

Mengšan



Glasilo Občine Mengeš, december 2020, letnik XXVII, številka 11

"Vse je tako turobno, naj vsaj izložba postane pozitivna. Zato smo, kot vsako leto, tudi letos praznično okrasili cvetličarno, mimo katere se sprehodi tudi veliko otrok. Prav zato jo vedno prav posebno pravljično obarvamo."

Tanja Letnar, Cvetličarna Zvezdica

Svoboden si in samo od tvoje svobodne volje je odvisno, kaj si. Bodi to, kar v resnici si, tukaj in zdaj.

Richard Bach, iz knjige Jonathan Livingston Galeb

Veliko zdravja, sreče in ljubezni želimo vsem iz Mengša, Loke, Topol in Dobena!

Uredništvo



Eli Keržič, prejemnica Jesenkove nagrade za najboljšo diplomantko magistrskega študija

Mengeš v soju novoletnih lučk

Zgodba s Spodnjega Dobena

Tatjana Ručigaj nagrajena s certifikatom kakovosti Srca Slovenije

Jesenski vikend seminarji Medobčinskega Društva Sožitje v Gozd Martuljku



12



16



18



27



31

Srečno, uspešno in zdravo leto 2021 vam želimo
gasilci
PGD Loka pri Mengšu

**BREZPLAČNA
KONTROLA
VIDA**

DELOVNI ČAS
PON- PET
od 9.00-18.00
SOBOTA
9.00-12.00

Murnova ul.1, Mengeš
nasproti trgovine TUŠ
info@optika-cornea.si

**OPTIKA
CORNEA**

t.051 492 766

Jutrišnji svet pripada tistim,
ki z ustvarjalnostjo
gradijo prihodnost.
Tistim, ki znajo in vedo,
kaj hočejo.
Predvsem pa verjamejo
v to kar delajo.

Naj vam novo leto prinese
nove želje in pogum,
da jih uresničite.

Sreče in prijateljstva
ter veliko zdravja ter varnih poti
vam želimo sodelavci
avtošole Retos!

*Blagoslovljen božič
in srečno, zdravo
ter uspešno 2021*

ok(n)o vaše hiše

DORNIK
PVC in ALU okna - vrata
Šubljeva 32, 1234 Mengeš
GSM: 041 849 265
031 697 442
FAX: 01/ 7230 503
E: info@okna-dornik.si
www.okna-dornik.si

svetovanje, izdelava, dobava, montaža, vse vrste senčil

Rok Posavec s. p.
GSM: 031 470 724
montazaposavec@gmail.com

- svetovanje, izmera in montaža notranjih vrat
- prodaja in montaža vseh vrst kljuk za vrata (enodelnih, deljenih, varnostnih)
- Dodaten **6 % popust** na nakup + montažo notranjih vrat in podbojev

**Akcija - ob naročilu več kot 7 vrat,
vam vsako 4. kljuko podarimo!**

lipbled.
Pesem gozda v vašem domu!

Kazalo

4	Občina
12	Intervju: Eli Keržič
18	Reportaža: Spodnje Dobeno
22	Mengeški utrip
32	Zanimivo
40	Šport
41	Kultura
42	Tretje obdobje
44	Pisma bralcev
46	Politika
47	Zahvale in oglasi

SODELUJTE V MENGŠANU

Priporočila za nenaročene prispevke o dogajanju v občini Mengeš: članki morajo biti opremljeni s polnim imenom in priimkom, naslovom avtorja in dopisano telefonsko številko, na kateri je mogoče preveriti avtentičnost. Uredništvo si v skladu s svojo uredniško politiko in prostorskimi zmožnostmi pridržuje pravico do objave ali neobjave, krajšanja, spreminjanja, povzemanja ali delnega objavljavanja nenaročanih prispevkov. Nenaročeni prispevki se ne honorirajo. Potrebno jih je oddati v formatih .doc, brez oblikovanja, vnesenih fotografij in grafik. Digitalne fotografije (vsaj ena je obvezna k vsakemu članku) pošiljajte kot samostojne datoteke v .jpg formatu ter velikosti vsaj 1 Mb. V besedilu dopišite stavek o vsebini fotografije in navedite avtorja. Dolžina prispevkov je lahko največ 1.500 znakov s presledki, v vsakem primeru pa je priporočljiv dogovor z urednikom. Zadnji rok oddaje za naslednjo številko je zadnji dan v mesecu. Prispevki oddani po tem roku ne bodo objavljeni v tekoči številki. Hvala za vaš trud!

Prispevke in oglase oddajte najkasneje do 31. decembra 2020

MENGŠAN - JAVNO GLASILO OBČINE MENGŠ

Izdajatelj: Občina Mengeš, Slovenska cesta 30, 1234 Mengeš, www.menges.si;
Odgovorni urednik: Edvard Vrtačnik, 041 490 844, e-pošta: mengsan@menges.si;
Pomočnica odgovornega urednika: Blanka Tomšič; Uredniški svet: Rok Burja, Peter Gubanc, Franc Hribar, Bogo Ropotar, Matic Slokan, Tomaž Štebe; Lektoriranje: Grega Rihtar s.p. (za Artline d.o.o.); Oblikovanje in prelom: Artline d.o.o., tel.: 01 7291190, artline.design@siol.net, www.artline.si; Tisk: Schwarz, d.o.o.; Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.; Oglasi in zahvale: Občina Mengeš, tel.: 01 7247106, e-pošta irena.kosec@menges.si; Naklada: 3.200 izvodov; Revija: izide enajstkrat na leto, je brezplačna in jo dobijo praviloma vsak drugi petek v mesecu vsa gospodinjstva v občini Mengeš; vpisana je v razvid medijev MK pod zaporedno številko 357.

Spletna izdaja: Mengšana ISSN 2536-3999

Zgodba z naslovnice: izložba Cvetličarne Zvezdica. Foto: Edvard Vrtačnik
Foto: Edvard Vrtačnik

Naslednja številka Mengšana izide v petek, 15. januarja 2021



Bistveno je zagotoviti čim večjo varnost starejših

Epidemija je naš način življenja pomembno spremenila. Ne samo življenje v družini, skupnosti, posegla je tudi v naše delo.

Sem medicinska sestra, zaposlena v UKC Ljubljana, kjer se še posebej zdaj spopadamo s posledicami velikega števila okuženih v drugem valu epidemije. Kot strokovna sodelavka pa se vključujem tudi v koordinacijsko skupino Ministrstva za zdravje, ki sodeluje z domovi starejših občanov in drugimi varstvenimi centri po Sloveniji. S svojim znanjem na področju obvladovanja okužb jim pomagamo pri organizaciji ustanove v primeru pojava okužb zaposlenih in stanovalcev. Ker živim v Mengšu že vrsto let, sem se vključila v delo in pomoč tem ustanovam v naši občini.

V občini Mengeš delujeta dva domova za starejše občane in dva varstvena centra in imela sem priložnost spoznati delovanje dveh ustanov. Vsi ti izvajajo varstvo, nego in oskrbo še posebej ranljivih skupin, zato se je njihovo delo v tem času zelo spremenilo. Tako vodstva kot zaposleni se izredno trudijo zagotoviti čim večjo varnost svojih stanovalcev in varovancev. Kot vse zdravstvene ustanove se tudi oni srečujejo s kadrovsko podhranjenostjo, ogromnimi stroški za nabavo osebne varovalne opreme in pripomočkov. Do svojih uporabnikov in njihovih svojcev čutijo veliko odgovornost, zato dosledno upoštevajo navodila in priporočila, kar v danih razmerah od njih zahteva tudi veliko iznajdljivosti in kreativnosti. Kljub vsem naporom pa se okužbe lahko pojavijo in pomembno je pravočasno odkrivanje in strokovno ukrepanje.

Kot občani lahko z odgovornim ravnanjem pomembno prispevamo k večji varnosti vseh, ki delajo in bivajo v teh ustanovah. Uporabljajmo maske, razkužujmo roke in izogibajmo se druženju v večjih skupinah – to je najmanj, kar lahko kot posamezniki prispevamo k zdravi skupnosti.

Tatjana Gjergjek



Leto 2020 si bomo zapomnili

Prav gotovo vsi, po vsem svetu. Je tako polno sprememb, stisk, turobno, za številne že kar depresivno. Predvsem pa to leto zaznamuje veliko novih izkušenj in sprememb. Kje in kako se je zagrizel v vse naše pore življenja ta »zoprni« virus, občutimo prav vsi, vsi na svetu, od najstarejših do najmlajših. Tako močno je zasenčil vse druge dnevne dogodke, da teh niti ne zaznamo več, kot bi si želeli. Zelo pogosto smo poudarjali, kako zelo hitro nam čas beži, danes, ko nam virus oblikuje način življenja, pa vse traja dolgo oziroma predolgo. Z nostalgijo se spominjam lanskega leta, veselja, ko so nas obiskali dobri možje, ko smo praznovali s prijatelji, se srečevali v društvih, občudovali praznično okrašena mesta in uživali na novoletnem koncertu Mengeške godbe.

Tokrat je žal drugače. Predvsem je v tem času treba uporabiti razum, se potruditi in upoštevati, čeprav neradi, tudi tisto, kar nam bo kot skupnosti in posamezniku dalo občutek varnosti. Vem, da bomo letos za prednovoletna doživetja prikrašani vsi, pa vendar ne vsi enako. Zato pozivam vse medije, ki so v teh časih veliko bolj izpostavljeni in pomembni, da predvsem starejšim, osamljenim, otrokom oziroma vsem državljanom namenijo čim več pozornosti, pozitivnosti ter spodbudnih in lepih besed.

Sam želim vsem vam, drage občanke in občani, naj vam v novem, prihajajočem letu vsi dobri možje, vsi ljudje lepih misli, prinesejo resnično obilo zdravja, veselja in ponovnega druženja. Z našo pozitivnostjo in energijo pa jim lahko pomagamo pri uresničitvi teh ciljev prav mi sami. Srečno v letu 2021.

Bogo Ropotar, podžupan

Na 16. seji Občinskega sveta Občine Mengeš sprejeta oba predloga proračuna občine, tako za leto 2021 kot za 2022

V četrtek, 10. decembra, je v Športni dvorani Mengeš potekala 16. seja Občinskega sveta Občine Mengeš, na kateri je občinski svet poleg obeh proračunov sprejel še dva razvojna dokumenta, in sicer Dokument identifikacije investicijskega projekta (DIIP) za prostorsko preureditev Osnovne šole Mengeš in za rekonstrukcijo Slovenske ceste. V proračun za leto 2021 je bila naknadno vključena obnova ceste v naselju Topole, v proračun za leto 2022 pa rekonstrukcija Murnove ceste. Sprejeti so bili tudi amandmaji, amandma za odkup zemljišča na Dobenu za namen ureditve športnega igrišča in amandma za ureditev nogometnega igrišča z umetno travo ter amandma župana, ki je rezerviral sredstva za tlakovanje povezovalnih poti na pokopališču. Franc jerič, župan Občine Mengeš, je ob sprejemu obeh proračunov povedal: »V občini smo v letu 2019 zaključili z gradnjo obvoznice, v letu 2020 smo zgradili Športno dvorano Mengeš. Pred nami so novi izzivi, ureditev Slovenske ceste in dokončna prostorska ureditev Osnovne šole Mengeš.«



Med pomembnimi projekti v proračunu za leto 2021 je priprava dokumentacije za 1. fazo gradnje južne obvoznice, v proračunu 2022 pa so rezervirana sredstva za gradnjo te 1. faze južne obvoznice, torej od križišča do križišča z Liparjevo cesto.

V letu 2021 je predvidena tudi obnova uvozne ceste v naselje Topole, od avtobusne postaje ob glavni cesti Moste–Mengeš do naselja Topole. Občina je za obe leti, tako za leto 2021 in 2022, rezervirala sredstva za investicijska vzdrževanja cest na Dobenu. Prioritete bodo določene v dogovoru z Vaškim odborom Dobeno. V proračunu občine za leto 2021 je za območje Dobena predviden tudi odkup zemljišča z namenom gradnje športnega igrišča, ki se bo uredil v prihodnjih letih.



V proračunu občine za leto 2021 so rezervirana tudi sredstva za izdelavo dokumentacije za širitev Zdravstvenega doma Domžale, v letu 2022 pa so rezervirana tudi sredstva za izvedbo, in sicer v deležu celotne investicije, ki je enak lastniškemu deležu Občine Mengeš v Zdravstvenem domu Domžale. Investicija, širitev zdravstvenega doma, se načrtuje in bo potekala v dogovoru z občinami Domžale, Trzin, Lukovica in Moravče.

V proračunih za leto 2021 in 2022 so rezervirana tudi sredstva za gradnjo regionalne kolesarske ceste Kamnik–Ljubljana na območju občine Mengeš. V skladu s sprejetim načrtom umestitve regionalne kolesarske ceste bo trasa v občini potekala v varovalnem pasu regionalne državne ceste Mengeš–Duplica (R1 225/1140) do krožišča (Mengeška obvoznica), preko krožišča se bo kolesarska povezava nadaljevala skozi središče Mengša po Slovenski cesti do južnega krožišča z obvoznico.

V krožišču bo kolesarska povezava zavila proti zahodu v smeri Liparjeve oziroma Gasilske ceste. Po križanju trasa zavije proti jugu, skozi naselje Loka pri Mengšu vse do meje z občino Trzin. Na področju vzgoje in izobraževanja bo občina sledila podporam programom, ki se že izvajajo. V Vrtcu Mengeš bo za kakovostno izvedbo programa sofinancirala dodatne vzgojiteljice. V Osnovni šoli Mengeš pa bo sofinancirala varstvo in prevoz otrok v šolo ter dodatne programe, ki jih šola izvaja v dogovoru z ustanoviteljem. Občina Mengeš bo tudi v prihodnje sofinancirala preventivne zdravstvene programe, mamografijo, specialnega pedagoga v Zdravstvenem domu Domžale, logopeda in cepljenja proti klopnemu meningitisu.

Še naprej pa bo občina sofinancirala tudi oskrbnine za socialno ogrožene ostarele ali druge osebe.

DIIP – prostorska preureditev Osnovne šole Mengeš

Občina Mengeš v letu 2020 nadaljuje z naslednjo fazo reševanja prostorske problematike Osnovne šole Mengeš. Za dokončno prostorsko preureditev šole je predvidena rekonstrukcija oziroma izgradnja novega objekta na lokaciji stare telovadnice. Glavni razlog je vsakoletno povečevanje števila učencev, zato se s preureditvijo telovadnice zagotavlja tako izboljšanje pogojev za izvajanje pouka kot tudi primerne jedilnice in kuhinje ter nekaterih drugih prostorov, nujnih za delovanje šole (učilnice, kabineti, knjižnice). Vsi predlogi rešitev so plod več kot enoletnega usklajevanja potreb in možnosti z vodstvom šole. Zadnji predlog je bil predstavljen tudi na seji Sveta šole in Sveta staršev Osnovne šole Mengeš. DIIP za prostorsko preureditev Osnovne šole Mengeš obravnava štiri variantne rešitve, in sicer dve z armiranobetonsko konstrukcijo ter dve z leseno konstrukcijo (obakrat opcija za rekonstrukcijo in za novogradnjo). V dokumentu je predstavljen finančni in terminski vidik investicije. V primeru vseh variant je bilo ocenjeno, da bo treba za investicijo skupno zagotoviti okvirno 4 milijone EUR z DDV. Spomladi, ko bo znana politika države glede sofinanciranja objektov za izobraževanje, pa bo izdelana in občinskemu svetu posredovana predinvesticijska zasnova in investicijski program. Glede na predvideno dinamiko izvajanja projekta na občini ocenjujejo, da bi se lahko s prostorsko preureditvijo Osnovne šole Mengeš pričelo v drugi polovici leta 2022.

DIIP – Slovenska cesta

Glavnina tranzitnega in tovornega prometa se je z dokončanjem obvoznice s Slovenske ceste preusmerila na obvoznico, zato se je občina z Direkcije RS za infrastrukturo, da se pred prevzemom



Slovenske ceste v upravljanju pripravi kompletna rekonstrukcija Slovenske ceste med Kolodvorsko cesto oziroma gostilno Pavovec na severu do Trga pod kostanji oziroma križišča z Grobeljsko cesto na jugu.

Predviden je spremenjen profil ceste z namenom dodatnega zmanjšanja prometa, povečanje prometne varnosti, izboljšanja kakovosti življenja v mestu in povečanje vizualne privlačnosti centra Mengša.

Predvidena je eno nivojska ureditev cestišča z omejitvijo 30 km/h in dodatnimi ukrepi za umirjanje prometa. Poleg ureditve vozišča in površin za pešce in kolesarje se bo popolnoma obnovila vsa infrastruktura – tudi vodovod in kanalizacija z vsemi priključki kot tudi javna razsvetljava. Z družbami Elektro Ljubljana, Telekom in Petrol smo se uspešno dogovorili za njihovo soudeležbo pri projektu. Predvidena rešitev je usklajena tudi s smernicami s strani Zavoda za varstvo kulturne dediščine.

Kot je bilo na Občinskem svetu Občine Mengeš predstavljeno že pred časom, so z Direkcijo RS za infrastrukturo dosegli dogovor o sofinanciranju Slovenske ceste z namenom ojačitve vozišča oziroma obnovo ceste v ožjem smislu. Ker so na občini ocenili, da bi bila samo preplastitev v obstoječih gabaritih nesmiselna, se je ob sodelovanju države pristopilo k celostni preureditvi. Država kot glavni investitor bi tako financirala investicijo v gabaritu cestišča, občina pa preostale površine, vključno z vodovodom, kanalizacijo in javno razsvetljava.

Ko bo izdelana in s strani Direkcije RS za infrastrukturo recenzirana PZI dokumentacija, pa bo Občinskemu svetu predstavljen še Investicijski program, v katerem bodo bolj detajlno predstavljene tako tehnične kot tudi oblikovne rešitve.

Sejo Občinskega sveta Občine Mengeš je zaključil Franc Jerič, župan: »Vsem svetnicam, svetnikom in vašim družinam, da želim, da v novem letu ostanete zdravi. Vsem želim tudi srečo in veliko uspeha.«

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

Rekonstrukcija ceste Zgornje Dobeno–Rašica

Promet na Dobenu se zaradi vse večje poseljenosti vsako leto povečuje, zato Občina Mengeš za zagotavljanje varnosti v cestnem prometu in prevoznosti cest vsako leto obnovi nekaj bolj dotrajanih odsekov cest. Najprej je bilo razširjeno in sanirano cestišče v spodnjem, ravninskem delu ceste, nato je bila urejena preglednost na najbolj nevarnih odsekih, sedaj pa se postopno urejajo posamezne ceste na Spodnjem in Zgornjem Dobenu. V dogovoru z Vaškim odborom Dobeno je občina v letu 2020 pristopila k sanaciji cestišča Zgornje Dobeno–Rašica.



Na celotnem odseku je potreben izkop trde kamnine oziroma uporaba pnevmatskega kladiva za razbijanje skal



V sklopu rekonstrukcije bodo urejeni tudi javna razsvetljava, podporni zid in odbojna ograja na strmejšem delu ter celostna ureditev odvajanja meteorne vode

Občina Mengeš je v novembru 2020, po izboru najugodnejšega izvajalca (podjetje KPL, d. o. o.) na javnem razpisu, začela 1. fazo rekonstrukcije ceste Zg. Dobeno–Rašica (oznaka JP 753021, na odseku med stacionažo km 4,24 do km 4,78). Gre za zahteven odsek, saj je na celotnem odseku potreben izkop trde kamnine oziroma uporaba pnevmatskega kladiva za razbijanje skal. V sklopu rekonstrukcije bo urejena tudi javna razsvetljava, podporni zid in odbojna ograja na strmejšem delu ter celostna ureditev odvajanja meteorne vode. Vsem uporabnikom ceste se zahvaljujemo za potrpežljivost in razumevanje.

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

Posodobitev in razširitev vodohrana Dobeno poteka v skladu s terminskim planom

Občina Mengeš je v septembru 2020 pridobila gradbeno dovoljenje za gradnjo novega in rekonstrukcijo starega vodohrana na Dobenu. V letu 2020 bodo izvedena zemeljska in gradbena dela, v letu 2021 pa bodo sledila strojnoinštalacijska dela in ureditev elektroinštalacij ter dokončanje zunanje ureditve. Na prenovljenem in razširjenem vodohranu Dobeno bo zagotovljeno 100 m³ rezervoarskih kapacitet, vzpostavljen pa bo tudi sistem daljinskega vodenja.



Na prenovljenem in razširjenem vodohranu Dobeno bo zagotovljeno 100 m³ rezervoarskih kapacitet, vzpostavljen pa bo tudi sistem daljinskega vodenja

V letu 2019 je Občina Mengeš pristopila k izdelavi projektne dokumentacije »Rekonstrukcija obstoječega VH Dobeno in gradnja novega VH 50 m³«. Občina se je za obnovo obstoječega in izgradnjo dodatnega vodohrana, skupno torej za povečanje s 50 m³ na 100 m³, odločila z namenom izboljšanja oskrbe s pitno vodo in izboljšanja požarne varnosti, saj se potrebe zaradi povečane poselitve področja vsako leto zvišujejo.

S povečanjem rezervoarskih kapacitet bo oskrba s pitno vodo na območju Dobena bistveno bolj zanesljiva. Z novo investicijo bo namreč zagotovljena nemotena oskrba z vodo kljub dnevnim nihanjem porabe vode, ustrezno pa se bo izboljšala tudi požarna rezerva.

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

Nujna sanacijska dela na objektu Glasbene šole Domžale, oddelek Mengeš

Objekt, v katerem že več kot sedem desetletij poteka pouk, sedaj Glasbene šole Domžale, oddelka Mengeš, je bil potreben obnove, zato je Občina Mengeš v drugem rebalansu proračuna za leto 2020 rezervirala sredstva za obnovo. Franc Jerič, župan Občine Mengeš, je o sanaciji povedal: »Objekt, kjer se več desetletij izobražujejo mladi glasbeniki, je postal nevaren tako za obiskovalce kot za mimoidoče, zato smo pristopili k obnovi. V času epidemije, ko je glasbena šola zaprla vrata za učence in pouk poteka na daljavo, smo se odločili za sanacijo strehe, napušča in fasade.«



Najprej se je izvedla kompletna sanacija strehe, napušča in delov fasade na mestih, kjer se je luščil omet



Med delom na objektu pa se je pokazalo, da je treba sanirati tudi iztok kanalizacije in izvesti hidroizolacijo temeljev

Občina Mengeš je, po potrjenem drugem rebalansu proračuna za leto 2020, pristopila k nujnim sanacijskim delom na objektu Glasbene šole Domžale, Oddelek Mengeš, saj je bil objekt z vsakim letom v vse slabšem stanju. Najprej se je izvedla kompletna sanacija strehe, ki je postala nevarna za obiskovalce in mimoidoče, nato je sledila sanacija napušča in delov fasade na mestih, kjer se je luščil omet. Ob postavljanju gradbenega odra se je ugotovilo, da je treba sanirati tudi iztok kanalizacije in izvesti hidroizolacijo temeljev. Dela na objektu se v teh dneh zaključujejo in glasbena šola bo v osveženi podobi po končani epidemiji lahko odprla vrata za šolarje in obiskovalce.

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

V letu 2020 je Evropski teden zmanjševanja odpadkov izpostavil nevidne odpadke, ki nastajajo ob proizvodnji izdelkov

Evropski teden zmanjševanja odpadkov, ki poteka tretji teden v novembru, je vsako leto posvečen ozaveščanju o preprečevanju nastajanja odpadkov. Z okoljskega vidika je najboljši odpadke tisti, ki sploh ne nastane. Na JKP Prodniku pa v sporočilu ob Evropskem tednu zmanjševanja odpadkov opozarjajo: »Količine odpadkov, ki jih proizvedemo, so vsako leto večje, kar iz prve roke in najbolj očitno dokazujejo tudi organizirane akcije odvoza kosovnih odpadkov, ob katerih se vsako leto srečujemo s povišanjem količine odpadkov.«

V JKP Prodnik opozarjajo, da problematični niso le odpadki, ki jih vidimo, ampak tudi tako imenovani nevidni odpadki, ki nastajajo v proizvodnem procesu: »Teh odpadkov se ne zavedamo, saj jih ne prinesemo domov z izdelkom. Samo med proizvodnjo pametnega telefona z maso približno 200 g nastane kar 86 kg odpadkov, ki jih uporabnik ne vidi, a jih z nakupom izdelka kljub temu ustvari.«

Kako postanemo odgovoren potrošnik?

