

# “NOVICE”

Bulletin



Leto XIX, št 75

April 1999

## SLOVENIJA VAS PRIČAKUJE !!

**POLETI DO LJUBLJANE, ZAGREBA, TRSTA in DUNAJA**  
**enako do RIMA, FRANKFURTA**

**Zelo dobre ekonomske prilike za obisk lepe**  
**Slovenije in vseh strani sveta...**



*Pokličite ali obiščite naš urad za podrobnejša pojasnila,  
da Vam lahko pomagamo pravočasno dobiti potni list in potrebne vize!*



License No: 30218

**Eric Ivan GREGORICH**  
**DONVALE TRAVEL SERVICE**  
**1042/1044 DONCASTER ROAD,**  
**EAST DONCASTER, VIC., 3109**  
**TEL: 9842 5666**

**Ime GREGORICH je med viktorijskimi rojaki že od leta 1952**  
**dobro poznano in na uslugo vsem, ki se odpravljajo na potovanje.**

**Dr. Vilim Kinkela** B.D.Sc. (Melb.)  
*Dental Surgeon*

Monday 2.00 pm - 5.00 pm  
Tuesday 8.30 am - 5.00 pm  
Thursday 8.30 am - 5.00 pm  
Friday 8.30 am - 12.30 pm

676 Centre Road Telephone:  
East Bentleigh, 3165 (03) 9570 3128

**Dnevno sveža jajca**  
**lahko dobite pri**  
**vašem rojaku....**



**ALMA AUGUSTIN POSTREGNA**  
**LOT 1, CHAPEL ROAD.,**  
**KEYSBOROUGH**  
**Ph: 9798 2853**

**Slovensko Društvo "Planica" Springvale, Inc.**

**11 Soden Road, Bangholme 3175**

**(03) 9772 6235**

*Odgovorni urednik: Meta Lenarčič,*

*Uredniški odbor: Lucija Srnec, Vera Brne in Yanja Srkulj.*

**Vaše prispevke pošljite na poštni naslov društva. Za podpisane članke odgovarja pisec sam.**

**VESELE VELIKONOCNE  
PRAZNIKE ZELIMO  
VSEM CLANOM IN PRIJATELJEM  
S. D. PLANICA**



# POZDRAVLJENI CLANI SLOVENSKEGA DRUŠTVA PLANICA

Čas hitro beži naprej, zato bo zopet treba prijeti za pero in kaj novega napisati za naše "Novice". Božični prazniki so že zdavnaj za nami in upam, da ste jih praznovali v zdravju in zadovoljstvu v krogu svojih domačih in prijateljev. Letnega dopusta je tudi konec. Nekateri ste ga preživeli nekje v naravi, drugi zopet kar doma. Kakorkoli, samo da je bilo veselo.

Od zadnjega izvoda tega glasila pa do danes se je zopet nabralo kar precej novic.

Naj pričnem kar z tradicionalnim plesom in zabavo -Miklavževanjem -, ki smo ga imeli 5. decembra. Ta večer je bil zelo dobro obiskan, še posebno veliko je bilo mladih družin, ki so s seboj pripeljali tudi svoje otroke. Vedeli so, da bo na ta večer obiskal vse, posebno pa te-tako neučakane malčke, sv. Miklavž. Lepo jih je bilo videti, kako so se strnili okrog odra in v pričakovanju stegovali ročice za darili. Veselje in tradicija naj ostanejo na društvih, uživajo ne samo otroci, uživamo tudi mi, ko to gledamo.

Na ta večer smo imeli še eno atrakcijo. Obiskali so nas pevci iz Slovenije "Oktet TEŠ". Torej, vsi ti fantje so prišli, natančneje iz šoštanja. Po naključju so se vsi našli skozi delo, ki so ga opravljali v elektrarni šoštanj. Za kratek čas so peli skupaj, in tako ostali skupaj pet let. Ta turneja v Avstraliji pa jim je bila zaključek njihovega petletnega nastopanja in petja tudi po domačih odrih.

Prisrčna hvala družini Kinkela in še vsem ostlim, ki ste priskočili na pomoč v kuhinji in v baru.

