

Letnik XXVIII – št. 3, marec 2021

Glasilo občine Trzin

odsev

Nina Mihovec,
industrijska oblikovalka
S svojimi oblikovalskimi dosežki
pušča pečat v svetu

Tina Pihlar, veterinarica in
vodja centra HepiFit
Živali zdravi s hidroterapijo

Zinka Kosmač,
računalničarka in fotografinja
Njen Youtubov kanal ima več
kot 95.000 ogledov

Andreja Kosirnik,
prostovoljna gasilka
»Vedno lahko pomagaš drugim«

Sveža domača jajca Dostava na dom



Kmetija Pr'Orehk

Gorica 8, 1251 Moravče
GSM: 031 411 114, smolnikardavid@gmail.com

Dostavljamo vsak ponedeljek.
Za info in naročila pokličite.



Kmetijski inštitut Slovenije

Agricultural Institute of Slovenia

MOKA iz slovenske sorte pšenice, ajde ali pire:

- zrnje pridelano na ekstenziven način na poljih Kmetijskega inštituta Slovenije.

IZDELEK	SORTA	PAKIRANJE	CENA V € Z DDV/kg
Moka pšenična polbela (tip 850)	GOROLKA	1 kg	0,99 €/kg
Moka pšenična bela (tip 500)	GOROLKA	1 kg	0,99 €/kg
Ajdova moka	ČEBELICA	1 kg	2,99 €/kg
Pirina moka	MURSKA BELA	1 kg	1,99 €/kg

MLEKO

(kakovostno, surovo, dnevno sveže):

IZDELEK	PAKIRANJE	CENA V € Z DDV/l
Mleko surovo	Brez embalaže	0,66 €/l

- ☐ kupone za prevzem mleka lahko kupite vsak delovnik med 7.00 in 15.00 v sprejemni pisarni IC Jablje,
- ☐ mleko s kuponi lahko prevzamete vsak delovnik med 8.30 in 10.00 in med 17.30 in 19.00.

Infrastrukturni center Jablje
Grajska cesta 1, Loka pri Mengšu
T: 01 560 74 00 E: prodaja@kis.si



GAŠPERLIN
VRTNI CENTER

Vrtni center Gašperlin | Suhadole 100 | 1218 Komenda

Tel: 01 83 43 587 | vrtnicenter.si | gasperlin@vrtnicenter.si

ODPRTO: 8 -19, sobota 8-17, nedelja, praznik: zaprto

Vse za vrt:

gnojila, semena,
sadike, čebulice, ...



Obdarite
s pozornostjo



Iskrene čestitke ob
materinskem dnevu!

LONČNICA Flamingovec **-20%**

**Obiščite našo spletno stran www.vrtnicenter.si in se
prepričajte o naši bogati ponudbi! Vabljeni k nakupu!**



Odsev, glasilo občine Trzin

→ Na naslovnici

Pomladanski veliki zvončki ali kronice rastejo na vlažnih tleh, zato jih je tudi na trzinskih mokrotnih travnikih veliko. Kronica je strupena in zavarovana z Uredbo o zavarovanih prosto živečih rastlinskih vrstah. (Foto: Tanja Bricelj)

Glavna in odgovorna urednica:

Tanja Bricelj, trzin.odsev@gmail.com

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

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

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

Lektoriranje:

Mirjam Furlan Lapanja

Tehnično urejanje, prelom, priprava za tisk in tisk:

Specom d. o. o.

Oglasno trženje:

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

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

ISSN 1408-4902

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

Gradivo za naslednjo številko oddajte najpozneje do ponedeljka, **5. aprila 2021**.
Prispevke pošljite v elektronski obliki na naslov uredništva: **trzin.odsev@gmail.com**.

Občina Trzin

Spletna stran: www.trzin.si
e-pošta: info@trzin.si

Telefonske številke:

01/ 564 45 43, 01/ 564 45 44, 01/ 564 45 50
Faks: 01/ 564 17 72

Uradne ure:

Ponedeljek: 8.00–14.00
Sreda: 8.00–13.00 in 14.00–18.00
Petek: 8.00–13.00

Informacije o prireditvah in dogodkih v občini Trzin so na voljo tudi v občinskem informativnem središču na Ljubljanski cesti 12/f oz. na telefonski številki 01/ 564 47 30.

Bogastvo

V teh dneh sem se sprehajala po Beli cesti in ob pogledu na preprogo kronic in koncertu ptičkov, ki so se ob gregorjevem glasno ženili, razmišljala o tem, kako bogat je Trzin.

Bogastvo ni le v denarju, pa čeprav se naša občina pogosto ponaša z visoko razvitostjo in se po premoženju uvršča v sam vrh med slovenskimi občinami. Bogastvo tudi ni (samo) v infrastrukturi, pa čeprav so ceste, servisne ustanove, telekomunikacijske povezave in kar je še tega, kar nam omogoča nemoteno vsakodnevno delovanje, zelo pomembni za kakovost življenja. Trzinci smo bogati tudi zaradi izjemnih ljudi, ki živijo med nami. Skupaj ustvarjamo družbo, v kateri so vrednote delo, ustvarjalnost, skrb za zdravje, sočloveka in naravo.

Med temi izjemnimi ljudmi v marčevskem Odsevu v središče postavljamo ženske. Ne samo zato, ker je marec že tradicionalno mesec posvečen pravicam žensk, ampak tudi zato, ker so ženske po raziskavah med najbolj prizadetimi družbenimi skupinami zaradi nove koronavirusne bolezni. V pandemiji so v prvih bojnih vrstah številne medicinske sestre, negovalke, zaposlene v domovih starejših, prodajalke, ... Mnoge matere so bile v času šolanja na daljavo ekstremno obremenjene, v karanteni pa številne ženske mnogo bolj izpostavljene domačemu nasilju kot sicer. V Odsevu, ki je najprej občinski časopis in zato namenjen lokalnim temam, se ne posvečamo širši družbeni problematiki, zato pa tokrat izkazujemo čast in priznanje kar petim izjemnim Trzinkam, ženskam, ki zaznamujejo naš kraj in ga bogatijo s tem, kar delajo. Vsaka med njimi vas bo navdušila s svojo zgodbo!

In bogat je Trzin še v nečem: ima bogastvo narave, ki jo moramo ohranяти in negovati! Ne delam si utvar, da bodo ta uvodnik prebrali tisti, ki brezbržno smetijo in odmetavajo odpadke, srčno pa upam, da ga bodo prebrali vsaj nekateri, ki morda do zdaj še nobeno leto niso bili na redni spomladanski občinski čistilni akciji, pa bi se ji tokrat želeli pridružiti (str. 29). V soboto, 10. aprila, bo dela zagotovo veliko!

Verjamem, da je v Trzinu veliko ljudi, ki jim ni vseeno, v kakšnem okolju živimo! Dokaz za to je tudi udeležba na drugem žabjem večeru, ko je žabice reševalo več kot 40 ljudi. To je tisto resnično bogastvo, ki ga premore Trzin!

Tanja Bricelj,
glavna in odgovorna urednica

Foto: Živa Torj



Skupna občinska uprava občin Trzin, Komenda, Lukovica, Mengeš, Moravče, Vodice

Medobčinski inšpektorat in redarstvo

Mengeška cesta 9, 1236 Trzin
e-pošta: inspektorat@trzin.si

Telefonska številka:

01/564 47 20
Faks: 01/564 47 21

Uradne ure:

Ponedeljek: 9.00–11.00
Sreda: 9.00–11.00

Tudi pri nas muzej na prostem



Lani jeseni se je Občina Trzin lotila urejanja muzeja na prostem. Dvojni kozolec (oziroma toplarja), v katerem bo urejen muzej, stoji v starem delu Trzina v bližini najstarejših trzinskih hiš, Jefačnkove, Šuštarčkove in Tomšelnove domačije. V Jefačniku je občina že pred leti uredila trzinski muzej z zbirko Sledi trzinske preteklosti, predstavitevijo mesarstva z ledenico in stare kmečke hiše. Muzej na prostem je smiselno vsebinsko nadaljevanje zbirk iz Jefačnika in hkrati njihova nadgradnja. V muzeju na prostem smo začeli urejati zbirko stare kmetijske tehnike. Različna orodja, ki so se uporabljala pred sto in več leti, in kmečke pripomočke iz starih časov, kot so sani, vozovi, plugi, komadi, skrinje in podobno, smo s pomočjo strokovno usposobljenega restavratorja obnovili in jih bomo razstavili v okviru muzeja.

Občina Trzin in partner v projektu, Turistično društvo Kanja Trzin, sta bila uspešna s svojo prijavo za sofinanciranje iz evropskih in državnih sredstev za ureditev muzeja na prostem. Projektu je Agencija Republike Slovenije za kmetijske trge in razvoj podeželja odobrila 40.436,29 evrov nepovratnih sredstev. V okviru operacije smo lani odkupili nepremičnino, na kateri stoji stari toplar, in tega obnovili v skladu s kulturnovarstvenimi pogoji. Toplar je že sam zase znamenitost in turistična točka, s postavitvijo zbirke starega kmečkega orodja in pripomočkov pa bo pridobil tudi poučno noto in predstavljal bogato domačo kulturno dediščino. V želji, da bi bila zbirka čim bolj bogata in avtentična, vabimo vse občane, ki imajo v hrambi kakšen kos ohranjenega starega kmečkega orodja, da ga skupaj z občino razstavijo v našem novem muzeju v obnovljenem starem toplarju. Ob toplarju

smo obdržali tudi najstarejšo trzinsko trto oziroma brajdo, na kateri še vedno dozori slastno grozdje.

Cilji projekta so razvijanje in oblikovanje novih turističnih produktov v občini, oživljanje vaškega jedra z razvojem infrastrukture in programskih vsebin, trajnostno upravljanje, ohranjanje in promocija kulturne in naravne dediščine, povečanje pestrosti in izboljšanje kakovosti storitve za ranljive skupine.

Po končani obnovi letos jeseni bodo v muzeju potekale različne delavnice uporabe stare kmetijske tehnike in podobno v organizaciji Turističnega društva Kanja Trzin.

Projekt se izvaja v okviru LAS-a Za mesto in vas ter ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja.

Besedilo in foto: Matjaž Erčulj, Občinska uprava

JAVNI VPIS NOVINECV V VRTEC ZA ŠOLSKO LETO 2021/2022

Na podlagi tretjega odstavka 20. člena Zakona o vrtcih (Ur. l. RS, 100/05-UPB, 25/08, 98/09-ZIUZGK, 36/10, 62/10-ZUPJS, 94/10-ZIU, 40/2012-ZUJF, 14/15-ZUJFO in 55/17) objavljamo

**javni vpis novincev
v Osnovno šolo Trzin, Enoto vrta Žabica,
za šolsko leto 2021/2022.**

Vloge za vpis predšolskega otroka v vrtec oddajte najpozneje do **31. 3. 2021** na naslov:

Vrtec Žabica, Svetovalna služba, Ploščad dr. Tineta Zajca 1, 1236 Trzin.

Obrazec vloge dobite v tajništvu vrtca in na spletni strani vrtca www.vrtec-trzin.si.

Ravnateljica Matejka Chvatal



Župan Ložar gost na podjetniškem zajtrku

Sredi februarja je na spletni platformi Zoom potekal podjetniški zajtrk, ki je bil drugi v nizu šestih predvidenih delavnic »Za vas, podjetniki«. Osrednja tema delavnice, v kateri je ob drugih gostih gostoval tudi trzinski župan Peter Ložar, je bila »Postavite tarčo na trg in merite rezultate«. Delavnice v okviru operacij LAS-a za mesto in vas prirejajo Gospodarska zbornica Slovenije, Zbornica osrednjeslovenske regije, Društvo AIA – Mladinski center Mengeš in Cene Štupar – CILJ.

Ložar je poudaril, da si je delovanje občinske uprave zamislil po vzoru podjetja, in opozoril, da je sodelovanje podjetnikov z občinsko upravo ključno za napredek celotne občine. Občina Trzin je najrazvitejša občina v Sloveniji in ni zadolžena. Ložar je izrazil podporo projektu delavnic za podjetnike, saj Trzin sodeluje v številnih evropskih projektih, ki so pripomogli k njenemu razvoju.

Poleg Petra Ložarja so na delavnici sodelovali še Urška Jež, Transformation Lighthouse, tudi Trzinčan Jure Tomc, JT Business Development,

Cresco Innovation Slovenia, in Poslovni angeli Slovenije, Ninoslav Pavkov, Dormeo in prof. dr. Maja Konečnik s Katedre za podjetništvo Ekonomske fakultete Ljubljana.

Gostje so delili svoje podjetniške zgodbe in omenili, da se zakonitosti trženja v zadnjem letu niso toliko spremenile, so pa drugačni komunikacijski kanali trženja. Če želimo uspeti, moramo biti pripravljeni slišati konstruktivno kritiko in nenehno preverjati stanje na trgu. Postaviti si je treba jasne cilje ter jih uresničevati, hkrati pa biti pozoren na konkurenco. Pomembno je tudi, da nenehno spremljamo svetovna gibanja, da pravočasno prilagajamo svoje poslovanje. Sogovorniki so se strinjali, da posel kljub digitalizaciji še vedno gradimo ljudje, zato je pomembno graditi odnose z zaposlenimi, partnerji in kupci. To počnemo s korektno komunikacijo in povezovanjem, saj je socialna podjetniška mreža poleg kakovostnega produkta ali storitve ključni dejavnik za uspeh.

Prvi podjetniški zajtrk je bil namenjen poslovanju podjetniških ciljev. Na njem so gostili župana Občine Domžale Tonija Dragarja, ki je povedal, da je sodelovanje v podjetniškem ekosistemu ključnega pomena, in poudaril, da je trenutno domžalskim podjetnikom na voljo tudi javni razpis za posojila s subvencionirano obrestno mero za spodbujanje razvoja podjetništva v občini Domžale za leto 2021 v skupnem znesku 1.500.000 evrov.

Zadnji brezplačni podjetniški zajtrk na temo Vzrodi poslovnega okolja za vaš uspeh bo v sredo, 24. marca. Obvezna je predhodna prijava na <http://bit.ly/3rFKCdo>, več o projektu pa najdete na spletnem naslovu <https://www.cene-stupar.si/sl/projekti/za-vas-podjetniki>.

Opozorimo še na brezplačno Podjetniško akademijo in Podjetniški inkubator, kjer boste lahko skupaj z izkušenimi podjetniki in mentorji, ki se vsak dan ukvarjajo s podjetniškimi izzivi, nadgradili svoje podjetniško znanje in poslovanje. (tb)

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj. Projekt se izvaja v okviru LAS-a Za mesto in vas. Za več informacij obiščite spletno mesto Strukturnih skladov: www.eu-skladi.si ter spletno stran LAS-a Za mesto in vas: www.las-mestoinvas.si.

Župan odgovarja glede poimenovanja ulic

»Trzin daje veljavo pomembnim trzinskim osebnostim z obeležji in objekti (knjižnica, dvorana, obeležje na Jefačnikovi domačiji), pa tudi z več ulicami. Ker v bližnji prihodnosti ne načrtujemo širitve Trzina in s tem gradnje novih ulic, je poimenovanja nove ulice po Viktorju Kraglu malo verjetno, medtem ko preimenovanje ulic prinaša zaplete. Če je v ulici na primer 50 stavb in tam živi približno 150 prebivalcev, potem preimenovanje ulice pomeni za stanovalce te ulice tudi menjavo od 400 do 700 osebnih dokumentov. Za zdaj nismo prejeli pritožbe ali želje stanovalcev po kakršnem koli preimenovanju, zato bo najbrž treba počakati na morebitno širitev Trzina in gradnjo nove ulice,« je odgovoril župan Peter Ložar v odzivu na članek, objavljen v prejšnji številki Odseva, o obletnici smrti duhovnika Viktorja Kragla. (tb)



TRZIN

OBVESTILO

Komisije za informiranje, občinska priznanja, proslave in promocijo občine

Obveščamo vas, da je na spletni strani Občine Trzin www.trzin.si objavljen

razpis za zbiranje predlogov za podelitev priznanj Občine Trzin za leto 2021 vključno z obrazcem, na katerem je treba oddati predloge.

Komisija bo upoštevala samo predloge, ki bodo v zaprtih ovojnicah vloženi ali prispeli po pošti najpozneje **do vključno ponedeljka, 29. marca 2021, do 12. ure.**

Predsednica komisije:
Dunja Špendal, I. r.

Le zakaj, za žabo, to počnejo!?

»Žabica!« ... »Žaba!« ... »Žaba!« ... »Mami, glej, še ena!« Tako je tisti večer sredi dokaj močnega dežja odmevalo na parkirišču gostilne Trzinka v trzinskih Mlakah. Vedra in vedrca velikih in malih žabjih pomagačev so se polnila hitreje, kot bi rekel rega kvak, in prav nihče ni opazil prezebljih rok, mokrih čevljev in rdečih ličk, ki jih je petkov mrzli veter pošteno obril. Kar 21 pobiralcev žabic je pred avtomobilskimi kolesi 5. marca rešilo približno 60 krastačic in štiri rosnice. Za slednje sicer ne bomo z gotovostjo trdili, saj je prav mogoče, da so bile tudi sekulje, a nikar ne bodimo malenkostni. Rešene so, in to je dovolj!

Če ste morda tudi vi eden tistih, ki se sprašujejo, zakaj vendar ob večerih po ulicah Mlak skačejo čudaki v odsevnih jopičih z vedri in svetilkami in pobirajo žabe, naj pojasnimo malo bolj na široko. Če si vzamete le tri minutke za branje tega sestavka, se vam utegne pogled na to nenavadno dejavnost povsem spremeniti.

Torej z našega, antropocentričnega gledišča se zdi, da imamo s temi »nagnusnimi stvori« same težave, kajne?! Te presnete žabe skačejo pod kolesa ravno tedaj, ko dežuje in ko človek ne more močno zavirati, potem pa speštane ležijo po cestah. Sploh pa, kaj naj bi naredili, ko sedimo v avtu in je pred nami pravo žabje minsko polje!? A pogledimo na stvar iz zornega kota žabe ali še bolje matere narave. Za začetek se



Na parkirišču pred vrtcem Žabica v Mlakah se je v petek zvečer zbrala prava četica žabjih reševalcev, med katerimi so prednjačili dečki, ki so na pobiranje pripeljali svoje mame in morda uspešno razblinili kakšen njihov predsodek.



Nekateri žabice pobirajo goloroki, drugi z rokavicami. Če se boste žabe odpravili pobirat tudi sami, vas opozarjamo le na to, da izberite take rokavice, ki nimajo smukca, saj ta draži nežno žabjo sluznico.

vprašajmo, kdo je bil tu prej, dvoživke ali ljudje. Bodimo natančnejši: kdo je bil prej doma v Mlakah, žabe ali Trzinci? Da že ime Mlake razkriva, da so bile tu svoj čas mlake (in močvirnat svet), se zdi tako očitno, da vam tega, dragi bralci, res ni treba posebej pojasnjevati. Prišleki smo torej mi, ljudje, in če si ta naš prelepi Trzin že delimo z živalmi, poskusimo biti uvidevni, kolikor se da. Tudi zato, saj veste, ker so nam naravo posodili naši otroci in je nismo dobili v dar od naših očetov.