1. Kupujmo izdelke, ki jih potrebujemo.
2. Kupujmo izdelke, ki jih lahko večkrat uporabimo.
3. Kupujmo izdelke v embalaži, ki jo lahko recikliramo ali znova uporabimo.
4. Pokvarjene izdelke poskusimo popraviti, če to ni možno, pa razmislimo, ali ga lahko kako drugače uporabimo.
5. Izdelke, ki so še popolnoma uporabni, a jih ne potrebujemo več, podarimo, prodajmo ali izmenjajmo – ne samo oblačila ali igrače, ampak tudi različne naprave, kose pohištva in drugo.

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

European Week for Waste Reduction
INVISIBLE WASTE
21 - 29 November 2020
what's your real weight?
#EWWR2020
#invisiblewaste
www.ewwr.eu

1200 kg of waste

116

RELAXATION

1200 kg of waste

116

RELAXATION

1200 kg of waste

116

RELAXATION

Za izvajanje načel ponovne uporabe bo na začetku potrebno nekaj volje, po nekaj tednih pa bo to postalo način življenja, za katerega nam bo okolje zelo hvaležno



Obvestilo zasebnih zobozdravstvenih ordinacij s koncesijo v Zdravstveni postaji Mengeš

Vse zasebne zobozdravstvene ordinacije s koncesijo trenutno normalno delujejo, a žal se epidemiološka slika nikakor ne popravi. Čaka nas resna in dolga zima. Še vedno velja Uredba o začasnih ukrepih na področju opravljanja zdravstvene dejavnosti zaradi zajezitve in obvladovanja epidemije COVID-19 (UL RS, št. 65/2020), po kateri lahko sprejmemo le paciente, ki imajo negativno epidemiološko anamnezo in nimajo prisotnih znakov okužbe dihal.

Vljudno vas prosimo, da na termin pridete točno ob dogovorjeni uri, imate pokrita nos in usta z masko ter s seboj nimate več kot enega spremljevalca, ki mora počakati zunaj. Svetujemo vam, da si za obisk pri nas vzamete dovolj časa, saj bo obisk zaradi vseh novih ukrepov trajal dlje kot običajno. Ko pridete pred steklena vrata vhoda v ZP Mengeš pozvonite na zvonec z imenom ambulante, kjer ste naročeni in počakate. Prosimo, da sami ne vstopate v prostore zdravstvene postaje, in počakate na sestro. Nenaročenih pacientov do nadaljnjega ne sprejemamo, dosegljivi smo po telefonu in navadni ali elektronski pošti. V primeru nujnih stanj (določenih s sklepom št. 2/41/2020 Odbora za zobozdravstvo):

- močan zobobol (huda stalna bolečina, ko analgetik ne pomaga več),
- akutna infekcija (vnetje, ki se kaže kot oteklina, težje požiranje in odpiranje ust, zvišana telesna temperatura),
- večja krvavitev, ki se sama ne zaustavi,
- poškodbe v področju zob (poškodbe v področju zgornje in spodnje čeljusti oz. ustne votline),

nas predhodno pokličete po telefonu po urniku, ki je na tej strani.

Prosimo vas, da za vsa nadaljnja obvestila spremljate obvestila naših ambulant (internetna stran, telefonska tajnica in obvestila na vhodnih vratih) in ne obvestil ZD Domžale, ki imajo pristojnost obveščanja le o svojih ambulantah. Želimo vam mirne in radosti polne praznike, v prihajajočem letu 2021 pa obilo osebne sreče in predvsem zdravja!

Besedilo in foto: Tina Drolc, za Občinsko upravo

dr. DULAR POTOČAR

ponedeljek	15.00 – 17.00
torek	9.00 – 11.00
sreda	15.00 – 17.00
četrtek	9.00 – 11.00
petek	9.00 – 11.00

tel. št. 01/723-81-92

www.dulardent.si

dr. STROSAR ROZMAN

ponedeljek	15.00 – 17.00
torek	9.00 – 11.00
sreda	9.00 – 11.00
četrtek	15.00 -17.00
petek	9.00 – 11.00

tel. št. 01/ 723-81-72

dr. MAČEK

ponedeljek	15.00 do 17.00
torek	15.00 – 17.00
sreda	9.00 – 11.00
četrtek	9.00 – 11.00
petek	9.00 – 11.00

tel. št. 031/212-336

Sobota, nedelja in prazniki:

ZD Ljubljana Center, po predhodnem klicu na tel. št.: 01 472 37 18 med 8.00 in 13.00 uro

www.zd-lj.si

Režim dela v Zdravstveni postaji Mengeš

V ambulantah družinske medicine in pediatrije Zdravstvene postaje Mengeš se tudi v času epidemije Co-vid-19 trudimo sprejeti in obravnavati čim več bolnikov, ki potrebujejo zdravstveno oskrbo. Vendar moramo pri tem zaposleni in bolniki spoštovati poseben režim dela v teh razmerah.

Da bo obravnava potekala čim bolj gladko, predvsem pa varno, prosimo, da spoštujete naslednja navodila:

1. Prvi stik z medicinsko sestro ali zdravnico naj bo po telefonu ali elektronski pošti.
2. Na kratko povejte, kakšne težave imate in dogovorili se bomo, ali jih lahko poskušamo rešiti na daljavo ali pa vas bomo naročili na pregled. Še posebej je pomembno, da nas vnaprej obvestite, če ste imeli v zadnjih dneh povišano telesno temperaturo, če imate kakršnekoli prehladne znake (kašelji, izcedek iz nosu, bolečine v žrelu) ali prebavne motnje (driska, bruhanje).
3. V Zdravstveno postajo pridite le, če ste naročeni. Osebno naročanje trenutno ni možno.
4. Ob prihodu bodite točni, držite se ure, ko ste naročeni, ne prihajajte predčasno.
5. Ob prihodu pozvonite na zvonec vaše ambulante, medicinska sestra bo prišla po vas takoj, ko bo mogoče. Vstopate lahko le posamično. Spremljevalci so dovoljeni le izjemoma (otroci, starostniki).
6. Ob prihodu imejte nameščeno zaščitno masko, ki mora pokrivati usta in nos.
7. Ob vstopu v Zdravstveno postajo vas naprošamo, da si obvezno razkužite roke. Medicinska sestra vam bo izmerila telesno temperaturo in vas vodila do vaše ambulante.

Dodajamo še nekaj praktičnih napotkov, ki bodo olajšali komunikacijo in obravnavo, zaposlenim v ambulanti pa prihranili dragocene minute časa, ki ji bomo lahko namenili še drugim bolnikom. Če nam pišete po elektronski pošti, vas vljudo prosimo, da nam čas za odgovor daste vsaj do konca naslednjega delovnega dne. Sicer se trudimo odgovoriti še isti dan, vendar včasih to žal ni mogoče. Med rednim delom večinoma nimamo časa prebirati še pošte in to storimo šele po zaključku ambulante, zato vas prosimo za potrpljenje. V sporočilu nam napišite vašo telefonsko številko, da vas lahko pokličemo, če je potrebno.

Kadar naročate bolniške liste za delodajalca, sporočite medicinski sestri natančne podatke (datume, ko ste bili odsotni z dela, ali gre za 8-urni ali skrajšan delovni čas, ali je bolniški stalež zaključen, ali pa ga nadaljujete v naslednjem mesecu ...).

Ko naročate recepte za stalno terapijo, napišite natančno, katera zdravila potrebujete, če jih naročate po telefonu, pa imejte pri sebi pripravljen natančen spisek zdravil, da jih boste sporočili medicinski sestri. Hvala vam za potrpljenje in upoštevanje navodil. Zaposleni Zdravstvene postaje Mengeš vam želimo veliko zdravja.

Besedilo: Tina Drolc, za Občinsko upravo

Ambulanta družinske medicine Melanija Nikić Gačeša

T: 724 39 90

E: ambulanta.gacesa@outlook.com

Ambulanta družinske medicine Gabrijela Kovač Mohar

T: 723 09 50

E: kovac.mohar@siol.net

Pediatrična ordinacija Andreja Borinc Beden

T: 729 10 30

E: andreja.borinc@siol.net



UČNA POMOČ

V času epidemije COVID-19

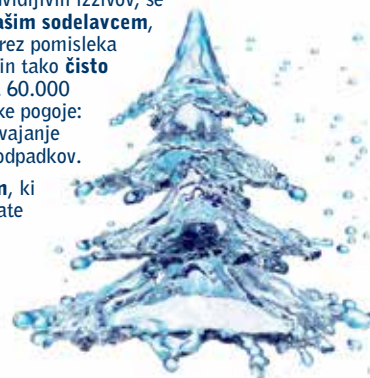
AIA - Mladinski center Mengeš nudi
BREZPLAČNO UČNO POMOČ
za mlade na daljavo

Ob koncu leta, polnega nepredvidljivih izzivov, se iskreno zahvaljujemo **vsem našim sodelavcem**, ki kljub izrednim razmeram brez pomisleka predano opravljate svoje delo in tako **čisto vsak dan** zagotavljate več kot 60.000 prebivalcem osnovne življenjske pogoje: čisto pitno vodo, nemoteno odvajanje odpadne vode in redno odvoz odpadkov.

Hvala tudi vsem **uporabnikom**, ki cenite naše delo in nas podpirate pri naših prizadevanjih.

Z vami ČISTO VSAK DAN
tudi v letu 2021.

PRODNIK | 60
Javno komunalno podjetje | let



Le s skupnimi močmi bomo lahko premagali virus in se vrnili v normalno življenje

VI boste ob prvih znakih bolezni Covid-19 (vročina, izcedek iz nosu, izguba vonja in okusa, bolečina v žrelu, bolečine v mišicah, utrujenost, glavobol, driska, bruhanje) poklicali osebnega ali nadomestnega zdravnika ali urgenco TER OSTALI DOMA. MI bomo poskrbeli, da bomo čim prej opravili test na covid-19 in vam podali navodila za nadaljnje zdravljenje.

Virus SARS-CoV-2 se kljub sprejetim ukrepom še vedno širi med prebivalstvom. V Zdravstvenem domu Domžale ugotavljamo, da nekateri pacienti vse predlogo čakajo z odločitvijo, da bi prišli na testiranje. Opažamo namreč, da pacienti v začetku bolezni zaradi zelo neznačilnih in velikokrat blagih znakov ne pokličejo zdravnika in ne gredo na testiranje, ne ostanejo doma, hodijo v službo in so v stiku s širšo družino. Pokličejo šele po nekaj dneh bolezni, ko se stanje poslabša. To pomeni, da so ves ta čas širili bolezen na druge ljudi! Ko pa bolezen dobi občutljiva oseba, to lahko pomeni zanjo tudi smrtno obsodbo.

Prav zato znova opozarjam, da vsi, ki imate en sam znak bolezni Covid-19, pridete na testiranje in se samoizolirate. Potrudili se bomo, da boste rezultat testa dobili isti dan ali najkasneje v 24 urah. Tako bo vaša izolacija, tudi če bo neupravičena trajala en dan. Po drugi strani pa boste vsi, ki boste v samoizolaciji in ste pozitivni na okužbo z virusom SARS-CoV-2, širjenje virusa v družbi zaustavili, saj smo prav v prvih dneh najbolj kužni oziroma najbolj širimo okužbo v družbi.

V primeru, da ste pozitivni, obvestite vse, s katerim ste bili v stiku v zadnjih treh do petih dneh. Verjamem, da bo glede na ukrep, ki velja za preprečevanje širjenja virusa, torej omejevanje fizičnih medsebojnih stikov, treba obvestiti minimalno število oseb zunaj domačega gospodinjstva.

Vse, ki ste bili v stiku z okuženo osebo, prosim, da se samoizolirate za 10 dni. To velja tudi za družinske člane vseh okuženih. S tem boste pripomogli k omejevanju okužbe in izločili virus iz družbe.

V Zdravstvenem domu Domžale se dnevno srečujemo s številnimi okužbami, pri mladih so zdravstveni zapleti res manjši, pri ranljivih skupinah pa navadno ni tako. V naši urgentni službi se takrat začnejo težke zgodbe, obravnavamo bolnike, ki imajo v krvi manj kot 50 % normalnih vrednosti kisika, paciente, ki jih moramo že doma uspavati in jih priključiti na ventilator in tudi bolnike, ki jih moramo prepeljati neposredno na oddelek intenzivne terapije. Stiske tako svojcev kot tudi zdravstvenega osebja, ki se s tem srečujejo dnevno, so izredne, zato vas na tem mestu še enkrat prosim, držite se ukrepov (nosite maske, razkužujte roke, omejite medsebojne fizične stike, spoštujte varno razdaljo, zračite prostore), v primeru minimalne okužbe pridite takoj na testiranje in

ostanite doma do izvida, v primeru okužbe obvestite vaše stike in jih prosite, da se samoizolirajo.

Število okuženih se ne umirja tako, kot bi si glede na ukrepe želeli, zato znova opozarjam, da bomo lahko le s skupnimi močmi premagali virus in se vrnili v normalno življenje.

Mag. Renata Rajapakse, dr. med. spec., direktorica ZD Domžale

1. DELUJMO PREVENTIVNO IN PREPREČIMO OKUŽBO

- omejimo fizične medsebojne stike
- masko nosimo pravilno in ne kot modni dodatek
- razkužujemo in umivajmo roke
- poštujemo varnostno razdaljo
- zračimo prostore

Večina okuženih razvije blage do zmerne simptome in bolezen preboli brez hospitalizacije. Vendar lahko kar 15–20 % okuženih razvije težjo klinično sliko in potrebuje hospitalizacijo, 20 % od teh pa tudi intenzivno terapijo in umetno dihanje. Bolj so ogroženi starejši, kronični bolniki in osebe s povečano telesno težo.

Najpogostejši simptomi so (lahko zelo blaga) vročina, suh kašelj in utrujenost, v jesenskem valu pogosteje opažamo bolečine v mišicah in glavobol.

Manj pogosti simptomi so boleče grlo, diareja ali bruhanje in vnetje oči.

Zelo značilen simptom je izguba okusa ali vonja, ki pa se pojavi običajno šele 3.–5. dan bolezni.

Resni simptomi se običajno pojavijo 7.–9. dan bolezni:

- splošna oslabelost oziroma nezmožnost za vsak najmanjši napor
- težave pri dihanju ali izguba sape
- bolečina ali pritisk v prsih

Običajno se simptomi bolezni covid-19 pokažejo v 5 do 6 dneh po okužbi z virusom, v nekaterih primerih pa lahko do pojava bolezni traja tudi 14 dni. Bolniki pa so kužni že 2 do 3 dni pred znaki bolezni.

Ob pojavu simptomov čim prej pokličite osebnega zdravnika in se dogovorite glede izvedbe brisa. Do izključitve bolezni ostanite doma v samoizolaciji.

Če imate resne simptome, nemudoma pokličite nujno medicinsko pomoč na številko 112.

Ljudje z blagimi simptomi, ki so sicer zdravi, se lahko zdravijo doma.

Več informacij in navodil v zvezi s COVID-19 preberite na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

2. OB PRVEM ZNAKU BOLEZNI COVID-19 NA TESTIRANJE IN V SAMOIZOLACIJO

Če so se pri vas pojavili simptom ali znak bolezni covid-19, čim prej pokličite osebnega zdravnika. COVID-19 se pri ljudeh lahko kaže na zelo različne načine.

Za bris se je treba naročiti preko osebnega ali nadomestnega zdravnika. Čas naročanja je za vsako ambulanto objavljen na spletni strani. Če je linija zasedena, se oglasi odzivnik. Na koncu sporočila po pozivu pritisnite številko 1 in poklicali vas bodo nazaj. Če vam osebnega zdravnika ne uspe dobiti, pokličite centralo Zdravstvenega doma na številko 01 7245 100.

Izvajanje brisov na SARS-CoV-2 v Zdravstvenem domu Domžale je preseljeno na južno stran zdravstvenega doma. Brise izvajajo

tudi po sistemu »drive in«. V izogib gneči vas prosijo, da na testiranje pridete največ 5 minut pred naročenim terminom.

O izvidu brisa vas obvestijo po telefonu, običajno naslednji dan po odvzemu brisa. Dokler pacient ne prejme rezultata izvida naj ostane doma v samoizolaciji. Navodila za bolnike s sumom na COVID-19 po odvzemu brisa so objavljena na spletni strani zdravstvenega doma.

Glede na slabšanje epidemioloških razmer Zdravstveni dom Domžale apelira na vse prebivalce, da dosledno upoštevajo navodila za preprečevanje in širjenje bolezni covid-19.

Le s skupnimi močmi bomo lahko premagali najbolj zahrbtno bolezen sodobnega časa.

3. NAVODILA ZA BOLNIKE S COVID-19

Po obvestilu o pozitivnem izvidu nujno upoštevajte naslednja navodila:

1. Ostanite v strogi izolaciji 10 dni.
2. Obvestite vse osebe, s katerimi ste bili v tesnem stiku (že 2 dni pred pojavom simptomov).
3. Preberite in upoštevajte podrobnejša navodila za bolnike s COVID-19 na spletni strani Zdravstvenega doma Domžale ali NIJZ.
4. Obvestite osebnega zdravnika, ki vam bo podal nadaljnja navodila.
5. Bodite dosegljivi za klic s strani NIJZ.
6. Vaši družinski člani so bili v stiku z okuženo osebo, zato morajo iti v samoizolacijo.
7. Pozorno spremljajte svoje zdravstveno stanje.

4. OB STIKU Z OKUŽENO OSEBO V SAMOIZOLACIJO

1. V obdobju 10 dni od izpostavljenosti okužbi z novim koronavirusom se izogibajte vsem nenujnim stikom z drugimi ljudmi.
2. Če je le možno ostanite doma, v osamitvi in delajte od doma.
3. Ves ta čas pozorno spremljajte svoje zdravstveno stanje.
4. Več informacij preberite na spletni strani Zdravstvenega doma Domžale ali NIJZ.

5. ŠE VEDNO JE OBVEZNO NAROČANJE

Zdravstveni dom Domžale sporoča uporabnikom, da se je še naprej treba za vse zdravstvene storitve obvezno pravočasno naročiti v času naročanja. V primeru, da je telefonska linija za naročanje zasedena, ob koncu telefonskega odzivnika pritisnite številko 1 in vrnilo vam bodo klic.

Priporočajo tudi uporabo elektronske pošte ambulante. Za lažje delo zdravnikov in medicinskih sestre prosimo, da se pošlje le eno elektronsko sporočilo. Odgovorili vam bodo takoj, ko bo to mogoče.

Maksimalno se trudijo, da bi zagotovili vse potrebne storitve za vse svoje paciente.

Vendar se zaradi obolevanja v kolektivu kljub vsemu trudu včasih ne morejo odzvati takoj.

Vnaprej se vam zahvaljujejo za razumevanje.

6. DELOVANJE V ČASU EPIDEMIJE

V času razglašene epidemije se nadaljujejo ukrepi za preprečevanje in hitro prepoznavo okužbe z virusom SARS-CoV-2:

- Vstop je še naprej omejen na severno stran.
- Število oseb v čakalnici je omejeno z varnostno razdaljo.
- Obravnavajo samo predhodno naročene paciente, ki predhodno izpolnijo vprašalnik, ki je objavljen na spletu.
- Vse paciente z znaki bolezni covid-19 pregledajo v ločeni ambulanti in opravijo bris.
- Čim več storitev opravljajo na daljavo (telefon, spletna pošta).

Ker želijo zagotoviti storitve, ki jih potrebujete, varno, vas prosijo:

- pred naročanjem preverite morebitne simptome bolezni,
- za storitve se zaradi velike gneče naročite nekaj dni vnaprej,
- v čim večji meri uporabljajte elektronsko naročanje na naslov ambulante,
- ob telefonskih klicih poslušajte odzivnik do konca, pritisnite številko 1 in poklicali vas bodo nazaj,
- na naročeno storitev pridite približno 15 minut pred terminom,
- ob vходу vas bo sprejelo osebje, preverilo zdravstveno stanje in vaš termin.

Sporočajo tudi telefonsko številko za psihološko podporo prebivalcem v času epidemije: ZD Domžale: 051 246 195 – od ponedeljka do petka med 13.00 in 14.00 uro; NIJZ: 080 51 00.

Besedilo: Tina Drolc za Občinsko upravo
Vir: Zdravstveni dom Domžale

Se želiš sprostiti in okrepiti svoje telo?

Želiš brezplačno preizkusiti različne vadbne v udobju dnevnice sobe?

V spletni vadnici Studia Matlux ponujamo

- 🌀 **Pilates – 3 x teden**
- 🌀 **Nirvana – 2 x teden**
- 🌀 **Yin joga – 2 x teden**
- 🌀 **Hatha joga – 1 x teden**

Poleg vadb so na voljo različne dihalne tehnike in vodene meditacije.

Vse vadbne so posnete v živo in ostanejo v spletni vadnici.

PREIZKUSI ... do konca leta je dostop brezplačen.

Več informacij na mateja@matlux.eu ali 070 639 113.

www.matlux.eu



Eli Keržič, prejemnica Jesenkove nagrade za najboljšo diplomantko magistrskega študija na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani

Eli Keržič je zaposlena kot mlada raziskovalka na Oddelku za lesarstvo na Biotehniški fakulteti. V času študija je prejela številne nagrade in priznanja, in sicer za uspeh v letnikih na prvi in drugi stopnji študija kot najboljša študentka na Oddelku za lesarstvo in tudi pohvalo Biotehniške fakultete za najboljšo študentko v letniku na magistrskem študiju. Za magistrsko nalogo je v letu 2019 prejela Prešernovo nagrado fakultete, v šolskem letu 2019/2020 pa je bila na podlagi najvišjega povprečja ocen prejemnica Jesenkove nagrade za najboljšo diplomantko magistrskega študija na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Priznanja in nagrade so za 24-letno Mengšanko nekaj, kar jo spremlja že ves čas študija, zato smo se odločili, da njen način razmišljanja in dela predstavimo tudi v glasilu Mengšan.

Kako, da si se odločila za študij lesarstva in kako na to odločitev gledaš danes?

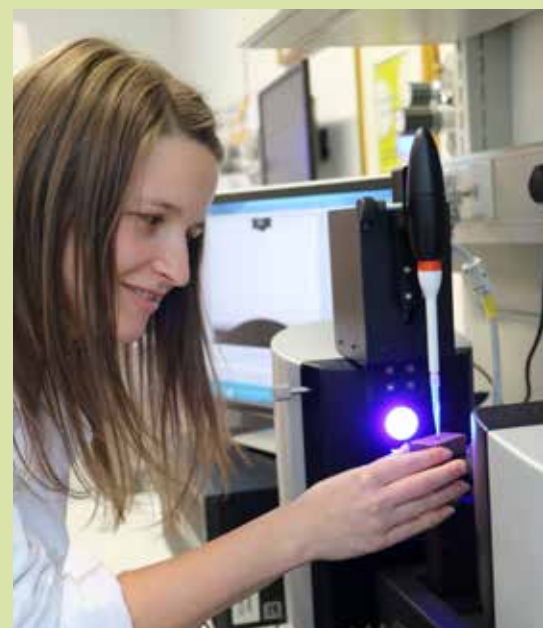
To niso bile ravno otroške sanje. Odločitev sem sprejela šele ob zaključku gimnazije. Pri tem sem pomislila na to, kaj delajo moji starši, kaj so delali moji predniki in tako prišla do izbire med kemijo in lesarstvom. Prevladalo je slednje, takrat še z mislijo na to, da bom oblikovala izdelke iz lesa, saj sem se vedno navduševala nad ročnimi spretnostmi.

Kasneje sem diplomsko in magistrsko nalogo delala v okviru Katedre za kemijo lesa, tako da sem s tem združila obe področji, torej kemijo in lesarstvo. Lahko rečem, da sem se odločila prav.

Kaj pa les kot material za oblikovanje, te še vedno zanima?

