

## Na meji »sodnega dne«?

Trenutki, ko je silovit naliv z vodo napolnil velike kleti kot bi bile majhna korita, ko so sunki vetra lomili veje in drevesa podirali kot domine, ko so opeke s streh padale kot zrele hruške, ko so žice visele z drogov kot nebogljene nitke, ko so potočki postali hudourniki, ko je trampolin frčal po zraku kot peresce...

Ko nastaja ta zapis, se piše 19. avgust 2011. Večer je že prepričljivo legel na pokrajino in jo odel v črno, pa tudi vse okoli je trda tema. Pišem na prenosni računalnik. Ob sveči. Elektrike namreč ni že nekaj ur. Bilo bi romantično, če...

Bilo je sredi današnjega petkovega popoldneva. Doma sem zavzeto delala za Novice, ko je zunaj na vsem lepem napačil neke vrste uvod v apokalipso. Nenadoma se je močno pooblačilo, strele so preparale nebo, v zraku je zamolklo bučalo, začelo je prav groteskno pihati, močno deževati in zaradi primesi toče bobneti po strehi. Situacija ni obetala nič dobrega. Naslednjih nekaj minut je bilo dejansko dolgih, neprijetnih, tesnobnih, kovinsko sivih. Ko je nebo zneslo svoj bes, se je umirilo in začele so curljati informacije, da je voda zalila več kleti naših občanov, da je veter v Framu ruval in podiral drevesa, da je neurje na nekaj lokacijah odkrilo in poškodovalo strehe, posebno neobičajno pa je bilo slišati, da je v Račah masiven trampolin iz ene na drugo parcelo po zraku (čez visoko ograjo iz cipres) kakšnih 10 metrov letel kot ptica...

Postalo je jasno, da je vrag vzel šalo, da je zadeva nekoliko resnejša.

Ko je bilo mimo najhujše, sem se odpravila na teren in skušala vsaj delno fotografsko dokumentirati, kaj se je pravzaprav zgodilo.



Že pograbljen del zelenice pri dovozu na grajsko dvorišče v Račah



Skodičevim na Ptujski cesti v Račah je odkrilo streho na gospodarskem poslopju in zmočilo krmo za živino; na pomoč so morali priskočiti gasilci



Podrta drevesa na dovozu k ribnikom RD Fram



Ko je bila popoldanska senca zelo dolga, je ob Ljubljanski c. v Račah na tleh ležalo nekaj zlomljenih opek, ki jih je neurje iztrgalo s strehe t. i. Hiše kozarcev (ob železniški progi)



Žalosten prizor nevihtnega razdejanja v Morju



*Področje Frama z okolico je nekaj časa zgledalo tudi tako*

*Pred tokratnim neurjem je klonil tudi stari mogočen divji kostanj pri nekdanjem gostišču Riba v Framu, prav tako jo je skupila streha objekta*

Razen tega je nastala tudi precejšnja škoda na komunalni infrastrukturi. Makadamske ceste, vodovodno in kanalizacijsko omrežje so utrpeli nemalo poškodb in okvar.



*Veter je prevrnil zabojnike z odpadki (v Morju)*

Čeprav v primerjavi z nekaterimi predeli sveta in tudi nekaj območji v Sloveniji na področju naše občine še nismo doživeli kakšnih zares zelo zaskrbljujočih vremenskih nevšečnosti ali celo usodnih katastrof (kot rečejo: hitro potrkajmo po lesu!), pa je očitno, da klimatske spremembe in vedno bolj muhasto vreme tudi nam vse manj prizanašata.

Za danes, 19. avgusta 2011, je vsekakor mogoče tako reči!

S. A.

## ZDRAVJE - NAŠE NAJVEČJE BOGASTVO

Dermatološka klinika UKC Ljubljana je pred poletjem pripravila kar nekaj akcij ozaveščanja o nevarnostih pretiranega sončenja in pomenu pravočasnega odkrivanja nevarnih sprememb na koži.

Širša javnost se, žal, še vedno premalo zaveda nevarnosti sončnih žarkov, pomena ustrezne zaščite pred njimi in pomena samopregledovanja kože. Pravočasno odkrivanje sprememb na koži je ključnega pomena pri preprečevanju kožnega raka - melanoma.

Tema je tudi v tem času zelo aktualna, saj je za nami poletje, ko smo bili – nekateri bolj, drugi manj - izpostavljeni soncu. Upamo, da z izpostavljanjem njegovi blagodejnosti, ki pa v prekomerni količini in času njegove največje intenzivnosti sončnih žarkov lahko resno škoduje, niste pretiravali. Kakorkoli že, zdravnica, ki je članek pripravila, je strokovnjakinja s tega področja, zato velja s pozornostjo prebrati in upoštevati njen zapis.

