

Občan

20. OKTOBER / VINOTOK 2008, GLASILO OBČINE DESTERNIK, LETO XIII, ŠTEVILKA 9 (123)

IZ VSEBINE:

- *Posledica volitev 2008 – v državnem zboru manjša naklonjenost podeželju in večja prednost Ljubljane.....stran 2*
- *Neurje 2008 – končno poročilo.....stran 3, 4*
- *Obvestilo - odstanitev dreves.....stran 4*
- *Hodil po zemlji sem naši.....stran 6*
- *Kako najbolje zavarovati svoje nepremičnine.....stran 7, 8*
- *Tudi gasilci smo ljudje s svojimi domovi.....stran 10*
- *Ko muca izgine.....stran 14*
- *Kmečki turizem Lovrec vabi.....stran 16*

Posledica volitev 2008 – v državnem zboru manjša naklonjenost podeželju in večja prednost Ljubljane



Spoštovane občanke in spoštovani občani, volivke in volivci

Najprej bi se rad vsem zahvalil za ponovno zaupanje. Rezultat 14,12 %, ki sem ga dosegel v 9. volilnem okraju, ponovno zavezuje in obvezuje.

V svojih prvih dveh mandatih (1996 do 2004) sem v Državnem zboru Republike Slovenije veliko opozarjal na neskladni razvoj in zapostavljanje podeželja glede na centralni razvoj osrednje slovenske regije. V zadnjem mandatu, ko je bila SDS vodilna koalicijska stranka in je imela največjo odgovornost, smo veliko omenjenih nepravilnosti že odpravili (občinam smo dali več denarja za investicije, končno smo začeli graditi avtoceste na Štajerskem in v Prekmurju, odpravili smo nesmiselne avtomobilске nalepke, uvedli vinjete, ki so jim najbolj nasprotovali poslanci s področja od Domžal do Vrhnike, saj so se prav prebivalci te najbogatejše regije vsa leta vozili zastoj ...) oziroma jih začeli odpravljati.

Žal se vse ne da narediti v štirih letih. Zdajšnji, tako imenovani zmagoviti levi trojček, je že v času, ko je bil v opoziciji, onemogočil ustanovitev pokrajin, gospodu Jankoviču je obljubil več denarja za Mestno občino Ljubljana, ki že sedaj



ne porabi celotnega proračuna. Seveda pa bo ta sredstva treba nekje vzeti, zato se bojim, da bomo spet oškodovane vse podeželske občine. Seveda imam v mislih tudi Mestni občini Ptuj in Maribor, saj levica, žal, kot podeželje razume vse, kar je izven osrednje slovenske regije.

Žal mi je, da SDS ne bo udeležena v koaliciji in vanjo ne bo povabljen, čeprav bo imela v parlamentu le enega poslanca manj kot SD.

Slovenska volilna zakonodaja s tako imenovanim proporcionalnim sistemom, žal, omogoča različne mahinacije, ki vsekakor niso v korist večini državljanov in državljanov. Pozivu gospoda Jankoviča, naj ljudje volijo levico, ni sledilo slovensko prebivalstvo, vsekakor pa so mu sledili tisti, ki so postali državljani iz drugih bivših jugoslovanskih republik. Slovenke in Slovenci seveda nismo tako naivni, da bi lahko verjeli gospodu Jankoviču, ki ga je »naredil« Tone Rop (znani televizijski spot). Gospod Jankovič pa je to izkoristil in v nekaj letih postal »evromilijonar«.

Edino zadovoljstvo, ki ga vidim po teh volitvah, je v tem, da po mojem mnenju to obdobje ne bo trajalo celi mandat, če pa že, pa največ štiri leta.

Spoštovane občanke in spoštovani občani, volivke in volivci, v tem mandatu bom v Državnem zboru Republike Slovenije še posebej pozoren na vso zakonodajo, ki se bo tikala spreminjanja življenja na slabše.

Franc Pukšič,

Vaš poslanec v Državnem zboru Republike Slovenije

Občan

Izdajatelj: Občinski svet Občine Destrnik

Uredništvo: Ksenija Munda, Milena Širc, Jasmina Bauman in Sabina Žampa.

Glasilno prejemajo vsa gospodinjstva v občini Destrnik brezplačno. Medij OBČAN - GLASILO OBČINE DESTRNIK je vpisano v razvid medijev pod zaporedno številko 275.

Naslov uredništva: OBČAN, Vintarovci 50, 2253 Destrnik.

Telefon: 02/761-92-50

Telefaks: 02/761-92-52

E pošta: casopis.obcan@siol.net

Časopis OBČAN izhaja v nakladi 900 izvodov

Prva številka časopisa Občan je izšla 25. julija 1996.

V. d. odgovorna urednica: Ksenija Munda

Lektorica: Bojana Kolenko

Oblikovanje in tehnično uredjanje: Pika, Zmagoslav Šalamun, s.p., Biš 61, 2254 Trnovska vas, 070/670-740

Tisk: Tiskarna Grafis, Požeg 4, Rače

Fotografija na naslovnici: Jablana po neurju

OBVESTILO

Na spletni strani www.ozs.si najdete seznam izvajalcev krovskih, kleparskih in tesarskih del. Seznami so izdelani na podlagi Obrtnega registra OZS, in sicer je upoštevana glavna dejavnost posameznega člana, ki jo je navedel ob registraciji – vpisu v obrtni register.

Uredništvo

Neurje 2008 – končno poročilo



Vrt takoj po neurju



Vrt v polnem razcvetu dva meseca po neurju



Streha pri Gregorečevih iz Placarja med obnovo



Gregorečevi iz Placarja bodo zimo dočakali na suhem



Domačinja Ane Lovrenčič iz Vintarovcev, ko je čakala na dobrotnike

Za sanacijo škode po neurju 15. avgusta je občina skupaj z vlado sprejela kar nekaj ukrepov, ki so občankam in občanom pomagali pri odpravi posledic ujme. Občina je povrnila stroške nakupa folije vsem tistim, ki so pre-

Občan - 20. oktober 2008

dložili račun. Takoj po neurju je občinski svet na izredni seji sprejel sklep, da za leto 2009 ne bo treba plačati nadomestila za stavbno zemljišče. Vsekakor pa apeliramo na vse občane, da ta sredstva porabijo za zavarovanje



Ana Lovrenčič iz Vintarovcev še čaka na kritino

svojih nepremičnin (za lažjo odločitev pri zbiru zavarovalnice si preberite članek o zavarovanju nepremičnin), saj se lahko neurje v takšni ali še hujši obliki ponovi kadar koli. V občini je bilo veliko oblik prostovoljne pomoči, tako

v obliki dela kot materiala, ki smo ga razdelili skupaj s Krajevno organizacijo Rdečega križa, Karitas Destrnik, Društvom upokojencev Sv. Urban - Destrnik in člani Občinskega sveta Občine Destrnik, pomoč pa je prišla tudi od d. o. o. in s. p.



Brumnova domačija med sanacijo po neurju

Pomoč Vlade Republike Slovenije v obliki finančnih sredstev smo razdelili na podlagi sklepa Občinskega sveta Občine Destrnik, pri čemer smo upoštevali poškodovane stanovanjske, kmetijske in ostale objekte. Vsega skupaj je bilo med 896 gospodinjstev razdeljeno 695.250,00 evrov. Način razdelitve je razviden iz priložene tabele 1, navedeno je tudi število prejemnikov posamezne vsote.

Tabela 1: Kriterij delitev sredstev (vsi objekti – stanovanjski + kmetijski + ostali)

od	do	znesek v evrih	število prejemnikov
0	300	0,00	23
301	500	100,00	19
501	1000	150,00	36
1001	2000	250,00	97
2001	3000	350,00	83
3001	4000	450,00	95
4001	5000	550,00	75
5001	6000	700,00	80
6001	8000	850,00	113
8001	10000	1.000,00	84
10001	15000	1.300,00	84
15001	20000	1.800,00	43
20001	30000	2.800,00	17
30001	40000	3.300,00	12
40001	70000	3.800,00	6
70001	200000	9.000,00	2
Skupaj:		695.250,00	869

Razdelili smo od 100,00 do 9.000,00 evrov na posamezno gospodinjstvo.

V imenu Krajevne organizacije Rdečega križa Destrnik je o pomoči našim vaščanom povedala predsednica gospa Klavdija Sluga: »Ob nedavnem neurju smo našim najbolj prizadetim občanom namenili 1600 evrov. To so sredstva, ki so ostala od prodaje koledarjev in članarine za leto 2008, prav tako smo razdelili prehranske izdelke, ki smo jih dobili iz EU.

Območna organizacija RK Ptuj je namenila 90.000 evrov državnih sredstev, ki so jih dobili v ta namen. Sredstva so bila razdeljena na podlagi vlog, ki so jih občani dobili na sedežu RK Ptuj, ali sem jim jih dostavila na dom kar sama.«

Predsednica Župnijske Karitas Sveti Urban gospa Marija Potrč je povedala, da so s pomočjo nadškofijske Karitas razde-



Kritina za Brumnovo domačijo že čaka na krovce

liti pomoč v dveh delih:

- v prvem so razdelili 20.000,00 evrov,
- v drugem pa še 180.000,00 evrov.

Skupaj so torej 235 najbolj socialno ogroženim družinam v naši občini razdelili kar 200.000,00 evrov.

Ob tej priložnosti bi se zahvalil vsem tistim posameznikom, d. o. o. in s. p., ki so prišli pomagat iz drugih krajev Slovenije. Posebna zahvala pa gre tudi domačinu gasilcem in vsem enotam, še posebej poklicni celjski. Nenazadnje gre velika zahvala tudi predsednicama Krajevne organizacije Rdečega križa Destrnik gospo Klavdiji Sluga in Karitas Sveti Urban gospo Mariji Potrč ter njunima odboroma, našim občinskim svetnikom in članom komisij za popis škode. Hvala tudi zaposlenim v občinski upravi Občine Destrnik skupaj s podjetjem Gradnje Destrnik d. o. o., ki so delali tudi v soboto in nedeljo ter velikokrat do poznih nočnih ur. Da so bili podatki o nastali škodi vneseni v program Ajda čim prej in čim bolje, so pomagali tudi naši študentje.

Spoštovane občanke in spoštovani občani, seveda želim, da nas kaj takšnega ne doleti nikoli več, vsekakor pa vas pozivam, da svoje premoženje čim bolj zavarujete – preko zavarovalnice in seveda s tehniko prekrivanja. Splača se izkoristiti državno pisarno oziroma strokovnjake, ki se na to spoznajo.

