PREDENCE, d.o.o., DVORSKA VAS 37 A, BEGUNJE

EKONOMSKI TEHNİK

rok do 16.08.2009; INTERŠTIRN, d.o.o., BREG OB SAVI 47, MAVČICE

rok do 22.08.2009; SITIBLA APART, d.o.o., TRŽAŠKA C. 2, LJUBLJANA

EKONOMSKO KOMERCIJALNI TEHNİK;

rok do 11.08.2009; PRO EKSTREM, d.o.o., NOVAKOVA UL. 3, MARIBOR

UPRAVNI TEHNİK; rok do 15.08.2009;

OKROŽNO SODIŠČE V KRAJNU, ZOISO-
VA UL. 2, KRAJN

ADMINISTRATIVEN TEHNİK; rok do 10.09.2009; KREATA CENTER, d.o.o., ANKA-
RANSKA C. 39, NAKLO

GRAFIČNI OBLIKOVALEC; rok do 15.08.2009; SIGN FACTORY, d.o.o., SU-
ŠKA C. 7, ŠK. LOKA

INŠPEKTOR IGRALNIH; rok do 19.08.2009; HIT LARIX, d.d., BOROVŠKA

C. 99, KRAJNSKA GORA

SREDNJA STROKOVNA ALI SPLOŠNA
IZOBRAZBA

ZAVAROVANLO FINANČNI SVETOVALEC;