Ja, še vedno. Nad tem me je navdušil moj stari ata, ki je po poklicu mizar. Vedno sem občudovala njegove izdelke. Všeč mi je bilo, ko sem za svojo sobo potrebovala novo omaro ali kaj drugega. Samo zaželela sem si in je bilo to hitro in kvalitetno narejeno. Rada se spominjam tudi dopoldnevov, ki sem jih preživljala pri njem in stari mami in je iz njegove delavnice vedno lepo dišalo po lesu, včasih pa tudi po laku. S sestro sva se radi igrali z žaganjem, ki sem ga včasih lahko tudi pometala, strojev in drugih pripomočkov pa se nisem smela dotikati. Kasneje sem v okviru študija s pomočjo računalniških programov oblikovala nekaj izdelkov, sodelovala pri pomožnih mizarskih delih, kaj več od tega pa (še) ne.

Les je zame edinstven material, sploh pri opremljanju prostorov, saj nam ponuja paleto naravnih barv, ima edinstveno teksturo,



Včasih se je treba kar potruditi in pokazati, da so tudi naše raziskave zelo pomembne



Eli Keržič na zagovoru svojega magistrskega dela z naslovom Ekstraktivi v lesu debel, grč in vej bele jelke ter njihov fungicidni potencial

izžareva toplino in je vedno v modi ter sam po sebi dekorativen. Les je vedno lep in gre skoraj povsod.

Dotaknili sva se tudi narave. Kaj pa zate pomeni narava?

Narava je danost, ki jo imamo možnost uporabiti, vendar ne izrabiti. Pomeni mi vedno več, sploh sedaj, ko smo omejeni z gibanjem, je težnja po odklopu od vsakdanjih skrbi in pobegu v naravo ter sprostitvi, vedno večja.

Ko pomislim na naravo, pomislim tudi na samooskrbo, saj dajem velik pomen tudi zdravi prehrani. Dober občutek je, da lahko jem doma vzgojeno hrano, za katero vem, od kod izhaja, da je sveža, na primer jabolko z drevesa, paradižnik z vrta. Rada uporabljam predvsem izdelke iz naravnih materialov.

Kateri delček narave ti je v Mengšu najbolj všeč?

Vsekakor mi je najbolj všeč gozd, Gobavica, pot proti Dobenu in Rašici. Skoraj vsakodnevno grem peš na Mengeško kočo, in sicer skoraj vsakič po drugi poti, kar mi je še posebej všeč. Kondicijo in kolesarske kilometre pa rada nabiram tudi na poti na Dobeno. Posebej mi je všeč, da ima Mengeš še dosti nespremenjene narave in upam, da tako ostane še nekaj časa. Všeč so mi tudi polja, poljske pešpoti in naš drevored ter pogled na Kamniško-Savinjske Alpe.

Če vprašam še glede dreves, zakaj si za svojo magistrsko raziskavo izbrala prav jelko?

Rečem lahko, da jelka ni bila direktno moja izbira, bolj se je ponudila priložnost, da jo raziskujem. Raziskavo smo vzpostavili na podlagi sodelovanja s podjetjem Ars farma, ki se ukvarja s prehranskimi dopolnili. Jelka velja za vrsto, ki ima niz dragocenih spojin. Sploh je znano, da jih je veliko v lubju. Moja raziskava pa je bila usmerjena na les in grče jelke, ker koristne snovi niso samo v skorji, ampak tudi v drugih delih, kar smo tudi dokazali. Sploh grče so zanimive, saj je to del drevesa, kjer je veja povezana z deblom in je tam velika možnost, da pride do poškodbe drevesa. Prav zato imajo drevesa v teh delih več zaščitnih spojin, ki so lahko zelo zdravilne za človeka.

Raziskava je bila bolj temeljna, teoretična. Izvedela pa sem, da v zvezi z jelko že raziskujejo veliko bolj aplikativno in upam, da bodo tudi moji izsledki uporabni.

Ali lahko glede na status mlade raziskovalke rečeva, da si se odločila za kariero raziskovalke ali je doktorat samo odskočna deska?

Zaposlitev na fakulteti in možnost dodatnega in poglobljenega izobraževanja mi vsekakor predstavlja odskočno desko za moje delo v prihodnosti. Za delo mlade raziskovalke sem se odločila, ker sem imela na oddelku za lesarstvo podporo in dober zgled pri več profesorjih, prav tako pa imam možnost, da bi bila nekoč tudi profesorica, o čemer prej nisem razmišljala. Na fakulteti pa se je razvila želja, da bi svoje znanje izmenjevala z drugimi, hkrati pa bi imela

možnost raziskovanja ter sodelovanja tudi v gospodarstvu, saj je to področje zelo široko in po mojem mnenju perspektivno na več ravneh. Trenutno se ukvarjam z raziskovanjem in pripravo na doktorsko dispozicijo, kam pa me bo to pripeljalo v prihodnje, za zdaj puščam odprto.

Med mladimi raziskovalci so vse bolj pomembne tudi izkušnje iz tujine. Ali razmišljaš, da boš odšla za dalj časa v tujino, mogoče celo za več let po zaključenem študiju?

Ugotavljam, da je to skoraj nujno, zato se



Za delo mlade raziskovalke sem se odločila, ker sem imela na oddelku za lesarstvo podporo in dober zgled pri profesorjih



Skupaj iščemo rešitve in zame je pomembna realna uporabnost. To me pritegne veliko bolj kot zgolj teoretične raziskave.

bom najverjetneje odločila tudi za to. Vendar pa si življenja in dela v tujini ne predstavljam dolgoročno, saj sem s trenutnim delovnim in bivanjskim okoljem zelo zadovoljna. Menim, da je človek lahko uspešen tudi v svojem domačem okolju ter s svojim znanjem prispeva k lokalnemu napredku.

Kako gledaš na kariero raziskovalke – se ti zdi, da imajo v Sloveniji raziskovalke dobre pogoje za delo, za razvoj kariere? Bi rekla, da je kaj drugače kot za moške?

Zdi se mi, da smo na našem oddelku enakopravni in da so se »tradicionalne« vloge že zelo spremenile. Na področju lesarstva bi lahko rekla, da so pri izboru kadra v ospredju predvsem pridnost, zagnanost in rezultati kandidatov in ne le spol, čeprav je lesarstvo bolj moška domena, predvsem zaradi fizičnih del, kar pa se tiče raziskovanja, lahko rečem, da smo v zadnjih letih vedno bolj aktivne tudi ženske. V svojem delovnem okolju razlik ne čutim in se počutim lepo sprejeto in tudi slišano. Naj omenim, da je bila letos na čelo Biotehniške fakultete prvič izvoljena ženska, torej dekanja.

Kaj pa sedaj raziskuješ kot bodoča doktorica znanosti?

Sedaj sem na Katedri za lesne škodljivce, zaščito in modifikacijo lesa. Raziskujemo, kako na les na prostem vplivajo vremenski pojavi, kritični biotski dejavniki (glive in insekti) in tudi drugi vplivi. Veliko vzorcev lesa je postavljenih na prostem, na različnih lokacijah v Sloveniji, Evropi in svetu in mi pregledujemo in primerjamo različne parametre ter proučujemo življenjsko dobo lesa. Življenjska doba lesa je pomembna predvsem v fazi načrtovanja izdelka, stavbe, saj nas takrat zanima, kakšna bo življenj-

ska doba izdelka, kako pogosto ga bo treba vzdrževati in drugo. To je danes, ko se uvaža BIM-modeliranje, vse bolj pomembno. V program je treba vnesti različne podatke, ki so izredno pomembni za načrtovanje zgradb, njihovega ogljičnega odtisa in drugih vplivov na okolje. To je pomembno tudi pri vzdrževanju dobre podobe o lesu.

Sem na začetku izdelave doktorske naloge in sedaj smo se odločili, da raziščemo naravno odpornost lesa, na katero zelo pomembno vplivajo ekstraktivi. To so snovi, ki so v lesu in ga ščitijo pred različnimi škodljivimi vplivi okolice, ki lahko povzročijo propadanje lesa. Na podlagi teh podatkov bomo lahko dolo-



Menim, da je človek lahko uspešen tudi v svojem domačem okolju, ko s svojim znanjem prispeva k lokalnemu napredku

čili, kakšen je vpliv ekstraktivov na trajnost lesa.

Kako si zadovoljna v svojem delovnem okolju, na Oddelku za lesarstvo Biotehniške fakultete?

Na oddelku se počutim res dobro, naša katedra je zelo povezana. Moj mentor prof. dr. Miha Humar zelo dobro usmerja ter poskrbi za dobro delovno okolje in vzdušje. Mogoče je včasih malo trenj med katedrami na oddelku, ampak sodelovanje je na prvem mestu.

Marsikomu se zdijo raziskave na Oddelku za lesarstvo manj pomembne, češ les je les. Včasih se je treba kar potruditi in pokazati, da so tudi naše raziskave zelo pomembne in lahko rečem, da je oddelku v zadnjih letih uspel preboj. Oddelek pridobiva pomembno vlogo, tako v okviru fakultete, univerze kot med podjetji s področja lesarstva in tudi širše.

Kaj se ti zdi, katera raziskava je na oddelku najbolj zanimiva?

Kot sem že omenila, na Katedri za kemijo lesa v okviru aplikativnega projekta v sodelovanju z industrijo nadaljujejo raziskave ekstraktov jelke.

Na katedri, v kateri delujem sedaj, spremljamo veliko število testnih objektov, kar zahteva veliko časa, tako za spremljanje vseh parametrov kot tudi, da narava naredi svoje, in nato dobimo splošno zelo uporabne podatke.

Ti podatki nam pomagajo tudi pri pregledovanju objektov, ko ugotavljamo, vzroke nastanka vlage ali drugih dejavnikov propadanja. Skupaj iščemo rešitve in zame je pomembna realna uporabnost. To me pritegne veliko bolj kot zgolj teoretične raziskave.

Ali bi na koncu rada še kaj izpostavila?

Mogoče lahko omenim še, da je tudi Mengeš še vedno precej povezan z lesom, čeprav morda tega ne opazimo. Imamo mengeška podjetja, ki se ukvarjajo s predelavo lesa, izdelovanjem lesnih izdelkov, tako npr. finih izdelkov, kot so inštrumenti, pohištva in tudi stavb (montažnih hiš). Tako uporaba znanja o lesu in uporaba lesa prinašata veliko delovnih mest v domačem okolju.

Predvsem pa sem med raziskovanjem ugotovila, da les oz. deli drevesa niso pomembni le za mizarske izdelke. Iz na videz neuporabnih kosov oz. ostankov lahko pridobimo različne ekstraktive in druge snovi, ki so uporabni v širokem spektru, npr. v zdravstvu, kot prehranska dopolnila in hranila, za izdelavo novih materialov, energentov itd.

Besedilo: Tina Drolc

Foto: E. V.



projektiranje in svetovanje d.o.o.

041 215 331

Slovenska cesta 10, Mengeš

www.arhicenter.si

Pridobimo vam

* GRADBENO DOVOLJENJE za:

- stanovanjske hiše
- druge objekte: kmetijske, turistične, industrijske ...

Legalizacije objektov zgrajenih
in v uporabi pred 1998.

Srečno
2021!



IOM
LISTA ZA OBČINO MENGEŠ

Želimo vam vesele božične praznike in čestitamo ob dnevu samostojnosti in enotnosti. V letu 2021 želimo vsem občankam in občanom veliko zdravja, dobrega počutja in osebne sreče.

Franc Jerič – Lista za Občino Mengeš

SLS
Slovenska ljudska stranka

Danes so trenutki v času, da si zatismo oči
in si tiho zaželimo: da naj mine!
Toda Božič in novo leto naj nam vsem prineseta
ljubezen, mir in zdravje!

Srečno, blagoslovljeno in uspešno 2021!
Naši domovini in državljanom pa čestitka ob
30. obletnici dneva samostojnosti in enotnosti!

OO SLS MENGEŠ



Zeleni Slovenije iz mengeškega konca
želimo zdravja, zdravega okolja, ohranjene narave,
zdrave vode, zraka, zemlje, vsega živega,
in doživeto praznovanje in srečno, zadovoljno,
uspešno, spet normalno leto 2021.

mag. Tomaž Štebe, član Sveta Občine Mengeš,
izvoljen na listi Zeleni Slovenije



Vsi si želimo, da bi vsaj praznični december potekal tako kot običajno, zato je tudi Občina tako kot vsako leto okrasila Mengeš

Mengeš v soju novoletnih lučk

V letu 2020, ko smo se srečali z neznanim in nam je epidemija spremenila življenje, si vsi želimo, da bi bil december kar se da prazničen. Del vzdušja prav gotovo pričara tudi novoletna okrasitev zunanjih površin v občini Mengeš. Občina Mengeš je ponovila okrasje preteklih let, lučke pa so prvič zagorele na drugo adventno soboto.

Besedilo: Tina Drolc
Foto: E. V.

Zanimiva okrasitev drevesa v Velikem Mengšu





Značilna okrasitev drevesnih debel



Sijoča občinska stavba



Pogled z Velikega Mengša po Slovenski cesti



Osrednje drevo z božično zvezdo

Ena redkih okrašenih izložb v mestu je izložba Cvetličarne Zvezdica



Glavna osvetlitev na križišču Slovenske in Grobeljske ceste

Aranžma Tanje Letnar





Zgodba s Spodnjega Dobena

Občino Mengeš sestavlja šest naselij in ne samo štiri, kot meni večina občanov. Poleg občinske prestolnice Mengša so na severozahodu Topole, na jugu Loka in na hribovitem zahodnem delu, pod Rašico še Dobeno, tri najbolj oddaljena naselja od »srca« naše občine. Wikipedija: »Dobeno je razloženo naselje, ki se sestoji iz zaselkov Zgornjega, Srednjega in Spodnjega Dobena.« Dobršen del obiskovalcev prihaja sem gor zaradi lepih razgledov in miru, ki ga sprehajalcem nudijo gozdne poti, ki vodijo po pobočjih proti vrhu Rašice, pa tudi zaradi dobre in priznane gostinske ponudbe. Malokdo pa pozna zgodovino dobenskih domačij in bližnje okolice ...

Redko kateri obiskovalec pozna oz. ve za mokrišče planik, ki se nahaja pod Dobenim. Ko se iz Loke namenimo proti Dobenu se pred začetkom vzpona odcepi levo kolovoz, ki vodi v slikovito dolino, kjer rastejo različne in redke rastline, med njimi je tudi zelo redka in zaščitena roža iz rodu orhidej, Loeselova grezovka, ki uspeva le v posebnih rastiščnih razmerah. Po dolini teče slikovit, vijugav potoček, ki izvira na Dobenu, pod Ručigajem, žal ob potočku ni poti, niti steze in je dobršen del skoraj neprehoden (o tem lahko več preberete v novembrskem izvodu Mengšana, v prispevku Andreja Stritarja, Ručigajev studenec). Izvir pod pribl. 25 m visoko prepadno steno domačini imenujejo »Pr' Maln'«, in sicer zato, ker je bil konec 19. stoletja tam postavljen preprost mlin, ki je deloval vse do leta 1955. Ručigajev studenec ali izvir, kjer se ustavi marsikateri pohodnik in kolesar, da si poteši žejo, pa se nahaja na ovinku pred vzponom na Spodnje Dobeno.

Prva elektrarna

Ko sva se pred nedavnim pogovarjala s Tonetom, gospodarjem Ručigajeve domačije, o »starih časih«, mi je povedal veliko zanimivega o tem obdobju na Dobenu. Že leta 1904 so imeli pri njih lasten vodovod, ki je črpal vodo iz omenjenega izvira, projektiral pa ga je češki študent Zeman, ki je takrat študiral v Ljubljani. Nekaj let pred drugo svetovno vojno pa je v soteski pod domačijo, Tonetov stric Viktor Ručigaj, priznan mizar in ljubiteljski fotograf (slikal je streljanje talcev v Jaršah), postavil tudi elektrarno. Med vojno je bila razstavljena in njeni deli poskriti, da si je ne bi polastil okupator. Ker je stric med vojno preminil, jo je po končani vojni Tonetov oče Stanko ponovno aktiviral, Ručigajeve je oskrbovala z elektriko napetosti 110 V vse do leta 1962.



Ručigajev mlin na Dobenem, začetek prejšnjega stoletja

Ručigajevi kmetje, čebelarji in gostilničarji



Ručigajev čebelnjak na Dobenem pred 150 leti

Prva Ručigajeva hiša je bila po vsej verjetnosti postavljena že pred 15. stol., saj je bil priimek »Ručigaj z Dobenega« v cerkvenih knjigah zabeležen že leta 1420. Prenovljena in povečana je bila leta 1782, kar priča vrezana letnica na nosilnem tramu v gostilni, ki je začela delovati leta 1937. Življenje v tistih časih je bilo težko, ljudje na Dobenu so se kot v večini odmaknjenih hribovitih naselij preživljali le z lastno pridelavo (tudi lanu in konoplje), višek kmetijskih pridelkov, sadje, med in maslo so Ručigajevi vozili z vozom prodajat v dolino po hišah, tudi v Ljubljano. Pred drugo svetovno vojno je bilo na Dobenu, po Tonetovem pripovedovanju 14 hiš, na Spodnjem le 4; pr' Čičk', nasproti kapelice, v hiši sedaj živijo njihovi potomci, Pr' Bolt', ob cesti, ki vodi v »novo« naselje nad Ručigajem, ni bilo potomcev in se hiša podira, pr' Martinuc, ruševine na levi pred Ručigajem, lastniki so odšli v Ameriko »za boljšim kruhom«. Le pri Ručigaju (zaradi moškega potomstva) so še vedno Ručigajevi.

Tako se bo lažje spremljalo in nadaljevalo najstarejše rodovniško drevo v Sloveniji. Kar sicer ni dokazano, a tudi ne ovrženo. Rodbinsko drevo družine Ručigaj z Dobenega, ki ga je leta 1983, po večletnem obdobju temeljitih raziskav, izdelal priznani slovenski zgodovinar Tone Ravnikar, vsekakor velja za eno najstarejših v Sloveniji, saj sega v daljno leto 1586. Še ena pomembna zanimivost Spodnjega Dobena in rodbine Ručigaj, v krstni knjigi mengeške župnije se v letu 1420 kot boter navaja J. Ručigaj, čebelar z Dobenega, kar daje misliti, da se je čebelarstvo na mengeškem območju začelo na Dobenem. Tudi zapisi iz začetka 19. stoletja navajajo, da so se ljubljanski čebelarji hodili učiti čebelarstva na Dobeno k Ručigaju. Konec 18. stol. so na domačiji postavili nov, velik čebelnjak, ki pa žal ne stoji več, tradicija pa se je nadaljevala, saj sta tudi Tonetov oče in stric za svoj med dobivala najvišja priznanja.



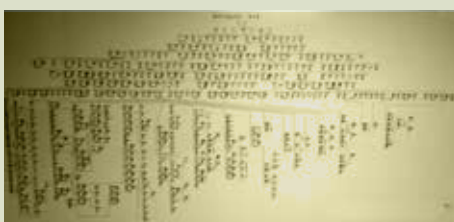
Dobenci pri gradnji ceste Dobeno - Loka 1939



Pr' Martinuc

Čas pred vojno ...

Še veliko je vedel povedati Tone, o polpreteklih časih, kot to, da je bilo pred drugo sv. vojno Dobeno skupaj z Rašico občina in župan je bil en mandat z Rašice, naslednji mandat pa z Dobena in nato obratno. Občina je spadala v kamniški srez, ki je segal vse do Zasavja. Tudi Mengeška fara (izhaja iz prafare) je bila takrat ogromna, saj je obsegala območje od gradu Zaprice pred Kamnikom do Bistrice, Domžal nato ob njej do Male Loke, od tam do vasi Pšata in Sv. Jakob ob Savi, do Črnuč, Gameljn, čez hrib do Rašice, od tod do vasi Suhadole in Moste ter dalje do Križa ter preko Podgorja, spet do Zapric. Pred vojno so Dobeno in Rašico z dolino povezovala gozdne poti, ki so omogočale le prevoz s konjsko ali volovsko vprego, glavno križišče je bilo »pr' bohku« (križ ob cesti približno na pol poti Loka– Dobeno). Širšo, utrjeno cesto do Ručigaja so zgradili leta 1938 takratni prebivalci Sp. Dobena, naprej proti Zg. Dobenu pa so po drugo sv. vojni zgradili takratni prebivalci Zg. Dobena.



Ručigajevo družinsko drevo

... in danes

»Vikendaši«, so začeli prihajati na Dobeno in si postavljati bivališča leta 1964/65 in počasi se je podoba Dobena začela spreminjati, takrat je bila zemlja še poceni: »Oče je prodal 6 parcel za vikende, da smo s tem denarjem naredili fasado,« se spominja Tone. Močno se je spremenilo Dobeno od tistih časov, sedaj je tu že skoraj 10-krat več hiš kot pred vojno in večina nekdanjih »vikendašev« je tu našla svoj novi dom in se za stalno preselila sem gor.

Ručigajev rod pa še vedno domuje in skrbi za svojo domačijo na Spodnjem Dobenu, še vedno se preživljajo pretežno s kmetijstvom in gostilno, ki nadaljuje tradicijo, v njej pa strežejo le domači. Zaradi dela na kmetiji je odprta le za konec tedna, ko gostje lahko naročijo tudi kosilo oz. tople jedi in ni jih malo, ki trdijo, da takšne pečenke in domačih klobas, kot se dobijo pri Ručigaju, ni daleč naokoli, Tone pa poskrbi vedno tudi za prvovrstno domačo kapljico ...

Besedilo in foto: Tone Vidrgar



Pr' Bolt



Pri Ručigaju



Edina domačija, ki je ostala na Sp. Dobenu

Pestra jesen na Dobenu

Dodobra smo že zakorakali v jesen in ne moremo se pritoževati nad vremenom, saj nas le sem in tja obišče deževen dan, da malo osveži zemljo in spere odpadlo listje s cest. Sorazmerno suhi in topli dnevi vabijo ven, v naravo, da lahko uživamo v razkošnih barvah dobenskih gozdov, ko nam suho listje šumi pod nogami. No nekateri pa opazilo še kaj drugega, da se na Dobenu dogaja ...



Betoniranje

Posodobitev in razširitev vodohrana Dobeno

Že nekaj let VO Dobeno v razgovorih z občinskimi predstavniki med prioriteta, ki so pomembne za krajanje, izpostavlja tudi povečanje obstoječega vodohrana. V zadnjem obdobju je bilo v vasi zgrajenih precej novih stanovanjskih objektov in priselilo se je lepo število novih krajanov, to pa vpliva na večjo porabo vode in zmanjšuje možnost uspešnosti protipožarne zaščite naselja v primeru požarne ogroženosti.

Verjetno je marsikdo od prebivalcev naselja opazil gradbene aktivnosti, ki so se začele v mesecu oktobru pri vodohranu nad našo

vasjo. Ker me je kar nekaj sokrajanov spraševalo o namenu teh del, sem prosil JKP Prodnik za obširnejše informacije o tem in g. Marko Kocjančič, vodja tehnično investicijskega sektorja v podjetju, mi je posredoval naslednje informacije.

Vodovodni sistem

Vodovodno omrežje Dobeno je del podsistema, katerega vodni vir je vodnjak M1 – Žeček, le-ta pa je del večjega vodovodnega sistema Domžale. Glavna objekta sta prečrpališče Jablje in vodohran Dobeno. Ker je Dobeno reliefno višje ležeče območje, se v

PČ Jablje nahajajo visokotlačne (približno 30 bar) črpalke. V najvišji točki se na 589 metrov nadmorske višine nahaja vodohran Dobeno s kapaciteto 50 m³. Nemoteno oskrbo z vodo in požarno varnost iz zunanjega hidrantnega omrežja zagotavlja 20 podtalnih in nadtalnih hidrantov in je samo območje poselitve relativno dobro pokrito. Vsi hidranti so tekoče pregledani s strani PGD Loka pri Mengšu in večjih pomanjkljivosti ni zabeleženih.

Za občino Mengeš je v marcu 2019 podjetje Hidroinženiring izdelalo projektno dokumentacijo »Rekonstrukcija obstoječega VH Dobeno in gradnja novega vodohrana 50m³« za povečanje vodohrana Dobeno na skupnih 100 m³. Povečanje je dodatno utemeljeno tudi s povečano poselitvijo območja, ki iz naselja vikendov vse bolj postaja bivalno naselje.

