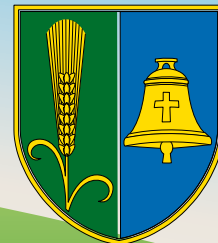


# Naš kraj

Informativno glasilo občine Dobropolje



▪ letnik XXII. št. 10

▪ oktober 2016



Sliki zgoraj:

Drugo oktobrsko soboto je Turistično društvo Dobropolje v sodelovanju s številnimi ostalimi društvi izpeljalo **7. Dobropoljsko vandranje**. **6. Dobropoljski tek** je štel tudi za občinsko prvenstvo.

Slika levo:

V začetku meseca je svoj stoti rojstni dan praznovala **Frančiška Grm** iz Zagorice



## FIZIOTERAPIJA KRAJNC

### Nudimo vam:

- fizioterapija po poškodbah
- odprava bolečin v sklepih in hrbtenici
- Bownova terapija
- biodinamična kraniosakralna terapija
- odprava težav s čeljustnim sklepom
- terapije za otroke s slabo držo
- terapije za nosečnice

Ana Krajnc, fizioterapevka

m: 041 386 311  
e: info@fizioterapija-krajnc.si  
www.fizioterapija-krajnc.si

Lokacija izvajanja:  
Videm 33a, (Zavod Sv. Terezije)  
1312 Videm - Dobropolje



VABLJENI NA PRODAJNO MESTO  
**SI.MOBIL GROSUPLJE**  
V MERCATOR CENTRU

PLAČILO POLOŽNIC BREZ PROVIZIJE

simobil.si

4G LTE OMREŽJE VRHUNSKIH  
KOMUNIKACIJ

Si.mobil Grosuplje  
Brvace 1a, Grosuplje  
m: 040 979 788



## Tesarstvo – krovstvo

Jože Bambič s.p.

Cesta 30, 1312 Videm-Dobropolje

Tel.: 031871823

Izdelava vseh vrst  
strešnih konstrukcij,  
nadstreški, kozolci, podi,  
adaptacije objektov,  
krovska dela

**21 let** **Betonarna Grosuplje** **21 let**



Ob naročilu betona s prevozom in črpalko, nudimo betonski vibrator brezplačno!

Prodaja, prevoz in črpanje betona

- beton dostavljamo tudi nad 50 km iz Grosuplja



**BETON BREZ PEPELA**  
**UGODNE CENE!!!**



**BREZPLAČNI OGLEDI!**

**041 619 865**

email: mirko@maroltbeton.si www.maroltbeton.si tel: 01 750 27 27

fax: 01 750 27 26 naročilo: 051 619 865

Marolt Beton d.o.o. Sinja Gorica 13, 1360 Vrhnika  
DELOVNI ČAS: Pon. - Sob. od zore do mraka

**Marolt**

## Spoštovani bralci in bralke Našega kraja.

**Bojan Novak**

Dodobra smo že vstopili v jesen, pogled skozi okna ponuja tipično jesensko podobo. Njive, vrtovi, balkoni ... vse je pripravljeno na zimo. Zdi se, da so šolarji nedolgo nazaj komaj zasedli šolske klopi, v naslednjem tednu pa bodo že okušali čare prvih letošnjih počitnic. Z dnevom mrtvih vstopamo v november in ne bo minilo veliko časa, ko bomo v izložbah in v letakih lahko uzrli prve božično-novoletne okraske. Res, hitro teče čas.

Številka, ki je pred vami, ponuja pregled vseh večjih dogodkov v naši občini v iztekajočem se oktobru. Poudarek je na treh dogodkih – na izpeljanem 7. Dobrepoljskem vandranju, na praznovanju stotega rojstnega dneva gospe Frančiške Grm iz Zagorice ter na 13. redni seji občinskega sveta naše občine.

Dobrepoljsko vandranje je letos privabilo res lepo število gostov, tako na

oba pohoda kot na vse tri teke. Prava škoda je, da se za udeležbo še vedno odloči tako majhen delež naših občanov. Vsi, ki se pohodov in tekov niste udeležili, lahko od udeležencev izveste, da ste zamudili res prijetno, koristno in poučno sobotno dopoldne. Več informacij in slikovnega gradiva pa boste našli tudi v tem glasilu.

Prava redkost je, če si povabljen na praznovanje 100-letnice. Vesel sem bil povabila s strani sorodnikov neuničljive Frančiške Grm, saj taki in podobni dogodki vedno minejo v nekem veselem in složnem razpoloženju, ko človek ob dejstvu, da je nekdo, kljub težkim in na trenutke zelo žalostnim dogodkom, doživel sto let, pozabi na vsakodnevne težave in pripombe, katerih smo sicer večkrat (pre)polni. Na praznovanju 100-letnice lahko pada dež (kar sicer tudi je) pa se zaradi tega nihče ne obremenjuje. Pogled na veselo, prepevajočo stoletnico prežene vso slabo voljo.

Še ena ženska ima to moč, da ob njej pozabiš na težave, ki so se ti še nekaj trenutkov nazaj zdele nerešljive. Po dolgih in napornih tednih, ki jih je preživljala zlata Veselka Pevec, si je le lahko utrgala nekaj prostega časa za osrednji intervju v Našem kraju. Verjetno ni več občana, ki ne bi poznal njene življenjske zgodbe. Zato sem jo povprašal tudi po nekaterih drugih rečeh. Verjamem, da si boste intervju z veseljem prebrali.

Na 13. redni seji občinskega sveta, ki je potekala 13. 10., se niso sprejemale kake zelo odmevne in za občane prelomne odločitve. Seja je potekala v korektnem ozračju in brez nepotrebnih zapletov. Bodo pa na naslednjih sejah spet potrebne prelomne odločitve glede dveh prepotrebnih objektov – vrtca in športne dvorane. Poleg tega pa se bo vložilo vso energijo, da bo predvidoma do konca leta sprejet proračun za leto 2017.

Tako kot se za oktober, mesec požarne varnosti, spodobi, imamo v glasilu več prispevkov z gasilsko tematiko. Opozarjam vas predvsem na prispevek o preventivnem ravnanju, saj opuščanje pozornosti lahko vodi do katastrofe.

