

Poštnina plačana pri
pošti 1317 Sodražica

Suhorobar

125/ XXII, julij-avgust 2020



SODRAŽICA
1220-2020



Glasilo občine Sodražica

PRIREDITVE V OBČINI SODRAŽICA

Občina Sodražica je v polletnem planu občinskih prireditev načrtovala več dogodkov, namenjenih širši javnosti. Zaradi ukrepov, ki jih je sprejela Vlada RS za preprečitev širjenja koronavirusa, so do konca oktobra 2020 vse večje prireditve v organizaciji Občine Sodražica odpovedane za širšo javnost.

Ne glede na navedeno pa bodo v ožjem krogu izvedeni posamezni dogodki, in sicer:

31. avgusta 2020

**OTVORITEV KNJIŽNICE
na novi lokaciji, Trg 25. maja 13;**

1. oktobra 2020

**PREDSTAVITEV MONOGRAFIJE
SODRAŠKIH 800
v Športni dvorani Sodražica;**

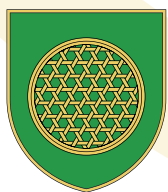
15. oktobra 2020

**OTVORITEV ALEJE 800 in
SPOMINSKEGA OBELEŽJA
na parkirišču pri OŠ Sodražica;**

30. oktobra 2020

**SLAVNOSTNA SEJA OBČINSKEGA
SVETA OB OBČINSKEM PRAZNIKU IN
PODELITEV PRIZNANJ OBČINE
SODRAŽICA.**

Zaradi izredne situacije v zvezi z ukrepi za preprečitev širjenja koronavirusa se bodo kraj izvedbe navedenih dogodkov in druge okoliščine po potrebi prilagodili, v skrajnem primeru prireditve tudi prestavile ali odpovedale. Vabljeni k spremljanju obvestil na spletni strani www.sodrazica.si.



SODRAŽICA
1220 - 2020

MONOGRAFIJA SODRAŠKIH 800

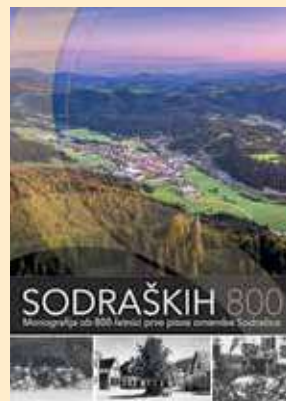
Naj spomnimo: pripravlja se monografija z naslovom **Sodraških 800**, ki bo celovito in temeljito predstavila našo občino.

Knjiga bo v trdi vezavi večjega formata in bo vsebovala preko 600 barvnih strani. Poleg tekstualnega dela bodo v njej številne fotografije, grafi, razpredelnice in dokumenti, med katerimi bo nekaj prvič objavljenih (med njimi tudi 800-letna listina s turjaškega gradu). Takšna knjiga bi sodila v vsako družino.

Monografija Sodraških 800, ki jo bo sicer izdala Občina Sodražica, bo izšla predvidoma v drugi polovici septembra 2020. Še vedno jo lahko naročite po ugodni prednaročniški ceni **25 evrov** na Občini Sodražica do **31. avgusta 2020**. Po izidu bo stala 40 evrov.

Knjigo naročite v tajništvu Občine osebno ali po pošti na naslovu Občina Sodražica, Trg 25. maja 3, 1317 Sodražica, oz. po elektronski pošti obcina@sodrazica.si ali po telefonu (01) 836 60 75 (v času uradnih ur). Prednaročanje je namenjeno zbiranju rezervacij; knjigo plačate šele po izidu, ko jo boste tudi prejeli.

Mag. Blaž Milavec, župan
Mag. Ludvik Mihelič, odgovorni urednik



Aktualni javni pozivi Občine Sodražica

Občina Sodražica ima odprte naslednje javne pozive oz. javna povabila:

- Javni razpis o zbiranju predlogov za podelitev priznanj in nagrad Občine Sodražica za leto 2020 (objavljeno na spletni strani www.sodrazica.si in v Suhorobarju, št. 124/XXII, maj-junij 2020, str. 9), rok: 31. 8. 2020.
- Javni poziv za zbiranje predlogov porabe proračunskih sredstev v proračunskem obdobju 2020–2021 ali v obdobju veljavnega načrta razvojnih programov (objavljeno na spletni strani www.sodrazica.si in v Suhorobarju, št. 124/XXII, maj-junij 2020, str. 9), rok: 31. 8. 2020.
- Javno povabilo: Podaja mnenj in pripomb glede preimenovanja nekdanje zadruga v Krekov dom (objavljeno na spletni strani www.sodrazica.si in v Suhorobarju, št. 124/XXII, maj-junij 2020, str. 5), rok: 31. 8. 2020.

VSEBINA

- 4 ŽUPANOVA STRAN**
Priložnost za nove premike
- 5 AKTUALNO**
Obnova ceste v Žimaricah
Rokodelska zadruga
Tekoči projekti
Selitev knjižnice
- 7 IZ POSLANČEVE ZAPISNICE**
Državni in evropski ukrepi ob epidemiji
- 9 SODRAŠKIH 800**
- 10 TRAVNA GORA**
Ponudba ponovno odprtega Doma
- 12 PODJETNIKI**
Novičke RC Ribnica Kočevje
- 13 DRUŠTVO UPOKOJENCEV**
Ivanovih 90
- 18 KUHAJMO SKUPAJ**
Okusi Prekmurja
- 19 ŠPORT**
Balinarski dosežki
- 31 KULTURA**
Zojina pesniška zbirka
Zbornik Pesem si 2020
- 23 OD TU IN TAM**
Odličnjaki pri županu
O počitnicah
- 27 NOVIČKE IZ KNJIŽNICE**

Na naslovnici: Zajetje Podstene,
foto: Marko Burger

NASLEDNJI SUHOROBAR

Rok za oddajo gradiva je **25. september 2020**.

Gradivo, predloge in vprašanja nam lahko pošljete na naslov: **suhorobar@gmail.com**

Vabljeni k soustvarjanju našega skupnega glasila!

Drugačno poletje

PIŠE: NINA PIRC VOVČKO, UREDNICA

»Zdi se, da se prav vse postavlja na glavo,« sem zavila z očmi v preteklih dneh, ko sem urejala tekočo, avgustovsko številko Suhorobarja, zunaj pa je grmelo in se bliskalo ter občasno tako močno nalivalo, da je spominjalo na vesoljni potop. Glede na to, da smo sredi poletja, je bila situacija milo rečeno nenavadna.

Seveda ni bilo samo vreme tisto, ki jo je vsaj občasno »zagodlo« letošnjemu poletju. Tu je še vsa nesreča z epidemijo, ki je že marca korenito posegla v naš vsakdan in ji še vedno ni videti konca. Verjetno se je vsak že kdaj vprašal o smiselnosti teh in onih ukrepov ter si skušal predstavljati nadaljevanje leta, če bo epidemija še prisotna. In precej verjetno je, da bo res.

Nimam rada pritoževanja in kritiziranja, čeprav se kdaj nehote znajdem tudi tam. Seveda nam dež prekriža načrte za izlet ali opravila zunaj na vrtu, seveda nas potisne v hišo in nas prisili, da si nadenemo jopico, in seveda na to (še posebej poleti) nismo prav nič pripravljeni. Prav tako nam je tudi koronavirus pošteno prekrižal načrte za marsikateri projekt, nas siloviteje kot katera koli nevihta potisnil na domove in nas prisilil, da si zavoljo sebe in drugih nadevamo maske, si razkužujemo roke, se izogibamo stikov. In seveda na to nismo bili prav nič pripravljeni. Nič ni pomagalo, treba je bilo ukrepati in se znajti, kakor vemo in znamo.

Če dobro pomislim, nekaj nevihtnih dni sredi poletja ni nujno slabo. Da mi to postane jasno, moram spremeniti zorni kot in se zazreti proč od tistega, česar ne morem in mi ni dano, ter se usmeriti v iskanje vsega, kar pa zmorem in je možno. Takrat ugotovim, da med poletno nevihto lahko preprosto sedim in opazujem otroke med igro. Lahko si skuham kavo s cimetom in jo srkam na kavču, medtem ko beremo stripe in zgodbe po njihovem izboru. Skupaj lahko skuhamo kosilo, ko postane v hiši pretesno, pa se lahko kljub dežju podamo na sprehod in obvezno čofotanje po lužah. Kakšno veselje!

Tudi poletje v času koronavirusa ni nujno samo slabo. Nič nam ne manjka, če manj obiskujemo nakupovalne centre in prireditve ter letos počitnikujemo »samo« v Sloveniji. Ko se odrečem pritoževanju in obupavanju, ker odpadejo načrtovana potovanja, koncerti in drugi zanimivi dogodki, ugotovim, da lahko v tem času nadoknadim marsikaj, čemur sem se morala odpovedati v času karantene, in izostrim načrte za prihodnost. Uresničim kakšno poslovno idejo. Z družino se odpravimo h komu na obisk ali koga povabimo k nam. Skupaj raziskujemo neznane koticke domovine. Uživamo v pridelkih z domačega vrta. Včasih preprosto sedem in vzamem v roke zanimivo knjigo. Včasih še tega ne. 😊

Ocenjevanje, ali je nekaj dobro ali slabo, največkrat ni prav nič potrebno. Morda ni ne dobro ne slabo – le drugačno od tega, kar smo vajeni in kar pričakujemo. Ko to sprejmemo, se nam odprejo vrata v nove možnosti za veselje in zadovoljstvo. Veliko radosti v tem drugačnem poletju vam želim, da bi nabrali obilo moči za jesen, ki prihaja.

Srečno ... in srčno!

ČUDNI ČASI SO ZA KAJ TUDI DOBRI ČASI

PIŠE: BLAŽ MILAVEC, ŽUPAN

Po preklicu epidemije v maju smo spet zaživel kolikor toliko normalno življenje. Kazalo je, da se vrnilo v stare tirnice. Žal nas je že kmalu po sprostitvi ukrepov pričakalo dejstvo in z njim povezano spoznanje, da stanje protivirusne vojne še ni za nami in da bo najbrž še nekaj časa del našega vsakdanjika. Ponovne odpovedi prireditev, ki so bile podobno kot spomladi prve »žrtve« protivirusnih ukrepov za preprečevanje širjenja okužb, ter drugi zaščitni ukrepi (ponovna obveznost nošenja zaščitnih mask itd.) kažejo sicer omiljeno različico spomladanskih epidemioloških ukrepov kot nove oblike našega vsakdanjega življenja.

V skladu z rekom »Če je vojna, je vojna za vse« se takšnim razmeram ne more izogniti niti naša občina. Že junija in na začetku julija smo morali odpovedati načrtovane prireditve, namenjene širši javnosti, za katere smo upali, da jih bomo lahko izpeljali, a so nas poslabšane epidemiološke razmere in zaostreni ukrepi vlade za preprečevanje širjenja okužb prehiteli. Tudi za prihodnje smo sprejeli odločitev, ki sledi bolj ali manj enakim povesod drugod, da se do nadaljnjega odpovedo vse večje prireditve, pri katerih sodeluje Občina. Podobno ravna tudi drugi (potencialni) organizatorji. Končno so pogoji za organizacijo kakršne koli večje prireditve že tako zahtevni, da kakšne posebne volje ni. Verjetno pa si tudi nihče ne želi, da bi njegova prireditev (v mislih imam večje in bolj tvegane) postala žarišče okužbe na našem območju. Kljub temu bomo nekaj manjših, a vseeno pomembnih dogodkov izpeljali, seveda v prilagojeni obliki. To žal pomeni, da se jih ne bo moglo udeležiti večje število ljudi. Če ne bomo fizično, bomo pa vsaj v mislih in duhu (pri nekaterih tudi virtualno) povezani.

Če je novi koronavirus zamrznil kulturno, športno in drugo javno življenje, pa se v tem času pospešeno dela na nekaterih drugih področjih. Po več letih gostovanja v utesnjenih prostorih na Občini se to jesen sodraška knjižnica seli v nove, malo večje prostore na trgu. Prostor nekdanje združne trgovine tako še pred prenovo celotne stavbe dobivajo novo vlogo in pomen. Ta čas prinaša nekaj dobrega tudi za druge razvojne programe. Na začetku julija smo z državo, točneje z državnim sekretarjem Alešem Miheličem z Ministrstva za infrastrukturo, podpisali sporazum o financiranju obnove državne ceste in izgradnji pločnikov ter druge infrastrukture na območju naselja Žimarice. Sporazum je pravna podlaga za začetek projekta in določitev medsebojnih razmerij in obveznosti med državo, ki je glavni financer, ter Občino, ki je sofinancer. Infrastrukturni projekt je ena največjih investicij na območju naše občine v zadnjem obdobju. Projekt ni obsežen in velik le za občino, tudi za državo predstavlja nemajhen zalogaj, česar državni sekretar ni pozabil izpostaviti. Ocenjena vrednost je 3,6 mio evrov, od katerih večji del prispeva državni proračun (nekaj čez tri milijone evrov), preostalo pa občinski. Po načrtu naj bi se do konca leta izvedel izbor izvajalcev in nakup preostanka manjkajočih zemljišč ter naslednje leto pretežni del gradbenih del. Zaključek je predviden v letu 2022.

V tem času smo uspeli premostiti glavne ovire v postopkih pridobitve evropskih kohezijskih sredstev za izgradnjo vodovoda v Zamostcu, ki so se zaradi epidemije nekoliko zavlekli. Tako se jeseni načrtuje zaključek izbirnega postopka in odločitev pristojnega organa o odobritvi sredstev. Pričakujemo, da bomo imeli odločitev o sofinanciranju projekta Oskrba s pitno vodo Sodražica II na mizi že pred koncem leta. V naslednjem letu bomo, tako vsaj upamo, lahko izgradili nov vodovod v Zamostcu.

Nova vlada je pokazala tudi več posluha za programe razvoja podeželja. Pričakuje se premik pri sofinanciranju izgradnje kanalizacijskih omrežij v naseljih z manj kot 2000 prebivalcev, kar nam obeta, da bi v naslednjih letih lahko pristopili k izgradnji kanalizacije v Zamostcu, na Vinicah in v Zapotoku kot delu skupnega kanalizacijskega

omrežja Sodražica. Za kaj več in konkretnjšega glede tega pa še počakajmo, kakšna bo končna oblika nove evropske finančne perspektive v obdobju 2021–2027 in kakšne bodo usmeritve naše vlade ter tudi evropskih institucij, ki potrjujejo nacionalne programe in projekte.

Poleg infrastrukturnega razvoja si lahko obetamo tudi premike na nekaterih drugih pomembnih in perečih področjih. Slovenija naj bi bila v obdobju do leta 2030 upravičena do okvirno 10,5 milijarde evrov, od tega 6,6 milijarde evrov nepovratnih sredstev in 3,6 milijarde evrov posojil. Del tega je predviden v okviru podpor za okrevanje po koronški krizi, del pa kot redni del večletnega finančnega okvirja 2021–2027 (2030, n + 3). V tem kontekstu se pred nas podobno kot za celotno Slovenijo poleg investicij v zeleni in digitalni prehod postavljajo zlasti izzivi vlaganja v dolgotrajno oskrbo starejših. Prve korake na poti priprave idejnega koncepta smo sicer že naredili, a nas čaka še dolga in težka pot. Žal na tem področju Občina ni samostojna, saj smo odvisni od državnih programov in strategije, in to ne le pri izvedbi investicij, še bolj pri ureditvi stabilnega dolgoročnega financiranja delovanja programov na področju institucionalnih in drugih oblik oskrbe starejših.

Poleg navedenih primerov smo po nekaj letih uspeli narediti pomemben korak naprej tudi pri prostorskem načrtovanju. Julija smo uspešno zaključili postopek odobritve hidrološko-hidravlične študije za območje občine Sodražica. Ta postopek, ki ga je vodila Direkcija RS za vode, je predstavljal glavno oviro za nadaljevanje postopkov sprejemanja novega OPN. Sedaj pospešeno pripravljamo dokument za nadaljevanje postopkov sprejemanja prostorskega načrta.

Če je letošnje leto zaradi koronavirusa in ukrepov za omejitve njegovega širjenja izjemno čudno, prinaša s seboj tudi nekaj drugih, ne nujno vedno slabih stvari. Včasih so takšni časi priložnost za nove odločitve in nove programe ali vsaj za ponovne premike zastalih projektov.

ZA ŽIMARICE ZELENO LUČ DALA TUDI DRŽAVA

PIŠE: PETRA MARN, FOTO: MARKO BURGER

V petek, 10. julija, sta v Sodražici državni sekretar na Ministrstvu za infrastrukturo Aleš Mihelič ob prisotnosti v. d. direktorice Direkcije RS za infrastrukturo Liljane Herga in župan občine Sodražica mag. Blaž Milavec podpisala sofinancerski sporazum za projekt Obnova ceste v območju naselja Žimarice. Sporazum predstavlja uvod v zaključek priprav na začetek obnove sicer resnično že dotrajanega odseka državne ceste skozi Žimarice. Občina Sodražica si je že več let prizadevala za ureditev tega odseka državne ceste med Žlebičem in Uncem, s tem sporazumom pa je država dala zeleno luč. Projekt predstavlja celovito obnovo državne ceste, izgradnjo pločnikov in javne razsvetljave ter obnovo dela vodovodnega omrežja in ostale kanalizacije.



Spomladi se je zaključila izdelava projektne dokumentacije, sedaj potekajo odkupi še nekaj manjkajočih zemljišč in zadnja projektna usklajevanja. Jeseni naj bi direkcija pripravila in izvedla javno naročilo za izvedbo projekta. Začetek glavnine gradbenih del je tako načrtovan za naslednjo gradbeno sezono, to je spomladi 2021. Sporazum predstavlja poleg pravne podlage za izvedbo projekta tudi delitev obveznosti financiranja med državo in Občino in postavlja okvire projekta, katerega vrednost je ocenjena na 3,6 milijona evrov.

NOVA JAVNA RAZSVETLJAVA NA CESTI NOTRANJSKEGA ODREDA

PIŠE IN FOTOGRAFIRA: BLAŽ KOVAČIČ

Občina je pristopila k izgradnji javne razsvetljave na Cesti Notranjskega odreda, kjer bo v sklopu investicije postavljenih devet svetilk javne razsvetljave. S tem se bo poskrbelo za ustrezno osvetlitev najbolj kritičnih mest, kjer je frekvenca prometa visoka, ter za večjo varnost pešcev. Vrednost investicije je ocenjena na 33.000 evrov. Izvajalca sta podjetje Sampert, d. o. o., in Jože Levstek, s. p. Investicija bo predvidoma zaključena konec avgusta.



IZGRADNJA OPTIČNEGA OMREŽJA

PRIPRAVIL: ROK KRIVEC, GVO, D. O. O.

Podjetje GVO, d. o. o., je 29. 6. 2020 začelo graditi optično omrežje v občini Sodražica. Izvajali smo izkop in polaganje optične kanalizacije na območju Zavoda 2–31 in Slemenska cesta 8. V juliju 2020 smo prekopali približno kilometer javnih površin, sedaj pa se na tem območju izvajajo asfaltna dela.

