

ninskih tur, na primer na Škratlaco, Skuto in Grintovec, Krn in Begunjsčico.

Brošura nima druge ambicije kot na kratko predstaviti dosedanje, že 30-letno delovanje tega planinskega društva.

M. R.

Zdravilne rastline na Slovenskem

Zdravje je naše največje bogastvo. Ohranjamo si ga z zdravim življenjem in tudi z zahajanjem v gore. Ta svet pa ni prazen in pust, nekorišten. Gorski in visokogorski svet sta bogata gozdov, visokogorskih pašnikov in sevoda cvetočih rož. Nekateri med njimi so strupene, mnoge med njimi pa zdravilne, kar so spoznali že naši predniki. Tudi oskrbniki planinskih koč jih poznajo in nam pogosto postržejo s čajem, pripravljenim iz cvetov zdravilnih rastlin, nabranih v okolici koč. Čaj iz trgovine se nikakor ne more primerjati z naravnim čajem, ki ga postržejo v planinah.

V letošnjem letu je Mladinska knjiga izdala velik priročnik Zdravilne rastline na Slovenskem, za katerega je besedilo napisala **Katja Toplak Galle**. V njem je opisanih 120 najpomembnejših zdravilnih rastlin in nekaj deset sorodnih vrst, ki rastejo v Sloveniji, ob koncu pa je predstavljenih tudi nekaj strupenih rastlin. V knjigi so zapisana tudi navodila za izbor, nabiranje in sušenje zdravilnih rastlin ter zdravljenje z njimi pri posameznih obolenjih (dihal, živčevja, prebavil, kože, spolnih organov, jeter in žolčnika, ledvic in mehurja, srca in ožilja) ter pri pospeševanju presnove, zdravljenju tuberkuloz, kroničnih ekcemov in revmatskih obolenj. Dodanih je tudi nekaj predlogov za sestavo različnih čajev ter imena in kemijske formule učinkovin.

Med opisanimi zdravilnimi rastlinami mnoge rastejo v našem gorskem svetu. Zato nekaj nekatere od njih, omenjenih v tej knjigi, na kratko opišem.

Arnika, navadna (*Arnica montana*), z rumenim cvetom, raste tudi po planinskih tratah in je med najbolj znanimi rastlinami v ljudskem zdravilstvu.



Rdeči bor

Foto: Ciril Velkovrh

Bor, rdeči (*Pinus sylvestris*), na Primorskem ga zamenjuje črni bor, raste na sončnih skalnih pobočjih; sodi med iglavce, iz katerih je znanih največ zdravilnih pripravkov.

Gladež, navadni (*Ononis spinosa*), je bil znan že v antiki kot učinkovito sredstvo za odvajanje vode; raste od nižin do visokogorskega pasu.

Gornik, vednozeleni (*Arctostaphylos uva-ursi*), spoznan kot zdravilno sredstvo šele v 18. stol., raste po suhih pobočjih v Karavankah, Julijskih, Kamniških in Savinjskih Alpah.

Kukavica (*Orchis morio*), ki jo omenjajo že stari grški pisci in arabski zdravniki, raste tudi po gorskih tratah.

Lapuh, navadni (*Tussilago farfara*), najstarejše znano sredstvo proti kašlju, raste vse do alpskega pasu.

Lišaj, islandski (*Cetraria islandica*), v ljudskem zdravilstvu zdravilo pri pljučnih obolenjih, raste v višjih legah nad gozdno mejo.

Materina dušica (*Thymus pulegioides*), pri nas posebno priljubljena zdravilna rastlina, raste med skalovjem tudi v visokogorju.

Netresk, navadni (*Sempervivum tectorum*), velja za uspešno dodatno zdravilo pri zdravljenju raka na maternici, raste pa tudi v skalnih razpokah Julijskih Alp.

Perunika, ilirska (*Iris pallida illirica*), njena uporaba je bila po izkušnjah v srednjem veku upravičena; njej zelo podobna južnoalpska pe-

runika pa raste tudi v Julijskih Alpah.

Plahtica (*Alchemilla xanthochlora*), velja med ljudmi kot najboljšo zdravilo pri ženskih boleznih; raste tudi ob gozdnih robovih alpskega in predalpskega predela Slovenije.

Robida (*Rubus fruticosus*), znana vsem popotnikom po brezpotjih, je priporočljiva za domače čaje.

Svišč, rumeni, ali košutnik (*Gentiana lutea*), je sestavni del teriaka, dragega univerzalnega zdravila, v alpskem svetu pa velja za najboljšo zdravilo pri želodčnih in črevesnih težavah.

Tavžentroža (*Centarium minus*), ima zelo velik ugled od antičnih do današnjih dni, raste pa tudi vse do subalpskega pasu.