Verjetno nas vse veseli, če se nekdo od naših krajanov odpravi na kako humanitarno odpravo. Naslednje leto skupaj s tremi prijatelji, študenti medicine, v Papuo Novo Gvinejo odhaja Klemen Krašovec

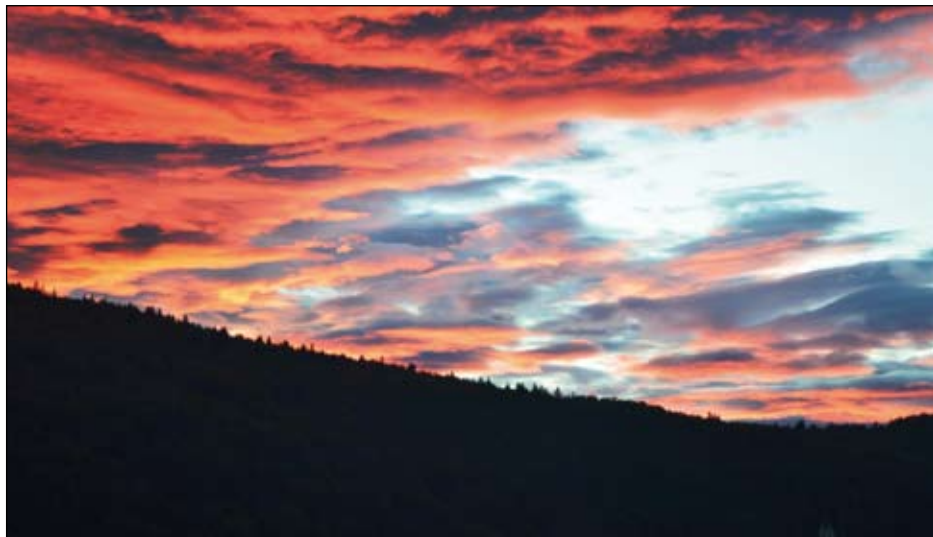


Foto: Bojan Novak

### Naš kraj

Ustanovitelj glasila je Občina Dobropolje.  
Naslov uredništva: Videm 35, 1312 Videm-Dobropolje.  
Odgovorni urednik: Bojan Novak. E-pošta: nas-kraj@dobropolje.si, gsm: 031 536 121.  
Lektoriranje: Mojca Pipan.  
Tisk: PartnerGraf d.o.o. • Oblikovanje in prelom: Auroraf d. o. o.  
Glasilu izhaja enkrat mesečno v nakladi 1330 izvodov.

### Naslednja številka

izide v petek, 25. 11. Prispevke zbiramo do 15. 11.

### Kazalo

Iz občine .....	4
Obvestila .....	6
Aktualno .....	17
Intervju .....	18
Kultura .....	21
Iz dobrepoljske ambulante .....	26
Iz vrtca in šole .....	28
Iz društev .....	36
Šport .....	54

iz Predstrug. V tej številki se četverica v kratkem pogovoru predstavi, obenem pa prosi tudi za pomoč. Upam, da bomo občani Dobropolja zmogli podpreti njihovo pripravljenost po pomoči tistim, ki sicer prav pogosto tovrstne pomoči niso deležni. Dobrodelni pa so bili tudi v dobropoljskem Rdečem križu in Karitasu.

Spet so se s predstavitvijo svojih dosežkov in dejavnosti množično odzvali v dobropoljski šoli in vrtcu. Ob Tednu otroka (prvi oktobrski teden) se vedno potrudijo učencem pripraviti kako dejavnost več kot sicer. Sicer pa so bili učenci OŠ Dobropolje od izida prejšnje številke glasila s folklorno skupino v Cankarjevem domu, nekateri pa celo na Znanstvenem pikniku v Zagrebu. O vsem tem in drugem si boste lahko prebrali na šolskih straneh.

V kraju imamo res veliko zelo dejavnih društev. Mnoga društva so se tudi za oktobrsko številko potrudila in poslala poročilo o izpeljanih dejavnostih. Čebelarji tako nadaljujejo izobraževanje širše javnosti o pomenu čebel in o koristih meda, planinci so se potrudili in izboljšali infrastrukturo na Kamen vrhu, društvo upokojencev je odkrivalo lepote naše države, prav tako varovanci Zavoda Prizma Ponikve, Mavrica pa nas vabi na letni koncert. Športniki so zaključili kar nekaj občinskih tekmovanj, o čemer si lahko preberete na športnih straneh. Veliko dejavnosti se je spet dogajalo v naši knjižnici, na nekatere pa vas knjižničarka na knjižničnih straneh tudi vabi.

Ponovno lahko preberete odličen članek »izpod peresa« našega zdravnika, dr. Mariča. Vedno nam na zanimiv in me-

taforičen način poskuša nekaj sporočiti. Tudi tokrat je tako, ob branju pa se boste tudi zabavali in nasmejali.

Poleg redne rubrike – Podjetniški kotiček – pa s to številko uvajamo novo, še kako potrebno, rubriko – Ekološki kotiček. V vsaki številki boste v njej lahko prebrali kak koristen, predvsem pa okolju prijazen prispevek. V rubriki Aktualno boste našli nekaj koristnih informacij o kostanju ter o načinih priprave.

V prvih novembrskih dneh razmišljamo o svojih družinskih članih, prijateljih in drugih, ki so se od nas že poslovili. Naj se ob tem vsi zavemo, kako tanka je ločnica med življenjem in smrtjo, in naj nas to dejstvo spodbudi, da bomo vsak na svojem področju delali v smeri lepšega in prijaznejšega sveta. ■

## Poročilo s 13. seje Občinskega sveta Občine Dobropolje

13. oktobra 2016 je bila v sejni sobi v občinski stavbi na sporedu 13. redna seja občinskega sveta. Na dnevnem redu je bilo prvotno 13 točk, a ena ni dočakala obravnave, saj je bila umaknjena z dnevnega reda. Seja je potekala tekoče, večjih odločitev ni bilo.

### Bojan Novak

Pri nekaterih točkah so bili vabljeni gostje, zato se je svet na predlog župana odločil, da nekoliko spremeni vrstni red obravnave posameznih točk dnevnega reda. Tako sta bili na seji najprej predstavljene 6. in 8. točka (Predlog odloka o programu opremljanja stavbnih zemljišč za območje opremljanja »Kanalizacija Zdenska vas in Mala vas« in Predlog sklepa o določitvi cen storitev čiščenja komunalne odpadne vode v občini Dobropolje z Elaboratom o oblikovanju cen storitev čiščenja komunalne odpadne vode v Občini Dobropolje). K točki so bili vabljeni tudi predstavniki JKP Grosuplje. Predstavljena je bila vsebina odloka in sklepa, ki bo omogočal priklop uporabnikov iz omenjenih dveh vasi na novo čistilno napravo v Zdenski vasi. Po obravnavi sta bili obe točki končani, sprejeti so bili predlagani sklepi z določenimi, v razpravi ugotovljenimi, popravki.

Sledila je obravnava zaključnega računa proračuna Občine Dobropolje za leto 2015. K točki so bili vabljeni predstavniki proračunskih uporabnikov, katerih usta-

novitelj je Občina. Vabilu sta se odzvala gospa Roža Kek, direktorica Mestne knjižnice Grosuplje, in gospod Ivan Grandovec, ravnatelj JVIZ OŠ Dobropolje. Oba sta na kratko predstavila poslovanje in poudarila pomen sodelovanja z Občino Dobropolje. Razveseljivo je dejstvo, da dobropoljska knjižnica beleži zelo visoke in nadpovprečne rezultate glede izposoje (tako po številu izposojenih enot kot po številu uporabnikov, ki so si izposodili knjige, smo močno nad slovenskim povprečjem). Direktorica je še povedala, da je anketa o zadovoljstvu pokazala, da so uporabniki najbolj zadovoljni z dejavnostmi v knjižnici, manj pa z aktualnostjo ponudbe knjig in drugega gradiva.

Predlagani sklep je bil po krajši razpravi soglasno sprejet.