Investicija

Za izboljšanje oskrbe s pitno vodo na območju Dobena v občini Mengeš je predvideno povečanje rezervoarskih kapacitet na lokaciji obstoječega vodohrana na Dobenu z dograditvijo novega vodohrana s prostornino 50 m³. Sočasno bo potekala rekonstrukcija obstoječega vodohrana. Skupaj



Izkop vodohrana



Izkopi in odvoz



Betonska razširitev

bosta oba vodohrana zagotavljala 100 m³ vode, kar bo zadoščalo pokrivanju dnevnih nihanj porabe vode in zagotavljalo ustrezno požarno rezervo.

Za gradnjo in rekonstrukcijo je Občina Mengeš septembra letos pridobila gradbeno dovoljenje, Javno komunalno podjetje Prodnik pa je kot pooblaščen investitor Občine Mengeš izbralo izvajalca, ki je bil

uveden v delo v mesecu oktobru. V letošnjem letu bodo izvedena zemeljska, gradbena in del obrtniških del, v letu 2021 pa bo potekala izvedba strojnoinštalacijskih del, elektro inštalacij, vzpostavitev sistema daljinskega vodenja in zaključna dela na zunanji ureditvi objekta.

Vrednost letošnjih del (izkop in gradbena dela) je ocenjena na pribl. 90.000 evrov, vrednost druge faze pa bo znana, ko bo izbran izvajalec na osnovi razpisa oziroma ponudbe.

Razširitev ceste

Dobrososedski odnosi, spoštovanje med sosedami in dobra volja naredijo čudeže. Beseda da besedo in tako sta se Blažev Primož in Anžinov Stojan dogovorila za razširitev ceste, v širini pribl. pol metra in dolžini pribl. 40 m, ki meji na njuni parceli. Pa smo se na pobudo Vehovčevega Franceta v VO dogovorili za akcijo, občina je prispevala potrebno količino peska, VO pa cement in delo. V petek, 6. novembra, letos smo se že pred 14. uro zbrali na kraju akcije. Najprej smo izkopali zemljo ob robu ceste v globino pribl. 35 cm in z njo zasuli depresijo ter izravnali teren 50 m naprej, na nasprotni strani ceste, nato smo z betonom, ki smo ga pripravili, jarek zasuli in beton utrdili z železnimi palicami. Dohitela nas je noč in smo zaključna dela končevali ob podpori baterijskih svetilk. Pri delu nam je bil v veliko pomoč pri odvozu zemlje in dostavi betona Francetov vsestransko uporaben traktor. Čeprav se morda marsikomu pridobljena razširitev ne zdi omembe vredna, je za uporabnike ceste na tej relaciji (glede na širino cest v naselju) pridobitev, ki smo je veseli.



Meteorološka postaja

Namestitev meteorološke postaje ELES

Konec letošnjega poletja so se na Dobenu pojavile govornice, naj bi tu postavili oddajnik za omrežje 5G, kar je sprožilo različne odzive krajanov, kot se to dogaja tudi drugod po svetu, na eni strani so zagovorniki posodobitve in modernizacije, na drugi pa tisti, ki verjamejo v teorije zarote ... 11. novembra letos, ravno sem odhajal od doma, pristopi k meni mimoidoči, ki pogosto obiskuje Dobeno, in me nagovori: »No, a sedaj vam pa že montirajo oddajnik za 5G?« in mi pokaže na stebler daljnovoda pri Udovčevih. Tam se je res nekaj dogajalo, pod stebrom sta stala dva kombija, po stebri pa je plezalo nekaj ljudi in sem se odločil, da raziščem, kaj se dogaja. Monterji Govednik elektrostoritve, d. o. o., iz Cerknice so po naročilu investitorja »ELES« na daljnovod nameščali meteorološko postajo za spremljanje temperature in vremenskih pogojev, ker višina temperature in drugi vremenski pogoji vplivajo na prevodnost oz. prenos el. energije. »Namen je racionalizacija prenosa el. energije«, tako so mi razložili monterji.

Verjamem, da so navedene informacije zanimive predvsem za prebivalce Dobena, a morda novice zanimajo tudi koga iz doline in je prav, da so o tem obveščeni.

Besedilo in foto: Tone Vidergar

Osvetlitev slovenske božične smreke v Vatikanu

Božično okraševanje v Vatikanu ima že dolgo tradicijo. Prvo smreko smo Slovenci na Trg svetega Petra postavili in okrasili že pred desetimi leti. Tokratna pa je nekaj posebnega, ker je simbolna. Visoka je natanko 30 metrov, kar pomeni 30 let samostojne Slovenije. V organizaciji Vlade Republike Slovenije je 11. decembra ob slovesni osvetlitvi božične smreke potekal glasbeni kulturni program. Dogodek je režiral Igor Pirkovič, nastopili pa so znani slovenski glasbeniki. Med njimi tudi Mengšan Franc Kompare.



Pevka Ana Plahutnik



Franc Kompare, trobenta

Nastop na dogodku je veliko priznanje in dosežek naših glasbenikov. Na glasbenem spektaklu so nastopili:

- Marko Fink, basbaritonist, svetovno znani pevec, rojen v Argentini, danes pa živi v Sloveniji;
- Sabina Cvilak iz Maribora je vrhunska sopranistka, ima več nagrad svetovnega slovesa, pela je tudi z italijanskim pevcem Andrejem Bocellijem na turneji po Sloveniji;
- Nuška Drašček, sopranistka, z vsestranskim vrhunskim programom;
- Ana Plahutnik, najbolj perspektivna pevka mlade generacije, ki je začela svojo pevsko kariero pri prof. Nini Kompare Volasko;
- Tomaž Plahutnik, virtuoz na citrah, s slovensko dušo in posebnim stilom igranja;
- Franc Kompare, krilni rog in trobenta, že 60 let igra doma in po svetu, z njim bo prihodnje leto v Mengšanu pogovor o njegovem dolgoletnem glasbenem ustvarjanju.

Zaradi zaostrenih epidemioloških razmer je spremljevalni program potekal malce drugače. Ne v živo, ampak so že posnetega predvajali na velikih zaslonih na Trgu svetega Petra. Na dogodku, ki je bil zaprt za javnost, je bila navzoča slovenska delegacija in predstavniki italijanske škofije Teramo, ki je postavila jaslice.



Virtuoz na citrah, Tomaž Plahutnik

Ponovitev na Televiziji Slovenija

Isti kulturni program s slovenskimi glasbeniki bo predvajan tudi na TV Slo, prvi program, v petek, 25. decembra, na božični dan, ob 11:15, pred papeževim evharističnim blagoslovom Urbi et Orbi in božičnim voščilu svetu.

Besedilo: F. K.

Ana Plahutnik

Rodila se je leta 1999 v Ljubljani. Glasbeno pot je začela kot učenka klavirja na Glasbeni šoli Kamnik, ob izobraževanju na Biotehniškem izobraževalnem centru Ljubljana pa je začela s poukom petja na Glasbeni šoli Logatec pri prof. Nini Kompare Volasko. Po uspešno opravljenem sprejemnem izpitu I. 2016 je šolanje petja nadaljevala na Konservatoriju za glasbo in balet Ljubljana v razredu prof. Tatjane Vasle. Leta 2020 je bila sprejeta na Akademijo za glasbo v Ljubljani, kjer trenutno študira solo petje v razredu prof. Matjaža Robavsca. Že v prvem letu šolanja je pod mentorstvom Nine Kompare Volasko je osvojila prvo nagrado in zlato priznanje na tekmovanju TEMSIG v kategoriji 1a, v naslednjih letih pa je pod mentorstvom Tatjane Vasle osvojila tretje mesto na mednarodnem tekmovanju Iuventus canti na Slovaškem in na mednarodnem tekmovanju Daleki akordi v Splitu četrto mesto. V letošnjem letu je ponovno tekmovala na tekmovanju TEMSIG, kjer je osvojila prvo nagrado in zlato plaketo v kategoriji 1.c. Poleg petja se ljubiteljsko ukvarja tudi z gledališčem. Že peto leto igra večje in manjše vloge v Poletnem gledališču Studenec pri Škocjanu. Nastopa tudi na različnih prireditvah, koncertih ter na samostojnih recitalih.

Tomaž Plahutnik

Je učitelj citer na Glasbeni šoli Kamnik, sicer pa profesor glasbene pedagogike. Citre se je učil igrati pri prof. Stanetu Modecu v Domžalah, končal nižjo glasbeno šolo v Kamniku, svoje znanje pa je izpopolnil na Srednji glasbeni šoli in Akademiji za glasbo v Ljubljani. Je eden izmed najbolj dejavnih slovenskih citrarjev, piše priredbe, nastopa solistično in kot član Slovenskega citrarskega kvarteta. Sodeluje tudi z različnimi drugimi glasbeniki, predvsem pevci. Skoraj dvajset let je bil član Kamniških kolednikov, s katerimi je sodeloval na številnih koncertih in nastopih po vsej Sloveniji, po Evropi, Avstraliji, Severni in Južni Ameriki. Poleg nosilcev zvoka, ki jih je posnel z različnimi zasedbami, je izdal še samostojno zgoščenko ter več notnih zbirk priredb slovenskih ljudskih in ponarodelih pesmi za citre.

Miklavžev večer otrok iz rejniških družin in Rotary cluba Domžale

Tradicionalno smo sv. Miklavža pričakali skupaj z družinami iz Rotary cluba Domžale, v petek, 4. decembra, ob 17. uri. Tokrat malo drugače, prilagojeno razmeram, v katerih živimo, preko aplikacije ZOOM. Sv. Miklavža je pospremil prelep angelček, parkeljne pa je pregnal koronavirus. Otroci so srčno sodelovali s pesmicami, odgovarjali na vprašanja o tem, kako zmorejo izpolnjevati svoje dolžnosti doma, v vrtcu ali šoli in sv. Miklavža prepričali, da vedo, kaj sta dobrotu in nesebična pomoč.



Kar 113 otrokom iz družin, ki izvajajo rejniško dejavnost, je Miklavž poslal darila, ki so jih čakala po srečanju z njim, doma. Hvala vsem v Rotary klubu Domžale, ki skrbno negujejo to lepo tradicijo, posebej predsednici gospe Martini Oražem, glavni Miklavževi pomočnici.

Besedilo in foto: Marta Tomec

Dan suverenosti – praznik, ki se še ni ustalil v naši miselnosti, pa si tega ne zasluži

25. oktobra praznujemo dan suverenosti, dan, ko je zadnji vojak Jugoslovanske armade zapustil ozemlje Republike Slovenije.



Koper, 25. 10. 1991

Brionska pogajanja, ki so potekala julija 1991, sama po sebi niso zagotavljala odhoda sovražne vojske, to se je zgodilo šele po sklepu tedanjega jugoslovanskega predsedstva, pod taktirko Miloševićeve Srbije, ki je sprejela sklep o popolnem umiku enot JA iz Republike Slovenije.

Proces slovenske osamosvojitve se je tako, s sklepnim dejanjem, končal šele 25. oktobra 1991. Postali smo popolni gospodarji na svojem strnjenem ozemlju, povezuje nas skupni jezik, narodna zavest ter drugi zgodovinski in kulturni dejavniki. Priznala nas je mednarodna skupnost, kot neodvisni subjekt mednarodnega prava in vodimo politiko, za katero se opredeljuje brez prisile drugih držav ali njihovih zvez.

Slednja trditev je sicer bolj deklarativne narave, zato moramo vedno znova utrjevati svoj ugled v širši družbeni skupnosti, kar pa je zelo odvisno od posameznikov, ki smo jih na demokratičen način izvolili, da predstavljajo naše interese. Vsaka vlada do sedaj, vključno z aktualno, je bila prepričana, da dela v dobro vseh nas državljanov Republike Slovenije. Pa se vprašajmo, ali je to res?

Besedilo in foto: Janez Gregorič



Obisk Rdečih noskov

V petek, 13. novembra, so nas v Zavodu usmiljenk obiskali Rdeči noski. Klovni zdravniki, ki s svojo profesionalno pripravljenimi nastopi razveseljujejo otroke po bolnišnicah, so prav tako prisotni v domovih za starejše občane.

V času, ko se domovi srečujemo s socialno izolacijo, smo se odločili, da stanovalcem popestrimo dan in jim tako vsaj malo poskušamo popraviti razpoloženje. Našemu vabilu so se prijazno odzvali Rdeči noski, ki so ob upoštevanju strogih varnostnih ukrepov svoje nastope izvedli pred domom. Tako so stanovalci spremljali nastope kar iz svojih sob. Z zanimanjem so si nastop ogledali tudi stanovalci Doma počitka Mengeš, ki imajo sobe obrnjene proti našemu domu, prav tako pa tudi drugi sosedje in mimoidoči. Nastop nam je res polepšal petek, saj se je dobra volja s pomočjo nastopajočih širila po celotnem domu.

Besedilo in foto: Klemen Jerinc



100 let gospe Vide

Prav na današnji dan, 18. novembra 1920, se je pred 100 leti v Celju rodila naša stanovalka gospa Vida. Gospa je z veseljem poučevala slovenski, nemški in srbohrvaški jezik. Z izjemno mirnostjo je sprejemala vse, kar je s seboj prineslo življenje. S to mirnostjo je dočakala tudi svojih sto let.



Veliko veselje gospe predstavljajo trije otroci, številni vnuki in pravnuki, o katerih z navdušenjem pripoveduje. Poleg pedagoškega dela ji je veliko veselja prineslo ukvarjanje s športom. Z veseljem je hodila po hribih, občudovala naravo in bila navdušena nad plavanjem še v visoki starosti. Danes v domu rada pove, da je v Domu svete Katarine, da se ima dobro in da je nič ne boli.

Želimo ji, da bi ji zdravje še naprej služilo in da bi se med nami dobro počutila. Vse najboljše!

Besedilo: Klemen Jerinc
Foto: Boštjan Košir

Teden splošnih knjižnic

V tednu od 16. do 20. novembra 2020 splošne knjižnice praznujemo. Knjižnice ponujajo tudi v času epidemije številna gradiva in vsebine, ki omogočajo uporabnikom podporo pri izobraževalnih procesih na daljavo ter ustvarjanju in bogatenju duha.



Dneve od 16. do 20. novembra zaznamuje teden splošnih knjižnic, v katerem knjižnice po vsej Sloveniji spomnijo državljane, kako so se prilagodile novim razmeram in katere knjižnične storitve so kljub oviram, ki jih ustvarja epidemija, še vedno dostopne.

Slovenske splošne knjižnice tudi v tem času ponujajo svojim uporabnikom spletne storitve preko različnih digitalnih platform, kot so video vsebine, izobraževanja in predavanja po spletu, povezovanj z drugimi organizacijami v lokalnih skupnostih z namenom obogatitve digitalnih vsebin za uporabnike, izposojajo e-knjig in veliko drugih digitalnih aktivnosti, ki so jih knjižnice ustvarile in izvedle v času epidemije. Seveda pa knjižnice še vedno izposojajo tudi fizične knjige, ki so kljub bogati digitalni ponudbi visoko na lestvici zaželenih knjižničnih storitev. Ravno za to se knjižničarji tudi v času epidemije trudijo za čim večjo dostopnost tega gradiva, ob varni izposoji v knjižnici tudi s pošiljanjem po pošti ali pa ga uporabnikom dostavljajo na kak drug način. Knjižnice so prisotne v 274 krajih po Sloveniji ter s 13 bibliobusov na več kot 700 postajališčih dostopajo do oddaljenih uporabnikov. Prisotnost knjižničarjev v domačih okoljih prebivalcev je ustvarilo zaupanje, ki ga uporabniki izkazujejo storitvam knjižnic in delu knjižničarjev. Živimo in delamo v času, ko je zaupanje najpomembnejša vrednota, ki pomirja in obenem odpira možnosti za prihodnost. Porast uporabe digitalnih knjižničnih storitev, ki jih imajo uporabniki tudi sicer na voljo, kaže na posebnost časa, v katerem živimo. Knjiga v fizični in e-obliki še vedno ostaja nepogrešljivo sredstvo za krepitev duha in najpomembnejši člen v izobraževalnem procesu.

Osnovna vloga knjižnic v današnjem času je razvoj storitev ter dostopnost raznovrstnega gradiva, ki so namenjeni vsem članom družbe, še posebej mladim, tako da lahko razvijajo lastne sposobnosti pri branju, pismenosti, ustvarjalnosti, uporabi sodobnih tehnologij, iskanju informacij in virov v strokovni literaturi, učenju in pridobivanju znanja, prav tako pa spoznavajo različne avtorje in leposlovna dela, s čimer pridobivajo dodatna znanja o aktualnih temah v družbi.

Povezovalna vloga v družbi

V tednu splošnih knjižnic vse knjižnice po Sloveniji državljanom sporočajo, da kljub razmeram še vedno opravljajo povezovalno vlogo v družbi. Takole so se odzvali uporabniki na storitve, ki so jih pod sloganom »#ostanidoma v stiku s knjižnico« v času prvega vala epidemije pripravili v Knjižnici Šmarje pri Jelšah:

Katarina Ratej, ena izmed uporabnic knjižnice, je dejala: "Všeč mi je, da lahko preko spletnih seminarjev in izobraževanj ostanemo v stiku s knjižnico, da zaposleni ohranjajo stik z vsemi obiskovalci knjižnic in prireditelji in tako gradijo most med ljudmi, kljub ukrepom, ki so nas doleteli v letošnjem letu. Meni osebno sta osebni stik in komunikacija zelo pomembna, saj smo ljudje družabna bitja in nas lahko prenehanje komunikacije vodi v tesnobo. Hvaležna sem Knjižnici Šmarje pri Jelšah, da smo lahko redno v stiku." Prav tako je o programu knjižnice Šmarje pri Jelšah uporabnik Pavel Kristan dodal: "Dobrodošli so pobuda in ponudba in sodelovanje med knjižnico, kulturnim domom, univerzo za tretje življenjsko obdobje in muzejem, saj z aktivno udeležbo, kot sta poslušanje in učenje, krepiamo samozavest in pokažemo lastne sposobnosti drugim. Tako se tke socialna mreža ter živahna in trdna skupnost." Teden splošnih knjižnic se je v petek, 20. novembra, zaključil z Dnevom splošnih knjižnic. Na ta dan so bile objavljene in podeljene nagrade za najboljše projekte, ki so jih knjižnice prijavile na razpis Združenja splošnih knjižnic, in je namenjen povezovanju med knjižnicami, izmenjavi dobrih praks ter kreptvi dejavnosti knjižničarstva, ki podobno kot trenutni časi zahtevajo od knjižnic inovativnost in fleksibilnost, da ostanejo v stiku z uporabniki. Zato je še posebej razveseljivo, da je kar 18 slovenskih splošnih knjižnic prijavilo svoje primere dobrih praks, med katerimi je strokovni odbor Združenja splošnih knjižnic izbral najbolj inovativne in prepričljive projekte.

Dan splošnih knjižnic

Vesna Horžen, predsednica Združenja splošnih knjižnic, je ob tem povedala: "V časih pomanjkanja komunikacije, zaprtja šol, vrtcev ter kulturnih, športnih in družabnih organizacij se še bolj zavedamo svojega poslanstva in utiramo drugačne poti do svojih uporabnikov. Povezovanje je naš osnovni motiv letošnjega tedna knjižnic in pomeni povezovanje z uporabniki, povezovanje z lokalno skupnostjo, povezovanje med knjižnicami z namenom ohranjanja ravni dostopnosti do izobraževalnih, kulturnih, ustvarjalnih vsebin, s katerimi krepiamo duha v družbi. Ponosni smo, da so v tem letu zaposleni v knjižnicah še posebej motivirani za razvoj programov, kar kaže tudi veliko število prijavljenih inovativnih projektov, ki so prispeli na razpis Združenja splošnih knjižnic. Najboljši od njih prejmejo nagrado. Dan splošnih knjižnic, ki bo v petek, 20. novembra, smo tokrat namenili predstavitvi nagrajenih projektov Knjižnice ostajajo zaupanja vredne institucije, s tradicionalnimi storitvami in novimi pristopi, ki so jih razvile v tem posebnem času in bodo seveda tudi ostale. Zavedamo se naše vloge in odgovornosti pri oblikovanju odprte družbe, povezovanja in medsebojnega spoštovanja."

Vabimo vas k ogledu kratkega videa, ki ga sestavljajo utrinki iz projektov, ki so jih v letošnjem letu prijavile knjižnice za nagrado Združenja splošnih knjižnic. KNJIŽNICE POVEZUJEMO
Ne spreglejte prilagojenega urnika Knjižnice Domžale in njenih enot.

Besedilo in foto: Barbara Ahačič Osterman



Magična joga in meditacija

V AIA – mladinskem centru smo v novembru izvedli virtualno delavnico Magična joga in meditacija. Povezali smo se preko aplikacije Zoom in ob 18. uri skupaj odrolali podloge za jogo in vsak v svojem prostoru ustvarili ustrezno atmosfero za ščepec magičnosti. Vzeli smo si čas zase.



Skozi redno prakso joge razvijamo in širimo svoje zavedanje. Zavemo se, da je naše življenje edinstveno.

Čeprav nam trenutne razmere onemogočajo običajne vadbe v živo, je možnost povezave preko aplikacij dobra alternativa. Občutek, da se nas skupina ljudi ob istem času poveže z istim namenom, je dragocen. In ta namen je, da naredimo nekaj zase in poskrbimo za dobro stanje našega duha in telesa. Joga to vsekakor omogoča. Pokaže nam, da smo vedno povezani s svojim virom moči, ki nam pomaga premagati raznolike izzive življenja. Ti so nam vedno dani na pot z namenom osebne rasti. Hkrati smo ves čas povezani s svojim centrom notranjega miru, ki je zelo pomemben pri sprejemanju sebe in okolice. Skozi redno prakso joge razvijamo in širimo svoje zavedanje. Zavemo se, da je naše življenje edinstveno, in da smo mi tisti, ki smo zanj odgovorni. Pomembno je, kakšne odločitve sprejemamo na svoji poti, saj te krojijo naše vsakdanje življenje.

Na delavnici smo izkusili ta občutja in spoznali, da čas, namenjen sebi, ni stran vržen čas, V tem času napolnimo svoje baterije in lažje prisluhnemo svoji intuiciji in njenim smernicam. A le z redno prakso lahko vnesemo korenite spremembe v svoje življenje. Lepo vabljeni na magično jogo.

Urnik in več o meni na: www.majamaselj.com.

Besedilo: Maja Maselj
Foto: Uroš Rangus

Taborniške aktivnosti na daljavo

Taborniki smo imeli ob začetku novega šolskega leta znova povečan vpis predvsem otrok nižjih razredov osnovne šole v naše vrste. Pokrivamo vse starostne skupine, vpis prvošolcev pa je bil celo tako velik, da smo jih morali razdeliti v dve ločeni skupini.



V prvih nekaj tednih so se člani vodov spoznali med seboj in z vodnikom, potem pa smo bili tudi mi prisiljeni ustaviti srečanja v živo in jih nadomestiti na daljavo. Člani enkrat tedensko dobijo izziv, za katerega imajo nekaj dni časa, da ga opravijo. Ko ga opravijo, fotografirajo izdelek in ga pošljejo vodniku, ki zbira vse opravljene izzive in jih točkuje ter tako dodaja točke k skupnemu rezultatu, da bodo na koncu razglasili zmagovalca. Občasno potekajo vodova srečanja tudi preko komunikacijskega orodja Zoom, preko katerega igrajo v zadnjem času zelo popularen Among us. Ob iztekanju leta mengeški taborniki želimo vsem občanom mirne praznike in srečno ter zdravo v novem letu. "Z naravo k boljшему človeku!"

Besedilo: Blaž Slabajna
Foto: člani RUP Mengeš

Tatjana Ručigaj nagrajena s certifikatom kakovosti Srca Slovenije

Razvojni center Srca Slovenije je v oktobru izvedel četrto ocenjevanje rokodelskih in prehranskih izdelkov Srca Slovenije. 34 ponudnikov s 104 izdelki je prejelo pravico do uporabe Kolektivne tržne znamke Srca Slovenije. Certifikat je bil podaljšan tudi 38 izdelkom, ki so bili pozitivno ocenjeni že leta 2016.