Franc Pukšič,
župan Občine Destrnik
Fotografije: Ksenija Munda, Sabina Žampa

OBVESTILO

Lastnike gozdov obveščamo, da posekajo drevje, ki visi na LC (lokalne ceste) in JP (javne poti), kar je posledica zadnjega neurja v naši občini.

Če tega ne boste storili, bodo ceste ob prvem snegu neprevozne. Namesto tistih, ki drevja ne bodo odstranili, bo to storila občina, račun pa bodo morali poravnati lastniki sami.

Hvala za razumevanje!

Odbor za infrastrukturo plan in finance

S tiskovne konference na Destrniku



V sredo, 1. oktobra, je župan Franc Pukšič sklical tiskovno konferenco v kulturnem domu v Destrniku. Povedal je, da bodo vsem, ki so prinesli račune za nabavo folije, potrebne za pokrivanje poškodovanih domov, denar vrnili. Takoj v nedeljo po neurju je Občinski svet Občine Destrnik sprejel sklep, da prihodnje leto ne bo potrebno plačati nadomestila za uporabo stavbnega zemljišča, občane pa pozivajo, da ta sredstva koristno uporabijo za zavarovanje svojih objektov. Posebna zasluga gre tudi Krajevni organizaciji Rdečega križa Destrnik, župnijski Karitas Sveti Urban, občinski upravi Občine Destrnik, Društvu upokojencev Sv. Urban – Destrnik in članom občinskega sveta, ki so s skupnimi močmi pripravili seznam najbolj pomoči potrebnih družin. Pomoči, v višini približno 30.000 evrov, je bilo deležnih 26 družin.

Pomoč so med drugim nudili:

1. Tesarstvo in krovstvo Bojan Rogl s. p. iz Griž
2. Krovci Bernarde Podlipnik
3. Podjetje Merkur
4. Podjetje Tondach
5. Podjetje Bramac
6. Društvo Bela Krajina Ljubljana in podjetja Trgobomijal d. o. o. Črnomelj, Kitc d. o. o. Ljubljana ter Gorazd Klemenčič
7. Občinski Odbor SDS Borovnica
8. Občinski Odbor SDS DeObčan - 20. oktober 2008

strnik

9. Poslanci stranke SDS – fizična pomoč občanom

10. Podjetje Vegrad d. d.

11. Pater Branko Cestnik iz Frankolovega skupaj s farani in SDS Frankolovo

12. Emona d. d. Ljubljana

13. Milena in Marjan Kladnik iz Savinjske doline skupaj s prijatelji

14. Galeot investicije nepremičnine Ljubljana – Robert Furjan

15. Holding slovenskih elektrarn (za OŠ Destrnik – malica otrok)

16. Enotna lista (avstrijska Koroška) – Vladimir Smrtnik (za OŠ Destrnik – malica otrok).

Seveda pa ne smemo pozabiti na domače gasilce in vse enote, še posebej poklicno celjsko.

Glede na to, da so bili nekateri naši občani že do sedaj v socialni stiski, jih je to neurje še bolj prizadelo. Nimajo sredstev, da bi popravili streho kaj šele notranjost prostorov, ki jih je namočil dež, zato je Občina Destrnik odprla poseben transakcijski račun, kamor se je že steklo nekaj prispevkov za najbolj socialno ogrožene občane.

Pomoč Vlade Republike Slovenije v obliki finančnih sredstev smo jih razdelili na podlagi sklepa Občinskega sveta Občine Destrnik, pri čemer smo upoštevali poškodovane stanovanjske, kmetijske in ostale objekte. Vsega skupaj je bilo med 896 gospodinj-

stev razdeljenih 695.250,00 evrov. Najnižji znesek je bil 100,00, najvišji pa 9.000,00 evrov, odvisno od škode, ocenjene po obrazcu 4.

Z blatenjem naše občine, da je dobila največ sredstev, se absolutno ne strinjam. Mi smo si namreč zelo natančno prebrali zakone in navodila, kaj vse šteje kot objekt, ter na podlagi tega naredili popis škode na nepremičninah. Tudi sam sem bil vse dneve prisoten na terenu in sem se na lastne oči prepričal o dejanski škodi, ki je nastala po neurju – če bi to storili tudi ostali župani, bi imeli jasnej-

šo sliko o posledicah neurja in bi lahko temu primerno ukrepali.

Glede izida volitev pa je povedal, da levosredinski trojček ne pomeni nič dobrega za Slovenijo. Nasprotovali so namreč ustanovitvi pokrajin, s katerimi bi decentralizirali državo, s čimer bi bil tudi podeželju omogočen nemoten razvoj. Zelo bo pozoren na spremembe zakonov, ki bi kakor koli škodile razvoju občin, na to bo ljudi opozarjal na tiskovnih konferencah.

Besedilo in fotografija:
Ksenija Munda

BILA SEM MLADA POLICISTKA

V ponedeljek, 8. 9. 2008, smo imeli prvo uro sestanek oddelčne skupnosti. V razred sta prišli učiteljica Mira in naša razredničarka. Učiteljica Mira nam je prišla povedat, da bo šel en učenec z učiteljico Jasmino na policijsko postajo Ptuj. Prestrašila sem se. Vprašala je sošolce, ali se strinjajo, da gre predsednik oddelka. Prestrašeno sem dvignila roko in rekla, da sem to jaz. Učiteljica Jasmina je dejala, da se bova odpravili kar takoj in da se bova vrnili okoli enajstih. Ko sva stopili iz razreda, sem vprašala, kaj sem naredila, da grem na policijo. Učiteljica mi je razložila, da je to nagrada. Zelo sem si oddahnila. Odpravili sva se proti Ptuj. Veliko sva se pogovarjali, dokler nisva prišli do policijske postaje, kjer naju je sprejel policist Srečko Herak. Bil naju je zelo vesel. Najprej nama je pokazal svojo pisarno in nama ponudil pijačo. Šli smo v sobo za zaslišanja. Policista Srečka sem vprašala vse, kar me je zanimalo. Pogovarjali smo se o kriminalu, tatvinah ... Pokazal nama je gumijevko in lisice. Nataknil nama jih je na roko. Potem je v sobo prišel policist in nama pokazal noveše lisice ter opremo, in sicer ščitnike, čelado, pas, neprebojni jopič, kombinezon in še veliko vsega. Sprehajali smo se po postaji in ogledali sva si tudi, kje policisti trenirajo. Policist s postaje mi je povedal, da mora enajstletni otrok, če koga ubije, v zapor, vendar to ne velja za našo državo. Ogledat smo si šli tudi garaže, najdene predmete in sobe, v katere priprejo vinjene mladoletnike. V teh sobah so tudi kamere. Ti mladoletniki imajo poseben prostor, kjer se lahko sprehajajo in kadijo ..., hrano dobivajo iz restavracije. Videla sem tudi kuhinjo. Mislim, da je hrana zelo dobra. Šla sem si ogledat še motor in se na njem fotografirala. Ogledala sem si tudi policijsko vozilo in policist Srečko me je tudi zaprl vanj. Bilo je zelo temno. Pred koncem srečanja sem še dobila kapo in majico z napisom OTROK POLICAJ, kresnički, odsevna trakova ter veliko brošur o prometu, varnosti, krožnem prometu ... Z učiteljico sva se zahvalili za vse in se vrnili v šolo. Sošolci so me spraševali, ali sem kaj streljala in kaj sem doživela.

Na policijski postaji mi je bilo zelo všeč in upam, da bom tudi jaz nekoč policistka.

Anja Fladung
OŠ Destrnik-Trnovska vas

Hodil po zemlji sem naši



Nastopajoči ob izvajanju pesmi

V sredo, 1. oktobra, so nam izseljenci iz Argentine v cerkvi svetega Urbana, kasneje pa še v kulturnem domu Destrnik predstavili lirični prikaz v pesmi in besedi. Predstavi so dali naslov: Hodil po zemlji sem naši. Gre za avtorski projekt pod pokroviteljstvom Urada Vlade Republike Slovenije za Slo-

vence v zamejstvu in po svetu ter ob sodelovanju z Rafaelovo družbo. V predstavi so nastopili Damijan Ahlin, Luka Debevec Mayer, Cveta Kopač, Diego Licciardi in Ani Rode. Najprej so v cerkvi izvedli sakralne pesmi, nato je v kulturnem domu sledilo še skupno srečanje in preplet slovenske pesmi

in besede. Na koncu sta se jim zahvalila še gospod Milan Zver in naš župan Franc Pukšič, ki jim je ob tej prilož-

nosti podaril zbornik Občine Destrnik.

*Besedilo in fotografija:
Ksenija Munda*



Nastopajoči ob izvajanju pesmi

SPREJET REBALANS PRORAČUNA 11. IZREDNA SEJA OBČINSKEGA SVETA OBČINE DESTRIK

Neurje s točo je prineslo tudi veliko birokratskega usklajevanja. Tako je bila glavna tema 11. izredne občinske seje sprejem rebalansa proračuna, v katerem je ena od največjih sprememb usklajevanje postavk, ki se nanašajo na neurje s točo. Prihodkovna stran rebalansa proračuna Občine Destrnik za leto 2008 se je povečala za 579.479 evrov. Glavni razloga sta pridobitev sredstev za odpravo posledic neurja in prestavitve izvedbe investicij v leto 2009, s tem pa tudi premik pridobitve sredstev iz državnega proračuna iz 2008 v 2009. Odhodkovna stran proračuna se je povečala za 469.475 evrov. Na tej strani so manjše spremembe pri posameznih postavkah, večje pa so povezane z neurjem s točo. Pri drugi točki so obravnavali imenovanje predstavnikov ustanovitelja v svet Javnega vzgojno-izobraževalnega zavoda OŠ Destrnik-Trnovska vas. Predlagani in potrjeni sta bili: Metka Kajzer s strani Občine Destrnik ter Irena Bauman s strani Občinskega sveta Občine Destrnik.

Besedilo in fotografija: Sabina Žampa



Gostom sta se za obisk zahvalila gospod Milan Zver in župan g. Franc Pukšič

Male sive celice

V četrtek, 25. 9. 2008, smo se udeležili predtekmovanja za Male sive celice.

Udeležile so se ga učenke iz 7. a in 7. b razreda: Eva Hrustar, Maruša Kores, Aleksandra Kramberger, Maja Plohl, Larisa Pukšič ter Damjana Žampa. Na tekmovanje smo se začeli pripravljati že v lanskem šolskem letu, intenzivno pa v septembru.