Kasneje kot običajno je sledila 1. točka – potrjevanje zapisnikov prejšnjih sej (11. in 12. redne seje, 3. izredne seje ter 5. in 6. dopisne seje). Svetniki so navajali pomisleke glede zapisov, na koncu pa so potrdili vseh pet zapisnikov, a z dopolnitvami, izraženimi v razpravi.

Druga točka je navadno namenjena poročilu o izvedenih in planiranih delih

v občini. Pregled dejavnosti je pripravil župan Janez Pavlin.

V razpravi so svetniki zastavljali vprašanja glede povedanega, župan pa je podal še nekaj pojasnil.

Marka Marolta je zanimalo, če je v Bruhanji vasi predviden ob čistilni napravi tudi zbirni center za odpadke. Župan je odgovoril, da je in da bo dostop predvidoma po komasacijski cesti, ne skozi vas. Poudaril je, da odločitev še ni dokončna.

Isti svetnik je izrazil upanje, da svetniki ne bodo postavljeni pred slabo odločitev glede vrtca, ampak da bodo dobili prej kaka izhodišča. Župan je povedal, da je projekt izgradnje vrtca zaupal novemu direktorju občinske uprave, Ivanu Kendi. Razmišljajo o oblikovanju nove tričlanske komisije, ki bo začrtala smernice za nadaljnje delo.

Jože Prijatelj je menil, da je treba pri vsebinskem poročilu o opravljenih delih navajati tudi številke. Za vsak projekt bi želel dobiti podatek, koliko časa je trajal projekt in koliko je stal.

Prosil je, da se v poročilo zapiše le, kaj se je dogajalo od ene do druge seje, ne

pa dejavnosti, ki so trajale daljše časovno obdobje.

Zanimalo ga je, kaj je bilo narejenega glede sklepa z ene izmed prejšnjih sej glede podpisa aneksa s podjetjem KPL, ki upravlja kamnolom v Predstrugah. Župan je povedal, da je bil poslan račun za poravnavo dolga, drugi del sklepa (uprava pristopi k oblikovanju aneksa za leto 2016) pa ni bil izveden, ker ga je vodil nekdanji tajnik.

Nado Pavšer je zanimalo, če je kaka možnost, da se optika iz Predstrug potegne tudi do Vodice, in ali je možno urediti priključek iz Vodice na državno cesto, ko se bo delala preplastitev ceste v Ponikvah. Župan je povedal, da je izgradnja optičnega omrežja za Vodice v načrtu za leto 2018. Ob preplastitvi ceste skozi Ponikve se bo poskušalo urediti tudi križišče, obenem pa še pločnik, dve postajališči za avtobus in krožišče (pri cerkvi) v Strugah.

Alojzij Palčar je prosil za podatke o tem, koliko je stala izgradnja kanalizacije v Ponikvah. Podatke hoče do naslednje seje, sicer jih bo zahteval drugje (preko informacij javnega značaja). Župan je obljubil, da bodo podatki pripravljene za naslednjo sejo.

Ponovno je izrazil nezadovoljstvo z upravljanjem občinskih cest. Pokazal je fotografiji dveh občinskih cest, ki naj bi bile popravljene, a so skoraj neprevozne. Menil je še, da bi morala Občina pripraviti pravilnik o nagradah, ker se bliža občinski praznik.

Prosil je, da se do naslednje seje pripravi poročilo, kaj je bilo narejenega pri nakupu in prodaji zemljišč, in župan je obljubil, da bo poročilo dobil na naslednji seji.

Judita Oblak je ob tem prosila, da se zadeve glede razpolaganja z zemljišči pospešijo, ker bi občani radi uredili stvari do konca.

V naslednji točki so predsedniki odborov in komisij podali svoja poročila. Poudarili so premajhno dejavnost na področju projekta športne dvorane, vprašali, kaj se dogaja z industrijsko cono Predstruge, predlagali, da se pripravi ponovni javni razpis za neporabljena sredstva na področju kmetijstva, in se seznanili z odstopno izjavo predsednika nadzornega odbora, Iztoka Zrimška.

Pri naslednji, 4. točki dnevnega reda (Poročilo o izvrševanju proračuna Občine Dobropolje za leto 2016 - od 1. 1. do

30. 6. 2016) je župan uvodoma pojasnil, da pride precej računov po 30. 6. in da je izvedba bolj statističnega značaja ter ne odraža dejanskega stanja. Po krajši razpravi je občinski svet sprejel predlagani sklep, s popravki in dopolnitvami med razpravo.

Sledila je točka s formalnopravnega področja (Predlog Odloka o spremembah in dopolnitvah Odloka o kategorizaciji občinskih cest v občini Dobropolje). Ugotovljeno je bilo, da je veliko takih cest, ki potekajo po zasebnih zemljiščih. Pristojni odbor za gospodarstvo je predlagal, da se sprejme predlagani odlok v prvi obravnavi, v drugi obravnavi pa se pripravita nova kategorizacija in čistopis odloka.

Po krajši razpravi je bil sklep s podanimi pripombami sprejet.

Sledila je še točka s področja premoženjskopравnih zadev (Predlog o ukinitvi statusa javno dobro na dveh zemljiščih).

V krajši razpravi so svetniki opozorili na nekaj napak v pripravljenem gradivu, nato pa sklep s podanimi pripombami sprejeli.

V naslednji točki je predsednik Komisije za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja predlagal, da se v Svet Mestne knjižnice izvoli Sonja Lenarčič. Župan je predlagal še drugega člana - Francija Novaka. Oba pa sta dobila so-

glasno podporo.

Tik pred koncem seje so sledili še pobude in vprašanja svetnikov.

Alojzija Palčarja je zanimalo, zakaj je Občina dala ponudbo za odkup 1/32 kmetije v Tisovcu, ali je posel že sklenjen in ali je bil ta nakup v načrtu za letošnje leto. Župan je pojasnil, da je ponudba zaradi terjatve Občine do lastnika. Posel še ni sklenjen. Pripravljena je bila pogodba, na katero se je nekdo pritožil.

Alojzij Palčar je še predlagal, da se za vse sklepe, ki so sprejeti na sejah občinskega sveta, naredi na naslednji seji pisni pregled izvedbe.

Peter Hočevar je župana vprašal, kako je zadovoljen s črpanjem evropskih sredstev.

Župan je povedal, da smo letos v sklopu projekta Suhokranjski vodovod skupaj z drugimi občinami črpali veliko iz evropskih sredstev. Za druge projekte je težava, ker smo v zahodni statistični regiji, ki je razvitejša, in tako težje pridobimo sredstva.

Jože Prijatelj je ponovil vprašanje s prejšnjih sej (o ureditvi ceste do dveh oddaljenih hiš v Brezjah) in prosil, da se ta zadeva zemljiško uredi.

Judita Oblak je zanimalo, kako je z izplačilom občinske nagrade Veselki Pevec (dala je pisno pobudo).

Župan je povedal, da je nagrada predvidena v predlogu proračuna za leto 2017.

Marija Pogorelc je opozorila na nekatera popravila v Strugah (zamenjava žarnice, ki osvetljuje cerkev), na potrebo po dodatni luči javne razsvetljave pri Levstikovih v Podtaboru. Zanimalo jo je, kdaj bo izvedena zasaditev na pokopališču pred 1. novembrom. Prosila je za nov pesek za ureditev pokopališča.