Po dogovoru z bodočimi naročniki smo na lastniških zemljiščih pustili cevi za izgradnjo optičnih priključkov. Trenutno se na tem območju izvaja vleka optičnih kablov, ki jih bomo zaključili z optičnimi spojkami. Z optičnimi povezavami pokrivamo tudi naselje Travnica, ki bo urejeno po obstoječih in novih zračnih linijah.

V kratkem se bodo izvajala še gradbena dela v razdalji 200 m na območju Slemenska cesta 27–50, kjer se nahaja obstoječa zračna linija, preko katere bomo uredili optično linijo za naselje Zamostec 38a–46.

ROKODELSKA ZADRUGA – VABILO K SODELOVANJU V INICIATIVNI SKUPINI

PRIPRAVILA: DARJA VETRIH, FOTO: MARKO BURGER



Občina Sodražica kot nosilka geografske označbe »Ribniška suha roba« je uspela s prijavo projekta »Rokodelska zadruga« za evropska sredstva v okviru programov LAS in že podpisala pogodbo z Ministrstvom za gospodarski razvoj in tehnologijo za sofinanciranje v višini 48.525,15 evra, od tega sofinanciranje iz sredstev EU-sklada za regionalni razvoj v višini 38.820,12 evra in sredstva iz državnega proračuna za kohezijsko politiko v višini 9705,03 evra. Cilj in namen projekta sta ustanovitev in zagon Rokodelske zadruge, s čimer se spodbuja podjetništvo, inovativnost in sodelovanje med javnim, gospodarskim in nevladnim sektorjem.

Namen je povezovanje in skupen nastop izdelovalcev lesnih izdelkov na trgu, ohranitev tradicije izdelovanja suhe robe in lesne galanterije, uvajanje sodobnih pristopov ter odpiranje priložnosti za zaposlitev, kar je bilo pred časom obširneje predstavljeno v Suhorobarju s strani Občine in OOO Ribnica.

V času postavljanja zadruge bo Občina skupaj s partnerjema (Obrotna zbornica Ribnica in TD Sodražica) izvedla več aktivnosti ter k sodelovanju povabila zainteresirane. Projekt tako začnemo s 1. srečanjem Iniciativne skupine za ustanovitev zadruge, namenjenim predvsem aktivnim predelovalcem lesa in drugim zainteresiranim občanom, ki bi želeli sodelovati pri ustanovitvi rokodelske zadruge.

**Vabimo vas torej na
1. srečanje Iniciativne skupine
za ustanovitev rokodelske
zadruge, ki bo v ponedeljek,
21. septembra 2020, ob 19. uri
v sejni sobi Občine.**

V primeru večje zainteresiranosti bo srečanje v sejni sobi gasilskega doma PGD Sodražica.

Prosimo, da zaradi zagotovitve ustreznega prostora, zlasti zaradi ukrepov preprečevanja širjenja covid-19, svojo udeležbo na srečanju sporočite najkasneje do 21. 9. 2020 do 11. ure

na e-naslov obcina@sodrazica.si
ali po telefonu (01) 836 60 75.

2. SEJA SVETA ZA PREVENTIVO SODRAŽICA

PIŠE IN FOTOGRAFIRA: BLAŽ KOVAČIČ

6. avgusta 2020 je na Občini Sodražica potekala 2. redna seja Sveta za preventivo Sodražica. Ob tej priložnosti je bilo podeljeno bronasto priznanje Agencije za varnost v prometu Policijski postaji Ribnica.

Policijska postaja Ribnica že dalj časa sodeluje z Občino Sodražica in tudi Svetom za preventivo Občine Sodražica pri izvajanju prometne varnosti v Sodražici. Vsakoletno izvaja skupaj s Svetom za preventivo preventivne dejavnosti ob začetku osnovne šole, ko pomaga prostovoljcem pri varovanju cestnih prehodov. Ima člana v Svetu za preventivo, sodeluje pri izvajanju izpitov za kolo, ozaveščanju občanov z razdeljevanjem različnih preventivnih gradiv, kot so letaki, zloženke in kresničke. Že nekaj let pomaga pri urejanju prometa ob veliki maši, 15. avgusta, pri Novi Štifti. V sodelovanju s Svetom za preventivo in njegovimi pobudami izvaja preventivne meritve hitrosti in daje posamezne predloge za postavitve prometne signalizacije. Sodeluje tudi z Medobčinskimi inšpektoratom in redarstvom občin Dobropolje, Loški Potok, Ribnica, Sodražica in Velike Lašče, ki deluje na tem območju, in se po potrebi vključuje v vse dogodke v zvezi z urejanjem prometa na področju Sodražice.

Priznanje sta podelila župan občine Sodražica Blaž Milavec in predsednik Sveta za preventivo Boštjan Oblak.



MAŠA ZA DOMOVINO IN PROSLAVA OB DNEVU DRŽAVNOSTI

PIŠE: PETRA MARN, FOTO: MARKO BURGER

Občina Sodražica je v soboto, 20. junija 2020, v sodelovanju z župnijo Sodražica, sodraškimi gasilskimi društvi, Območnim združenjem veteranov vojne za Slovenijo Ribnica (OZVVS Ribnica) in Policijskim Veteranskim društvom Sever Ljubljana, Območnim odborom Kočevje-Ribnica, obeležila Dan državnosti.

Najprej se je v župnijski cerkvi sv. Marije Magdalene odvila maša za domovino, ki jo je daroval župnik Franc Bizjak, slovesnost s kulturnim programom je sledila pri spominskem obeležju osamosvojitve Slovenije v parku na trgu v Sodražici, kjer je zbrane v imenu občine pozdravil podžupan Andrej Pogorelec. Slavnostni govornik je bil Franc Mihelič, predsednik OZVVS Ribnica, ki je v govoru poudaril vlogo Sodražice pred 30 leti, saj so ravno Sodražani (Peter Levstek, Franc Mihelič in Anton Joras) vodili tajne priprave na oblikovanje slovenske vojske na območju takratne skupne ribniške občine. V Sodražici, točneje v bunkerju tovarne Inles, so leta 1990 tudi uredili skrivališče za orožje. Prireditev, ki jo je povezovala Jasna Janež, so počastili praporščaki obeh veteranskih združenj in petih gasilskih društev s spremstvom. S petjem jo je obogatil oktet Koral iz Sodražice, z recitacijami pa učenki sodraške OŠ Iza Levstek in Maja Marolt.



Predstavniki OZVVS Ribnica so izvedli častno veteransko dejanje

SELITEV KNJIŽNICE SODRAŽICA NA NOVO LOKACIJO

PRIPRAVILA: NEŽKA MOHAR GAČNIK, BIBLIOTEKARKA

S 1. septembrom 2020 odpira Knjižnica Sodražica svoja vrata na novi lokaciji, in sicer v bivši stavbi zadruga na Trgu 25. maja 13. S tem bo dobila obnovljene prostore za svojo dejavnost v samem centru Sodražice. Občina Sodražica je najprej našla primeren prostor za knjižnico in ga tudi v skladu z našimi željami in potrebami uredila ter obnovila. Ob tej priložnosti se ji zahvaljujemo za ves dosedanji posluš in prizadevanja za umestitev knjižnice na primerno lokacijo ter rešitev velike prostorske stiske, v kateri smo se znašli. Zahvaljujemo se tudi Knjižnici Antona T. Linharta iz Radovljice, ki nam je velikodušno odstopila knjižnično opremo ob svoji selitvi v nove prostore.

Knjižnični prostor se nahaja v enem samem prostoru v pritličju stavbe in je dostopen tudi invalidom ter mamicam z vozički. S postavitvijo knjižnih polic in razporeditvijo gradiva smo poskrbeli, da je strokovno gradivo ločeno od leposlovja, na novo pa smo v knjižnico umestili otroški oddelek, kjer se bodo lahko odvijale dejavnosti za otroke (pravljicne urice, vrtec na obisku, bibliopedagoške ure ipd.). Celoten prostor je večji in svetlejši, razmik med policami omogoča ne-

moteno iskanje knjižničnega gradiva. Obiskovalcem knjižnice je na voljo tudi računalnik z brezplačnim dostopom do interneta.

Prebivalci občine Sodražica bodo s tem pridobili knjižnico, ki jim bo ponujala večji, svetlejši in dostopnejši prostor za preživljanje prostega časa, branje časopisov, izposojo knjig in revij ter medsebojno družetje in klepet. Občina Sodražica nam je tudi prijazno poklonila fotokopirni stroj, s katerim bo knjižnica izvajala storitev fotokopiranja tudi za občane.

Sodraška knjižnica bo po novem imela spremenjen delovni čas. Odprta bo vse dni v tednu po naslednjem urniku:

PONEDELJEK	15.00–19.00
TOREK	8.00–12.00
SREDA	17.00–19.00
ČETRTEK	8.00–12.00
PETEK	15.00–19.00

Obveščamo vas tudi, da bo Knjižnica Sodražica v času od 24. do 27. avgusta 2020 zaprta zaradi selitve knjižničnega gradiva. V novih prostorih bomo prvič sprejemali obiskovalce v petek, 28. avgusta 2020, med 15. in 19. uro. Vljudno vabljeni!

NOV SVEŽENJ EVROPSKIH RAZVOJNIH SREDSTEV

PIŠE: JOŽE TANKO, POSLANEC SDS, PODPRESEDNIK DZ



Pred nekaj tedni so v Bruslju potekala naporna večdnevna pogajanja o tem, kako se bo naredil razrez za naslednjo finančno perspektivo in kako se bo med članice EU finančno razdelil obsežen paket sredstev za premagovanje posledic covid-19. Splošno priznано je, da se je slovenska ekipa, ki jo je vodil predsednik vlade Janez Janša, odlično odrezala in izpogajala 10,5 mrd evrov. To je bistveno več,

kot nam je bilo namenjeno pred začetkom pogajanj. Izpogajani znesek predstavlja približno višino letošnjega državnega proračuna. Zelo pomembno pa je, da je večina (več kot 60 %) sredstev nepovratnih.

Žal na teh pogajanjih ni bilo nikjer opaziti slovenskega člana Evropske komisije, komisarja Janeza Lenarčiča, ki je zadolžen za krizno upravljanje, pa čeprav je v veliki meri šlo prav za odpravljanje posledic koronakrize. Ni ga bilo mogoče najti ne za sliko ne za izjave, pa naj so se naši mediji še tako trudili.

Nedvomno gre za velik pogajalski uspeh Janše, saj je iztržil precej več, kot je bilo predvideno pred začetkom pogajanj. A kljub temu se najdejo tudi taki, ki z rezultatom pogajanj niso zadovoljni, ne z zneskom ne z njegovo strukturo. Gre predvsem za politike in pristaše opozicije ter opozicijsko politično profilirane komentatorje, ki se vedno potrudijo, da med ljudi spuščajo dvome in nezadovoljstvo.

Tanja Fajon, ki s svojo politično skupino SD ne zamudi nobene priložnosti – če je ni, jo pa ustvari – da ne bi javno povedala, da ima Janševе škodljive vlade dovolj, vendar razen megle ne pove, kaj je njena alternativa. A taista tovarišica Janševi vladi istočasno ponuja program, torej vsebine in seveda tudi kadre, ki naj bi z vlado pripravili in izpeljali ukrepe za ublažitev posledic koronakrize oz. izhod iz nje. Kar

SOLIDARNOST KOT VREDNOTA NAJVIŠJE VREDNOSTI

PIŠE: LJUDMILA NOVAK, POSLANKA EVROPSKEGA PARLAMENTA



Še nikoli v zgodovini sodobne Evropske unije (EU) niso bile temeljne demokratične vrednote pod tako hudim udarom, kot so v času pandemije covid-19. Slovenija se je z vstopom v EU leta 2004 obvezala braniti in živeti temeljne vrednote EU, kamor spadajo človekovo dostojanstvo, svoboda, demokracija, enakost in vladavina prava.

Vrednote EU so skupne državam članicam, kjer vladajo družbena vključenost, toleranca, pravica, solidarnost in nediskriminacija. To pa predstavlja tudi sestavni del evropskega načina življenja. Če pogledamo sedanje razmere, nas lahko upravičeno skrbi, saj je dosedanji evropski način življenja pod vse večjim pritiskom sprejemanja ukrepov, ki spominjajo na nekatere svinčene čase. Naj na tej točki ponovno poudarim, da podpiram ukrepe za zajezitev pandemije covid-19, vendar morajo biti ti sprejeti skupaj s strokovnimi institucijami in morajo imeti jasno in nedvoumno časovno omejitve.

je kaj čuden pristop voditeljice stranke SD, ki je mimogrede s svojimi izjavami ponižala vse države višegrajske skupine (Češko, Slovaško, Madžarsko in Poljsko) in se mimogrede sprla še z vrhom srbske politike. In političarka, ki ni zmožna nobenega resnega sodelovanja ne znotraj ne zunaj države, se ponuja za rešiteljico porabe na pogajanjih prigranah razvojnih sredstev.

Veliko ima po družbenih omrežjih povedati tudi nekdanji samoodstojeni predsednik vlade Marjan Šarec. Vse ve, kaj in kako bi bilo treba storiti v boju proti koronavirusu in pri porabi evropskih sredstev. A kot vedno do sedaj, najbolj razžalosteni in nepotešeni so tisti, ki niso bili sposobni učinkovito črpati niti sredstev dosedanje perspektive, zaradi česar je Slovenija med najmanj uspešnimi porabniki brusselskega denarja. Ti so najbolj nezadovoljni z Janšo, SDS, SMC, DeSUS in NSi.

Vsekakor pa bo ta koalicija veliko večino sredstev namenila za »trde« programe, torej za investicije, ki edine pripomorejo k odpravljanju razvojnih zaostankov in narodovi blaginji. Tu je velika priložnost tudi za naše občine, ki so se s črpanjem kar izkazale. Za razne »mehke vsebine«, ki so jih forsirale prejšnje leve koalicije in na katerih so se pasle številne levičarske civilnodružbene skupine in nevladne organizacije, od katerih ni bilo nobenega resnega razvojnega učinka, razen da je to omrežje lagodno živelo, bo denarja bistveno manj. In to organizatorje raznih protestov proti vladi pravzaprav najbolj boli.

Tudi zato sta predvsem SMC in DeSUS pod stalnim medijskim in političnim pritiskom, tako od zunaj kot tudi od znotraj. Kar koli storijo junji ministri, je skritizirano in oporekano. Moram priznati, da se politiki obeh strank dobro držijo in dobro branijo. Predvsem rezultati dela v teh štirih mesecih so tisti, ki članom obeh strank omogočajo dokaj suvereno držo. Niti poskusi medijev in opozicije, da so posamičnim odločitvam vlade ali ministrov poskušali podtakniti t. i. ideološkost, se niso obnesli.

A naj člani SD, LMS, Levice in še kdo še tako pametujejo, je ta koalicija v času koronske krize finančno pomagala skoraj vsakomur – študentom, dijakom, družinam, upokojencem, podjetjem ... In bencin in dizel sta že štiri mesece po en evro.

Govor nemške kanclerke Angele Merkel na julijskem plenarnem zasedanju v Evropskem parlamentu je potrdil, kar se v Bruslju čuti že dlje časa. Evropa potrebuje novo razvojno pot, a mora ta temeljiti na resnicoljubnosti, solidarnosti, svobodi in demokraciji.

Z vso odločnostjo moramo zavrniti poskuse delitve Evrope na vzhod in zahod. Tovrstne ideološke delitve in razdora si preprosto ne moremo več privoščiti, tudi v času pandemije covid-19 ne.

Verjamem, da bo Nemčija, ki si je za geslo svojega predsedovanja EU izbrala besedo »SKUPAJ«, znala kljubovati izzivom druge polovice leta 2020. Če kdaj, potem moramo biti sposobni stopiti v čevlje sočloveka prav v tem času. To vsekakor ni lahka naloga, a je edina prava.

EU potrebuje več medsebojnega razumevanja in solidarnosti ter manj zasledovanja ozkih parcialnih interesov. Živimo v času, ko mora postati solidarnost vrednota najvišje vrednosti, spremljati pa jo mora pogum. Gre namreč za prihodnost naših otrok in vnukov, da bodo lahko živeli svobodno in v duhu demokracije. Prepričana sem, da le tako lahko pričakujemo nadaljevanje neverjetnega gospodarskega in družbenega razvoja, kot ga Evropa pozna in uživa vse od konca 2. svetovne vojne.

Zadnji podatki kažejo, da bo gospodarstvo zaradi covid-19 soočeno z globljo recesijo od sprva predvidene. V Evropskem parlamentu v Bruslju smo že sredi najhujšega izbruha koronakrize podprli sprejetje 750 milijard evrov pomoči, od katerih je za Slovenijo predvidenih več kot pet milijard evrov. Čas je, da svoje delo opravijo tudi vlade držav članic in pomoč dokončno potrdijo.

75-LETNICA KONCA 2. SVETOVNE VOJNE NA SLOVENSКИH TLEH

PIŠE: PAVLINA PIHLER

9. maja 1945 je generalpolkovnik Aleksander Lohr v Topolšici podpisal kapitulacijo nemške vojske z jugovzhoda Evrope. Tako se je končal najbolj krvav spopad v človeški zgodovini, zato je prav, da se spomnimo nanj ter s tem opozarjamo, da je treba storiti prav vse, da se kaj takega ne bi ponovilo.

Veliko Slovencev – tudi iz naših krajev – je vsak po svojih močeh sodelovalo v borbi proti okupatorju in njim se lahko zahvalimo, da smo kot narod obstali in ohranili svoj jezik, kulturo.

Ob tej priložnosti se jim zahvalimo in se spomnimo nanje. Eden izmed njih je bil

VINKO DROBNIČ

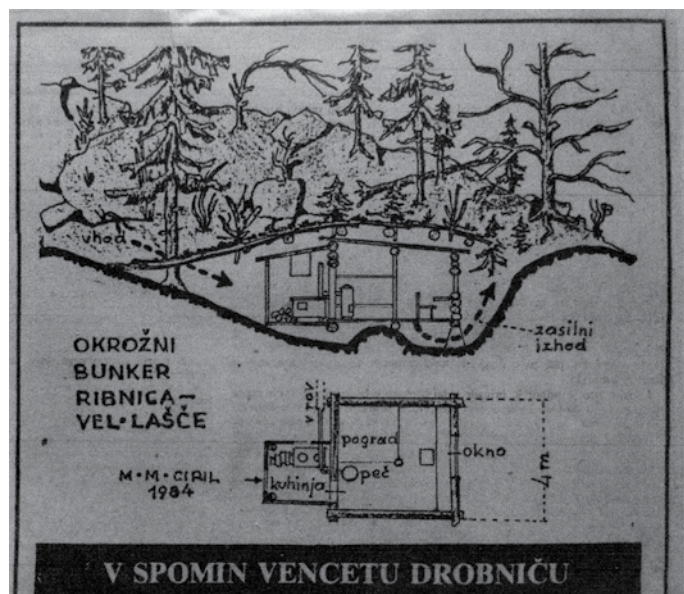


Rodil se je 17. julija 1920 v obrtniški družini kovača v Sodražici. V zgodnji mladosti se je Vence posvetil boju proti okupatorju. Še ne 21 let star je že v tistih aprilskih dneh leta 1941 postal član SKOJ in prevzel vrsto pomembnih nalog; opravljal je delo aktivista OF vse do vstopa v partizane 27. aprila 1942. Bojeval se je v Šercerjevem bataljonu Notranjskega odreda, v Ronkovi četi, v tretji grupi odredov. Tega poletja sta z Jožetom Kožarjem, turjaškim kovačem,

iz minometne cevi izdelala prvi partizanski top ali partop, ki so ga 15. julija 1942 uporabili v napadu na italijansko postojanko v Iški vasi. To je bil prvi partizanski top v Sloveniji. Granate zanj so izdelali iz neeksploziviranih letalskih bomb. Prototip topa je tudi na Ogenjci, v Muzeju ljudske revolucije v Ljubljani in na Kalamegdanu v Beogradu. Julija istega leta je postal politični delegat čete, kasneje je bil komisar čete v Ronkovi četi. Oktobra 1942 je z ostalimi (Tone Majnik iz Ribnice, Ivan Fajdiga iz Sodražice, Štefan Lovšin iz Travnika in Matija Maležič - Ciril) v Veliki gori zgradil bunker, ki je ves čas vojne predstavljal pomembno točko delovanja okrožnega komiteja in okrožnega odbora OF Ribnica. Vinko Drobnič je prispeval številne rešitve pri gradnji, kot je dostop do bunkerja po dveh kabljih, razpetih med drevesi, maskiranje z zemljo, varen dodatni izhod in podobno, kar je omogočilo varno delo.