Svoje znanje je pomerilo 88 ekip. Test je zajemal 25 vprašanj, in sicer po sistemu od lažjega k težjemu - naloge so bile izbirnega tipa, obkroževanja, povezovanja in dopolnjevanja. Vprašanja so zajemala znanja s področij matematike, biologije, geografije, zgodovine, slovenščine in še kaj. Kljub prikazanemu znanju, zbranosti in tekmovalnosti se jim ni uspelo uvrstiti v finale, saj je bila konkurenca premočna. Zmagali sta ekipi iz OŠ Tabor I in OŠ Maks Durjava, obe iz Maribora.

Za učenke je bil to nov izziv, nova izkušnja. Do izraza so prišle vrednote, kot so sodelovanje, odgovornost, vztrajnost, tekmovalnost, sprejemanje drugačnosti in strpnost. Za pokazano znanje na predtekmovanju jim iskreno čestitamo.

*Lilijana Pisar
OŠ Destrnik-Trnovska vas
Občan - 20. oktober 2008*

Kako najbolje zavarovati svoje nepremičnine

Najprej bi vas želela seznaniti z najnovjšimi spoznanji o podnebnih spremembah, oceno ogroženosti slovenskega prostora in podatki, kako se podnebje spreminja v lokalnem in tudi v svetovnem merilu.

Še nikoli doslej ni človeštvo (tako kot v sodobnem svetu) razpolagalo s sredstvi in z možnostmi, da se prilagaja celo najbolj surovim podnebnim razmeram. Kljub temu pa škoda, ki jo človeštvo utrpel zaradi ekstremnih vremenskih in podnebnih razmer, iz leta v leto vrtoglavo narašča. Le kaj je vzrok? Prevelika objestnost in malomaren odnos do naravnih dobrin, kot je naše okolje, ter lažni občutek premoči nad naravo, ki sta nam ga ponudila sodobna tehnologija in hiter razvoj znanosti v zadnjih desetletjih?

Prav sodobna tehnologija je tista, ki nam je omogočila, da smo začeli v zrak spuščati vse večje količine plinov, ki v naravi skrbijo za toplotno ravnovesje ozračja. Plini tople grede nam omogočajo razmeroma lagodno življenje na zemeljski površini, a človek je v zadnjih desetletjih predvsem z uporabo fosilnih goriv pomembno zvišal njihovo koncentracijo. Dodal je tudi nekatere spojine, ki jih v naravi ni, imajo pa dolgo življenjsko dobo in ogrožajo zaščitni ozonski plašč, ki nas varuje pred škodljivim delom UV sončnega sevanja; pojav poznamo pod imenom ozonska luknja.

Znanstveniki, politiki in javnost so se nenadoma začeli zavedati, da se nam razsipno trošenje energije ter onesnaževanje okolja lahko maščujeta.

Tudi v Sloveniji se vključujemo v mednarodna prizadevanja, politične akcije potekajo na Ministrstvu za okolje in prostor RS, na Agenciji RS za okolje pa budno spremljajo, kaj se s podnebjem dogaja pri nas in v svetu, kakšne spremembe se nakazujejo ter kaj bi lahko pomenile za naše

podnebje. Večina dejavnosti Agencije RS za okolje je neposredno ali posredno vezana na podnebje in njegovo spreminjanje.

Zaradi vsega naštetega lahko svoje nepremično premoženje zavarujemo v obliki zavarovalnih premij in s pravilnimi kritinami, ki bodo kljubovale vremenskim nevšečnostim, ki nas pestijo. Zaradi lažje odločitve, katera zavarovalnica vam je bolj »pisana na kožo« oziroma katera ponuja optimalne pogoje ne samo za plačila, ampak v primeru nesreče tudi za poravnavo škode, smo zaprosili štiri zavarovalnice, ki so na podlagi enotnih pogojev pripravile informativne izračune.

Zavarovalnice so svoje ponudbe izdelale po naslednjem kriteriju (za stanovanjsko stavbo):

- visokopritlična stavba v vrednosti 120.000 evrov (nova vrednost)
- velikost stavbe 10 x 12 metrov
- notranja oprema (navedite, katera je osnovna)
- popust (ali nudite kakšen popust, npr. pri plačilu z gotovino)
- pogoji plačila
- postopek pri prestopu iz druge zavarovalnice

1. Zavarovalnica Maribor:

Izračun zavarovanja za visokopritlično hišo z zavarovalno vsoto 120.400 evrov in zavarovanjem opreme. Oboje zavarovano na novo vrednost s standardnim paketom kritij. Premija za zavarovanje hiše in opreme znaša 244,54 evrov. Če bi se zavarovanec odločil za zavarovanje hiše na novo vrednost z osnovnim paketom kritij, bi zavarovalna premija za zavarovanje hiše na novo vrednost z osnovnim paketom kritij in opreme na novo vrednost s standardnim paketom kritij znašala 184,05 evra.

Zavarovanje hiše krije nesreče, ki so posledica na-

slednjih nevarnosti:

Osnovno kritje:

požar, strela, eksplozija, padec zrakoplova ali dela zrakoplova, udarec zavarovančevega motornega vozila, manifestacija, demonstracija, vihar, toča, svetovanje za hitrejšo odpravo škode, stroški čiščenja (do 3 % z. v.), stroški nadomestnega bivanja, skladiščenja pohištva in stroški selitve (do 3 % z. v.), odgovornost iz hišne ter zemeljske posesti (do 25.000.00 evrov), ponovni stroški projektiranja in nadzora (do 3 % z. v.), udarec neznanega vozila, svetovanje pri odpravi škode (klicni center 080 19 21), strojelom vgrajenih inštalacij.

Standardno kritje:

zraven osnovnega kritja še: stroški čiščenja (do 5 % z. v.), izlitje iz akvarija (do 3 % z. v.), zmrzal (do 3 % z. v.), teža snega, žled, meteorne vode, izliv vode,

Zavarovanje opreme krije nesreče, ki so posledica naslednjih nevarnosti:

Osnovno kritje:

/kritje na dejansko vrednost, zmanjšano za amortizacijo/ požar, strela, eksplozija, padec zrakoplova ali dela zrakoplova, udarec zavarovančevega motornega vozila, manifestacija, demonstracija, vihar, toča, izliv vode, poplava ali talna voda, razbitje stekla, snežni plaz, zemeljski plaz ali utrganje zemljišča, vandalizem ob vlom, vlom, rop, roparska tatvina opreme, svetovanje za hitrejšo odpravo škode, vlom - stanovanjski predmeti večje vrednosti (umetnine, krzno, preproge ... - do 3 % z. v.), vlom - predmeti (gotovina, vrednostni papirji, plemenite kovine, pravi biseri ... - 250 EUR), rop, roparska tatvina - stanovanjski predmeti večje vrednosti (do 3 % z. v.), poškodbe na objektu ob vlom (do 5 % z. v.), odgovornost zasebnika (do 12.500 EUR), stroški čiščenja (do 3 % z. v.). To kritje je na dejansko vrednost.

Standardno kritje:

Pri standardnem kritju so upoštevani vsi riziki iz osnovnega kritja na novo vrednost. Ob zavarovanjih pred nevarnostmi, ki so vključene v premoženjsko zavarovanje OPA!, pa se lahko zavarovanci dodatno zavarujejo tudi pred posledicami potresa.

Vse dodatne informacije lahko dobite na brezplačni telefonski številki 080 19 20.

Zavarovalnica Maribor d. d., Cankarjeva 3, 2507 Maribor

2. Zavarovalnica

Grawe

Letna premija za hišo v velikosti 10 x 12 m, vključno z opremo, je 194,31 evrov. Pod opremo se smatra vse, kar nekdo uporablja za osebno uporabo v vsakdanjem življenju.

Nudimo 6 % gotovinski popust, možno je plačevati mesečno, polletno, četrletno in letno.

Kako poteka postopek pri prestopu med zavarovalnicami, je odvisno od prestopnih pogojev vsake zavarovalnice. Za več informacij se lahko obrnete na:

Grawe zavarovalnica d. d., Gregorčičeva 39, 2000 Maribor

Tel.: (0)2 22 85 525

3. Zavarovalnica

Triglav

Požarno zavarovanje stanovanjske hiše (objekt) v vrednosti 120.000 evrov (zavarovanje na novo vrednost) - temeljne požarne nevarnosti (požar, strela, eksplozija, vihar, toča, udarec zavarovančevega vozila ...), s priključeno dodatno požarno nevarnostjo (izliv vode - 1.500 evrov na 1. riziko) Zavarovanje stanovanjskih premičnin (premija je odvisna od števila sob - v ponudbi je upoštevano štirisobno stanovanje) v vrednosti 25.460 evrov (zavarovanje na novo vrednost) - zavarovane nevarnosti (požar, strela, eksplozija, vihar, toča, poplava, izliv vode, zemelj-

ski in snežni plaz, vlomna tatvina, rop, odgovornost ...) -zavarovane so vse stvari, ki se nahajajo v stanovanju in so last zavarovanca. Popusti - v primeru gotovinskega plačila je stranka upravičena do 4 % gotovinskega popusta. Če se polica sklene za obdobje 10 let, stranki pripada 10 % trajnostni popust, medtem ko je paketni popust odvisen od števila sklenjenih zavarovanj pri Zavarovalnici Triglav d. d. Način plačila - stranka ima možnost izbrati gotovinsko plačilo ali plačilo na obroke. V primeru obročnega odplačevanja (do 6 obrokov brez obresti) se prvi obrok plača ob sklenitvi (gotovina, plačilna kartica). Odpoved veljavne zavarovalne pogodbe - postopki, ki so vezani na prehod med zavarovalnicami, so odvisni od načina sklenitve zavarovalne pogodbe. Ročnost

pogodbe in obligacijski zakonik definira možnost prehoda med zavarovalnicami in pogoje odpovedi (kratkoročne, letne, dolgoročne, permanentne pogodbe). **Premija za obdobje enega leta:**

- požarno zavarovanje 83,83 evrov + 6,5 DPZP,
- zavarovanje stanovanjskih premičnin na novo vrednost 77,51 evrov + 6,5 DPZP,
- zavarovanje stanovanjskih premičnin na novo vrednost 52,27 evrov + 6,5 DPZP.

Izračun premije je pripravljen na podlagi nam znanih podatkov. V izračunu je upoštevan trajnostni popust (10-letna polica) in obročno plačilo.