Pod točko razno je Jože Prijatelj predlagal, da se vse pozive (npr. za člana nadzornega odbora ipd.) poleg objave na spletni strani Občine pošlje tudi po mailing listi.

## **SPREJETI SKLEPI NA 13. REDNI SEJI OBČINSKEGA SVETA OBČINE DOBROPOLJE:**

Občinski svet Občine Dobropolje sprejema Odlok o programu opremljanja stavbnih zemljišč za območje opremljanja »Kanalizacija Zdenska vas in Mala vas« v prvi in drugi obravnavi (6. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje spre-



Foto: Franci Novak

jema Sklep o določitvi višine cen storitev čiščenja odpadne vode v Občini Dobropolje z Laboratorijem o oblikovanju cen storitev čiščenja komunalne odpadne vode v Občini Dobropolje (8. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme zaključni račun Občine Dobropolje za leto 2015 (5. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme predlog zapisnika 12. redne seje Občinskega sveta Občine Dobropolje s podanimi pripombami (1. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme predlog zapisnika 11. redne seje Občinskega sveta Občine Dobropolje (1. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme predlog zapisnika 3. izredne seje Občinskega sveta Občine Dobropolje s podanimi pripombami (1. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme predlog zapisnika 5. dopisne seje Občinskega sveta Občine Dobropolje (1. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme predlog zapisnika 6. dopisne seje Občinskega sveta Občine Dobropolje s podanimi pripombami (1. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme Poročilo o izvrševanju proračuna Občine Dobropolje za leto 2016 v obdobju 1. 1. do 30. 6. 2016 – s sprejetimi popravki (4. točka).

Občinski svet Občine Dobropolje sprejme Odlok o spremembah in dopolnitvah Odloka o kategorizaciji občinskih cest v Občini Dobropolje s podanimi pripombami - v prvi obravnavi (7. točka).

Občinski svet sprejme Sklep o ukinitvi statusa javno dobro na zemljišču parcelna številka 2336/3, k.o. 1796 – Cesta (ID 6605770) s podanimi pripombami (9. točka).

Občinski svet sprejme Sklep o ukinitvi statusa javno dobro na zemljišču parcelna številka 849/3, k.o. 1568 – Podtabor (ID 90387) s podanimi pripombami (9. točka).

Sprejme se Sklep o imenovanju predstavnikov ustanovitelja v Svet Mestne knjižnice Grosuplje. Za predstavnika ustanovitelja v Svet Mestne knjižnice Grosuplje se imenuje Sonjo Lenarčič, Videm 41, 1312 Videm Dobropolje in Francija Novaka, Videm 48a, 1312 Videm Dobropolje (10. točka).

Ogled se je možen na povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=mT5ecwkQJWM>. ■



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## BREZPLAČNE 50-urne RAČUNALNIŠKE DELAVNICE

**ORODJA ZA SPLETNO  
POSLOVANJE V PRIHODNOSTI**  
(elektronska pošta, spletne shrambe, Googlovi dokumenti i n preglednice,  
Skype, Facebook)

**DIGITALNO KOMPETENTNI ZAPOSLENI  
POSPEŠUJEJO INOVATIVNOST GOSPODARSTVA**  
(Windows, Raziskovalec, Word, Excel, internet in elektronska pošta)

**DIGITALNI NAČRTI SO TEMELJ SODOBNE  
TEHNIČNE DOKUMENTACIJE**  
(risanje 2D-načrtov s programom AutoCAD)

**RAČUNALNIŠKO PREDZNANJE ZA UDELEŽBO NA DELAVNICAH NI POTREBNO!**  
Usposabljanja so **namenjena** zaposlenim, predvsem starejšim od 45 let, ki imajo manj kot štiriletno srednjo šolo in so manj usposobljeni ter si želijo izboljšati kompetence, ki jih potrebujejo zaradi potreb na trgu dela, večje zaposljivosti in mobilnosti ter zaradi osebnega razvoja in delovanja v sodobni družbi.



Delavnice potekajo 10 dni po 5 šolskih ur v dopoldanskem ali popoldanskem času. **Udeležba** na delavnicah je za udeležence **brezplačna**, saj ga sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada v okviru Javnega razpisa za pridobivanje temeljnih in poklicnih kompetenc od 2016 do 2019.

Za prijave in dodatne informacije kontaktirajte  
podjetje AGORA d.o.o., Parmova 53, Ljubljana,  
tel.: 01/280-16-20, GSM: 031 603 396, faks: 01/280-16-21,  
[www.agora.si](http://www.agora.si) ali [agora@agora.si](mailto:agora@agora.si).



### 3. SREČANJE PODJETNIC OD NIČ DO USPEHA

Izobraževalni zavod Znanje je v sodelovanju z Obrtno-podjetniško zbornico Grosuplje organiziral 3. srečanje podjetnic, ki je pod naslovom *Od nič do uspeha* potekalo 6. oktobra 2016 v Domu obrtnikov v Grosupljem.

Štirideset podjetnic je poskrbelo za prijetno srečanje, polno sproščenosti, dobre volje in pozitivne energije. S predavateljico **Uršo Žorž** smo razmišljale o pomenu strasti za uspeh na podjetniški poti. Svoje izkušnje so z nami delile uspešne podjetnice: **Jerneja Kamnikar** (VIVO Catering), **Emma Pogačar** (Conditus), **Barbara Meža** (Barbio's) in **Tatjana Dobovšek** (DOBO).

V neformalnem druženju smo osvežile stara poznanstva in spletle so se nove poslovne vezi. Nasmejani obrazi udeleženk, ki so odsevali zadovoljstvo in novo energijo za nove izzive vsakdanjega delovnega okolja – to so potrditve, da je srečanje doseglo svoj namen. Drugo leto ga spet na novo snidenje ... ☺

*Izobraževalni zavod Znanje*

*Za samostojno podjetniško pot se ženske ne odločimo kar tako. Ženejo nas volja, ideja, notranje zaupanje in ljubezen do dela, ki ga opravljamo. Zato je tako lepo in vzpodbudno slišati tudi zgodbe drugih ... pogumnih podjetnic, ki so na srečanju delile z nami svoje vzpone in tudi padce. Res super srečanje!*

*Elizabeta R. Pepevnik,  
OCEAN Solna terapija Grosuplje*

*Priznam, da mi je bilo ob številnih obveznostih to srečanje kar malo izven plana, a ta dan je bil FANTASTIČEN. Počutila sem se tako dobro, kot že dolgo ne. Toliko pozitivne energije, da sem vse poslušala z odprtimi usti! HVALA za vabilo!*

*Emma Pogačar, Conditus*

*Sproščeno, prijetno, vrhunsko organizirano! Odličen dogodek za spoznavanje podjetnic iz Grosuplja in okolice in s tem spodbujanje povezovanja podjetnic. Skupaj smo močnejše! Po dogodku sem po-*