Januarja 1943 je postal komisar ribniškega področja ter nato komisar 4. bataljona IX. brigade. Na osvobojenih ozemljih so v času od 20. do 25. septembra 1943 izvedli splošne volitve, kjer so izvolili svoje odposlance za Zbor odposlancev slovenskega naroda v Kočevju, ki je potekal od 1. do 3. 10. 1943. Med izvoljenimi odposlanci iz »rajona« Sodražica je bil tudi Vinko Drobnič.

Januarja 1944 je bil z ukazom Glavnega štaba Slovenije postavljen za komisarja »Specialne enote EKN-B« (enota za sprejem zavezniške pomoči). Tako sta s Stanetom Oberstarjem že na začetku leta 1944 v Borovcu pri Kočevski Reki organizirala sprejem prve zavezniške vojaške pomoči, ki so jo spuščali s padali. Spomladi 1944 sta sprejela pošiljko orožja tudi pri Beli vodi v Loškem Potoku. Konec pomladi 1944 sta Vinko Drobnič in Stane Oberstar prejela ukaz Jake Avšiča, namestnika komandanta Glavnega štaba narodnoosvobodilne vojne (NOV) in partizanskih odredov Slovenije (POS), naj poiščeta primerno zemljišče in organizirata pripravo zasilnega letališča. Poleti 1944, ko je s sokrajanom Stanetom



Oberstarjem vodil gradnjo prvega letališča za sprejem zavezniških letal Nadlesk, je postal komisar I. Aero-baze NOV in POS. Po prenehanju delovanja nadleškega letališča je z Oberstarjem odšel v Belo krajino, kjer sta sodelovala tudi pri izgradnji letališča pri Kresincu, ki je delovalo do konca vojne. Po ukazu referenta za letalstvo pri Glavnem štabu NOV in PO Slovenije je oktobra 1944 odpotoval v štab 4. operativne cone, kjer naj bi pri Rečici v Zgornji Savinjski dolini zgradil letališče. To se je zgodilo, vendar je bilo zaradi razmočenosti tal, snega in nemške ofenzive pristajanje zavezniških letal onemogočeno. Tu je organiziral tudi spuščališča za sprejem zavezniške pomoči na Štajerskem. Oktobra 1944 je postal referent letalstva IV. operativne cone NOV in POS. Nato je bil razporejen v XIV. divizijo, kjer je maja 1945 dočkal konec vojne. Delo je nadaljeval v JLA, kjer je dokončal šolanje in prevzel številne zadolžitve širom Jugoslavije (na Hrvaškem, v Srbiji in Makedoniji), dokler se ni upokojil s činom podpolkovnika in se leta 1956 vrnil v domači kraj. Tudi tu so prišle do izraza njegova delavnost in organizacijske sposobnosti. Tako je bil dolga leta tajnik krajevne organizacije ZZB NOB, deloval je tudi na oddelku za ljudsko obrambo v Ribnici in Sodražici.

Svojo življenjsko pot je sklenil 11. 3. 1984.

Bil je imetnik partizanske spomenice 1941 in številnih partizanskih ter vojaških odlikovanj in priznanj.

VIRI:

Ferenc, T. (2003). Zbor odposlancev slovenskega naroda v Kočevju. Kočevje: Občina Kočevje.

Franc Lešnjak, Sodražica, osebni arhiv.

Kako je nastal prvi partizanski top. Revija Novice, april 1957.

Letališče, s katerega ni poletelo letalo. Slovenski tednik 7D, 16. 3. 1978.

M. Maležič Ciril: Uporniški bunker. Občinsko glasilo Rešeto, 1984.

Partizansko letališče Nadlesk. Priloga k reviji Svobodna misel, 27. 6. 2014.

Prvi partizanski topovi. Dolenjski list, 23. 7. 1982.

SODRAŽICA V ZGODOVINSKIH OPISIH

PRIPRAVIL: MAG. LUDVIK MIHELČ

Objavljamo dva zanimiva primera historično-geografskih predstavitev Sodražice iz 19. stoletja, ki pritegneta pozornost tako po jezikovni kot po strokovni plati.

Prvi zapis je delo sodraškega učitelja Lovrenca Arka (1821–1889), ki je bil rojen v Zamostcu 3 (danes Zamostec 67), po domače Pri Griških. V Sodražici je z nekajletno prekinitvijo poučeval od sredine 19. stoletja do upokojitve leta 1888. Umrli je leta 1889 v Sodražici. Bil je zelo zavzet učitelj. Zelo si je prizadeval za izgradnjo nove šolske stavbe leta 1861 (stala je na mestu sedanje poslovno-stanovanjske stavbe na Podgorski cesti). Njegov učenec dr. Ivan Prijatelj ga je v svojem mladostnem delu označil kot »dobrotnika naše doline – blago dušo«.

Leta 1852 je s kaligrafsko pisavo napisal 12 strani obsegajoč sestavek o sodraški fari, kjer je zanimivo in dokaj temeljito najprej orisal naravno okolje, nato pa prikazal vse vasi in cerkve, posebej božjepotno cerkev pri Novi Štifi, gospodarske dejavnosti ter nekatere krajevne zanimivosti. Objavljen je del, v katerem opisuje vode v naši občini.

Arkov Popis je shranjen v župnijskem uradu v Sodražici.

Tudi drugi zapis je izpod peresa dveh učiteljev v Sodražici, Štefana Tomšiča in Franca Ivanca, ki sta tu službovala le krajši čas v 70. oz. 80. letih 19. stoletja. V sklopu knjižnega opisa Kočevsko okrajno glavarstvo sta prikazala posamezne sodne okraje in v sodnem okraju Ribnica tudi Sodražico. Odlomek je iz uvoda.

Arko Lovrenc: Popis ribenške doline v posebnim oziru na sodersko faro, rokopis, 1852, str. 2 in 3

Hribi v soderski fari

»De je tukaj dolina veliko vožji, kakor pa v sredi in v spodnim koncu, naredijo mnogi izteki pokrajnih gora in sosebno slemenskih hribov, kakor Fetnek, Žigmarski hrib, Stevniki, Stermca, Sinovca in Žernovc. Ti hribi tako iztisnejo dolino, de se v nji ležeče vasi ena od druge ne vidijo ...

Pa tudi Velka gora, ki se tukaj zavoljo na nji ležečih senožetov Travnica gora imenuje, izpuša več iztekov v dolino, med katerimi sta Smrekovc nad Soderšco in Nove Štiffe hrib pod Soderšco narimenitniši.

Vode so v tem kraju prav zdrave, sosebno pa v studencih, katerih je tukaj obilno število. Poglavitna voda je že imenovana Bistrica, katera po sredi doline teče. K tej se perdrružujejo studenci nad Soderšco spod Velke gore. 1. Mateča voda, ki na Gori izvira, tam pregrajena in nabrana žago, pod hribom pa dva malna, ki se Mateča malna kličeta, verti. 2. Podstenski studenc izvira pod eno čez 12 sežnov¹ visoko skalo in že per viru en maln na korčnikih goni. 3. Globovska voda ima 3 malne in 1 žago. 4. Jelovška voda. 5. Jazbič studenc in 6. Soderski studenc, ki pod cerkvijo v Soderšci izvira. Pod Soderšco pa izvira spod Velke gore 7. Izber, dobra in zdrava voda, ki jo zdravniki bolnim do vnanjih krajev priporočajo. Tukaj so bile napravljene od rancih gosp. fajmoštra M. K.² merzle kopalce, zdaj pa je narejena žaga na tej vodi. 8. Podgorski studenc, 9. Žegnan studenc, 10. Uranov potok, 11. Lipovski potok in 12. Ravinski potok [naknadni pripis Lahki potok; Ravnodolščica], na katerim je od lani žaga narejena. – Spod Slemen pride nad Soderšco 13. Žimarski tazgorajni potok, k spod Fetneka teče, 14. Žigmarski tazdolejn potok, ki izvira pod Žimarskim hribom in 15. Mikloški studenc. V dolnim koncu pride samo Gerdadolški potak od Slemen, kateri v Zamostci čez cesto teče in se pod goro per malnu v Bistrico razlije.«



Ljudska šola v Sodražici
(vir: Slovenski šolski muzej, Ljubljana)

Tomšič in Ivanc, Kočevsko okrajno glavarstvo, 1887, str. 51 in 52.

»Sledimo grede iz trga ribniškega po ljubljansko-kočevski cesti, ki se pred Žlebičem odcepi na levo, dospemo od tu po ozki dolinici uro hoda pod Zapotokom mimo Vinic in skozi Zamostec v Sodražico, trg, ki ga zagledamo še le, ko ga imamo vže prav blizo pred seboj.

Predno o njem spregovorimo besedo, oglejmo si nekoliko njega okolico. Nima znamenitosti, a vendar marsikaj zanimivega in morda se nam toliko prikupi, da bi si celo želeli tukaj ustanoviti se. Podajmo se

proti severozahodu skozi Žimarice in Podklanec. Tu dospemo po strmeh Boncarji, po mnogih ovinkih na visoke ravnine Obloške, okraja logaškega. Uže nad Žimaricami pa se odcepi proti jugu druga okrajna cesta, katera nas nad Globelo, še po hujšem klanci, nego je Boncar preko Janeške gore pripelje na Goro in od tu dalje v Loški potok.

... Sodražko dolino napaja in dela precej rodovitno več voda. Glavni potok je Bistrica, katerej v skrajnem delu župnije pod Boncarjem zibelka teče. Po dolgosti pretaka v mnogih ovinkih vso dolino od severozahoda proti jugovzhodu. Mala vodica je – vendar pa goni deset žag in šestim mlinom kolesa obrača; bistre hrane dobiva tu z leve tam z desne po majhnih dotokih ...

Mislili bi si, bog vedi, kaka mogočna reka mora vendar to biti! A, – motili bi se, ko bi jej velikost merili po številu dotokov. 5 – 10 m širjave, do ½ m globočine; izimši tolmune, to je normalno delo našega potočja. O suši jej dokaj dotokov svojo udanost odreče in radi tega voda tako upade, da jo Gletni otroci gazijo za igračo. O deževji pa, kakor bi potočki nezvestobo svojo hoteli popraviti, dovajajo jej toliko vode, da prestopi svojo strugo in valeč se po travnikih mnogo kvara napravlja.«



Stara razglednica Kadice
(last: Miloš Mikolič, Ljubljana)

¹En seženj je meril 1,896 m. Stena naj bi po njegovem bila visoka 22,75 m.

²Matevž Kavčič je bil župnijski vikar v Sodražici do leta 1850.

DOM NA TRAVNI GORI JE ZNOVA ODPRT

PIŠE: NINA PIRC VOVČKO

Nov plakat na trgu v Sodražici vabi v Dom na Travnici gori. »To bo kot nalašč za poletno številko Suhorobarja,« si mislim in poiščem kontakt. Na nekdanjo priljubljeno pohodniško točko me gostoljubno sprejmeta lastnika Dmitrii Cohanschii in Tatiana Cohanscaia z otroki. Vsi nosijo zelene majčke in kape z logotipom Doma in delujejo zelo usklajeno, ekipa. Ob zajtrku iz palačink in pojočem ruskem naglasu nam beseda teče o njihovi ponudbi in načrtih, o njihovi družini in življenju v Sloveniji.



Dom na Travnici gori znova sprejema obiskovalce. Foto: T. C.

Pisana ponudba

Dom na Travnici gori so njegovi novi lastniki otvorili 17. julija letos. Tako se pohodniki in izletniki po nekaj letih premora znova lahko ustavijo na kavi ali osvežilni pijači, lahko si privoščijo kosilo, malico, kaj sladkega. Dmitrii in Tatiana si prizadevata, da bi gostom nudili domačo hrano iz svežih in kakovostnih sestavin. Razgibano ponudbo jedi oblikujejo po svojem okusu, dodajajo recepte, ki so jih odkrili po svetu, ter vpletajo dosedanje izkušnje s Slovenci, ko so gostili sosede in različne obrtnike. »Slovencem in nam so vsč podobne jedi,« je prepričan Dmitrii. Po njegovem pripovedovanju sklepam, da se spozna na dobro hrano. Tako je na njihovem jedilniku mogoče najti sirno pogačo, pečene klobase, ribe, solato, pripravili so že ukrajinski boršč, hladno juho s kefirjem, zasnovali zrezek po travnogorsko ... Tatiana smeje pove, da je po poklicu sicer programerka, a je po letih, ko je kuhala za svojo družino, zdaj v Domu prevzela kuhinjo. Veliko zna in se z veseljem uči. »Kuhati za veliko ljudi je drugače,« pove, »a se trudim, da bi bila hrana okusna, takšna, kot jo pripravim za svojo družino.«



Nova lastnika posestva na Travnici gori. Foto: N. P.

V sodobni leseni mobilni hišici nudijo prenočišča. V njej so največkrat nastanjeni tuji gostje, a gostijo tudi Slovence. Letos sprejemajo vavčerje in hišica je polno zasedena. Kaj iščejo gostje na Travnici gori? Pritegujejo jih mir in tišina ter nočno nebo, ki ga lahko doživijo v vsem veličastju, saj tu ni javne razsvetljave. Nekateri gostje prihajajo zaradi fotolova. Dmitrii jih na njihovo željo popelje na nočno vožnjo do Glažute ali Jelenovega Žleba. Navdušeno razloži, da je gozd ponoči čisto drugačen, srečujejo nočne živali, poslušajo jelena, opazujejo srne.

Korak za korakom

Dom na Travnici gori zaenkrat še ne more nuditi nočitev, a novi lastniki so k obnovi pristopili temeljito. S pomočjo gasilcev so očistili rezervoarje za vodo, klorirali so cevi, namestili filter. Test, ki so ga izvedli zatem, je potrdil, da je voda primerna za pitje. Po posesti so namestili klopi za pohodnike, nedaleč proč obnovili energijsko točko. »Prejšnji najemniki so delali začasno in na hitro,« pripomni Dmitrii. »Niso čistili rezervoarja, dimnika, zato je bil Dom v slabem stanju. Mi delamo zase in želimo narediti dobro.«

Lastnikoma ne manjka idej, kako bosta uredila posestvo na Travnici gori. Povesta, da sta Dom sprva želela modernizirati, a so jima sosedje to odsvetovali. Čez čas sta tudi sama sprevidela, da obiskovalce na ta kraj vežejo spomini, zato sta se odločila, da posestvo obnovita tako, kot je bilo pred štiridesetimi leti, ter dodata novejša dejavnosti za otroke, kot so igrišča in zipline.

»Trenutno vse delava sama,« povesta, »sčasoma pa bova tudi koga zaposlila.«



Energijska točka se nahaja sredi neokrnjene narave. Foto: T. C.

Selitev v dolino

Planinski dom je bil sprva mišljen kot njihov dom, a so zaradi šole in prevoza na različne dejavnosti na dan naredili tudi 100 km. »Kljub temu bi rada pohvalila pluježje pozimi,« povesta v en glas, »saj otroci niso niti enkrat zamudili v šolo.«

Poleg tega so želeli, da imajo njihovi gostje mir, pa tudi sami so kot družina potrebovali prostor, kjer so lahko sami zase. Tako se je rodila odločitev, da se preselijo v dolino. Novi dom so si ustvarili nasproti šole v Sodražici, konce tedna in počitnice pa večinoma preživljajo na Travnici gori, kjer se otroci lahko veliko igrajo v naravi, po svojih močeh pa tudi pomagajo, kjer je potrebno. »To je bil precejšen izdatek,« odkrito pove Dmitrii, »zato dela na Travnici gori napredujejo počasi.« V obnovo vlagajo lastna sredstva, hkrati iščejo investitorje. Med drugim si želijo delati z družino, ki bi na Travnici gori prevzela kmetijsko dejavnost in tako oskrbovala gostišče.

Iskanje doma

Kako to, da so prišli v Slovenijo? Dmitrii in Tatiana razložita, da sta se za selitev iz moldavske pokrajine Transnistrie (uradno nepriznana Pridnestrška moldavska republika, kjer mir vzdržujejo ruske in ukrajinske sile, op. a.) odločila zaradi neurejenih razmer, ker sta želela, da otroci odrasčajo na varnem, da imajo svojo državo. Prodali so stanovanje, Dmitrii je večinoma prodal tudi poslovne dejavnosti, pri katerih je bil direktor več sto zaposlenim. Družina je veliko potovala in se ob tem odločala, kje bi ostala. Razložijo, da so se za Slovenijo odločili, ker so se s Slovenci počutili na isti ravni, ker jim ljudje niso vzbujali občutka, da so manjvredni ali nezaželeni, nasprotno, na vsakem koraku so bili deležni človeške pomoči. Eno leto so bivali v Trzinu in v tem času iskali svoj dom. »Vsak dan smo naredili tudi 300 km, ko smo se vozili gledat hiše, kmetije, poslovne prostore.« Odločitev za nakup Travnne gore ni prišla čez noč. Pol leta so razmišljali o tem, večkrat prišli na ogled, se pogovarjali s sosedi, 1. novembra 2017 pa so dokončno prevzeli lastništvo.



Šestčlanska družina Cohanschii, ob starših še Maria (11), Ivan (9), Nicolai (8) in Daria (6). Foto: N. P.