rok do 19.08.2009; AGENTA 36, d.o.o., STEGNE 27, LJUBLJANA

INŠTRUKTOR; rok do 16.08.2009; AVTO-
ŠOLA STOP, d.o.o., STRITARJAVA UL. 5, KRAJAN

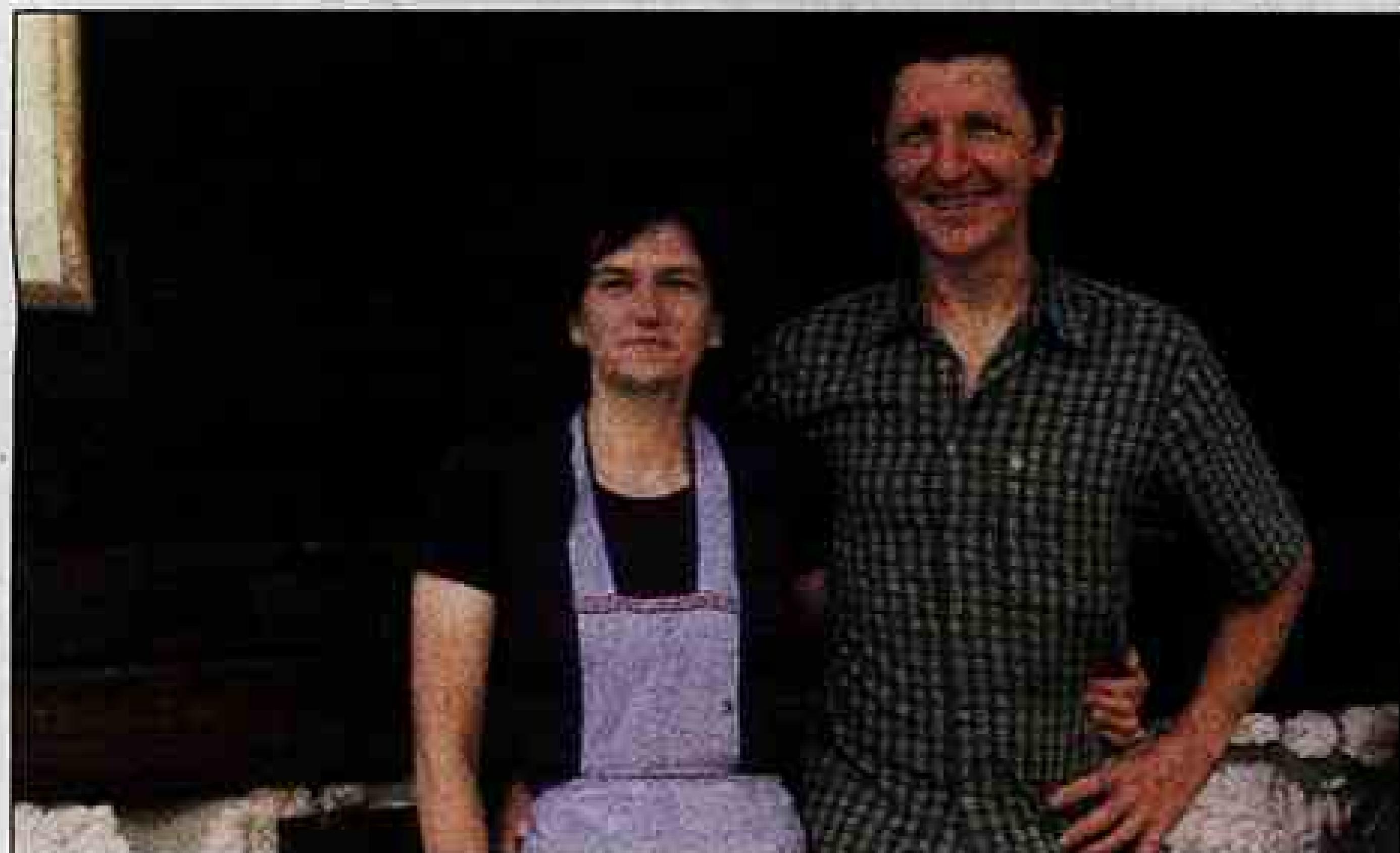
ZASTOPNIK II; rok do 0

Prijazna oskrbnika na Češki koči

SUZANA P. KOVACIČ

Zgornje Jezersko - Lepo sobotno jutro smo izkoristili za planinski izlet do Češke koče na Spodnjih Ravneh, ki jo upravlja Planinsko društvo Jezersko. Dostopov do koče je več, mi smo parkirali avto pod tovorno žičnico, do katere smo se pripeljali mimo planšarskega jezera. Planinska pot do Češke koče, ki leži na nadmorski višini 1543 metrov, je dobro označena. Po markaciji boste do koče hodili uro in deset minut. V prvem delu skozi gozd je pot precej strma, v drugem delu pa je na razglednem pobočju nekaj jeklenic in lojtcev (Hudičevi klanci) in je potrebna previdnost, ker so nekateri predeli pod sicer urejeno potjo prepadni. Planinec je na cilju kot prvič nagrajen s pogledom na v starem stilu ohranjeno Češko kočo in na okoliške gore, drugič pa s prijaznostjo oskrbnika Tone-

ta Karničarja in njegove soproge Sabine. Če se planinci malce stisnejo, jih v koči lahko prespi tudi sedemdeset, sicer pa šestdeset. "Zadnje tri tedne smo imeli kar dober obisk, prej pa jih je bilo zaradi slabega vremena precej manj. Pri nas večinoma prespijo tisti, ki so v hribih več dni in ki prečijo Kamniško-Savinjske Alpe. Opažam, da so ljudje v hribih čedalje bolje opremljeni, tudi s samovarovalnimi kompleti. Še vedno pa koga nepripravljenega preseneti sneg, ki ga je letos še veliko," je povedal Tone Karničar, ki je oskrbnik koče peto leto. In kaj okusnega ponujajo v koči? Na jedilnem listu so bili med drugim jota, ričet, obara, žganci, kislo mleko. Cene so zmerne, enolončnica z mesom stane pet evrov, kislo mleko dva evra, žganci pa tri evre. "Koča bo odprta do konca septembra, oktobra pa samo med vikendi," je še povedal Karničar.



Oskrbnika Tone in njegova soproga Sabina

sanacija Krope je zgodba o brezmejnih 'strokovnjaka' šlamastikah z vprašljivimi rezultati. Razen pomozno 'odprtega' obnovljenega odseka ceste Kropa-Rudno v dolžini slabih sto metrov se obnova trga izgublja v opešanih obljubah o državnem in evropskem denarju. Namesto Kroparjev se gredo 'Kropi' sprenevedavi birokrati ter protežirane načrtovalske agencije in 'dvorne' gradbene firme, slej ko prej s kakšno staro razglednico Krope v roki - novih ob silni razvojni strategiji LTO-turizma sploh ni. Trditev, da Kropa zaradi zaposlitvenih priložnosti in primerne bivalne infrastrukture (!?) privabljajo nove prebivalce, sodi v popolinski črni humor, saj se trško jedro nezadržno stara in prazni.

Nova občina Lipniška dolina: pobuda očitno še vedno živo 'straši' tako na občini kot v javnosti. 'Za' ali 'Proti' terjata veliko argumentov, ne le pogled čez palec. Izprašane menda skrbi, da bo občina Lipniška dolina velik strošek. Verjetno ne vedo, da se je radovljiska občinska uprava v času župana Stuška s 23 počela na 40 (!?) + župan + dva podžupana + občinski podporni javni zavodi. V žirovniški občini je zaposlenih le 6 (šest) + župan - seveda vsak dan delaže le za razvoj 'Kašarije', zato je napredek očiten.

Utemeljitev razlogov za novo občino Lipniška dolina je zapisana v dopolnjem elaboratu. Septembra bo posredovan vsem prebivalcem v oživljenem glasilu Cilj (po anonimni ovadbi prepovedan z odločbo MK). Elaborat bo

predan novemu DZ v obnovljeno proceduro, prejšnji DZ pobude namreč ni zavrgel, ampak mu je minil mandat.

CILJ,
ZANJ SLAVKO MEŽEK,
Kropa

na lastnika. O prodaji manjšinskega deleža Mercatorja, ki je bil v lasti Kapitalske in Odškodninske družbe, so odločali pristojni organi teh skladov. Korektnost postopkov sta oba sklada dokazala tudi v postopku pred Evropsko komisijo, ki je zaradi prijave takratne opozicije preiskovala omenjen primer. Obstaja pa tudi analiza objav v Delu iz časa prejšnje vlade, ki jo je naročila uprava Dela in ki empirično dokazuje, da je ta časopis najbolj negativno pisal ravno o takratnemu predsedniku vlade in stranki SDS. Navedeni očitki so tako popolnoma neresnični in so bili s strani nekdajnega predsednika vlade Janeza Janše tudi javno že večkrat zavrnjeni.

KATARINA CULIBERG
Služba za odnose z javnostmi SDS

Popravek

Vlada Janeza Janše nikoli ni imela nadzora nad časopisom hišo Delo in nikoli ni odločala o prodaji Mercatorja.

V prispevku Mihe Nagliča z naslovom Šrotov gambit je avtor med drugim navedel: "Ne glede na to, h kateri politični usmeritvi se kdo nagiba, je zdaj že jasno, da Šrot tega 'podviga' ne bi zmogel brez volje Janeza Janše. Ta je hotel s čela Mercatorja pognati Janoviča, predvsem pa se polasti Dela in tako je prišlo do tistega znamenitega in vročega poletnega sestanka v vladni palači (12. avgusta 2005). Takrat je dobil Šrot politično zeleno luč ..." Namigovanja in očitke, da naj bi vlada Janeza Janše v zameno za nadzor nad Delom prodala Mercator, znova odločno zavračamo. Vlada RS o prodaji družbe Mercator nikoli ni odločala, saj ni bila nje-

Popravek

V članku Šrotov gambit, ki je bil objavljen na 16. strani petkove številke Gorenjskega glasa, smo Boška Šrota pomotoma preimenovali v Bojana Šrota. Za napako se opravičujemo.