*novno začutila VSE JE MOGOČE, če si le upaš in delaš s srcem, dušo in seveda zelo profesionalno. Želim si, da bi bili podobni dogodki večkrat letno. Že vnaprej se veselim 4. srečanja, kjer sem prepričana, da nas bo še več kot 40! Jaz osebno sem spoznala kar nekaj podjetnic, ki jih prej nisem poznala. Z nekaterimi od njih sem prepričana, da bom sodelovala.*

*Jasmina Kozel Harley, AROMAlab*

*Srečanje podjetnic v Grosuplju je bil zame eden od dogodkov, ki mi bo še dol-*

*go ostal v spominu. Kljub temu da vsako leto obiščem kar precej podobnih dogodkov doma in v tujini, je bil ta poseben. Organizatoriki Martini je uspelo zbrati uspešne podjetnice, ki so me navdušile s svojo zgodbo, entuziazmom ter predvsem neizmerno voljo do uspeha. Na dogodku je bilo prav tako poskrbljeno za mreženje in degustacijo nekaterih izdelkov. V prihodnje si želim še več takih dogodkov.*

*mag. Maja Novak,  
Akademija za inovativni marketing*

Seminar »**KAKO S ČIM MANJ STROŠKI DELNO ALI V CELOTI PREOBLIKOVATI S. P.**« bo v četrtek, 10. 11. 2016, ob 10.00 v Domu obrtnikov v Grosuplju. Prijavnice in dodatne informacije najdete na [www.ooz-grosuplje.si](http://www.ooz-grosuplje.si). Vabljeni.

**DEDEK MRAZ NA OOOZ GROSUPLJE:** člani zbornice vabljeni, da prijavite svoje otroke in otroke zaposlenih na tradicionalno obdaritev dedka Mraza, ki se bo zgodila v torek, 13. 12. 2016, v Kulturnem domu Grosuplje. Prijave, ki jih skupaj z drugimi informacijami najdete na [www.ooz-grosuplje.si](http://www.ooz-grosuplje.si), zbiramo do 30. 11. 2016. Vabljeni.

Tečaj »**VARSTVO PRI DELU**« bo v torek, 29. 11. 2016, ob 15.00 v Domu obrtnikov v Grosuplju. Prijavnice in dodatne informacije najdete na [www.ooz-grosuplje.si](http://www.ooz-grosuplje.si). Vabljeni.

Dodatna pojasnila na OOOZ Grosuplje, [ooz.grosuplje@ozs.si](mailto:ooz.grosuplje@ozs.si), 01 786 51 30, [www.ooz-grosuplje@ozs.si](http://www.ooz-grosuplje@ozs.si), kjer smo vam na voljo tudi za kakršna koli vprašanja poslovne narave. Vabljeni!

*Janez Bajt, univ. dipl. oec., OOOZ Grosuplje*

## Uživajmo v zdravju

Pod vodstvom Zavoda Republike Slovenije za šolstvo poteka letos pri nas projekt *Uživajmo v zdravju*. Partnerji projekta so tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje, Pedagoška fakulteta v Ljubljani, Fakulteta za šport, Institut Jožef Stefan, Fakulteta za zdravstvene vede iz Maribora in Fakulteta za zdravstvo Jesenice.



### Bojan Novak

Nezadostna telesna dejavnost, nezdravo oziroma neprimerno prehranjevanje in čezmerna telesna teža ter debelost predstavljajo eno od najpomembnejših javnozdravstvenih težav v Sloveniji. Strokovnjaki opažajo čezmeren vnos maščob, nezadostno uživanje sadja in predvsem zelenjave ter vse večjo težavo čezmerne hranjenosti in debelosti tako pri odrasli populaciji kot pri otrocih.

Debelost prinaša velika zdravstvena tveganja in bistveno zmanjšuje kakovost življenja, pri otrocih lahko vpliva tudi na učno uspešnost in gibalno učinkovitost. Podatki iz 2015 na primeru 11-letnih otrok so pokazali, da so debeli fantje za več kot tretjino, debela dekleta pa za dobro četrtino manj vzdržljivi od vrstnikov z zdravo telesno maso. Nezadostno uživanje zelenjave ter čezmerno uživanje soli in sladkorja v Sloveniji zaznavamo že pri predšolski populaciji.

Zaradi vseh teh skrb vzbujajočih podatkov so se številne zdravstvene organizacije povezale in s pomočjo norveškega finančnega mehanizma zasnovale projekt *Uživajmo v zdravju*. Vodja projekta, gospa Irena Simčič z Zavoda RS za šolstvo, je v predstavitvi projekta zapisala:

»Projekt *Uživajmo v zdravju* kot doda-

no vrednost uvaja in pilotira različne inovativne modele in pristope k obravnavani problematiki. V okviru dejavnosti projekta je vključenih 48 vzgojno-izobraževalnih zavodov iz statističnih regij v Sloveniji, in sicer več kot 500 učiteljev, vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev s področja šolstva, ki intenzivno uvajajo inovativne pristope v šolskih okoljih za več kot 10.000 otrok in mladostnikov. V 29 vzgojno-izobraževalnih zavodih se npr. testira model, ki daje poudarek vzgojno-izobraževalnim dejavnostim, v drugih 19 vzgojno-izobraževalnih zavodih pa se testira inovativni model skupnostnega pristopa, tj. uvajanje nove strukture v lokalna okolja, kjer delujejo t. i. preventivni timi, sestavljeni iz strokovnjakov iz vzgojno-izobraževalnih zavodov ter pripadajočega zdravstvenega doma in občine. Organizacije delujejo po principu skupnostnega pristopa, kar pomeni, da se medsebojno povezujejo, zbirajo in spremljajo podatke, obenem pa se morajo s svojimi aktivnostmi odzivati in prilagajati potrebam in posebnostim v lokalnem okolju.«

Kljub vsemu je v Sloveniji v zadnjih letih opaziti ustavljanje trenda naraščanja debelosti med slovensko mladino (podatki analize telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol (SLOfit)).

»Od leta 1993 do leta 2010 se je delež debelih osnovnošolcev povečal za 4,2 odstotne točke, kar pomeni za 112 %, delež čezmerno hranjenih pa za 5,9 odstotne točke oziroma za 44 %. Delež gibalno neučinkovitih otrok je naraščal do šolskega leta 2010/2011 in se je od šolskega leta 1992/1993 povišal za 4,8 odstotne točke oziroma 54 %. Od šolskega leta 2010/2011 do šolskega leta 2014/2015 pa smo bili priča ugodnemu trendu, saj je delež teh otrok v populaciji upadel za 1,9 odstotne točke oziroma za 16 %,« je na to temo povedal prof. dr. Gregor Jurak s Fakultete za šport in dodal: »V šolskem letu 2010/2011 je bil v tretjino slovenskih šol vpeljan program *Zdrav življenjski slog*, ki je vključenim otrokom zagotavljal eno do dve uri dodatne športne dejavnosti v šoli na teden. Na podlagi podatkov smo ugotovili, da je od leta 2011 do 2015 tudi zaradi uvedbe tega programa delež debelih osnovnošolskih otrok upadel za 0,7 odstotne točke oziroma za skoraj 11 odstotkov, delež preddebelih pa za 1,4 odstotne točke oziroma za skoraj 8 odstotkov.«