### Znate prepoznati melanom?

**SAMOPREGLEDOVANJE PIGMENTNIH ZNAMENJ**

- > kožo pregledujte redno, enkrat mesečno
- > naučite se in uporabite spodaj predstavljeno metodo ABCDE
- > pomagajte si z ogledalom ali prosite za pomoč

**A asimetrija**  
Asymetry  
Malignni melanom je običajno nepravilne oblike, asimetričen; benigno pigmentno znamenje je običajno okroglo, simetrično.

**B robovi**  
Borders  
Malignni melanom ima pogosto nejasen rob (nepravilen ali nazobčan rob); benigno pigmentno znamenje ima običajno gladek, enakomeren rob.

**C barva**  
Colour  
Malignni melanom je pogosto v številnih odtenkih rjave, črne in sive barve; benigno pigmentno znamenje je običajno le v enem odtenku rjave barve.

**D premer**  
Diameter  
Malignni melanom ima pogosto premer, ki presega 5 milimetrov, benigno pigmentno znamenje ima običajno premer, manjši od 5 milimetrov.

**E spreminjanje / dvignjenost**  
Evolution / Elevation  
Za malignni melanom je značilno, da se spreminja. Lahko se tudi dvigne nad raven okoljne kože.

Zgoraj opisana metoda **ABCDE** za samopregledovanje naj vam bo v pomoč pri odkrivanju spremenjenih pigmentnih znamenj, ki bi bila lahko nevarna. Na videz sumljivo, spremenjeno pigmentno znamenje ni nujno nevarni maligni melanom, a ga čim prej pokažite in se posvetujte z zdravnikom.

Melanom je maligni tumor kožnih celic melanocitov. Je zelo nevarna vrsta kožnega raka, saj zelo hitro zaseva v druge organe, vendar je v primeru zgodnjega odkritja ozdravljiv.

Melanociti so kožne celice, ki ležijo v spodnjih plasteh povrhnjice. So enakomerno razporejeni po koži in tvorijo zaščitni pigment melanin. Melanin je vzrok za obarvanost kože, hkrati pa ščiti kožne celice pred škodljivimi ultravijoličnimi žarki. Melanocite najdemo tudi na sluznicah.

Melanociti se lahko brez posebnega razloga namnožijo na nekaterih delih kože in se začnejo združevati v skupke, ki so na koži vidni kot melanocitni nevusi. Laiki jih imenujejo tudi pigmentna ali materina znamenja.

Melanom se lahko razvije iz kakršnega koli melanocita na koži ali v sluznicah. Lahko nastane iz melanocita v nevusu ali iz melanocita na nespremenjeni koži, kar opažamo pogosteje.

Na koži ves čas nastajajo nova znamenja. Med njimi je lahko tudi melanom, ki ga je na začetku težko ločiti od navadnega znamenja. Znamenja se z leti spreminjajo, rastejo, spreminjajo barvo in obliko ter se dvignejo nad raven kože. Melanom se prav tako spreminja, navadno hitreje kot znamenje.

Melanom se lahko pojavi pri komur koli, vendar pa je pri nekaterih ljudeh tveganje za pojav melanoma večje. Večja nevarnost obstaja pri svetlolasihih, svetlookih in svetlopoltih ljudeh, ki so zlasti v mladosti pogosto izpostavljeni sončnim žarkom in ki so večkrat utrpeli opekline. Večje tveganje je značilno tudi pri ljudeh, katerih ožji sorodnik je imel melanom, starejših ljudeh in tistih, ki imajo veliko znamenj. Prav tako obstaja večje tveganje za pojav novega melanoma pri ljudeh, ki so že imeli melanom.

Za zgodnje odkritje melanoma je zlasti pomembno dobro samoopazovanje. Pregledati moramo celotno telo, pri tem pa ne smemo pozabiti hrbta, podplatov, pazduh in lasišča. Ko opazujemo spremembe na koži, moramo biti pozorni na tista znamenja, ki se pojavijo na novo in se spreminjajo, ter na obstoječa, ki se spreminjajo. Pomembno je razlikovanje med benignimi in malignimi spremembami. Pri samoopazovanju uporabljamo sistem ABCDE. Benigne, nenevarne spremembe so navadno manjše, enakomerno obarvane, ostro omejene in simetrične. Melanom je asimetričen (A – asimetry), nepravilnih robov (B – border), večbarven (C – colour),



večji od 5 mm (D – diameter) in raste (E – elevation). Včasih lahko srbi. Pri napredovali obliki se lahko pojavi tudi krvavitev.