Tudi tradicionalno "Silvestrovanje" smo letos praznovali res prijetno in domače. Dvorana je bila skoraj popolnoma zasedena. Ob urnem kazalcu, ki se je pomaknil na polnoč, smo si vsi, drug drugemu zaželeli zdravja, sreče in, da se drugo leto zopet vidimo in ponovno srečamo na istem mestu na društvu Planica. Za ves ta uspeh, naj se kar sedaj zahvalim celotnemu odboru; vsi smo delali, vsak po svoji moči, da je izpadlo kakor je bilo zamišljeno. Hvala vam! Po vsem tem ogromnem delu je bilo na Planici nekaj tednov kar bolj mirno.

---

Šele konec januarja je zopet zaživelo. Balinarji so se pomerili in igrali za "Planica cup". Nabralo se je kar precej igralcev kakor tudi navijačev. Bil je zelo vesel dan. Hvala materam, ki so pripravile kosilo in vsem ostalim, ki ste na kakršnikoli način pomagali. Še posebna hvala Ladotu Sluga in Mirotu Franetiču, ki sta vse tako dobro organizirala.

Teden za tem, pa smo imeli že "Pustno" zabavo. Tudi ta večer je bil prijeten dogodek, saj je bilo zelo veliko mašker in smeha za vse, dvorana je bila zopet kar polna. Že sedaj se priporočamo obiska mašker za drugo leto. Res so bili ljudje radovedni kaj bo in koliko mašker bo? Mislim, da so bili prijetno presenečeni. Najlepša hvala družini Lešnjak, ki je prevzela kuhinjo in vsem ostalim, ki so priskočili na pomoč. Res smo še lahko veseli, ko imamo take člane, ki se še lahko zanesem nanje, kar obljubijo to storijo!

Približuje pa se že mesec marec, s tem pa zopet nekaj novega. V petek 5. marca bo na Planici kratek kulturni program, ki ga organizira Lucija in Stefan Srnec, Lidiya Lapuh in ostali kulturni delavci. Obiskal nas bo profesor Ciril Velikovrh iz Ljubljane, ki nam bo pokazal diapozitive in fotografije naših slovenskih gora in lepote Slovenije. Vsi vljudno vabljeni!

V petek 19. marca bo na Planici izvenredna zabava s plesom. Obiskali nas bodo "Hrušiški fantje" iz domovine. Najprvo se bodo predstavili s pesmijo, potem bodo pa za zabavo še igrali in peli. Bo veselja in plesa vse do jutranjih ur. Več o tem vam bomo pa napisali v prihodnji številki. 8. maja bo "materinski" ples, drugi dan pa proslava, taka, kot smo jo imeli pred nekaj leti. Vabljeni pa ste že naprej.

Ob tej priliki bi se rad osebno zahvalil vsem članom in prijateljem, ki redno obiskujete naše zabave in tudi obisk ob petkih in nedeljah je zelo prijeten za nas vse. Kot ste že v zadnjih Novicah brali, da nam je Drago Vlah napravil prekrasen BBQ in seveda Marjan Koroša pa dva pokrova iz aluminija tako, da se po uporabi lepo zapre. Hvala Drago in Marjan.

Za konec lep pozdrav, pozdrav vsem skupaj in se vidimo na Planici.

Predsednik, Lojza Kovačič

---

# BALINARSKÉ NOVICE

Pozdravljeni balinarji in balinarke S.D. Planica. Ker so božični in novoletni prazniki že daleč za nami, upam, da ste jih preživeli v zdravju in veselju med svojimi domačimi pa mogoče tudi med prijatelji.

Novo balinarsko sezono smo pričeli 31. jan. t. l. z že tradicionalnim balinarskim tekmovanjem za Planica Cup. Obisk je bil zelo zadovoljiv, vreme pa tudi naklonjeno, če je gospodar Janez Rotar sam potrdil s tem, češ res se je prodalo malo več pijače kot ponavadi. Hvala vsem, ki ste prisostvovali in doprinesli lep izkupiček balinarjem.