Kot kaže, lahko z ustreznimi posegi v šolskem sistemu bistveno pripomoremo k izboljšanju javnega zdravja. Vendar je to le ena plat medalje. Na drugi strani se srečujemo s čezmernim vnosom sladkorjev in slabih maščob v telo, obenem pa premajhnim vnosom sadja in zelenjave. Dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje je na to temo povedal: »Najmanj odstopanj od priporočil zaznavamo pri predšolski populaciji, čeprav se že v tem obdobju prvič opazi zaskrbljujoče odstopanje od priporočil. Bolj nezdravo prehranjevanje se pojavi pri šolarjih in se stopnjuje v času adolescence, predvsem zaradi vse večje dostopnosti do cenovno ugodnih, nekvadratnih živil z neugodno prehransko sestavo in trženja izdelkov, ki so pretežno v nasprotju s priporočili, kar problem le še poglablja.«

Na inštitutu še ugotavljajo, da se šolarji prehranjujejo neredno, pogosto opuščajajo zajtrk in izbirajo pretežno nezdrava živila. Uživajo premalo zelenjave, polno-



zrnatih izbir in priporočenih mlečnih izdelkov, prepogosto pa zamenjujejo obroke s sladkimi in slanimi prigrizki, sladkimi poobedki ter pretirano uživajo mesne izdelke ter zlasti sladke pijače, ki predstavljajo skoraj polovico vseh zaužitih sladkorjev.

Strokovnjaki že nekaj let opozarjajo na skrb vzbujajoče po-

datke in prepričan sem, da moramo vsi spremeniti miselnost. Upamo, da bo projekt prinesel kakšne koristi. Naj bo tudi ta članek majhen prispevek k ozaveščanju o pomenu pravilne prehrane in dejavnega življenjskega sloga z veliko gibanja. Več o projektu si lahko preberete na spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje. ■

## 25 let po vojni za samostojno Slovenijo – javna predstavitev Zbornika OZVVS Grosuplje

Območno združenje veteranov vojne za Slovenijo Grosuplje je v počastitev 25. obletnice vojne za samostojno Slovenijo izdalo zbornik z naslovom 25 LET PO VOJNI ZA SAMOSTOJNO SLOVENIJO. V Zborniku so objavljeni spomini aktivnih udeležencev vojne za Slovenijo s področja takratne občine Grosuplje, ki ga danes pokrivajo občine Dobrepolje, Grosuplje in Ivančna Gorica. Javna predstavitev zbornika je bila v četrtek, 6. 10. 2016, v dvorani Mestne knjižnice Grosuplje.



**Franci Zorko**

Po pozdravnem nagovoru direktorice knjižnice Rože Kek je o razlogih za izdajo zbornika spregovoril predsednik Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Grosuplje Mirko Zupančič.

Vsebino zbornika pa je predstavil njegov urednik Franci Zorko. Že v uvodu se je vsem bralcem opravičil za morebitne manjše tehnične napake, ki jim je v veliki meri botrovalo dejstvo, da so pripravljavci zbornika imeli na razpolago zelo omejena finančna sredstva, saj združenje deli usodo večine društev in drugih organizacij, katerih prihodki so se v zadnjem času drastično zmanjšali. Zato so večino tehničnih opravil, potrebnih za izid zbornika, opravili kar sami. Žal z manj ali celo neprimernimi programskimi orodji.

Kljub temu so z zapisom in objavo spominov uspeli iztrgati pozabi in ohraniti za kasnejše rodove dragocene spomine na dogodke izpred 25 let.

Drugi del zbornika vsebuje opis dela Območnega združenja VVS Grosuplje od



izdaje zadnjega zbornika v letu 2006 pa do danes. Z besedo in sliko je prikazana vsa pestrost dejavnosti združenja in njegovih članov.

Predstavitev so v razpravi s svojimi pogledi na osamosvojitveno vojno in čas po njej obogatili tudi nekateri avtorji objavljenih prispevkov.

Na koncu se je urednik zbornika Franci Zorko zahvalil vsem, ki so kakor koli pripomogli k izidu zbornika. Še posebej avtorjem prispevkov, uredniškemu odboru, lektorici pa tudi sicer maloštevilnim, pa toliko dragocenejšim pokroviteljem oz. donatorjem, ki so tudi materialno podprli izid zbornika.

Zbornik bo že v naslednjih dneh na razpolago vsem zainteresiranim občanom in občanom vseh treh občin v njihovih občinskih pa tudi šolskih knjižnicah. ■



## Sortnost medu

Med ni enak medu, to dejstvo zaznamo že, ko med okušamo. Akacijev med čebelarja ni enak akacijevemu medu čebelarja sosedu, še več, znotraj enega točenja se razlikuje tudi med, nabran med panji istega čebelnjaka.



Kristaliziran med

**mag. Andreja Kandolf Borovšak**, svetovalka za zagotavljanje varne hrane

Razlikujejo pa se seveda tudi medovi, pridelani v različnih letinah. Večja pestrost je pri cvetličnih in gozdnih medovih, saj je pri teh medovih večja pestrost samega izvora medicinske oz. mane. Medu ne delamo po receptu, čebele osnovno surovino nabirajo v naravi in jih ne moremo usmerjati, kam naj letijo. Slovenija leži v srednji Evropi, kjer se stikajo štiri velike evropske geografske enote, in sicer Alpe, Panonska kotlina, Dinarsko gorovje in Sredozemlje. Pestra geološka zgradba, razgibanost reliefa ter dejstvo, da se Slovenija razprostira na štirih biogeografskih območjih, omogočajo visoko rastlinsko in živalsko pestrost, kar pa posledično vpliva tudi na raznovrstnost medu.

### Nastanek medu

Med proizvajajo čebele. Na rastlinah nabirajo nektar ali medicino, ki jo izločajo rastline v nektarijih, ali pa pobirajo mano. Mana je izloček posebnih žuželk, ki sesajo rastlinski sok, izločajo pa sladko tekočino, ki jo poberejo čebele. Tako glede na izvor ločimo cvetlični med in med iz mane. Cvetlični medovi so svetlejša barve, medovi iz mane pa temnejše.

Čebele osnovno surovino v medenem želodčku prinesejo v panj, jo obdelajo, zgostijo, dodajo izločke svojih žlez in shranjujejo v satju. Med, kot so ga proizvedle čebele, ne potrebuje dodatne ob-

delave, čebelar mu ničesar ne doda niti ne vzame.

Osnovna surovina medu v veliki meri vsebuje sestavljene sladkorje, predvsem saharozo. Čebele ji dodajajo encime iz svojih žlez, ki sestavljene sladkorje razgrajujejo do glukoze in fruktoze, ki sta enostavna sladkorja, zato ju naš organizem lahko takoj uporabi kot vir energije. To je tudi vzrok, da je med boljši vir energije kot konzumni sladkor. Med tako vsebuje največ fruktoze, nekaj manj glukoze in malo saharoze, v manjši meri pa lahko med iz mane vsebuje tudi polisaharide. Razmerje sladkorjev je najbolj odvisno od vrste medu. Ker je fruktoza bolj topna v vodi kot glukoza, med z več fruktoze počasneje kristalizira, tisti z več glukoze pa hitreje. Tako bo cvetlični med kristaliziral veliko prej kot npr. akacijev.