Pa se vrnimo k žabam. Zakaj jih nosimo čez cesto kot kakšne kraljične na zrnu graha? Pravzaprav res rešujemo predvsem kraljične. Dame. Razmerje med samčki in samičkami je namreč precej v korist prvih, zato se samčki na poti do bajerja, kamor gredo ustvariti svoj zarod, opri-mejo prve samičke, ki jo srečajo. Tudi žabčki očitno poznajo rek Bolje drži jo, nego lovi jo. Ne

samo enega, včasih uboga reva nosi celo po dva samčka, pri čemer moramo vedeti, da so žabice pri potovanju proti bajerju precej okorele in počasne, saj so se komaj prebudile iz otroplosti, ko pa se potem iz bajerja vračajo v gozd, so že precej bolj hitre in tudi cesto prečkajo veliko hitreje kot pred parjenjem.

Dvoživke so kazalnik zdravega ekosistema in so izjemno pomemben člen v prehranjevalni verigi. So hkrati plenilke in plen, prehranjujejo se predvsem z žuželkami, same pa so hrana pticam, vidram, ribam ... Če bi v ekološkem zemeljskem ciklu izginile, bi to pomenilo katastrofo, saj kot vmesni člen odločilno vplivajo na ravnovesje v naravi. Ker se z izginjanjem mokrišč vse bolj krči tudi njihov življenjski prostor, je vsaka rešena žabica dragocena. In zato, dragi bralci, pobiramo žabe – ker spoštujemo naravo.

Besedilo in foto: Tanja Bricelj

17. seja občinskega sveta

Sedemnajsta redna seja občinskega sveta v tem mandatu je bila po naključju ravno 17. februarja ob 17. uri in je, kot vse v zadnjem letu, potekala v dvorani Kulturnega doma Trzin ob upoštevanju zaščitnih ukrepov, ki smo jih že vajeni. Dvanajst svetnikov je tokrat obravnava-lo deset točk dnevnega reda.

Po potrditvi zapisnika prejšnje seje so se seznanili s predinvesticijsko zasnovo širitve Zdravstvenega doma Domžale in gradnjo podzemne garaže pod prizidkom. O gradnji smo že pisali v septembrski številki Odseva v intervjuju z direktorico doma, dr. Renato Rajapakse.

Tokrat je Metod Pavšelj iz podjetja JHP projektne rešitve svetnike seznanil s predvidenimi stroški gradnje. Objekt, za katerega bo del sredstev šel tudi iz postkovidne malhe in ki ga nameravajo začeti graditi še letos, bo stal devet milijonov evrov, Občina Trzin bo prispevala po soustanovitvenem deležu 580.000 evrov. Najprej bodo začeli z deli za podzemno garažo, ki jo bo v celoti financirala Občina Domžale. Trzinski proračun bo bremenjen šele v letih 2023 in 2024, ko se pričakuje tudi začetek delovanja v prizidku. Razen opozoril na problem plačljivega parkiranja v novi garaži, svetniki drugih pripomb niso imeli. Seznanili so se tudi

z načrti glede nadgradnje železniške proge. Več o tem na 8. strani. Pri naslednjih točkah je šlo za manjše popravke Odloka o grbu in zastavi Občine Trzin in Statuta Občine Trzin, sprejeli so sklep o odvzemu statusa javnega dobra, dopolnili načrt ravnanja z nepremičnim premoženjem občine, da bo lahko na delu poti do Gradu Jablje nastal zeleni koridor in drevo-red, in se seznanili z letnim programom dela nadzornega odbora Občine Trzin za leto 2021. Več lahko preberete na spletni strani občine, naslednja seja svetnikov 24. marca, rebalans proračuna pa je napovedan za aprilsko sejo. (tb)

Vredno je družiti se

Člani Društva upokojencev Žerjavčki Trzin so delavni in veseli, družabni ljudje. Če kdo pomisli, da ni tako, se zelo moti. V društvu imajo zelo veliko različnih dejavnosti, da se za vsakega najde primerno razvedrilo v jeseni življenja.

Veliko dejavnosti je tudi v domu počitka – Centru aktivnosti, ki društveno življenje še dopolnjuje. Pisali smo že o Centru zaščite in reševanja in v njem bo potekal projekt Center modrosti in vitalnosti, ki ga vodi Občina Trzin, njuna partnerja pa sta Društvo upokojencev Žerjavčki Trzin in Dom počitka Mengeš – Center aktivnosti Trzin. Kljub neprijaznemu času zaradi pandemije nekatere dejavnosti potekajo.

Nekateri čakajo na prvi odmerek cepiva, nekateri pa že na drugega. Kljub temu pa so vsi odgovorni pri izvajanju svojih dejavnosti. Nosijo zaščitne maske in vzdržujejo razdaljo. Druženje pa poteka predvsem v naravi v manjših skupinah od osem do deset ljudi.

Pohodniki Društva upokojencev Žerjavčki se vsak torek ob 8. uri zberemo pred Mercatorjem in se odpravimo po gozdnih stezicah našega Trzina. Če bodo zdravstvene razmere ugodne, načrtujemo za zadnji torek v marcu pohod na Križno goro (Stari trg pri Ložu).



Balinarji so že očistili balinišča in okoli njih izruvali travo in drugo rastje, zatem pa so že preizkušali svoje balinarske spretnosti. Vedno ko je sončno vreme, se pokličejo po telefonu in že uživajo v dobri družbi in tekmujejo, kdo bo kroglo vrgel bližje balinčku.

Kolesarji tudi že sramežljivo pogledujejo na termometer in čistijo in mažejo kolesa, saj bodo kmalu sedli nanje in se odpeljali po bližnjih krajih.

Vsako druženje je motivacija in vzdrževanje psihične kondicije, zato se je vredno pridružiti in sodelovati v športu in kulturi. Če kdo želi uživati v njihovi družbi ob športni dejavnosti, se jim lahko pridruži. Izvedeli pa smo še nekaj: da bo kmalu čistilna akcija v Trzinu. Ta je res že zelo potrebna in z veseljem se bomo pridružili drugim krajanom, ki jim je všeč čisto okolje.

Zoran Rink (Foto: arhiv Društva upokojencev Žerjavčki)



Mladi prostovoljci, ki se bodo odločili, da bodo starejše seznanjali s sodobnimi tehnologijami, bodo za svoje delo tudi denarno nagrajeni

K projektu »Z roko v roki« vabijo mlade in starejše

V občini Trzin je od septembra leta 2019 do decembra lani potekal projekt Krekovo središče 2 v izvedbi Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (IAT), Zavoda Medgeneracijsko središče Komenda (ZMSK). Trzinci so imeli možnost izkoristiti brezplačni »babi servis« (mlajše upokojenke so občasno varovale otroke). Ustanovili sta se dve medgeneracijski skupini za kakovostno staranje, katerih redna tedenska srečanja preprečujejo osamljenost starejših ljudi in pomagajo s pogovorno kulturo ustvarjati in vzdrževati lepše medgeneracijske odnose.

Preko lokalne akcijske skupine Za mesto in vas, ki jo sofinancirata EU in Republika Slovenija, bo Medgeneracijsko središče Komenda od začetka tega leta vse do aprila prihodnje leto spet navzoče v trzinski lokalni skupnosti z novim projektom, ki nadgrajuje dosedanje dejavnosti z vrsto medgeneracijskih srečanj in usposabljanj. Projekt, ki so ga poimenovali Z roko v roki, bo povezal starejše in mlade ter obenem pripomogel h krepitvi lokalne zavesti.

»Prenos kulturne dediščine« je dejavnost, s katero bodo starejši mentorji na mlade prenašali poznavanje zanimivih primerov lokalne kulturne dediščine: obrti, običajev, znamenitih osebnosti in podobno, zato za začetek vabijo vse tiste starejše, ki so jim te vsebine blizu in si želijo druženja z mladimi, naj pišejo na elektronski naslov viktorija.drolec@zmsk.si ali pokličejo na telefonsko številko 040 842 776. Ponujajo jim usposabljanje za medgeneracijski prenos kulturne dediščine, ki bo potekalo v treh delavnicah po tri ure. Tam bo mogoče

spoznati metodologijo prenosa znanj, specifične dela z mladimi, delovno etiko in prenos domovinske in lokalne zavesti mlajšim generacijam. V drugi fazi projekta pa bomo nagovorili mlade.

Učenje napredne rabe informacijsko komunikacijske tehnologije (IKT) je dejavnost, v okviru katere bodo mladi starejše učili uporabljati pametne telefone, tablice, računalnike. Pri tej dejavnosti pa v prvem koraku vabijo dijake, študente, kratka tiste mlade, ki želijo starejšim prenesti svoje znanje IKT, najprej na krajše usposabljanje (seznanitev s posebnostmi starejše populacije in podajanje svojega znanja in veščin starejši populaciji), da se prijavijo na elektronski naslov viktorija.drolec@zmsk.si ali na telefonsko številko 040 842 776. Za svoje poučevanje bodo denarno nagrajeni, medtem ko bo tečaj za starejše brezplačen.

Lokalna infotočka Medgeneracijskega središča v Komendi bo na voljo otrokom (tudi kot Unicefova varna točka, kjer lahko otroci najdejo varen prostor za nasvet v tiski ali zaščito) in tudi starejšim, kamor se bodo lahko obrnili po informacije, nasvete, če bodo v težavi, kot so na primer nasveti za primer nasilja nad starejšimi. Tistim, ki niso IKT-pismeni, bo pomagala do informacij (dostop do podatkov GURS, e-naročanje pri zdravnikih in podobno), konkretni nasveti družinskim oskrbovalcem, ki doma oskrbujejo obnemoglega svojca. Telefonska številka infotočke je 064 299 599.

Viktorija Drolec, projektna vodja

Pustovanje v trzinskem vrtcu

Če ste bili v Trzinu do nedavnega navajeni na skoraj celotedensko pustno rajanje šoloobveznih otrok in malčkov iz vrtca, pa je bilo letos na naših ulicah kar malce pusto (in sploh ne pustno).

No, vsaj v vrtcu smo se vseeno odločili za maškarado, pa čeprav v precej omejenem obsegu, ob še dodatnem upoštevanju navodil ter priporočil NIJZ. Vsaka vrtčevska skupina je imela pustno rajanje v svoji sobi, brez skupnega veselega druženja, obiskov šole, občine, Doma starejših občanov ... Vsaka skupina zase se je nato tudi malce sprehodila po okolišju in s skupnimi močmi smo babici Zimi dali vedeti, da pri-

haja v naše kraje najlepši letni čas, in se ji tako zahvalili za letos. Tudi letos so bili pri malčkih najpopularnejši kostumi in maske akcijskih junakov, prijaznih živalic, princesk, dinozavrov, policistov, telebajskov, sončkov ... , krofe pa smo, kot se spodobi, pojedli čisto vse!

Iz Vrtca Trzin, Gašper Ogorelec

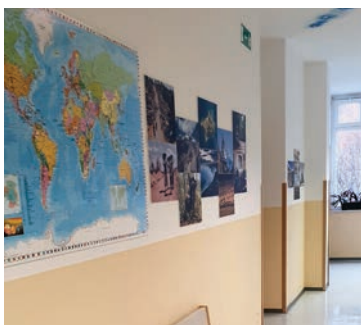


Na fotografijah Lisičke, tri in štiri leta stari otroci. (Foto: arhiv vrtca)



Popestritev šolskih hodnikov

V času, ko so bila šolska vrata zaprta, so na stene hodnikov v trzinski šoli namestili fotografije, ki so jih učenci posneli v okviru fotografskega natečaja med lanskimi poletnimi počitnicami. Lepa popestritev šolskih prostorov, predvsem pa priznanje učencem, da njihov trud ni šel neopaženo mimo. (tb, foto: Mateja Chvatal)



Biodiverziteta okoli vsake slovenske vasi

Biodiverziteta so vsa živa bitja, od živali in rastlin do gob in bakterij, ter vse zgodbe, ki jih pišejo njihova življenja. Na tisoče jih je in okoli vsake slovenske vasi so.

V evropskih razmerah Slovenija velja za eno bogatejših držav z biodiverzitetjo. Nekaj deset tisoč naj bi v Sloveniji živel samo živalskih vrst. Veliko k tej pestrosti pripomore zemljepisna lega države. Na zahodu se ozemlje dotika Sredozemlja, na severu sega pod Alpe, na vzhodu do panonskih ravnin in na jugu med dinarsko hribovje. A da bi se s to pestrostjo narave znali tudi pohvaliti, kot se pohvalimo, da smo hodili po Kitajskem zidu ali da smo na vrhu Eifflovega stolpa popili kavo, jo moramo najprej znati ceniti. Medved in ris sta verjetno najbolj prepoznavni vrsti pri nas. Z njima se znamo občasno celo pohvaliti, sta pač dve od naših največjih in najbolj karizmatičnih živali. Manjše vrste so skoraj brez izjeme neprepoznave. A prav med najmanjšimi se pomen biodiverzitete najbolj pokaže. Kisik, ki ga dihamo – ustvarjajo ga rastline, največ ga naredijo drobne enocelične alge v rekah, jezerih in morjih. Pitna voda – čistijo nam jo za noht veliki nevretenčarji in bakterije. Hrana, ki jo jemo – tudi to je biodiverzitetna, saj vsa hrana prihaja iz živih bitij, prostoživečih ali gojenih doma. In da hrana »zraste«, so potrebne še številne druge vrste: oprasovalci, ki zaplodijo sadeže; deževniki, ki mešajo prst, da ostane rodovitna; ptice, pikapolonice, pajki, ki lovijo škodljivce v kmetijstvu, in še in še.

Na Nacionalnem inštitutu za biologijo (NIB) biodiverzitetno raziskujemo že 60 let. Opažamo, da se je v tem času njena pestrost v Sloveniji zelo zmanjšala – v veliki meri kot posledica sprememb, ki smo jih v okolju naredili ljudje. In prav ljudje smo tisti, ki lahko in ki moramo te spremembe ustaviti – kdo



Zavod
Medgeneracijsko središče
Romanda



LIFENATURAVIVA
Biodiverzitetna – umetnost življenja
Biodiversity – Art of Life



Ste že kdaj videli rdečeglavega kraljička? Pri nas je pogost in splošno razširjen, tako da nam za to, da si ga ogledamo, ni treba v tujino niti ne daleč od doma.

nam bo sicer delal kisik, čistil vodo in kako bomo prišli do hrane in drugih nenadomestljivih dobrin iz narave? Na NIB-u smo prepričani, da to lahko dosežemo. Da bi kaj naredili tudi na področju uresničevanja tega prepričanja, s še devetimi partnerji sodelujemo v evropskem projektu LIFE Naturaviva, katerega cilj je čim več ljudi v Sloveniji seznaniti s tem, kaj biodiverzitetna je, kako pomembna je za nas in kaj lahko naredimo, da jo bomo ohranili. Več o projektu in naših dejavnostih lahko preberete na spletni strani: <https://www.naturaviva.si/>.

Besedilo in foto: dr. Davorin Tome

Popotovanje po deželi vzhajajočega sonca

Japonska je posebna dežela, saj premore kulturo, kakršne druge dežele ne premorejo: suši, origami, ikebane, karaoke, pa tudi težko zgodovinsko breme druge svetovne vojne, ki ga je država prisiljena nositi. V spominskih muzejih miru v Hirošimi in Nagasakiju, denimo, je jasno čutiti žalostni odmev katastrofe, ki je otoško deželo doletela avgusta 1945. Obiska omenjenih ustanov zato zlepa ne pozabiš.

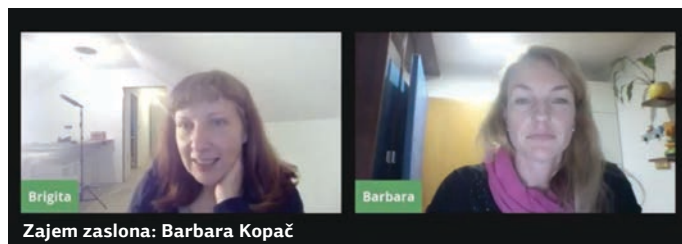
Podobne vtise je o svoji družinski japonski izkušnji na spletnem potopisnem predavanju predala tudi Barbara Rink, ki je otoško deželo obiskala pred dobrim letom. Spletni dogodek je s prenosom v živo na Facebookovi strani pripravilo Kulturno-umetniško društvo Franc Kotar, povezovale pa ga je Brigita Ložar. Po dvotedenskem popotovanju po Japonskem je Barbara deželo opisala kot domovino prijaznih, odprtih, za pogovor prijetnih ljudi, poleg tega pa je neverjetno čista in nadvse varna, zato je tudi potovanje z otrokom popolnoma brezskrbno. Družina Rink razen upočasnjene ritma drugih prilagoditev zaradi potovanja z mladoletno hčerko ni potrebovala.

Ob obisku največjih japonskih mest – Tokia, Kjota, Hirošime in drugih – je dognala, da dežela ponuja ogromno. Med drugim so obiskali tudi Mijadžimo, kjer so si ogledali znamenita rdeča vrata, do katerih se lahko med oseo celo sprehodite. Presunila jih je moč spominov, ki vejejo iz spominskega muzeja v Hirošimi, navduševali so se nad prostranstvo in veličino bambusovega gozda v Kjotu, predvsem pa so s popotovanjem po tej azijski državi spoznali, da Japonska niso zgolj mange, animeji in j-pop glasba, temveč mnogo več.

Med zbranimi vtisi ne gre zanemariti niti kulinaričnega pridiha, ki ga ponujajo raznovrstne japonske dobrote, od vsem poznanega sušija do okonomijakija. Večino teh dobrot si lahko privoščimo tudi v evropskih mestih, vendar izkušnja nikakor ni enaka. Poleg tega so zanimivost te de-



Foto: Barbara Kopač



žele onseni, javna kopališča, kjer japonska sramežljivost povsem izgine.

Japonska tako ni le dežela vzhajajočega sonca, temveč tudi dežela odprtega uma, premnogih naravnih lepot in izredne dobrotljivosti. Predstavitelj je tokrat pritegnila vsaj dvesto parov trzinskih oči, ki so spremljali spletni dogodek, Brigita pa je dodala, da je posnetek v naslednjih dveh dneh pritegnil še vsaj tisoč štiristo ogledov. Ta je še vedno na ogled na Facebookovi strani KUD-a Franc Kotar Trzin.

Barbara Kopač

Trzin in turizem – T&T

Turizem smo ljudje in kapacitete kot na primer nastanitveni objekti, kulturne zgradbe in kulturno-zgodovinski spomeniki ... Turizem so tudi storitve, ki jih nudijo ljudje ljudem. Kaj lahko Trzinu doprinese turizem? Kaj si turisti želijo, kaj jim lahko (po)nudimo in kaj lahko pričakujemo od njih?

Vsak prostor ali kraj je mogoče zanimivo predstaviti tako domačinom kot turistom. Zanimiva bi bila povezava OIC Trzina s turizmom. Trzin bi lahko imel unikatni turistični produkt, na primer seznanjenje z izdelavo talnih oblog v podjetju Baloh (namesto obiska npr. Turčije v teh kovidnih razmerah), spoznavanje in degustacija morskih specialitet v podjetju Rival (namesto stanja v koloni proti naši Obali) ali priprava pekovskih izdelkov v podjetju Pečjak ... Možnosti kar ni videti konca. In za marsikatero (ne samo turista) nadvse presenetljivo spoznanje, da nima steklene piramide le pariški Louvre, temveč tudi

Trzin! S tem turističnim produktom bi samo še oplemenitili OIC in verjetno marsikateremu podjetniku povečali obisk in posledično tudi dobiček.