Ocenjevanje izdelkov



Polsteni izdelki rokodelke Tatjane Ručigaj

Pravico do uporabe znaka je tako prejelo 15 proizvajalcev prehranskih izdelkov in 19 rokodelcev iz Srca Slovenije, med njimi tudi Tatjana Ručigaj iz Mengša. S tehniko polstenja, ki je bila v preteklosti zelo razširjena tudi na Slovenskem, izdeluje kakovostne polstene copate, torbice in nakit, za katere je že drugič pridobila certifikat kakovosti Srca Slovenije. Njene izdelke so ocenili etnolog prof. dr. Janez Bogataj, oblikovalec Matej Zupančič in svetovalka za načrtovanje turizma in gostinstva doc. dr. Tanja Lešnik Štuhec. Razvojni center Srca Slovenije organizira vsakokrat tudi slovesno podelitev certifikatov, ki pa je tokrat zaradi posebnih razmer v klasični obliki verjetno ne bo mogoče izvesti. Vseh 208 certificiranih izdelkov je objavljenih v spletnem katalogu na spletni strani www.srce-slovenije.si. Prejemniki certifikata čestitamo, bralce pa vabimo, da jo podprejo s svojim nakupom.

Besedilo in foto: Mija Bokal, Razvojni center Srca Slovenije

V MDI Domžale nismo pozabili na invalide!

Epidemija koronavirusa je v drugem valu še posebej prizadela člane našega društva, ki še težje prenašajo bremena časa, v katerem živimo. V Medobčinskem društvu invalidov Domžale imamo tudi 148 članov iz občine Mengeš. Sem sodijo pretežno starejši člani, ki imajo poleg invalidnosti še pridružene bolezni in so ranljivejši. Veliko jih živi samih in v tem času smo jih osamili in s tem porinili na rob. Stiska ni samo fizična, ampak tudi psihična. Večina ne obvlada elektronskih naprav. Le bližina, osebna komunikacija in stisk roke jim predstavlja največ. V stiski nas pokličejo in povedo, da bi radi prišli malo naokoli, se srečali z nami, morda kupili kopalne karte za terme Snovik, ki so cenejše ... Prinesejo prošnje za denarno pomoč. V tem času smo razdelili denarno pomoč več deset članom. Občina Mengeš nam je namenila za celoletno dejavnost članov iz Mengša pičlih 640 evrov, kar je premalo. Težko zadostimo vsem njihovim potrebam.



Pa vendar številni premagujejo težave, kakor vedo in znajo. V pomoč smo jim z našo dejavnostjo. Nekateri bi radi preverili krvni tlak, morda holesterol in krvni sladkor, če je še obvladljiv. V ta namen smo kupili ustrezne aparature in testne lističe. Nekateri že dolgo niso nikomur pokazali ran na nogah, morda pik klopa. Napotimo jih k lečečemu zdravniku, patronažni službi, včasih tudi na urgenco in jim namenimo spodbudno besedo. Vzamemo si čas. V našem društvu je včasih kot »v panju«. Za izvedbo takih programov skrbiva Vida Čeh, dipl. med. sestra, in Zdenka Novak, dipl. ing. laboratorijske biomedicine. Sva dve upokojeni zdravstveni delavki, ki sodelujeva kot prostovoljki. Z veseljem pomagava po svojih močeh. V času uradnih ur pride na obisk tudi 20 članov. Za tiste, ki ne morejo priti na sedež društva, poskrbijo naši prostovoljci. Njim gre še posebna zahvala, saj si res prizadevajo obiskati prav vsakega invalida. V Mengšu skrbi za naše člane gospa Justi Lagoja, ki prizadevno opravlja svoje delo kot prostovoljka za člane iz Mengša. Obišče jih na domu, prinese skromna darila za obletnice in poklepeta z njimi o težavah. O tem poroča na društvu. Naša predsednica Vida Perne vedno najde rešitev in prijazno besedo za vsakega, ki potrebuje pomoč.

V zadnjem času je naša dejavnost močno okrnjena in stiki potekajo le preko telefona, saj fizični stiki zaradi ukrepov NIJZ niso dovoljeni. Še naprej se bomo trudili polepšati te težke dni vsem našim invalidom, jim nameniti spodbudno besedo in pomoč.

Po svetu 3. decembra zaznamujemo mednarodni dan invalidov in oseb s posebnimi potrebami. Leta 1992 ga je generalna skupščina razglasila z namenom ozaveščanja o problematiki invalidnosti in spodbude k prizadevanjem za izboljšanje statusa invalidov. V svetu predstavljajo okoli 10 odstotkov prebivalstva, v Sloveniji je vsak 12. prebivalec invalid. Letos žal ne bomo mogli obeležiti dneva invalidov zaradi epidemije.

Želimo si, da bi vsem našim članom že do konca leta stisnili roko, jim prinesli koledar in jim zaželeli vse dobro v novem letu. Upanje ostaja! Hvala za razumevanje in upamo na lepše in prijaznejše čase! Ostanite zdravi!

Besedilo in foto: Zdenka Novak za MDI Domžale

December čas veselja, radosti čas, ko verjamemo, zmoremo

Zakorakali smo v december, po mojem mnenju najlepši in najbolj mističen mesec v letu. V decembru na zemljo prihajajo prav posebne energije, ki jih lahko izkoristimo za zdravljenje na vseh ravneh, da lahko odpustimo, se preizprašujemo o letu, ki se končuje in snujemo načrte za leto, ki prihaja. S tem, ko počistimo s starim, lahko pride novo.



Naj vam ogreje srce spomin na lansko novoletno druženje

Nekateri ta čas imenujejo tudi svete noči, saj se je 24. decembra, na sveti večer, rodil Jezus. Božič je čas, ko se dogaja preporod. Na osebni ravni se lahko v nas prebudijo energije miru, ljubezni, ponižnosti, darežljivosti. Zunanji – fizični, in naš notranji – duhovni, svet težita k ravnovesju in ko smo v ravnovesju sami s sabo in s svetom, ki nas obdaja, se počutimo izpolnjene, imamo občutek, da je vse v najlepšem redu. Gotovo bo letošnji Božič drugačen. Zaznamovan z epidemijo Covid-19. Pa vendar, ali ni prav ta praznik posvečen intimi domačega ognjišča, umirjanju človeških hotenj po novem in po še več. Morda pa bo prav letošnji Božič v nas prebudil pozabljene radosti ob peki piškotov, postavljanju jaslic in novoletne jelke in nas pripeljal do spoznanja, da je za srečo potrebnih zelo malo stvari. Morda bomo zaradi prepovedi druženja naredili in napisali voščilnice in jih poslali svojim najdražjim in prijateljem namesto virtualnih prepisov, ki so jih drugi pripravili za nas. Vse je bolje, kot pa da se prepuščamo črnim mislim in zmedi, ki jo povzroča nenehno spremljanje novic o obolelih in smrti.

In poslušam, da smo kot v zaporu, da je nošenje mask nevarno, da je prepoved medsebojnih stikov nečloveška, da so nam ukradli osebno svobodo. Tudi sama sem v nekem srečanju, poleti v času umirjanja epidemije, omenila, da se mi ne zdi epidemija tako nevarna in da ne poznam nikogar, ki bi bil okužen. Med sogovorniki je bil tudi zdravnik iz infekcijske klinike v Ljubljani. Rekel je, da je morda tako videti iz varnega naslanjača doma, da pa so se on in njegovi kolegi vsak dan spopadali z urgentnim stanjem, ko so delali noč in dan v skafandrih, sprejemali odločitve, ki so naslednji dan naletele na kritike v medijih, na negodovanje množic. Zamislila sem se in se strinjala, da premalo upoštevamo preverljiva dejstva in številke, da smo egoistično zazrti v svoje potrebe in težave. Da je danes Slovenija med državami z več kot 300 in manj kot 600 umrlimi na milijon prebivalcev (Frane Adam). Torej ni čas, da nas skrbijo prazna mesta, zaprti lokali, prepoved druženja, novoletna praznovanja, ampak da se odločimo dosledno upoštevati navodila stroke. Upoštevajmo medsebojno razdaljo, nosimo maske, umivajmo roke in se ne družimo. Za to bo čas, ko virusa ne bo več.

Kaj pa lahko naredimo, ko nas preplavi malodušje, stiska, ko se nam zdi, da je vse brez smisla. Lahko smo se veselili vsakega sončnega dne v druga leta sivem novembru. Naredimo si sistem majhnih korakov, ki nam bo pomagal. Poiščimo drobna veselja, razveselimo se dobre knjige, ki smo si jo sposodili v knjižnici po priporočilu naše knjižničarke Barbare Osterman, pojedimo vsak dan na sprehod po vseh čudovitih sončnih poteh okoli Mengša, poklepetajmo s prijatelji po telefonu, preberimo pravljico svojim vnukom po videu, napišimo pismo znanki, ki je v domu, napletimo nogavice za novoletna darila, spomnimo se lepih trenutkov, ko smo bili srečni in izpolnjeni, se vsak dan ob 18.35 pridružimo dr. Borutu Škodlarju v oddaji Čas za vas: Samoumirjanje na prvem programu RTV Slovenija, začnimo pisati dnevnik. Naredimo okraske in jih obesimo na jelko v naravi, tako kot se je čudovito spomnil neznan pohodnik na grebenski poti proti Rašici. Možnosti je veliko, neskončno, samo dovoliti si ne smemo, da se ne potrudimo za sebe. Frustracije spremenimo v upanje, da je to samo prehodno stanje, ki ne more trajati.

Človek je silno prilagodljivo bitje in treba je verjeti v lastno duhovno moč. Recimo si, tako kot Vergil, ki je napisal, da zmoremo, ker verjamemo, da zmoremo. Vsak dan je nov dan. Vsak dan se lahko odločimo, da bomo prijazni, nasmejani, da bomo gojili lepe odnose, da bomo pozitivno mislili, da se bomo naučili poslušati in slišati. To je ključ do lepote bivanja.

Besedilo in foto: Marija Štebe, predsednica DU Mengeš

*Vsem, še posebej pa mingeškimi upokojevcem,
ob prihajajočih praznikih želim zdravja,
osebne sreče, miru in ljubezni.*

Marija Štebe

"Veseli se, saj je veselje globlje od žalosti" (Nietzsche).



Škrati in škratovanje tako in drugače

Saj poznate, škrate? Ampak: ste jih morda že videli, ali veste, kje jih lahko najdemo? Enciklopedije in pravljice pravijo, da so to mitološka bitja, majhne postave in zelo nagajive narave. Običajno so domišljajska sestavina pravljične dobe v otroštvu, nekateri narodi (npr. Norvežani) jim dajejo pomembno vlogo tudi v času odraslosti.



Bine



Hana

Kaja



Kaja



Lučka

Tudi delček življenja najinih štirih vnukov je tesno povezan s temi pravljičnimi figurami. Vsak od njih jih zna natančno opisati: krasijo jih brki in brada, na glavi imajo koničaste kape, nosijo oblačila varovalne rjavkasto zelene barve, obuti so v rjave udobne čevlje. Kopalnice (na srečo) ne poznajo. Umivajo in perejo se v bistrih, mrzlih potočkih, noči in deževne dni preživljajo v svojih malih domovanjih: v luknjah in jamah, drevesnih duplinah, pod gostim drevjem ali grmovjem. Zjutraj dolgo spiyo, čez dan se pogovarjajo z živalmi, poslušajo melodije vetra in škrabljanje kapljic. Hranijo se z gozdnimi sadeži, žejo si tolažijo z rosnimi kapljicami. Všeč so jim tudi gobe z velikimi klobuki, saj jih ščitijo pred dežjem in močnim soncem. Najraje živijo v gozdovih, nekateri so si poiskali svoja bivališča celo v gorah. Večina se jih lahko pohvali s častitljivo starostjo, ta se šteje v stoletjih in desetletjih (npr. 678 let).

Ti pravljični navihanci so polni energije in norčavih lumparij. Nepričakovane obiskovalce pogosto speljejo na napačno pot ali na napačen cilj. Včasih jim zmaknejo kos oblačila (rokavičko, kapo ali kaj drugega) in ga pozabljenega pustijo ležati na tleh. Če je priložnost, iz nahrbtnika izmaknejo slaščico ali sendvič, vanj namestijo dodatno breme (ka-

men) ali pa izpraznijo čutaro z napitkom. Pri tem neskončno uživajo, učinke svojih vragolij spremljajo tako, da jih nihče ne vidi in ne sliši. Škrati pa so lahko tudi drugačni. Ugaja jim namreč otroški vrišč in čebljanje, spoštujejo trud in vztrajnost malih sprehajalcev in pohodnikov. Prav zato jih pogosto nagradijo za trud in vztrajnost ter jih na cilju »pocrkljajo« z manjšim presenečenjem. Skrijejo ga za skalo, pod deblom, v starem štoru, med listjem v travi, med praprotjo ..., nato pa izginejo v svoje varno zavetje narave. Zakladi so lahko različni: čokoladen jajček, vrečica bombončkov, mandarina, jabolko, igračka, napitek ... Veselje najditeljev je neizmerno. Dokazujejo ga z zavzetim iskanjem, sproščenim vrskanjem ter s polnimi usti sladkih pregreh.

Z večjim številom svečk na rojstnodnevnih tortah se začnejo pojavljati tudi dvomi. Otroci odraščajo, opazujejo in razmišljajo, pravljičnost zamenja realnost, ki prihaja iz omar in vrečk odraslih spremljevalcev.

Zadnjič je na krajšem izletu prišla k meni najstarejša, sedemletna vnučka in mi zašepetala: »Babi, jaz pa vem, kako je to s škrti. Pa tega ne bom povedala, ampak ti bom raje pomagala pri škratovanju.«

Ljubeznivo sem jo pogledala in jo pobožal po ličku:

»Res prijazno od tebe. Zelo sem ponosna nate. No, prišel je čas, ko si tudi ti postala škrt.«

Bliža se konec leta in koronski časi ne obejajo nič prijetnega. Prav vsak izmed nas pa se lahko spremeni v prijaznega škrti, ki s skromnim darilcem ali dejanjem (s škrtovim zakladom) preseneti nekoga, ki to potrebuje. Morda bo to iskren pogled nad masko, skledica piškotov pred vrati osamljenih, voščilnica v poštnem nabiralniku ... Spremenimo se torej v škrate in naredimo čas in življenje lepše in bolj prijazno. Pa zdravo, veselo, brezvirusno in čim bolj škratovsko leto 2021.

Besedilo: Urška Stritar
FOTO: Škrati živijo v otroški domišljiji

Začasna prekinitev aktivnosti v Društvu Lipa

Po sklepu Upravnega odbora je tudi Društvo Lipa – Univerza za tretje življenjsko obdobje Domžale oktobra začasno prekinilo z izobraževalnimi, kulturnimi in športnimi dejavnostmi študijskih skupin, ob tem pa na NIJZ poslalo vlogo za pridobitev mnenja o izvajanju izobraževanja. Nekatere študijske skupine so se odločile za delo preko spletne aplikacije ZOOM itd. (španščina, nemščina, glasbene skupine, orientalski ples), vodstvo pa še vedno upa, da kmalu pride čas za normalno delo študijskih skupin v prostornih učilnicah, saj je ob pridobivanju znanja in izkušenj še kako pomembno tudi druženje. V tajništvu društva smo sicer na voljo v času uradnih ur, lahko pa pokličete na telefonsko številko društva ali na telefon predsednika: 031 379 276.

O vseh nadaljnjih spremembah vas bomo obveščali sproti. Vsem želimo dobro zdravje in počutje ter vas lepo pozdravljamo.

Nekatere študijske skupine so lepe rezultate, o nekaterih smo pisali v prejšnji številki, dosegle že v začetku šolskega leta. Tako so zeliščarice novo študijsko leto začele v naravi. Mentorica Veronika jih je namreč povabila na ogled vrta zdravilnih in aromatičnih rastlin v Žalcu, ki stoji tik ob Eko hmeljarskem muzeju. Kot je v daljši predstavitvi obiska v Žalcu zapisala Marina Kopač, jim je prav vsaka zdravilna rastlina pripovedovala svojo zgodbo, pa naj so bile to dišavnice ali Kneippova zelišča, seznanile pa so se tudi s pomenom in uporabo posameznih zelišč za vsakodnevne tegobe. Prijeten dan so zaključile z obiskom bližnje okolice in prepričanjem:

»Življenje sestavljajo leta, ki ne pomenijo nič, in trenutki, ki pomenijo vse.«



Kot smo že pisali, je med novimi študenti in študentkami veliko interesa za nova znanja. Danes predstavljamo restavratorstvo – postopek, s katerim se nekaj prenove ali preuredi, navadno so to stare ali poškodovane umetnine. Namen študijskega programa je, da ob novih strokovnih znanjih s tega področja osvojite predvsem konkretne postopke za obnovo in ohranjanje umetnin, hkrati pa študijski krožek prinaša tudi znanja o preventivni zaščiti umetnine, upočasniti ali ustaviti njihovo propadanje. Mentor Žiga Rehar nam je o programu povedal, da bodo udeleženci spoznali osnove restavriranja lesenih predmetov, naučili se bodo razlikovati med konservatorskim in restavratorskim postopkom. Spoznali se bodo z osnovami lesa, njegovimi dobrimi in manj dobrimi lastnostmi, načini hranjenja, rokovanja in obdelave. Večji del časa bo študijska skupina namenila praktičnemu delu: restavriranju lesenih izdelkov, kjer bodo udeleženci z lastnim delom na svojih predmetih odkrivali možnosti restavratorskih in konservatorskih postopkov. Glede na zanimanje in časovne zmožnosti se bodo lahko v drugi polovici leta udeleženci preizkusili, tudi v izdelavi pozlate, poslikave lesa, izdelave kalupov in odlitkov, restavriranja slik itd. Spremljajte najnovejše novice na spletni strani Društva Lipa!

Besedilo: Marjan Ravnikar, predsednik

Foto: Lipa Domžale



Ob izteku leta se gasilke in gasilci Gasilske zveze Mengeš zahvaljujemo vsem občankam in občanom, donatorjem, podjetjem in ustanovam za pomoč, razumevanje in sodelovanje pri izvajanju nalog zaščite, reševanja in pomoči.

Želimo vam vesele božične praznike ter srečno, zdravo in varno leto 2021!

Gasilska zveza Mengeš

V letu 2020 FB skupina Mengeška 100krat dvakrat dobrodelno

Na pobudo Maje Jerič so se oktobra v okviru dogodka Dobrodelnih 12 ur Mengeške kočice zbirala sredstva za Rdeči križ Mengeš, decembra pa je Zlatka Zebec organizirala zbiranje izdelkov, ki so bili podarjeni Karitasu Mengeš.

Oktobra je dogodek 12 ur Mengeške kočice dobil dobrodelno vsebino in pobudnica ga je preimenovala v Dobrodelnih 12 ur Mengeške kočice. Prve pohodnice in pohodniki so se zbrali ob 6. uri, hodili pa so vse do 18. ure. Prejšnja leta so pohodnice in pohodniki prehojene poti podarjali tisti, ki sami ne morejo hoditi. V letu 2020 so se organizatorke odločile, da bi pohodnice in pohodniki, ki bi se srečali, skupaj popili kavo na Mengeški koči. Ker pa je bilo gostišče zaprto, se je pobuda spremenila in v posebni skrinjici so se zbirala sredstva za Rdeč križ Mengeš. Pohodnice in pohodniki so bilo radodarni, zbranih je bilo 140 evrov, ki jih je pobudnica predala Silvi Dolinšek, predsednici Rdečega križa Mengeš, dan po pohodu.



Decembra pa se je Zlatka Zebec odločila za prav posebno dobrodelno akcijo, ki jo je poimenovala Pričaraj nasmeh. Vse pohodnice in pohodnike je povabila, da ob sprehodu na Mengeško kočico s sabo prinesejo izdelek z daljšim rokom uporabe, sladkarije ali druge izdelke. Akcija je potekala prvo soboto v decembru in od 16. do 18. ure je bilo zbranih izredno veliko izdelkov. Zlatka Zebec je povedala: »Odziv vseh pohodnic in pohodnikov, ne samo članic in članov FB skupine, me je presenetil. Posebna zahvala tudi Turističnemu društvu Dobeno, ki so se pridružili akciji. Če bodo nasmehi tistih, ki bodo izdelke dobili, pol tako veliki kot tistih, ki so jih podarili, smo dosegli svoj namen.« Vse prejete izdelke je Zlatka Zebec še isti večer predala Jerci Stopar s Karitas Mengeš, ki je zagotovila, da bodo še v decembru podarjeno predali družinam, ki so v stiskah. Tako pobudnica Zlatka Zebec kot prejemnica Jerca Stopar sta se zavzeli, da podobno akcijo še ponovita tudi v letu 2021.

Besedilo in foto: Tina Drolc

Jesenski vikend seminarji Medobčinskega Društva Sožitje v Gozd Martuljku

Že v začetku leta je tudi v naše kraje prišel koronavirus in prekinil praktično vse društvene dejavnosti MOD Sožitje. V ta namen smo za jesenski čas pripravili več društvenih programov, ki smo jih izvedli v manjših skupinah. Društveni vikend programi VŽU so bili namenjeni strnjeni izvedbi društvenih aktivnosti oz. krožkov. Čez vikend so se zvrstile glasbene, plesne, kuharske vsebine, novinarski krožek, skrb za samega sebe ter pohodništvo.



Ena od manjših skupin Sožitja s spremljevalci v Gozd Martuljku

Prva dva vikenda v oktobru 2020 smo se v manjših skupinah s spremljevalci odpravili v Gozd Martuljek, kjer smo od petka do nedelje bivali v prijetni hišici. Po petkovem spoznavanju in prilaganju na novo okolje in prijatelje ter večernim plesu, smo soboto zapolnili z različnimi delavnicami. Udeležence so najbolj pripravile glasbene delavnice in igranje na glasbene palice ter petje različnih pesmi. Z eno od skupin nam je peš do Kranjske Gore in nazaj uspelo narediti kar 10 km. Bravo, pohodniki! Udeleženci so poskušali čim bolj samostojno poskrbeti zase, predvsem pri higieni, pomagali so tudi pri pripravi mize in obrokov, saj smo si kuhali sami. Vse lepe vtise smo nato na novinarski delavnici strnili v različne zapise o dogajanju. Nastalo je več kreativnih izdelkov, ki smo jih nato objavili v društveno glasilo Kapljice, ki je izšlo v začetku decembra.

Oba vikenda sta kar prehitro minila, tretjega pa nam zaradi zaostrenih ukrepov zoper Covid-19 ni uspelo izvesti. Ker so se društveni vikend VŽU izkazali kot dobra dopolnitev in nadomestek odpadlih tedenskih krožkov, jih bomo zagotovo izvajali tudi v prihodnjem letu.

Besedilo in foto: Maja Keržič, vodja društvenih VŽU programov

Kako bolje spoznati in izboljšati svoj imunski sistem

V sredo, 25. novembra, smo se v AIA – Mladinskem centru Mengeš preko aplikacije Zoom spet družili in skupaj spoznavali imunski sistem. Virtualnemu predavanju, ob katerem smo se uro in pol poglobljali v skrivnosti obrambe našega telesa, se je pridružilo 21 slušateljev.



Virtualno predavanje je dostopno prav vsem, ki imajo računalnik in dobro voljo

Naš imunski sistem je neverjeten, je naša prva obrambna linija pred nevarnostmi od zunaj in pred patološkimi procesi, ki nastajajo znotraj telesa. Prav tako od rojstva naprej »vodi evidenco« vseh mikrobov, ki jih je že premagal, zato take viruse in bakterije hitro prepozna in jih uniči.

V našem okolju je ves čas na milijone virusov, bakterij in gliv, imunski sistem pa je kot nevidna trdnjava. Okoli sebe imamo prvo obrambno linijo, kožo in imunske celice, ki mikroorganizmom preprečujejo vstop v telo. Ta stopnja imunosti je nespecifična in kot živi zid ne izbira med različnimi mikroorganizmi. Druga obrambna linija je specifična, njen namen je nastanek spominskega imunskega odziva, specifično usmerjenega proti molekulam povzročitelja bolezni. Za specifično prepoznavanje in posledično odstranjevanje tujih molekul imajo limfociti posebne receptorje za tujke. Vsaka obrambna celica ima na svoji površini eno samo vrsto povsem značilnih in unikatnih receptorjev za molekulo, ki je za naše telo škodljiva. Ta vrsta imunosti se imenuje telesna ali humoralna imunost. Tretja obrambna linija pa je specializirana za vse naše lastne celice, ki so poškodovane ali pa so vanje že prodrli mikroorga-

nizmi. Te imunske celice delujejo predvsem z aktivacijo drugih imunskih celic. Reče se ji celična imunost. Neuravnoteženost te vrste imunosti lahko pripelje do avtoimunih bolezni, to je takrat, kadar te celice začnejo napadati naše zdrave celice.