Če vam je med kristaliziral, nikar ne bodite nejevoljni. Lahko ste prepričani, da ste kupili naraven, kakovosten med. Kristalizacija medu je namreč popolnoma naraven pojav, ki se pri medu zgodi prej ali slej in ne povzroča nobenih kemičnih sprememb medu in ne vpliva na njegovo kakovost.

Kristaliziran med utekočinimo na vodni kopeli, s tem da temperatura medu ne sme presegati več kot 40 °C. V nasprotnem primeru se bodo v medu poškodovale ali celo uničile nekatere njegove sestavine, kot so encimi, hormoni, vitamini ... Med bo izgubil biološko vrednost, še vedno pa bo uporaben kot sladilo. Zato ga tudi, če želimo, da se bo ohranila njegova biološka vrednost, ne damo v vroč čaj. K različnim jedem (omakam, zelenjavi, mesnim jedem), ki jih pečemo, kuhamo, ga dodamo predvsem zato, ker bodo dobile posebno svojevrstno aromo.

### Vrste medu

Vrste medu so dobile imena po rastlinah, na katerih čebele nabirajo medicino oz. sladke sokove. Te so pri nas akacija, lipa, smreka, hrast, kostanj, hoja, oljna ogrščica, žajbelj, ajda .... In od tod tudi to-

liko različnih vrst medu: akacijev, lipov, smrekov, kostanjev, hojev, regratov ...

Čebele ne nabirajo surovine samo na eni rastlini in večkrat se zgodi, da med nima tipičnih značilnosti določene vrste, v tem primeru ga lahko označimo kot cvetlični med ali med iz mane oz. gozdni med.

Najbolj milega okusa je **akacijev med**. Je od skoraj brezbarvne do slamnato rumene barve. Ker je blagega vonja in arome, je odlično sladilo za čaj, kavo, kosmiče, pijače, pripravo sladoleda. Cvetnega prahu je v akacijevem medu malo. Kristalizira zelo počasi.

Prijetno po svežini, lipovem cvetju, mentolu diši **lipov med**, ki je svetlo rumene do svetlo jantarne barve z zelenim odtenkom. Lahko je nektarnega ali maninega izvora. V prvem primeru hitro kristalizira, če je po izvoru manin, pa se to dogaja počasi.

Če vam je všeč bolj močan, grenak okus, potem je za vas pravi **kostanjev med**. Ta je rjave, jantarne barve, vonj je oster, trpek. Grenko aromo mu daje velika količina kostanjevega cvetnega prahu, zaradi česar ima posebno vrednost.

Kadar govorimo o medovih iz mane, največkrat pomislimo na hojev in smrekov med.

Smrekov med je rdečerjave barve, diši bolj nežno po smoli, aroma je po sirupu smrekovih vršičkov, zeliščnih bombonih. Včasih hitro kristalizira.

Kadar nabirajo čebele mano večino na jelki, pa takemu medu rečemo



Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo

**hojev med,** ki je temno sivorjave barve z zelenim odtenkom. Diši po smoli, dimu. Aroma je po smoli, po karamelu, zažganem sladkorju, svežem lesu iglavcev, sirupu smrekovih vršičkov. Kristalizira počasi, v velike kristale.

Med ni enak medu, razlike je možno znanstveno dokazati, zato ne pričakujte, da bo letošnji gozdni med takšen, kot je bil lanski. Med pač takšen je. Pester.

### Za konec

Ljudje že od nekdaj uporabljamo med in druge čebelje pridelke. Med je bil tisočletja edino sladilo, pozneje pa so raziskovalci našli v medu še veliko drugih snovi, ki so koristne za človeka. Za ljudstva starih civilizacij je imel magično moč in je bil cenjen kot zdravilo. Izjemno so ga cenili tudi v starem Egiptu. Uporabljali so ga kot darilo vladarjem, saj so darilne posodice z medom našli v grobovih faraonov, znali pa so pripravljati celo medico.

### Kakovostne sheme medu

Dandanes imamo porabniki možnost nakupa različnih živil, vse bolj pa smo pozorni tudi na način pridelave in kakovost živil, ki jih uživamo. Splošno znano je, da je priporočeno uživanje hrane iz domačega, lokalnega okolja, s čimer prispevamo k ohranjanju domačega kmetijstva. Pomemben del kmetijstva je tudi čebelarstvo, katerega najbolj znan in razširjen pridelek je med. Naravne danosti v Sloveniji čebelarjem omogočajo pridelavo sortnega medu, ob upoštevanju dobre čebelarke prakse pa lahko čebelar pridelava ter ohrani kakovosten in varen med, tak, kakršnega so proizvedle čebele. Na področju medu pri nas poznamo **ekološki med** in tri zaščite **geografskega poimenovanja medu**, in sicer Slovenski med z zaščitenim geografsko označbo, Kočevski gozdni med in Kraški med z zaščitenim geografskim poreklom.

Z nakupom takega medu je porabniku zagotovljena višja kakovost pridelka,

saj so za pridelavo tovrstnega medu postavljena strožja merila kakovosti kot v državnem Pravilniku o medu. Poleg tega je tovrsten med izpostavljen dodatnemu nadzoru, zagotovljena je njegova sledljivost tako rekoč od cveta do kozarca, znan pa je tudi njegov izvor, saj mora biti tako pridelan kot tudi polnjen in skladiščen na območju Republike Slovenije.

Slovenski med z zaščitenim geografsko označbo prepoznate po unikatni nalepki, na kateri je jasno označeno, da gre za slovenski med z zaščitenim geografsko označbo. Nalepka vsebuje simbol EU, ki označuje zaščiteni geografski označbo, opremljena pa je tudi s serijsko številko, ki zagotavlja sledljivost vsakega kozarca medu posebej. ■



Vrste medu



## 100 let gospe Frančiške Grm

Dan po velikem slavlju, prav na 100. rojstni dan, smo gospe Frančiški Grm voščili tudi predstavniki Krajevne organizacije Rdečega križa in Župnijske Karitas Dobropolje.

### Marta Šuštar

Bila je še vsa vznemirjena od praznovanja in je veselo prepevala. Vsakega je vprašala, kdo je in od kod, in se spominjala naših staršev in sorodnikov, ki jih je dobro poznala. Ganilo nas je, ko nam je domača gospodinja, vnukova žena, gospa Polona Rigler Grm prebrala, kako lepo so se mami Frančiški zahvalili pravniki in nečaki. Koliko ljubezni, hvaležnosti in spoštovanja je v njihovih besedah. Začutili smo, kako je mama Frančiška kljub garaškemu delu na kmetiji ohranila pozitivno energijo in dobro voljo ter imela odprto srce in radodarne dlani do svojih bližnjih. Dobro sem si zapomnila stavek, ki ga je med našim obiskom večkrat ponovila: »Jaz sem s svojim življenjem zadovoljna!«

Lahko se ob tem vprašamo, ali smo



mi zadovoljni s svojimi življenji oz. koliko je vredno tisto, zaradi česar smo nezadovoljni. Na to si bo vsak odgovoril sam. Mi pa želimo gospe Frančiški še veliko veselih trenutkov v krogu njenih

dragih in se lepo zahvaljujemo domačim za prijazen sprejem.