Za to priložnost so igrali vsi tisti balinarji, ki spadajo v to kategorijo in sodelujejo z nami že vsa ta leta. Pomerili smo se kar z osemnajstimi trojkami, rezultati pa so bili sledeči:

1. mesto: Istra, 2. mesto: Planica, 3. mesto: Učka, 4. mesto: Planica. Na isti dan smo balinali tudi za "memorial pokal", spomin na našega pokojnega balinarja Frenka Šabca. Ta pokal si je hvala bogu osvojila Planica, saj je nasplošno dosegla največ točk v tem dnevu. Najlepša hvala Pepci Šabec, ki je ta pokal tudi omogočila, najbolj pa je bila vesela, ker so se Planičarji toliko potrudili, da je pokal ostal doma. Hvala tudi vsem ženskam, ki so zopet pripravile tako ukusno kosilo, hvala tudi moškim, ki so nam priskočili na pomoč v baru in na BBQ. Zahvala gre tudi pogrebniemu zavodu "Renaissance", ki so prav tako jamčili za Planica Cup. Tako, balinarska sezona je v polnem teku, tukaj pa vam prilagam celoletni balinarski spored:

S.D. Melbourne	14.2.99	Geelong	28.2.99
Istra	21.3.99	Planica	11.4.99
Jadran	25.4.99	Istra Cup	20.6.99
S.D. Melbourne	Cup	3.10.99.	

Naprošam vse balinarje in balinarke, da si zapomnite vse te datume. V slučaju, da kdo ne more prisostvovati na določen datum, naj čim prej javi športnemu referentu. Ne pozabite tudi na balinarski "Dinner dance", ki bo letos na Jadranu, malo več o tem pa drugič.

Naj bo teh novic za enkrat dovolj, drugače ne bo ostalo kaj za pisati. za drugo izdajo Novic. Prejmite vsi skupaj lep pozdrav in polno balinarske sreče v novi sezoni 1999.

Vaša športna referenta,  
Miro Franetič in Lado Sluga



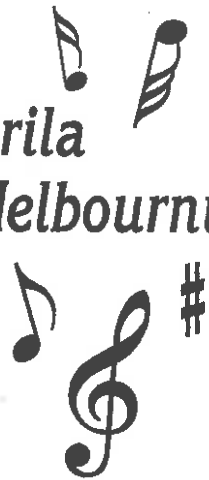
Slika zgoraj - zmagovalci "Planica Cup" - 1. Istra, 2. Planica, 3. Učka, 4. Planica.





# Obisk profesorja Cirila Velkoverh v Melbournu Australiji

Lidija Lapuh poje ob  
svoji spremljavi



Iz rodne domovine Slovenije smo dobili obisk prof. Cirila Velkoverh dipl.matematik s soprogo Elico 3.3.1999.

Nalogo si je zadal, da nam prikaže lepote naše domovine z barvnimi diapozitivi in z razstavo slik s Planinske poti slovenskih gora.

V četrtek - 4.marca je že prikazal lepote Slovenije na Slovenskem Primorskem Klubu Jadran, kjer so ga veselo sprejeli s koticom pripravljene razstave iz domače skrinje.

V petek -5.marca sta si ogledala Mt.Dandenong hribovje. Na Kardinia rezervourju v družbi prijateljev ob BBQ, je v svojo fotokamero ujel kukubarre in kanguruje. Zvečer je bilo nadaljevanje poti na S.D.Planica -Springvale, kjer sta bila sprejeta ob lepem številu obiska in kulturnem programu. Sledila je razstava slik po Planinski poti.

V soboto -5.marca dopoldne sta si ogledala mestne zanimivosti. Zvečer ob 7.uri je prof.prikazal z razstavo slik in diapozitivov lepote Slovenije na S.D.Melbourne na Elthamskem gričku s pozdravom društvene himne.

V nedeljo -7.marca sta se gosta udeležila sv.maše. Po maši v dvorani versko in kulturnega središča v Kew je po kulturni predstavi sledila razstava kapelic in gorskih znamenj v slikah na Planinski poti.

Po razstavi se jima je pot nadaljevala proti Geelongu v družbi prijateljev, kjer so jih v društvu Ivan Cankarja veselo pričakali. V pozdrav jim je predsednica zapela ob spremljavi harmonike. Opisana je bila kratka zgodovina društva.



Ob vseh razstavah po društvih v Viktoriji sta ju spremljala naša kulturna delavca Lucija in Štefan Srnec.