Nova domovina

Z bivanjem v Sloveniji so zelo zadovoljni. Ker sta ruski in slovenski jezik v sorodu, so se otroci in starša hitro naučili jezika, seveda pa se vsak dan naučijo česa novega. Vesela sta, ko vidita, da otroci radi odhajajo v vrtec in šolo, ker lahko obiskujejo obšolske dejavnosti. »Naš šolski sistem je bil zelo strog,« pove Tatiana, »otroci so morali sedeti pri miru in cele popoldneve smo porabili za domače naloge, tako da je zmanjkalo časa za druge dejavnosti.«

Družina je seveda izkusila tudi že pregovorno senčne plati Slovenije, od obrtnikov, ki ne pridejo takrat, kot so se dogovorili, do počasnih uradniških procesov in zapletene papirologije, a se ne pritožujejo. Hvaležni so, da imajo možnost bivati tukaj, in želijo pripetivati svoje delo in znanje za razvoj Travnne gore.

Toplo vabljeni, da se pri njih oglasite tudi vi!

Dobrodošli ste ob petkih, sobotah in nedeljah od 9.00 do 22.00. Ob sredah in četrtek je Dom odprt po dogovoru.

DELEGACIJA RUSKEGA VELEPOSLANIŠTVA NA SODRAŠKEM POKOPALIŠČU

PIŠE: ANA MODIC, FOTO: MARKO BURGER

V četrtek, 18. junija 2020, je v dogovoru z županom občine Sodražica g. Blažem Milavcem sodraško pokopališče obiskala ruska delegacija pod vodstvom g. Aleksandra Vinnika, prvega sekretarja veleposlaništva Ruske federacije v Sloveniji. Namen obiska je bil položiti venec na grob padlih borcev NOB na sodraškem pokopališču, kjer so pokopani tudi trije ruski vojaki, ki so se bojevali na strani partizanskih enot in so v bojih padli na območju naše občine. Poleg župana in predstavnikov Občine so se dogodka na pokopališču udeležili tudi nekateri člani KO ZZB za vrednote NOB Sodražica in predstavnica OO ZZB za vrednote NOB Ribnica.

Ruska delegacija je najprej položila na grob venec rož, nato so nekaj pozdravnih besed spregovorili: sodraški župan g. Blaž Milavec, prvi sekretar ruskega veleposlaništva g. Aleksander Vinnik in predsednik KO ZZB za vrednote NOB Sodražica g. Janko Divjak. Član ruske delegacije je izpostavil skupno borbo slovenskih partizanov in ruskih vojakov proti nacizmu v času 2. svetovne vojne in slovensko-rusko prijateljstvo.

Taki obiski ruske delegacije se pri nas dogajajo vsako leto. Člani ruskega veleposlaništva obiščejo vse grobove po Sloveniji, kjer so pokopani njihovi rojaki, ki so med 2. svetovno vojno padli na naših tleh.



PLAVALNI KLUB RIBNICA

PLAVALNA ŠOLA

PLAVALNI KLUB RIBNICA
VABI K VPISU V PLAVALNO ŠOLO
V ŠOLSLEM LETU 2020/2021

Vpis se bo pričel v ponedeljek, 24.8.2020 v avli pred bazenom Športnega centra Ribnica vsak delovnik od 17h do 18h, vse do zapolnitve mest v skupinah.

☎ 040 550 845

✉ plavalniklub.ribnica@gmail.com



AKTUALNO IZ RAZVOJNEGA CENTRA

MOBILNA VSTOPNA TOČKA VEM OZ. SPOT REGISTRACIJA

Z julijem smo ponovno pričeli z izvajanjem mobilne vstopne točke VEM oz. SPOT registracije, ki podjetnikom in ostali zainteresirani javnosti omogoča naslednje brezplačne storitve:

- svetovanje pred registracijo s. p. ali d. o. o.,
- postopek ustanovitve s. p. in d. o. o.,
- postopek zaprtja s. p.,
- vnos sprememb v poslovni/sodni register,
- prijavo in odjavo zaposlenih v socialna zavarovanja (M1, M2, M3, M12),
- pridobitev informacij o aktualnih razpisih (viri financiranja poslovanja) ...

Tako od julija naprej v občini Sodražica poteka mobilna vstopna točka VEM oz. SPOT registracija vsako prvo sredo v mesecu od 8.00 do 11.00 v sejni sobi Občine Sodražica.

Naslednji mobilni vstopni točki VEM bosta 2. septembra in 7. oktobra 2020.



INTERAKTIVNI TURIZEM ZA VSE

PRIPRAVIL: PRIMOŽ PAHOR

V okviru projekta sodelovanja Lokalnih Akcijskih Skupin »Interaktivni turizem za vse« je v Rokodelskem centru Ribnica potekala zaključna konferenca. Predstavljen je bil nov turistični produkt z naslovom Časovni (pre)skok, kjer si lahko z očali za virtualno resničnost ogledate 3D-film.

Projekt »Interaktivni turizem za vse« zajema poleg LAS Po poteh dediščine od Turjaka do Kolpe še 5 LAS-področij po Sloveniji. S projektom želimo na inovativen, zanimiv način ter z uporabo novih tehnologij predstaviti naravno in kulturno dediščino domačinom, domačim in tujim gostom, poseben poudarek pa dajemo ranljivim skupinam. Aktivnosti projekta so tako usmerjene v izboljšanje dostopnosti dediščine gibalno oviranim, starejšim, slepim in slabovidnim ter ljudem z motnjami sluha in govora. Z uporabo sodobnih tehnologij, kot je virtualna resničnost, obiskovalce popeljemo do skritih kotičkov naravne in kulturne dediščine območja LAS. Prav tako je vse to zanimivo tudi za mlade, ki jih nove tehnologije, preko katerih vstopajo v svet virtualne resničnosti, še posebej zanimajo.

V okviru projekta je bila junija 2019 v prostorih Rokodelskega centra Ribnica odprta tudi nova stalna razstava na temo rokodelstva z naslovom (Za)kaj delaš?

Projekt se je izvajal od 1. 9. 2018 do 30. 6. 2020. Skupna vrednost projekta za LAS Po poteh dediščine od Turjaka do Kolpe znaša 84.669,16 EUR, znesek sofinanciranja iz sredstev Evropskega sklada za razvoj podeželja pa znaša 67.617,89 EUR. Za sofinanciranje je bil izbran na 3. javnem razpisu za podukrep 19.3.: Priprava in izvajanje dejavnosti sodelovanja lokalne akcijske skupine, ki ga je razpisalo Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Več informacij: www.las-ppd.si in www.rokodelskicenter-ribnica.si.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

LAS Po poteh dediščine od Turjaka do Kolpe

KAKO FACEBOOK IN INSTAGRAM UPORABITI ZA POSEL

PRIPRAVILA: MARIJA MARTINČIČ BAUMAN,
SPOT SVETOVANJE, JV SLOVENIJA

15. 5. 2020 smo v koordinaciji z RC Kočevje Ribnica, d. o. o., organizirali 3-urni brezplačni webinar z naslovom KAKO FACEBOOK IN INSTAGRAM UPORABITI ZA POSEL.

Organizacija delavnice je bila odziv na trenutne potrebe in želje potencialnih podjetnikov, podjetij in obrtnikov naše regije po pridobivanju znanja iz digitalnih medijev. Raste namreč zavedanje, da se je v spremenjenih okoliščinah, ko so osebni stiki onemogočeni, tudi s pomočjo digitalnih orodij mogoče zadržati na trgu. K izvedbi delavnice smo povabili mojstrico na tem področju, Tanjo Ciglarič iz podjetja Creativum Tanja Ciglarič, s. p. Tanja ima več kot 10-letne izkušnje iz marketinga, specializirala se je v digitalnem marketingu, je predavateljica in solastnica revije Internet.

Opozorila nas je na pomembnost urejenih spletnih profilov (FB in IG), ki so obraz podjetja, naša blagovna znamka ali podpis podjetja. Prav tako nas je opozorila, naj imamo pri objavljanju svojih produktov in storitev v mislih stranke, njihove probleme in svoje produkte oblikujemo kot rešitve zanje. Nekdanji PUSH (reklamni) marketing je skoraj v celoti zamenjal PULL marketing, ki s svojo pojavnostjo stranke privlači (ker je odgovor na njihove potrebe). Skupaj s Tanjo smo pogledali v prihodnost oglaševanja. Posebej nas je opozorila na pomembnost plačljivega oglaševanja in tudi vključitev vplivnostnih oseb (t. i. influencerjev). Na podlagi izkušenj priporoča, da imamo svoje objave (podobno kot je to priporočljivo pri finančnih) čim bolj razpršene – po čim več digitalnih kanalih, da v primeru nedejavanja enega naša predstavitev ni ogrožena. Opozarja tudi na pomanjkanje pozornosti potrošnikov (zaradi številnih mešanih objav) in zato svetuje 7 do 21 ponovitev oglasa, ki privede do odločitve za nakup. Z nami je seveda delila še mnogo drugih koristnih nasvetov, ki so za uspešno pojavljanje v družbenih medijih ključni. Za morebitne zainteresirane smo na spletni strani RC Kočevje Ribnica, d. o. o., objavili posnetek delavnice: <http://rc-kocevjeribnica.si/>. Vabljeni k ogledu in tudi k prijavi na ostale delavnice, ki jih za vas brezplačno organiziramo. Vse dobro!



REPUBLIKA SLOVENIJA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD ZA
REGIONALNI RAZVOJ

Naložbo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj.

NAJ BO VSAK DAN KOT ČAS V MLADOSTI – IVANOVIH 90 LET

PIŠE: CVETKA VESEL, FOTO: OSEBNI ARHIV FRANCLJEVIH

Redko srečamo človeka, ki je že več desetletij na videz isti. Prav tak je Ivan Francelj, ki je 22. junija letos dopolnil 90 let. Pokončne drže, bistrega duha, prijatelji ga opisujejo kot vedrega, iskrivega in družabnega človeka, ki zna razvedriti sebe in družbo. Morda pa je najpomembnejše ravno to, da pri devetdesetih še vedno reče: »Vsako jutro se veselim novega dne.«

Otroštvo je preživel v Sodražici, kjer je njegov oče imel mesarijo. Stanovali so v stari Starčevi hiši na trgu. V družini je bilo pet otrok, imel je brata Franceta in Rudeta ter sestri Stano in Anko. Užival je v družbi otrok iz sosesčine, ki jih ni bilo malo. Brezskrbno otroštvo je v najobčutljivejših letih prekinila vojna. Teh časov, bombardiranja, bežanja in prebivanja v barakah v Dolgi dolini se ne spominja rad, ker vzbujajo boleče spomine.

Končal je meščansko šolo v Ribnici in leta 1947 odšel kot praktikant delat v tovarno Volna Laško, kjer je ostal štiri leta kot vodja sektorja za finance. Obvezni vojaški rok je služil v Skopju, končal oficirsko šolo in bil za krajši čas aktiven starešina v vojašnici v Novem mestu. Kmalu se je vrnil v domači kraj, opravljal delo blagajnika na Občini Sodražica, nato je prevzel delo računovodje v podjetju Inles in tam ostal do upokojitve. Pri poklicnem delu je bil vesten, natančen in pošten, zato so ga tako sodelavci kot nadrejeni spoštovali. Z vsemi je imel dobre odnose in je znal poskrbeti za dobro zaposlenih. Upokojil se je pred 31 leti.

Poleg poklicnega udejstvovanja Ivana zasledimo pri delu v številnih društvih in organizacijah na območju naše občine. Skupaj z drugimi je oral ledino pri ustanavljanju Turističnega društva Sodražica. Zasluga za izgradnjo Doma na Travnici gre predvsem peterici mladih zagnancev, to so poleg Ivana še Janko Mikolič, Franc Češarek, Fran Fajdiga in Lojz Kordiš, ki so veliko energije in prostega časa žrtvovali za načrtovani cilj. Travnica je bila v tistem času in še dolgo potem priljubljeno zbirališče ljudi iz širše okolice.

Petje je bilo Ivanovo priljubljeno razvedrilo. Pel je v moškem pevskem zboru KUD Svoboda; zbor je nastopal na prireditvah v kraju in gostoval tudi v sosednjih občinah. Po upokojitvi je postal član upokojenskega kvarteta, ki je prvič zapel na občnem zboru leta 2001. Kvartet je z leti prešel v mešani pevski zbor, ki ni razveseljeval samo upokojencev, ampak širše občinstvo.



Ivana še vedno lahko srečamo, kako s pohodnimi palicami hiti proti Strmci in še naprej. Mlajši je imel mnogo zahtevnejše izzive. Verjetno ima svojevrsten rekord, bil je kar 30-krat na Triglavu. Zadnjič, tridesetič, ga je sicer opazoval samo na panoramskem izletu z letala kot darilo za njegov 80. rojstni dan. V mladosti je opravil tudi padalski tečaj in večkrat kot padalec skočil iz letala. Poletja je z družino preživel v Inlesovi hiši v Novigradu. Takrat je bilo za oddih delavcev dobro poskrbljeno.

Dati del sebe za življenje drugega je gotovo eno izmed najlepših človeških dejanj. In da je Ivan človek, ki rad pomaga sočloveku, pove dejstvo, da je nekaj več kot devetdesetkrat daroval kri. Sam skromno doda, da bi se še vedno z veseljem udeleževal krvodajalskih akcij, vendar so te starostno omejene. Res častno dejanje, ki od posameznika, ki daruje kri, zahteva malo, a nekemu drugemu reši življenje.

Letos pa ima Ivan še en pomemben jubilej – z ženo Štefko praznujeta 60. obletnico poroke, biserno poroko. Ob obujanju spominov na svojo poroko se oba še danes

prisrčno nasmejeta. Poročila sta se v Ljubljani, na Magistratu, poročno kosilo je bilo v Tivoliju, v takratnem Hotelu Bellevue, poročno slavlje pa se je zaključilo v Domu na Travnici. Četudi poročno potovanje ni bilo v dvoje, pa je ljubezen prava in drži še danes, hudomušno dodata.

Ivan in Štefka jesen življenja uživata v miru in slogi. Oba sta še vedno aktivna; poleg vsakdanjih opravil lepo skrbita za vrt, urejenost okolice hiše in družabno življenje. Najpomembnejše pa je, da vzdržujeta lep odnos in se dobro razumeta s hčerko in sinom ter njunima družinama, pa tudi z ostalimi sorodniki. Ponosna sta na svoje vnuke, imata pa tudi že pet pravnukov. Ne glede na vse, je družina še vedno na prvem mestu. Družinski člani skozi življenje ohranjajo medsebojno povezanost, to so praznovanja rojstnih dni, obletnic, pomembnih dosežkov in mejnikov. Letos jih je kar veliko in še naprej naj ostane tako.

Tudi člani Društva upokojencev Sodražica želimo Ivanu, Štefki in njuni družini še veliko zdravja in prijetnih skupnih dni.

IMUNSKI SISTEM V JESENSKEM ČASU

PIŠE: KATARINA ARKO IZ DRUŠTVA ZDRAV.SI

Marsikdo reče: »Komaj smo vstopili v poletje in spet je tu jesen.«

Čas teče v svojem ritmu, z našim razumevanjem in upoštevanjem naravnega ritma ali pa tudi ne. Odločitev je vsekakor naša.

7. avgusta smo po TKM (tradicionalni kitajski medicini) vstopili v jesen, ki predstavlja elementarno fazo kovine. Jesen in zima predstavljata jin fazo, saj se s poletnim sončnim obratom začne noč spet daljšati in dan (jang) krajšati. V telesu kovina predstavlja pljuča in debelo črevo s celotno družino podorganov in sistemov (ščitnica, koža, nos, sinusi, zobje, dlani, stopala, dihalni sistem in kot tekočina sluz). Z elementom kovine lahko povezujemo tudi voh, pikanten okus, belo barvo, večerni čas v dnevu, letni čas jesen in še več pokazateljev, vzporednic, ki jih strokovnjaki povezujejo s tem naravnim elementom in človekom. Kakor zgoraj, tako spodaj. Človek je celota fizičnega, mentalnega in čustvenega dela. Ko upoštevamo vse, razumemo celotno bit in ohranjamo telo v ravnovesju.

Poletje je prešlo v jesen, in če to prenesemo na svoje telo, pomeni, da tanko črevo prehaja v debelo črevo. Srce je podprlo pljuča ... Črevesje kot pomemben sistem v našem telesu ima v tem času ključno vlogo oz. je še bolj izpostavljeno. Je tudi sedež imunskega sistema (70–80 %) in se izgrajuje od samega rojstva do 12. leta starosti. Skratka v črevesju je večji del imunskega sistema, naše obrambe, ki se odziva na vsiljivce, zato se čiščenje običajno izvaja v času njegovega optimalnega delovanja. Prav tako morajo biti zdrave vse sluznice, ki so prva obrambna linija pri zaustavljanju glavnine vsiljivcev tako v ustni votlini in grlu kot v prebavilih in črevesju.

Kako zgraditi močan imunski sistem? Vsekakor z zdravim načinom življenja oz. odgovornim preventivnim delovanjem, da preprečimo vstop virusov in drugih mikrobov v organizem. O vseh teh načinih je veliko govora, od osebne fizične, mentalne in čustvene higijene do preventivne uporabe zeliščnih pripravkov in pripomočkov, ki uničijo vse vrste virusov, bakterij, gliv in parazitov (npr. Zaper terapija). Poudarek je vsekakor na zdravem življenjskem slogu v vseh segmentih in brez pretiravanja pri čemer koli. O tem je bilo že veliko napisanega v predhodnih člankih, zato bi se tokrat dotaknila našega načina prehranjevanja oz. presledkov med obroki, avtofagije, posta in parazitov. Vse to z namenom čiščenja telesa strupenih odpadkov in priprave na zimo. Vedno telo pripravljamo za naslednje obdobje.

Avtofagijo (kratek post) izvajamo med večerjo in zajtrkom in naj bi trajala 12–16 ur. To pomeni, da uživamo hrano samo v obdobju 8–10 ur, ostali čas pa omogočimo telesu oz. prebavilom počitek in s tem regeneracijo. V tem času torej ničesar ne uporabimo, razen nesladkanega čaja ali vode. Čas dnevnega posta postopoma podaljšujemo. Začnemo z 12-urnim postom in nato ta čas podaljšamo na 16 ur. Npr. če smo večerjali ob 18. uri, naj bi bil na začetku zajtrk ob 7. uri, nato pa ob 8. uri oz. prestavimo večerjo na 17. uro ali pa jo izpustimo. Telo se bo regeneriralo, saj bo energijo namesto za predelavo hrane uporabilo za regeneracijo. Lažje se bo prečistilo, izločilo presnovke, ki bi sicer v telesu povzročili zakisanje in vnetja in s tem oslabili imunski sistem, povzročili vretje in gnitje v črevesju in še marsikaj drugega.

Post je že star način čiščenja oz. skrbi za zdravo telo, je tudi versko določen v različnih kulturah. Izvajal naj bi se enkrat tedensko ali več dni skupaj.

V naši kulturi večdnevni post ni vsesplošno uporabljen in naj bi se izvajal pod strokovnim vodstvom. Presenečeni boste, kaj vse se izloči iz telesa še po več kot dvajsetem dnevu, in to pri uživanju izključno tekoče hrane in dnevnem klistiranju.

Od parazitov do zastaranega blata, ki se zadržuje v črevesju in nam povzroča težave na vseh nivojih ter bolezni.