Vse potrebne informacije: Zavarovalnica Triglav d. d., Predstavništvo Ptuj, Osojnikova 9, 2250 Ptuj, tel: 02/ 78 79 727

4. Zavarovalnica Adriatic-Slovenica

Informativni izračun standardnega požarnega zavarovanja za stanovanjsko hišo masivne gradnje v izmeri 10 x 12 m (na novo vrednost):

- zavarovalna vsota objekta je 120 000,00 evrov
- zavarovanje na novo vrednost pomeni, da se pri obračunu škode ne upošteva amortizacija na starost
- zavarovanje krije temeljne nevarnosti: požar, strela, eksplozija, vihar, toča, udarec zavarovančevega motornega vozila, padec zračnega plovila, manifestacija, demonstracija, poplava, izliv vode, vlom, odgovornost
- zavarovanje krije tudi stanovanjske premičnine, stanovanjske predmete, ki služijo za opremo stanovanja, osebno uporabo in potrošnjo
- zavarovanje obsega tudi

škodo zaradi razbitja in loma stekla

- za vsa omenjena kritja bi bila letna zavarovalna premija 126,53 evrov; možnost obročnega plačila ali 4 % gotovinski popust

Za dodatne informacije se obrnete na:

Adriatic-Slovenica, Jelka Majcen s. p., Zavarovalno zastopanje, tel: 041 509 455

Drage občanke in dragi občani občine Destrnik, upamo, da smo vam vsaj malo pomagali pri lažji izbiri zavarovalne hiše.

Informativne izračune so pripravile zavarovalnice same in zanje ne odgovarjamo.

V primeru kakršnih koli nejasnosti ali vprašanj in tudi za izračune premij za vaše nepremičnine se obrnite na zavarovalnice.

*Za vas se je trudila:
Ksenija Munda*

NA OŠ DESTRIK-TRNOVSKA VAS OBELEŽILI SVETOVNI DAN TURIZMA

Na naši šoli smo se letos odločili, da bomo obeležili 27. september - svetovni dan turizma.

Dejavnosti smo izvajali pri urah izbirnega predmeta turistična vzgoja.

Z obeležitvi smo začeli že 17. septembra 2008. Pri uri turistične vzgoje smo spoznali, kako je organiziran turizem v svetu (Svetovna turistična organizacija) in katere organizacije skrbijo za razvoj ter promocijo turizma v Sloveniji (STO, TZS).

Po teoretičnem delu v učilnici smo se odpravili na obisk k članom lokalnih turističnih društev, kjer smo spoznali, kako je z organiziranostjo turizma v naših dveh občinah (Destrnik in Trnovska vas).

S tem pa so se naše dejavnosti ob svetovnem dnevu turizma šele začele. Učenci so se razdelili v skupine, v katerih so morali na izviren način predstaviti glavne turistične znamenitosti Slovenije in EU ter delo naše šole v projektu TPLG in izvesti predstavitev

turističnih znamenitosti v občinah Destrnik in Trnovska vas. Ena skupina pa je bila zadolžena za pripravo hrane in pijače, značilne za naš kraj. Vrhunec naših dejavnosti pa je bil v sredo, 24. septembra 2008. Zadnji dve šolski uri smo v avli šole pripravili predstavitev naših aktivnosti. Povabili smo gospoda Leopolda Turka, člana izvršnega odbora TZS in predsednika turistične zveze Slovenska Bistrica. Vabilu sta se odzvala tudi župan gospod Franc Pukšič in gospa Metka Kajzer, predstavnika Občine Destrnik.

Na začetku se je gostom predstavil naš vrtec, ki je predstavil svoje delo na področju turizma v lanskem šolskem letu. Pokazali so, kaj vse so počeli v okviru projekta »Princigina«. Malčki so skupaj z vzgojiteljicami raziskovali legendo, ki naj bi bila povezana z nekdanjim gradom v Svetincih in s potokom, ki bi naj po tej legendi dobil ime Princigina. Ugotovitve so strnili v zani-

mivi in poučni plesno-gledališki igri.

Nato smo goste »zaupali« učenki Larisi Pukšič, ki jih je popeljala na ogled razstave. Najprej so spoznali dobrote našega kraja, ki so jih učenci pripravili sami. Poleg tega smo še posebej ponosno predstavili naše dosedanje dosežke na TPLG in tudi delo lanskoletne skupine pri izbirnem predmetu. Pripravili smo namreč tudi razstavo spominkov, ki so jih učenci izdelali lani. Nekateri od njih so postali tudi »uradni« spo-

minki in promocijski material naše šole, za darila gostom pa jih je nekaj uporabila tudi Občina Destrnik.

Po zaključku prireditve je sledil pogovor gostov s »podmladkarji«, ki so bili deležni številnih pohval in vzpodbudnih besed za nadaljevanje dela na področju turizma.

Po »uradnem« delu smo kot pravi promotorji turizma svoje delo postavili na ogled in v »poskus« ostalim učencem šole ter njihovim staršem.

*Aleš Mardetko
OŠ Destrnik-Trnovska vas*



LEKARNA PTUJ PRAZNUJE 50 LET



Lekarna Ptuj praznuje petdeseti rojstni dan, to je petdeset let delovanja v prostorih na Trstenjakovi ulici 9. Lekarniška dejavnost sega veliko dlje v preteklost, saj je Ptuj prvo lekarno dobil že leta 1587. Danes deluje v sklopu javnega zavoda Lekarne Ptuj sedem lekarniških enot. Vse so nastale in se razvijajo ob pomoči vseh zaposlenih v zavodu, zlasti pa ob strokovni in organizacijski podpori Lekarne Ptuj. Mesto Ptuj z okolico se upravičeno ponaša s svojo bogato preteklostjo. Bogata je tudi zgodovina lekarniške dejavnosti na Ptuj, saj je v šestnajstem stoletju, ko so v slovenskem prostoru nastajale prve lekarne, eno prvih, leta 1587, dobil tudi Ptuj. Leta 1922 sta na Ptuj delovali dve lekarni, in sicer Lekarna pri zlatem jelenu in Lekarna pri zamorcu. Tega leta se jima je pridružila še tretja in hkrati prva slovenska lekarna, to je bila Lekarna pri svetem Antonu. Lekarna pri zlatem jelenu je bila poškodovana v času druge svetovne vojne. Ostali dve lekarni so leta 1958 zaprli in preselili ta del zdravstvene dejavnosti v prostore na Trstenjakovi ulici 9, kjer je Lekarna Ptuj še danes.

Občan - 20. oktober 2008

Ob pomoči kolektiva Lekarne Ptuj se je na širšem območju širila mreža lekarn. Najprej v Majšperku, nato v Kidričevem in leta 1975 še v Ormožu in Središču. Slednji dve enoti sta se kasneje odcepili in nastal je samostojen zavod - Lekarna Ormož. V Lekarnah Ptuj pa smo še naprej širili lekarniško mrežo in približevali dejavnost preskrbe z zdravili prebivalcem. Nastale so nove lekarne: Lekarna Gorišnica, Lekarna Breg in Lekarna Budina - Brstje na Ptuj, lekarniška podružnica Videm pri Ptuj. Vzporedno s širitvijo mreže lekarn na širšem območju Ptuj in Ormoža se je spreminjal tudi način dela lekarniških farmacevtov in drugih strokovnih delavcev. Nekoč je bilo pomembno, da je pacient dobil pravo zdravilo ob pravem času. Danes je to premalo. Vročitev zdravila spremlja nasvet o njegovi varni pravilni in učinkoviti uporabi. Ta nasvet podeli izdelku, ki mu rečemo zdravilo, njegovo pravo vrednost. Ob preskrbi prebivalcev z zdravili na recept postaja vse bolj pomemben del našega dela svetovanje in izdajanje zdravil brez recepta, medicinskih pripomočkov,



izdelkov za nego in prehranskih dopolnil, s katerimi opravljamo manjše zdravstvene težave in pripomoremo k ohranjanju zdravja.

Naš praznik želimo deliti z vsemi, ki kakorkoli potrebujete naše storitve. Lekarniški farmacevt in vsi ostali, zaposleni v lekarnah, smo tu zaradi vas. Zato bomo v tednu, ki ga namenjamo praznovanju, to je od 3. 11. do 7. 11. za vas pripravili svetovalne koticke. Strokovni delavci vam

bomo svetovali o temah, ki smo jih v zadnjem letu objavljali v medijih in seveda tudi o vsem ostalem, kar vas zanima in je povezano z zdravjem, zdravili in drugimi izdelki, ki so na voljo v naših lekarnah.

Prijazno vabljeni - praznujte z nami!

Darja Potočnik Benčič, mag. farm., spec. direktorica

ZA NAŠE ZDRAVJE

VINO IN RAK

Ameriški znanstveniki so odkrili, da naj bi kozarec vina na dan zmanjšal nevarnost za pljučnega raka. Raziskavo so opravili na vzorcu 84.000 ljudi. Največje zmanjšanje tveganja so opazili pri kadilcih, ki so pili rdeče vino - pri njih se je tveganje za pljučnega raka zmanjšalo kar za 60 odstotkov v primerjavi s tistimi, ki vina niso pili. Dodajajo še, da je imelo zaščitni učinek le uživanje rdečega vina, ne pa tudi belega, piva ali žganih pijač.

ČEBULA IN HOLESTEROL

Čebula pomaga uravnavati količino holesterola v krvi. Zelo priporočljivo je kdaj pa kdaj zaužiti žličko čebulnega soka. Pri tem pa pomaga tudi žlička medu po obroku.

DOJENJE

Ženske, ki dojijo, naj bi hitreje izgubljale odvečne kilograme, ki so jih pridobile med nosečnostjo. To so odkrili ameriški znanstveniki, ki so opazovali mlade mame in ugotovili, da tiste, ki imajo dovolj mleka za dojenje in dalj časa dojijo, prej izgubljajo kilograme kot tiste, ki so hitro nehale dojiti. Izguba teže pri mamah, ki so dojile, je bila očitna, čeprav so te matere jedle več in manj časa posvečale telesni vadbi.

DIVJA VIJOLICA

Divja vijolica je znana po tem, da pomaga pri krastah. Čaj iz divjih vijolic denimo ustavi drisko, pospešuje delovanje ledvic in mehurja, pomaga tudi pri revmatičnih težavah, pa tudi pri trdovratnih ter neprijetnih aknah.

*(vir: svetovni splet)
Jasmina Bauman*

Uradni vestnik

LETO XIII, številka 13

(Občine Destrnik)

20. oktober 2008

VSEBINA

1. SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

1.

Na podlagi 10. člena Pogodbe o koncesiji, št. 528/99, z dne 1. 10. 1999, za izgradnjo in upravljanje krajevnega omrežja za distribucijo in oskrbo z utekočinjenim naftnim plinom v občini Destrnik ter v skladu z 29. členom Statuta Občine Destrnik (Uradni vestnik Občine Destrnik, št. 10/05) izdaja župan Občine Destrnik naslednji

SKLEP

o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o.