Drugo jutro, v ponedeljek -8.marca se je družba napotila po Great Ocean Road proti dvanajstim Apostolom. Za ogled naših lepot oceanske stvaritve, sta ju vodila Lucija in Štefan Srnec ter Lojze in Ivanka Jerič.

Vrnili smo se srečni, veseli in utrujeni v Kew, od koder bosta v parih dneh odpotovala na severne kraje Australije.

Pripravila na kratko Štefan in Lucija Šrnec



Kvartet "Zvon", nastopa na kulturnem programu  
5.marca 1999.na S.D.Planica.

# Slovensko društvo Planica - Springvale, Vic.

Kulturni program na slovenskem društvu Planica. Razstava barvnih slik in diapozitivov verskih znamenj in zanimivih lepot naših gora na Planinski poti Slovenije.

## PROGRAM:

Govor in pozdrav g. Lojzeta Kovačiča, predsednika S.D. Planica (V kratkih besedah predstavil ga. Lucijo Srnec, upokojeno učit., sedanjo kulturno delavko v Vic., ki je pripravila kulturni program in ga vodila).

Lucija Srnec: Kot smo že slišali imamo nocoj med nami na Planici gosta iz Ljubljane s soprogo, ki nam bo prikazal diapozitive ob razlagi in razstavo barvnih slik verskih znamenj in kapelic. Videli bomo tudi lepote naših gora na Planinski poti, obenem se bomo lahko spominjali mladih let, ko smo se še mi sprehajali po naših planinah.

Ob tej priliki ga prisrčno pozdravljamo na tem delu Melbourn, na našem slovenskem društvu Planica.

V zahvalo smo pripravili kratek kulturni program, ob katerem vam pokažemo, da živimo v tej daljni deželi, v naši novi domovini Australiji po slovensko in smo še vedno Slovenci z dušo in telesom, kakor to tudi želimo ohraniti našim potomcem.

## Program:

1. Kvartet - Zvon - dve pesmi "Veliko sem si prizadejal",  
"Ena kupica",
2. Andrej Bratina - pesem: "Na oknu deva je slonela"....
3. Ivan Lapuh - Pozdrav gostom (samrastnik),
4. Lidija Lapuh - (poje ob svoji spremljavi) "Planika" in  
"Slovensko dekle",
5. Kvartet - Zvon - dve pesmi "Green, green grass of home",  
"še en večer je zdaj za nami"....

Ob lepem številu obiska smo z zanimanjem poslušali in gledali lepote gora z razlago posameznega diapozitiva in prekrasnih slik. Ob koncu smo ju poklicali na oder, se mu zahvalili za zanimivo predavanje - razstavo.

Majhna deklica (tretja generacija), Saša Srkulj jima je podarila šopek rož z besedami: "Ker ste prišli k nam, vam v imenu S.D. Planica, šopek rož podam". Lidiija Lapuh jima je izročila v zahvalo in spomin na naše srečanje "kengoruja" (oblečenega v swag-man).

Vsem nastopajočim prav prisrčna hvala! Organizatorji smo ponosni na vaš nastop.

Štefan in Lucija Srnec



-Gospod Lojze Kovačič -predsednik,  
Gospod in gospa Velkovrh,  
Saša Srkulj podarja šopek rož in pozdravlja gosta,  
Lidiija Lapuh podarja darilo S.D. Planica,  
Lucija Srnec, organizatorka kulturnega programa.

# SOLA



Zopet se je začelo novo šolsko leto.

Na Planici se je do sedaj vpisalo komaj sedem učencev. Marsikdo se sprašuje kako dolgo še bo šola na Planici. Dragi člani, starši, in stari starši od otrok - to je odvisno od vas, če boste otroke pripeljali. Jaz sem pripravljena voditi šolo, dokler bo otrok.

Razumem, da je vsak po svoje zaposlen. Težko je skrbeti, da bo otrok hodil tudi v slovensko šolo. Verjamite, da tudi nam ni lahko, ki se trudimo in dobrodelno, a z veseljem žrtvujemo veliko svojega časa in moči v prid slovenskega jezika.

Zagotavljam vam, da bo slovenski jezik koristil vsakemu, kateri se ga uči. Učenci, ki imajo nekaj let te dopolnilne šole, so pripravljene za vpis v sobotno državno šolo. Slovenski jezik je priznan tudi kot VCE predmet.