Zaper terapija

Paraziti oz. zajedalci

Dejstvo je, da so paraziti prisotni povsod, od najmanjšega, s prostim očesom nevidnega, do večmetrskih. Težava nastane, ko se razširijo in razrastejo po našem telesu in oslabijo imunski sistem. Odziv imunskega sistema se ugotavlja z imunoglobulini v krvi, ki jih je več vrst (A, M, G, D, E, J) in preko katerih se ugotavlja prisotnost vrste parazita. Nekaj vrst je takšnih, ki imajo značilne simptome in jih lahko opazimo, če smo le pozorni na svoje telo.

Giardia lamblia – povzroča lambiozo, ki je pogosto prisotna pri otrocih, ker še nimajo izgrajenega imunskega sistema, saj se ta vzpostavlja do 3. leta starosti. Dobimo jo preko sadja, zelenjave, skratka prisotna je povsod in povzroči visoko vročino, slabost, bolečine v trebuhu, glavobol, bolečine pod rebri. Živi v tankem črevesju in žolčnem vodu. Če otrok bruha v loku zjutraj, ne da bi kaj posebnega pojedel, je to lahko pokazatelj njene prisotnosti. Pojavi se lahko tudi alergija, hiperaktivnost ali nezainteresiranost – otroci so brez energije, na začetku se pojavi driska, blato je bolj blede in smrdljivo.

Podančice so zelo pogost zajedalec, ki se prenaša s človeka na človeka. Velike so 8 mm in živijo 21 dni, nato odmrejo. Zadržujejo se v debelem črevesju, lahko tudi v vaginalnem delu. Težko jih je odkriti. Značilen simptom je srbečica v okolici anusa ter bolečina v spodnjem delu trebuha in okoli popka. Če opazimo, da se otrok pogosto praska zadaj, je velika verjetnost prisotnosti podančic. Zdraviti je treba vso družino in obvezno razkužiti perilo z likanjem in pranjem na 90 stopinjah Celzija, prav tako vse igrače.

Zajedalci se hranijo z minerali, vitamini, torej so naša konkurenca in telo začne počasi slabeti. Osebe nemirno spijo in škripajo z zobmi, ponoči jim teče slina iz ust.

Ascaris (človeška glista) je dolga in rožnato do bordo rdeče barve. Prisotna je v zemlji in hrani. Prenašajo jo domače živali in je naš konkurent pri porabi železa, zato je eden od simptomov slabokrvnosti. Na dan porabi dve jušni žlici naše krvi in živi v tankem črevesju, kjer povzroča manjše ranice in močne alergijske reakcije.

Toksokara – imajo jo psi in mačke in jo lahko dobimo pri stiku z usti in živaljo (poljubljanje živali). Pri ljudeh se zadržuje v tkivih in organih, lahko tudi tik pod kožo, kjer je viden karakterni izpuščaj.

Toksoplazmoza – dobimo jo od mačk in je zelo nevarna za nosečnice, saj lahko okvari plod. Najprej živi pri miših in tako preide na mačko. Miš, ki je okužena, sama začne iskati mačko, saj toksokara

plazmoza vpliva na možgane. Pojavi se kronična utrujenost. Pogosto je v družbi citomegalovirusa.

Opisthorciasis – dobimo jo od slabo prekuhanega mesa (zlasti divjačine) in živi v jetrih in trebušni slinavki. Povzroči lahko vnetja in karcinome.

Trakulja – dolga je od 4 do več kot 20 m. Dobimo jo lahko od ribe in slabe hrane. Je zelo požrešna, zlasti na sladkor. Obvezno je treba črtati iz prehrane vse vrste sladkorja in ogljikove hidrate.

Borelija – njen razvoj traja 4–5 tednov in je v telesu prisotna več let, prenašajo jo klopi in insekti. Vsi paraziti, bakterije in virusi imajo mehanizme za prilagoditev in pogosto mutirajo.

Naravna pomoč

Obstaja več načinov, protokolov in receptov. Če želimo parazite odpraviti na naraven način z zelo učinkovitimi zeliščnimi pripravki brez stranskih učinkov, se najpogosteje uporabljajo tinktura črnega oreha, navadnega pelina in bio klinčki (nageljnovc žbice), kar podpremo z bioenergijskim pripomočkom za elektronsko uničevanje vseh vrst virusov, bakterij in parazitov, tj. Zaper Zaperino original po dr. Huldi Clark. Virusi, bakterije, enocelični in večcelični paraziti hitro odmrejo. V sedmih minutah počijo njihova ovojnica, imunski sistem pa nato še razgradi in izloči njihove ostanke. Takrat pijemo več vode in uživamo več C-vitamina, da telo lažje izloči njihove odmrle ostanke. Postopek se na začetku izvaja vsakodnevno, nato preventivno vzdržujemo stanje enkrat do dvakrat tedensko.

Izogibamo se tudi »treh belih«, ki so sicer najboljša hrana za parazite (sladkor, moka, mleko).

Če se odločimo za spremembo, čiščenje in obnovo telesa z avtofagijo, postom ali drugačnim načinom prehranjevanja, se odločimo zavestno z vsem spoštovanjem in ljubeznijo do sebe in ne iz žrtve, da nekaj moramo, z odrekanjem »za boljše zdravje«. Telo je naš tempelj in spoštujemo ga. Vse, kar vnašamo vanj, bo obrodilo sadove, takšne ali drugačne. Zato sta naša zavestna odločitve in samospoštovanje tako zelo pomembna.

Vzdržujemo torej hvaležnost, da smo, in se pogumno odločimo o svojem načinu življenja, globoko in sproščeno dihamo ter napolnimo telo s kisikom. S tem okrepiamo imunski sistem in pomagamo telesu, da vzdržuje homeostazo. Bolezni so kot senca, ki spremlja naše misli, besede in dejanja ...

VABILO

V soboto, **19. septembra 2020**, ob **10. uri** vas vabim v naravo na 3. srečanje z botanikom

Stipetom Hečimovičem, tj. na delavnico z naslovom Uporabne divje rastline iz okolja. Kot vedno nas bo popeljala v svet modrosti narave.

Nujne so predhodne prijave na tel. št. 051 301 772.

Več informacij o odpravi parazitov bo možno slišati v oktobru na predavanju Nerine Darman »SAMOZDRAVILNE VIBRACIJE«.

ZDRAVILA IN IMUNSKI SISTEM

PIŠE: ALENKA ADAMIČ, MAG. FARM., FOTO: FREEPIK

Čeprav smo še vedno v poletnem času, se jesen in zima nezadržno približujeta. S tem pa se pričakuje tudi večje število bakterijskih in virusnih obolenj dihalnih poti. K zmanjšanju števila okužb nedvomno prispeva okrepljen imunski sistem. To je še posebno aktualno letos, ko imamo že skoraj celo leto veliko okužb z virusom covid-19, za katerega še ni cepiva niti učinkovitega zdravila, zato se je povečalo povpraševanje po izdelkih za krepitev imunskega sistema.



Imunski sistem in imunost

Osnovna naloga našega imunskega sistema je varovanje telesa pred vdorom tujkov. Ti so lahko očesu nevidni, npr. bakterije, virusi, glivice, ali pa so nekoliko večji, kot so razni paraziti. Za naše telo so tujki tudi različne snovi, ki povzročajo alergije. Najpogostejši so cvetni in hišni prah ali različne snovi iz hrane. Imunski sistem je kompleksno sestavljen iz organov, tkiv, celic in različnih molekul. Kadar pride do vdora tujka v telo, se sproži imunski odziv, ki je zapleteno zaporedje dogodkov s ciljem odstraniti tujek. Imunost je lahko prirojena ali pridobljena.

Prirojena ali naravna imunost je najstarejši obrambni mehanizem, ki se v našem telesu aktivira takoj ob stiku s tujkom. Gre za hitro obrambo (od nekaj minut do ur), ki razlikuje med svojim in tujim ter nima imunskega spomina. Celice, ki jim pravimo fagociti, razgradijo motečo snov. Na mestu, kjer poskušajo tujki vdreti v naše telo, se sproži vnetje. To močno okrepi obrambne zmožnosti in je signal za telo, da je prišla nevarnost. Na mestu vnetja se poveča prekrvitev, kar zaznamo kot toploto in pordelost. Obbolelo mesto je oteklo, boleče in lahko tudi manj funkcionalno.

Pridobljena ali specifična imunost je imunost, ki jo pridobimo skozi življenje. Glavni akterji, limfociti T in limfociti B, so v bezgavkah in imajo na svojih površinah številne receptorje. Ti so kot antene, ki prepoznajo tujek. Tako vedo, katere mehanizme za odstranjevanje je treba vključiti. Nato nekatere imunske celice uničujejo in odstranjujejo tujek, druge pa izločajo snovi, ki so nevarne za tujke. Limfociti B izločajo protitelesa ali imunoglobuline (Ig), ki jih najdemo v telesnih tekočinah in na površinah sluznic. Ločimo več vrst Ig: Ig A so pomembni pri obrambi sluznic, so tudi v solzah in materinem mleku, kjer v obliki kolostruma nudijo prvo zaščito prebavil novorojenčkov. Ig D so najmanj raziskana protitelesa, sodelujejo pri aktivaciji limfocitov B. Ig E so pomembni pri alergijah in parazitskih okužbah, Ig G prevladujejo (okoli 75 % protiteles) in ostanejo v krvi zelo dolgo po okužbi, prehajajo placento in tako se imunost lahko prenese z matere na otroka. Ig M so prva protitelesa, ki se aktivirajo po okužbi.

Značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin. Protitelesni odziv se razlikuje ob prvem ali naslednjem stiku imunskega sistema s tujkom. Takoj po prvem stiku protiteles še ni, nastajajo šele po nekaj dneh v majhnih količinah in ustvarijo se spominske celice limfocitov T in B. Tako je ob ponovnem stiku z istim tujkom specifičen imunski odziv hiter in močan, saj spominske celice prepoznajo tujek, se hitro razmnožujejo in nastajajo velike količine specifičnih protiteles.

Razvoj pridobljene imunosti lahko predstavimo na primeru otroške boleznii vodenih koz. Povzročitelj je virus varicela zoster, ki se prenaša z okuženimi kapljicami in zrakom. Prvi znaki bolezni se pojavijo šele po nekaj dneh okužbe. Najpogosteje zbolijo otroci v vrtcu, saj s kihanjem, kašljanjem in govorjenjem na videz zdravi otroci sproščajo virus v zrak. Ob prvem stiku z virusom naš imunski sistem reagira burno. Poleg značilnih mehurčastih izpuščajev na koži in sluznicah so oboleli pogosto utrujeni, imajo boleče sklepe in povišano telesno temperaturo. Aktivirajo se obrambni mehanizmi prirojene imunosti in začnejo nastajati spominske celice pridobljene imunosti. Ob ponovnem stiku z virusom vodenih koz, npr. naslednje šolsko leto, spominske celice imunskega sistema prepoznajo virus in se hitro razmnožujejo. Nastajajo velike količine specifičnih protiteles, ki uničijo virus. Tako otrok ne zboli.

Samozdravljenje in imunski sistem

Nekaj lažjih obolenj letno je povsem normalen odziv telesa na tujke. Danes, ko obveznosti zahtevajo popolnega človeka na delu in doma, želimo biti vedno zdravi in polni energije. Tako je v slovenskih lekarnah vse več povpraševanja po izdelkih, ki vplivajo na imunski sistem oz. povečajo odpornost.

Kaj lahko sami storimo za dvig imunosti

Pred uporabo izdelkov, ki vplivajo na imunski sistem, poskrbimo za zdrav življenjski slog. Pomembna je raznovrstna hrana, ki naj temelji na veliko sveže zelenjave in sadja. Uživajmo neoluščena žita, stročnice, ribe, lečo in kakovostno meso. Pomembno je pitje zadostnih količin vode (vsaj osem kozarcev ali dva litra dnevno), opustitev kajenja in zmanjšanje vnosa alkohola. Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato uvedimo redno telesno aktivnost. Za začetek ni treba veliko. Že polurna hitra hoja bo poskrbela za aktivacijo mišic, pospešeno kroženje krvi, odstranitev strupov in tako ugoden vpliv na imunski sistem. S pridobljeno telesno pripravljenostjo bomo kmalu sposobni premagovati večje izzive.

Dovolj kakovostnega spanca in obvladovanje stresa sta zelo pomembna za ohranitev zdravja. Poskušajmo si urediti ritem spanja, torej pojdimo spat in vstajajmo vsak dan približno ob istem času. Tako bomo imeli manj težav z nespečnostjo in nenaspanostjo. V današnji družbi zasledimo navodila za obvladovanje stresa na vsakem koraku. Toda ni čudežne formule, ki bi pomagala vsem. Poiščimo si tisto, kar nas veseli, in počnimo to dovolj pogosto.

Izdelki za samozdravljenje v lekarnah

Pri zmanjšani odpornosti organizma oz. za povečanje delovanja imunskega sistema so v lekarni brez recepta na voljo zdravila kemičnega in naravnega izvora ter prehranska dopolnila. Treba je vedeti, da izdelki, ki spodbujajo imunski sistem, niso primerni za vsakogar. Potrebna je previdnost pri ljudeh, ki imajo presajene organe in redno uživajo zdravila, ki zavirajo imunski sistem – imunosupresivna zdravila (npr. ciklosporin, mikofenolna kislina). Pri njih lahko spodbujanje imunskega sistema vodi v zavrnitev organa, saj ima dodani izdelek ravno nasproten učinek od primarnega zdravljenja. Prav tako je potrebna previdnost pri resnih avtoimunskih obolenjih, kot

so multipla skleroza, sladkorna bolezen tipa I, revmatoidni artritis, lupus ... Pri teh bolnikih imunске celice napadajo telesu lastne, zato lahko uživanje zdravil, ki spodbujajo imunski sistem, povzroči ponovni izbruh ali poslabšanje primarne bolezni. Prav tako je potrebna previdnost med zdravljenjem raka, v nosečnosti ter pri majhnih otrocih in starostnikih. V teh primerih je potrebna skrbna izbira izdelkov in nasvet farmacevta ali zdravnika pri samozdravljenju.

Zdravila kemičnega izvora

Vitaminsko-mineralni pripravki

Gre za uravnoteženo kombinacijo različnih vitaminov in mineralov, ki varujejo organizem pred okužbami, krepijo odpornost in koristno delujejo pri prehladnih obolenjih. Za normalno delovanje imunskega sistema so pomembni vitamini A, C, D, E, B6 in folna kislina ter minerali cink, železo, magnezij, mangan, selen in baker v ustreznih količinah glede na potrebe vsakega posameznika. Za povečanje odpornosti jih dodajamo v kombinacijah, saj običajno prihaja do pomanjkanja več vitaminov in mineralov hkrati, le vitamin C dodajamo tudi samostojno. Ta ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celic pred oksidativnim stresom ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Uporabljamo ga preventivno in tudi ko okužba že nastane. Pripravke z vitamini in minerali moramo jemati v predpisanih odmerkih, običajno med jedjo ali po njej. V nosečnosti in med dojenjem priporočajo prilagojene pripravke. Tudi otrokom dajemo pripravke, namenjene prav njim.

Pri prevelikem odmerjanju nekaterih vitaminov in mineralov, npr. vitamina C in kalcija, se lahko pojavijo slabost, driska, glavobol, pri dalj časa trajajoči preveliki uporabi pa je možen nastanek ledvičnih kamnov. Sočasna uporaba vitaminsko-mineralnih pripravkov z nekaterimi zdravili je odsvetovana: antibiotikov iz skupine tetraciklinov (doksiciklin) in kinolonov (ciprofloksacin, moksifloksacin) ne smemo uživati skupaj s kalcijem, magnezijem in železom, saj se tako zmanjša njihovo delovanje. Če jih vzamemo z vsaj dveurnim razmikom, se temu lahko izognemo. Bisfosfonatov, ki jih uporabljamo za zdravljenje osteoporoze (alendronat, risedronat, ibandronat), ne smemo uživati hkrati s kalcijevimi pripravki, saj se sicer zmanjša njihov učinek. Tudi tukaj je pomemben vsaj dveurni razmik. Vitamini A, K in E vplivajo na strjevanje krvi, zato jih moramo uživati previdno, če jemljemo zdravila, ki preprečujejo nastanek krvnih strdkov (varfarin). Njihov vnos s hrano in dodatki mora biti uravnotežen, saj je tako vpliv na strjevanje krvi ves čas enak.

Zdravila naravnega izvora

Zdravilo z vplivom na imunski sistem – lizat bakterij

Na slovenskem trgu imamo zdravilo za povečanje odpornosti. Vsebuje lizat bakterij, ki najpogosteje povzročajo okužbe dihal. Priporoča se kot dodatno zdravljenje pri vseh okužbah dihal ali kot preventiva pri ponavljajočih se okužbah zgornjih in spodnjih dihalnih poti (kronični bronhitis, vnetje mandljev, žrela, nosu, obnosnih votlin) ter ušes. Zdravilo učinkuje tako, da spodbuja naravne obrambne sposobnosti organizma. Zmanjša število, trajanje in resnost okužb dihal, s tem pa se zmanjša tudi poraba antibiotikov in drugih zdravil. Spodbuja različne imunске mehanizme v sluznici dihal in drugih imunsko odgovornih organih telesa. Zdravilo mora predpisati zdravnik na bel zdravniški recept.

Ameriški slamniki

Ameriški slamniki ali škrlatna chinacea (*Echinacea purpurea*) preprečuje in zdravi prehlad ter dokazano krepi imunski sistem. Mehanizem delovanja je zelo zapleten, vplival pa naj bi na več ravni našega imunskega sistema. Dokazali so, da imajo izvlečki ameriškega slamnika protibakterijsko in protivirusno delovanje. Škrlatni ameriški slamniki skrajša trajanje posameznih simptomov prehlada in gripe ter jih ublaži. Najbolj učinkovit je, če ga vzamemo takoj, ko se pojavijo prvi simptomi okužbe, saj tako zmanjša njihovo jakost do 40 %. Učinkovit je tudi pri preprečevanju pogostosti prehladnih obolenj, saj jih zmanjša do 15 %. Za učinek je potrebno jemanje vsaj en teden in ne več kot osem tednov. V lekarnah lahko dobimo tablete, kapljice in zdravilne čaje z ameriškim slamnikom. Neželeni učinki so zelo redki, v posameznih primerih se lahko pojavi preobčutljivost (srbenje, kožni izpuščaji, težko dihanje, vrtoglavica itd.). Ameriškega slamnika ne smemo uporabljati pri tuberkulozi, levkemiji, aidsu in avtoimunskih boleznih (multipla skleroza, revmatoidnem artritisu, lupusu, spondilartritisu ...). Med nosečnostjo in dojenjem se uporaba odsvetuje. Sočasno uporabo z zdravili, ki vplivajo na imunski sistem (biološka zdravila, zdravila za zdravljenje raka itd.), odsvetujemo, ker lahko ameriški slamniki vstopa v interakcije z njimi. Previdni moramo biti tudi pri sočasni uporabi z zdravili, ki se presnavljajo z encimi iz skupine citokromov P450, saj jih izvlečki iz ameriškega slamnika zavirajo.