1. Občina Destrnik daje soglasje k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., in sicer v naslednji višini:

Cena je oblikovana po 10. členu pogodbe in znaša:

- nabavna cena plina fco Destrnik	648,2311 EUR/t
- kalo 5 %	32,4116 EUR/t
- marža	122,7453 EUR/t
0,0810 EUR/kg + inflacija - od podpisa pogodbe do 1. 9. 2006	

SKUPAJ: 803,3880 EUR/t
ali

Skupaj - plinasta faza 1,9763 EUR/m³

Potrjuje se prodajna cena plina v višini 1,9763 EUR/m³. V ceno nista vključena taksa za obremenjevanje okolja s CO₂ (ekološka taksa) v višini 0,0885 EUR m³ in davek na dodano vrednost v višini 20 %.

Diferenčne cene, glede na odjem (kategorije A do G iz 22. člena Pravilnika o priključku in dobavi plina št. 528/99), zaenkrat ne bomo oblikovali. Vsi porabniki bodo imeli enako ceno.

Potrjnjeta se ceni najema plinomera v višini 1,04 EUR/mes. in vzdrževanja ter servisiranja plinomera 1,04 EUR/mes. Davek na dodano vrednost ni vključen v ceno.

2. Ta sklep začne veljati takoj. Objavi se v uradnem glasilu občine, cene pa se pričnejo uporabljati od 1. 10. 2008.

Z uveljavitvijo tega sklepa preneha veljati sklep o soglasju k ceni za odjem plina po plinovodni mreži v občini Destrnik podjetju Istrabenz plini d. o. o., št. 354-1/2008-9, z dne 11. 9. 2008.

Štev.: 354-1/2008-10

Datum: 9. 10. 2008

Župan Občine Destrnik:
Franc PUKŠIČ, univ. dipl. ing. el.

Tudi gasilci smo ljudje s svojimi domovi

Člani PGD Destrnik sporočamo vsem občanom, da sočustvujemo ob škodi, ki so jo utrpeli v preteklem neurju, hkrati



pa sporočamo, da smo globoko užaljeni zaradi grdih govoric, ki se širijo naokrog.

Ker je neurje tudi na domovih naših članov povzročilo hudo škodo, je imelo društvo v času odpravljanja posledic neurja na razpolago omejeno število članov. Klicev je bilo iz ure v uro več, zato smo dali prednost ljudem, ki so bili naše pomoči res potrebni. Med njimi so bili starejši občani brez svojcev in občani, katerih domovi so bili huje poškodovani. Pri tem pa smo bili od nekaterih občanov deležni hudih kritik in verbalnih napadov.

Gasilci imamo znanje in opremo za boj proti ognju, zato je vsak član društva, ki je pomagal v neurju, tvegaval svoje zdravje, ko je plezal po polomljeni opeki na strehah.

Kljub slabi volji po neurju bomo člani še naprej pripravljeni pomagati vsakomur, ki bo naše pomoči potreben.

Z gasilskim pozdravom na pomoč!
Gasilci PGD Destrnik

POST – ZDRAVLJENJE PO HIPOKRATOVO

Postenje je odlična pot za krepitev zdravja in vitalnosti, lahko pa je tudi prava pot do ozdravitve številnih bolezni. Post, ki mu sledi korenita sprememba življenjskega sloga, je lahko začetek vašega novega, kakovostnejšega in predvsem bolj zdravega in srečnejšega življenja. Težko si predstavljamo, kaj se bi zgodilo, če bi se večina Slovencev začela hraniti večinoma z naravno, polnovredno in predvsem s surovo vegetarijansko hrano. Bolezni in obiskov pri zdravnikih bi bilo iz tedna v teden manj, ljudje bi drug za drugim ozdraveli, kot da bi jih milostno dosegel velik čudež ...

Ko se bodo začeli postiti že ob prvem pojavu akutne bolezni, se bo razvoj bolezni, ki na koncu vselej pripelje do hudih kroničnih obolenj, zanesljivo ustavil. Nobena bolezen ne nastane naenkrat, vse se razvijajo v nas kot posledica napačnega načina življenja in predvsem prehranjevanja. Torej: kolikor prej boste ustavili pogubni razvoj bolezni, toliko bolj bo za vas. Kolikor dlje boste odlašali in se sprenevedali, toliko težja bo pot nazaj. Velike vrednosti posta so se dobro zavedali že stari narodi. Na prve sledove postenja nalletimo že pri starih Egipčanih 1500 let pr. n. št. Egipčani so imeli po Herodovem pričevanju post za temelj ohranjanja zdravja in mladosti. Redno so se postili tri dni v mesecu in pri razstrupljanju uporabljali klistir.

Tudi stari Grki so se postili vsaj že 600 let pr. n. št. Veliki Pitagora se je postil sistematično, zato da je s tem povečal svojo sposobnost razmišljanja. Enako so počeli tudi njegovi učenci. Tudi velika filozofa Platon in Sokrat sta se redno postila po deset dni, da sta dosegla večjo miselno prodornost.

V 4. stoletju pr. n. št. so v Tibetu že imeli knjigo z naslovom: Temeljna načela medicinske znanosti Tibeta. V njej je tudi poglavje o zdravljenju s hrano in postom.

Oče medicine Hipokrat (460–377 pr. n. št.) je zapisal: Lakota je mati zdravja, presitost pa vir mnogih motenj. In naprej: Človek ima zdravnika v sebi. Treba mu je samo pomagati pri delu. Če telo ni očiščeno, bolj kot ga hraniš, več škode mu povzročiš.

Tudi Eseni so se redno postili, prav tako tudi mnogi svetniki. Sveto pismo govori o postu na 73 mestih. Jezus se je postil 40 dni v puščavi, ko se je pripravil na svoje poslanstvo.

Tudi vse druge vere priporočajo postenje, kar dokazuje, da so že tedanji modreci dobro vedeli, da je preobilje hrane poglaviti vzrok bolezni.

Zdravje ne bo prišlo samo po sebi. Zanj se moramo truditi vsak dan. Tako kot za vse drugo, moramo imeti tudi za zdravje načrt in program ter ga vestno, vsakodnevno izpolnjevati. Zato si resnično vzemite čas za svoje zdravje!

Post je eno poglavitnih terapevtskih in vzgojnih sredstev v programu Zavoda Preporod (www.zavod-preporod.si). Ljudje ga množično sprejemajo kot sestavino svojega življenja. Spremljal sem precej njihovih izkušenj, več tisoč, in se ob njih tudi veliko naučil. Predvsem pa sem se prepričal o učinkovitosti posta.

KAKO SE POSTIMO?

Vsa bitja imajo obdobja, ko se prostovoljno ali instinktivno postijo. Tako živali, ki morajo preživeti hude zime v visokogorju, ko ni na razpolago hrane, kot tudi domače živali, ki nagonsko občasno zavračajo hrano. Posebno še takrat, ko zbolijo ali se poškodujejo.

Tudi znamenite Hunze, dolgoživeče ljudstvo v visokogorju Pakistana, je bilo prisiljeno dolgo zimo preživeti ob majhnih količinah hrane in dokler s cesto niso dobili povezave s civilizacijo, so praviloma dočakali po 120 let.

Želim povedati to, da post ni samo terapija, ki bi jo lahko izvajal samo izkušen strokovnjak. Tudi neprestani medicinski nadzor večinoma ni potreben. Ljudje so se postili

sami, odkar obstaja človeštvo na Zemlji. Seveda se je bolje in lažje postiti v skupini, vendar se milijoni ljudi v preventivne in tudi kurativne namene postijo samostojno.

Kar bojim se, da bi si kdor koli prisvojil to učinkovito in naravno metodo ter jo vzel iz rok množic. V Sloveniji se vsako leto občasno postijo na tisoče ljudi. Vsak, ki se je enkrat postil, sprejme to kot del svojega programa za zdravje. Telo samo kliče po postu. Samozavesten človek, ki ve, kaj hoče, ki se lahko nadzoruje, se lahko postijo povsem varno in z velikim zadovoljstvom ter koristmi.

Najprej se je potrebno o postu poučiti iz ustrezne literature, ki je je danes že dovolj na razpolago. Pametno je tudi slišati predavanja in izkušnje ljudi, ki poznajo to zadevo. Posvetovanje s poznavalcem postenja vam omogoči, da dobite vse odgovore in pojasnila na vprašanja o pripravi na post ter o pravilnem in varnem izvajanju, posebno pa še o zaključku. Seznanil sem se s tisoči primerov uspešnega postenja in večina le-teh je potekala brez omembe vrednih težav.

Če post pravilno razumete in ga korektno izvajate, se lahko brez težav postite tudi vi. Če zaradi hujših zdravstvenih težav ali celo odvisnosti od zdravil niste gotovi v svoje početje, se prej posvetujte s svojim zdravnikom in poznavalcem postenja.

Kako se prvič lotimo posta?

Varno postenje vsebuje naslednje stopnje:

a) Spoznavanje postenja s študijem literature, poslušanjem predavanj, posvetovanjem s poznavalcem, razgovori z ljudmi, ki so se že večkrat postili. Treba je dobiti odgovore in pojasnila na vsa vprašanja ter nejasnosti.

b) Prehransko razstrupljanje organizma vsaj teden dni pred začetkom postenja. Zelo pomembna faza, od katere je zelo odvisen lažji prehod na življenje brez trdne hrane.

c) Pravilno postenje z izvajanjem številnih postopkov, ki pospešujejo izločanje nakopičenih strupov iz telesa.

d) Pravilen zaključek posta in prehod na uživanje hrane.

e) Razumno prehranjevanje in življenje po postu. Kako dolgo? Do konca življenja!

Priprava na post

Danes imamo na voljo že veliko kakovostne literature o postu, veliko se o njem govori in piše v medijih, tako da boste lahko hitro zbrali vse potrebne informacije za samostojno postenje. V knjigarnah boste dobili kakovostne knjige o postu, pri Zavodu Preporod pa nudimo vse informacije na enem mestu: literaturo, navodila, predavanja, svetovanja in predvsem dragocene izkušnje tisočev postivcev, s katerimi se boste lahko posvetovali ter pogovorili, kar je zelo spodbudno. Več boste o postu vedeli, bolj ko boste zadevo razumeli, lažje boste post izvedli v praksi. Pomembno pa se je seznaniti z morebitnimi, tako imenovanimi zdravilnimi krizami, ki lahko spremljajo postenje in bi nepoučenega lahko prestrašile.

Prehrana pred postom

Posta se nikoli ne lotimo od danes na jutri. Že teden ali dva prej korenito spremenimo način prehranjevanja in življenja. Opustimo slabe razvade: kajenje, pitje kave in alkoholnih ter drugih industrijskih pijač. Začnemo uživati vegansko, polnovredno hrano, sadje, zelenjavo, semena, oreške, suho sadje, kalčke in poganjke, pijemo čim več sadnih ter zelenjavnih sokov.