Kdorkoli se nam želi pridružiti je še vedno dobrodošel.

Nasvidenje na Planici.

Lidija Lapuh



Sv. Miklavž je tudi tokrat obdaril pridne otroke.  
Na ta večer pa so bili v naši družbi tudi pevski  
zbor -Oktet TEŠ -iz Šoštanja.



# Pust, pust, krivih ust . . .

Na Planici se vedno veselimo pustnega dne, katerega že leta praznujemo z največjim veseljem.

Dan pusta so že praznovali leta in leta nazaj, ko še nas ni bilo. - Je del kulture, katera se ne da zatreti, posebno ne med nami, kateri smo si izbrali drugi dom od doma. Prinesli smo si vso kulturo, vse običaje s seboj in jih čuvamo, ter izvajamo pisano in nam tako priljubljeno materino doto v te daljne kraje, ter jo prikazujemo našim sovrstnikom druge narodnosti, z največjo ljubeznijo pa jo podarjamo našim potomcem.

Še stari pradedje so se na ta dan z veseljem pripravljali na pusta po vaseh, bile so različne maskare po različnih krajih; saj pravijo: "Vsaka vas ima svoj glas".

Spominjam se pesmi, ki je bila napisana v šolski knjigi z različnimi maskami: "Pust, pust, krivih ust, turških brk, skozi vas, skozi trg, nosi vsem kratek čas".

Dolgo vilo, motovilo, se ovilo okrog nog, hop, čop, pust leži na mrzelih tleh.

Dobrot in veselja je bilo povesod. Tudi dela za pripravo pisanih šem ni manjkalo.

Ta leto je maskare prebudila in jih spomnila, da je čas veselja, čas pustnih šem ga. Ivanka Mohorovičič. Pripravili so se, in pokazali pisanost pustnega plesa, ki nam je prinesel veliko veselja in presenečenja, kjer so nastopale številne maskare. Komisija za ocenjevanje je imela težave, saj je izjavila, da si zaslužijo nagrade vsi, a odbor je odločil le tri najboljše.

No, večer je bil zelo pisan in družba tudi vesela. Ukusni pustni krofi so bili krona tega večera, kar pač pristojno za ta pustni dan.

Kar smo videli na Planici tisti večer - na dan pusta, nam priča, da te navade še ne bomo skratka opustili, saj smo zasledili tudi mlade in majhne "šemice", ki so se prav rade vrtele in posnemale velike maskare.

Bog daj, da se še naprej, kot dosedaj ohranja ta veseli dan, dan, ko se človek lahko razprosti, veseli in nasmeji.

Lucija Srnc

## PUST



Pojdimo, ulovimo pusta,  
da nam dece ne pohrusta!  
Jopič rdeč, zelene hlače,  
v rokah raglje ropotače,  
a na glavi dva roga,  
hu, pa kakšen nos ima!

F. Bevk

## PUSTNO PRAZNOVANJE NA PLANICI

Pisana in razigrana družčina pustnih šem na  
pustni veselici S.D. Planica februarja 1999.



# HRUSISKI FANTJE

## na turneji po Australiji



Tudi tokrat smo bili Planičarji, tako kot druga slovenska društva širom Australije deležni njihovega zborovskega petja v klubskih prostorih v petek zvečer, ravno na Jožefovo 19. marca t.l.

Čisto na kratko, od kje pa prihajajo ti prijazni fantje?

Ta skupina Hruški fanti je doma iz Hrušice na obrobju Brkinov. Pevska skupina šteje 12 pevcev, ki so razen dveh bratov vsi iz Hrušice. Prepevajo izključno stare ljudske pesmi, kar so še posebno "vžgale" med rojaki tukaj v Australiji. Vse povsod kjerkoli so nastopali s to domačo pesmijo so bili bogato nagrajeni z aplavzom, ki bo mogoče tudi njim ostal nepozaben spomin na rojake živeče pod južnim križem. Poleg petja so za zabavo tudi igrali in še peli. Bili so skratka neutrudljivi.

Zabava s Hruški fanti na Planici je bila izredno dobro obiskana. Bilo je veselja in petja pa še plesa dovolj za vse.