Probiotiki (mlečnokislinske bakterije)

Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki vzpostavljajo ugodno mikrobnoravnovesje v naših prebavilih in na koži. Uravnajo naš imunski odziv, saj uničujejo in preprečujejo razmnoževanje slabih mikroorganizmov, presnavljajo ostanke hrane v našem črevesju (npr. vlaknin) in skrbijo za primerno črevesno sluznico. Sevi mlečnokislinskih bakterij pomagajo vzpostaviti in vzdrževati ravnovesje črevesne mikroflore. Uporabljamo jih tudi preventivno ali kot podporno zdravljenje pri driski, in sicer v vseh starostnih skupinah, tudi pri novorojenčkih. Na trgu so v obliki trdih kapsul, praška in kapljic. Neželeni učinki so zelo redki, pojavijo se lahko preobčutljivostne reakcije. Ob sočasni uporabi antibiotikov in probiotikov priporočamo vsaj triurni razmik. Med nosečnostjo in dojenjem se uporaba odsvetuje.

Prehranska dopolnila in živila za posebne zdravstvene namene

Prehranska dopolnila in živila za posebne zdravstvene namene nimajo lastnosti zdravil, lahko pa pripomorejo k okrepitevi imunskega sistema, vendar niso namenjena nadomeščanju raznovrstne in uravnotežene prehrane.

Betaglukani

Betaglukani so naravni polisaharidi, ki so v glivah in nekaterih rastlinah (oves, ječmen, morske alge). Omogočajo zaščito pred obolenji dihal, saj spodbujajo in krepijo naravno imunsko odpornost organizma in pomagajo imunskemu sistemu prepoznati

in uničiti tujke (bakterije, viruse, parazite in glive). Betaglukane lahko jemljemo pri vseh vrstah okužb, operacijskih posegih ter za zmanjšanje tveganja pooperativnih zapletov, povezanih z okužbami. Primerni so za otroke, starejše od enega leta, v obliki sirupa in za odrasle v obliki kapsul ali tablet. Jemljemo jih pol ure pred obrokom, priporočljiva pa je sočasna uporaba vitamina C.

Ganoderma lucidum

Zdravilna goba svetlikava pološčenka ali *Ganoderma lucidum* vsebuje veliko različnih snovi, ki vplivajo na delovanje imunskega sistema. Uporabljamo jo lahko preventivno za izboljšanje delovanja imunskega sistema ali kot podporo osnovnemu zdravljenju.

Kolostrum

Imunski sistem lahko spodbudimo z uporabo kolostruma (mleziva), za katerega je že dolgo znano, da pozitivno učinkuje na zdravje. Kolostrum se izloča skozi mlečno žlezo prve dni po rojstvu mladiča sesalca. Vsebuje imunoglobuline, esencialne aminokisliline, vitamine (A, D, E in B-kompleks), minerale (natrij, kalcij, kalij, magnezij, krom, cink in klor), različne rastne dejavnike itd. Primeren je tudi za ljudi z intoleranco na laktozo, saj kolostrum v prahu ne vsebuje mlečnega sladkorja in mlečnih beljakovin. Poleg povečanja odpornosti ima tudi številne druge pozitivne učinke, kot so normalna rast in razvoj kosti pri otrocih, pospešuje regeneracijo in celjenje poškodovanih mišic, uravnava koncentracijo krvnega sladkorja itd. Goveji kolostrum je primeren za odrasle in otroke, starejše od dveh let, na voljo je v obliki kapsul ali žvečljivih tablet za otroke.

Adaptogeni

Med adaptogene spadajo zdravilne rastline (ginseng, elevertok, grahovec, rožni koren, vitanija, mačja trava itd.). Omogočajo ponovno vzpostavitev normalnega stanja v telesu (homeostaze), ki je porušena zaradi zunanjih stresnih dejavnikov. Uporabljamo jih za izboljšanje imunske odpornosti ter psihičnih in fizičnih zmogljivosti. Telo tako varuje pred stresom in utrujenostjo. Posebej pozorni pri jemanju morajo biti sladkorni bolniki in tisti, ki jemljejo zdravila proti strjevanju krvi. Ginseng ima adaptogeno učinkovanje, saj pomaga telesu, da se lažje prilagodi na stresne dejavnike. Spodbuja žleze z notranjim izločanjem, s tem krepi organizem, večja telesna zmogljivost, pomaga pri ohranjanju življenjske moči in izboljša izrabo vitaminov in mineralov.

Aminokisliline

Aminokisliline najdemo v izdelkih za posebne zdravstvene namene skupaj z vitamini in minerali. Pomembne so za delovanje imunskega sistema, zato jih uporabljamo:

- kot zaščito pred okužbami v času viroz,
- pri kronični zmanjšani odpornosti organizma zaradi dolgotrajne bolezni ali zmanjšane absorpcije hranil (pljučni in srčni bolniki, bolniki s kroničnimi vnetji prebavil),
- pri ponavljajočih se okužbah žrela in grla,
- ob zdravljenju z antibiotiki, med kemo- in radioterapijo.
- Izdelki so namenjeni odraslim in otrokom od 12. leta starosti, nekateri pa že od prvega leta. Jemati jih lahko začnemo ob prvih znakih prehlada oz. preventivno.

Upam, da ste v članku našli kako koristno informacijo ali nasvet. Če so se vam bode ob prebiranju porodila vprašanja, stopite do naše lekarne in me povprašajte. Z veseljem vam bom odgovorila.

Vir: O pravilni in varni uporabi zdravil – Imunski sistem, SFD, 2017.

PRIDIH PREKMURJA

PIŠETA IN FOTOGRAFIRATA: SONJA IN MARJAN ČAMPA

Navdih za tokratno številko glasila sva dobila iz našega počitniškega družinskega potepanja po Prekmurju. Mnogokrat zapostavljena pokrajina naše domovine ponuja veliko priložnosti za oddih, obisk turističnih zanimivosti in kakopak, obilo čudovitih kulinarčnih doživetij. Regija nudi odlične pogoje za razvoj kmetijske dejavnosti na visokem nivoju. Tako lahko potujemo med neskončnimi polji koruze, pšenice, buč, ajde in še kaj se najde. Vožnja med griči pa ponuja čaroben pogled na vinograde, ki nam bodo podarili dobro žlahtno kapljico. Prekmurska kuhinja odraža pristne lokalne običaje, usvojila pa je tudi nekatere elemente madžarske kulinarike. Med oddihom smo imeli priložnost poskusiti zanimive jedi. Nekatere so tudi zelo preproste za pripravo in lahko uspejo vsakemu kuharskemu navdušencu. Tu vam predlagamo pripravo langaša, goste bučne juhe z jabolki in zavitka iz buč in maka. Pa veselo na delo, da bo v vaši kuhinji zadišalo tudi po Prekmurju.

Langaš s sirom

Testo:

500 g moke
250 g kuhanega krompirja
1 kocka kvasa
3 dl tople vode
žlička soli
ščepladkorja
olje za cvrtje

Obloga:

česen, voda, olje
kisla smetana
nariban sir



Priprava:

V posodi z moko naredimo jamico, vlijemo vanjo toplo vodo, nadrobimo kvas, dodamo malo sladkorja in pustimo pribl. 10 minut, da se naredi kvasec. Kuhan krompir pretlačimo, solimo in ga dodamo moki s kvascem. Testo dobro pregnetemo in pustimo približno pol ure vzhajati. Nato iz njega oblikujemo osem kroglic, ki jih položimo na pomokano desko in pustimo par minut vzhajati. Medtem pripravimo olje.

V posodo nalijemo za kakšna 2,5 prsta olja in ga segrejemo. Kroglice testa s prsti razvlečemo tako, da so robovi debelejši in sredina tanjša (kot za pico). Testo polagamo v vroče olje počevno.

Ko se langaš cvre, mora namreč plavati na olju oz. se ne sme dotikati dna posode. Če imamo možnost, izberemo posodo z debelim dnom, ki bo poskrbela za enakomerno zapečenost langaša. Ocvremo ga na hitro z obeh strani, približno pol minute do minuto na vsaki strani.

Ocvrt langaš odložimo najprej na rešetko, da se olje odcedi, in šele nato na servieto, ki popivna ostalo olje. Premažemo ga s česnovim polivom (sesekljan česen zmešamo z vodo in nekaj kapljicami olja), nato še s kislom smetano in posujemo z naribanim sirom.

Namig

Langaš lahko poljubno obložimo tudi (lahko dodatno) z drugimi sestavinami, na primer šunko, zaseko, ali ga namesto s kislom smetano premažemo s skutnim premazom z drobnjakom. Česnov poliv pa ne sme manjkati! Lahko pa čez kislom smetano pokapljamo bučno olje in potresemo s sesekljanimi bučnimi semeni.

Gosta bučna juha z jabolki

Sestavine:

1 buča hokaido ali kakšna druga
2 šalotki
50 g masla
1 korenček
žlička mlete sladke paprike
1 jabolko – bolj kislom
sol, poper
lovor
0,5 dl sladke smetane ali smetane za kuhanje
2 žlici bučnega olja



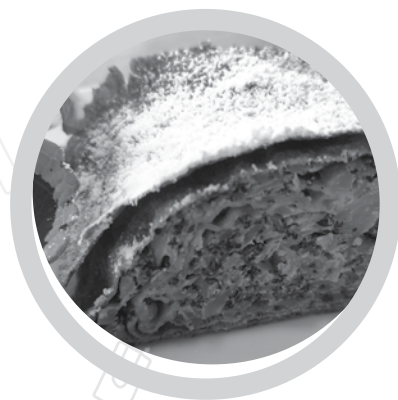
Priprava:

Na maslu prepražimo sesekljano šalotko, dodamo nariban korenček in naribano bučo (najboljše na repni ribežen). Vse skupaj popražimo in zalijemo z vodo ravno toliko, da je vse pokrito. Solimo, popramo, dodamo sladko papriko in lovorjev list. Kuhamo toliko časa, da se vse skupaj dobro zmešča. Juhe ne pasiramo – ravno to ji da pravi čar. Dodamo še na kocke narezano jabolko, bučno olje in smetano. Juha je gosta in jo lahko postrežemo kot samostojno zelenjavno jed.

Zavitek z makom in bučo – retas'

Sestavine:

1 zavitek vlečenega testa
1 kg buče (hokaido ali muškata)
2 jajci
400 g kisle smetane
100 g masla
250 g mletega maka
cimet, klinčki
sladkor po okusu
lupinica in sok pol limone



Priprava:

Bučo olupimo, naribamo, dodamo mak, limono, cimet, klinčke, jajca, smetano in sladkamo po želji. Nadev enakomerno potrosimo po testu in zvijemo testo. Pečemo eno uro do zlato rumene in hrustljave skorjice.



Več informacij:

- e-mail: info@sd-extrem.si
- GSM: 041-831-722
- splet: www.sd-extrem.si

VABILO K VPISU za sezono 2020/21

*Ima vaš nadebudnež rad žogo?
Želite, da svoj prosti čas koristno preživi v športnem duhu?
Želite, da se druži s prijatelji namesto da sedi doma pred računalnikom?*

Vpišite ga v futsal šolo ŠD EXTREM!

Pričakujejo vas usposobljeni trenerji in vaditelji ter
urejeno okolje za treninge.

Vpis poteka za vse starostne kategorije od letnika 2016 in
starejše, tudi za dekleta in člane!



ZAKAJ ŠD EXTREM?

- ❖ 20-letna tradicija.
- ❖ Poudarek na razvoju mlajših selekcij, kjer se izoblikujejo vrhunski igralci.
- ❖ Skrb za stalen napredek.
- ❖ Kvalitetni treningi in licenčno usposobljeni trenerji.
- ❖ Veliko osvojenih lovorik v vseh selekcijah ter reprezentančnih igralcev.

BALINARSKÉ NOVIČKE

PIŠE: TADEJ KOŠMRLJ, FOTO: BK SODRAŽICA, F. HENIGMAN

Zaključek medobčinske lige v Sodražici (2020)



Na balinišču v Sodražici smo letos odigrali že 7. sezono medobčinske lige v balinanju. Tekmuje vsa ta leta osem ekip iz treh občin (Sodražica, Ribnica in Loški Potok). Letošnja sezona se je zaradi znanih (korona) dejstev skorajda končala na polovici, a so se razmere potem vseeno toliko umirile, da smo ligo lahko končali konec junija, tik pred ponovno zaostritvijo druženja. Skupno v ligi nastopa približno 50 igralcev različnih starostnih kategorij, med njimi približno petina žensk. Osem ekip se med sabo pomeri v dvokrožnem sistemu. Namen tekmovanja je seveda predvsem popularizacija športa v lokalnem okolju in druženje, zadnjih nekaj krogov pa predvsem med višje uvrščenimi ekipami seveda postane pomemben tudi rezultat. V tem pogledu je bil letošnji zaključek idealen, saj je bila razlika med prvo- in tretjevrščeno ekipo na koncu le dve točki.

Zmagala je četrto leto zapored sodraška ekipa Zavrti (V. Drobnič, A. Vesel, T. Matelič ter J. in T. Košmrlj), pred Prvomajsko in Medvedjakom. Predvsem tretjevrščena ekipa se je letos enakovredno vključila v boj za zmago in zadnja leta že nekoliko dolgočasen dvoboj naredila ponovno zanimiv. Pri večini ekip je iz leta v leto viden konkreten napredek v igri, morda ne več toliko na sami igralski ravni, vsekakor pa se to vidi v taktičnem znanju in obnašanju na igrišču. Predvsem se je letos videl napredek pri ekipi Retje, za katero so pretežno igrali mlajši fantje in dekleta. Pod mentorstvom Tine Mohar je tako redno začela igrati Brina Starčević, ki je medtem postala tudi članica mlajših selekcij dolga leta najboljša ženske ekipe v Sloveniji (BK Krim). Za Retje sta preteklo sezono igrala tudi Kristjan (17) in Mitja Mohar (21), sicer oba bolj pogosto »nastopata« v člankih o uspehih Športnega društva Extrem, sta pa veliko nadarjenost pokazala tudi za balinarski šport. Veliko priložnosti za igranje je letos dobil tudi Tilen Starčević v ekipi Zavode, ki je v zadnjem letu izredno napredoval. Še posebej se je to videlo po obisku enotedenskega balinarskega kampa konec junija. Tako so tudi njega povabili v mladinsko ekipo ljubljanskega Krima, več priložnosti za igro pa bo v novi sezoni 2. državne lige dobil tudi v matičnem klubu BK Sodražica.

Novo sezono medobčinske lige bomo začeli konec avgusta; hkrati se je veliko igralcev pripravljalo za tradicionalni »Psoglavski turnir dvojic« 15. avgusta, na katerem nastopajo le igralci domačega kluba (aktivni in nekdanji). Na sodraškem balinišču se tako vsak večer balina. Če vas je kdaj zamikalo poskusiti, le pocukajte koga, ki v rokah že drži kroglo. Z veseljem vam bo posodil komplet (štirih krogel in balinčka) in vam pokazal osnove bližanja in izbivanja.

Končna lestvica medobčinske lige:

1.	ZAVRTI	60
2.	PRVOMAJSKA	59
3.	MEDVEDJAK	58
4.	ZAVODA	38
5.	RAKITNICA	32
6.	GRČARICE	32
7.	RETJE	29
8.	GREDICE	27

Rezultate lahko spremljate na FB-strani Balinarski klub Sodražica.

Zaključek 2. državne lige vzhod

Letošnja sezona 2. državne lige je bila posebna. Najprej zato, ker so z lansko reorganizacijo lig vanjo prišle kar štiri izjemno kakovostne ekipe iz višjega ranga, še posebej pa zato, ker se je zaradi covid-19 zaključila že po jesenskem delu. Tako so obveljali le rezultati jesenskega dela, po katerem je BK Sodražica na koncu zasedla solidno 6. mesto. Rezultat na prvi pogled morda ni bleščeč, hkrati pa se v klubu zavedamo, da smo letos prvič igrali proti ekipam, ki so vse že imele izkušnje z igranjem v višjih rangih tekmovanja, štiri od njih igrajo celo v balinarskih dvoranah. Za velik uspeh si štejemo tudi predzadnji krog jesenskega dela tekmovanja, ko je v Sodražici gostovala objektivno najboljša ekipa lige (BK Tržič) z nekdanjim reprezentantom Matejem Kavčičem in v sila napeti tekmi izgubila. S tem smo posredno odločili, kdo napreduje v višjo ligo, kar je na koncu (po dodatnih kvalifikacijah) uspelo Mengšu. V drugi polovici avgusta se začne nova sezona tekmovanja, ponovno bo v 2. ligi vzhod igrala še druga ekipa iz Dolenjske (KK Krško). Pričakovanja so nekoliko višja kot lani, saj si ob nekoliko ugodnejših tekmecih in več izkušnjah želimo končati v prvi polovici lestvice.

V pokalnem tekmovanju Območne zveze Dolenjske je BK Sodražica po dveh letih »suše« ponovno zmagal in se uvrstil med 16 najboljših ekip v državi.

Mengeš Rakoll	9	7	0	0	2	14
Tržič - AC Žepič	9	6	0	1	2	13
Bistrica	9	6	0	1	2	13
Rogovila Tele TV	9	6	0	0	3	12
Trata mladi	9	6	0	0	3	12
Rogaška Crystal	9	4	0	2	3	10
Sodražica	9	4	0	0	5	8
Budničar	9	2	0	1	6	5
Zarja	9	0	0	2	7	2
Jesenice	9	0	0	1	8	1



Od leve: Henigman, T. Košmrlj, J. Košmrlj, Krže

KAPLJICE

Iskriva pesniška zbirka

Zoja Lovšin o sebi pove, da je maturantka, filmoljubka in po novem tudi pesnica. Ljubiteljica kave in poznih jutur. Zaljubljena v dobre zgodbe, potovanja in ples, ko te nihče ne gleda. Polna sanj, ki čakajo na uresničitev. Morda zato, ker njeno ime pomeni življenje. V juliju je izšla Zojina prva pesniška zbirka, ki jo je naslovlila Kapljice. Najdete jo v knjižnici v Sodražici ali Ribnici.

Kapljica

Kot zraste zrno v skodelico kave
in pristen nasmeh v ure zabave.
Tako kot poljub v iskreno ljubezen
nedolžen prehlad v težko bolezen.

Kot zraste kresnica v zvezdnat nebroj
in majhen junak postane heroj.
Tako kot cvetlica v šopek za mamo
nežno dekletce v omikano damo.

Kot šibka bilka v travno preprogo,
mlada prijateljica v vdano soprogo.
Tako kot roman v knjižni prvenec
in deska macesna v ladijski premec.

Kot grda beseda v strasten prepir
in strpen fantič v borca za mir.
Tako kot cekin v bogato nabirko
bo zrasla ta kapljica v pesniško zbirko.

“Če bi morala opisati Kapljice, bi rekla, da so nagajive in žive. Take, ki dihajo z mano. Prijetne za oči in branje ob kavi. Za vsakdan. Če bi lahko, bi jim dodala še vonj.”