UREDNIŠTVO

HALO - HALO GORENJSKI GLAS

telefon: 04 201 42 00

Naročilo za objavo sprejmemo po telefonu 04/201-42-00, faksu 04/201-42-13 ali osebno na Bleiweisovi cesti 4, v Kranju oz. po pošti - do pondeljka in četrtek do 11.00 ure! Cena oglasov in ponudb v rubriki: Izredno ugodna.

JANEZ ROZMAN S.P. - ROZMAN BUS, LANCOVO 91, 4240 RADOVLJICA, TEL: 04/53 15 249. Izleti: MADŽARSKE TOPLICE: 27. 8. - 30. 8., 30. 8. - 2. 9., 31. 8. - 5. 9., 3. 10. - 6. 10.; TRST: 17. 9.; PELJEŠAC: 21. 9. - 28. 9.; KOPALNI IZLET - IZOLA: 13. 8., 17. 8., 24. 8.; DUGI OTOK: 18. 8. - 22. 8.; MEDŽOGORJE: 9. 10. - 11. 10.; GOLO OTOK: 7. 9.; BERNARDIN: 7. 9., 4. - 7. 10., 15. - 18. 11.; RIM: 19. 11. - 22. 11.; TOPOLŠČICA: 31. 8.

OBVESTILA O DOGODKIH OBJAVLJAMO V RUBRIKI GLASOV
KAŽIPOT BREZPLAČNO SAMO ENKRAT.

PRIREDITVE

Ob 280-letnici cerkve na Primskovem

Kranj - Župnija Primskovo vabi ob 280-letnici sedanje cerkve na starodavno božjo pot pri Mariji Vnebovzetji na Primskovem k praznovanju: 14. avgusta ob 19.30 bo slovesna maša in procesija z lučkami ter starodavnim Marijinim kipom iz 15. stoletja. Vodil jo bo ljubljanski nadškof msgr. Alojz Uran; 15. avgusta bodo svete maše ob 7., 9. in sklepna ob 17. uri, ob 15. uri bodo slovesne večernice. Sklepno mašo bo daroval prelat Vinko Prestor, po maši bo blagoslov obnovljene cerkve, nato pa bo župnijsko žegnanjsko srečanje ob cerkvi.

Večer opernih arije

Škofja Loka - Društvo upokojencev Škofja Loka vabi 4. septembra na večer opernih arije in napolitanskih napevov tenorista Milana Lavrija. Odpeljali se boste v Lukovico, kjer bo v gostišču Rus poleg glasbe še ogled prostorov, opremljenih s starim pohištvo, poročni salon, mala slikarska razstava ... V primeru lepega vremena bo koncert na dvorišču posestva. Odhod avtobusa bo ob 18. uri izpred avtobusne postaje v Škofji Loki. Prijava z vplačili sprejemajo v pisarni društva v sredo in petek do vključno 28. avgusta med 9. in 11. uro.

Piknik jeseniških invalidov

Jesenice - Medobčinsko društvo invalidov Jesenice obvešča člane in simpatizerje, da bo družabno srečanje - piknik v sredo, 12. avgusta, z začetkom ob 11. uri v Javorniškem Rovtu pri Planinskem domu Pristava. Avtobus bo odpeljal z zadnje postaj na Hrušici ob 9.30 in bo ustavljal na vseh avtobusnih postajah do Rodin. Prijava sprejemajo na GSM 040/767 886, 586 33 66 ali pri poverjenikih. V primeru slabega vremena piknik odpade.

MojeDelo.com

Izberi prihodnost

MOJE DELO, spletni marketing, d.o.o., Podutiska 92, 1000 Ljubljana, Slovenija, T: 01 51 35 700
VEČ INFORMACIJ IN ZAPOSЛИVENIH OGLASOV (300 - 500)
NA: www.mojedelo.com, info@mojedelo.com

Vodja marketinga m/z Škofja Loka

Pričakujemo: znanje in večine marketinških strategij motivacijo za doseganje ambicioznih prodajnih ciljev, praktično razmišljanje reševanja marketinških problemov, željo za rast in preseganje ciljev, univerzitetno ali visoko strokovno ali višješolsko izobrazbo ustrezne smeri, začelene vsaj 3- do 5-letne izkušnje na področju marketinga. Jelovica, d. d., Kidričeva c. 58, 4220 Škofja Loka, prijava zbiramo do 3. 9. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Kuharji, picopeki, natakarji, pomočniki m/z Žeje pri Komendi

Restavracija v Žejah pri Komendi vabi k sodelovanju kuharje, natakarje, picopeke, pomočnike. Ponujamo redno zaposlitev, redno plačilo in ugoden delavnik. MORALES, d. o. o., Dobeno 4, 1234 Mengš, prijava zbiramo do 28. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Samostojni mizar m/z (Kamnik)

V delovno razmerje želimo sprejeti sodelavca, ki bo samostojno znal obvladovati mizarško stroko, tako v proizvodnji kakor tudi na terenu, z željo po napredovanju v vodjo manjšega proizvodnega obrata z do 4 zaposlenimi. Pričakujemo izkušnje na podobnem delovnem mestu, sposobnost samostojnega dela in natančnost, kreativnost, marljivost. Bpis, d. o. o., Molkova pot 11, 1240 Kamnik, prijava zbiramo do 6. 9. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Voznik m/z na Bledu (Bled)