Na vzpetini Onger je že speljana gozdna učna pot, ki bi jo lahko, ko se bodo kovid vremena zjasnila, razširili do prazgodovinskih gomil in obogatili z ogledom trzinskega muzeja, Jefačnikove domačije. Kot češnja na torti bi sledila gurmanska dogodivščina v kateri od domačih gostiln. Torej »štiri v enem«; turistični produkt par excellence!

Trzin je lahko tudi izhodišče ali sklepna točka krožne poti medobčinskega trikotnika Mengeš–Domžale–Trzin po sledih francosko–avstrijskih bojev, ki so se odvijali v času francoskih provinc. O tem pa več v naslednji številki Odseva.

Elena Čretnik, turistična vodnica

»Tisoč gibov« preko malih zaslonov

Iz Društva Šola zdravja sporočajo, da akcija z lokalnimi televizijami, ki so jo sprožili decembra 2020, še vedno traja. Epidemiološka situacija v Sloveniji še vedno omejuje zbiranje na prostem, kar pomeni, da telovadba »1000 gibov« zunaj na prostem tudi v času, ko to poročamo, ni dovoljena. Zato je akcija »Telovadimo doma preko malih zaslonov«, v sodelovanju z lokalnimi televizijami, še vedno aktivna.

Saj smo tako s skupnimi močmi naredili korak naprej in motivirali veliko število prebivalcev k vsakodnevni skrbi za svoje zdravje, kljub omejitvam, ki smo jih deležni že mesece. Kar nekaj lokalnih televizij se je odzvalo in uvrstilo vadbo »1000 gibov« v svoj jutranji program, za kar smo izredno hvaležni. Tudi lokalne televizije, ki imajo pomanjkanje prostih terminov, posnetek predvajajo vsaj nekajkrat tedensko.

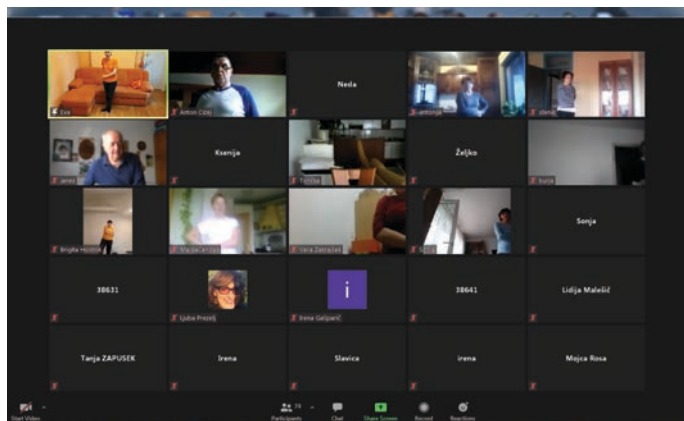
Telovadba »Tisoč gibov« prek malih zaslonov je pomembna zaradi negotovega trajanja omejenega gibanja, kar je posledica ukrepov za zajezitev epidemije Covid-19. Vemo, da veliko rednih udeležencev telovadbe »Tisoč gibov« nima interneta in ne more spremljati telovadbe preko youtube kanala, zato je akcija »Telovadimo doma preko malih zaslonov« zelo pomembna za celotno družbo. Na ta način Društvo Šola zdravja, v sodelovanju z lokalnimi televizijami, prispeva svoj delež pomoči vsem prebivalcem Slovenije. »Radi bi poudarili, da smo prostovoljska organizacija in imamo status NVO v javnem intere-



su na področju športa in rekreacije ter status humanitarne organizacije na področju zdravstvenega varstva. Že več kot pet let nas podpira Ministrstvo za zdravje,« je povedala Neda Galijaš v imenu društva.

Na njihovo pobudo so se odzvale: ETV HD (Zasavje), STV (Savinjska TV), AS televizija (Murska Sobota), TV Vaš kanal, VI-TEL (Primorska TV), TV Bled, TV Medvode, R Kanal+ (Ribnica), PeTV (Ptuj), Koroška TV, KTV (Ormož), Koroška Regionalna TV, Vascom TV (Pivka), Zasavska TV, Gorenjska TV, GO TV (Goriška), E-Posavje TV, ORON TV (Notranjska TV), SIP TV, ATM TV (Kranjska Gora), BKTv, KTV Slovenska Bistrica. Z opcijo 7 dni nazaj, lahko telovadbo predvajate vsak dan ob katerikoli uri želite. Preverite, če vaš operater spremlja katero od navedenih lokalnih televizij in se pridružite jutranji telovadbi preko malih zaslonov.

Povezavi do zoom vadbe »1000 gibov« vsak delovnik ob 8. uri in zoom vadbe z dodatnimi vajami za moč ob ponedeljkih in sredo ob 15. uri sta javno dostopni na spletni strani www.solazdravja.com in na facebook profilu. Pridruži se lahko kdorkoli. (ng)



Trzinke po novem tudi v družbi gospodov

Kulturno društvo Ivan Hribar Trzin vsako sezono pripravi kaj novega in tudi tokratna pomlad ni izjema. »Jasna vizija društva je v prvi vrsti vizija predsednika, saj če ta izgubi fokus, lahko zmede tudi vse člane, pevce in celo obiskovalce prireditev. Samo s transparentno zapisanimi cilji in zadolžitvami je članom jasno, kam želimo priti,« je za Odsev povedala Štefka Prelc, gonilna sila društva.

Največja novost v društvu je, da so k sodelovanju povabili tudi gospode in pripravili avdicijo za moške, kar pomeni, da se z letošnjim letom formira Mešani pevski zbor Ivan Hribar Trzin. Ženski pevski zbor seveda nadaljuje svoje delo in njihov pevovodja, Primož Leskovec, bo vodil oba zbora. Na avdiciji, ki je bila konec februarja, so medse sprejeli devet novih pevcev in pet novih pevk. Naslednja sprememba, ki so jo vpeljali letos, pa je prenos odgovornosti in zadolžitve na tri vodje skupin, ki so razdeljene po pevskih glasovih. Vodja altistk je postala Mirjana Seljak, vodja mezzosopranistk Meta Selan, vodja sopranistk pa Urša Homan.

»Brez ekipe, ljudi, na katere se vedno lahko zanesem, ne bi nastalo nič,« poudarja Prelceva in za konec doda: »Za nas je izjemnega pomena, da Trzinci vedo, da so naši pevski dogodki namenjeni njim! Čas, ki ga preživite na našem koncertu, naj vam v srce privabi mir in zadovoljstvo. To je naš cilj: da boste domov odhajali srečnejši, bolj sproščeni in bolj zdravi, saj glasba tudi zdravi. Poleg tega, da ohranjamo ljudsko glasbo, je prav to naše poslanstvo!« (tb, foto: Tanja Bricelj)



Invalidi v času epidemije koronavirusa

Epidemija koronavirusa je v drugem valu še posebno prizadela invalide. Odmaknjeni v samoti svojega doma še veliko težje preživljajo dneve. Številni ne uporabljajo moderne tehnologije in jim stik s svetom omogoča le telefon. Sem spadajo pretežno starejši člani, ki imajo poleg invalidnosti še pridružene bolezni in so ranljivejši.

Prepovedali smo jim druženja, srečanja ob opravljanju ročnih del in klepet, ki toliko pomeni, če si sam. Veliko jih živi samih in v tem času smo jih osamili in s tem porinili na rob. V naše Medobčinsko društvo invalidov Domžale, ki šteje okoli 1600 članov in podpornih članov, se vključuje tudi precej članov iz občine Trzin. Dejavnosti, ki sicer potekajo v društvu, trenutno niso mogoče. Ljudem smo na voljo na telefonu, saj ta v stiski mnogokrat pomaga odpraviti težave. Pogrešamo prijazen stisk roke, pozdrav in nasmeh, ki veliko pove.

V našem društvu se sicer veliko dogaja. Naš letni koledar je poln zanimivega dogajanja: od počitniških zmogljivosti, ki jih ponujamo čez leto, športnih dejavnosti, kot so pikado, balinanje, šah, pevskega zbora, strokovnih predavanj na sedežu društva in v okviru ZDIS. Tedensko izvajamo telovadbo pod strokovnim vodstvom, urice, namenjene klepetu, ročna dela. Organiziramo izlete, pustovanje, martinovanje, novoletno srečanje. Naši športniki redno sodelujejo na vseh tekmovanjih na meddruštvenih in državni ravni. Dosegajo lepe rezultate. Marsikdo gre rad v Terme Snovik in pri nas po ugodni ceni kupi kopalne karte. Vsako leto organiziramo letovanje za težke invalide in letovanja v hotelu Delfin v Izoli. Vsako leto imamo tudi srečanje invalidov našega društva, povabimo pa tudi prijatelje invalide iz sosednjih društev. Lani bi imeli že 45-letnico. Žal je nismo mogli izpeljati, morda bo to letos. Poskrbimo tudi za prevoz naših članov k zdravniku in na preglede v bolnišnico z našim kombijem. Z veseljem ustrezemo željam in potrebam invalidov.



Naša predsednica Vida Perne že vrsto let požrtvovalno in skrbno opravlja svoje delo. Naše člane zelo dobro pozna in pomaga vsakomur, pa naj ima še tako resno težavo. Skrb za invalide ji je prva stvar in za njihove pravice se vztrajno zavzema. Tudi v okviru ZDIS-a vedno zagovarja njihove pravice. Včasih pa je težko pomagati, premagati finančno stisko, v kateri se znajde invalid, ki je izgubil službo, ima nizko pokojnino ali invalidnino. Svetujemo jim, naj napišejo prošnjo za finančno pomoč, ki jo poskušamo rešiti. Sredstva, ki nam jih dodelijo občine, komaj zadoščajo za osnovno dejavnost.

V času uradnih ur v sredo popoldne in petek dopoldne lahko izmerimo tudi krvni tlak in sladkor, holesterol. V ta namen smo kupili ustrezne aparature in testne lističe. Za to skrbiva kot prostovoljki dve upokojeni zdravstveni delavki, dipl. med. sestra Vida Čeh in Zdenka Novak, dipl. ing. lab. biomedicine. Obišče nas tudi do 20 članov. Vedno je zelo živahno in tem za pogovor kar ne zmanjka. Če so vrednosti previsoke, jih napotimo na posvet k zdravniku, patronažni sestri, včasih pa tudi na urgenco.

V času pred novim letom smo od ustanove Anina zvezdica dobili 300 prehranskih paketov, ki smo jih s pomočjo naših prostovoljcev razdelili najbolj ogroženim invalidom. Iskrena hvala za to veliko pomoč. V to akcijo je bilo vložena veliko truda naših požrtvovalnih prostovoljcev, brez katerih ne bi zmogli. Vsako leto ob novem letu obiščejo vse naše člane, jim prinesejo koledar in dobro voljo, prisluhnejo težavam in jim dajejo pogum. Vzamejo si čas za klepet. Osebni stik in stisk roke štejeta največ. O njihovih težavah poročajo na društvu. V občini Trzin je že vrsto let prostovoljka gospa Vida Perne, predsednica našega društva. Naša največja želja za letos je, da se čim prej vidimo, ostanemo zdravi in da se srečamo osebno in si rečemo, da smo zmagali mi in ne epidemija. Srečno vsem!

Besedilo in foto: Zdenka Novak



Hitra dostava kurilnega olja

Naše prednosti:

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

 **031 280 771**


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

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



Ženske, ki so zaznamovale naš kraj: Marjanca Ručigaj, režiserka

Zaslužna za vzpon trzinske dramske dejavnosti

Marec je mesec, posvečen ženskam, zato tokrat več pozornosti namenjamo posameznici, ki je pravzaprav ustvarila smernice kulturno-izobraževalnega delovanja v Trzinu in okolici. Govor je o Marjani Sicherl, poročeni Ručigaj, režiserki in društveni delavki, kulturni in nasploh vplivni ženski, ki je trzinsko kulturno dejavnost postavila na zemljevid.

Marjana Sicherl se je rodila 25. oktobra 1898 v Trzinu, kjer je pozneje poskrbela za številne kulturne dosežke oziroma premike. Njen oče je bil postajni načelnik, po tej poklicni poti pa se je pozneje podala tudi sama, saj se je zaposlila kot železničarska uradnica. Ob poroki s Francem Ručigajem je prevzela priimek Ručigaj. Vendar opravljanje uradniškega poklica ni bilo njeno poslanstvo, to je bilo namreč povezano s kulturnim področjem. Že med obema vojnama se je namreč Marjanca vključila v trzinsko prosvetno društvo, imenovano Nepolitično izobraževalno društvo Trzin, kjer je sodelovala pri pripravi in tudi samostojno režirala kar nekaj dramskih del. Po drugi svetovni vojni se je še posebej odlikovala kot režiserka, saj je tedaj na oder postavila več kot petdeset dramskih del. Ker je zaslužna za ključni kulturni napredek v Trzinu, danes njeno ime nosi tudi dvorana v Centru Ivana Hribarja.

Na kulturnem področju je pravzaprav delovala skupaj z možem. Pred prvo svetovno vojno je bilo trzinsko kulturno delovanje vezano predvsem na sodelovanje z mengeškim okrajem, s prosvetnim društvom, ki so ga v Trzinu ustanovili leta 1923, pa si je le začelo utirati lastno pot. Tedaj je društveni tajnik postal Franc Ručigaj, Marjanin mož, Marjana pa je prevzela delo režiserke in tako poskrbela za vzpon trzinske dramske dejavnosti.

Ustanovitev prosvetnega društva je pomenila tudi ustanovitev lastnega kulturnega središča, s čimer se je Trzin »kulturno osamosvojil« (odcepil od Mengša). Tedaj sta Ivana Habjan in njen sin Cveto darovala številne knjige, ki so bile nekakšen temelj za postavitev trzinske knjižnice, ki je delovala v okviru Nepolitičnega izobraževalnega društva Trzin. Ker pa je bilo knjig za samostojno knjižnico kljub darovom še premalo, so zanje poprosili tudi domačine, gradivo so zbirali od vrat do vrat. Ko je njihovo število lepo naraslo, so za pomoč prosili črnuškega knjigoveza Ravbarja, daj je podarjeno gradivo zvezal. Ko je knjižnica premogla več kot tristo petdeset del, je tudi uradno odprla svoja vrata, delo knjižničarke pa je prevzela prav Marjana Ručigaj. Čeprav se je okupator na vso moč trudil uničiti vsakršno kulturno delovanje v trzinskem okraju, je Marjanca s pomočjo Slavka Strmoleta in ob moževi podpori iz knjižnice rešila sto petnajst najboljših knjig in pesmaric in tako ohranila pisano besedo. Da bi gradivo tudi obdržali, so ga razdelili po domovih in se tako izognili neprijetnostim ob hišnih pregledih. Tam so knjige ostale vse do konca okupacije, ko so se lahko vrnile v prostore nove knjižnice.



Pravljčna igra Sneguljica leta 1969 je bila uprizorjena sedemkrat, režija Marjanca Ručigaj.



Igra Vest, uprizorjena leta 1968 (od leve proti desni, sede: Jože Vehovec, Ivan Ručigaj, Breda Bunček, poročena Plaznik, Tone Ipavec, Mici Perne in Marjanca Ručigaj; stojijo: Ela Vehovec, Zvone Brojan in Ivan Novak).

V režiji Marjanca Ručigaj so nastale številne dramske uprizoritve, med drugim Razvalina življenja, A njega ni, Drzni plavač, Na vasi, Vrnitev, Cigani, Lovski tat, Užitkarji, Miklavžev dar, Angelčki se pripravljajo in druge. Med drugo svetovno vojno je bilo delovanja društva prepovedano, po koncu vojne pa se je odbor društva, v katerem je sedela tudi Marjanca, spet ogrel za dramsko igro ter



Marjanca Ručigaj (vir Mengeš in Trzin skozi čas, stran 448).

si močno prizadeval za obnovo društvenega doma. Kmalu zatem so pod Marjanino režisersko taktirko že nastajale nove uprizoritve, med drugim sta na oder stopili Cankarjevi deli Kralj na Betajnovi in Hlapec Jernej. Poleg tega so odrasle se je lotila del za otroke in tako ustvarila dve otroški dramski igri, Porednega Mihca in dobro Marjetko ter Dedka Mraza in palčke. Poleg omenjenih del je Marjana Ručigaj pisala kroniko Prosvetnega društva Trzin. Pozneje je režirala še Trnuljčico Saše Škufce, ki so jo večkrat uprizorili, dvorana pa je bila vsakokrat razprodana. Njena dela so bila namreč tako izrazita in izstopajoča, da občinstva nikdar niso pustila ravnodušnega, povpraševanje po njenih uprizoritvah pa zato nikdar ni zamrlo. Njene igre so stale tako na trzinskih odrih kot tudi na odrskih deskah v gosteh, na različnih revijah, v cerkvah in še marsikje. Tako so mladi in tudi zrelejši igralci nizali uspeh za uspehom, Marjana Ručigaj pa je postavila nove standarde trzinske odrske umetnosti. Njeno kulturno delovanje ni zamrlo niti z njeno smrtjo 5. oktobra 1979, saj njena zapuščina v Trzinu odmeva še danes.

Barbara Kopač

VIRA: Stražar, Stane. 1993. Mengeš in Trzin skozi čas. Krajevna skupnost Mengeš in Krajevna skupnost Trzin in lasten arhiv.

Nina Mihovec, priznana industrijska oblikovalka, snovalka številnih izdelkov, nagrajenih z nagrado red dot

S svojim delom pušča pečat v svetu

Vsi smo radi obdani z lepimi stvarmi, le malo pa je takih, ki prepoznajo kakovostno oblikovane izdelke. Med njimi je priznana industrijska oblikovalka Nina Mihovec, ki bi kakovostno oblikovanje rada približala vsem. V njeni pisarni sva poldrugo uro klepetali o pomenu in procesih oblikovanja, njeni poslovni poti in ne nazadnje tudi o njenih otrocih, ki sta bila povod za ustvarjanje lastne blagovne znamke Ooh Noo.

Dobro oblikovanje je pomembna prvina v razvoju izdelka

Pri uspešnem plasiranju novega produkta na trg je poleg njegove uporabnosti velikega pomena tudi premišljeno zasnovana oblika ali dizajn. Večini se morda ne zdi tako pomembna, po drugi strani pa vsi radi kupujemo lepe izdelke. V mnogih podjetjih se tega zavedajo in pri razvoju novih produktov sodelujejo z industrijskimi oblikovalci. »Dober dizajn izboljša videz in funkcionalnost izdelka. Lahko pa tudi optimizira stroške izdelave in s tem poveča dodano vrednost,« je prepričana uveljavljena industrijska oblikovalka Nina Mihovec, ki je vrsto let ustvarjala v Trzinu. »Podjetja, ki vlagajo v dobro oblikovanje, so čez čas uspešnejša od konkurence, ki temu ne posveča velike pozornosti. Dober primer je Nike, ki je s premišljenim oblikovanjem ustvaril svojo prepoznavno identiteto, pa Volvo, ki je sinonim za varnost, ali pa švedska Ikea, ki je naredila oblikovanje dostopno vsem,« nam zaupa in doda: »Strojniki pravijo, da je sistem najboljši takrat, ko mu ničesar več ne moreš odvzeti. Tudi pri dizajnu je tako. Najboljše rešitve so preproste in do njih je najtežje priti.« Eden najbolj znanih izdelkov slovenskega industrijskega oblikovanja je gotovo stol Rex. V začetku 50. let ga je oblikoval vodja razvojne službe v kamniškem Stolu, arhitekt in oblikovalec Niko Kralj. Njegovo delo nadaljujejo številni slovenski industrijski oblikovalci, med katerimi je tudi Nina. V svoji zbirki ima lepo število izdelkov, ki se ponašajo z mednarodno nagrado za oblikovalske dosežke red dot. Nagrada daje ustvarjalcem izdelkov priznanje in dokaz, da so dosegli optimalno kombinacijo tehnologije in estetike. Nanjo so najbolj pozorni arhitekti in investitorji, vse bolj pa tudi potrošniki. »Ta nagrada je za nas dizajnerje ultimativna potrditev dobrega dela. Hkrati pa nam odpira nove poslovne priložnosti,« pove dizajnerka, ki je leta 2005 prejela naziv oblikovalka leta. Zadnjo je dobila lani za leseni dirkalni avtomobilček. Več na www.wilsonicdesign.com.