Zoja



RAZMISLEK O KAPLJICAH

Zdi se, da je svet že nekaj časa preplavljen s podobami, ki nam jih ekshibicionistično ponujajo tisti, ki od takšnega razgaljanja živijo. V želji, da bi se izpolnila slavna napoved Andyja Warhola, kako bo v prihodnosti vsak dosegel svojih petnajst minut slave, so pripravljene sekati ovinke do instantne prepoznavnosti, od katere je menda vsak oddaljen le en klik. Zato je pot, po kateri koraka pesnica Zoja Lovšin s svojimi Kapljicami, še toliko bolj vredna občudovanja. Tudi ona nam pogumno razodeva svojo intimno, a ta je prekovana v pesniško govorico, v »selfi« stare šole.

Kapljice, ki padajo bralcu na srce, niso hudournik, ki se prebija skozi naše dojemanje. Sestavlja jih niz motivov, ki odstirajo pogled na leta odraščanja mlade umetnice. Zbirko je razdelila na štiri cikle, ki so vsebinsko zaokroženi in predstavljajo njene vrednostne in pesniške koordinate: ljubezen, estetiko, dom in bivanjska vprašanja. Pesmi se počasi osvobajajo otroške neposrednosti in kažejo, kako se je z avtoričinim odraščanjem širil njen pesniški horizont in z njim življenjski izzivi, ki jih je premišljevala. Proti koncu zbirke so pesmi vse samostojnejše, postavitev se nesramežljivo sprehaja med nekonvencionalnimi oblikami, med vrsticami je zaslediti vedno več ironičnih prvin. Svojevrsten podpis dodajo tudi njene avtorske likovne podobe, ki kažejo, da se njen čut za umetniški izraz ne ustavi pri besedi.

Prav zadnje pesmi so morda napoved, da pesniški vrec Zoje Lovšin ne bo presahnil in da bodo Kapljice prerasle v tok, ki bo bralce, ljubitelje izvirnih jezikovnih rešitev in vsebinske iskrenosti, razveseljeval tudi v prihodnje.

Aleš Vrbovšek, prof. slov.

ZOJA JE DEKLE Z OBČUTKOM.

S kakšnim občutkom, se morda vprašate? Naj razložim ... Z občutkom za soljudi; opazi namreč njihove poglede, njihove kretnje, njihova srca, pa tudi njihove stiske. Pa z občutkom za lepo; opazi sanjave oblake na sinjem nebu in lastovico na ozeleneli veji, opazi drobne vzorce na volnenem šalu in pege na nosku male deklice. Tudi z občutkom za ustvarjanje; ko njen čopič drsi po papirju, pušča za seboj sledi, ki nagovarjajo; ko njene besede pletejo zgodbe, spletejo nit do srca. In ne nazadnje, z občutkom za lasten notranji svet; zazna majcene tresljaje v srcu, ki napovedujejo spremembe, čuti razpoke, ki včasih prepredajo misli, zaveda se malih hrepenenj, še preden postanejo velika.

Zoja je dekle z občutkom, kajti brez njega njeno ustvarjanje ne bi bilo tako čuteče in rahločutno.

In take so tudi njene pesmi. Z občutkom. Rahločutne. Čuteče. Nagovarjajo in puščajo sled. Dajejo vtis, da malo izvirajo tudi iz nas samih. V njih se lahko prepoznamo in s kakšnim verzom podelimo lastne spomine. Ob miselnih tokovih, ki v marsikateri vrstici presega najstniški pogled, se nam zazdi, da se dotikamo Zojine duše. Njene besede pobožajo in ideje se poigravo s srcem tako, da vztrepetamo ob misli na trenutke, ko smo sami čutili podobno. Zojine pesmi nas zabi- bajo v njen svet, ampak to storijo tako, da se tam počutimo kot doma.

Ljuba Zoja, želim ti, da bi celo življenje raztresala risalne žebličke po mizi, se nikoli ne skrivala pod klobuki, ampak vedno preglasno pela popevke in zardevala v lica! In da bi pesmi, ki se rojevajo v tvoji mehki duši, pogumno prelivale na papir še naprej! Včasih po kapljicah, včasih v slapovih, vedno pa z občutkom, ki je lasten le tebi!

Klara Pavlinič, prof. slov.

PESEM SI 2020, ŠTIRINAJSTI LETNI ZBORNİK POEZIJE

PIŠE: MAG. ANA PORENTA

Leto je naokrog in nov, 14. zbornik Pesem si 20 je pravkar izšel pri Zavodu za razvijanje ustvarjalnosti. Šteje blizu 350 strani in v poglavjih, ki so že stalnica naših zbornikov, so objavljene pesmi preko 80 avtorjev iz vse Slovenije, med njimi tudi pesmi Jasne Janež. V tujejezičnem poglavju najdete hrvaške, srbske, bošnjaške in slovaške pesmi, poskrbeli smo tudi za nekaj prevodov. Izmed vseh objav (teh je skoraj 10.000 letno) so najboljše izbirali vsak letni čas in ob koncu pripravili tudi izbor za zbornik uredniki s portala Pesem si



Luka Benedičič, Lidija Brezavšček, mag. Ana Porenta, dr. Sara Špec in Helena Zemljič. Knjigo je oblikovala Gaja Grešak. Letošnji zbornik smo posvetili Andrejki Jereb, ki je bila z nami celo desetletje in se je njena zemeljska pot dokončala v tem pesniškem letu. Bralci boste v Pesem si 20 našli raznovrstno svežo poezijo, katere tematika se sprehaja po vesolju, vseh zemeljskih okoljih in še večkrat po zapleteni človekovi podzavesti, mislih in uvidih. Oblike pesmi so od stalnih (glos, sonetov, haikujev ...) do svobodnejših verzov. Gotovo bo vsak, ki bo knjigo prelistal, našel zase pesmi, ki najbolj sozvanjajo z njegovim pogledom na svet in poezijo. Za podporo se tudi letos zahvaljujemo občinam Ribnica, Sodražica in Velike Lašče, saj brez njih knjiga ne bi mogla iziti.

Ker pa letošnje leto ni bilo naklonjeno tradicionalnemu srečanju na Trubarjevi domačiji na Rašici, smo v karanteni posneli Pesniške razglednice. Kratki film z izbrankami letnih časov s portala www.pesem.si smo snemali na različnih koncih in krajih sveta. Avtorji izbranih pesmi so poleg Andrejke Jereb še Maja Bernik, Katarina Juvančič, Ivanka Kostantino, Matej Krajnc, Tomaž Mahkovic, Franci Novak, Irena Pajnik Beguš, Martina Pavlin, Ana Porenta, Marija Praprotnik, Peter Rangus, Vid Sagadin Žigon in Tom Veber.

Kratki film Pesniške razglednice sta režirala Gregor Grešak in Ana Porenta, montažo in glasbo je prispeval Dan Grešak, nastal pa je v produkciji Zavoda za razvijanje ustvarjalnosti, Uredništva Pesem si, v sodelovanju s Kulturnim in umetniškim društvom Finta in Gledališko skupino Gledeja – KUD Primož Trubar Velike Lašče. Traja manj kot pol ure, pa toliko poezije! Še vedno ga lahko najdete na YouTube kanalu Pesem si, premiera pa je bila 25. junija 2020 ob 20. uri. Doslej ima več kot 400 ogledov.

Čeprav si od samega nastanka prizadevamo tudi za srečanja v živo, se nam je naša virtualnost v letošnjem letu obnesla bolj od resničnosti. Že svetovni dan poezije (21. 3. 2020) smo proslavili na portalu www.pesem.si v posebni forumski temi, sedaj pa vabimo vse, ki želijo, da posnamejo svojo pesem in jo objavijo v novi temi, ki se na portalu odpira ob izidu Pesem si 20 in objavi filma.

Vseeno pa upamo, da nam bo dano, da si še letos pogledamo v oči, se objamemo in prisluhnemo poeziji iz zbornika tudi brez elektronskih posrednikov. Če bi ga kdo želel posvojiti, naj obišče www.knjiga.org.

CIKEL PESMI

I

Zlezem v tvoj poljub.
In ti vame tam, kjer stikajo se rame.
Dišiš po limonah in vetru.
Gibko zdrseš med gube mojih bokov.
Slana sem in tebi je to dovolj.

II

Sončna bleščava pada na trepalnice.
Zavij me v bližino. Raziskujem te pod kožo
– valovanje srca in utrip dihanja.
Prelomi me v hotenje. Bova ti in jaz kdaj midva?

III

Kradeva si vonj po sivki.
Provansa.
Suho vino kaplja čez robove senc.
Ljubiva se nekje med oljčnimi nasadi.
Drhtiš kakor takrat zadnjič.

IV

Greva – ali smeva?
Čez gozd, kjer si prost.
Med polja, kamor vodi volja.
Po cesti med samotnimi mesti.
Uloviva naju v oddaljenem kraju.

V

Kot nomad se z jezikom seliš
od ušes preko trebuha do gležnjev.
Iščeš pokrajine, v katere bi se naselil.
Bivam med tvojimi dlanmi.
Jih lahko odpreš svetu?

VI

Med nama
prozorna tišina
nežnost odmeva
nekje sama
globoka kotlina
čez strmo reber greva

VII

Ko vdihnem tvojo tujost,
si te zaželim. Odprem bluzo na
hrbtu in zaprem oči.
Najdi me na svoj način.

Jasna Janež

ŠOLSKO LETO 2019/2020 ZAKLJUČILO KAR 11 NAJBOLJŠIH UČENCEV

PIŠE: PETRA MARN, FOTO: MARKO BURGER

V ponedeljek, 15. junija 2020, je župan občine Sodražica mag. Blaž Milavec sprejel odličnjake letošnje generacije devetošolcev. Letos je osnovno šolo zaključilo 29 učencev, od tega kar 10 odličnjakinj in en odličnjak.

Sprejema so se udeležile tudi ravnateljica Majda Kovačič Cimperman in razredničarki Vida Čampa in Maja Žitnik, ki so povedale, da je bila to izjemna generacija učenek in učencev, na katere so zelo ponosne, saj so bili pridni, sposobni in odgovorni. Župan je učencem čestital za odlične rezultate skozi vsa leta dosedanjega šolanja in izrazil prepričanje, da odhajajo dobro »opremljeni« z znanjem in izkušnjami na novo pot nadaljnega izobraževanja. Ob tej priložnosti jim je podaril tudi knjižno darilo.

Odličnjak iz 9. a Lovro Kljun bo šolanje nadaljeval na Gimnaziji Poljane, odličnjakinje iz 9. a pa na Gimnaziji Šiška (Zoja Boben Rusić), Umetniški gimnaziji (Milica Dorđević), Gimnaziji Kočevje (Maja Levstek in Lara Mihelič) ter na Srednji veterinarski šoli in gimnaziji Ljubljana (Petra Govže). Odličnjakinje iz 9. b bodo šolanje nadaljevale na Gimnaziji Ledina (Maša Šijanec in Sara Pri-

jatelj), Gimnaziji Želimlje (Julija Adamič), Gimnaziji Poljane (Lana Matelič) in Srednji šoli za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo (Manca Piršič).

Župan se je zahvalil tudi vsem razrednikom, učiteljem in ravnateljici za njihovo prizadevnost in strokovno delo v času šolanja na daljavo.



ZUNANJA RAZSTAVA FOTOGRAFIJ OB 15-LETNICI TRŽNIH DNI V SODRAŽICI

PIŠE: PETRA MARN, FOTO: MARKO BURGER

V parku na trgu v Sodražici je do konca avgusta na ogled postavljena razstava izbranih fotografij na šestih panojih, ki prikazujejo utrinke dosedanjih petnajstih Tržnih dni v Sodražici, od leta 2005 naprej. Psoglavski dnevi 2020 in 16. Tržni dan so bili namreč odpovedani zaradi ukrepov Vlade RS, ki omejujejo zbiranje zaradi preprečevanja širjenja okužbe s koronavirusom.

Razstava nas popelje 15 let nazaj, ko je Občina Sodražica pripravila prvi Tržni dan. Leta 2007 je organizacijo prireditve prevzelo Turistično društvo Sodražica in dogajanje razširilo na tri dni. »Psoglavski dnevi« so se začeli s Psoglavsko nočjo, nadaljevali s sobotnimi dogodki, Dnevom športa ter Večerom na trgu, in končali z nedeljsko kulturno-etnološko prireditvijo Tržni dan. V tem času je nastalo ogromno utrinkov, zato lepo povabljeni na sprehod skozi obujanje spominov ...



Oktobra lepo vabljeni na ogled zunanje razstave ob 800-letnici prve pisne omembe Sodražice; več informacij bo objavljenih na spletni strani www.sodrazica.si.

GAŠENJE ZAČETNIH POŽAROV V GOSPODINJSTVU

PIŠE: JOŽE ANDOLŠEK, PREDSEDNIK GZ RIBNICA

Za pravilno gašenje začetnih požarov je treba vedeti, kaj gori (razred požara) in s katero napravo (npr. gasilnikom), sredstvom (npr. požarno odejo, pokrovko) ali gasilnim sredstvom (npr. vodo, prahom, CO₂) lahko najučinkoviteje in varno pogasite požar.

RAZRED	POŽAR	GORLJIVA SNOV	GASILNO SREDSTVO
A	Požari gorljivih trdnih snovi	Les, papir, slama, tekstil, premog ...	Voda, pena, ABC-prah
B	Požar vnetljivih tekočin	Bencin, nafta, olja, voski, laki, alkohol, benzen, smole ...	Pena, CO ₂ , ABC-prah
C	Požari vnetljivih plinov	Zemeljski plin, butan, acetilen, vodik, utekočinjen naftni plin ...	ABC-prah, CO ₂
D	Požari lahkih kovin	Magnezij, aluminij v prahu ...	D-prah
F	Požar jedilnih olj in maščob	Jedilna olja in maščobe	F-prah, posebna tekoča gasila

Gasilniki so polnjeni z različnimi gasilnimi sredstvi in so različno učinkoviti. Vrsto gasilnika izberite glede na pričakovani razred požara. Pri izbiri primernih gasilnikov za gospodinjstvo upoštevajte zgornjo preglednico oz. se pred nakupom posvetujte z gasilci ali prodajalci. V gospodinjstvih največkrat priporočamo gasilnike na vodo, ABC-prah ali peno.

Pri uporabi gasilnikov je treba upoštevati navodila proizvajalcev, ki so na gasilniku. Preberite jih. Če imate možnost, se udeležite prikaza gašenja z gasilniki in poskusite tudi sami rokovati z njimi. S tako pridobljenimi izkušnjami boste ob požaru znali hitro in pravilno uporabljati gasilnik.

Pregled gasilnikov se na osnovi zahtev proizvajalca opravi enkrat letno. Če je gasilnik nov oz. se opravi servis identičnosti (zamenjava prahu in ročnika), pa je treba servis ponovno opraviti čez dve leti. Pregled gasilnikov lahko opravi le izvajalec, ki ima pooblastilo za vzdrževanje gasilnikov. Na vsak gasilnik se prilepi nalepka z datumom zadnjega pregleda.

V gasilski zvezi Ribnica imamo že dolgoletno tradicijo servisiranja gasilnikov. Na začetku leta smo prevetрили delovanje servisa gasilnikov, tako da je sedaj vodja servisa Oliver Oražem (041 731 135), ki delo opravi hitro in strokovno.

NA LETOVANJU Z RDEČIM KRIŽEM

PRIPRAVILO: OBMOČNO ZDRUŽENJE RK RIBNICA

V sredo, 29. 7. 2020, se je začelo težko pričakovano letovanje na Debelem rtiču za 77 otrok iz vseh treh občin, ki jih pokriva Rdeči križ Ribnica. Smeha in dobre volje ni manjkalo.

Hvaležni smo podjetju Inotherm, d. o. o., za vso pomoč pri organizaciji letovanj že 15. leto zapored, za darila in žepnino, ki so jih prejeli otroci na letovanju.

Lep pozdrav s sončnega Debelega rtiča.

V sodelovanju s posameznimi društvi bomo do konca leta po lokacijah društev pripravili prikaz gašenja z gasilniki, kjer bo lahko vsak poskusil pogasiti manjši požar. Hkrati bo možen tudi pregled in servis vaših gasilnikov blizu vašega doma. Datumi prikazov po lokacijah bodo naknadno objavljeni na naši novi spletni strani <https://www.gzr.si>.

Lokacija servisa je na Merharjevi ulici 1 v Ribnici, vhod je pri semaforju nasproti šole. Uradne ure na tej lokaciji so v ponedeljek, sredo in petek od 8.00 do 9.00. Lahko pa pokličete na številko 041 731 135 (Oliver) in se dogovorite za obisk na svoji lokaciji. Če še nimate gasilnika, lahko pri nas kupite nove gasilnike po ugodnih cenah, saj se nikoli ne ve, kdaj bo zagorelo. Oliver vam bo svetoval, kateri bo najustreznejši za vaše potrebe.

Več informacij o servisu dobite na spletni povezavi <https://www.gzr.si/servis-gasilnih-aparator/>. Poleg tega lahko na novem portalu preberete še ostale podatke o delovanju Gasilske zveze Ribnica in gasilskih društev v naši zvezi. Morda vas pa zgrabi gasilska strast in se pridružite enemu od naših društev ter pomagajte ljudem v stiski in postanete član najbolj spoštovane organizacije v naši državi – gasilstva. Biti gasilec ni le hobi ali poklic, ampak poslanstvo!



ZA NAMI JE ŠE ENA SEZONA JOGE V SODRAŽICI

PRIPRAVILO: DRUŠTVO JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU RIBNICA

Vadba joge obsega preizkušene vaje za telo in dušo, za notranji mir, življenje z manj stresa, skratka za boljše počutje, zdravje, razpoloženje in medsebojne odnose, zato jo uporabljajo in priporočajo tudi v zdravstvu za odpravljanje fizičnih in duševnih težav, tudi preventivno.

Vaje so organizirane stopenjsko. Na začetku sezone, septembra, začnemo z enostavnimi, da se telo razgiba, sklepi postanejo prožnejši, nato pa jih počasi nadgrajujemo. Obvezno se na začetku vadbe sprostimo, saj se tako znebimo napetosti in utrujenosti, potem pa nadaljujemo z različno dinamiko, vedno pa telesu prijazno, da si lahko povrnemo izgubljene moči, energijo in sledimo sebi, svojemu počutju ter trenutnim zmožnostim.

Velika pozornost je namenjena sebi, povezanosti s seboj, da postopno prepoznavamo notranje dogajanje, odpravljamo stare, okorele vzorce, reakcije, ki nam samo jemljejo energijo, npr. eni se pogosto jezijo, drugi kritizirajo, tretje prevečkrat obvladuje strah, slaba samopodoba, niso nikoli dovolj zadovoljni s postavo, družbo, partnerjem, šefom, politiko ... Naštevamo lahko v neskončnost. Seveda se je dobro zavedati teh vzorcev, ki so že naše navade, da gremo lažje skozi življenje. Pozorni smo na svoje misli, njihovo kakovost, saj vemo, da se vse vrača, tako tudi dobre ali slabe misli, ki so vibracija. Vsak ima možnost spremeniti svojo vibracijo v poziti-

ktivno, s tem pa povratno vpliva na samega sebe in si kreira življenje. Naša energija je naša največja moč, s pozitivno energijo se krepi duhovna moč, ki je glavni vir, skriti adut naše osebnosti.