Kje pa se nahaja naš imunski sistem?

Imunski sistem je zapletena mreža različnih celic, ki nastajajo in se dokončno razvijajo v kostnem mozgu, bezgavkah, timusu in vranici ter se po cirkulatornih telesnih sistemih (krvi in limfi) pretakajo po celotnem telesu. Imunski sistem ni en organ ali organski sistem, imunski sistem se nahaja povsod v telesu.

Dobro delujoč imunski sistem je najboljša strategija, da ostanemo zdravi. Krepitev imunskega sistema vedno pomeni krepitev celega telesa, spoznavanje lastnih emocij in načina življenja.

Za dober imunski sistem skrbimo že na nivoju želodca, ker je ustrezno močna želodčna kislina ena od pomembnih obrambnih linij imunskega sistema. Prebavni trakt je naše zunanje okolje, čeprav je znotraj našega telesa, spremembe v kislosti želodčne kisline pa so pogosto povezane s spremembami limfocitov v telesu. Zato je pomembno, da v času prehladov in gripe pazimo, kaj dajemo v lonec.

Kadar je naše telo preobremenjeno in imunski sistem dela z zadnjimi zmogljivostmi, je lahko obilica težkih čustev, kot na primer strah, dejavnik, ki kot zadnja kapljica v prepolnem kozarcu potisne sistem čez rob. Pomaga lahko že ena preprosta dihalna vaja na dan.

Na naslednjem predavanju v začetku januarja pa bomo spoznavali zelišča, olja, minerale in vitamine, ki pomagajo krepiti imunski sistem. Ogleдали pa si bomo tudi njihov mehanizem delovanja.

Vse lepo v novem letu vam želimo!

Besedilo: mag. Mateja Kržin

Foto: Uroš Rangus





ZVEZDICA
cvetličarna

*Toplo ognjišče in sreče v
očeh, iskreno želimo
Vam v božičnih dneh,
da zdravja in srečnih
trenutkov, v obilju
nasulo bi v novem
letu Vam.*

Naša lokacija

v Mengšu pri cerkvi



Trdinov trg 14,
1234 Mengeš
031 881 802

Tretja faza žalovanja

Tokrat nadaljujemo razmišljanja v smeri tretje faze žalovanja. Posebej pa bi se rada spomnila starejših ljudi, ki so morebiti prikriti žalovalci. V trenutnem obdobju karantene so najbolj prezrti, posebej če nimajo dostopa do družbenih omrežij ali pa so nevešči spletnih orodij. Družba je dobro poskrbela za spodbude in veder pogled na svet za mlade z raznimi aktivnostmi po spletu, v mestih s ploskanjem in petjem na balkonih, a ta val ni dosegel obrobni vasi in koticov, kamor blišč ne seže. Tja težko pridejo tudi marljive in sočutne roke. Toliko bolj smo lahko hvaležni za tiste prostovoljce, ki v teh dneh odpirajo vrata starejšim in osamljenim.

Morebiti je sedaj čas, da komu napišemo pismo na »star način« in ga spomnimo, da ni pozabljen in sam. Osamitev lahko povzroči žalost ali pa jo poglobi, če nas je doletela že pred tem.

Faza predelovanja

Tokrat bi razmislili o tretji fazi žalovanja, v kateri prizadeti prihaja vedno bolj v položaj, da predela svojo travmo. V tem obdobju se pogosto opazijo depresivni občutki in pomanjkanje sposobnosti, da bi žalujoči videl smisel. Pri tem postopoma izpušča faze pogrešanega, in spomine vedno laže prenaša. Faza predelovanja lahko traja dolgo, neredko več let. Nekateri imenujejo to fazo pogajanja, ko želi žalujoči dobiti še eno priložnost in pri tem lahko vključi tudi boga, da mu pri tem pomaga. Tej fazi po stališču nekaterih sledi globoka žalost, ko se posameznik sooči s svojo bolečino. Pri tem bi rada znova poudarila, da vsak žaluje drugače. Da se nihanja razpoloženj pojavljajo ves čas. Da lahko svojci v nekem trenutku napišejo pismo zahvale zdravnikom, naslednji dan pa bodo besneli, ker niso storili vsega, kar bi lahko.

Kot sem omenila v enem od prejšnjih prispevkov, so se znanstveniki ukvarjali s pojavom žalovanja in rezultat njihovih prizadevanj so tudi spoznanja o fazah žalovanja, vendar pa je treba paziti, da »birokratska« natančnost ob smrti/izgubi ne bi zatrla v kali »nežnih popkov prsto tekoče žalosti«. Blizu mi je ugotovitev avtorja knjige Spremljam te v tvoji žalosti, da ljudje iščejo načine izraza. Čeprav se ne zavedajo, najdejo oblike za izražanje žalosti, če najdejo prostor in okvir za izražanje žalovanja. Tako je treba biti pri tem iskren do sebe in poiskati načine in poti, ki bodo pomagale iz žalosti, da se ta ne bi spremenila v globoko žalost. Tudi če se to zgodi, obstajajo načini in poti, da se spet najde vera in lepo življenje. Pomembno je, da si ne postavimo meje zamujenega.

Kako?

Faze žalovanja so lahko neka znanstvena ugotovitev, ki vas spodbuja na poti izhajanja iz žalosti. Posebej če ste človek, ki rad razume svoje stanje in ga skuša »aktivno« prerasti. Ne glede na to, v kateri fazi se najdete, vam literatura ponuja kar nekaj načinov, da poskušate najti pot iz žalovanja. Pomembno je, da se zavedate, da v tem niste sami in da ste le del množice, ki prav tako kot vi žaluje. Vzemite si čas za žalovanje in dobro je, da to pot nekdo prehodi z vami. Spremljali vas bodo vzponi in padci, a naslednji dan bo morebiti drugačen. Sčasoma boste lahko segli po spominih in jih pogledali z vedre plati. Bodisi v samoti bodisi s kom drugim lahko izražate svoja občutja, govorite o dogodku in si dovolite jokati, če tako čutite. Zatrti žalost terja veliko več napora, da se sprosti, kot če si dovolimo žalovati, ko nas doletijo hude stvari. Skušajte ohraniti dnevno rutino (vstati ob isti uri, opravljajte gospodinjstva opravila, pojdite nakupovat kot običajno). Pojdite v naravo, bodite dobri s sabo in če ste običajno telovadili, s tem ne prenehajte. Če ne bo volje, poskušajte koga povabiti vsaj na sprehod, ko bo gibanje na prostem spet dovolje-

no. Če pa tega ne zmorete, naj vas to ne bega. Dovolite si čutiti dani trenutek. Morebiti koga takšne spodbude razjezijo, ker čutijo nemoč in doživijo dobronameren nasvet kot nerazumevanje njihovih občutij, a obstajamo nekateri, ki pa so nas takšni nasveti okrepili in dali novih moči, zato naj vsak vzame v danem trenutku zase tisto, kar čuti kot koristno.

Kam po pomoč?

Načeloma je žalovanje sposobnost, s katero se rodimo. Današnja družba pa je žalovanje odmaknila iz življenja in mu naredila negativen prizvok. Občasno se obravnava celo kot bolezensko stanje. Zato je pomembno, da tako posplošen vidik obravnavanja žalosti prekinemo in o njem spregovorimo. Včasih ne vemo, na koga bi se obrnili. Občutek imamo, da bi s svojimi občutki koga obremenjevali, ali pa si določenih plačljivih obravnav ne moremo privoščiti. Če se znajdete v takšnih ali podobnih občutkih, lahko pokličete Slovensko društvo hospic, ki je po vsej Sloveniji dosegljivo na Sočutnem telefonu, kamor lahko pokličete žalujoči, njihovi svojci in vsi, ki morebiti iščejo odgovor na vprašanja, ki si jih zastavljajo ob izgubi in žalovanju. Na našem območju je to telefon Območnega odbora Celje na št. 051 415446 in 051 41844. Če ne morete ali ne želite govoriti, lahko tudi pišete na elektronski naslov: celje@hospic.si. V pogovoru boste lahko izrazili svoje strahove, občutja in povprašali po možnih oblikah pomoči.

Besedilo: Alenka Križnik, Slovensko društvo hospic

20. november – Dan slovenske hrane

V luči aktualnega epidemiološkega dogajanja ima obeležje dneva slovenske hrane letos zagotovo velik pomen. V času, ko smo doživeli zapiranje državnih in občinskih meja, ko je na trgovskih policah za krajši čas zmanjkalo kvasa in pecilnega praška, ko ni več samoumevno, da za prehrano šolajočih se otrok in mladostnikov v času pouka poskrbijo v šolski kuhinji, ko malica za zaposlene ni povsod na dosegu roke, ugotavljamo (mogoče pozabljeno): da (pre)hrana predstavlja najpomembnejšo družbeno dobrotno.

Prednosti slovenske oz. lokalno pridelane hrane so splošno znane: večja dostopnost, višja hranilna vrednost (povezano s primerno tehnološko zrelostjo), manj dodanih aditivov (predvsem sredstev za podaljšanje obstojnosti), krajše transportne poti, ohranjanje delovnih mest na podeželju, zagotavljanje samooskrbe v državi ipd. Ni potrebe po dodatni reklami.

Je pa v trenutnih razmerah, ko zaradi epidemije znova »ostajamo doma«, smotrno posameznika in družine spodbuditi k aktivnemu vedenju pri zagotavljanju lastne prehranske varnosti.

Naj bo dan slovenske hrane letos posvečen premisleku o lastnih oz. družinskih prehranjevalnih navadah:

- Ali v vsakodnevnih priložnostih upoštevamo pravila zdrave prehrane?
- Ali zaužijemo vsaj en skupen obrok dnevno v krogu vseh družinskih članov?
- Ali je obrok pripravljen v »domači kuhinji« v sodelovanju in z namenom druženja z bližnjimi?

- Kako velik delež živil iz slovenske pridelave oz. predelave izbiramo?
- Koliko tradicionalnih slovenskih jedi znamo naštetiti in koliko le-teh znamo tudi pripraviti?
- Kako bogate kuharske veščine bomo starši prenesli na svoje otroke?

Naj bo dan slovenske hrane letos posvečen izzivu

Vzemimo si čas, da skupaj s svojimi otroki pripravimo obrok po tradicionalnem slovenskem receptu iz slovenskih surovin. Ob tem pripovedujmo, kako se je prehrana našega otroštva razlikovala od prehrane naših otrok. To je tudi priložnost, da se s pomočjo sodobne informacijsko-komunikacijske tehnologije »oddaljeno« povežemo z babicami in dedki in jih povabimo v našo pripoved.

Besedilo: mag. Branka Đukić, univ. dipl. inž. živil.,
NIJZ – OE Ljubljana

Nova raziskava odkriva, da je v naših telesih zaskrbljujoče veliko strupenih kemikalij

Ljubljana, 3. december 2020 – Škodljive kemikalije, ki so sestavni del prehranske embalaže, prehajajo tudi v človeška telesa, razkriva mreža Zero Waste Europe. V raziskavi so analizirali 52 vzorcev urina posameznikov iz Slovenije, Španije, Belgije, Bolgarije, Latvije in Portugalske. Na poziv nevladnikov so se odzvali odločevalci, umetniki, novinarji, strokovnjaki in druge javne osebnosti, med njimi tudi podpredsednica Evropske komisije, Margarete Vestager.

Vzorci, ki so jih testirali na norveškem Inštitutu za javno zdravje in analizirali na Univerzi v Barceloni, so testirali na prisotnost kemikalij, ki so pogosto uporabljene v plastični embalaži za enkratno uporabo. Med njimi so tudi ftalati in fenoli, ki so povezani z rakavimi obolenji in srčno-žilnimi boleznimi ter vplivajo na reproduktivni in imunski sistem. Izmed 28 analiziranih kemikalij so jih v vzorcih v povprečju našli 20,5, od tega najmanj 18 in največ 23 v posameznem vzorcu. Raziskovalci poudarjajo, da nas morajo rezultati skrbeti predvsem zaradi generalne izpostavljenosti celotne populacije, saj varnih mejnih vrednosti ni.

V Sloveniji so se na pobudo Ekologov brez meja raziskavi pridružili predsednica Zveze potrošnikov Slovenije, Breda Kutin, župan občine Hrastnik, Marko Funkl, generalni tajnik Ekologov brez meja, Jaka Kranjc, podsekretarka na Uradu RS za kemikalije, Lijana Kononenko, vodja enote Depo v Komunalnem podjetju Vrhnika, Edin Behrić, ustanovni član in akrobat skupine Dunking Devils, Maks Veselko, soustanoviteljica prve slovenske zero waste trgovine Rifuzl, Manca Behrić, koordinatorica projekta Čista obala, Andreja Palatinus in okoljevarstvenica Zala Primc. Vsi slovenski vzorci so vsebovali 14 od 17 testiranih ftalatov in vsaj 5 od 11 testiranih fenolov.

Zastarela zakonodaja

Dejstvo je, da je trenutna evropska zakonodaja na področju materia-

lov za stik z živilni zastarela in nezadostna do te mere, da ne ščiti več zdravja Evropejcev in Evropejk, kar priznava tudi Evropska komisija, ki je v začetku leta predlagala revizijo. Dokler ta zakonodaja ne bo zaostrena, pa se potrošniki lahko pred nevarnimi kemikalijami zaščitijo z izborom naravne kozmetike in čistil, uživanjem sveže in čim manj embalarane hrane ter izogibanjem izdelkov iz PVC (označeni s številko 3) in polikarbonata (PC).

Sodelujoča v raziskavi, podsekretarka na Uradu RS za kemikalije, Lijana Kononenko, ob tem poudarja: »Veseli me, da se nevladne organizacije posvečajo tovrstnim temam, saj imajo pomemben vpliv na javno mnenje o problematiki kemikalij v vsakdanjem življenju. Morale bi imeti večji vpliv na zakonodajo, tovrstni projekti pa jim dajejo močne argumente za njihova prizadevanja.«

Plastika škoduje tudi ljudem

Jaka Kranjc iz Ekologov brez meja pa dodaja: »Rezultati kažejo, da nam slaba zasnova izdelkov in rastoče količine odpadkov ne škodijo le v gospodarskem ali okoljskem smislu — na liniji je tudi naše lastno zdravje. Na srečo lahko z nižanjem količin odpadkov zmanjšamo tudi izpostavljenost tem nevarnim spojinam.«

Pričujoči rezultati so tudi motivacija za nadaljevanje pogovorov s proizvajalci in trgovci, ki jih nevladniki v sklopu gibanja Break Free From Plastic pozivajo k ukrepanju in zmanjšanju uporabe plastičnih izdelkov za enkratno uporabo. Te dni je luč sveta ugledal globalni popis blagovnih znamk, ki je na tnalno znova postavil največje korporativne onesnaževalce sveta.

Besedilo: Kaja Sreš, Ekologi brez meja

Kako poskrbeti za rastline limone čez zimo

Limono preko zime hranite v svetlih, neogrevanih prostorih pri približno 10 stopinjah Celzija. Če se vam zdi potrebno.



Zgodaj spomladi sem dobil mlado cvetočo limono. Cvetovi so bili lepi, dišeči in številni. Glede na to, da sem jo dobil kot darilo, sem ji moral posvetiti več pozornosti, ker je kazala znake bledice, kar pomeni pomanjkanje hranil. V nadaljevanju sem se posvetil rednemu dodajanju hranil, zlasti železa, kalija in drugih elementov. Kot lahko vidite na fotografiji, ji nič ne manjka.

Besedilo in foto: Rajko Vuga

LAS projekt »Zgodbe naših mokrišč«

V letu 2017 je Občina Mengeš kot vodilni partner pristopila k izvedbi projekta »Zgodbe naših mokrišč« v sodelovanju s štirimi občinami, in sicer Trzinom, Vodici in Medvodami. V projekt pa sta vključena še Osnovna šola Mengeš in Zavod republike Slovenije za naravno dediščino. Vse štiri občine imajo na svojem ozemlju mokrišča. Projekt je bil zastavljen ozavestiti tako mlade kot starejše občane, da so mokrišča pomemben del našega življenja in preživetja, ter da je izredno pomembno ohranjanje in zaščiti ta območja.



V decembru pa izide tudi knjiga avtoric Dušice Kunaver in Urške Vahtar z naslovom »Živahno življenje mokrišč« v ljudski dediščini od Trzina, Mengša, Vodice do Medvod



V občini Mengeš je poseben poudarek na projektu mokrišče Planik (področje Ručigajevga studenca) in Phliški bajer

Intenzivno se je po potrditvi od ustreznih institucij projekt začel izvajati v letu 2019. Projekt bo končan konec leta 2021. Čeprav je bil že začetek projekta s strani države in njenih institucij precej zakasnel, nas udeležence v projektu sedaj ovira še epidemija covid, ki nas prisiljuje, da iščemo nove poti realizacije v projektu, da ga zadostimo, kot je bil zastavljen. Seveda pa to ni čisto lahka zadeva, saj je bistveni del poleg investicij predvsem v poučevanju o pomembnostih mokrišč.

V občini Mengeš sta posebna poudarka v projektu mokrišče Planik (območje Ručigajevga studenca) in Phliški bajer. Na Plani-

ku smo izvedli košnjo šaša in to eno v letu 2019 in dve v letu 2020. Predhodno so bile s strani Biotehniške fakultete locirana najdišča evropsko pomembne vrste orhideje Loesove grezovke. Na tem območju je najdeno še več zaščitene močvirskih rastlin in tudi živali od metulja (travniški postavnež), rakov, kačjih pastirjev, hroščev.

Na Phliškem bajerju pa se pripravlja postavitev obvestilne table z vsebinami obstoječega mokrišča in količki z vtisnjenimi slikami dvoživk, ki tu prebivajo. Postavitev bo v začetku spomladi in upamo, da tudi javna otvoritev.

V decembru pa izide tudi knjiga avtoric Du-

šice Kunaver in Urške Vahtar z naslovom »Živahno življenje mokrišč« v ljudski dediščini od Trzina, Mengša, Vodice do Medvod. Knjiga je v nakladi 500 knjig.

Od začetka projekta pa v sodelovanju s KTV Medvode snemamo vse dogodke, iz katerih bo nastal film tako o projektu kot zavedanju za poučevanje o pomembnosti naših mokrišč v prihodnosti.

Na koncu morda še zapis večjih vsebin in investicij tudi v drugih občinah. V Medvodah so predčasno postavili pri Hraških bajerjih ptičjo opazovalnico. Kogar zanima, si jo lahko ogleda. V Trzinu so poleg fotografskega natečaja izvedli še natečaj izdelkov. V športnem parku Trzin so postavili otroška igrala na temo močvirskih živali, in obvestilne table. Jeseni so tudi opravili čiščenje invazivnih vodnih rastlin na Frnihtovem bajerju. V Vodicih pa je bil v spomladanskem delu ob potoku Polšak postavljen park, ki nas seznanja s pomembnostjo tega potoka za krajino.

Seveda smo preko Zavoda za naravno dediščino, Osnovno šolo Mengeš in drugih skušali, kolikor se je glede na ukrepe dalo, izvajati izobraževanje. Sedaj se preusmerjamo na splet, saj je trenutno ta edino dostopno informativno in izobraževalno sredstvo. Ob vsem trudu udeležencev v projektu upamo, da nam bo država prisluhnila ob spremembah, ki nam jih zastavlja današnji čas.

Besedilo: A.S.V.J.M.D.

Foto: Andreja Skvarč

Usoda navadne barvilnice v Jablah

Navadna barvilnica (*Phytolacca americana*) je trajnica, ki nas kot lepa in mogočna gospa sprva pretenta, da je nekaj posebnega ter da jo je vredno ohranjati do cvetenja in plodenja. To se nam kasneje maščuje in nas kaznuje z obilo dela, kar je dobro razvidno tudi iz naše zgodbe njenega odstranjevanja v Jablah. Okolico gradu Jable smo izbrali, ker vrsta tam še ni (bila) zelo razširjena in je gozd pomemben življenjski prostor, vključen v omrežje Natura 2000. Navadna barvilnica ima namreč velik negativen vpliv na gozd, predvsem na njegovo pomlajevanje in rastline v podrasti ter posledično tudi na številne živali, ki so odvisne od rastlin, ki jih navadna barvilnica izpodriva.



Plodečim rastlinam smo med akcijo odstranjevanja najprej odstranili plodove, s tem smo preprečili ustvarjanje semenske zaloge v tleh in razširjanje v okolico.
Foto: Kaja Frlic

V poznojesenskem času so nadzemni deli navadne barvilnice začeli odmirati. Če jih ne bi odstranili, bi iz korenin spomladi znova odgnali poganjki.
Foto: Andrej Štemberger Zupan



Že v lanskem letu smo se z rovnicami, prisekanimi lopatami, vrtnimi škarjami in zagnanimi študenti spopadli s to invazivno severnoameriško vrsto. Našemu pridnemu delu v poletnem obdobju je sledilo jesensko razočaranje, ko so rastline spet množično vzkalile. A nismo takoj obupali in smo ponovili vajo. Letos smo se v jesenskem času vrnili na prizorišče, da bi si ogledali rezultate lanskega truda. In kakšni so? Vrsta je še vedno prisotna, posamični primerki se pojavljajo na novih mestih v gozdu in ob gozdnih poteh, predvsem pa na presvetlitvah, ki so nastale kot posledica gospodarjenja z gozdom v letošnjem letu. Kljub širjenju pa ugotavljamo, da mesta, na katerih je bila navadna barvilnica v lani pred odstranjevanjem prevladujoča rastlina, uspešno naseljujejo domorodne vrste, kar kaže na velik pomen našega dela.

Letos smo očistili vseh 13 lanskih lokacij ter nekaj novih mikrolokacij. Ker so bila finančna sredstva za akcijo potrjena pozno, smo najprej obrali jagode, da smo preprečili razširjanje semen, ki lahko kalijo še po 40 letih, nato pa smo rastline tudi izkopal. Akcije smo s pomočjo študentov izvajali v drugi polovici oktobra in začetku septembra. Skupno smo očistili približno 1 ha površin, za kar smo porabili približno 230 delovnih ur na terenu.

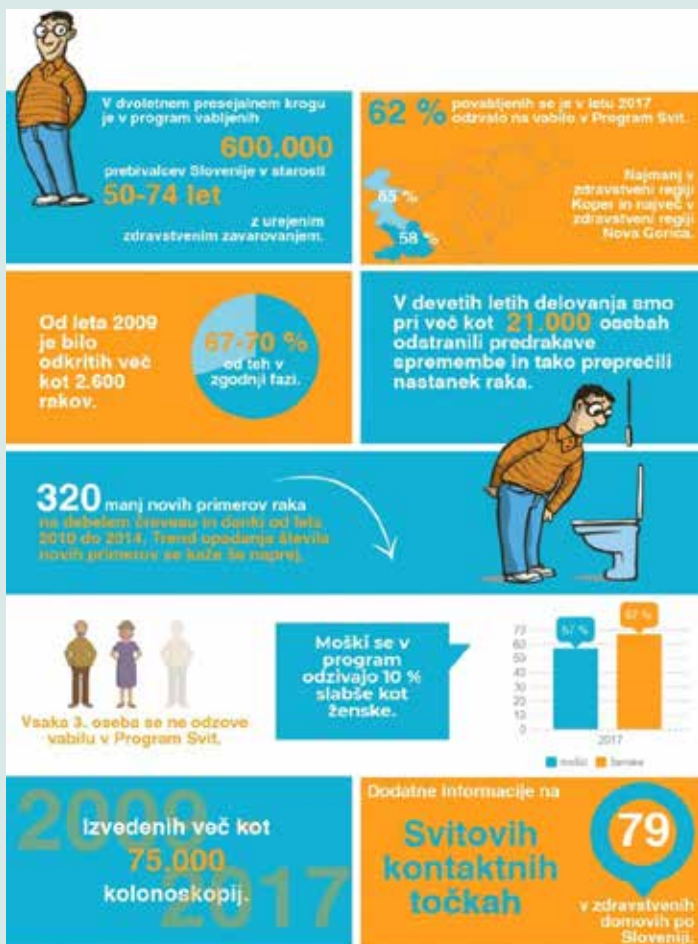
In kako je videti delo na terenu? Pri odstranjevanju smo bili pozorni na izkopavanje celotne rastline, torej skupaj s korenino. Tako smo preprečili njeno nadaljnjo rast. Delo je potekalo v sproščenem vzdušju, v čudovitem mengeško-trzinskem gozdu. Nadejamo se, da smo s svojim delom vsaj do neke mere omogočili avtohtonim rastlinam razrast na območjih, na katerih se je sicer razbohotila navadna barvilnica. V prihodnjih letih bomo spremljali območje in še naprej po svojih najboljših močeh skrbeli za ohranjanje gozdnega ekosistema.