Pričakujemo delovne izkušnje na tem področju dela, vozniki izpit B-kategorije, odgovornost ter urejenost. Vaše delovne naloge bodo razvoj hrane po lokacijah. Sodexo, d. o. o., Železna cesta 16, 1000 Ljubljana, prijava zbiramo do 3. 9. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Pomočnik m/z na Gorenjskem (Bled, Radovljica ali Kranj)

Vaše delovne naloge bodo predpriprava živil, čiščenje delovnih sredstev, opreme in prostorov, sodelovanje pri pripravi manj zahtevnih jedi, delitev hrane. Sodexo, d. o. o., Železna cesta 16, 1000 Ljubljana, prijava zbiramo do 3. 9. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Terenski komercalist m/z (Gorenjska)

Iščemo osebo s tehnično in/ali trgovska izobrazbo z izkušnjami v trgovini in/ali prodaji izdelkov. Ponujamo zanimivo, dinamično delo v domači regiji in varnost mednarodnega koncerna; osebni dohodek s stimulacijo, nagrade po uspešnosti, povprečna bruto plača v podjetju je 2200 evrov; službeni avtomobil (Škoda Fabia) in GSM tudi za privatno rabo; šolanje, možnost nadaljnega razvoja; delo za nedoločen čas. RECA, d. o. o., Kraljevičeva Marka ulica 5, 2000 Maribor, prijava zbiramo do 23. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Vabimo vas, da se nam pridružite kot višji svetovalec m/z na področju poslovanja s srednje velikimi in majhnimi podjetji v Kranju (Kranj) V ekipo želimo pridobiti sodelavca/ko, ki bo s svojo energijo in pozitivno narančnostjo prispeval/a k dobrem delovnem vzdusu, s svojimi prodajnimi večinami pa pripomogel/a k doseganjju odličnih rezultatov celotne prodajne ekipe. Naloge bodo med drugim obsegale pridobivanje novih ciljnih strank, skrb za vzpostavljanje in ohranjanje dobgoročne odnosa s strankami, svetovanje. UniCredit Banka Slovenija, d. d., Kadrovska služba, 1000 Ljubljana, prijava zbiramo do 8. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Kuhar m/z (Kranj)

Opis: samostojna priprava obrokov (malic) v skladu s količinskim normativi in a la carte; naročanje in prevzem živil iz skladnišča, kontrola roka trajanja živil; skrb za tehnično in higienško stanje v kuhinji, skladno s spremenili HACCP načeli. Pričakujemo: IV. stopnja strokovne izobrazbe gostinske smeri - kuhar; 5 let delovnih izkušenj ali V. stopnja strokovne izobrazbe gostinske smeri - kuhar. Reina d.d., Savska loka 1, 4000 Kranj, prijava zbiramo do 30. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Komercialist za čistilno opremo m/z v Kranju (Kranj)

Imate izkušnje iz prodaje čistilne opreme in sanitarnega potrošnega materiala? Zelo radi komunicirate, zname svetovati in imate dobro izražene prodajne sposobnosti? Pridružite se našemu naročniku, ki zaradi širitev poslovanja na področju Kranja išče primerne kandidate. Trenkwalder kadrovske storitve, d. o. o., Leskoškova cesta 9 e, 1000 Ljubljana, prijava zbiramo do 29. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

Poslovni sekretar/sekretarka (Kranj)

V majhneh dinamičnih kolektivih zaposlimo poslovno sekretarko/sekretarja. Pričakujemo: vsaj VI. stopnja izobrazbe (lahko absolventski staž), dobro poznavanje orodij Ms Office (Outlook, Word, Excel, PowerPoint, Project, Visio), odlično obvladovanje interneta, aktivno uporabo tujih jezikov (obvezno: angleško, začeleno: nemško, italijansko, srbsko/hrvaško, makedonsko, rusko). Asistech, d. o. o., Tavčarjeva 27, 4000 Kranj, prijava zbiramo do 28. 8. 2009. Več na www.mojedelo.com.

IZLETI

Na Bizejško

Predoslje - Društvo upokojencev Predoslje organizira 26. avgusta izlet na Bizejško. Odhod avtobusa bo ob 7.30 z običajnih mest. Prijavite se lahko v pisarni društva v Predosljah 17. avgusta ob 17. uri ali pri poverjenicah oziroma Tonetu Oblaku po telefonu 2041 633 ali 031/494 422, do zasedbe mest v avtobusu.

Na Matajur

Zabnica - Društvo upokojencev Žabnica vabi na pohod na Matajur 1642 m - Julisce Alpe v sredo, 19. avgusta. Odhod avtobusa bo ob 6. uri iz Stražišča (AP pri cerkvi) proti Škofji Loki. Prijave sprejema Lojkza Dolenc na tel. 2311 715 ali 051/246 390 od 10. do 12. avgusta med 13. in 15. uro. Rok plačila je 13. avgust.

Čveka pohod

Zabnica - Društvo upokojencev Žabnica vabi v sredo, 26. avgusta, na pohod na Planico in Križno goro. Zbor bo ob 7.30 na Strelšču Crngrob. Udeležbo potrdite na tel. 2311 932 - Mara.

OBVESTILA

Meritve tlaka in sladkorja

Cerkle - Društvo upokojencev Cerkle organizira brezplačne meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi v četrtek, 13. avgusta, od 8. do 13. ure v društveni pisarni AMD. Organizirano bo tudi izvajanje drugih meritev, ki pa so plačljive.