Ker so melanomi lahko videti zelo različno in se ne spreminjajo vsi po sistemu ABCDE, je za zgodnje odkritje melanoma pomemben tudi dermatološki pregled. Dermatologi pri pregledu uporabljamo dermatoskop, t.j. sistem leč s posebno osvetlitvijo, ki nam omogoča povečan prikaz kožnih sprememb in s tem razločevanje struktur v zgornjih slojih kože. Na podlagi dermatoskopskih značilnosti prepoznamo melanom, še preden lahko spremembe opazimo s prostim očesom.

Poleg rednih preventivnih pregledov pri dermatologu in rednega samoopazovanja je za preventivo melanoma pomembna tudi zaščita pred sončnimi žarki. Pomembno je izogibanje soncu med 11. in 16. uro ter zaščita z oblačili, pokrivali in očali. Po delih telesa, ki jih ne moremo zakriti z oblačili, moramo nanesti kremo z visokim zaščitnim faktorjem.

*Nataša GREBENŠEK, dr. med.  
Dermatovenerološka klinika, UKC Ljubljana*

## Prihaja jesen

No, prihoda jeseni, ki trka na vrata, pravzaprav ne gre direktno prištevate med lokalne zanimivosti, saj bodo značilnosti tega letnega časa kmalu obiskale dobršen del severne zemeljske poloble in ne zgolj nas.

Ne glede na to pa ostaja dejstvo, da je jesen s svojo barvitostjo in rodovitnostjo za marsikoga najlepša, najbolj čarobna. Zato naj ne bo odveč, da ji posvetimo pesem in nekaj sličic, ki pričajo o njeni lepoti in zanimivosti.



## IZ FOTO ARHIVA - OBUJAMO SPOMINE

*Spoštovani občani, spoštovane občanke!*

*Občina Rače-Fram je s svojim samostojnim delovanjem začela leta 1995. Odkar smo »gospodarji na svojem« - in odtlej torej teče sedemnajsto leto – se je v trinajstih vaseh naše lokalne skupnosti zgodilo in spremenilo marsikaj. Dobršen del tega smo, upamo, v besedi in sliki uspeli zajeti v Novicah, prav gotovo pa nam je »ušlo« kar nekaj aktualnosti, pridobitev, najrazličnejših jubilejev ipd. Da se vse to ne bi povsem izmuznilo iz spomina in da bi tudi zanimiva, pomembna minula dogajanja obudili in iztrgali pozabi, uvajamo novo rubriko, ki smo jo poimenovali »Foto arhiv – obujamo spomine«. Z njo ponujamo neke vrste popravni izpit za vse, ki ste bili zraven pri za vaš kraj in posameznike pomembnih dogodkih, jih fotografirali, pa v naše uredništvo doslej teh posnetkov še niste posredovali.*

*Torej: če vaš arhiv premore fotografski material (v primeru posredovanja originalnih fotografij vam slednje po objavi na željo vrnemo), ki se kakorkoli nanaša na dogajanja med Planico in Gorico v minulih 17 letih in za katerega menite, da bi utegnil zanimati tudi naše bralce, vas prijazno vabimo k sodelovanju. Od tega trenutka dalje zato z veseljem pričakujemo vaše fotografije, ki jih opremite s pojasnili o tem, **kje, ob kakšni priložnosti in kdaj** je posamezen posnetek nastal, zraven pa dodajte še **komentar (ali priložite kratek članek)** ter navedite **avtorja fotografije**.*

*Naštetim podatkom, ki so za objavo nekega slikovnega dokaza v našem glasilu nujno potrebni, ne pozabite pripisati še vašega naslova, kajti če se bo rubrika »prijela«, bomo izmed sodelujočih vsakič nekoga izžrebali in nagradili.*

Za pokušino in spodbudo pa uvodoma nekaj z zasebnega foto arhiva:



*Foto: Simona Antolič*

Posnetek levo je nastal avgusta 1999 v Morju, ko sem v foto objektiv usmerila k sosedovim, preko ceste, ki je, makadamska, prav tedaj nadvse željno in nestrpno čakala na asfaltno prevleko, medtem ko o vzpostavitvi uličnega sistema še ni bilo ne duha ne sluha...

Posnetek desno datira na poletje 2011, ko sem – za primerjavo – po 12 letih z enakega zornega kota ujela soseda, ki mu za vožnjo po asfaltirani morski cesti, ki se bo s skorajšnjo uvedbo uličnega sistema imenovala Strma ulica, v vročih dneh še kako prav pride štirikolesnik.

Sedaj pa brž zatopite oči v vaš foto arhiv in nas še sami razveselite z vašimi zanimivimi, zgovornimi »zgodovinskimi« posnetki! Pa veliko užitka, zabave in lepih spominov ob tem vam želimo!

*Uredništvo*