Želimo si, da se v bližnji prihodnosti pri obvladovanju vrste uspemo povezati tudi z upravljavci območja (lastniki, gozdarji, lokalnimi društvi, občino) in drugimi zainteresiranimi organizacijami. S skupnimi močmi bomo veliko uspešnejši pri odstranjevanjih.

Besedilo: Andreja Papež Kristanc in Andrej Štemberger Zupan

Udeležba v programu Svit lahko reši življenje

Rak je v Sloveniji velik zdravstveni, socialni in ekonomski problem. Podatki kažejo, da je v Sloveniji rak debelega črevesa in danke med petimi najpogostejšimi raki pri obeh spolih skupaj. Za rakom debelega črevesa in danke povprečno vsako leto zboli več kot 1300 ljudi. S programom Svit zmanjšujemo število na novo zbolelih ljudi, saj lahko z odkritjem in odstranitvijo predrakavih sprememb preprečimo razvoj raka na debelem črevesu in danki. Opuščanje udeležbe v programu Svit ima lahko resne posledice za zdravje.



Od leta 2011 v registru raka za Slovenijo beležijo občuten padec novih primerov raka debelega črevesa in danke. Med vsemi novo odkritimi raki v Sloveniji se je med letom 2007 in 2017 rak debelega črevesa in danke po pogostosti pomaknil z drugega na peto mesto, k čemur pomembno prispeva odstranjevanje predrakavih sprememb na kolonoskopijah v programu Svit. Prekinitev trenda naraščanja novih primerov raka debelega črevesa in danke ter celo manj novih rakov med vsemi prebivalci Slovenije, ne le med udeleženci presejanja, je ključni cilj presejalnega programa.

V program Svit se je treba odzvati redno vsaki dve leti oz. vsakič, ko prejmete vabilo v program Svit

Rak na debelem črevesu in danki se v telesu razvija več let, preden se pojavijo prvi simptomi. Velikokrat je takrat, ko simptome opazimo in pomislimo, da z našim zdravjem morda nekaj ni v redu, že pozno, 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, morebitno bolezen še pravočasno zaznamo in jo uspešno odstranimo.

Z zadovoljstvom ugotavljamo, da se večina prebivalcev Slovenije na vabilo programa Svit odzove. Takih je kar dve tretjini. Želimo pa si, da bi se jih odzvalo še več, saj bi tako lahko preprečili še več primerov raka.

Delež prebivalcev občin ljubljanske zdravstvene regije, ki so se v letu 2019 odzvali na vabilo programa Svit, je bil v Mengšu 69,6 %.

Delovanje programa Svit v času razglašene epidemije

Program Svit kljub spreminjajočim se epidemiološkim razmeram zaradi bolezni Covid-19 deluje še naprej. Dr. Dominika Novak Mlakar, vodja Programa Svit, je ob tem povedala: »Sodelovanje v programu Svit je varno za vse, ki so vključeni v njegovo izvajanje. Pri vabljenju in oddaji vzorcev blata posamezniki nimajo stika z drugimi osebami. Če je oseba nato vabljen na kolonoskopijo, se pregleda lahko udeleži zgolj, če nima povišane temperature ali znakov okužbe zgornjih dihal. Pri pregledu uporablja zaščitno masko, zdravnik in drugo medicinsko osebje pa vso potrebno osebno varovalno opremo. Program Svit se je v preteklosti izkazal kot uspešen program in prepričana sem, da bo tudi v prihodnje imel pomembno vlogo pri varovanju zdravja prebivalcev Slovenije.«

Z udeležbo v programu Svit naredimo veliko za svoje zdravje in kakovost življenja, obenem pa pripomoremo k vzdržnosti in izboljšanju našega zdravstvenega sistema. Zato vse, ki prejmete vabilo v program, močno spodbujajo, da se nanj tudi odzovete.

O vseh morebitnih spremembah delovanja programa Svit bomo javnost sproti obveščali na spletni strani:

<https://www.program-svit.si/za-uporabnike/aktualno/obvestila-in-dogodki/>

Besedilo: Maruša Bertonec, univ. dipl. soc. ped., NIJZ
Slike: www.program-svit.si



Javni nastop, ohhh groza!

Nataša I. Novak je v AIA – Mladinskem centru Mengeš tokrat spregovorila o samopomoči pri strahu pred javnim nastopanjem z metodo tapkanja EFT.



Pri premagovanju strahov, omejujočih prepričanj ter lajšanju telesnih odzivov, si lahko uspešno pomagamo s tapkanjem.

Foto: Brane T.

Če tudi vas ob misli na javni nastop zbole v želodcu ali se vam zašibijo kolena in vam začne srce pospešeno biti, vedite, da niste edini, ki ga je strah javnega nastopanja. Skoraj 75 odstotkov ljudi je strah spregovoriti pred drugimi, nastopiti pred občinstvom ali predstaviti svoje ideje oz. zamisli pred skupino ljudi. Znani ali neznan ljudje, pričakovanja občinstva, morebitna vprašanja ali kritika, večje število oči, ki je uprto v nas, vse to lahko povzroči nelagodje in neprijetne občutke, ki jih lahko spremljajo tudi najrazličnejši telesni odzivi, kot so razbijanje srca, potenje, rdečica na obrazu, bolečine v želodcu, driska ali bruhanje, tresenje rok, nog, glasu ... Vse to pa se lahko omili oz. v celoti odpravi. Najpomembnejša je dobra priprava na

nastop, pri čemer pa ne gre le za teoretično pripravo, temveč za celostno pripravo, med katero se posvetimo sebi, kot govorcu, našim občutkom in naši predstavi nastopa ter temi, ki jo bomo predstavili. Tudi tukaj velja načelo »Vaja dela mojstra«. Večkrat kot bomo nastopili pred občinstvom, lažje nam bo. Pri premagovanju strahov, omejujočih prepričanj ter lajšanju telesnih odzivov, si lahko uspešno pomagamo s tapkanjem. Na podlagi lastnih izkušenj sem predstavila, kako sem sama premagala strah pred nastopom pred kamero. Poleg tapkanja sem uporabila še nekatere druge trike, ki sem jih zaupala na predstavitvi.

Škoda bi bilo, da bi vas strah pred javnim nastopanjem še naprej omejeval v vašem življenju in vas oviral pri tem, da izmenjujete svoje ideje, talente in vrline z drugimi in svetom. Dovolite si preseči svoj strah in stopite iz svoje cone udobja. Nikoli ni prepozno!

Besedilo: Nataša I. Novak, prof.



Nataša I. Novak je v AIA – Mladinskem centru Mengeš.
Foto: Brane T.

Zima – čas ledvic in krepiteve življenjske energije

Tradicionalna kitajska medicina (TKM) uči živeti v harmoniji z letnimi časi. Vsak letni čas nam s svojimi značilnostmi kaže, kako spremeniti svoje navade, da se kar najbolje uskladimo z naravnim ritmom in tako ustvarimo več ravnovesja med našim telesom in zunanjim okoljem.

Ko so pred tisočletji razvijali TKM, so ljudje živeli v popolni harmoniji z naravo – vstajali so s soncem, jedli, kar je rastle na vrtu v posameznem letnem času in se globoko zavedali svojega naravnega okolja, saj je imelo neposreden učinek na vsak vidik njihovega življenja.

TKM temelji na dveh teorijah, teoriji Yin in Yang ter na teoriji petih organov. Zima predstavlja najbolj vidik Yin, torej temno, hladno, počasno in navznoter obrnjeno energijo. To je v nasprotju z Yangom poletja, katerega energija predstavlja lahke, vroče, hitre in ekspanzivne lastnosti.

Zima je po teoriji organov povezana z ledvicami, ki hranijo osnovno energijo našega telesa. Čustvo je strah, element je voda, barva je modra. Čutilni organ, povezan z ledvicami, so ušesa, naša sposobnost jasnega sluha pa je povezana z zdravjem ledvic. Tišina zime nam omogočata, da se bolje slišimo.

Pozimi je pomembna krepitev ledvic in prepoznavanje strahu, zato naturopatska priporočila svetujejo živila, ki grejejo ledvice. To so juhe, enolončnice, goveje juhe s kostmi, zelenjava s korenino, fižol, miso in morske alge, česen in ingver. Pozimi naj bi bili še toliko bolj pozorni na zadosten spanec in hidracijo. Ker nimamo občutka, da smo žejni, hitro zgrešimo dehidracijo zaradi ogrevanja prostorov.

Zaradi mraza in krajšega dne nas sezona zime vabi k počitku, samorefleksiji in umirjanju notranjih energij. Pozimi si vzamemo čas, da slišimo, kaj nam želi povedati telo, ker na ta način pomagamo tudi imunskemu sistemu, da se lažje obrani gripe in prehlada ter si napolnimo baterije za prihajajočo zeleno pomlad. Pozimi in sploh letos pa je še toliko bolj pomembno, da najdemo način, kako se sprostiti. TKM priporoča jogo, meditacijo, akupunkturo ali katero koli drugo metodo, kjer trenutek povežemo z dihanjem, ki kot lepilo naše pozornosti odpelje misli in čustva v območje umiritve in sprostitev.

Besedilo: Maja Kržin

Uspehi plesalk društva AIA na prvem virtualnem mednarodnem tekmovanju

Negotove razmere, ki trenutno vladajo po svetu, niso v prid športu in športnim dejavnostim. Hkrati pa nas trenutno stanje spodbuja k fleksibilnosti, iskanju novih možnosti in priložnosti. Tako smo se odločili poiskati, če kljub vsemu obstajajo kakšne možnosti za tekmovanja, ki si jih plesalke resnično želijo.



Na spletu smo odkrili mednarodno tekmovanje Global dance open. Njihova vizija je, da cel svet spodbudijo k plesu tako, da ponudijo možnost virtualnih tekmovanj, ki omogočijo najboljšim, da se uvrstijo na svetovno prvenstvo. Tako imajo plesalci možnost trenirati za neki cilj, tekmovati in se povezovati z drugimi plesalci z vsega sveta.

29. novembra so tako potekale kvalifikacije tudi za Slovenijo. Ker s plesalci društva AIA ves čas pridno treniramo preko Zoom aplikacije, se je nekaj solistik odločilo, da poskusijo narediti tudi korak v tej smeri. Tako so izkusile neki nov način tekmovanja, ki bi sicer v normalnih okoliščinah potekal v Londonu. Tekmovalce so skupaj s Severno Irsko in se prav vse kvalificirale v finale Global dance open.

V kategoriji hip hop solo junior so si tako priplesale: 2. mesto Gina Zakrajšek, 3. mesto Loti Majhenič Limoni in 3. mesto, Eva Bauer v kategoriji hip hop solo senior. Tako bodo v prihodnjem letu predstavljale Slovenijo na on-line finalnem svetovnem tekmovanju, ki bo potekalo v drugi polovici leta 2021 ter se potegovala za različne prestižne nagrade. Na naše plesalke smo izredno ponosni!

Besedilo in foto: Sanja Tomšič



Anže Lanišek je zelo dobro odprl tudi predolimpijsko sezono svetovnega pokala 2020/21

Anže Lanišek odlično odrinil v novo sezono svetovnega pokala

Že po tradiciji se je 20. novembra v Visli dvignil zastor pred novo sezono svetovnega pokala v smučarskih skokih, od sedmerice slovenskih reprezentantov pa je tako kot lani v tekmovalno zimo najboljše odrinil Anže Lanišek iz SSK Mengeš. Domžalski rekorder se je tokrat na posamični tekmi izkazal z zelo dobrim šestim mestom.

Toda po prvem »polčasu« je Anžetu na skakalnici, ki so jo poimenovali po tamkajšnjem šampionu Adamu Malyszu, kazalo še bolje, saj je v uvodni seriji šokiral konkurenco z najboljšim skokom. Na žalost vodilnega položaja ni izkoristil za skok na zmagovalni oder, s katerim je zablestel pred letom dni, ko je bil na tem poljskem prizorišču odličen drugi.

Lanišek je sicer slovenske in mengeške barve v Visli zastopal tudi na ekipni preizkušnji, na kateri je naša četverica prav tako zasedla šesto mesto. Najboljši skakalci na svetu so se zatem s Poljskega preselili na Finsko, kjer so se konec prejšnjega meseca med seboj merili še v Ruki. »Žabi«, kakor pravzaprav vsi kličejo 24-letnega Domžalčana, se na stop na prvi tekmi na največji finski napravi, ni izšel po načrtih in željah, saj se je od nje poslovil že po uvodni seriji na 39. mestu. Da to ni odraz njegove zdajšnje forme, ki na začetku sezone – razumljivo – pri bolj ali manj vseh še precej niha, je pokazal že 24 ur pozneje, ko je na drugi preizkušnji na skakalnici Rukatunturi zaokrožil elitno deseterico. Po uvodni seriji, po kateri je držal tretje mesto, pa se je znova spogledoval s stopničkami.

»V prvi seriji mi je spet uspel super skok. V drugi pa ... Enostavno preveč izsiljujem stopničke. Zato bom moral biti v prihodnje malo bolj potrpežljiv,« je po tekmah na severu Evrope razmišljal Lanišek, dobro vedoč, da je – če ne bo izsiljeval rezultatov – le vprašanje časa, kdaj se bo spet zavihtel na oder za najboljše skakalce na svetu.

Anžetovi mlajši klubski kolegi zaradi ukrepov proti širjenju epidemije novega koronavirusa že večji del letošnje jeseni niso imeli skupinskih treningov. A to ne pomeni, da so upi iz SSK Mengeš v tem času doma sedeli križem rok. Tako kot so opravljali šolske obveznosti, so na daljavo – po navodilih trenerja Aleša Selaka in njegovega pomočnika Luke Brneta – tudi vadili in nestrno čakali na sprostitev ukrepov, da bodo lahko spet šli uživati na skakalnico.

Ker se bližajo prazniki, velja izkoristiti še priložnost, da vsem bralkam in bralcem prisrčno voščimo vesel božič ter srečno in predvsem zdravo novo leto 2021 ter se še posebej zahvalimo vsem, ki tako ali drugače podpirate naš klub!

Besedilo: Š. M.

Foto: Matevž Peršin/SZS

Rekreacijsko igranje odbojke

Po sprostitvi ukrepov za zajezitev pandemije bomo začeli rekreativno igranje odbojke v novi športni dvorani v Mengšu. K rekreaciji vabimo moške in ženske, starejše od 25 let.



Predvideni termin igranja je sreda od 20. do 22. ure v januarju 2021. O točnem terminu in začetku vas bomo obvestili na naši spletni strani ali po SMS. Prijavite se lahko na telefonsko številko vaditeljice Francke Trobec – 031 698 124 ali na elektronski naslov: partizan.menges@siol.net.

Besedilo: Mlaj
Foto: arhiv ŠD

Novoletni koncert Mengeške godbe 2020

Božično-novoletni koncert Mengeške godbe je tradicionalen dogodek, za katerega je med vami, našimi zvestimi poslušalci in podporniki, daleč največ zanimanja. Zato smo se mengeški godbeniki in godbenice odločili, da vam z glasbo polepšamo tudi letošnji korona december. Tokrat boste zagotovo lahko vsi "prišli do vstopnic" oz. ogleda koncerta. Zaradi že znanih protikoronskih ukrepov bo letošnji koncert potekal nekoliko drugače, in sicer virtualno, a zato ne bo nič manj zanimiv in pester.



Utrinek z lanskega koncerta v dvorani Kulturnega doma Mengeš

Božično-novoletni koncert bomo predvajali v tradicionalnem terminu, torej na Štefanovo, v soboto, 26. decembra, ob 19. uri na naši Facebook strani Mengeška godba in na našem YouTube kanalu Mengeška godba. Tokratni koncert bo nekakšen povzetek letošnjega leta, ki ga je zaznamovala epidemija, ki je dodobra ustavila tudi našo dejavnost. Kljub temu nam je uspelo realizirati nekaj tradicionalnih dogodkov. Še posebej smo ponosni na naše sodelovanje z Magnificom na 36. Pod mengeško marelo, rock koncert ob koncu šolskega leta ter seveda na nepozaben vzpon na Triglav in igranje ob Aljaževem stolpu. Tako kot druge godbe smo se tudi mi za praznik dela preizkusili v snemanju glasbenih posnetkov od doma, a ne le to, ob 1. maju smo kot ena izmed redkih godb, kljub dežju izvedli tudi prvomajsko budnico. Snemanje posnetkov pa je posebej dobro večkrat uspelo članom sekcije flavt, ki so v letošnjem letu ustanovili MG Flautet, posneli več priredb skladb in nastopili tudi na Kamfestu.

Na našem virtualnem božično-novoletnem koncertu 2020 bomo prikazali nekaj najboljših posnetkov letošnjega leta, pripravljamo pa tudi kakšno presenečenje. KD Mengeška godba pod vodstvom kapelnika Dimitrija Ledererja vam želi lepe decembrske dni, vsi skupaj pa si zagotovo želimo, da se kmalu spet srečamo tudi v živo. Do takrat pa se gledamo virtualno, torej v soboto, 26. decembra 2020, ob 19. uri. Vljudno vabljeni k ogledu!

Besedilo: Maja Keržič
Foto: Miha Požar

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

Smeh je pol zdravja. Kaj pa druga polovica?

Saj res ni kaj posebnega, a bom vseeno povedal: Od prejšnjega meseca oziroma prejšnjega prispevka sem prejel tri telefonske klice. Meni se to zdi pomembno, saj sem doslej v dobrih desetih letih napisal kar nekaj prispevkov, pa ni bilo takega odziva. Pač, nekaj trepljajev po rami sem dobil, češ v redu si napisal, nekaj mam'c pa me je potrošalo, da moje prispevke redno preberejo. Še najbolj »vroče« je bilo z bralko, ki mi jih je 'napela', da si neka oseba, ki sem jo predstavil, sploh ne zasluži spodbudnih besed. Torej nauk: Če o kom ne moreš napisati nič slabega, tudi dobrega ni treba. Res čudno.



Filozof Blaise Pascal je rekel: »Prijazne besede ne stanejo veliko ... vendar veliko dosežejo.«

No, vrnimo se h klicem: Eden je bil pohvalen, eden poučen, češ v rubriko za starejše se pa res ne piše takih neumnosti, ker je dosti grozno resnih zadev: nizke pokojnine pa visoke cene, bolezni, dohtarjev pa nikjer itd. Eden je bil pa provokativen z vprašanjem: Če je smeh pol zdravja, kaj pa je druga polovica? Namreč, je nadaljeval, zadeva je pomembna. Če najdemo pravi odgovor na to vprašanje, je verjetno, da smo rešili vse zdravstvene probleme v enem zamahu. Pa še zastoj! S smehom namreč ni nobenih stroškov, samo koristi. Če bi bila zastoj še druga polovica zdravja, smo na konju. Tudi država. Denar, ki ga zdaj namenjamo za zdravljenje z zdravili, bi lahko namenili za prijetne stvari, ki bi osrečevale stare in starejše in tudi mlajše ljudi, da bi bili zato še bolj zdravi: zastoj knjige in kulturne prireditve, izleti, prijazna druženja, plesi in zabave. In še marsikaj drugega. Zvrtelo bi se nam od vsega dobrega, si predstavljate?!

Kaj je torej druga polovica zdravja? Vsi razmišljajmo, vsak naj sodeluje. Vsak dan. Če bi jaz bil predsednik vlade ali vsaj župan, bi obljubil bogate nagrade. Ne eno, več. Tudi odgovorov oziroma rešitev je namreč lahko več. Vsak ima lahko svojo rešitev, kar mu poleg smeha in dobre volje pomaga ohranjati zdravje ter s tem omogoča zadovoljno življenje. To pa je važno: Iskreno zadovoljni ljudje niso zlovoljni, nevoščljivi, privoščljivi

ali hudobni. Pri sebi razvijajo lepe lastnosti, pri drugih vidijo dobre plati. To! Kar zadeva mene, predstavljata drugo polovico zdravja prijaznost in spoštljivost. Seveda se mi še kaj zdi pomembno. Ampak: Kaj najprej opazimo pri človeku, s katerim smo poklepetali ali ga obiskali? Da je bil prijazen. Ko obiščemo zdravnika ali smo v bolnišnici, smo neskončno hvaležni za vsako prijazno besedo. Ko smo žalostni in nam je hudo, je iskrena prijazna beseda ali samo pogled vreden zlatnika. Ob izrazu prijaznosti nam je skratka lepo. Tudi sami želimo biti taki. Filozof Blaise Pascal je rekel: »Prijazne besede ne stanejo veliko ..., vendar veliko dosežejo,« ameriški pisatelj Henry James pa: »V življenju so pomembne tri stvari: najprej biti prijazen, potem biti prijazen. In tretjič biti prijazen.« In Mati Tereza: »Prijazne besede so lahko kratke in enostavne, njihov odmev pa je neskončen.« Pravijo, da se spoštljivosti učimo v otroštvu in mladosti, uživamo ga pa v poznejših letih. V starosti človek hlepi po njem. Spoštljivost je neka nadgradnja prijaznosti. Je globoko, trajno in iskreno čustvo. Je ali pa je ni. Vmesne možnosti ni. Nekdo v svojem okolju vedno priskoči na pomoč, ljudje ga spoštujejo. Mojster v podjetju vsak dan rešuje probleme, da delo nemoteno poteka, delavci ga spoštujejo. Nekdo ogromno ve, a ni vzvišen, zato uživa spoštovanje. Učitelj v šoli se razdaja, učenci in starši se

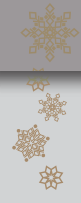
naj obračajo spoštljivo. So pa še drugačna spoštovanja. Preprost starček ali ženica sta živela garaško in z odrekanjem, pošteno, nista si ustvarila premoženja, a si zaslužita in uživata spoštovanje. Otroci in vnuki naj bi spoštovali starše in stare starše, še posebej v visoki starosti. Namreč: Če uživajo spoštovanje, so zadovoljni in lažje kljubujejo težavam. Če tega ni, lahko kmalu postanejo kot trhle bilke, zapredeni v spomine, brezvoljnost in razočaranje. Od življenja ne pričakujejo ničesar več. Poglejte: Prijaznost in spoštljivost nič ne staneta, pa imata tako blagodejni vpliv na zdravje. In obratno: Čeprav nič ne staneta, ju mnogi ne želijo, nočejo ali ne znajo uporabljati. Takrat tudi smeha in dobre volje ni. In vrata se počasi zapro, svetlobe je vse manj ...

Za zaključek pa še tale japonska zgodba: V starih časih je tam veljal ukaz vladarja, da morajo stare ljudi odvesti v goro. Umret. Ko je nekoč mlad človek nesel svojega očeta proti gori, je oče spotoma skrivaj trgal listje z dreves ter ga metal po poti. Sin je to opazil: »Zakaj to delaš?« »Označujem pot, da se ne boš izgubil, ko se boš vračal domov.« Sin je bil ganjen zaradi očetove skrbi zanj. Ni mogel pustiti očeta v gori, da bi tam umrl, odnesel ga je domov in ga skril v klet.

Vladar te pokrajine je imel navado, da je ljudem pogosto postavljaj težke naloge. Ena od njih je bila, da mu spredejo vrv iz pepela. Sin je skritega očeta zaprosil za nasvet. »Spleti vrv zelo trdno. Previdno jo prižgi in preden se spremeni v pepel, jo odnesi vladarju.« Sin je tako naredil, vladar pa je bil navdušen. Postavil mu je še nekaj težkih nalog, a je sin vse rešil. Na vprašanje, od kod mu toliko modrosti, je sin priznal, da mu modre nasvete daje oče, skrit v kleti. Ko je vladar to slišal, je krut ukaz takoj ukinil. Spoznal je namreč, da je modrost starih ljudi velik zaklad. Ko umrejo, ta zaklad izgine.