Če je sprejemljivo, je najbolje pričeti uživati samo surovo prehrano, sicer pa lahko zelenjavo dušite (brez prekuhavanja ali cvrtja). Iz prehrane odstranimo vse izdelke iz moke in mesa, sladkarije, cvrtja, sol ter ostalo industrijsko predelano hrano. Vsaj tri dni pred začetkom posta pa je priporočljivo uživati samo surovo, presno hrano. Obenem pa začnite redno vsako jutro telovaditi, odpravite se na spre-

hod, hitro hojo ali zmeren tek. Zagotovite si vsaj sedem ur spanja, in sicer vsaj dve uri pred polnočjo.

Program posta

Prvi dan posta je zelo priporočljivo temeljito očiščenje črevesja s klistiranjem ali z Glaber-jevo soljo. To naredimo že kar prvo jutro. Klistiranje je priporočljivo izvajati vsak dan. Mnogi postivci poročajo o intenzivnem izločanju različnih črnih črevesnih oblog še po več tednih postenja. S klistiranjem pospešimo razstrupljanje organizma, kar bistveno prispeva k boljšemu počutju med postom. Najboljše se je klistirati takoj zjutraj, ko vstanemo.

Sledi suho masiranje s krtačo, ki naj traja vsaj 10 minut. Koža je največji izločevalni organ in s tem postopkom te sposobnosti še povečamo. Uporabimo lahko ščetko na daljšem ročaju, z ostrejšimi, naravnimi vlakni. Sledi tuširanje izmenično s toplo in hladno vodo ter čiščenje oblog z jezika s posebnim strgalom ali z žličko. Koristilo bo, če postopek ponovimo še zvečer, preden ležemo k počitku.

Vsak dan je potrebno vstati vsaj dve uri pred odhodom v službo in opraviti naslednje postopke: klistiranje, suho krtačenje telesa (10 minut), natančno čiščenje ust, vsaj 3 kilometre hitre hoje ali teka, intenzivno razgibanje vseh sklepov, telovadba, tuširanje, ostro otiranje z brisačo.

Čez dan je potrebno v ustreznih presledkih popiti vsaj 3 litre tekočine (razredčeni sadni in zelenjavni sokovi, voda, čaji, zelenjavni prevretki).

Normalno lahko opravljamo vsa dela. Večina postivcev poroča o večji zbranosti in večjem delovnem elanu ter storilnosti. Potrebno se je le izogibati stresu in prenapornemu telesnemu ali umskemu naprezanju.

Med postom zelo prija vsaj eno- do dveurni pohod v naravi, najbolje po gozdu ali lažji vzpon na hrib. Tako se naužijemo blagodejnega svežega zraka in sonca, z znojenjem pospešimo izločanje strupov

iz telesa skozi kožo. Globoko dihanje nas napolni z energijo in s svežino. Pohodi med postom so najlepši del dneva.

Zelo prijajo tudi različne telesne sprostilne vaje, joga, meditacija, molutev, branje sproščujoče literature itd.

Zvečer je treba zgodaj leči k počitku in spati vsaj 7 do 8 ur.

Priporočam, da svoje postenje spremljate z vsakodnevnim beleženjem telesne teže, utripa, krvnega pritiska, počutja, različnih morebitnih neprijetnih kriz, kakovosti spanja itd. Pri nas lahko za to dobite posebne tabele. Pametno je tudi pisati postni dnevnik.

V primeru, da se pojavi problem, se posvetujte s poznavalcem postenja ali z zdravnikom, ki se spozna na to učinkovito metodo za krepitev zdravja.

Zaključek posta

Pravilen zaključek je morda najpomembnejši del posta in zahteva posebno pozornost. Posebno pri daljših postih bi lahko bil ponovni začetek hranjenja z napačno hrano in s prevelikimi količinami tudi usoden. Poznamo veliko primerov, ko so se ljudje spozabili in se prehitro lotili preveč koncentrirane kuhane hrane. Klicali so me tudi sredi noči in poročali o hudih bolečinah v trebuhu. Ali je kdo že pomislil, da se mu bo zgodilo kaj hujšega. Na srečo ne poznamo nobenih hujših primerov posledic, kajti ljudje se večinoma vedejo zelo odgovorno in se že med postom lepo pripravijo na čas, ko bodo lahko zopet grizli ter žvečili hrano.

Post prekinemo zjutraj s kosom sadja, npr. z jabolkom, pomarančo, srednje velikim grozdom, skodelico jagod, malin, borovnic ali s katerim koli drugim sezonskim sadjem, če se le da, biološko pridelanim. Za kosilo lahko pojedete skodelico solate, za večerjo pa zopet sadje. Vmes še vedno pijte obroke sokov, juh in čajev.

Drugi dan zjutraj pojedite čez noč namočene suhe slive ali fige skupaj z vodo, za malico zopet porcijno sadja, za kosilo solato in večerjo zopet sadje.

Tretji dan lahko zaužijete tudi manjše količine semen: sončnično, bučno ali laneno, najboljše zmleto. Če pa ga dobro prežvečite in zgrizete, bo še bolje.

V nadaljevanju si lahko jedilnike popestrite s številnimi slastnimi recepti. Ideje boste našli v naših knjigah: Živeti brez bolezni (E. Guenter) in Najboljši recepti za presne jedi (I. Andrini).

Za povečanje učinkov postenja je resnično pomembno čim dlje uživati samo surovo hrano in piti veliko zelenjavnih ter sadnih sokov. Predvsem zelenjavni pomagajo pri izgradnji novih, zdravih celic. Brez kuhanja, cvrtja, pečenja, predvsem pa brez industrijsko predelane in prečiščene hrane. Posebej je treba paziti na lepljivo moko in izdelke iz nje, na sladkarije, meso, sire ter druge mlečne izdelke.

Ne jejte čezmerno, jejte počasi, v prijetnem vzdušju in hrano dobro prežvečite, tako da jo lahko popijete.

ŽIVLJENJE PO POSTU

Organizem se z nekajtedenskim postenjem lepo očistili in razstrupili, rešili ste se sluzi in kislin, zato vam resnično ne sme več biti vseeno, kako se boste prehranjevali po postu. Z njim ste zagotovo okrepili svoje zdravje in se rešili marsikatere zdravstvene težave, kar vam mora biti v veliko spodbudo za prehod in vztrajanje pri bolj zdravem načinu prehranjevanja ter življenja nasploh. Dobro počutje in povečane telesne ter umske sposobnosti so vas prepričale, da ste stopili na pot zdravja, večjega zadovoljstva, več veselja do aktivnega ter ustvarjalnega življenja. Tega ne smete lahko miselno zavreči.

Morate se namreč resno zavedati, da ste z napačnim načinom življenja nekoč sami povzročili številne težave ali bolezni in jih boste z vrnitvijo na stara pota kaj hitro priklicali nazaj.

Za zdrav življenjski slog vam na podlagi več tisoč izkušenj, ki sem jim priča v zadnjih petnajstih letih, iskreno priporočam naslednje:

- Uživajte samo polnovredno prehrano, večinoma surovo, izločite ali zmanjšajte na minimum uživanje razvrednotene, industrijsko predelane in s strupenimi kemikalijami obdelanih živil. Izdelki iz mesa in bele moke so najbolj nevarni. Uživajte ob sadju, zelenjavi, semenih, oreških, suhem sadju, kalčkih in poganjkah, ob slastnih prelivih, surovih juhah, sladicah ter drugih živilih. Surova hrana je zelo dobra in okusna, pestra ter raznolika, tako da se je ne boste naveličali.

- Kupujte ekološko pridelano hrano brez strupenih kemikalij. Povprašujmo po njej, trgovci bodo spodbudili njeno pridelavo.

- Vsako jutro telovadite. Vzemite si to urico za veličasten začetek dneva.

- Izvajajte redno in dovolj intenzivno aerobno vadbo (tek ali hitra hoja) vsaj petkrat tedensko. Ukvarjate se s športom.

- Čim večkrat pojdite v naravo, najbolje v hribe.

- Zagotovite si dovolj spanja in počitka – 7 do 8 ur dnevno.

- Skušajte živeti umirjeno in preprosto življenje.

- Zaposlite se s smiselnim ustvarjalnim delom, ki vas sprošča in ne utruja.

- Imejte čas za družino in otroke.

- Obdelujte zemljo. To je najbolj pristen stik z naravo, ki nas osrečuje.

- Če je potrebno in imate možnost, pojdite živeti na deželo.

- Vzdržujte stike s somišljeniki – izleti, predavanja, skupinska postenja ...

- Berite spodbudno literaturo, ki vas bo motivirala za popolnoma zdrav življenjski slog (npr. Ernest Guenter: Živeti brez bolezni – www.zavod-preporod.si).

Objava članka: Branko Zelenko z dovoljenjem urednika revije PREPOROD Marjana Videnška

V naslednji številki:

Primeri postenja – pričevanja

PROJEKT PRINCIGINA ALI Z IGRO DO PRVIH TURISTIČNIH KORAKOV

V vrtcu Destrnik smo se vzgojiteljice odločile, da bomo sodelovale v sklopu projekta Z igro do prvih turističnih korakov, ki ga je pripravila Turistična zveza Slovenije. Vzgojiteljica – nosilka projekta Majda Kunčnik si je zamislila in pripravila osnutek projekta z naslovom »Od Princigine do term Gaja« ter vanj vključila vzgojiteljice Natalijo Paternost, Mojco Jasenc in pomočnice Lidijo Anzelc, Tamaro Urbanija ter Andrejo Mlakar.

Namen in cilj projekta:

1. V Destrniku je med starejšimi ljudmi znana legenda o tem, kako je potok Princigina dobil ime. Dogodek, ki je povzročil poimenovanje, opišejo sila kratko: Princigina zato, ker je enkrat v tolmunu tega potoka izginil oz. v narečju rečeno »poginil« nek princ. Legenda se nam je zdela zanimiva, želeli smo jo razširiti in iz nje »narediti nekaj več«.

2. Nekatero vzgojiteljice smo tudi članice Turističnega društva Destrnik, kjer bi želeli kraj predstaviti čim bolj zanimivo in tako nenehno iščemo nove ideje. Projekt, ki smo si ga zastavile in izpeljale, je morda prvi korak k promociji kraja tudi preko legend ter dogodkov, zaradi katerih so nastale. Možnosti zanimive predstavitve legende o Princigini do zdaj v kraju še nismo izkoristili.