RAZSTAVE

Razstava zdravilnih zelišč

Moravče - Društvo upokojencev Moravče vabi na odprtje V. razstave zdravilnih zelišč, ki bo v soboto, 15. avgusta, ob 9. uri v prostorih Društva upokojencev v Moravčah, Trg svobode 5.

LOTO

Rezultati 63. kroga 9. avgusta 2009
6, 11, 17, 24, 31, 36, 38 in 28

Lotko: 1 9 9 8 0 2

Loto PLUS: 8, 10, 13, 18, 20, 32, 35 in 7

Garantirani sklad 64. kroga za Sedmico: 200.000 EUR
Predvideni sklad 64. kroga za Lotko: 316.000 EUR
Predvideni sklad 64. kroga PLUS: 135.000 EUR

Mali oglasi

tel: 201 42 47

fax: 201 42 13

e-mail: malioglasi@g-glas.si

Male oglase spremjam: za objavo v petek - v sredo do 13.30 in za objavo v torek do petka do 14.00!
Delovni čas: od ponedeljka do četrtka neprekinjeno od 8. do 19. ure, petek od 8. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto.

NEPREMIČNINE

STANOVANJA

PRODAM

ENOSOBNO stanovanje, 38 m², I. 1955, delno opremljeno, 77.000 EUR, Lesce, Koroška ulica, 031/512-626 9004504

TRISOBNO stanovanje, I. nad., 70 m², obnovljeno 2006, delno opremljeno, Tržič, Čankarjeva, zelo udobno prodam, 031/706-358 9004508

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

HIŠE

PRODAM

DVOJČEK - energetsko zasnovanja polovica enote stanovanjskega dvojčka, IV. pod. faza, na lepi lokaciji, ugodo, 051/388-822 9004405

HŠO novogr. Medvedje - oklica, 155 m², V. gr. faza, novogr. 09, 280 m² zemlje, P+1M, odprt pogled na gore, sončna lokacija, 217.000 EUR, 051/371-112 9004608

HIŠO novogr. Medvedje - oklica, 155 m², V. gr. faza, novogr. 09, 280 m² zemlje, P+1M, odprt pogled na gore, sončna lokacija, 217.000 EUR, 051/371-112 9004608

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

JUR-TAN

NEPREMIČNINE

JUR-TAN, nepremičnine, d. o. o.
PE Čankarjeva ulica 03
(staro-mestno jedro),
4000 Kranj, tel.: 04/236-92-14,
mobi: 041/451-857
e-pošta: info@jur-tan.si

www.jur-tan.si

VIRMAŠE - Šk. Loka prodamo stanovanjsko hišo ter dvojčka v gradnji, ugodo, 051/388-822 9004627

VIKENDI, APARTMAJI

PRODAM

LESENO hišo v Termah Čatež, 47 m², 2 etaži, adaptirana 08, opremljena, ogrevanje, parking, 031/623-409 9004558

POSESTI

PRODAM

PARCELA z gradbenim dovoljenjem za dvojčka v Preddvoru, 051/388-822 9004622

PRI NAKLEM prodam parcelo z gradbenim dovoljenjem za dvojčka in hišo, 051/388-822 9004623

VIRMAŠE - prodam zelo lepo parcelo na robu zazidljivih zemljišč s čudovitim razgledom, 051/388-822 9004629

ODDAM

DVA HA ŽEMLJE oddam v najem v okolici Trboj, 041/847-782 9004588

MOTORNA VOZILA

AVTOMOBILI

PRODAM

ODKUP, PRODAJA, PREPIS rabljenih vozil, gotovinski odkup, prodaja na obroke, MEPAK, d. o. o., Planina 5, Kranj, 041/773-772, 040/773-772 9004495

BMW 7 28 IA, I. 1997, kpl. oprema, 04/06-41-188 9004599

CITROËN Saxo 11i, 55.000 km, redno servisiran, s prevlekami in 8 kolesi z gumami, Justina Leskovec, Mežanov 9, Cerkle, 04/25-22-359 9004607

CITROËN Xsara 1.4 i, I. 1999, 168.000 km, prvi lastnik, bele barve, v zelo dobrem stanju, cena 1.250 EUR, 04/23-26-291, 041/210-633 9004617

OPEL Astra 1.6, karavan, I. 1998, cena po dogovoru, 040/366-214 9004591

SEAT Leone 1.9 TDI, I. 2000, cena po dogovoru, 031/605-223 9004592

VOLKSWAGEN Polo 1.2, I. 2001, prva lastnika, klima, servisna knjiga, 041/297-586 9004596

VOLKSWAGEN Polo 1.4, I. 2001, 115.000 km, srebrne barve, klima, lepo ohranjeno, 041/227-338 9004600

STROJI IN ORODJA

PRODAM

FESTS, d. o. o., nepremičinska družba, Koroška c 2, Kranj, Telefon: 236 73 73

Fax: 236 73 70 E-pošta: info@fests.si Internet: www.fests.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 9004630

V STARI LOKI je v pripravi gradnja stanovanjskega dvojčka, 051/388-822 9004626

ITD NEPREMIČNINE, d.o.o.
MAISTROV TRG 7,
4000 KRAJN
TEL: 04/23-81-120,
04/23-66-670
041/755-296, 040/204-661,
041/900-009
e-pošta: itd.nepremicnine@siol.net
www.itd-plus.si

PREDDVOR - začenjamno z gradnjino stanovanjskega dvojčka na čudoviti lokaciji, 051/388-822 9004624