Predsednik g. Lojze Kovačič je vse lepo sprejel, podaril lepo darilo v imenu članov društva, istočasno pa je tudi on sprejel darilo od gostov, tako, da se bomo tudi mi spomnili njihovega obiska. V pozdrav je spregovoril tudi Ivan Lapuh ter gospa Lucija Srnec. Hvala vsem, ki ste delali in pripravili tako uspešen večer za nas vse. M.L.





# 70 LET

je pisalo na torti Albin Geca. Ob tem prazniku mu želimo vsega najboljšega tudi vsi člani in prijatelji SDPlanica. Za zdravje in veselje, bo pa moral poskrbeti sam, kakor vidimo na sliki, se je mogoče on sam zmotil za najmanj deset let. Albin Gec vse najboljše v krogu družine!

Pustovanje z obilnimi in prelepimi maškarami je že za nami. 6. feb. t. l. smo se imeli odlično. Na Planici je bilo zabavno kakor doma. Pevci s harmonikašem Dragotom pa so še olepšali večer. Naj omenim tudi rojstni dan mojega moža, očeta in starega očeta, katerega smo praznovali skupaj s starimi prijatelji. Sedemdeset let se je Albinu odštelo. Prisrčne čestitke in najboljše želje, da bi ostal zdrav in vesel v krogu svoje družine iz dna srca želi žena Zora, Ljubo z družino, Sonja z družino ter mala Sandra.

S prijateljskimi pozdravi in hvala vsem za lep večer!

Zora Gec

# LOVCI IN RIBICI PLANICE

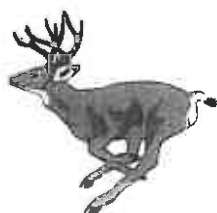
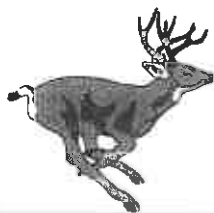
Lovci in ribiči smo se letos že kar dobro imeli. Vreme nam je bilo tudi naklonjeno,tako,da se res nimamo kaj ali nad kom pritoževati. Po navem letu smo se vsak po svoje porazgubili po letnih dopustih.Nekateri so odšli proti morju,drugi zopet proti planinam. Tisti,ki smo bili blizu voda,smo ujeli tudi kakšno ribo. Povprečno so bili lepi dnevi.

7.marca smo lovci imeli že tradicionalni piknik pri "Sugarlof Reservourju"blizu Yarraglana.Bilo je zelo uspešno, saj se je udeležilo 82ljudi,nekaj lovcev njih prijateljev in članov Planice. Takoj zjutraj je začelo malo rositi,pa se je proti opoldnevu že zjasnilo.Pričeli smo s pečenjem mesa -BBQ,ker so se želodčki ob tako svežem zraku že kar začeli oglašati.Hrane je bilo dovolj za vse,za dobro voljo pa je poskrbel s harmoniko letos"Slavko". Nekateri so prinesli s seboj balinarske krogle,drugi so zopet nabijali žogo,ostali smo klepetali in se smejali. Bilo je zelo lepo. Hvala vsem,ki ste pomagali pri pripravi in pečenju BBQ-a. Hvala tudi vam,ki ste prišli v tako velikem številu.

20.marca se je odprla sezona lova na race.Kot že leta pred tem,smo se lovci tudi letos odpravili kar s osemnajstimi člani in šestimi avtomobili.Nekateri smo se odpravili že v četrtek,da smo rezervirali prostor za kamping, drugi pa so potem prišli v petek popoldne. V soboto zjutraj točno ob 7 in 20minut se je sezona odprla.Streljanja je bilo kakor na fronti,tudi rac je kar dosti popadalo,tako, da smo se vsi naveličali čistiti tisto perje. Lov sam pa je bil zelo uspešen.

Za enkrat naj končam in vas vse lepo pozdravljam, že sedaj pa se lahko pripravljate na jelene! Vse najboljše za Velikonočne praznike in se še naprej veselimo tako doma, kakor tudi kadar smo na lovu.

Starešina, Jože Rozman





Za bližajoči se materinski praznik, čestitamo in želimo vsem mamicam vesel in ljubezni poln dan. Ob pogledu na to čudovito sliko, obiska cvetočih belagonij v Ballaratu, 7 mesecu marcu, vam zagotovo kaže, kako dobro se še držijo naše Planičarke. Kaj ne? Rožice med rožicami.