3. Občina Destrnik že nekaj let pripravlja velik projekt izgradnje term Gaja v Janežovcih. Prav je, da se vanj vključi tudi celotna turistična ponudba kraja. Mislimo, da bi lahko delček zanimivosti doprinesli tudi s predstavitvijo našega projekta, saj smo ga zastavili tako, da smo se preko legende skušali

vrniti v stare čase. Vključili smo starejše ljudi, ki so nam znali pripovedovati o zanimivih kopališčih nekoč, o »kopalkah« in igrah, ki so se jih tam igrali.

4. Nenazadnje pa smo želeli otroke spodbuditi, da svojo aktivnost in radovednost usmerijo v raziskovanje, da v svojem kraju doživijo bogastvo kulturne dediščine ter sami aktivno prispevajo k promociji kraja.

Vsebine, ki smo jih izvajali z otroki in s sodelujočimi:

– pripoved, dramatizacija zgodbe o Princigini (izvedba – vzgojiteljice, za vse tri skupine);

– pohod ob Princigini od izvira do tolmunu;

– anketa in intervjuji s starejšimi občani o kopališčih nekoč (sodelovali so starši, ki so spraševali stare starše, starejše sosedo itd.), sledi pogovor z otroki, urejanje dobljenih informacij;

– priprava na plesno dramatizacijo Princigina (otroci plešejo, se gibljejo, ponazarjajo ob govorni spremljavi vzgojiteljic).

– Ustvarjalne delavnice:

1. izdelava plakata, prikaz informacij, pridobljenih z anketami in intervjuji, izdelava »zemljevida« z oznakami, kje so bili nekoč mlina s tolmunu;

2. Izdelava rekvizitov in scene za plesno dramatizacijo (konji, potok, pokrivala, oblačila za nastopajoče).

3. glasbena delavnica: spoznavanje z ljudskimi glasbami (igranje na glavnik in lončeni bas), petje ter poslušanje ljudskih pesmi.

– Srečanje s predstavitvijo projekta (srečanje je snemala tudi lokalna televizija, preko katere bo projekt predstavljen tudi širše – v sosednjih občinah).

Izvedba dejavnosti:

Nekoč, pred davnimi, davnimi časi, za devetimi gorami in devetimi vodami ... No, pravzaprav ne tako daleč, temveč tukaj, v bližini, v našem kraju, med hribi, ki se spuščajo z Destrnika, teče potoček, ki nosi ime Princigina. Tukaj se začne naša zgodba o princu Evgenu, ki je izginil v tolmunu tega potoka.

Radovednost nas je gnala, da smo raziskovali in spremljali tok Princigine – od izvira, da bi našli tolmun, v katerem se je kopal princ Evgen. Pa ne samo princ Evgen, izvedeli smo, da so se tudi naši stari starši kopal v »tünfih« ali mlakah v bližnji okolici. Odločili smo se, da to raziščemo s pomočjo staršev. Prosimo vas, da se pogovorite z babicami, dedki ali s starejšimi sosedi in jih vprašate, kje so se kopal nekoč in to (vsaj približno) označite na priloženem zemljevidu. Da bomo lahko izdelali karto vaških kopališč, vas prosimo, da opišete kraj, po domače, s starimi izrazi. Zanima nas tudi, kakšne igre ste se igrali ob vodi in v njej, kakšne kopalko ste imeli itd.

Tako smo nagovorili starše, da se vključijo v naš projekt. Zgodba o Princigini jim je bila že malo znana, saj so otroci po pripovedovanju vzgojiteljice in pohodu ob toku potoka o dogajanju v vrtcu navdušeno pripovedovali staršem.

Iz ankete, še več pa iz pripovedovanja starejših, smo izvedeli veliko zanimivosti iz starih časov. Tako smo izvedeli, da so se nekoč kopal v tolmunih (»tünfih«) pod mlino ali v zajetjih (»zajzah«) pred njimi, le redki pa v mlakah ob hišah, ki so bile namenjene napajanju živine. Kopalk, kakršne poznamo

danes, seveda takrat niso imeli. Deklice so se kopale v lanenih oblekah (»kladekih«), dečki pa v modrih predpasnikih, ki so jih potegnili med nogami nazaj in jih zvezali za pasom (»fürtuhi«). Tudi igre so bile druge in drugačne: metanje »žabic« s kamenčki, zibanje in skakanje z vej nad vodo, spuščanje »ladjic« iz vejic, slame ter koščkov lesa, izdelovanje mlinčkov itd. Otroci so iz posebne trave, ki je rasla ob vodi (»sitovec«), spleтали »stoleke« in druge oblike. Starejši so povedali, da so se smeli kopati le, ko so si to s pridnim delom na kmetiji zaslužili. Razen dobre družbe prijateljev se radi spomnijo zrelih, dobrih jabolok, pikov komarjev, dogodivščin s skrivanjem oblačil, bojov z mokrimi oblačili, srečanj z belouškami in še čem. So današnje »toplice« v čem podobne tolmunom iz tistih časov? Kje so tisti tolmunu danes? Gremo pogledat Princigino, smo se odločili in pot začeli na njenem izviru. Spremljala nas je radovednost in pravljčnost legende, ki smo jo slišali. Bomo odkrili ostanke mlina in tolmunu, v katerem je utonil princ? Malo smo si pomagali z domišljijo in se kmalu znašli v času in svetu princa, ki je jezdil tam mimo. Tako napolnjeni z doživetji iz pohoda in pripovedovanju smo v vrtcu naredili načrt, kako bomo pripravili in odigrali zgodbico o Princigini. Dogovorili smo se, da bomo govorno-plesno predstavo pripravili v domačem narečju. Razdelili smo vloge in naloge, sodelovali so vsi otroci ter vzgojiteljice vrtca.

Zapisala Majda Kunčnik

Ko muca izgine

Ali se med domačimi ljubljenci večkrat izgubijo psi ali muce, je težko reči. Zagotovo pa drži, da je iskanje muce težje in običajno daljše od iskanja psa.

Da preprečimo, da se muca izgubi ali potepe, lahko storimo marsikaj. Seveda pa ne vsega, ker je to nemogoče. Če drugega ne, jo poskusimo vsaj čim bolj obvarovati pred nesrečami. Ker se te večinoma pripetijo ponoči, naj bo muca, če je le mogoče, takrat na varnem v hiši ipd. Kaj pa če se vendarle izgubi ali potepe? Najpomembneje od vsega je, da jo začnemo iskati takoj, ko ugotovimo, da jo pogrešamo. Običajno so to predvsem sobne mačke, ki bivajo v stanovanju. Zato najprej dobro pogledjmo vse kote, škatle, predale, shrambe ... in predvsem omare. Če muce ni v stanovanju, pogledjmo na stopnišče, če stanujemo v bloku, povprašajmo tudi sosede, saj je muca morda neopazno smuknila skozi kakšna priprta vrata. Tako v stanovanjski hiši kot tudi v bloku preiščimo tudi kleti in podstrešja. Muca je radovedno bitje in pri raziskovanju se ji hitro pripeti kakšna neprijetnost ali celo nesreča. Če se zunanosti nevajena muca izgubi zunaj, jo najprej iščimo v krogu 300–500 m. Ker ni vajena, se je mogoče iz strahu pred ljudmi, psi in avtomobili potuhniti pod kakšen avto, za zaboju, v grmovje, pod stopnice ... Ker je muco strah, se v začetku morda ne bo odzivala niti na klice lastnika. Med iskanjem jo razločno in jasno kličemo po imenu ali na način oziroma z besedami, ki jih muca pozna, ki zanjo pomenijo nekaj lepega ter dobrega.

Če je ne najdemo, so zelo pomembni oglasi v medijih, pa tudi obvestila z muckino fotografijo, nalepljena po okoliških šolah, vrtcih, lokalih, trgovinah ... Pokličite tudi najbližje društvo proti mučenju živali in obvestite veterinarja. Če podnevi ni bilo uspeha, z iskanjem nadaljujmo, ko se stemni. V tem času bo morda lažje, saj se zbegana žival že malo pomiri, prav tako pa postane lačna in žejna. S seboj imejmo tudi kakšne priboljške. Pričakovati moramo tudi, da se muca v primeru večdnevne odsotnosti vrne domov spremenjena – prestrašena, shujšana, poškodovana

Za čim hitrejšo in čim uspešnejšo muckino vrnitev ji je okrog vratu dobro obesiti tudi ovratnico z obeskom, na katerem so zapisani naše ime, naslov in telefonska številka. Predvsem pa – ne glede na srečen ali nesrečen konec – ne izgubimo upanja in res storimo vse, kar je v naši moči, da se muca čim prej vrne domov.

Besedilo: Branka Kramberger



OBISK PARTNERSKE ŠOLE IZ WILDONA

Lansko šolsko leto je OŠ Destrnik-Trnovska vas začela navezovati stike s partnersko šolo iz avstrijskega Wildona. Maja 2008 smo na naši šoli gostili ravnateljico gospo Dörr in njeno namestnico gospo Berger.

V petek, 4. 7. 2008, smo jim predstavniki naše šole vrnili obisk in se odpravili v Wildon. Tudi mi smo bili navdušeni nad lepoto kraja in podobo šole. Gospa Dörr nam je razkazala šolo in predstavila učitelje. Imeli smo nekaj časa za klepet in izmenjali smo nekaj idej ter zastavili načrte za prihajajoče šolsko leto, v katerem naj bi sodelovanje steklo.

Medtem je šolsko leto 2008/2009 že v polnem teku, s tem pa tudi naše sodelovanje. Ravno zdaj pripravljamo izmenjavo izdelkov učencev obeh šol na temo pravlјice. Izdelki učencev iz wildonske šole bodo konec oktobra razstavljeni v avli naše šole, medtem ko bodo izdelki naših učencev na ogled v naši partnerski šoli.

Upamo, da nam bo sodelovanje prineslo čim več pozitivnih izkušenj in poznanstev.

Katja Gajzer

OŠ Destrnik-Trnovska vas

SMEH NI GREH



• Kaj pravi blondinka na prvem zmenku?

“Dovolj zaljubljenosti. Treba je narediti korak naprej”

• Janezek je imel izpit v šoli! Učitelj ga vpraša:

“Janezek, povej mi, koliko žarnic je v tem razredu?”

Janezek vidi eno luč, zato reče: “Ena.”

Učitelj pa: “Žal mi je, padel si, ker sem imel jaz še eno žarnico v žepu.”

Čez en mesec: “No, Janezek, povej mi, koliko žarnic je v tem razredu?”

Janezek: “Dve.”

Učitelj pa: “Ne, sedaj je pravilen odgovor ena, ker nimam nobene v žepu!”

Janezek pa: “Jo imam pa jaz!”