Drzno se je podala na samostojno pot

Mlada diplomantka Akademije za likovno umetnost se je z ustanovitvijo oblikovalskega studia WilsonicDesign leta 2000 podala na samostojno pot. »Vedno sem želela imeti svoj oblikovalski studio. Zavedala sem se, da moram to storiti, dokler sem še mlada in brez družine. Najprej sem z vsemi prihranki kupila dobro programsko orodje in začela predstavljati svoje delo,« se spominja svojih začetkov. Začela je z majhnimi projekti: oblikovanje embalaže kreme za sončenje Sun mix, mlinčka za orehe, električnega števca, stiskalnice za grozdje ... Kmalu je ugotovila, da dober industrijski oblikovalec potrebuje tudi veliko tehničnega znanja ali vsaj razumevanja. »Da res lahko ustvariš kakovostno in dobro oblikovanje, je pri razvoju izdelka treba poznati in upoštevati določene tehnične omejitve,« mi zaupa. To je bil tudi povod, da je čez nekaj let magistrirala na Strojni fakulteti. Ustvarja namreč v pretežno moškem svetu. Razloži mi, katere tehnične vidike je morala upoštevati pri oblikovanju nekaterih izdelkih in kakšne so lahko posledice, če se oblika ne ujema s tehničnimi zahtevami. Poleg tega je kmalu ugotovila, da potrebuje tudi več ekonomskega znanja, ki ga je leta 2014 izpopolnjevala na IESE Business School v Barceloni in Münchnu. »Vse življenje se učimo, saj se tako notranje bogatimo,« je



Industrijski oblikovalki Nini Mihovec sta blizu minimalizem in skandinavski slog, v katerem prevladujejo bela, siva, črna barva ter bež odtenki in pastelne barve. »Mi dizajnerji nismo preveč barviti ljudje. Pa to ne pomeni, da barv ne maramo.« pravi Nina. (Foto: osebni arhiv)

trdno prepričana. Ob vodenju podjetja, kreiranju novih izdelkov in skrbi za družino plodna ustvarjalka, ki napaja svojo energijo v umetnostnih muzejih, galerijah in starih mestnih jedrih, obiskuje razne sejme in predavanja po svetu, na katerih tudi predava.

Oblikovalski studio Wilsonic Design

V studiu se ukvarjajo z razvojem novih izdelkov od začetne skice do končnih produkcijskih načrtov. Glavno vodilo njihovega ustvarjanja so funkcionalnost, minimalizem ter uporabnik in njegova izkušnja. »Naše delo se začne z raziskavo predmeta, pri čemer poskušamo razumeti, kako uporabnik – lahko jih je več – izdelek uporablja oziroma ga bo uporabljal. Sledi oblikovanje ideje, ki mora upoštevati tudi proizvodne zahteve. Naslednji korak je 3D-računalniška realizacija, ki ji sledita detailiranje in izdelava prototipa,« nam v grobem opiše njihovo delo. »Zame je na prvem mestu oblika, čeprav se je treba prilagajati tudi tehnologiji,« mi zaupa in zavzdihne: »Proces od koncepta do uresničenja ideje je poln tveganj in tudi neuspehov. Lahko se zgodi, da moramo zaradi zahtevnih tehničnih izzivov večkrat začeti znova. Velikokrat bi lahko nekaj oblikovali veliko bolje, če ne bi bili vezani na stroške. V razvoj dizajna si namreč čustveno vpleten, nanj gledaš s svojimi očmi. Naročnik pa ima v glavi čisto nekaj drugega. Treba je veliko usklajevanja, prilagajanja in dogovarjanja.« Med vsemi kreacijami ne more izbrati najljubše, ker je v vsaki pustila delček sebe. Zanj so največji dosežek zadovoljni naročniki, ki se vračajo z novimi projekti. Podjetni-

ca danes zaposluje devet ljudi, med katerimi so grafični in industrijski oblikovalci ter inženirji, sodeluje pa tudi z zunanjimi izvajalci. »Vsega ne moreš storiti sam. Skupinsko delo in usklajenost ekipe sta nujni za uspeh,« je prepričana. Za domače in tuje naročnike izpeljejo 50 projektov na leto, med katerimi je bil eden večjih prenova celotne družine avtobusov za TAM DuraBus iz Maribora. V podjetju so med drugim razvili in oblikovali medicinske mize, počitniške prikolice, igralni avtomat, plovilo, sesalec in še kaj. Strokovnjaki s tega področja menijo, da njihove izdelke odlikuje dovršeno oblikovanje, ki se dopolnjuje z izvrstnimi tehničnimi rešitvami.

Lastna blagovna znamka »Ooh Noo« je uspešnica predvsem v tujini

Leta 2014 je zasnovala svojo blagovno znamko izdelov za otroke Ooh Noo, ki je prepoznavna predvsem na Japonskem, v Skandinaviji, Angliji in Ameriki. Navdih za oblikovanje so otroci, pa tudi smernice v arhitekturi in oblikovanju prostorov. »Na prvem mestu so vedno mali uporabniki. Zato so naši izdelki oblikovani tako, da spodbujajo otroško domišljijo, hkrati pa so minimalistični, iz naravnih materialov in ergonomski,« poudari oblikovalka. Zgodba lastne blagovne znamke se je začela v času, ko je Nina postala mama in ni nikjer našla otroških izdelkov, ki bi ji bili všeč. »V dnevni sobi so se začele kupičiti plastične igrače, ki jih je bilo treba nekam zložiti, da je bilo vsaj malo pospravljeno. Vsa ta plastika, oh, grozno,« zavzdihne. »Skala sem igrače, ki bi bile funkcionalne, kakovostne in estetsko dovršene. Ker jih nisem našla, sem se odločila, da jih naredim kar sama.« Najprej je skicirala minimalistično oblikovanega gugalnega konjička. »Skico sem pokazala svojemu Aleksandru in ga vprašala, kaj je to. Izstrelil je – konjiček. Takoj sem vedela, da sem ustvarila dovolj elementov za prepoznavo.«

Blagovno znamko Ooh Noo zaznamujejo naravni materiali (les, bombaž in lan) ter umirjene barve in preprosta oblika (minimalizem). Pravzaprav so z ekipo ustvarili vse – od blagovne znamke, marketinške strategije, oblikovanja in njihovega konstruiranja do organiziranja proizvodnje, prodaje ter logistike in distribucije. Celo fotografirajo sami. Danes podjetje proizvaja 150 različnih izdelkov. Sprva so jih prodajali le na spletu, pozneje pa so po svetu vzpostavili distribucijsko mrežo. V njihovi ponudbi so poleg lesenih igračk (gugalni konjiček, kocke, otroški voziček, skrinja za igrače v obliki lokomotive ...) tudi roboti iz lepenke, kvačkani zajci ter posteljnina in okrasne blazine. Pred kratkim so trgu predstavili poganjalčka, ki je malčkov pomočnik pri učenju hoje. »Zelo sem bila vesela, ko smo ga naredili. Večkrat smo ga testirali z isto



Pred kratkim so predstavili poganjalčka, ki je malčkov pomočnik pri učenju hoje. »Zelo sem bila vesela, ko smo ga naredili. Večkrat smo ga testirali z isto malčico, ki ga je vsakič intuitivno prijela, se dvignila in z njegovo pomočjo hodila. Ker je dovolj težak, se ni prekucnil,« pove navdušeno Nina. (Foto: arhiv podjetja)



Voziček Toy Pram, še eden izmed serije izdelkov blagovne znamke Ooh Noo, za katere so prejeli nagrado red dot. (Foto: arhiv podjetja)

malčico, ki ga je vsakič intuitivno prijela, se dvignila in z njegovo pomočjo hodila. Ker je dovolj težak, se ne prekucne,« navdušeno razlaga Nina. Oblikovalka trdno verjame, da moraš s svojim delom pustiti na svetu pečat, zato je njena velika želja, da postane blagovna znamka Ooh Noo v segmentu otroške notranje opreme in igračk v svetovnem merilu prepoznavna po dobrem oblikovanju in kakovosti.

Družina je vedno na prvem mestu

Življenje mlade industrijske oblikovalke je bilo sprva podrejeno ustvarjanju. Ko pa je postala mama, se je vse spremenilo. »Med poročniško sem najela varuško, da sem lahko vodila podjetje. Nekaj več časa sem si vzela pri najmlajši. Pa še takrat sem imela v naročju njo, v ušesu pa slušalko,« zavzdihne. »Ko sta bila otroka majhna, je bilo res težko. Nikoli nisem vedela, ali bom naslednji dan lahko šla na sestanek ali bom morala ostati z njima doma,« se zamisli. Občasno je morala tudi na službena potovanja v tujino. Takrat je skrbno preračunala čas, ki ga je potrebovala za sestanek. »Otroka sem peljala v varstvo moji mami in odhitela na pot. Pri tem pa sem imela še bolj slabo vest kakor sicer.« Otroka sta obiskovala trzinski vrtec in se pozneje vpisala v Osnovno šolo Trzin. Ker sta moja najmlajša hči in njen sin sošolca, sem jo popoldne velikokrat srečala v vrtcu ali šoli, ne vedoč, s čim se ta vedno skrbno urejena, vitka in zgovorna gospa ukvarja. »Vsak dan sem ju prišla iskat in z njima doma preživela celo popoldne. Ko pa sta odšla zvečer spat, sem se spet posvetila poslu.« Tudi družinsko dopustovanje je bilo prilagojeno njunim potrebam. A otroci rastejo in postajajo vse bolj samostojni, zato je tudi Nini čedalje lažje usklajevati družinsko življenje in delo.

Tanja Jankovič



Nagrada red dot (rdeča pika) se podeljuje vsako leto od leta 1955 v okoli 50 kategorijah. V tem času je »Red dot Design Award« postal sinonim za odlično industrijsko oblikovanje.

Od računalniške navdušenke do ljubiteljske fotografije

Zinke Kosmač ne boste videli v soju žarometov in ne srečali v prvih vrstah trzinskih dogodkov, pa čeprav je na njih tako ali drugače običajno vedno navzoča. S fotografskim aparatom neopazno stoji kje ob robu in v svoj objektiv lovi zanimive motive ali pa vabi na dogodke z vabili, ki jih grafično oblikuje za več trzinskih društev. Njene izdelke ste zagotovo že kdaj prejeli v domač poštni nabiralnik ali videli na straneh Odseva, najbrž pa niste vedeli, da nastajajo na računalniku te izjemno zanimive 75-letne gospe. Kako posebna je Zinka Kosmač, dokazuje tudi njen kanal na Youtubu, na katerem je objavila več kot 90 fotografskih kolažev. Med njimi ima najbolj gledani več kot 13.000 ogledov, skupno pa ima njen kanal okoli 95.000 ogledov. Z malce hudomušnosti bi lahko rekli, da je Zinka prva trzinska *influencerka*.*

v tridesetih letih prejšnjega stoletja uredil vodovod in centralno ogrevanje.

Zinka je tako pri dvanajstih letih začela fotografirati, kar pa je bilo za tiste čase »hudo drag špas«. »Kupovala sem črno-bele filme, mislim, da je bilo na njih le osem ali dvanajst posnetkov, in jih nosila razvijat k Majheniču v Domžale. Fotografije so bile čisto majhne, 40 x 50 mm, na beli podlagi. Pogosto so me vaški otroci nagovarjali, naj jih slikam. In sem jih. Le da v fotoaparatu ni bilo filma,« se navihano smeji Zinka in pojasnjuje, da je otroci potem nikoli niso vprašali, ali jim pokaže fotografije, silno imenitno se jim je zdelo že to, da se fotografirajo. Je pa Zinka skrbno izbirala druge motive: fotografirala je sošolce iz osnovne šole, prve zametke strojne žetve, pred objektiv pa je kdaj pa kdaj stopila tudi sama.

Že kot deklica je izstopala s svojimi željami. Njena prva želja je bila, da bi postala zobna instrumentarka, a ker bi morala med šolanjem prebivati v dijaškem domu v Ljubljani, je pri starših naletela na gluha ušesa. Ker je od nekdaj zelo rada plesala, je bila njena naslednja izbira postati balerina, toda tudi ta želja je bila zavrnjena, češ da to sploh ni



Zinkina vrata so vedno odprta in s svojimi izdelki je pomagala že številnim. Izdelovala je voščila, vabila, zahvale, fotografirala in izdelala kolaže na CD-jih ob rojstnih dnevih, porokah ..., rada pa pomaga tudi z nasveti. (Foto: Tanja Briceli)

noben poklic. Po nasvetu staršev je šla v trgovsko šolo in se zaposlila v trzinski trgovini, ob delu je končala še administrativno šolo in se zaposlila v Vzgojno-varstvenem zavodu občine Domžale v računovodstvu kot referentka obračuna oskrbnin. To ji je odprlo pot do njene naslednje velike ljubezni – računalništva.

»Prvi računalniki so prihajali k nam okoli leta 1981. Spomnim se, da se moji vrstniki nikakor niso hoteli naučiti uporabljati računalnika, jaz pa sem neskončno uživala. Imela sem odličnega mentorja, inženirja Ladislava Čatarja iz podjetja Računalništvo in programiranje iz Ljubljane, s katerim sva spoštljivo sodelovala celih dvajset let. Z njim sem delala po nekaj ur na mesec, razen kadar so bile posodobitve in je bilo treba spremeniti program, ki sva ga usklajevala. Večkrat sva delala tudi ponoči, da sva ujela rok za obdelavo podatkov,« se spominja Zinka.



Vrsto let je za prireditev Lep in urejen Trzin, kjer so s priznanji nagradili najlepše urejene objekte, pripravljala bogate in slikovite Powerpointove kolaže. Na fotografiji med predvajanjem na eni od teh prireditev. (Foto: arhiv Zinke Kosmač)



Samosvoja je bila Zinka že od nekdaj. Pri dvanajstih si je sama kupila fotoaparat, postati je želela zobna instrumentarka, od nekdaj je rada plesala in ljubila hitrost, pa naj je šlo za vožnjo z avtom ali motorjem. Na sliki še mladoletna na izposojeni vespi. (Foto: arhiv Zinke Kosmač)

»Bila sem med prvimi v domžalski občini, ki so delali z računalnikom. Tedaj je bil to atari in program Wordstar. Spomnim se, da so me sodelavci in sodelavke hodili prav gledat, da ne govorim, kako so bili navdušeni, ko sem leta 1983 za novo leto pripravila pasico z novoletno čestitko, ki je potovala gor in dol po računalniškem zaslonu,« pripoveduje Zinka in doda: »Pred nekaj leti me je po dolgem premoru gospod Čatar našel na spletu, opazil je moj kanal na Youtubu, mi pisal in tako sva se spet srečala. Veliko mi je pomenila njegova pohvala o mojih kolažih v PowerPointu, česar pa on ni obvladal. Pozneje me je poklical, da sem mu razložila in pomagala pri njegovem prvem kolažu. Rekel je, da si ni nikoli mislil, da ga bo njegova učenka učila in prehitela.«



Rock'n'roll z bratrancem okoli leta 1960 (Foto: arhiv Zinke Kosmač)

»Nikoli nisem čutila, da bi bila kot ženska, ki dela z računalnikom, kakor koli zapostavljena. Mogoče zato, ker izhajam iz prepričanja, da smo vsi enakopravni. Res pa je tudi, da sem vso delovno dobo delala v ženskem kolektivu, kjer smo bile najožje sodelavke tudi dobre prijateljice in z njimi še vedno ohranjamo stike,« pove Zinka in omeni, da se vse bolj zdi, da prihajajo časi, ko se bo spet treba boriti za vsesplošne človekove pravice.

Obenem Zinka ne pozabi pohvaliti svojega moža Jožeta, ki je imel vedno razumevanje za njene interese. Spoznala sta se na plesu v Grobljah, in čeprav Jože še danes velja za odličnega plesalca in sta z Zinko, preden sta postala par, preplesala veliko nedelj in se skupaj veliko smejala, je bil pravzaprav usoden en sam pogled. »Prvič sva se videla na vlaku. V Domžalah sem vstopila na vlak za Trzin, Jože pa je izstopal, ker se je pripeljal iz Kamnika. Ko me je zagledal, se je ustavil in me prav debelo gledal. Meni se je zdel ta pogled tako neumen, da sem mu vrnila temu primeren pogled, in vlak je odpeljal,« se smeje Zinka. Rodila sta se jima dva sinova, Aleš in Žiga, za pomembne Zinkine korake v svet računalništva pa sta zaslužna tudi oba njena vnuka, Denis in Anže.

»V pritličju domače hiše smo v sobi za zabave, ki je takoj za vhodnimi vrati, uredili računalniški kotiček. Vrata v to sobo so bila vedno odprta, in ko sem se pred leti učila uporabljati movie maker, powerpoint in druge programe, sem pogosto prestregla katerega od vnukov, ko sta prišla domov. Z njuno pomočjo sem se naučila uporabljati internet in še vrsto drugih orodij,« pravi Zinka, ki je pogosto cele noči presedela za računalnikom, strah pred tem, da bi lahko kaj »pokvarila«, pa je že davno izgubila.

Morda se je tudi zato lotila vseh mogočih novotarij. Med drugim si je med prvimi kupila pletilni stroj in nekaj časa tako uspešno



Prva generacija sošolcev sedmega razreda, začetka osemletke v Osnovni šoli Mengeš, ki jo je posnela s svojim pionirjem. (Foto: Zinka Kosmač)



Leta 1998 za računalnikom na svojem delovnem mestu (Foto: arhiv Zinke Kosmač)

pletla jopice, puloverje in celo hlače, da si je prislužila zamero svojih sinov, češ da so že vsi nosili kavbojke, ko sta onadva še vedno imela le »štrikane hlače«. Danes se Zinka ob tem le nasmeje, saj pravi, da je bila za svoja sinova pripravljena marsikaj narediti, med drugim se je že v zrelih letih učila tudi smučanja in drsanja.