Vesel materinski dan vsem članicam S.D. Planica!

Prispevki za sklad "Novice".



Od zadnjega izvoda pa do danes se je nabralo tudi nekaj prostovoljnih prispevkov za sklad. Gospod Frenk Kampuš je daroval \$300.- Gospod F. Kodrič \$10.- Gospod Z. Abram \$10.- in gospod E. Lagonder \$70.- Hvala vsem za pomoč pri tisku tega izvoda "Novic".

# CONGRATULATIONS

*But John and Ingrid Mamilovic knew that they could do better than that. On February 19, 1999 at about 10.00am, Ingrid gave birth to their long awaited triplets- yes, 3 of them. Benjamin John, Simone Walter and Timothy Stan. We know that these parcels of joy will keep you busy for a long time to come. Congratulations and good luck!*

*You may well think that's the end of it? Not at all. Janine and David Bergoc were not going to be outdone in the baby stakes, so they too provided us with another set of triplets on 21 February, 1999. Jackson, Callum and Simone. Have a heart for the staff at Jesse Mac. at Monash Medical Centre. All six were born there. Congratulations to all of the Bergoc family!*

*In keeping with the saying "Go forth and multiple" Planica's second generation have been true to form. We all agree that the number of Australian/Slovenians could be increased, but if this trend continues, Planica may actually need to extend the size of its premises! Wouldn't it be wonderful?*



*The trend started in the latter half of 1998, when the Lagonder family were pleased to announce the birth of bouncing twin boys. They must be quite a hand full by now. Enjoy and congratulations - even though somewhat belated!*



# ZIVILA, S KATERIMI SHUJŠATE

**Strokovnjaki za prehrano so odkrili, da imajo nekatera živila shujševalni učinek. Gre za živila z negativnimi kalorijami. Več jih pojedite, bolj hujšate! Če hočete shujšati, lahko v poljubnih količinah jeste vse, kar si želite, hkrati pa je treba v razmerju 1 : 4 uživati še živila z negativnimi kalorijami.**

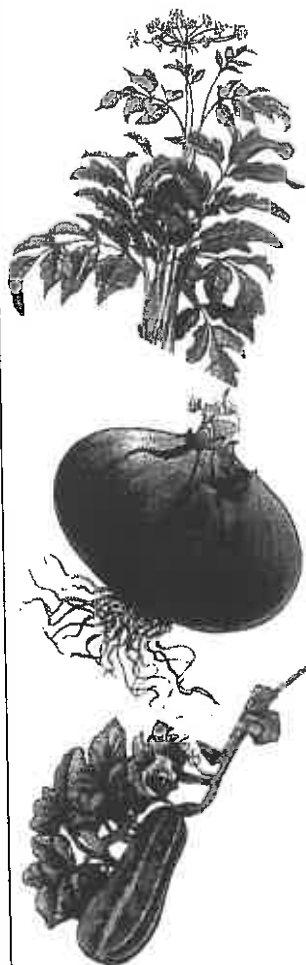
**Kako to, da nam nekatera živila pomagajo shujšati?**

Naše zadnje raziskave so odkrile izredno zdrava in hranilna živila (gre za zelenjavo in nekatere vrste sadja), ki porabijo več kalorij, kot jih vnesejo v organizem. Več jih bomo uživali, hitreje se bomo znebili maščobe. To so živila z negativnimi kalorijami, ki se ne spreminjajo v maščobo, pač pa v energijo.

**Kako je to mogoče?**

Če poznamo liposistem organizma, je lahko razumeti shujševalne značilnosti živil z negativnimi kalorijami. Vsak se rodi z določenim številom maščobnih celic. Ko se redimo, se velikost in število teh celic večata. Metabolizem zamaščenega telesa se upočasnjuje in pospešuje predelavo ogljikovih hidratov v maščobo. Pogoj za hujšanje je koriščenje maščobnih zalog organizma, kar lahko dosežemo na tri načine:

- povsem izločimo živila, bogata z maščobami;
  - intenzivno telovadimo;
  - uživamo živila z negativnimi kalorijami, ki »pokurijo« maščobe in tako razmaščujejo celice.
- Seveda je tretja metoda najprijetnejša, saj ne zahteva niti utrudljivih vaj niti odpovedovanja hrani.