V PODREČI prodam stanovanjsko novogradnjo, 051/388-822 900463

ANKETA

Prav kmalu bodo podražitve

SIMON ŠUBIC

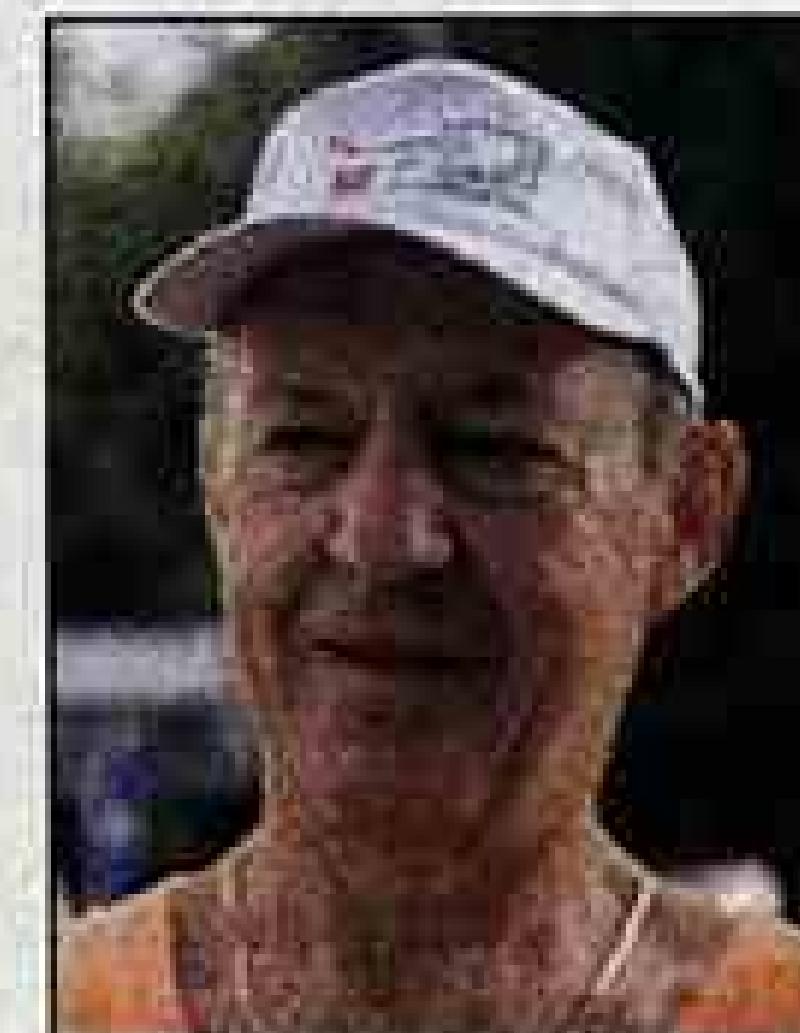
Občinam po novem za povisanje cen komunalnih storitev ne bo več treba pridobiti soglasja vlade. Ali to pomeni, da bodo cene odpadkov, vode in kanalizacije v kratkem poskočile?

Foto: Tina Dokl



Martin Bajželj, Kranj:

"Če vam po resnici povem, mi je povsem vseeno, kdo bo postavljal cene komunalnih storitev, ker bo povsem isto kot doslej. Ne pričakujem nobenega premika na boljše."



Martin Mravlje, Kranj:

"Težko je reči, kateri sistem je boljši. Bomo videli, kaj bo pokazal čas, nikakor pa cene ne bodo nižje, temveč višje. Če drugega ne, se bo zaradi zaprtja Tenetiš podražil odvoz smeti."



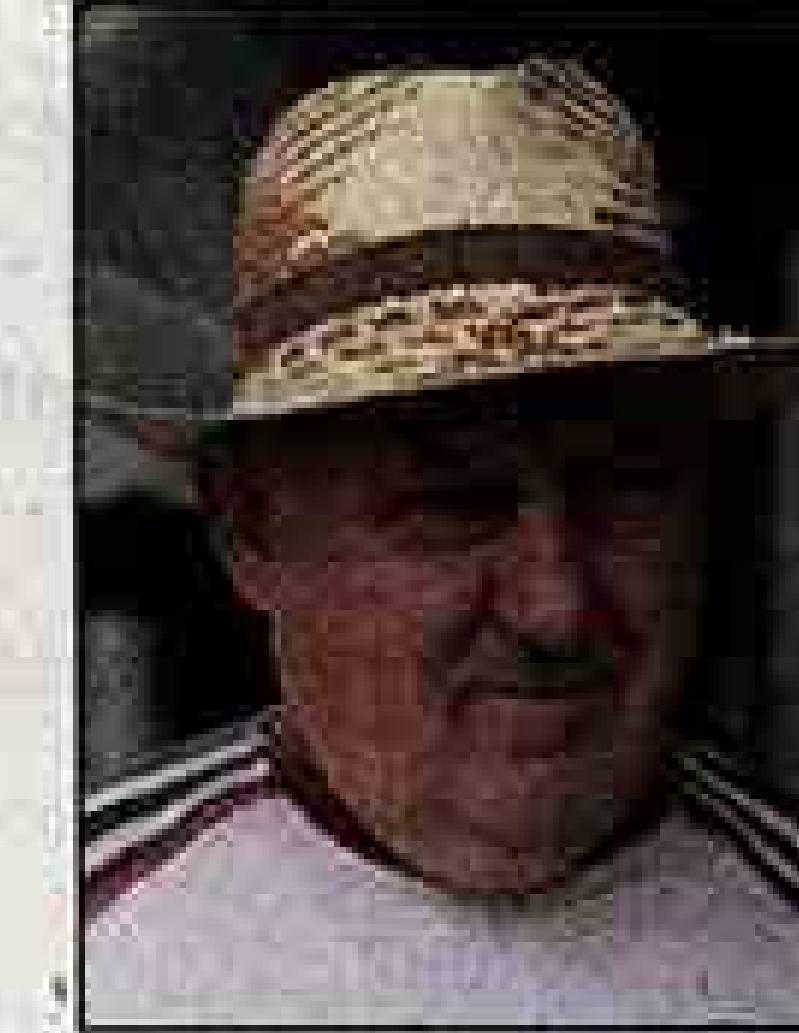
Dragi Dežan, Tržič:

"Komunalne storitve so že sedaj drage, zato upam, da jih občine ne bodo sedaj že bolj zasolile. Sicer pa menim, da bi morala komunalna podjetja izboljšati svoje delo."