Zinkina družina je poskrbela, da je za 60. rojstni dan dobila prvi digitalni fotoaparat, a veliki teleobjektivi je nikoli niso zanimali. Le včasih je bila na kakšnem večjem dogodku deležna postrani pogledov profesionalnih fotoreporterjev, češ, kam pa vi, gospa. »Na to se nisem dosti ozirala in se nikoli nisem rinila v ospredje, pa vedno sem si želela fotoaparat za v žep,« še pove. Kaj je recept za njeno mladostno radovednost in strast do življenja? Morda to, da vse, kar počne, počne z ljubeznijo in strastjo in da se nikoli ni nehala učiti. V življenju je obiskovala celo vrsto tečajev in izobraževanj, od računalniških do pletilskih in jezikovnih, vendar pa nikoli ni šla na tečaj digitalne fotografije. Glede na njeno živahnost in vitalnost pa ni dvakrat reči, da tega morda ne bo storila, ko bo konec proti-koronskih omejitev. Če ji bo le zdravje dopuščalo.

Tanja Bricelj

**influencer = spletni vplivnež*



Andreja Kosirnik, prostovoljna gasilka

»Vsak dan lahko pomagamo ljudem okrog nas«

Andreja je mamica treh otrok in v Trzinu živi že 17 let. V prostem času rada hodi v naravo ali prebere dobro knjigo. Po poklicu je specialna pedagoginja, magistra znanosti, v službi dela z otroki s posebnimi potrebami. Z možem Dušanom sta oba gasilca, in ker so v gasilskem podmladku tudi vsi trije otroci, so Kosirnikovi čisto prava gasilska družina. Kadar Andreja in Dušan nista dejavna v Prostovoljnem gasilskem društvu Trzin, sodelujeta v folklorni skupini Trzinka, kjer plešeta že pet let. Andrejo prostovoljno gasilstvo med drugim privlači tudi zato, ker rada pomaga drugim. Kadar gre kaj narobe, nam pogosto prvi na pomoč priskočijo prav domači prostovoljni gasilci in veljalo bi bolj ceniti njihovo zahtevno delo in pogosto tudi tveganje, ki ga ob tem sprejemajo.

Kdaj ste se začeli ukvarjati z gasilstvom?

Gasilka sem postala pred osmimi leti. Z otroki smo večkrat spremljali moža na operativnih vajah, pa se je zgodilo, da sem se hitro oprijela dela in fantom pomagala pri pospravljanju. Nadaljevalo se je z izobraževanjem in tečaji. Kot otrok nisem imela možnosti, da bi se vključila v takšno organizacijo, zato sem to izkoristila v odraslosti.

Zakaj vas gasilstvo veseli in kaj vam je pri tem najbolj všeč?

Že po naravi rada pomagam ljudem, v službi predvsem otrokom s težavami in njihovim staršem, kot gasilka pa našim občanom. Pri gasilstvu mi je všeč prav to, da za ljudi nekaj prostovoljno narediš, kar je v današnjem času že prava redkost.

Ste sodelovali pri veliko gasilskih akcijah in kaj se vam je zdelo pri njih najtežje?

Odkar sem postala gasilka, sem v društvu zelo dejavna. Udeležujem se tako vaj kot tudi intervencij. Najtežje na intervenciji je to, da nikoli ne veš, kaj točno te čaka na kraju nesreče. Prav tako nikoli ne moreš biti zares pripravljen, saj ne veš, kdaj se bo zgodila nesreča in se bo oglasil pozivnik. Težje intervencije so prometne nesreče s poškodovanimi ljudmi ter večji, zahtevni požari, pa tudi različne tehnične intervencije.

Katera vam je najbolj ostala v spominu in zakaj?

V spominu ostanejo težje intervencije. Težko bi opisala samo eno, saj se na vsaki intervenciji zgodi kaj posebnega. Najtežje je bilo junija leta 2019, ko smo imeli poplavo doma, odkrilo nam je streho, ob tem pa je bil poplavljen še cel kup stavb po Trzinu. Pozivnik na telefonu je ves čas piskal. Mož je šel pomagat drugam, jaz sem ostala v čistila doma. Spomnim se tudi gašenja nočnega požara, ko je mož šel gasit v gorečo hišo, jaz sem pomagala pripraviti cevi za gašenje. V trenutku, ko je vstopil v zadimljeni prostor, me je stisnilo pri srcu ... Najino pravilo je, da paziva drug na drugega, torej da nisva oba istočasno v prvi bojni liniji. V času korone je prav zato hodil na



Ob stari brizgalni z možem Dušanom (Foto: osebni arhiv Andreje Kosirnik)

intervencije samo mož. Le kdo bi skrbel za vso družino, če zboliva oba? Mislim, da ljudje, ki ne poznajo dovolj dobro gasilstva, ne cenijo dovolj naše požrtvovalnosti, ko vstaneš sredi noči, sredi kosila, kadar koli in greš pomagat drugim.

»Mislim, da ljudje, ki prostovoljnega gasilstva ne poznajo dovolj, ne cenijo naše požrtvovalnosti, ko vstanemo sredi noči, sredi kosila, kadar koli ... in gremo pomagat drugim.«

Celotna gasilska oprema je zelo težka, kajne? Koliko približno tehta?

Gasilec ima na intervenciji osebno zaščitno opremo, to so zaščitna jakna in hlače, zaščitni škornji ter čelada. Pri gašenju požara pa ima še izolirni dihalni aparat, pri katerem jeklenka z zrakom tehta od 12 do 15 kilogramov. Pri gašenju pa gasilec vleče še polno cev vode, kar je še dodaten napor.

Gasilstvo naj bi bila bolj moška dejavnost?

Jaz se zavedam svojih telesnih omejitev in vem, da ne zmorem vseh fizično zahtevnih del, na primer dela s hidravličnimi škarjami in razpiralom. Te z veseljem prepustim fantom. Menim pa, da šteje prav vsako znanje, saj se na intervenciji lahko zgodi, da nas je tako malo, da mora prav vsak od nas poprijeti za vsako delo. V gasilstvu je najpomembnejše to, da delamo skupaj in si pomagamo. Sem pa včasih na tečajih zunaj našega društva doživljala neprimerne opazke, saj se je kakšen mlad zagnan fantič pošalil na račun moje izobrazbe, češ, kaj bo ena študirana učiteljica delala pri gašenju notranjih požarov, potem sva pa kar oba uspešno zaključila tečaj.

Se je, odkar ste dejavni v gasilstvu, položaj žensk kaj spremenil?

Ženske v gasilski organizaciji zagotovo imajo svoje mesto, članice imamo svoja srečanja, svoja tekmovanja, številne med nami se



Andreja med govorom na občnem zboru Prostovoljnega gasilskega društva Trzin (Foto: osebni arhiv Andreje Kosirnik)

nas ukvarjamo z gasilskim podmladkom. To si je bilo treba izboriti, za kar sem hvaležna zavednim gasilkam v zgodovini slovenskega gasilstva.

Kakšno je razmerje med spoloma v gasilskem društvu? So razlike opazne?

V našem društvu je več moških, ženske smo bolj za vzorec. Zanimivo pa je, da je pri gasilski mladini več deklet, ki so zelo dejavne. Poleg tekmovanja mladine smo že sodelovale skupaj na tekmovanju s staro brizgalno v Markovcih v Prekmurju, dvakrat smo tekmovale v Medulinu na Hrvaškem, tam smo predlani dosegle odlično drugo mesto v ženski kategoriji. V na-

šem društvu ne čutim večjih razlik med spoloma na vajah in intervencijah.

Kakšne so po vašem mnenju lastnosti dobre gasilke?

Dobra gasilka mora imeti številna znanja in spretnosti, da se zna prav obrniti v vsakem položaju. Treba je znati marsikaj, poseben izziv je delo z gasilsko opremo.

Katere tečaje ste opravljali pri izobraževanju in izpopolnjevanju za gasilko?

Poleg osnovnih izobraževanj sem opravila še nekaj tečajev specialnosti. Tako sem mentorica mladine in bolničarka, kot edina ženska v našem društvu pa sem opravila tudi tečaj za nosilko izolirnega dihalnega aparata ter za gašenje notranjih požarov, modul A.

Zasledila sem, da ste tudi mentorica gasilske mladine. Kako pri vas poteka jo treninzi in urjenja bodočih gasilcev?

V našem društvu sem predsednica mladinske komisije in blagajničarka. Trenutno nam epidemiološke razmere še ne dopuščajo, da bi imeli gasilske vaje, v normalnih časih pa se gasilska mladina srečuje vsak ponedeljek ob petih popoldne pri gasilskem domu. Poudarek je na pridobivanju praktičnih spretnosti in znanj, ki jih občasno povežemo še s teorijo. Ob tej priložnosti pozdravljam vse naše mlade gasilce in gasilke in sporočam, da se spet srečamo, takoj ko bo to mogoče.

»Ob tej priložnosti pozdravljam vse naše mlade gasilce in gasilke in sporočam, da se spet srečami, takoj ko bo to mogoče.«

Kako mlade gasilce pripravljate na tekmovanja, na katerih so zelo uspešni?

Da, res so mladi trzinski gasilci uspešni na tekmovanjih. Zagotovo je tu pomemben vzor mentorjev. Tu nisem sama, imam pomoč starejših in izkušenih gasilcev. Tako kot povsod pa velja rek, da vaja dela mojstra, če mojster

dela vajo. Dober mentor mora imeti veliko znanja, hkrati pa mora svoje poslanstvo opravljati s srcem in biti mladini dober zgled.

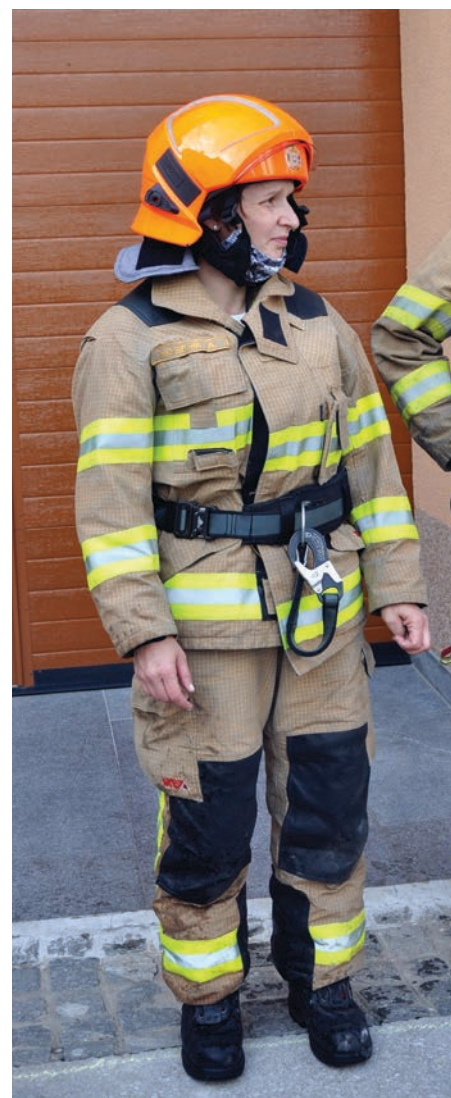
Imate prostor oziroma vabite v gasilsko društvo še kakšne nove zagnane mladeniče in mladenke?

Seveda vabim vse, ki jih to zanima in veseli. Vabljeni tudi odrasli, tako moški kot ženske, za vse bo prostor, saj bo kmalu zgrajen nov dom zaščite in reševanja, kjer bodo tudi možnosti za delo gasilcev veliko boljše.

Misel za konec?

Vse se da, če se hoče. Včasih težko gledam zdrave, polnočutne ljudi, ki ne vedo, kaj bi s sabo. Pri svojem poklicu se srečujem z gibalno oviranimi otroki, z otroki z motnjo v duševnem razvoju, ki ogromno truda vložijo za minimalen napredek. Zdi se mi pomembno, da si vse življenje postavljamo cilje za doseganje novih znanj in spretnosti, ki jim sledimo. Učimo se lahko vse življenje. Zagotovo pa vsak dan lahko pomagamo ljudem okrog nas. Moja pokojna mami je vedno rekla, da je treba izkoristiti vsak dan posebej.

Nina Rems



Gasilka od glave do pete (Foto: osebni arhiv Andreje Kosirnik)



Družina je za Andrejo ena najpomembnejših vrednot (Foto: osebni arhiv Andreje Kosirnik)

Kako pravzaprav nastane poškodba?

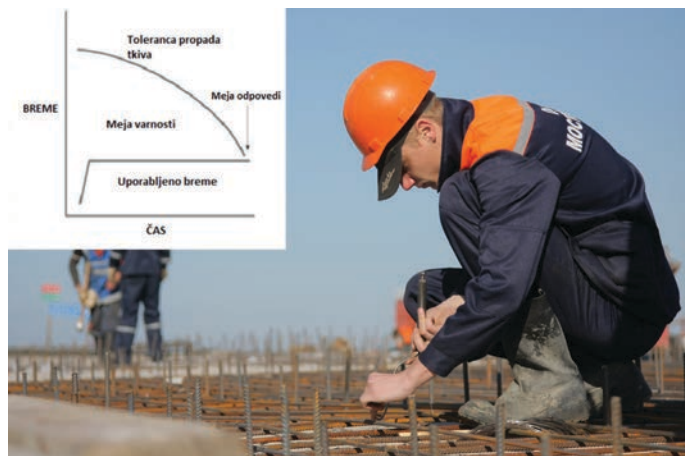
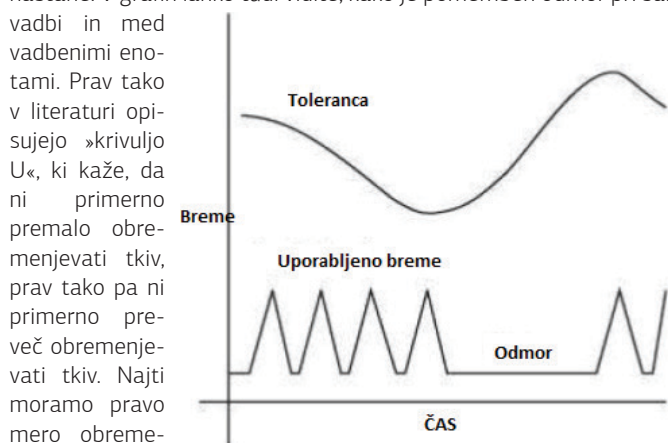
Verjetno se vas je večina, ki to bere, že srečala s kakšno obliko poškodbe, najsi bo to »muskelfiber« (da, tudi to je nekakšna vrsta poškodbe tkiva!) ali zlom kosti. Poškodbe so dandanes nekaj vsakdanjega, lahko so velike ali pa majhne. Toda ali ste se kdaj vprašali, kako sploh nastane takšna poškodba?

V prejšnjih objavah sem velikokrat omenjal kronične ali akutne poškodbe. Kronične poškodbe nastajajo dalj časa, akutne pa v krajšem času. Po tem lahko sklepamo, da so kronične poškodbe pogostejše od akutnih. V tej objavi bom opisal, kako pride do tega in kakšni so mehanizmi nastanka poškodbe. Menim, da z razumevanjem nastanka poškodbe lažje »preživimo« okrevanje ali se poškodbi tako celo izognemo.

Poškodba ali odpoved tkiva nastane, ko je tkivo izpostavljeno silam/obremenitvi, ki presega mejo njegove tolerance ali moči. Da si lažje predstavljate, lahko v roke vzamete papir, počasi ga vlecite narazen – ko dovedete dovolj sile, se bo prav tako strgal kot naše tkivo. Tako akutna poškodba nastane, ko sila, ki deluje na tkivo, presega mejo ali moč; kronična poškodba pa nastane, ko sila na tkivo deluje dalj časa in tako vpliva na zniževanje meje tolerance ali moči tkiva – stres se nabira na tkivo.

Primer akutne poškodbe bi tako lahko bil nenaden padec, udarec, avtomobilska nesreča ... Primer kronične poškodbe pa lahko ponazorimo z nenehnim dviganjem bremena brez počitka (to ne pomeni, da ne smemo dvigati bremen!) ali pa s stalno obremenitvijo zaradi neugodnega položaja na delovnem mestu, nepravilnega sedenja in podobno.

Zakaj pa potem svetujemo telovadbo, če nenehno dviganje bremen lahko povzroči poškodbo? Zato, ker se ob dovolj veliki meri počitka pred naslednjo obremenitvijo toleranca tkiv poveča/dvigne na višjo raven. S tem dosežemo, da poškodba na izpostavljenem tkivu pozneje nastane. V grafih lahko tudi vidite, kako je pomemben odmor pri sami vadbi in med vadbenimi enotami.



nitve, da lahko kakovostno živimo. Prav tako moramo vedeti, da je za nekatere naša mera obremenitve lahko prevelika in bodo potrebovali manjšo mero obremenitve (to je lahko število treningov na teden, čas izvajanja vaje, število ponovitev, število serij ...), za nekatere pa je lahko naša mera obremenitve premajhna. Tako ne smemo siliti ljudi, da opravljajo enako delo kot mi, temveč jim moramo pustiti, da sami sprva najdejo pravo mero in jo nato postopoma povečujejo.

V neki ruski literaturi sem zasledil, da je napredek pri človeku enak kot pri rastlini. Nekaj časa jo zalivamo z dovolj vode (pri človeku je to dovolj velika mera obremenitve), a cveta še ni (pri nas posamezniki v povprečju začutijo napredek po šestih tednih vadbe), čez nekaj časa pa naša roža kar naenkrat zacveti (odsotnost bolečin, višji skoki, lahkotnejša hoja in podobno). Napredek iz dneva v dan mogoče ni tako očiten, šele ko se ozremo nazaj, lahko vidimo, kaj smo »pridelali«. Zato se ves trud, ki ga vložimo v trening, prej ali slej poplača. Veliko ljudi si lahko z vajami izboljša stanje in zmanjša bolečine.

Tako da pridno telovadite in na svidenje prihodnji mesec!

Anže Kosmač, mag. kin.

Grafi: McGill, S. M. (2015). *Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. Human Kinetics*



Zdaj je čas, da očistimo jetra

Pomlad je čas, ko se lotimo temeljitega čiščenja svojega stanovanja. Tako kot očistimo stanovanje, je priporočljivo, da očistimo tudi svoje telo, predvsem jetra. V februarski številki sem z vami delila nasvete, kako jetra okrepimo. In zdaj ko so naša jetra močna in krepka, je čas za čiščenje in razstrupljanje.

Glavni funkciji jeter v našem telesu sta čiščenje in razstrupljanje krvi ter razpošiljanje očiščene krvi po našem telesu. Zato je stanje jeter tako zelo pomembno, saj je od zdravja in čistosti jeter odvisna kakovost naše krvi, od nje pa raven energije, ki jo imamo, moč našega imunskega sistema in seveda naše celostno zdravje. Priporočam, da jetra najprej nežno očistimo na energijski in čustveni ravni, nato pa jih lahko očistimo in razstrupimo tudi na telesni ravni.

Tokrat vam predstavljam tri načine, kako jetra osvobodimo neprijetnih in lahko tudi škodljivih čustev, zastale toksične energije ter kako spodbudimo razstrupljanje z masažo pomembne akupresurne točke in preprosto dihalno tehniko.

Zdravilni zvok za jetra

Z zdravilnimi zvoki prečistimo svoje organe, saj jih očistimo čezmerne škodljivih čustev, ki so se v njih nakopičila. V naših organih zastajajo neprijetna čustva, ki čez čas škodujejo organom in tudi našemu celotnemu telesu. Ko rečemo, da nam gre nekdo na jetra – se nanj jezimo. Tako lahko razumemo, da svojo jezo hranimo v jetrih. Čim bolj smo jezni, tem bolj obremenjujemo svoja jetra. Zdravilni zvoki pa preobražajo neprijetna čustva, sproščajo telo, razstrupljajo in čistijo notranje organe ter izboljšujejo imunski sistem.