Tako se na vadbi trudi vsak po svoje, po svojih zmožnostih, in tudi še doma, saj telo hitro izgubi gibljivost, kondicijo, dobro formo mišic, s tem pa tudi energijo, imunski sistem, torej tudi zdravje, zunanjo in notranjo lepoto.



Letos nas niti koronavirus ni ustavil, saj smo vadbo organizirali preko spletne strani, junija pa smo nadaljevali v naravi.

Kontakt

Društvo Joga v vsakdanjem življenju Ribnica

E-pošta: jogaribnica@siol.net

Tel.: 041 397 789

POČITNICE IN »ZLATA SVOBODA«

PIŠE: LJUBICA KOŠIR, FOTO: ARHIV KLUBA KRESNIČKA



Tako počitnice kot »zlato svobodo« imamo vsi radi. Počitnice smo vedno, še posebej otroci, doživljali kot najdragocenejši čas poletja, za zlato svobodo pa je prav in dobro, da si postavimo meje in upoštevamo določena pravila, pa tudi zmernost je pravo življenjsko vodilo pri vseh odločitvah. Tako je vedno bilo in tako je tudi danes, le z razliko, da smo tako počitnice kot svobodo preživljali drugače. Kjer je bila kmetija in obrt, bolj delavno, sicer pa smo uživali v preprostih stvareh (kopenje v hladni Bistrici, različne igre z žogo, razdelili smo si vloge in na kakšnem skednju uprizorili predstavo, radi smo prepevali in si izdelali preproste instrumente...). Ko je zvečer zvonilo avemarijo, smo se razkropili vsak na svoj dom. O, kako lepi so spomini na otroška prijateljstva, srčno veselje in na vse, kar smo imeli in lahko delili tudi z drugimi. Ker vsi starši niso bili v službah, smo bili deležni tudi večje topline doma in bližine staršev. Znali smo se razveseliti drobnih stvari in biti hvaležni že sosedovega jabolka, če smo ga lahko pobrali na vrtu, in kosa kruha. Mnogi starši so bili za današnji čas kar (pre)strogi vzgojitelji, tudi učitelji so bili prava avtoriteta. Takratno versko in kulturno življenje je oblikovalo mnoge znane osebnosti, ki so bili zgledne in spoštovane, z dobrimi zgledi pa so tudi vzgajale druge.

Pa se preselimo malo v današnji čas, ki je »napredoval« prav na vseh področjih, tudi vzgojnem. Vsi bi radi imeli lepo vzgojene otroke in poštene državljane. Tudi sama se večkrat sprašujem, kaj je tako drugače, kako danes živimo, da ni več tako, kot je včasih bilo. Nekaterih zastavljenih vprašanj preprosto ne morem obiti v razmisleku o vzgoji in spremljanju naše mladine. Mnogi mladi se danes ne morejo upreti skušnjavi tega, kar je pridobljeno na lahko, službenju denarja brez napore in strokovnosti.

Kako lahko pomagamo odrasčajočim in mladim, s katerimi se srečujemo vsak dan, da bodo sprejemali prave odločitve in se soočali s težavami v svojem življenju v resnici in poštenosti? Kako lahko omogočamo doživetja, ki jim bodo pomagala pridobiti vero vase in hkrati prepoznati poštenost ravnanj?

Morali bi biti sposobni vzgajati za resnico, ki osvobaja, za lepoto razvidnosti (transparentnosti), brez dvojnosti življenja in samoprevare, brez popuščanja oblikam sužnosti, ki tlačijo, ali odgovorov brez etike, ki človeka izčrpavajo od znotraj. Vemo, da je Jezus svoje oznanjevanje živel pošteno in razvidno: zapornikom je vračal prostost, slepim vid, zatiranim svobodo in razglašal leto Gospodove milosti (prim. Lk 4,18_19); svojim je umil noge kot zgled služenja drugim, živel iz »neizmerljivega bogastva« ljubezni in resnice, za kar je pred vsemi plačal s smrtjo na križu. Na lastnem telesu je

trpel strukturno nepravilnost, ki kvari zaradi sebičnosti, iskanja lastnih interesov in laži, ki, če je velikokrat ponovljena, postane »resnica« vse do ubijanja.

Tako starši kot vzgojitelji moramo udeležati in omogočati poštenost in zakonitost. Kako?

S preventivnostjo. Dandanes nemalokrat poslušamo »petje siren«, ki kot nekaj najbolj naravnega predlagajo doseganje vsega z lahkoto, po poteh, ki pokvarijo notranost osebe in prizadenejo njeno integriteto, moč, resničnost tega, kar je. Družba ima v svoji celovitosti nalogo dejansko prizadevati si za zoperstavljanje raku korupcije v njegovih najrazličnejših oblikah. Korupcija je ena od najbolj parajočih ran družbenega tkiva, saj ga globoko rani tako na etični kot ekonomski ravni: s slepilom o hitrih in lahkih zaslužkih v resnici obuboža vse, ker krni zaupanje, preglednost in zanesljivost znotraj sistema. Je proces umiranja, ki je dobil domovinsko pravico v mnogih družbenih okoljih in je res pravo zlo in velik greh (o katerem pa se ne govori). Tako je zapisal vrhovni predstojnik salezijancev Angel Fernandez Arttime.

Ker smo tudi Slovenci del sveta in različnih vplivov (tako dobrih kot slabih), s katerimi se vsak dan soočamo, je prav, da se zavestno zavzemamo za resnico in pravico do sebe in do bližnjega. Morda se moramo večkrat vprašati, kakšne zglede, ideje in vsebine posredujemo mladini in svoji družini, da ne bi kot normalno sprejemali tega, kar je krivično, laž, hinavščina, in svoje koristi za vsako ceno. Pomembno je, kaj z vzgojo in evangelijskimi vrednotami izgrajujemo na bistveno človeških ravneh, kot je vest, zmožnost razsodnosti, odkrivanje resnice, pristnost in pravičnost.

Prav na preventivni vzgoji mladih temelji tudi sodraški počitniški oratorij, na katerega se naši animatorji vestno pripravljajo. Mnogo generacij se je v tem času že zvrstilo, veliko lepega in koristnega so lahko doživele in zapisale kot spomin na otroštvo in mladost v svoje srce. Ali ga bo mogoče izpeljati po planu, pa je odvisno od širjenja koronavirusa, ki nam spreminja življenjske načrte na različnih ravneh, v različnih situacijah, tudi v počitniških dneh.

»ZAUPAM, ZATO SI UPAM« nas vabi naslovnica letošnjega oratorija.

S tem upanjem in zaupanjem se podajmo kot posameznik in skupnost na svojo vsakdanjo pot in se trudimo izpolnjevati »zlata pravila« življenja.



V SPOMIN DANICI HUSIČ

Maja se je od nas poslovila »teta Dana«.

Vsi smo jo poznali, ker je bila prijazna, vedra, poštena in je vsem rada pomagala. Bila je polna optimizma in pametnih nasvetov, vedno pripravljena na »hece«, zadovoljna z majhnimi stvarmi, potrpežljiva, neskončno hvaležna za malenkosti. Stara je bila okrog 30 let, ko so v njen domači kraj Adlešiče prišli »zdomarji« iz naših krajev. Ker doma ni našla zaposlitve, so jo vzeli s seboj in pripeljali kot »deklo« k družini v Podklanec. Tam ni ostala dolgo, preselila se je v Sodražico k veleposesniku Oberstarju, kjer je skrbela za ostarelega gospodarja. Zaposlila pa se je v stolarni Izber. Kasneje je šla delat v Lesno galanterijo in nato na Inles v Sodražici, kjer je ostala do upokojitve. Bila je vestna in marljiva delavka.

Tudi po upokojitvi je ostala v Sodražici. Svoje družine ni imela, njena razširjena družina smo bili vsi Sodražani; imela je veliko prijateljev. Najbolj pa je imela rada živali, skrbela je za celo gručo zapuščenih muc. Pogovarjala se je z njimi, jih hranila in klicala po imenih. Zanje je velikokrat bolje poskrbela kakor zase, pogosto so »mucike« pojedle njeno kosilo.

Rada se je oglasila pri vsakem, ki je imel doma hlev in živali. Tako tudi pri Mihetovih na Zavrtih. Gospodar Jože je takrat pogosto šel »zdomat« v Belo krajino, šla je z njim, da je obiskala svoje domače. Na Jožeta se je zelo navezala, tako da je vsako jutro po maši šla k njim na kavico, ki jo je zanje znal skuhati le on.

V Sodražici je tako živela skoraj 60 let. Nazadnje je bila preslabotna, da bi živela sama, tako da je zadnji del svojega življenja



preživela v Domu starejših občanov v Črnomlju. Toda Sodražica je ostala v njenem srcu in pogosto je imela obiske od tu. Obiskali so jo tudi sodražki upokojeanci, ko so šli tam mimo na izlet. Vedno jo je zanimalo, kaj se novega dogaja pri nas, spraševala je o tem in onem in pri 95 letih je še vedno imela zdrav um. Veselila se je vseh naših pridobitev in žalovala, kadar je izvedela, da je kdo umrl. Neskončno je bila hvaležna, da je Občina Sodražica prispevala zanjo del sredstev za oskrbo v domu. Molila je za vse nas. Od tete Dane smo se poslovili na pokopališču v njenih rodnih Adlešičih.

V imenu vseh njenih prijateljev iz Sodražice in Loškega Potoka zapisala Vida Čampa.

*Sonce šlo je že k zatonu,
z njim odšel si tudi ti,
zarja zjutraj se je prebudila,
zdaj od Svetega Marka nas gledaš ti.*



Zahvala

V zadnjih dneh junija nas je zapustil
in tiho odšel dragi mož,
oče, stari oče, tast, stric in brat

JOŽE ŽLINDRA starejši
z Vinic
(12. 5. 1933–25. 6. 2020)

Zahvaljujemo se vsem sorodnikom, prijateljem in znancem, ki ste izrekli sožalje, darovali sveče, cvetje in svete maše ter ga pospremili na zadnji poti. Hvala gospodu župniku za lepo opravljen obred, pevcem za lepo petje, gasilcem PGD Vinice-Zapotok, pogrebni službi Komunale Ribnica ter vaščanom, ki so ga ponесли k večnemu počitku.

Žaluojači: vsi njegovi

*Srce nam žalost je ranila,
ker te več med nami ni.
Čeprav te zemlja je pokrila,
duh tvoj z nami še živi.*



Zahvala

ob boleči izgubi naše drage mame
KAROLINE PINTAR
z Vinic
(22. 8. 1931–15. 6. 2020)

Zahvaljujemo se vsem, ki ste jo pospremili na zadnji poti, za darovane sveče in svete maše. Posebna zahvala duhovniku Andražu Arku za lepo opravljeno pogrebno mašo.

Žaluojači: vsi njeni

Potovanje po knjižnih straneh

PIŠE: NEŽKA MOHAR GAČNIK, BIBLIOTEKARKA

Počasi se izteka brezskrbni čas počitnic in dopustov. Upajmo, da se bodo kmalu ponovno odprla tudi šolska vrata in se bodo učenci ter dijaki lahko podali na pot pridobivanja novega znanja in izkušenj. Na svoje zveste bralce nismo pozabili niti v letošnjem poletju in posebej zanje smo pripravili naslednji zanimiv pregled nekaterih knjižnih novosti.

ARTO PAASILINNA

Gromska strela!



Finski pisatelj Arto Paasilinna se je slovenskim bralcem priljubil s svojimi nepredvidljivimi zgodbami in edinstvenim humorjem. Roman *Gromska strela!*, ki je v finščini izšel leta 1984, prinaša avtorjevo priljubljeno kombinacijo čudaških likov in družbene parodije. Na kriznem sestanku finskih bogov se izriše jasen sklep – ljudje vanje ne verjamejo več. Vrhovni bog

Gromovnik zato na Zemljo pošlje svojega sina, da bi finski narod spreobrnil k pravi veri. Hitro se izkaže, da bo imelo božanstvo polne roke dela – v deželi vladata apatija in pomanjkanje vsakršnih vrednot. A Gromovnikov sin ima skrivno orožje, s katerim zna spraviti k pameti tudi najbolj nejeverne Tomaže, sekira pa mu zares pade v med, ko nazadnje odkrije številne hvaležne ovčice v finskih umobolnicah.

PAM JENOFF

Izgubljene Parižanke



Manhattan, 1946. Grace Healey gre nekega jutra v službo skozi Centralno postajo in naleti na zapuščen kovček, potisnjen pod klop. Ne more se upreti radovednosti in ga odpre, v njem pa najde kupček fotografij – na vsaki je druga ženska. Brez razmišljanja vzame fotografije in hitro odide s postaje. Kmalu izve, da je kovček last ženske po imenu Eleanor Trigg, vodje mreže tajnih agentk, ki so jih med vojno iz Londona poslali na teren. Dvanajst deklet je odšlo v okupirano Evropo, kjer so delovale kot kurirke in radiotelegrafistke ter pomagale odporiškem gibanju. Vendar se niso nikoli vrnile domov in njihova usoda je ostala zavita v skrivnost. Grace skuša ugotoviti, kaj se je tem ženskam zgodilo, posebej pa jo pritegne mlada mati Marie, katere drzna misija v Franciji razkrije izjemno zgodbo o tovarištvu, junaštvu in izdajstvu.

MARC LEVY

Ona in on



Marc Levy (1961) je danes najbolj brani francoski pisatelj na svetu. Njegove knjige so prevedene v 50 jezikov, število prodanih izvodov pa je že krepko preseгло 40 milijonov. Levyjeve pripovedi odlikujejo zanimivi liki in iskri dialogi.

Spoznata se na spletni strani za zmenke. Namesto da bi postala par, se spoprijateljita. Da bi se zaljubila?

Ni govora! Mia je na velikem platnu zaljubljena ženska, v resničnem življenju pa igralka, ki se mora odločiti, ali naj ostane v zakonu s prešušnim možem, prav tako igralcem. V stiski na vrat na nos pobegne iz Londona v Pariz, k najboljši prijateljici, in se kot natakarka zaposli v njeni restavraciji. Paul je ameriški pisatelj v Parizu, ki se trudi, da bi z novim romanom obudil staro slavo. Prijatelj ga pod pretvezo pošlje na zmenek z Mio in po začetni zadregi se med njima razvije prijateljstvo, saj je Paul zaljubljen v svojo korejsko prevajalko, Mia pa še ni čisto odpisala zakona! Le kaj se bo izcimilo iz njunega prijateljstva?

SØREN SVEISTRUP

Kostanjev mož



V Københavnu straši psihopat. Njegovo prepoznavno znamenje so kostanjevi možici – ročno izdelana figurica iz kostanja in vžgalic – ki jih pušča na vseh krvavih prizoriščih zločina. Forenzični tehniki, ki preučijo figurice, pridejo do šokantnega odkritja: prstni odtis na njih pripada dekletu, hčerki ministrice za socialne zadeve. Toda to dekle je bilo pred letom

dni ugrabljeno in umorjeno, storilec pa je že za zapahi. Torej je prstni odtis samo tragično naključje – ali nekaj veliko bolj zapletenega? Da bi detektiva Naia Thulin in Mark Hess lahko rešila nedolžna življenja, morata preseči medsebojne razlike in razrešiti grozovito uganko Kostanjevega moža. Jasno je namreč, da nori možakar mori že dolga leta. In nihče ni varen pred njim.

TESS GERRITSEN

Igranje z ognjem



Julia je violinistka iz Bostona. Ko s kvartetom glasbenic obišče Rim, med brskanjem po starinarnicah naleti na notni zapis čudovitega valčka. Ob vrnitvi domov ga prvič zaigra in skladba v njeni triletni hčeri sproži nasilne izbruhe. Julio dogajanje močno pretrese in odpravi se v Italijo raziskat preteklost avtorja skladbe.

Benetke, 1938. Lorenzo je mlad, zagnan violinist. Starši prepoznajo njegov talent in ga pošljejo na tekmovanje skupaj z lepo in nadarjeno čelistko Lauro. Toda Lorenzo je Jud in črnosrajčniki, ki spodbujajo protijudovsko razpoloženje, jima hočejo nastop preperečiti.

JANA FREY

Ni poti nazaj



Založba Grlica je izdala v zbirki Na robu mladinski roman, ki ima naslov *Ni poti nazaj*. Lili je popolnoma običajna najstnica, ki živi sama z mamo, očeta pa ne pozna. Pri štirinajstih se do ušes zaljubi v Davida in potem nepričakovano zanosi.

Pred njo je najtežja odločitev v življenju. Naj obdrži otroka? Bo lahko prevzela odgovornost? Nihče je ne more prevzeti namesto nje. Odločitev sploh ni lahka

in sprejeti jo mora sama ter živeti z njo. David ji sicer stoji ob strani, toda mlada ljubezen je postavljena pred mnoge izzive.

S tem zaključujem tokratni pregled nekaterih knjižnih novosti. Vljudno vabljeni v sodraško knjižnico, ki septembra odpira vrata v prenovljenem prostoru bivše združne trgovine. O spremenjenem delovnem času vas bomo še naknadno obvestili! Čim lepše in prijetneje preživite preostanek letošnjega avgusta. Radi in lepo se imejte ter na svidenje septembra na novi lokaciji!

microera

Microera Jože Šilc s.p.
Hrovača 14A (trgovski center SPAR Ribnica)
1310 Ribnica
☎ 01 8373 116
☎ 051 358 762
✉ info@microera.si
www.microera.si

UGODNI NAROČNIŠKI PAKETI TER AKCIJSKI MOBITELI NA OBROKE!

Ugodni fiksni paketi NEO in mobilni paketi NAJ

DELOVNI ČAS:
PON - PET
8.30 h - 11.30 h
ter 14 h - 17 h
SOB
8.30 h - 11.30 h



Turistična agencija ITER
Cesta na Ugar 2, 1310 Ribnica

☎ 031/246 453 ✉ info@iter-tours.si

f Turistična agencija Iter

KOPALNI AVTOBUS

KDAJ? sobote v avgustu
KAM? Izola - Simonov zaliv

ODDIH V SLOVENIJI

Potrebujete pomoč pri iskanju
namestitve za koriščenje
turističnih bonov? Pokličite nas.

...vaša pot do dopustniških spominov...

Hyundai TOP 20



Preverite današnje ponudbo
na www.Hyundai-TOP20.si

Top ponudba. Top cene. Top financiranje.
Obvezno in kasko zavarovanje za samo 1 euro.*



Povprečna poraba goriva: 0,0 - 8,5 l/100 km, emisije CO₂: 0,0 - 179 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. *Velja v primeru nakupa preko Hyundai financiranja. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. Kupci ste avtomobilski blagovni znamki Hyundai poddelni priznanje BestBuy Award MILLENNIALS - najboljše razmerje med ceno in kakovostjo na slovenskem trgu. Vir: <http://www.bestbuyaward.org/slovenia-619XW88>. *Akcijske ponudbe niso združljive.

Avtohiša Zalar d.o.o., Male Lašče 105, 1315 Velike Lašče, 01 7881 999,
031 331 920, www.avtohisazalar.si, servis@avtohisazalar.si