Znanje, pridobljeno z učenjem, je dragoceno, a modrosti, ki izvira iz preživetega življenja, ne more nadomestiti. Zato si tudi modrost zasluži spoštovanje.

Besedilo: Branko Lipar
Foto: Chicago Tribune



Časi se spreminjajo in z njimi tudi mi.

Zdi se, da smo besede, kot so dobrota, ljubezen, modrost, odnosi, resnica, smisel in vztrajnost postavili na stran, kjer kot Trnuljčica čakajo na prebujenje.

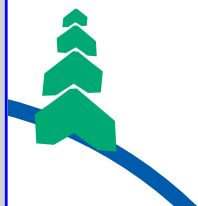
Zbudimo jih!

V življenju najbolj hrepenimo po sreči, svobodi in duševnem miru.

Pridobimo jih!

Podarimo jih drug drugemu.

Mirne božične praznike in zdravo leto 2021



lms
Lista Marjana Šarca



MIREN BOŽIČ IN SREČNO VOŽNJO V NOVEM LETU

2021

VAM ŽELI AVTO MOTO DRUŠTVO MENGEŠ

NAJ VAS TUDI V LETU 2021 POVEZUJEMO LEPŠE MISLI IN ISKRENE ŽELJE, DA SLEPIJ OBOGATENO ŽIVLJENSKI VEŠTARJE

BLAGOSLOVLJEN BOŽIČ IN SREČNO, ZDRAVO TER USPEŠNO V PRILEGAJOČEM LETU 2021 VAM ŽELI

TURISTIČNO DRUŠTVO MENGEŠ

VREDNOTE Civilne iniciative Mengeš POVEZOVANJE

POVEZOVANJE ZA ZDRAVJE

POVEZOVANJE ZA VSE NAS

POVEZOVANJE ZA MINGO VODA

www.facebook.com/CivilnaIniciativaMenges

Blagoslovljen Božič, zdravo in uspešno leto 2021.

Čestitamo ob 30-letnici samostojnosti in enotnosti.

Civilna iniciativa Mengeš, vodja mag. Tomaž Štebe

Dragi Mengšani!

Pred 30 leti smo se na plebiscitu enotno odločili za samostojnost. Naj nam bo dan samostojnosti in enotnosti spodbuden spomin, da bi se vedno znova povezovali v prizadevanju za skupno dobro.

Vsem želimo blagoslovljen božič in vse dobro v letu 2021.

IO SDS Mengeš

NOVA SLOVENIJA KRŠČANSKI DEMOKRATI

Občinski odbor MENGEŠ

SPOŠTOVANI PREBIVALKE IN PREBIVALCI OBČINE MENGEŠ!

Ko je Jezus to slišal, je rekel: »Ta bolezen ni za smrt, ampak v Božje veličastvo, da bo po njej poveličan Božji Sin.« Jn 11,4

Ob Božiču Vam želimo, da se v Vas vnameta vera in upanje v zdravo in uspešno leto 2021. Vsako bolezen premaga le Božja ljubezen. Podelimo si jo med seboj.

OO NSi – krščanski demokrati Mengeš

Pozdrav z Dobena

Tudi mi imamo šolo od doma. Tudi babica je drugič v prvem razredu. A pošteno priznam, prvič je bilo lepše. A pogled na kravice, ki se družijo, nam vliva upanje. Tudi mi se bomo družili. Kmalu.

Klic divjine

*Bil si kot klic divjine,
ki ga poslušáš, a ne mine.
V nepreahodno pot zagaziš,
tonejo ti noge, a ne opaziš.
V divjini ni poti,
zapeljejo te duhovi zli.*

*A ne mine
klic divjine.
Kot začarani, prekleti,
moji so obeti.
A ne poznaj me
in grem naprej.*

*Domišljam si roko,
ki se mi od nekad podala bo.
Me dvignila iz blata
in v prostost odprla mi bo vrata.
Toda roke ni,
saj ni poti.*

*A ne mine
klic divjine.
Tam ostanem,
dokler ne dojamem,
da je lažna slika,
ker se klic odmika.*

*Počasi se vse umirja,
le megla dviga se iz močvirja.
Še bolj siva senca je nad njo,
tiho ponuja mi roko.
Je to prisluh
ali me vabi duh?*

*Ponovi se klic z močvirja
in na novo pot me utirja.
Plezam po skalah ostrih, zobatih,
drsim po mahovih zelenih, kosmatih.*

*To je življenje, ki ga živiš
in, ko misliš, da na skali trdno stojiš,
klic te divjine zmami
in s kalnimi združiš se vodami.
Vabi te spet in spet,
čeprav že stokrat je preklet.*



Besedilo, pesem in foto: Frančiška Hunjet

Spoštovane občanke in občani!

Bliža se konec leta 2020. Kljub neprijaznim razmeram zaradi virusa se trudimo na življenje gledati optimistično. Tudi to bomo premagali. Ne glede na razmere smo mengeški gasilci ravno tako ali celo bolj pripravljeni na pomoč, ki nam jo nalagajo vest, poslanstvo, pripadnost gasilstvu in občanom. V izogib širjenju virusa bomo letos koledarje raznosili po gospodinjstvih brez fizičnega stika.

Odločili smo se, da bomo koledar in dopis s položnico dostavili v vaše poštno nabiralnike. Zavedamo se, da ni kriza samo zdravstvena, ampak tudi gospodarska. Številni so ostali brez služb in prihodkov. Tudi mi nismo imuni na to. Hvaležni bomo vsakega prostovoljnega prispevka in se vam vnaprej zahvaljujemo. Želimo vam zdrave praznike in vse dobro v letu 2021!

Besedilo in foto: Sandi Jaklič,
Mengeški gasilci



Dragi vaščani Loke in Dobena

Letošnje razmere s Covid-19 nam narekujejo, da prilagodimo tradicionalno nošenje koledarjev, ob katerem si z nasmehom in toplino voščimo vesele praznike. Tako boste naš koledar za leto 2021 prejeli na način, da vam ga prinesemo do vašega doma. V izogib osebnemu stiku bo koledarju priloženo sporočilo in položnica, s katero nam lahko namenite prostovoljni prispevek. Veseli bomo vsakega prispevka!



V letu, ki prihaja, vam loški gasilci želimo veliko zdravja, sreče, uspeha, predvsem pa medsebojnega sodelovanja in toplih besed. Vesele praznike in upamo, da se čim prej vidimo v normalnih okoliščinah, do takrat pa ostanite zdravi.

Besedilo in foto: Miro Urbanc, gasilci PGD
Loka pri Mengšu

Najamem hišo

V Mengšu ali Kamniku, na mirnem kraju, najamem hišo. Ni mi pomembno, v kakšnem stanju je nepremičnina, niti opremljenost. Samo da je bivalna in da ima hišno številko. Kot najemnik sem sam, nekadilec in brez živali. Najemnina po dogovoru. Pokličite me na 068 698 224.

Besedilo: Boštjan Potočnik

Mengeško ogledalo (3)

Najprej sem dolžan vsem tistim, ki ste kar koli pripomogli k postavitvi poštnega nabiralnika v Velikem Mengšu, prisrčno zahvalo. Prej dobri dve leti nič, po mojem članku v Mengšanu pa je po nekaj dneh ličen nabiralnik ob zgornji avtobusni postaji že stal. Pravi mali čudež! Iskrena hvala!

Ob tem me je na cesti ustavilo kar nekaj občanov in mi pripovedovalo o tem, da so tudi oni že prej dali pobudo za ta nabiralnik, a so se menda na Občini Mengeš izgovarjali, da s tem nimajo nič, na Pošti Mengeš pa, da to ureja centrala v Mariboru. Osebnostno mi je vseeno, kdo je bil to dolžan sprožiti oziroma postaviti, vsekakor pa je jasno, da je občina postavljena za to, da prisluhne predlogom občanov in jih posreduje naprej pristojnim organom. Verodostojnost in dostojanstvo izvoljenih se vedno meri in potrjuje samo z dobrim delom.

Ob tem tudi čestitke za izjemno lepo športno dvorano, z okusno urejenim okoljem in atletsko stezo. Tako smo ob šoli pridobili nekaj, na kar smo lahko vsi ponosni in nam je vsem Mengšanom v čast. Prav tako je zdaj lepo urejen hribček ob parku. Ko bo zapadlo vsaj nekaj centimetrov snega, bo to izjemno lepo sankališče. Nerazumljivo pa mi je – enako mnenje pa so izrazili tudi številni drugi občani – da cesta v parku ni posuta na novo. Lani smo se ves deževni maj izogibali lužam in se spraševali, kako to, da tega nihče ne opazi. Upamo, da tako ne bo tudi te jeseni.

In zdaj k novi pobudi, že zdavnaj nakazani tudi v volilnih obljubah našega župana Franca Jeriča. Gre za ureditev pešpoti ob Ravbarjevem gradu.

Kot nam je znano, so v tem gradu najprej stanovali znameniti Hallersteini, pozneje baroni Ravbarji in na koncu družina Stare. Zadnji upravljalca gradu je bila obrtniška zadruga Zora. Potem je grad odkupil gospod Zdravko Grginič in ga zares zgledno obnovil, pred časom pa ga je skupaj s posestvom prodajal za 18 milijonov. Vsaj tako je pisalo v časnikih.

V pogovoru v domžalsko-kamniških Novicah 17. septembra 2012 je novi tedanji lastnik Grginič med drugim izjavil: »Ko me sprašujete o življenju novodobnega graščaka, vam pravzaprav težko odgovorim, saj se ne počutim ravno kot novodobni graščak. Moje življenje teče tako kot prej, priponka graščak

pa mi sicer godi samo iz tega naslova, ker sem zelo srečen, da mi je uspelo v sedmih letih prenoviti celoten kompleks Ravbarjevega gradu.«

To pomeni, da je omenjeni gospod začel Ravbarjev grad obnavljati leta 2005. Vse lepo in prav, a kmalu po začetku obnovenih del je severni del Mengša tu izgubil sprehajalno pot skozi tamkajšnji drevored. Najstarejši Mengšani vedo povedati, da so to pešpot skozi drevored ves čas uporabljali brez težav in da so celo Staretovi, ki so pot vsako soboto čistili in pometali, dopustili uporabo brez ovir vsem ljudem. Novi graščak je pot po pogajanjih z županom popolnoma zaprl, v zameno pa je bilo dogovorjeno, da bo pešpot uredil ob Pšati. Manjša stezica je bila potem najprej urejena ob graščakovih ograji, na strani nekdanjega podjetja Seme-Sadika. To je bilo dano v uporabo samo kratek čas, kmalu pa je bila tudi ta pot za vse sprehajalce zaprta. Pozneje je bil del poti vendarle urejen tik ob strugi Pšate, a to samo do mosta, nadaljnjo pot od tam naprej ob Pšati pa je graščak

popolnoma zaprl. Vendar je bila prepreka pozneje odstranjena.

Ker je bilo ob zaprtju pešpoti po Staretovem drevoredu kar nekaj vroče krvi, je župan Jerič pred volitvami leta 2006 med drugim obljubil: »Aktivno preživljanje prostega časa: ureditev pešpoti in kolesarskih stez, ki bodo povezale Dobeno, Loko, Mengeš in Topole z ostalimi kraji.«

Po osmih letih, leta 2014, je imel župan znova pešpoti v programu: »Ureditev kolesarskih in pešpoti.« Pa se na severnem koncu Mengša znova ni zgodilo prav nič. Pač pa je isti župan v volilnih 'Vizijah za prihodnost' – kot jih je imenoval – leta 2018, znova obljubil: »Pešpot ob Pšati iz Topol v Mengeš.« Letos spomladi so uredili le delček poti ob razbremenilniku Pšate, ob sami Pšati pa še vedno hodimo po blatu, po razmočeni travi in tesno mimo visoke ograje graščinskega posestva po nevarni zasilni deski, ki je postavljena tik nad strugo Pšate. Ponižno prosim, da bi se omenjena pešpot končno vendarle uredila, v dobro vseh občanov. Posebej zdaj, ko so veliki načrti



Zasilna pešpot ob Pšati je še posebej nevarna ob jesenskem deževju

uresničeni, bi bilo treba narediti tudi nekaj manjših prepotrebni stvari. Seveda ne pričakujem, da bi se to zgodilo do izida naslednje številke Mengšana, pač pa vsaj do pozne spomladi prihodnjega leta. Kar takoj, že to jesen, pa bi se lahko posula vsaj pot do mostička čez Pšato. Občinski proračun tako in tako polnimo vsi občani. Ustrezna energija za izvedbo te prepotrebne pešpoti pa naj se porabi za izgradnjo načrtov in za končno ureditev pešpoti, ne pa za večne izgovore, da se tega zaradi različnih ovir

ne da narediti. Vse se vedno da speljati do konca, samo če odgovorni ljudje to vidijo oziroma se zavedajo danih obljub. V bistvu gre tako in tako samo za poldrugo desetletje staro obljubo oziroma vizijo (po slovensko: predstavo, videnje, dožemanje, razumevanje, privid), ki je bila že večkrat zapisana črno na belem, a še vedno ni uresničena. Upam, da ne bo znova ostalo samo pri viziji oziroma prividu.

Besedilo in foto: Ivan Sivec

Naj se ustanovi Svet za starejše

Predlog, ki ga posredujem, ima pravzaprav že brado. Približno dve leti je stara. Takrat je dr. Jože Ramovš, predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka, strokovno najbolj uveljavljeno institucijo za gerontološka vprašanja v Sloveniji, za Občino Mengeš izdelal začetno študijo o problematiki starejšega prebivalstva v občini. Študija vsebuje predlog napotkov in predlogov, ki naj bi (pri)peljali do načrtnega in sistematičnega urejanja zadev, pomembnih za starejše.

Dogovorjeno je bilo tudi, da se bo proces ob strokovni pomoči sodelavcev inštituta začel takoj po volitvah 2018. Načeloma je bilo torej vse dogovorjeno, tudi stari oziroma novi župan se je k temu zavezal, vendar pa zadeva v praksi ni stekla. V letošnjem letu so se, kot vemo, razmere za starejše močno spremenile. Na slabše. Poglavitni krivec je novi koronavirus. Vemo, za kaj gre. Vemo pa tudi, da se virusa in virusov, kot pravijo tudi strokovnjaki, zlepa ne bomo znebili. Razmere so torej postale še bolj zahtevne in kompleksne. Z njimi se je in bo treba spopadati, da naše življenje ne bo preveč moteno. Kar zadeva starejše, bolj kot kdorkoli drug oni najbolj vedo, kaj jim najbolj otežuje že tako težko življenje. Vedo tudi, kaj bi bilo treba narediti, pa tudi, kaj se da narediti. Zakaj jih ne bi pritegnili k iskanju dobrih rešitev? Naj bodo del sistema v občini, da bodo imeli njihovi predlogi večjo težo! Uradna podlaga za to je v Statutu Občine Mengeš.

Predlog

Pri županu naj se ustanovi Svet za starejše z namenom, da županu podaja predloge za rešitev problemov in ukrepe za izboljšanje stanja, pomembnih za starejše občane. Sestavljajo ga ugledni občani, predstavniki humanitarnih društev, CSD in zdravstvene službe.

Besedilo: Branko Lipar

Darilo dobrih mož: Steklenica vode izpod Krvavca

Na zdravje na našo alpsko – vedno!

Govori se, da naj bi naše 'vrlo' (javno komunalno) podjetje in naš 'vrli' župan (Občine Mengeš) omogočila dobrim možem, da nas obdarujejo z našo alpsko vodo iz našega izvira pod Krvavcem – od leta 1964.

Vzpodbudna praznična novica, ker naša alpska voda ne more do nas že nekaj let. Dotok sta porušila prav 'vrli' omenjena. Veselimo se darila, skupaj z našimi predhodniki, ki so nam zgradili vodovod z alpsko vodo.

Odzivi, na FB, so prisrčni:

- Steklenica vode bo za spomin.
- Uau, kako pozorno darilo! A res?
- Ena steklenica je premalo, prazniki niso le en dan.
- Ni za popit. Je za spomin, kakšno gorsko vodo smo včasih pili.
- Jo zelo pogrešam.
- Bo treba v Cerklje na kavico in vodo.
- Se nadaljuje ...

Zeleni Slovenije iz mengeškega konca želimo zdravja, zdravega okolja, ohranjene narave, zdrave vode, zraka, zemlje, vsega živega, in doživeto praznovanje in srečno, zadovoljno, uspešno, zopet normalno leto 2021.

Spremljajte nas na FB – <https://www.facebook.com/ZeleniMenges/>, <https://www.facebook.com/ZeleniSlovenije/> in <https://www.facebook.com/CivilnaIniciativaMenges/> Povežite se z nami!

Besedilo: mag. Tomaž Štebe, član Sveta Občine Mengeš, izvoljen na listi Zeleni Slovenije, član Zelenih Slovenije in vodja Civilne iniciative Mengeš

NAPOVEDNIK AIA - Mladinski center Mengeš: od DECEMBRA 2020 →

MLADINC v času vladnih ukrepov zaradi pandemije COVID-19 program izvaja virtualno
Prijava na dogodke in dejavnosti ter več info na: fb drustvo aia, drustvo.aia@gmail.com, T: 070-732-070

KAJ SE DOGAJA

VIRTUALNA PREDAVANJA in DELAVNICE preko aplikacije ZOOM. O dogodkih vas bomo obveščali preko naše fb in spletne strani in portala Moja občina:

* virtualna teoretična in praktična predstavitev **NIRVANE, nove vadbe s tehnikami sproščanja, sredo, 2. 12., ob 19:00**, v živo preko ZOOM-a iz AIA- Mladinskega centra Mengeš (Maja Sršen)

* virtualno predavanje **Kako prepoznati in najbolje izkoristiti svoj potencial, v sredo, 9. 12., ob 18:00**, Andreja Glavač iz Kariernega centra.

* virtualna delavnica **Kako se soočiti s stresom v času korone, v sredo, 16. 12., ob 18:00**, Lucija Skok.

* virtualno zanimivo popotovanje **Na poti po Afriki, v petek, 18. 12., ob 18:00**, Zoran Furman.

* virtualna **Skupinska meditacija za sprostitve, v sredo, 23. 12., ob 18:00**, Mateja Kržin.

* virtualno predavanje **Katera zelišča in hrano uporabljati in zakaj, v sredo, 6. 1. 2021, ob 17:00**, Mateja Kržin.

* virtualna delavnica **Magična joga in meditacija, v sredo, 13. 1. 2021, ob 18:00**, Maja Maselj.

* **AIA Pleš'**, v soboto, 23. 1. 2021, ob 12:00, Sanja Tomšič.

PLES in VADBA

POTEKA VIRTUALNO preko aplikacije ZOOM, v živo iz plesne dvorance AIA:

* **HIP HOP, malčki, ob sredah, od 17:00 do 18:00; mlajši pionirji, v torek, od 17:00 do 18:00 (v MC), v sredo, od 18:00 do 19:00; starejši pionirji, v torek in četrtek, od 18:00 do 19:00; mladinci, v torek in četrtek, od 19:00 do 20:00; članska skupina, v torek in četrtek, od 20:00 do 21:00 (Sanja Tomšič)**

* **NIRVANA, vsak ponedeljek ob 20:45 in sredo ob 20:00** v živo preko aplikacije youtube (Maja Sršen)

* **PILATES, ob sredah, od 19:00 do 20:00**, v živo preko ZOOM-a iz plesne dvorance AIA (Sanja Tomšič)

UČENJE IN SVETOVANJE

* **BREZPLAČNA UČNA POMOČ na daljavo**, termin po dogovoru, od 10. leta dalje, za dijake in študente (Maša Povše idr.)



OBČINA MENGEŠ

PREDLAGANJE KANDIDATOV ZA SODNIKE POROTNIKE – POZIV

Okrožno sodišče v Ljubljani je v Uradnem listu Republike Slovenije št. 160/20 objavilo poziv za predlaganje kandidatov za sodnike porotnike Okrožnega sodišča v Ljubljani. Poleg predstavniških organov občine lahko kandidate predlagajo tudi interesne organizacije, ki so kot društva ali združenja registrirana in delujejo na območju Okrožnega sodišča v Ljubljani. Po določbi 1. odstavka 45. člena Zakona o sodiščih politične stranke ne morejo neposredno predlagati kandidatov. Zato pozivamo vse zainteresirane, da predlagajo kandidate za sodnike porotnike.

Prijava mora vsebovati najmanj naslednje podatke: ime in priimek kandidata, datum in kraj rojstva, naslov, kjer dejansko prebiva, naslov sedeža pravne osebe, pri kateri je zaposlen, telefonsko številko, kandidatovo izjavo, da pristaja na kandidaturo ter da izpolnjuje pogoje iz 42. člena Zakona o sodiščih. Priložiti je treba še potrdilo o državljanstvu, zdravniško spričevalo ali izjavo kandidata in mnenje predlagatelja.

Izjavo kandidata za sodnika porotnika lahko prevzamete na Občini Mengeš ali na spletni strani Občine Mengeš. Predloge lahko oddate na naslov Občina Mengeš, Slovenska cesta 30, Mengeš s pripisom »sodnik porotnik« najkasneje do 4. januarja 2021.

Datum: 8. 12. 2020

Komisija za mandatna vprašanja,
volitve in imenovanja
Robert Ručigaj

»Zapel je zvon,
tebi v slovo ...
Poln bolečin,
ostaja spomin,
ostaja praznina,
molk in tišina ...«



ZAHVALA

V 86. letu nas je nenadoma zapustil

CIRIL OSOLIN

iz Mengša

ISKRENA HVALA VSEM, ki ste bili z nami v mislih in dejanjih, sožaljnih.

Slovo je zmeraj boleče, še zlasti če je nepričakovano in dokončno.

Če se moramo za vedno posloviti od človeka, ki nam je dolga leta, več desetletij stal ob strani kot nepogrešljiv dobri mož in stric ter zvest prijatelj, je tako slovo še posebej grenko.

Posebna zahvala g. župniku, pevcem skupine g. Dominika Krta, zaigrani žalostinki, Društvu upokojencev, cvetličarki Tanji za krásne aranžmaje ter pogrebni službi Vrbančič za opravljeno slovo.

ZAHVALA sosedom, sorodnikom in prijateljem za izrečeno sožalje, sveče in sv. maše ter donacije za mengeško cerkev.

Žalujoča žena Tončka in vsi njegovi



*Vsa toplina tvojega srca in
vsa tvoja ljubezen
ostajata za vedno z nami.*



ZAHVALA

V 87. letu starosti nas je zapustila

TEREZIJA GJERGJEK

iz Loke pri Mengšu

Ob smrti drage mame, babice in prababice se zahvaljujemo pogrebni službi Vrbančič za sočutno opravljene storitve, g. župniku za lepo opravljeno slovo in vsem, ki ste jo imeli radi in ste z nami delili bolečino v času njenega slovesa.

Vsi njeni



OBČINA MENGEŠ

URADNE URE:

ponedeljek:

8.00 - 12.00

in

13.00 - 15.00

sreda:


8.00 - 12.00

in

13.00 - 17.00

petek:

8.00 - 13.00



Spoštovane občanke spoštovani občani, leto, ki se poslavlja, je bilo v marsičem drugačno kot do sedaj.

Prvič smo se spopadli z neko nevidno materijo, ki ji pravimo virus. Dodobra nam je spremenil način življenja, marsikoga izmed nas je tudi prizadel v najhujši obliki. Žal še zmerom nismo imuni, vsekakor pa si želimo, da vse te neljube dogodke čim prej pozabimo. V letu, ki prihaja, vam želim, da vam služi zdravje, da skupaj premagamo to zahrbtno bolezen in da se nam v življenje zopet purnejo vedrina, nasmeh in dobra volja, katere sem prepričan, da vam ne manjka.

Želim vam lepo praznovanje Božiča in dneva samostojnosti in enotnosti ter veselja ob praznovanju novega leta in srečno v letu 2021.

Franc Jerič, župan Občine Mengeš