Zdravilni zvok za jetra je zvok šššššš, ki ga nežno in skoraj neslišno izpihamo z dvigom rok navzgor in pogledom proti dlanem. Oči so odprte. Z zvokom izpihamo tudi vsa neprijetna čustva, zastala v jetrih. Nato dlani položimo na območje jeter, jih z vdihom napolnimo z zeleno barvo in vrlinami jeter – to so prijaznost, dobrotu in dobrohotnost. Podarimo jim notranji nasmehek. Ponovimo vsaj trikrat. Taoistični rek pravi, da če si na nekoga jezen in izvedeš jetrni zvok 36-krat, pa si še vedno jezen, si ta oseba resnično zasluži klofuto!

Aktivacija akupresurne točke za razstrupljanje jeter

To je točka jetra 3 jetrnega meridijana. Je na nartu, na liniji med palcem in kazalcem, tri palce proti gležnju, kjer se konča razmik med stopalnicama palca in kazalca. Točko pritisnemo (ko zaboli, vemo, da smo jo našli) ali zmasiramo s krožnimi gibi na obeh stopalih. Aktivacija te točke spodbuja delovanje jeter in prebavo.

Očiščevalni dih

Zjutraj lahko telo prebudimo in prečistimo z očiščevalnim dihom, ki aktivira naš simpatični živčni sistem. Tako nas prebudi, hkrati pa spodbuja proces razstrupljanja in čiščenja telesa. Odpremo okno in

ob svežem zraku ponavljamo zaporedje: trikrat vdih, enkrat dolg izdih skozi usta. Lahko se zgodi, da začutimo kovinski okus ali čutimo ščemenje jezika, podplatov, dlani, rahlo vrtoglavico. To pomeni, da se je telo začelo razstrupljati.

Poleg energijskega in čustvenega čiščenja priporočam še čiščenje in razstrupljanje jeter na telesni ravni – na primer z aloe vera, pegastim badljem, zelenimi algami, glino in podobno – v primeru zdravstvenih težav seveda po posvetovanju z osebnim zdravnikom.

Sama sem pred dvema letoma izvedla temeljito čiščenje na vseh ravneh, pri čemer je bilo razstrupljanje z izdelki iz aloe vere prvi korak k moji celostni preobrazbi in mi je resnično spremenilo življenje. Če vas zanima moja zgodba, vas vabim k ogledu spletnega predavanja Moja zgodba o detoxu z izdelki aloe vere izdelki, ki je dostopno na FB-profilu Mojca Tavčar in Youtubovem kanalu Društvo Pot srca.

Želim vam, da ta pomlad prinese čisto, svežo in zdravilno energijo v vaše telo in življenje!

Mag. Mojca Tavčar

Društvo Pot srca vabi na spletne vadbe!

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

SPLETNE VADBE:

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

RAZSTRUPLJEVALNI IZZIV:

- **9-dnevni razstrupljalni izziv z aloe vera Clean9**

Vabljeni tako začetniki kot izkušeni! Prijave in informacije: 041 821 401, drustvopotsrca@gmail.com, www.potsrca.si. Za tekoče informacije o vadbah in delavnicah spremljajte spletno stran www.potsrca.si ali Facebookovo stran Društvo Pot srca ali pa se prijavite na naše e-novice.



Zabava, da boli glava

Ljudje se radi zabavamo in družimo, četudi je to na račun trdnosti prespane noči. Kljub boleči glavi ima zabavljanje namreč veliko pozitivnih posledic, saj med drugim tako krepimo svoj občutek pripadnosti. Kaj pa nas pravzaprav naredi žurerje? Pomemben vpliv na to, koliko se udeležujemo zabav, imata naša potreba po iskanju dražljajev in osebnost. Če smo bolj ekstravertne narave, bomo bolj uživali v druženju in zabavljanju z drugimi, kot če smo bolj introvertne narave.

Prejšnji mesec smo pisali o tem, kaj je iskanje dražljajev in kako ta lastnost vpliva na naše obnašanje. Iskanje dražljajev je naravnost, da iščemo nove in različne izkušnje, občutja in doživetja, ki so po naravi kompleksni in intenzivni⁶. Glede na to, da so dražljaji lahko tudi socialne narave (na primer pogovarjanje z znanci, spoznavanje novih ljudi), ni težko uganiti, kako iskanje dražljajev vpliva na našo potrebo po zabavi. Čim večjo imamo potrebo po dražljajih, tem bolj se bomo ob zabavljanju počutili nagrajene in sproščene. Bolj bomo tudi pripravljeni sprejeti tveganje za doživetje zanimivih izkušenj, torej bomo na zabavi z večjo verjetnostjo peli karaoke, tudi če se nam vsa soba posmehuje.

Iskanje dražljajev pa ni edina lastnost, ki nas naredi žurerje. V članku tega meseca bomo več časa posvetili temu, kako na udeleževanje zabav vpliva posameznikova osebnost, pri čemer se bomo osredotočili na introvertnost in ekstravertnost. Prvi je ljudi poimenoval introverte ali ekstraverte slavní psihiater in psihoanalitik Carl Jung. S tem je opredelil prvo izmed petih dimenzij, s katerimi lahko danes uspešno opišemo osebnost vsakogar izmed nas⁵. Ko govorimo o dimenzijah, imamo v mislih širok spekter izraženosti posamezne lastnosti, pri tem pa sta skrajna pola ekstravertnost in introvertnost. Ljudje smo torej lahko kjer koli – lahko so izraziti ekstraverti, izraziti introverti, ali pa spadajo v sredino in zanje veljajo lastnosti obeh skrajnih polov⁶. V vsakdanjem življenju lahko hitro presodimo izraženost lastnosti pri nekom, če svojo pozornost usmerimo na njegovo obnašanje. Introverti so bolj plašne narave in v družbi ne uživajo toliko. Ko greste na zabavo, jih boste verjetno morali sami ogovoriti, če se boste z njimi želeli pogovarjati. Zabave še posebno niso po njihovem okusu, kadar se jih udeleži veliko gostov, ki jih ne poznajo¹. Obdanost z veliko ljudmi je zanje naporna, zato običajno zabavo prvi zapustijo. Ekstraverti so po drugi strani v odnosih precej bolj dominantni – to so tisti ljudje, ki na zabavi pristopijo do vas, čeprav vas ne poznajo, in vam brez dlake na jeziku povedo, kar si o vas mislijo. Radi imajo pozornost in so bolj tekmovalni. Introverti in ekstraverti se ne razlikujejo samo po vedenju, temveč tudi po nekaterih značilnostih delovanja možganov. Gre za razlike v aktivnosti in reaktivnosti možganov, zaradi česar se prvi v večji meri izogibajo dražljajem iz okolja, drugi pa se jim približujejo, da dosežejo enak učinek⁵. Če z branjem še vedno vztrajate, mislim, da vam ni težko uganiti, kdo bo na zabavi z večjo verjetnostjo plesal na mizi – ekstravert ali introvert.

Na to, kako pogosto se bomo zabavali s prijatelji, torej vpliva več lastnosti, in sicer iskanje dražljajev in omenjena dimenzija osebnosti. Ker imamo najbolj izraženo potrebo po dražljajih v mladostništvu, se takrat največ udeležujemo zabav. Kljub temu pa se nekateri mladostniki manj zabavajo kot drugi – to lahko razložimo z osebnostno dimenzijo ekstravertnosti in introvertnosti. Mladostniki, ki jih starši ob koncu tedna sploh ne vidijo, imajo več značilnosti ekstravertov. Mladostniki, ki petkov in sobotni večer raje izkoristijo za branje, pa imajo več značilnosti introvertov. Kljub temu se večina mladostnikov zaradi velike potrebe po dražljajih vsaj do neke mere udeležuje zabav.

V mladostništvu glede na druga starostna obdobja največ časa preživimo s prijatelji, se socializiramo in hodimo na zabave. Slednje pogosto ni pogodu našim staršem in neradi vidijo, da se mladostniki družijo brez nadzora². Njihova skrb je pogosto precej upravičena, saj mladostniki največ alkohola zaužijejo na zabavi. Kljub temu se je treba zavedati, da mladostniki sami poročajo, da bistvo zabav ni uživanje alkohola, ampak prekinitev rutine vsakdanjega življenja in nje-



govo osmišljanje, saj se veselijo konca tedna in se tako lažje prebijejo skozi vsakdan. Poleg tega na zabavi doživljajo pozitivna čustva, se sprostijo in v večji meri izbirajo, s kom bodo preživeli svoj prosti čas. V šoli si na primer ne morejo izbrati, s kom bodo v razredu, zato lahko pride celo do tega, da je kdo izključen iz družbe. Na zabavi je lahko njihovo druženje bolj selektivno, najdejo ljudi, ki jih sprejemajo, in tako krepijo občutek pripadnosti. Poleg vseh naštetih pozitivnih vplivov zabavljanja na mladostike pa so zabave v moderni družbi tudi nekakšna oblika iniciacije oziroma prehoda iz otroštva v odraslo dobo, saj posameznika izloči iz zgrajene, obstoječe družbe otrok, v kateri je, in ga postavi v novo strukturirano družbo odraslih³. Družba odraslih se od družbe otrok namreč loči prav v tem, da odrasli žurirajo.

Na to, koliko se radi zabavamo, torej vpliva več vidikov naše osebnosti. Večja potreba po dražljajih in ekstravertnost sta značilni za osebe, ki so večji žurerji. Takšni ljudje namreč v večji meri iščejo zanimive in nove socialne interakcije, v druženju pa zelo uživajo in si tako »polnijo baterije«. Zabavamo se največ kot mladostniki, pri tem pa doživljamo pozitivna čustva in krepimo občutek pripadnosti. Kljub nekaterim negativnim vidikom je zabavljanje mladostnikov brez poostrenega nadzora staršev v številnih vidikih pozitivno in pomeni nekakšno iniciacijo v svet odraslih.

Besedilo in foto: Zoja Anžur, študentka psihologije

Reference

- (1) Dembling, S. (2009). The introvert's party predicament. *Psychology Today*. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-introverts-corner/200909/the-introverts-party-predicament>
- (2) Veenstra, R. (2010). Friday on my mind: the relation of partying with antisocial behavior of early adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 20(2), 420–431.
- (3) Demant, J. in Østergaard, J. (2007). Partying as everyday life: investigations of teenagers' leisure life. *Journal of Youth Studies*, 10 (5), 517–537.
- (4) Tharp, D. T., Seay, M. C., Carswell, A. T. in MacDonald, M. (2020). Big five personality traits, dispositional affect, and financial satisfaction among older adults. *Personality and Individual Differences*, 166(1). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110211>
- (5) Beaton, C. (2017). The introvert-extravert myth. *Psychology Today*. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-gen-y-guide/201701/the-introvert-extravert-myth>
- (6) Carter, K. (2019). Lust for life. *Psychology Today*. Pridobljeno s <https://www.psychologytoday.com/us/articles/201910/lust-life>

Trzin zasmeten kot že dolgo ne!

Naj živi in se razvija umazanija

Tudi vas med sprehodom skozi Trzin včasih spreleti ugotovitev, da nam gre zadnje mesece veliko bolj kot pobiranje s tal metanje na tla? Že res, da je zaradi koronavirusa za nami že več kot leto dni izrednih razmer in vladanja »nove« vlade z večinoma starimi obrazi in prijemi ter z manjšinsko podporo, a to nikakor ne more biti razlog in opravičilo, da je naš kraj postal »umazanistan«. Ker so v tem času najpogostejši modni dodatek postale maske in jih lahko spravimo v vsako »luknjo« ali žep, ni čudno, da so tudi med najpogostejšimi odpadki, ki jih najdemo na zgodnjepomladanskih tleh. Zadnja čistilna akcija je bila že davne pomladi leta 2019, a upam, da to ne more biti pojasnilo, opravičilo niti izgovor za to, da je pač zaradi tega naš kraj malo bolj zasmeten, kot smo vajeni. Glavni razlog je v še večji individualizaciji družbe in brezbržnosti do drugih soljudi in tudi do okolja.

Vsak je zgolj in predvsem sam svoje (ne)sreče kovač in tako se obnašamo doma in drugod – doma še posebej – žal pa je podoben naš odnos do okolja. Tega jemljemo kot »podlago« za svoje delovanje in ustvarjanje, ki izhaja iz naših potreb, želja in hotenj ter kot da smo mi zadnja generacija tega planeta. Več smeti je tudi v domačih smetnjakih, saj se veliko več ljudi uči doma in dela od doma, zato tudi več porabimo. Potrebujemo vse, tudi veliko tega, česar v resnici ne, ampak moramo, ker to počno skoraj vsi okrog nas (kdor ne, je skorajda že vaški posebnež) in ker je pač današnji svet zasnovan tako, da mora vse krožiti. Pozabljamo pa na to, da je narava poskrbela za celoten krog, tudi za razgradnjo in vnovično uporabo, človek pa zaradi svojega načina življenja in dela deluje tako, da le odloži tisto, česar ne potrebuje več (ste morebiti spregledali letošnje gore odpadkov ob rednem kosovnem odvozu?), ter je odrabil in opustil (v resnici pogosto odvrže ...) in odložil tja, kjer ga ne moti. In tako je zanj težava odpravljena. Vse skupaj pa se začne pri smeteh.

Večina smeti, ki smo jih prej odložili v službi, zdaj konča doma, kjer jih je že zaradi spremenjenega načina življenja čedalje več. O tem pričajo tudi več kot prepolni zabojniki, posebno pri večstanovanjskih hišah in blokih. Že prav, da se otroci naposled spet lahko igrajo zunaj, a starši pri vsem skupaj pogosto pozabijo preveriti ali so za njimi ostali kakšni sledovi, tako takrat, ko jim sami kaj kupijo, in še bolj takrat, ko jim le izročijo denar in grede »mali« potrošniki kar sami v trgovino. Praviloma odide manjša skupinica, ki si potem v bližini razdeli sladke »plen«, katerega ovitek pogosto konča kar na tleh! Z začetkom meteorološke in proti koncu marca še astronomske pomladi je skrajni čas, da se vzamemo v roke in da tudi vzamemo v roke – povedano na kratko, se priklonimo/nagnemo/sklonimo in pobereмо s tal, kar je na njih (od-/pre-)več. Pregovor Čistoča je pol zdravja, umazanija pa je druga polovica nam ne more biti v uteho, saj velja za umazanijo v drobnem! Ne preostane nam torej nič drugega, ko da se tudi sami začnemo boriti za čistočo. Saj še pomnite – strokovno pojasnilo za



Smeti to pomlad ne ležijo le na travi, temveč tudi ob robu ceste; posnetek je iz začetka marca.

čistočo je stanje, ko je kaj brez umazanije, odpadkov, neželenih snovi. Za začetek kar pred domačim pragom, glede na letošnjo nečistočo pa nadaljujte še pri sosedovem in se ne ustavite. Čakati na pristojne, odrasle, lastnike, upravnike in podobno ni preprosta, še manj pa hitra pot. Kdor sam da, dvakrat in hitro da in enako velja, če vzame, pobere, Tudi eno samo smet, imamo potem pač eno manj ...

Besedilo in foto: Miha Pavšek

Pošast

V davnih je časih živela pošast,
živela je v kletki, njena kletka oblast,
njena kletka življenje, svoboda je slast,
ko kletka odpre se, obide jo strast.

Svoboda obsede, ne poznam je besede,
ki bi opisala nastale je zmede,
v istem trenutku zadovoljene potrebe,
nazaj v kletko se postavi in pridno usede.

Širni svet le palec je stran,
ona predana gleda vstran,
zakaj bi se mučila v svet ta prostran,
v kletki brez truda ji svet je že dan!

Žiga Erjavec



**Ribarnica Rival
v IOC Trzin**

Kontakt v prodaji: 01 56 10 416
e-mail: info@rivaltrade.si

Ponedeljek - četrtek: 8.00 - 15.00
Petek: 8.00 - 17.00
Sobota: 8.00 - 13.00



SERVIS LCD TV APARATOV

SHARP
KENWOOD
TELEFUNKEN
BLAUPUNKT
FINLUX JVC
TOSHIBA
HITACHI

AVS AUDIO
VIDEO
SERVIS

SERVISNI PARTNER ZA SLOVENIJO

Telefon: 01 729 13 03
Telefon: 01 729 13 04
E-pošta: avs.menges@siol.net
Internet: www.sharp-servis.si
Hribarjeva ulica 38, 1234 MENGEŠ
Delovni čas: od 9.-12. in od 15.-18. ure

Mesec temperaturnih nihanj in rekordov

Najkrajši mesec v letu nam je kljub svoji kratkosti ponudil pester nabor izmerjenih vrednosti, s katerimi jemljemo mero vremenu. So-deč po povprečjih oziroma srednji vrednostih lahko kdo poreče, da je bil čisto normalen. Vendar so bile te vrednosti v nekaterih primerih, natančneje pri posameznih kazalcih, rezultat velikih odstopanj od dolgoletnih povprečij; pri tem so prednjačile zlasti temperaturne. Dve tretjini meseca je bilo pretoplo, nekaj dni celo ekstremno – vendar smo imeli tudi nekaj mrzlih dni in en ledeni dan. Nič nenavadnega, če si ne bi ta dva ekstrema sledila v vsega nekaj več kot tednu dni. Moča je bila obilna, a le nekaj manj kot pol meseca, natančneje prvo polovico; druga pa je minila brez omembe vrednih padavin. In dalje – če se je v prvi polovici sonce dobršen del časa skrivalo, je v drugi zasijalo v svojem »polnem sijaju«. Sporočeno na kratko in jedrnat – za nami je nadpovprečno tople in osončen ter podpovprečno (izjema sta zahod in severozahod Slovenija) namočen februar. Kot vedno, pa se tudi tokrat vremenske zanimivosti skrivajo v podrobnostih.

Sredi meseca, ko so se padavine naposled le unesle, smo bili deležni nekajdnevnega mraza, a je bil ta še daleč od tistega, ki smo ga vajeni; februarski minimum ni v Trzinu prilezel niti na desetico pod lediščem. Za primerjavo, februarja leta 1956 se je živo srebro v bližnji prestolnici spustilo na –23,3, na letališču Brnik pa na –25,2 stopinje Celzija. Takrat so v Babnem Polju izmerili –34,5 stopinj Celzija, kar še vedno velja za uradno najnižjo izmerjeno temperaturo v Sloveniji. Še nižjih temperatur v mraziščih na Komni nad Bohinjem ne moremo neposredno primerjati, saj tam nihče ne prebiva. Je pa zanimivo, da je slovenski pol mraza označen s pridevnikom babni; še namig: če na portalu Fran, ki združuje slovarje, slovenistične jezikovne vire in portale, ki so nastali ali še nastajajo (»krivci« zanj so sodelavci Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU), vtipkate poizvedovanje za »baba«, vam bo navrgel zavidanja vrednih 31 zadetkov. Le kaj je takega na babi, da si je med drugim zaslužila tudi soudeležbo pri poimenovanju izredno mrzlega območja? Že res, da kamor si hudič sam ne upa, pošlje babo, pa vendarle pravimo, da je mrzlo/mraz ko(t) hudič. Pripadnice lepšega in nežnejšega spola seveda nimajo nič s tamkajšnjim in drugim mrazom (vas pa lahko na primer postavijo na hladno ...); zanj so seveda krivi lega in nadmorska višina ter skledasta oblika tamkajšnjega kraškega polja.