Marija Cof, Praše:

"Cene komunalnih storitev povišajo vsakokrat, ko se pojavi priložnost, zato se bojim, da po novem ne bo nič drugače. Kaj pa se bo dejansko zgodilo, pa bo pokazal čas."



Marjan Jelić, Kranj:

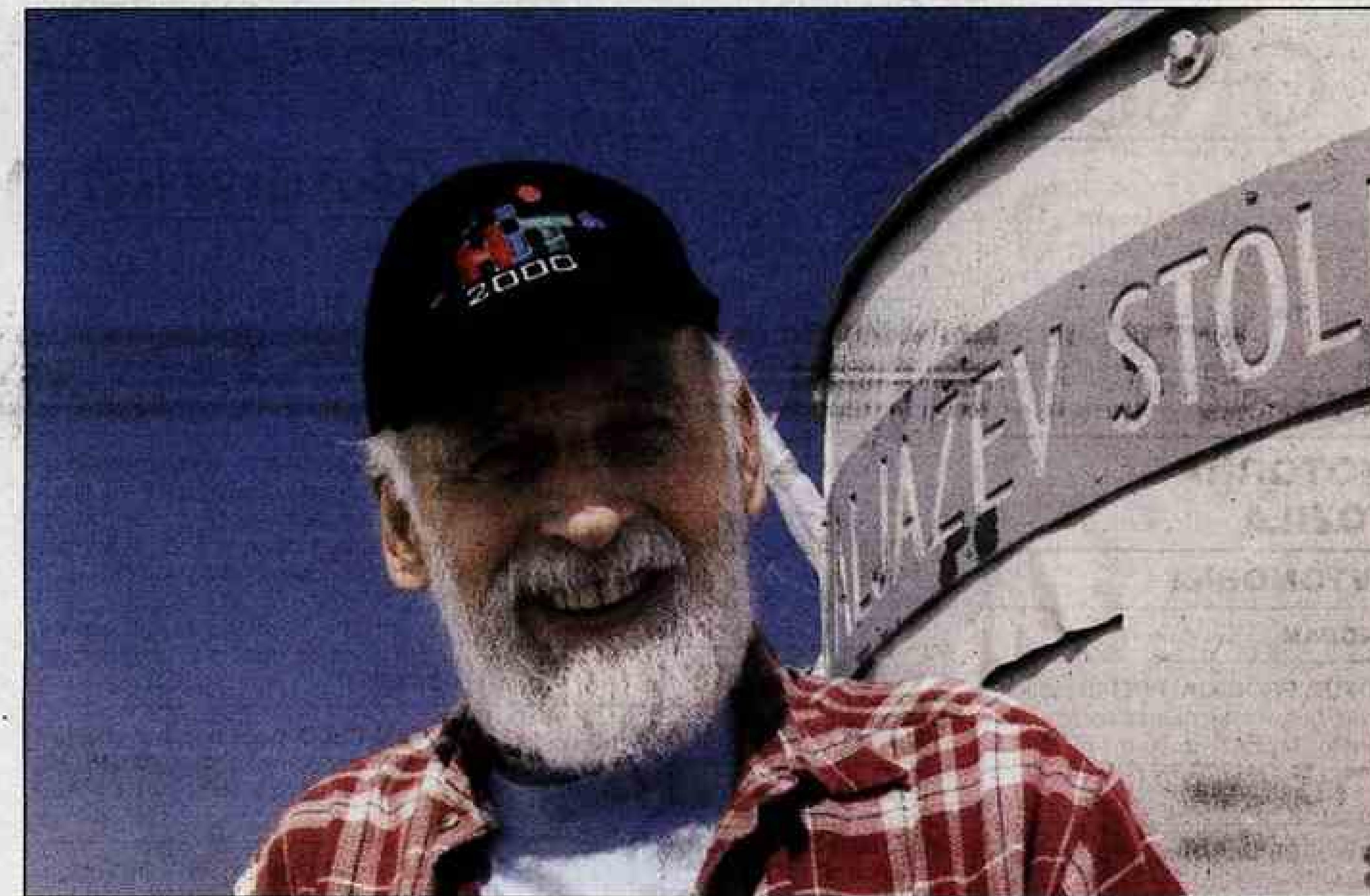
"Vsak kroji cene po svoje, zato bi me zelo presenetilo, če občine ne bodo prav kmalu podražile komunalnih storitev. Te so že sedaj drage, saj za položnice zapravim pol pokojnine."

Franjev 888. vzpon na Triglav

Sobotni vzpon legendarnega gornika Franja Potočnika iz Mojstrane na Triglav je bil ves v znamenju osmico - datum 8. 8., 888. vzpon, spremljalo ga je osem moških in osem žensk iz osmih občin, skupna starost vseh skupaj pa je bila natanko - 888 let!