**Koliko kilogramov lahko shujšamo na teden?**

Če bi radi shujšali manj kot 10 kilogramov, lahko že v prvih tednih shujšate 2,5-3 kilograme, v naslednjih pa povprečno po 1,5-2 kilograma. Če bi radi shujšali več, hujšajte hitreje. Nekateri z 20 kilogrami maščobnega presežka so shujšali 6 kilogramov že v prvem tednu.

**Ali je potrebna shujševalna dieta? Ali zadošča, da ob običajni prehrani uživamo še živila z negativnimi kalorijami?**

Ne, ne potrebujete diete. Lahko jeste testenine, majonezo, maslo, torte, vse kar hočete. Spoštovati morate le eno pravilo: v jedilnik morate vključiti tudi živila z negativnimi kalorijami.

**Koliko živil z negativnimi kalorijami moram užiti?**

Dovolj je, da ima eno od štirih živil negativne kalorije; to količino pa lahko povečate, saj boste s tem pospešili hujšanje.

**Ali bom svojo idealno težo, ki jo bom tako pridobila, lahko obdržala?**

Večina ljudi, ki shujša s pomočjo diet, se hitro spet zredi. To pa ne velja za živila z negativnimi kalorijami. Zadostuje, da v svojo redno prehrano vključite nekaj živil z negativnimi kalorijami.

**Katera živila imajo negativne kalorije? Kje jih lahko dobimo?**

To so živila naravnega izvora. Gre za zelenjavo, sadje in druga naravna živila, ki jih lahko kupite v vsaki prehrabeni trgovini.



**P. & S. ROB  
BRICKLAYING**

*Za vsa zidarska dela lahko  
pokličete Pepija ali Stanko  
na 9795 4108*

*89 Grantham Tce.  
Mulgrave, 3170*

Ph: 9569 9513

**DARKO ERZETIČ**

*se priporoča*

**ZA TERAZZO, MARMOR  
IN CERAMIC PLOŠČICE**

Ph: 9543 5663      Z. ABRAM

**Delcom Engineering  
& Tooling**

Factory 9/26-30 Howleys Rd.,  
NOTTING HILL, 3168

Greg Lagondar  
Expanded Polystyrene Moulders

**FRONTIER INDUSTRIES PTY. LTD.**

1-11 McNaughton Road,  
Clayton, 3168  
Ph: 9562 6100 Fax: 9562 6429  
A.H.: 9700 5001



**RENAISSANCE**  
MAUSOLEUMS  
PTY LTD

**Agents for Bunurong Memorial  
Park Cemetery Mausoleum**

790 Frankston-Dandenong Road Bangholme

*"Il Giardino Della Pieta"*



- Single, double crypts and cremation niches.
- All weather protection and full security.
- Highest quality marble and granite.
- Free consultation and advice.



**BUNURONG  
MEMORIAL PARK**

*Where nature's beauty gives peace of mind*

Phone: Josephine Vuocolo on  
(BH) 9782 6600 or  
Mobile 0419 502 553  
Or Renaissance on 9415 7066

Joe Rozman Frank Rozman

**F. & J. ENGINEERING  
PTY. LTD.**

Mould Makers  
Steel Fabricators

20 Bando Rd., Springvale, 3171  
Ph: 9548 1808  
Fax: 9548 4797

**KARLO ŠTRANCAR  
PLESKAR**

*ŽELITE PREBARVATI HIŠO  
ALI MENJATI ZIDNI PAPIR*

Ph: 9569 8286

**V.F.L**

**PANELCARE P/L**  
ACN 007 152 283

**HYUNDAI**



COLONIAL MUTUAL

265 PRINCESS HIGHWAY,  
DANDENONG, 3175

Ph: 9793 1477 Fax: 9793 1450



- \*MAJOR & MINOR SMASH REPAIRS
- \*PRESTIGE CAR SPECIALISTS
- \*ALL MAKES AND MODELS
- \*BODY JIGGING SYSTEM FOR ALL MAKES
- \*INSURANCE WORK
- \*3 YEAR GUARANTEE



**A.H. Frank Kampuš - 9560 5219**

*Za nujno potrebo imamo tudi avto na razpolago.*