A vrtno se k »mesečnim« dedcem, natančneje k februarju. Le dober teden po mrzlem obisku smo dočakali toploto, kakršne v tem delu leta ne pomnimo. V zadnji dekadi meseca je bilo na nekaterih vremenskih postajah preseženih precej dosedanjih rekordov, med drugim tudi slovenski februarski temperaturni rekord. V sredo, 24. februarja,



S februarskim poznopoldanskim soncem obsijane hiše na jugozahodnem pobočju Ongra. (Foto: Miha Pavšek)

so kar na dveh postajah – Bilje pri Novi Gorici in Dolenje pri Ajdovščini – izmerili 25,3 stopinje Celzija; dva dni pozneje smo tudi v Trzinu »prebili« dvajsetico, tri predhodne dni (23.–25. februar) pa osemnajstico. Kot zanimivost naj dodamo, da je to najzgodnejši datum v letu s temperaturo 25 ali več stopinj Celzija. Pred tem je bil rekord 14. marec (leta 1957 na postaji Črnomelj). V desetih dneh smo torej marsikje izmerili najnižjo in najvišjo temperaturo v letošnji meteorološki zimi. Ta je bila za večji del Slovenije nadpovprečno topla, bilo je ogromno padavin, veliko več od povprečja, v hribih veliko snega, po nižinah pa v glavnem dež. Dobra zima v smislu nižjih temperatur in snega je bila le v gorah in ponekod v alpskih dolinah, drugje pa je bila zima dokaj mila, tudi z nekaterimi temperaturnimi rekordi.

Februarja smo sicer imeli v Trzinu enajst padavinskih dni s skoraj 60 litri padavin na kvadratni meter, a le v štirih od njih je padla omembe vredna količina. Zanimivo je, da je bil februarski temperaturni minimum za pol stopinje Celzija nižji od januarskega, čeprav prvi mesec leta slovi kot najhladnejši. Za kulturni praznik je povrhu vsega še pošteno pihnilo, saj je sunek vetra na trzinski vremenski postaji presegal 50 km/h. Z marcem se je začelo trimesečno obdobje meteorološke pomladi, praviloma je prvi mesec tega trojčka suh, zato se ga drži staro ime sušec. Pomlad je sicer letni čas, ko so ohladitve pogoste, ker nas lahko še dosežejo mrzle zračne mase. Obenem pa sonce vse bolj pridobiva moč, zato so temperaturne razlike v spomladanskem obdobju lahko v kratkem času precej velike. V marcu tudi kakšno sneženje ni nič neobičajnega. Vremensko precej umirjen začetek pomladi pa vsekakor ne pomeni, da bo ta mirna tudi v nadaljevanju. Višje v gorah bodo zimske razmere vztrajale večino pomladi.

Miha Pavšek

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (februar 2021)			
Kazalec	Podatek	Datum/Niz	Ura/Obdobje
Povprečna temperatura zraka (°C)	5,1	1.–28. 2.	mesec
Najvišja temperatura zraka (°C)	21,1	26. 2.	14.40
Najnižja temperatura zraka (°C)	–8,1	15. 2.	7.07
Največja dnevna T amplituda (razlika maks./min. T, v °C)	21,2 (21,1/–0,1)	26. 2.	0.00–24.00
Število dni s padavinami $\geq 0,2$ / ≥ 2 / ≥ 20 mm)	11/4/0	1.–28. 2.	mesec
Število hladnih/ledenih dni (minimalna/maksimalna dnevna T zraka ≤ 0 °C)	14/1	1.–28. 2.	mesec
Največja dnevna količina padavin (mm)	19,1	10. 2.	0.00–24.00
Mesečna količina padavin (mm/h)	59,4	1.–28. 2.	mesec
Količina padavin v letu 2021	163	1.1.–28. 2.	dvomesečje
Najvišja hitrost vetra (km/h)/smer	51,5/JJV	8. 2.	12.07

Izbrani meteorološki podatki za Trzin za februar 2021; celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika/Letni in mesečni povzetki/02-21).

Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin).

V pomlad s polnimi pljuči

Vsako pomlad se neznansko razveselimo prvih divjih rastlin, saj smo se jesenskih zalag posušenih zelišč in shranjene zelenjave že malo naveličali. Med vsemi divjimi rastlinami pa so nam še posebno drage prve užitne cvetlice.

Pljučnik, *Pulmonaria officinalis*, je cvetlica, ki jo številni Slovenci poznajo in nabirajo. V naših gozdovih je pogosta in razširjena, zato nam ni treba skrbeti za njeno ranljivost. Vse dokler ne kopljemo njegovih korenin, ki pa v zeliščarstvu nimajo posebne veljave. Za zdravilne veljajo cvetovi in vrhnji poganjki z nekaj mladimi listi, ki jih nabiramo prav zdaj.

Prvi pljučnik zacveti že februarja, ko je še čisto majhen in so se njegovi listi komaj prebili skozi lanskoletno bukovo listje. Tako je navajen, saj se je v svoji dolgi evoluciji prilagodil in naučil, da mora vse opraviti, še preden se pomlad začne za druge rastline. Če se hoče še naprej uspešno širiti in ohranjati, mora vse opraviti, preden drevesa ozelenijo in preden poženejo druge rastline v podrastju, ki ga bodo prerasle in zadušile.

Pljučnikovi cvetovi so nenavadnih barv, od rožnate do rdeče, od vijolične do modre. Le včasih na vrtu kakšnega ljubitelja lahko zacveti tudi z belimi cvetovi. Gre za podvrsto pljučnika, ki je pri nas v naravi skoraj ne srečamo, mogoče pa jo je kupiti med gojenimi trajnicami. V gozdu pljučnik zlahka prepoznamo prav po večbarvnih cvetovih, ki se gnetejo na istem stebelu. Barva cvetov nam pove, ali je bil cvet že oprasen ali ne. Najprej so cvetovi rožnate barve, potem pa, ko jih oprasijo čebele ali čmrliji, postanejo vijolični in modri.

Pljučnik ima dolgo tradicijo uporabe v naši tradicionalni medicini. Največkrat ga ljudje sušijo in shranijo za čaj. Pri nas doma pa pljučnik največkrat konča v kakšni jedi. Ne nabiramo ga le spomladi, ampak



kar vse leto. Celo pozimi smo ga nabirali, saj njegovi listi lepo prenesejo zmrzal in so v gozdu eden redkih zimskih priboljškov. Starejši listi so resda bolj dlakavi, a če jih pripravimo v kuhanih jedeh, se njihova grobost sploh ne občuti.

Cvetovi pljučnika so odlični za krašenje in imajo prijeten okus. Če za neko jed porabimo le cvetove, tako kot smo jih mi v sadni solati, drugo zelenje porabimo za zelenjavne jedi. Kot eno najbolj hranilnih spomladanskih zelenj iz njega lahko pripravimo juhe, jajčne jedi in zelenjavne priloge. So zelo blagega okusa in surovi imajo rahel okus po kumarah.

Liste pljučnika prepoznamo po značilnih belih pegah, čeprav pri nekaterih rastlinah pege popolnoma izostanejo. Jaz nabiram tudi take, tistim pa, ki niso prepričani, raje svetujem, da gredo mimo njih. Listi s svojimi pegami spominjajo na pljuča. Raziskave so pokazale, da pljučnik vsebuje veliko polisaharidov in silicijevih spojin, zato je uporaben kot sredstvo proti kašlju in za grgranje čaja ob vnetju ustne sluznice. Zaradi teh spojin ga v čajnih mešanicah kombiniramo s trpotcem, koprivo in preslico.

Zanimiva se mi zdijo druga ljudska imena za pljučnik. Pravijo mu tudi Jezusova suknjica, zajček ali srčnica; ponekod tudi velikonočnica, čeprav je prava velikonočnica druga vrsta, zavarovana rastlina, ki raste le na Boču in redkih rastiščih tam okoli. Latinsko ime za pljučnik z oznako *officinalis* pa nam da vedeti, da je bil od nekdaj namenjen za zdravljenje.

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

Fototrinec

Tale prizor s trzinskih ulic dokazuje, da je prijateljstvo vseh velikosti, barv in oblik. V ospredju Thor, zadaj Hugo.



(Foto: Tanja Bricelj)

Obogatena sadna solata

Sestavine:

- 3 jabolka
- 2 kivija
- 1 banana
- 1 pomaranča
- dve žlici medu
- šopek pljučnika

V gozdu nabereš šopek pljučnika. Sadje operemo in narežemo na drobne koščke. Bolj drobni so, bolj se bodo okusi povezali med seboj. Damo v posodo in zmešamo. Dodamo še dve žlici medu in po vrhu potresemo s cvetovi pljučnika, ki smo jih osmukali s stebel. Pljučnikovo steblo in liste uporabimo v palačinkah. Recept najdete v knjigi Narava vedno zmaga.

Recept sta pripravili: Anja in Tina Rebolj

Kljub covidu-19 je sodelovanje v Programu Svit modra odločitev

Marec je mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, ko opozarjamo na pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja bolezni. V Sloveniji je rak debelega črevesa in danke med 5 najpogostejšimi raki pri obeh spolih skupaj. Za rakom debelega črevesa in danke povprečno vsako leto zbolijo več kot 1.300 ljudi, čeprav je rak na debelem črevesu in danki ena izmed redkih rakavih bolezni, ki jo je mogoče preprečiti s presejanjem.

V Sloveniji za to skrbi Program Svit, državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. S Programom Svit zmanjšujemo število na novo zbolelih ljudi ter raka odkrivamo v zgodnejših stadijih, kar bolniku omogoči lažje in učinkovitejše spopadanje z boleznijo ter posledično izboljša kakovost bolnikovega življenja. V letu 2020 je bilo presejanih 176.731 oseb oziroma 60,05 % povabljenе populacije, kar je primerljivo z letom 2019, ko je bilo presejanih 180.685 oseb oziroma 61,30 % povabljenе populacije.

Program Svit v času epidemije covid-19

Pri Programu Svit v drugem valu epidemije covid-19 izvajamo presejanje v običajnem obsegu, a ob premišljenih in strogih zaščitnih ukrepih, ki ščitijo tako udeležence kot izvajalce programa. Pri tem je v veliko pomoč dobra organiziranost programa in uvedba storitev eZdravja, ki so začele delovati že pred epidemijo, saj omogočata pošiljanje vzorcev po pošti in napotovanje na kolonoskopijo s pomočjo eRecepta in eNapotnice. To zmanjšuje fizične kontakte med izvajalci zdravstvenega varstva in pacienti. »Naj ob tem poudarim, da kolonoskopije izvajamo skladno z najvišjimi higienskimi standardi in velik poudarek namenjamo upoštevanju vseh higienskih ukrepov, zato je za varnost oseb, ki pridejo na pregled, in zdravstvenih delavcev, ki preiskavo izvajajo, zagotovljen visok nivo zaščite. Pri odzivu na vabilo v program niso potrebni stiki z drugimi osebami. Na kolonoskopijo naročamo samo zdrave paciente, ki morajo nositi masko in so brez simptomov za okužbo dihal. Zdravniki in ostali zdravstveni delavci uporabljajo pri izvajanju kolonoskopij vso potrebno osebno varovalno opremo,« je povedala dr. Dominika Novak Mlakar, vodja Programa Svit.

Izvajanje Programa Svit v letu 2021

Aktivnosti vabljenja in presejanja v Programu Svit v letošnjem letu potekajo po predvidenem načrtu. 2021. To pomeni, da mesečno k sodelovanju v Program Svit povabimo do 25.000 oseb in osebam, ki so vabilo že prejele in se nanj niso odzvale, posredujemo opomnik. Vabilo in opomnik vključujeta Izjavo o prostovoljnem sodelovanju v Programu Svit. Če se oseba odloči za sodelovanje in nima izključitvenih kriterijev, prejme komplet testerjev za odvzem vzorcev blata. Odzivnost pri vračanju vzorcev blata je dobra, kar pomeni, da se kljub covidu-19 vabljeni odločajo za sodelovanje v presejalnem programu. Osebe, ki so imele pozitiven izvid analize vzorcev blata, naročamo na kolonoskopijo, skladno s termini, ki nam jih sporočajo izvajalci.

V Program Svit se je treba odzvati vsaki dve leti

Kljub izjemnim uspehom Programa Svit, se vabilu v program še vedno vsaka tretja oseba v ciljni starosti ne odzove. V program se za 10 odstotnih točk slabše odzivajo moški v primerjavi z ženskami. Med moškimi je najnižja udeležba v program v starostni skupini med 50. in 54. letom, pri ženskah pa se najslabše odzivajo ženske stare 70 let ali več.

Rak na debelem črevesu in danki se v telesu razvija več let, preden se pojavijo prvi simptomi. Ko simptome opazimo in pomislimo, da z našim zdravjem morda nekaj ni v redu, je mnogokrat bolezen že napredovala, zato je pomembno, da ukrepamo prej. Prav tako morebitne spremembe na steni črevesa ne krvavijo nujno pri vsakem odvajanju. Lahko se zgodi, da ravno v času, ko smo delali test, spremembe niso krvavele, torej krvavitve nismo mogli zaznati, kljub temu pa je možno, da se je v našem telesu bolezen že začela razvijati. Če pa se v program odzovemo redno vsaki dve leti, zelo povečamo možnost, da morebitno bolezen še pravočasno zaznamo in jo uspešno odstranimo.

»Vabilo v Program Svit je srečka, ki je vedno dobitna. Če je izvid negativen, v črevesu ni nevarnih predrakavih sprememb, če pa je izvid pozitiven, se naš zdravstveni sistem takoj odzove in ti nudi najboljše zdravljenje. Pomembna je udeležba vsaki dve leti. Lahko smo ponosni, da imamo v Sloveniji najboljši program za odkrivanje in zdravljenje raka na debelem črevesu na svetu,« je povedal ambasador Programa Svit mag. Samo Podgornik.

Svitove kontaktne točke kot vir spodbude in dodatnih informacij

Pomembno podporo udeležencem v Programu Svit nudijo Svitove kontaktne točke v zdravstvenih domovih po Sloveniji, kjer zdravstveni delavci vabljenim pomagajo z nasveti pri vprašanjih, s katerimi se udeleženci ali na primer pomagajo z dodatnim kompletom, če ste zaželeli komplet za odvzem vzorcev blata.

Naša najbližja Svitova kontaktna točka se nahaja v pisarni zdravstvenovzgojnega centra Zdravstvenega doma Domžale, nasproti predavalnice, in deluje vsak petek med 8. in 10. uro. Kontaktna oseba je Darija Jozeljč, darija.jozeljic@zd-domzale.si, tel.: 01/724 -51- 76.

Z udeležbo v Programu Svit lahko naredimo največ za svoje zdravje in kakovost življenja, saj do 65 % odkritih rakov odkrijemo tako zgodaj, da onkološkega zdravljenja pacienti ne potrebujejo. Naj ob tem poudarimo, da je sodelovanje v Programu Svit kljub covidu-19 varno. Zato vse, ki prejmejo vabilo v program, močno spodbujamo, da se nanj tudi odzovejo. Sodelovanje v Programu Svit je modra odločitev.

Trzin po odzivnosti na 5. mestu

V zdravstveni regiji Ljubljana, kamor sodi tudi Trzin, je bilo v programu povabljenih 93.510 oseb, presejane je bilo 60,27 % povabljenе populacije. Trzin se po odzivnosti na vabila uvršča na 5. mesto med občinami ljubljanske zdravstvene regije. Trzinke se na vabila odzivajo za 12 odstotnih točk pogosteje kot moški. Hitro odkrivanje sprememb na črevesju pomeni učinkovitejše zdravljenje, zato vabljeni, da tudi v prihodnje sodelujete v programu Svit. (tb)

HepiFit, kjer voda zdravi kosmate tačke

Hišni ljubljenci danes predstavljajo polnopravne družinske člane, zato je zelo boleče, ko pride do morebitnih poškodb oziroma ko žival potrebuje operativni poseg oziroma rehabilitacijo. Pristopov k reševanju izzivov, ki nastopijo pozneje, v Sloveniji ni malo, je pa nekaj povsem svojevrstnih, med katere sodi tudi zdravljenje s pomočjo vode (hidroterapija), o čemer sem spregovorila z diplomirano veterinarico Tino Pihlar, ki ima v Trzinu svoj rehabilitacijski center, HepiFit.

»Sama izvajam terapijo na podvodni tekalni stezi,« pripoveduje Tina, ki jo je delo z živalmi od nekdaj privlačilo. Za pristop z vodno terapijo pa se je odločila, ker je videla vse preveč nemočnih živalih, ki si po operativnem posegu s klasičnimi pristopi niso več povrnila prvotne živahnosti. »Poglobila sem se v omenjeni pristop in v Veliki Britaniji s področja tudi diplomirala,« dodaja moja sogovornica.

Ko se dotakneva posebnosti vodne terapije, Tina izpostavi predvsem način, kako jo sama izvaja. »Marsikje je namreč hidroterapija prikazana tako, da je žival na podvodni tekalni stezi sama. Sama hoja v vodi ima sicer številne pozitivne učinke, a v HepiFitu sem pri vadbi vselej prisotna tudi sama,« pojasnjuje sam potek okrevanja. Poleg tega, da spremlja delo živali, Tina izvaja tudi fizioterapevtske vaje ter uporablja različne pripomočke za krepitev mišic in izboljšanje gibljivosti sklepov. Namen njenega dela je predvsem rehabilitacija živali po ortopedskih ali nevroloških posegih ter lajšanje različnih bolezenskih stanj gibalnega sistema pri starejših živalih. »Hidroterapija je primeren predvsem za pse, medtem ko terapijo z laserjem in elektroterapijo izvajam tudi na drugih hišnih ljubljencih (mačkah, kuncih), primerni pa sta, seveda, tudi za ostale živali. Hidroterapijo tako izvajam na psih, ki trpijo zaradi obolenj gibal in živčevja, se soočajo s poškodbami mehkih tkiv ali boleajo za prekomerno telesno težo oziroma so v slabši kardiovaskularni pripravljenosti. Prav tako so omenjene terapije namenjene starejšim živalim, saj lahko zmanjšajo morebitne bolečine ob določenih obolenjih gibal ter izboljšajo kakovost življenja.

»Kot veterinarica sem v ambulanti videvala pse po različnih operacijah,« pojasnjuje Tina, »ki so okrevali, vendar si niso povrnil enako mero vitalnosti, kakršno so premogli pred samim posegom. Po operacijah je lastnikom naročeno, da mora pes počivati, v tem času pa izgubi precej mišične mase.« Ko govorimo, denimo, o operaciji kolenskih križnih vezi, ostane operirana noga za vselej za nekaj centimetrov ožja od zdrave noge. V tem primeru je rehabilitacija povečevanje mišične mase, saj je pomembno, da telo nosi predvsem mišičnina, da se tako obvaruje sklepe in okostje. »Hidroterapijo mi je predstavil partner, ki se je izobraževal na področju fizioterapije. V HepiFitu danes izvaja akupunkturo, za katero ima tudi opravljen certifikat.«

Vodna terapija, ki jo HepiFit izvaja kot ena redkih tovrstnih ustanov v Sloveniji, je zasnovana v terapevtske namene. Zaradi vzgonske sile



(Foto: arhiv HepiFit)

je telo v vodi navidezno lažje, posledično pa se zmanjša tudi obremenitev na sklepe ali poškodovano področje, kar omogoča vadbo z manj bolečine. Poleg tega vpliv fizikalnih lastnosti vode ustvari okolje za nadzorovano izvajanje gibov, saj se v vodi podaljša odzivni čas, zato ima žival več časa za vzpostavitev ravnotežja. Možnost padca ali poškodbe je tako minimalna.