Ciril Velkovrh

društvene novice

Naš Lojze Motore – 80-letnik



»Več ko se bomo družili, bolj se bomo poznali in spoštovali. Tako se bomo naučili in znali svobodno leteti.« To so besede našega slavjenca, ki še dodaja: »Društvo mora imeti neki cilj. Brez želja društvo umre.«

Lojze Motore je bil med ustanovitelji Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije, saj verjame, da na mladih svet stoji. Zato je spodbujal in še zmeraj spodbuja mlade pla-



Podpredsednik PZS Adi Vidmajer čestita Lojzetu Motoretu za 80-letnico 16. junija 2000 na Lisca.

nince, da se izobražujejo in opravijo vodniški izpit. Bil je inštruktor planinska vzgoje in soavtor knjige Planinske šola. Pred skoraj tridesetimi leti je organiziral prve planinske taborne za mladino. Ti so prerasli v kar štiri različne taborne: cici tabor – družinski, tabor za osnovnošolce, mladinski tabor in pohodniški tabor za odrasle.

Lojze je aktiven član tako v Planinskem društvu Lisca kot v Meddruštvenem odboru Zasavje in Planinski zvezi Slovenije, in sicer v več njenih komisijah oz. odborih. V PD Lisca je sodeloval kot predsednik ali pa kot član upravnega odbora pri obnavljanju Tončkovega doma in Jurkove kočice, poskrbel je, da je čimveč zemljišča postalo last društva in tako preprečil izgradnjo vikendov. Lisco je pomagal ohraniti v vsej njeni naravni lepoti.

Z Lojzetom na turi je pomenilo sistematično spoznavati gore, koristno preživeti prosti čas in spoznavati pomen narave za človeka. Prehodil je slovenske in jugoslovanske gore, se podal v Afriko in Ameriko in se leta 1975 odločil, da v svojem kraju organizira sevniško planinsko pot. Pisanje planinskega zbornika, v katerem bo zajel 100-letno delo našega društva, si je naložil na svoja pleča.

28. junija smo nazdravili Planincu Lojzetu, ki je velik in mlad v svojih razmišljanjih in dejanjih. S ponosom pravimo: »Lojze je naš član, je naš vzor!«

Še veliko trenutkov zadovoljstva Ti želimo!

Tvoji planinci
PD Lisca Sevnica

Danilo Škerbinek – šestdesetletnik



Nekatere planinske delavce odlikuje dolgoletno udejstvovanje s spoštovanja vrednim in neprekinjenim stažem, ob katerem pogosto pozabljamo, da se čas izteka tudi njim. To ugotovimo šele tedaj, ko za koga bolj po naključju naletimo na njegove rojstne podatke in preseenečni ugotovimo, da kljub mladostnemu videzu in življenjskim navadam po vseh pravilih že dokaj časa ni več – mlad. Če za koga, velja to za **Danila Škerbineka-Lila**, ki se mu 21. septembra letos dopolni 60. leto plodnega bivanja.

Oba starša sta bila iz kmečkih družin – mati iz Pobrežja pri Mariboru, oče s Kozjaka nad Selnico ob Dravi. Priimek Škrbinjek (pomenil naj bi isto kot Ledinek) se omenja že v 13. stoletju v Lovrencu na Pohorju. Lilo je s staršema in brati občasno zahajal v gore in naravo.

Star komaj enajst let je z očetom gazil sneg iz Kamnice prek Urbana do Sv. Križa in nazaj, njegova hribovska nagnjenja so zagotovo burile tudi stričevske lovske zgodbe in delo med taborniki.

Če vemo še to, da je poleti zahajal k staremu očetu, opravljal kmečka dela, drugoval drvarjem, bil prisoten pri spravilu lesa in pridelkov, zajahal konja, rad prepeval, igral harmoniko, deloval v gasilski deseti, se podoba njegove rane mladosti in odraščanja nekako sklene. Motivi, ki ga vse življenje vodijo v gore, postanejo zelo jasni in prepoznavni.

Član PD Maribor je postal že leta 1952, štiri leta kasneje se je prepisal v PD Obrtnik – kasnejši Akademsko PD Kozjak Maribor in mu ostal zvest do današnjih dni.

Članstvo v PD je jemat skrajno resno. Željno je prejemal znanje in se razdajal organizaciji. Kar je ta vložila v njegov planinski strokovni razvoj, ji je sproti oplemeniteni vračal pri vzgoji kadrov in z gorniki dejanji.

Leta 1957 opravi izpit za mladinskega vodnika, 1958 je gorski stražar. Leto dni kasneje ga sprejmejo med alpiniste, hkrati nastopi učno dobo kot pripravnik Postaje GRS Maribor. Po dveh letih je njen redni član. Velika želja po znanju, učenju in usposabljanju je poplačana s sistematičnim napredkom, ki ga očitno niti danes še ni konec.

Po dveh letih pripravništva je leta 1965 gorski vodnik, mednarodno licenco dobi leta 1999. Od leta 1964 vzgaja kadre GRS, leta 1970 opravi izpit za inštruktorja. Dejavnost ga veseli, opravlja jo že polna tri desetletja.

Zimska hoja v gore in alpinistika zahtevata znanje smučanja nasploh, turnega smučanja pa še posebej. Od leta 1969 je učitelj smučanja 2. stopnje, spremlja novosti, redno obnavlja licenco. Alpinizem in smučanje ne dopuščata polovičarstva in sklicevanja na minulo delo!

Gorniška pot je vodila Lila v številna gorstva, tako domača kot tuja: Pohorje, Karavanke, Kamniške in 403