URŠA PETERNELL

Mojstrana - Franjo Potočnik iz Aljaževe ulice v Mojstrani je tisti sivolasi bradatež, ki ni zdrav, če vsaj enkrat na teden v dolino ne pogleda z najvišje točke Slovenije. Triglav je v zadnjih letih postal njegov drugi dom in leta 2000 je s svojimi vzponi postavil svojvrstni rekord - na Triglavu je bil kar 366-krat, in to v le 278 dneh! A tudi po postavitvi rekorda Franjo, ki ga nekateri prijatelji kličejo Špičko, brez Triglava ne more. V soboto se je tako nanj povzel že 888.! Pravzaprav je bil celoten vzpon povsem v znamenju osmico. Pisal se je datum 8. 8., Franja je spremljalo osem moških in osem žensk iz osmih občin, skupna starost vseh skupaj pa je bila natanko - 888 let! In za nameček ima še Franjev priimek - osem črk! "Lani sem si zamislil, da bi 8. 8. 2008 z mano na Triglav šlo 88 takih, ki so rojeni 8. 8. A akcija takrat ni uspela, zato sem prišel na zamisel, da bi letos 8. 8. opravil 888. vzpon skupaj s prijatelji," je povedal 74-letni Franjo, ki letno opravi kakih petdeset vzponov na Triglav, poleti približno po dva na teden, pozirni pa enega. V soboto je na pot skupaj



Franjo Potočnik pri Aljaževem stolpu

Franja je na 888. vzponu spremjal tudi snemalec Samo Finžgar, ki pripravlja film o tem mojstranskem ljubitelju Triglava.

z izbrano skupino prijateljev krenil ob četrtni uri zjutraj iz Krme, malo čez sedem so bili že na Kredarici, nato pa so se povzpeli še na vrh, kjer so se pridružili protestu proti prestaviti Aljaževega stol-

pa. "Bil je čudovit dan, na vrhu smo imeli sonce, malo tudi megle, a brez vetra ... Moram reči, da so vsi zelo dobro hodili, tudi ženske," je povedal Franjo, ki po vrtniti v dolino tudi tokrat ni bil prav nič utrujen. Kot je dejal, po prihodu domov običajno odpelje še psa na sprehod, nato pa prebere časopise in šele nato - kot pravi asket - nekaj zaužije ... In do katere številke še namerava nadaljevati? "Nikoli nič ne planiram, zato - kaj vem ... A vsaj enkrat na teden človek mora nekam iti, da se utrije ..." Pa razmišlja o številki tisoč? "Ja, so me že spraševali, pa sem rekel: O tem ne razmišljam. A če bo, bomo naredili en lep, prijeten večer z mojimi pesmimi in recitacijami," je napovedal Franjo, ki je tudi ljubiteljski pisec pesmi in črtic. Ker mu do tisočice manjka "le" še 112 vzponov, bo tisočico bržkone dosegel že leta 2010. In ker je bilo nazadnje gor v soboto, danes pa je že torek, ni dvakrat reči, da je Franjo spet ne grize tja gor, na svoj Triglav ...

Tržič

Obnova bančne stavbe

Stavbo na Trgu svobode 1 v Tržiču, ki je v lasti Gorenjske banke, že od začetka junija obnavljajo. Ekspozitura na tej lokaciji namreč ni več ustreza bančnim standardom za sodobno poslovanje. Začasno se je preselila v nekdanjo upravno stavbo BPT Tržič, konec avgusta pa je predvidena vrnitev v obnovljeno stavbo. Kot je povedala Zorka Žos iz poslovne enote Gorenjske banke v Tržiču, bodo odslej v obnovljeni spodnji etaži poleg ekspoziture banke za poslovanje z občani tudi prostori za poslovanje s pravnimi osebami. Prostori v zgornji etaži bodo ponudili zainteresiranim najemnikom, ki opravljajo mirne dejavnosti. Med obnovo so porušili del stare stavbe ob vhodu v naselje Balos. Tam bodo uredili nova parkirišča za stranke, ki jih je doslej primanjkovalo. Posodobitev bančne stavbe je seveda pomembna tudi za lepši izgled mesta. S. S.



KRANJ

Dušan Prezelj je veteranski svetovni prvak

Še preden se bo ta konec tedna v Berlinu začelo svetovno prvenstvo v atletiki, so se na svetovnem prvenstvu v Lahtiju pomerili atleti veterani. Trinajst slovenskih atletov je osvojilo pet kolajn, najbolj se je z zlatom izkazal Kranjanec Dušan Prezelj, ki je v skoku v višino v kategoriji M-60 skočil 1,74 metra in postal svetovni prvak. V. S.

Novorojenčki

Minuli teden smo na Gorenjskem dobili 42 novih prebivalcev, od tega v Kranju 29, na Jesenicah pa 12. V Kranju se je rodilo 14 deklic in 15 dečkov. Najtežji deček je tehtal 4200, najlažji pa 2990 gramov. Na Jesenicah se je rodilo 9 deklic in 3 dečki. Najtežji je bil deček, ki je tehtal 4200 gramov, najlažja deklica pa je tehtala 2380 gramov.

vremenska napoved

Napoved za Gorenjsko

Danes bo spremenljivo oblечно, pojavljale se bodo krajevne plohe in nevihte. V sredo in četrtek bo povečini sončno, predvsem v četrtek popoldne bodo krajevne nevihte.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo



14/24°C



13/25°C



14/26°C



RADIO KRAJN d.o.o.
Slišarjeva ul. 6, KRAJN

TELEFON:
(04) 281-2220 REDAKCIJA
(04) 281-2221 TRŽENJE

(04) 2022-2222 PROGRAM
(051) 303-505 PROGRAM OSV

FAX:
(04) 281-2225 REDAKCIJA
(04) 281-2229 TRŽENJE

E-pošta:
radio.kranj@radio-kranj.si

www.radio-kranj.si