»Če pes, denimo, potrebuje protibolečinsko in protivnetno terapijo oziroma če želimo pospešiti proces celjenja,« dodaja Tina, »lahko v okrevanje vključimo tudi terapijo z laserjem. Prav tako lahko za blažitev akutne ali kronične bolečine ter za sprostitve zakrčenih mišic uporabimo transkutano elektro-nevro stimulacijo (TENS) oziroma nevromuskularno stimulacijo (NMES) za vzpodbujanje in krepitev mišic ob delni ali popolni ohromelosti.« Omenjene metode veterinarica izvaja sočasno s hidroterapijo ali v času, ko za žival še ni priporočljivo takojšnje obiskovanje terapije v vodi (denimo takoj po operaciji). »Hidroterapijo sta v Sloveniji med prvimi začeli izvajati kolegi na Koroškem, ki imata izobrazbo s področja fizioterapije in s katerima sama tudi tesno sodelujem. Sem pa trenutno edina v Sloveniji s pridobljeno uradno izobrazbo s področja hidroterapije.«

Pred začetkom terapije mora lastnik živali pri veterinarju pridobiti diagnozo za stanje, obolenje oziroma poškodbo, zaradi katere naj bi žival obiskovala vodno terapijo. Glede na vrsto obolenja oziroma vrsto poškodbe se nato dogovorijo za prvi obisk. »Ob prvem obisku se z lastnikom najprej pogovorimo o zdravstvenem stanju živali (o obolenju oziroma poškodbi, o morebitnem uživanju zdravil in njihovem vplivu na počutje živali ter o morebitnih drugih zdravstvenih težavah), nato žival pregledam (osnovni klinični pregled, pregled gibal v mirovanju in gibanju, merjenje obsega okončin in trupa, ocena gibljivosti sklepov) in naredim načrt rehabilitacije.« Za uspešno okrevanje se mora ljubljeneček udeležiti več terapij, običajno najmanj osem, ponavadi dve na teden. Nato se oceni napredek okrevanja in določi nadaljnje cilje. Glede na vrsto obolenja oziroma vrsto poškodbe se vodno terapijo lahko priporoča še naprej oziroma se vadbena rok podaljša, se pa čas med izvedbo ene in druge vaje malce poveča (enkrat na teden, na štirinajst dni oziroma celo le enkrat mesečno).

Barbara Kopač



Ste se že prijavili za cepljenje proti covidu?

V zadnjem tednu februarja so v Zdravstvenem domu Domžale že cepili vse starejše od 80 let, ki so bili vpisani na cepilni seznam. Ocenjujejo, da se veliko starejših (80 let in več) še ni prijavilo na cepljenje, zato vabilo zanje še vedno velja! Bralce Odseva pozivamo, da preverite, ali se vaši starši in stari starši, starejši od 80 let, želijo cepiti, in jim pomagajte pri prijavi za cepljenje.

Za cepljenje se lahko prijavite po telefonu na številko 01/ 7245 162 vsak delavnik od 6.30 do 14. ure ali po e-pošti: cepljenje.covid@zd-domzale.si. V e-sporočilo obvezno dopišite svoje ime in priimek, rojstni datum in telefonsko številko. Prav tako k prijavi za cepljenje vabljeni prebivalci vseh starosti.

Strokovnjaki v Zdravstvenem domu Domžale zatrjujejo, da je cepljenje najučinkovitejši način za zaustavitev epidemije, zato ga podpirajo in pospešeno izvajajo. Po prijavi na cepljenje paciente uvrstijo na seznam, za točni termin cepljenja pa pokličejo dan pred cepljenjem. Če ste se pri svojem osebnem zdravniku že prijavili za cepljenje, po- novna prijava ni potrebna. (tb, foto: pixabay)



Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Vsak torek v marcu bodo od 7. do 20. ure v Zdravstvenem domu Domžale cepili proti klopnemu meningoencefalitisu. Naročite se lahko tudi pri svojem osebnem zdravniku ali po elektronski pošti [cepljenje](mailto:kme@zd-domzale.si).

Občina Trzin svojim občanom sofinancira cepivo, in sicer 50 odstotkov cene prve doze in 50 odstotkov cene prve revakcinacije (četrti doza cepiva) za odrasle ter 100 odstotkov katere koli doze cepiva za otroke in 100 odstotkov cene katere koli doze za prejemnike občinske socialne pomoči (potrebno je potrdilo občine), skupno približno 80 doz cepiva.

Odraslim, rojenim leta 1970, 1971 in 1972, prve tri doze cepiva v življenju financira ZZZS. (Naročite se lahko v cepilno ambulanto ali pa se cepite pri svojem osebnem zdravniku.) Prav tako cepljenje financira ZZZS otrokom, rojenim leta 2016, 2017 in 2018, in sicer prve tri doze cepiva v življenju. Ti letniki otrok se morajo obvezno naročiti in cepiti pri svojem izbranem pediatru!

Za cepljenje v cepilni ambulanti se je treba naročiti na telefonsko številko 01/72 45 276 (naročijo se lahko vsi, ki so starejši od šest let, od letnika 2015 naprej), in sicer lahko pokličete ob ponedeljkih in petkih od 8. do 13. ure in ob sredah od 14. do 19. ure. V primeru velikega zanimanja bodo razpisani dodatni termini. (tb)



Zdravstveni dom Domžale

POSKRBJIMO ZA SVOJE DOBRO POČUTJE

Vzdržujemo stike z družino, s prijatelji in sodelavci.

Če pogovor v živo ni mogoč, lahko s pomočjo telefona ali druge tehnologije vzdržujemo stike tudi na daljavo. Pogovor nas lahko razbremení in nasmeji.



Bodimo telesno aktivni.

Poskrbimo, da smo čim bolj redno telesno aktivni v naravi ali doma. Pomembno je, da si tudi pri delu ali šolanju (od doma) vzamemo čas za aktivne odmore.

Poskrbimo za zadostno količino spanja.

Poskusimo vsak dan vstajati in hoditi spat ob približno isti uri.



(P)ostanimo solidarni in pomagajmo drugim.

Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel solidarnosti in človečnosti. Pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva (npr. socialno ogroženi, starejši idr.), ki potrebujejo pomoč.

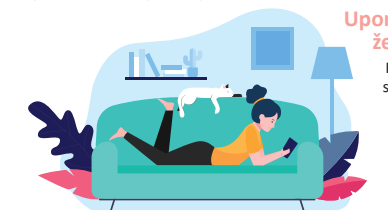


Vzpostavimo/Ohranimo dnevno rutino.

Dan in teden si organiziramo tako, da bomo poleg delovnih, šolskih ali drugih obveznosti imeli redne obroke, čas za gibanje in sprostitev, prosti čas, pogovore in počitek.

Vzemimo si čas za sprostitev.

Izberimo aktivnosti, ob katerih se počutimo dobro. Lahko poiščemo nov hobi, se naučimo nove spretnosti ali pa novih tehnik sproščanja.



Posegajmo po zdravi in uravnoteženi prehrani,

ki vsebuje dovolj sadja in zelenjave. Izogibajmo se prekomernemu uživanju kofeina, alkohola in psihoaktivnih snovi.



Obrnimo se po strokovno pomoč, če je stiska prehuda.

Vsak se kdaj počuti slabše ali je brez volje. Če slabo počutje traja dlje časa in če prej naštetih predlogi ne pomagajo, poiščimo pomoč. To ni znak šibkosti ali poraza, temveč znak skrbi zase.

Uporabimo veščine, ki so nam bile v preteklosti že v pomoč v stresnih situacijah in izzivih.

Pomislimo, kako smo se v preteklosti soočili s stresnimi situacijami in izzivi, katere strategije so se takrat izkazale za uspešne in kaj nam je pomagalo, da smo lažje obvladovali svoja čustva in hitreje rešili težave. Poskusimo prenesti te strategije tudi v zdajšnjo situacijo in jih po potrebi prilagoditi.

Brezplačni telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji Covid-19 080 51 00 (24 ur/na dan, vsak dan). Ostale vire pomoči in gradiva najdete na spletni strani www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Občina Trzin vas v sodelovanju s trzinskimi društvi in organizacijami vabi,
da se udeležite tradicionalne spomladanske občinske čistilne akcije

OČISTIMO TRZIN 2021,

ki bo v soboto,

10. aprila 2021,

z začetkom ob 9. uri.

PRIDRUŽITE SE NAM na enem od zbirnih mest:

1. **BRUNARICA V DOLGI DOLINI:** Smučarsko društvo Trzin, KD Felixi Trzin, Društvo Trzin je naš dom
2. **PARKIRIŠČE PRI CERKVI, Cesta Za hribom:** Turistično društvo Kanja in Društvo upokojencev Žerjavčki
3. **OBČINA TRZIN, Mengeška cesta 22:** Šahovsko društvo Trzin
4. **KULTURNI DOM TRZIN, Mengeška cesta 9:** Kulturno društvo Franc Kotar Trzin, Zavod Azum
5. **PARKIRIŠČE ZA KUD TRZIN, Mengeška cesta 9:** Karitas Trzin, Skupina Naše vezi in Društvo Samokres
6. **OSNOVNA ŠOLA TRZIN, Mengeška cesta 7B:** Strelsko društvo Trzin
7. **VRTEC ŽABICA, Ploščad dr. Tineta Zajca 1:** Športno društvo Trzin
8. **HIŠICA PD ONGER, Ulica Rašiške čete 4:** Planinsko društvo Onger Trzin, Društvo Florijan
9. **FRNIHTOV BAJER:** Lovska družina Mengeš
10. **AVTOPRALNICA, Kidričeva ulica 39:** Društvo prijateljev mladine Trzin, Združenje borcev za vrednote NOB Trzin in Zveza veteranov vojne za Slovenijo – Sekcija Trzin
11. **OIC TRZIN, križišče ulic Dobrave/Gmajna:** Orientacijski klub Trzin
12. **GASILSKI DOM TRZIN, Ljubljanska cesta 2:** Prostovoljno gasilsko društvo Trzin
13. **VEČNAMENSKI OBJEKT »LOPA v Habatovi ulici«, Habatova 7/d:** CZ OT, RD Bistrica in RST- Četa Trzinske skirce

S seboj prinesite rokavice, zaščitne maske in dobro voljo.

VLJUDNO VABLJENI.

Čistilna akcija bo potekala v skladu z navodili in priporočili NIJZ za izvajanje posameznih dejavnosti z namenom preprečevanje okužbe z virusom SARS-CoV-2. Udeležba na čistilni akciji je na lastno odgovornost! Organizatorji ne prevzemajo odgovornosti za morebitne poškodbe in nezgode na čistilni akciji.

Občina Trzin

Informacije na na www.trzin.si in pri predsednikih/-cah društev.

RAZPORED ODVOZA NEVARNIH ODPADKOV V OBČINI TRZIN (POMLAD 2021)

DATUM	URA	NASELJE	LOKACIJA
21. 4. 2021	15.30–17.00	Trzin	Na dvorišču Mengeške 9, Trzin
	17.30–19.00	Trzin	Na parkirišču pred trgovino Mercator

KAKO RAVNATI Z NEVARNIMI ODPADKI?

- ★ Nevarne odpadke hranite v originalni embalaži, ki naj bo dobro zaprta, da med prevozom na zbirno mesto ne pride do razlitja vsebine.
- ★ Tekoči odpadki naj bodo v zaprti posodi.
- ★ Ostri odpadki morajo biti v zaprti posodi iz stekla ali trde plastike.
- ★ Pomembno je, da se odpadki med seboj ne mešajo, saj to lahko povzroči nepredvideno reakcijo med različnimi snovmi.
- ★ Odpadke naj prinesejo polnoletne osebe, ki bodo pri rokovanju z njimi upoštevale varstveno tehnična navodila, ki ste jih dobili z nakupom izdelka, iz katerega je odpadki nastal.
- ★ Dokler nevarnih odpadkov ne oddate v akciji zbiranja, jih hranite na suhem, varnem in otrokom nedosegljivem mestu.

Pomembno! Nevarni odpadki lahko zaradi svoje sestave ob nepravilnem odlaganju onesnažijo okolje, podtalnico ali druge dragocene vodne vire. Zato nevarnih odpadkov NE SMEMO odlagati v navadne zabojnike za odpadke ali v naravo, prav tako pa jih ne smemo zlivati v kanalizacijo.

Ste vedeli? Nevarne in kosovne odpadke lahko kadar koli v letu brez doplačila oddate v Centru za ravnanje z odpadki Dob.

KAJ SPADA MED NEVARNE ODPADKE?

Akumulatorji, baterije, zdravila, pesticidi, barve, laki, topila, razredčila, lepila, kozmetika, čistila, neonske cevi, odpadno jedilno in motorno olje, pločevinke s potisnim plinom, embalaža, onesnažena z nevarnimi snovmi ...

Javno komunalno podjetje Prodnik d.o.o.
Savska 34, 1230 Domžale | 01/729-54-30
info@jkgp-prodник.si | www.jkgp-prodник.si

PRODNIK 60
javno komunalno podjetje let

OBVESTILO GOSPODINJSTVOM

o lokacijah spomladanskega zbiranja in odvoza ostankov zelenega odreza na območju Občine Trzin



Občina Trzin za svoje občane organizira spomladansko akcijo zbiranja in odvažanja ostankov, ki nastanejo pri rezanju živih mej ter okrasnega in sadnega drevja, v času od ponedeljka, **15. marca 2021**, do ponedeljka, **19. aprila 2021**.

Vse udeležence akcije pozivamo, da odpadke po spomladanskem rezu, ki so namenjeni kompostiranju, odlagajo samo na predvidenih lokacijah in v predpisanem času.

Lokacije za zbiranje ostankov zelenega odreza so:

Stari del Trzina:

- v Habatovi ulici pri ekološkem otoku poleg mostu in
- ob Jemčevi cesti pri ekološkem otoku ob odcepu na notranjo Jemčevo cesto.

Trzin Mlake:

- pri spodnjem zaklonišču v Kidričevi ulici poleg hišne številke 41,
- na koncu zelenice ob Kidričevi ulici pri parkirišču trgovine Mercator,
- v Ulici Rašiške čete 4 pri objektu Planinskega društva Onger Trzin,
- na zelenici ob križišču Kidričeve ulice in Bergantove ulice,
- ob makadamskem parkirišču ŠRP na koncu niza vrstnih hiš v Prešernovi ulici in
- na Ongru, zelenica nasproti stavbe s hišno številko 7.

OIC Trzin:

- ob križišču ulic Špruha in Motnica.

Peter Ložar, župan



www.lekarnaljubljana.si

Veljavnost od 4. 3. do 19. 4. 2021

ZDRAVO

Čas je za
nove
začetke!

izbrano iz kataloga ugodnosti

KOENCIM Q10 50MG

30 kapsul

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 13,82 €
cena s Kartico zvestobe

11,06 € + 2 POPUST: 20%



ALOE OLJE ALOE VERA X2, 50 ml

redna cena: 11,91 €
cena s Kartico zvestobe

8,93 € + 1 POPUST: 25%



PROPOLIS 150 PRŠILO

20 ml

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 6,43 €
cena s Kartico zvestobe

5,14 € + 1 POPUST: 20%



STRĞALO ZA TRDO KOŽO VITRY

1 kos

redna cena: 14,00 €
cena s Kartico zvestobe

11,20 € + 2 POPUST: 20%



OTROŠKE ZOBNE ŠČETKE SILVER CARE



MAZILO ZA USTNICE, NEKOČ IN DANES

10 g

redna cena: 3,95 €
cena s Kartico zvestobe

2,77 € + 1 POPUST: 30%

Za več informacij prelistajte nov **katalog ugodnosti** ali nas pokličitena brezplačno telefonsko številko
080 71 17!Cene s popustom iz ZDRAVO - kataloga ugodnosti veljajo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL VIVA (v okviru razpoložljivega asortimana) in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana ter zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične, popusti se ne seštevajo. Ponudba velja od 4. 3. do 19. 4. 2021 oz. do prodaje zalog.

VELDRONA

Glavna cesta 20, 4202 NAKLO

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

Računovodski servis

(za d.o.o., s.p., društva,...)

Kontakt: 041 863 440

HUBAT

25let

080 22 36

www.hubat.si

Za toplo zimo in pomlad
kurilno olje
dostavlja HUBAT

BREZPLAČEN PREVOZ ALI PLAČILO NA OBROKE

PIZZERIA olivia

TRZIN

Ljubljanska cesta 12 d, TRZIN

18. februarja smo
praznovali 8 let od
odprtja naše picerije!

Najlepša hvala za vašo
zvestobo!



Tel.: 083 872 718

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

Odlične pice po slovenskem domačem receptu v vašem priljubljenem lokalu!

Ob predložitvi izrezanega oglasa PIZZERIA OLIVIA je cena vsake naročene
pice samo 5,00 EUR. **NOVOST: družinska pica 10,00 EUR.**

AKCIJA VELJA DO 30. 4. 2021.

COPYRIGHT: JAN STEINHILBER



**ŽE ZA
15.590 €**
Z BOGATO OPREMO*
Z UGODNOSTMI DO 2.700 €

*cena velja za model renault captur limited tce 90 in že vsebuje redni popust v višini 500 € ter dodatni popust v višini 800 €, ki velja ob nakupu z renault financiranjem. ostalih 1.400 € ugodnosti sestavljajo subvencionirano obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 99 € v vrednosti 351 €, podaljšano jamstvo (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 500 € in vzdrževanje za motor tce 90 po polovični ceni (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 550 €. pogoj akcije je sklenitev finančne pogodbe z minimalno financirano vrednostjo 6.000 €, minimalnim trajanjem 36 mesecev z renault financiranjem. pridružujemo si pravico do napak: več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. poraba pri mešanem ciklu: 5,7-6,6 l/100 km. emisije co₂: 129-145 g/km. emisija stopnja: euro6dfull. emisija nox: 0,0214-0,0338 g/km. emisija trdnih delcev: 0,00022-0,00033 g/km. število delcev (x10⁶): 0,4-0,55. vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev wtp. ogljikov dioksida (co₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. emisije onesnaževal zunanjskega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. prispevajo tudi k dodatni povešanosti koncentracijam prizemnega ozona, delcev pm₁₀ in pm_{2,5} ter dušikovih oksidov. slika je simbolna. renault nissan slovenija d.o.o., dunajska 22, 1000 ljubljana.

Renault priporoča 



RENAULT CAPTUR

več na renault.si

Avtohiša REAL

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

01 5891 310

www.avtohis-real.si

AVTO SET – SETNIKAR

Dragomelj 26, Domžale

T: 041 648 166
www.avtaset.si



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



**NAJVEČJI SALON
OKEN IN VRAT
V SLOVENIJI.**

**Dobrodošli
v IOC Zapolje I/3,
Logatec.**

**Kakovost in
konkurenčne
cene!**

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

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

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