• Polde je moral ženo spremljati v opero. Bil je čisto na koncu živci, saj opera nikakor ni bila po njegovem okusu. Med predstavo in počasno glasbo je vstal in glasno zavpil proti odru: “Ali ne gre hitreje? Ob desetih je dobra kriminalka na televiziji!”

• Policisti pridejo v samopostrežno trgovino in zastražijo vse izhode. Potem pride policijski inšpektor in jih vpraša: “Kje ga imate, lopova?”

“Ušel nam je,” v en glas odgovorijo policisti.

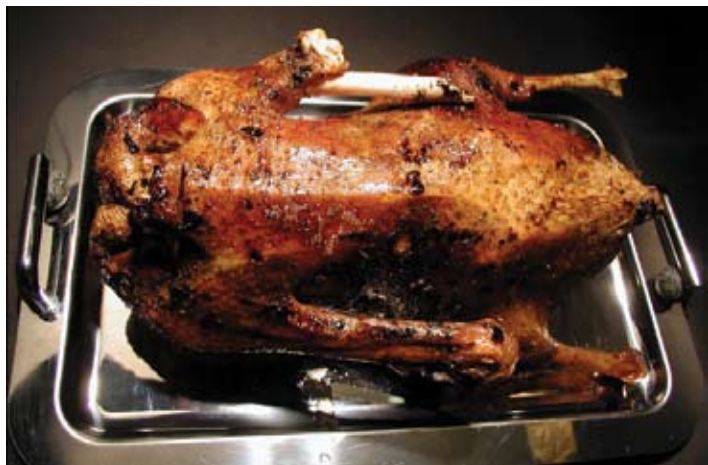
“Kako? Kaj niste zaprli izhodov?”

“Smo, ampak pobegnil je skozi vhod.”

Jasmina Bauman

Občan - 20. oktober 2008

Martinova pojedina



Martinova gos ali raca

Sestavine:

približno 2 kg težka raca, gos ali purica
sol in beli poper po okusu
1 žlica majarona ali origana
3 olupljena in na drobno narezana večja kislja jabolka
skodela olupljenih in pečenih kostanjev
3 dl vroče vode
1 dl piva
1 žlička začimbne mešanice
1 žlica jedilnega škroba

Priprava:

Gos, raco ali purico osušimo s papirnato brisačo zunaj in znotraj. Tudi nasolimo in popramo jo po obeh straneh ter pustimo počivati čez noč.

Narezana jabolka, kostanj, majaron ali origano in nekaj kruhovih drobtin dobro zmešamo, s tem nadevamo odprtino v perutnini in jo zašijemo. Pečico ogrejemo na 200 °C. V pekač zlijemo vročo vodo, na mrežo nad vodo

damo raco, gos ali purico s prsmi navzdol. Pečemo približno uro in pol do dve uri. Vmes polivamo s tekočino iz pekača in pečenko obračamo. Ko je raca ali gos lepo porjavela, jo prelijemo s pivom, ki mu dodamo nekoliko soli. To naredi skorjo bolj hrustljavo. Raco vzamemo iz pečice in jo položimo na topel servirni pladenj, tekočino iz pekača pa precedimo in pustimo v posodi, da zavre. Vanjo vložimo nekaj kostanja, solimo z začimbno me-

šanico ali kocko juhe in ko prevre, dodamo v mrzli vodi razmešan jedilni škrob. Dobljeno omako premešamo in dodamo mesu. Omake ne prelijemo po pečenki, temveč jo ponudimo zraven mesa.

Tako pripravljena pečenka je veliko bolj zdrava kot tista, ki je pečena na masti in je po možnosti še prelita z njo. Kot prilogo lahko ponudimo pečen krompir, testenine ali mlince in dušeno rdeče zelje.

Dušeno rdeče zelje

Sestavine:

1 kg rdečega zelja, narezane ga na trakove
1 na drobno narezana manjša čebula
1 olupljeno in na koščke narezano večje kislja jabolko
1 žlica rozin
3 klinčki ali nekaj zmletega prahu klinčkov
3 žlice olja ali pa masti od gosi, race ali purice
2 žlici kisa
1 kocka sladkorja
sol in poper po okusu
malo muškarnega oreščka
nekaj kuhanih ali pečenih kostanjev
1 dl črnega vina
1 list lovorja

Priprava:

Na maščobi popražimo čebulo, dodamo zelje, jabolko, rozine in premešamo. Prilijemo nekaj žlic vode ali kisa in pokrito dušimo. Dodamo list lovorja, sladkor, klinčke, muškarni oreh, sol in poper. Vse pokrito dušimo in vmes premešamo. Ko je zelje

mehko, dodamo še kostanje in zalijemo s črnim vinom. Kuhamo še 10 minut v odkriti posodi.

Mlinci

Sestavine:

1 kg mehke moke
5 rumenjakov
50 g olja
sol
žlica mleka
mlačna voda

Postopek:

Iz sestavin ugnemo testo in ga pustimo nekaj časa počivati. Nato oblikujemo 6 hlebčkov, ki jih razvaljamo na okroglo, a ne prav na tanko, nekako tako, kot za rezančno testo, za nožev rob debelo. Spečemo jih pri 180

°C na običajnem pekaču* v vnaprej segreti pečici.

Pečeni morajo biti svetlo rumeni in napihnjeni – mehurčasti, kar se vidi tudi na sliki. Ohlajene nalomimo na kosce in jih v skledi polijemo s slanim kropom. Ko se zmeščajo, morebitno odvečno vodo odlijemo.

Dobro odcejene lahko zabelimo z ocvirki ali zaseko; s popraženo čebulo, lahko tudi z malo juhe, razredčeno sladko smetano ali pa jih zabelimo s pri peki gosi ali race nateklo maščobo.

*Zelo primerni so večji teflonski pekači za peko pic.

Dober tek!

KM

MEDDRŽAVNO SREČANJE V NOGOMETU

V okviru meddržavnega evropskega sodelovanja med šolami v EU je tudi OŠ Destrnik-Trnovska vas navezala stike z novim športnim klubom. Ekipe nogometnega kluba z madžarskega Szombathelyja nas je obiskala že v lanskem šolskem letu, mi pa smo jim vrnili obisk 17. septembra. Z ekipo dečkov 5., 6. in 7. razreda smo na turnir v nogometu krenili že v jutranjih urah. Otovorjeni s športno opremo in z malico smo po dobrih dveh urah prišli na stadion kluba Grundball v Szombathelyju. Vabilu so se poleg nas odzvale še tri ekipe z Madžarske. V zanimivem turnirju pred mnogoštevilnim občinstvom smo izbojevali poraz in dve zmagi. Osvojili smo drugo mesto in s tem rezultatom tudi lepe medalje.

Po podelitvi priznanj in kolajn smo ob dobrem golažu poklepetali z našimi gostitelji. Otroci so se družili, poglobljali znanstva, krepili prijateljstvo in utrjevali poznavanje jezikov.

Po prisrčnem slovesu in pici na poti smo se polni vtisov ter prijetno utrujeni vrnili domov.

Športne »evropske« zgodbe tako še zdaleč ni konec.

Športni pedagogi na OŠ Destrnik-Trnovska vas



Ekipe OŠ Destrnik-Trnovska vas

PRVOŠOLSKE ISKRICE



– Kako se počutiš v šoli?

ŽAN L.: »V šoli je v redu. Zato ker lahko mamici povem, kaj sem se naučil.«

MATEJ: »Super. Če sem v šoli priden, lahko grem h Kristjanu in igram računalnik.«

LARISA: »Včasih tudi slabo, ker me v želodčku boli.«

TILEN: »V šoli nisem rad, ker pogrešam »čuneke.«

MAJA: »V šoli mi je všeč, ker učiteljico Daniela poznam že od prej, ker je učila mojo starejšo sestrico Marušo.«

TJAŠA K.: »Fajn, ker je v šoli dobra malica.«

Učenci in učenke 1. a razreda



ZAHVALA SPONZORJEM ZA KMEČKI PRAZNIK

Letošnje neurje s točo ni prizadelo samo posameznikov, ampak tudi društva v občini. Eno od teh je tudi Turistično društvo Destrnik, ki se je več mesecev načrtno pripravljalo na 27. kmečki praznik.

Načrtovali smo dvodnevno praznovanje: angažirali smo vaške skupnosti, druga društva, oglaševali v sredstvih javnega obveščanja, izobesili plakate, postavili šotor ...

Stroške, ki so pri tem nastali, smo pokrili tudi s finančnimi prispevki sponzorjev.

Vsem sponzorjem, ki ste s finančnimi ali z materialnimi sredstvi pomagali, da bi izvedli kmečki praznik, se lepo zahvaljujemo. Za pomoč prosimo tudi pri organizaciji naslednjih prireditev.

TURISTIČNO DRUŠTVO DESTRIK

KMEČKI TURIZEM LOVREC VABI

Naj bo nedeljsko kosilo dogodek, ki ga bo deležna tudi mama ali babica, saj bo lahko odložila kuhalnico, zaužila obrok in v miru popila kavico. Naj nedeljsko kosilo postane razlog, da se zbere vsa družina.

Kako?

Odločite se, da boste v nedeljo obedovali na Kmečkem turizmu Lovrec.

Nedeljska kosila pripravljamo po tradicionalni navadi, saj si jih je težko zamisliti brez goveje juhe z domačimi rezanci.

Kosilo:

- 2 vrsti juhe
- 2 vrsti mesa
- 2 vrsti priloge
- 2 vrsti solate
- sladica

Hrana ni vse, kar vam ponujamo.

Za aperitiv lahko izbirate med »gemajevim« in zlatim likerjem, borovničevcem ali »šnopsom«. V naši ponudbi imamo tudi bela in rdeča vina ter brezalkoholne pijače.

In še nekaj.

Če iščete primeren prostor za zaključeno družbo za praznovanje rojstva, krsta, obhajila, birme, poroke, obletnice ..., se odločite za Lovrečevo slamjačo v Jiršovcih 24, Destrnik.

Sprejemamo pa tudi naročila za martinovanje, ki bo v soboto, 8. novembra 2008, s pričetkom ob 18.00. Zabaval vas bo ansambel Podravci. Za krst mošta, jedačo in pijačo bo poskrbljeno.

Rezervacije za kosila in martinovanje pričakujemo na telefonski številki:

- Marjan - 031 619 549

- Nada - 031 656 704

Vljudno vabljeni !



AVTOPREVOZNIK Marjan Tašner, s.p.

Doljo 36, 2253 Destrnik, tel.: 02/753-23-11

**Nudimo vam prevoze vseh vrst
gradbenega materiala**

GSM: 041/642-916