Iskreno čestitamo za častitljiv jubilej. ■

## Častitljivih 100 let Frančiške Grm iz Zagorice

»Še nebesa se veselijo 100-letnice in pošiljajo svoj blagoslov v obliki dežnih kapljic,« je bilo slišati v Zagorici tisto nedeljo, 2. 10. 2016, ko se je množica ljudi v dolgi vrsti pomikala proti slavljenci, Matevžkovi Francki. In res je bilo nekoliko simbolično, saj nas je pred tem skoraj cel september razvajalo toplo jesensko sonce.



### Bojan Novak

A kislo vreme ni moglo pokvariti dobre volje vseh povabljenih, in teh je bilo blizu 300. Ob prvih zvokih Godbe Dobrepolje je prišla slavjenka iz hiše in skromno vprašala: »Kaj pa dela pri nas toliko ljudi?« »Mama, prišli so zaradi Vas, ker imate rojstni dan, stotega.« »O, kako sem vesela,« je še povedala gospa Frančiška in od veselja začela peti eno od svojih priljubljenih pesmi. Njena preprostost je v hipu poskrbela za dobro voljo, ki je ni manjkalo skozi celo popoldne.

Domači so se pripravili na napovedano slabo vreme in postavili šotor, tako da smo bili lahko vsi priče prijetnemu praznovanju. Ob prihodu v pokriti prostor, delno pod kozolcem, delno pod šotorom, so sledile posamezne čestitke slavljenci. Ta ni več prepoznala vseh obrazov, a je bila vsakega od gostov vesela in je z radovednostjo poslušala, kdo so in od kod prihajajo. Sledili so nagovori. Najprej pozdrav v imenu domače hiše (Polona Rigler Grm), nato govor vnukinje Cirile Nose, pravnukinje Neže Grm, nečakinje Kristine Rus, nato pa je v imenu vaščanov spregovorila še Marija Žnidaršič. Vse so povedale nekaj zanimivosti iz pestrega, na trenutke tudi zelo težkega življenja

gospa Frančiške. Skoraj z nejevero smo poslušali, kako kruto se je življenje nekajkrat poigralo s slavljenco, a ta je vedno našla izhod iz težkega položaja ter z vero, pridnimi rokami in dobro voljo ohranila optimizem in vesel obraz. Več o njeni življenjski poti si lahko preberete v sosednjem prispevku.

V imenu Občine Dobrepolje je nato gospo pozdravil župan Janez Pavlin in ji podaril šopek. Poudaril je, da smo lahko veseli vsakega izjemnega dogodka in da teh v naših krajih v zadnjem letu ne manjka.

Sledila je sveta maša, ki jo je daroval gospod župnik Franc Škulj. Tudi on je



poudaril srečo, ki jo množijo taki dogodki. Posebej je poudaril, da niso ne denar ne druge materialne dobrine recept za srečno življenje. Prav življenjska zgodba gospa Frančiške to potrjuje. Nikoli ni živela v izobilju, preživela je tudi več žalostnih dogodkov, kot jih ima za seboj večina izmed nas, a je še na stara leta vsa srečna in zadovoljna. Slavjenka je sedela v prvi vrsti in spoštljivo spremljala sveto mašo. Godba Dobrepolje je z repertoarjem nabožnih pesmi poskrbela, da je bilo vse še bolj slavnostno.

Kot se za praznovanje okroglih rojstnih dni spodobi, ne sme manjkati tudi pogostitev. In domači so res pripravili bogato kosilo, ki se je ob kramljanju in zvokih godbenih instrumentov zavleklo do večera. Gospa Frančiška ves čas ni mogla skrivati navdušenja in videlo se je, da je na svoji 100-letnici zares uživala. Tudi iz uredništva časopisa Naš kraj želimo gospo še mnogo srečnih trenutkov, predvsem pa dobrega zdravja. Drugim bralcem pa naj bo zgodba o njenem življenju velik navdih za vsakdan.

**Zahvala domačih:** Stoletnica naše stare mame je bila pristrčna in polna veselja. Lahko rečemo, da smo vsi čutili eno, tako domači kot sorodniki, vaščani,



znanci in godba. Hvala vsem, ki ste pomagali ustvariti ta nepozabni dan.

#### **Nagovor vnukinje Cirile Nose – življenjska pot Frančišče Grm**

Frančiška Grm je bila rojena 3. oktobra 1916 pri Samčevih v Mali vasi. Je hči Janeza Šilca, Cvarovega iz Slatnika, in Marije, rojene Župančič, Samčeve iz Male vasi. Imela je sestro Marijo, poročeno Vidmar, in Ivanko, poročeno Babič, ter brata Ivana in Francla. Mama ji je umrla ob porodu najmlajše sestre Ivanke, tako da se je moral oče še enkrat poročiti z Marijo Nadler iz Hrovače. Rodila sta se še polbrata Jože in Lojz. Preživeti je bilo treba. Treba je bilo dati jesti otrokom, poprijeti za delo v hiši in na kmetiji.

Leta 1940 se je poročila z Jožetom Gromom iz Zagorice. Domačini jo poznajo pod imenom Matevžkova Francka. Na

svet sta povila tri otroke: Jožeta in dvojčici Francko in Tinko, ki je umrla ob porodu. Mož je igral pri godbi, pisal note in bil tudi »muskontar«, igral je na »orgle harmoniko«. Lepoto skupnega življenja jima je prekržala 2. svetovna vojna, saj je bil leta 1945 mož ubit v Kočevskem rogu.

Ostala je sama, bila je gospodarica in gospodinja. Skrbela je za kmetijo in ostarelega moževega očeta. Vse je bilo revno, ostala je sama z dvema otrokoma. Celo družino je preživljala s kmetijo in izdelovanjem ter prodajo zobotrebcev. V hiši je bila črna kuhinja, na »izpi« so bile kokoši. Po celi hiši se je valil dim, v lonec ni bilo česa dati. Hrana je bila skromna. V glavnem črn kruh, ki je bil zmes ječmenove in koruzne moke, pa krompirjevi in koruzni žganci z zeljem, pa zopet krompir pa zelje, pa zelje in krompir. Ja, enolično, boste rekli, saj je bilo povsod enako, bilo

je skromno. Bila je ljubezen, ne denar.

Hči Fani se je poročila s Cirilom Cimermanom, po domače Škentelovim iz Male vasi. Sin Jože je ostal doma in se poročil z Ano Perko, po domače Vidmarjevo Anko iz Korinja. Gnezdo se širi, rod raste. Frencka ostaja Freni, saj je bila tudi pri teti v Ameriki. Velikokrat pove, da ji je teta veliko pomagala. Medsebojna pomoč z delom, hrano in denarjem je najboljši recept za preživetje. Vsega tega ima stara mama v izobilju. Je verna žena, obdarjena s pridnimi rokami, dobro voljo, odločnostjo in še z marsičim dobrim. V veliko veselje ji je bilo vezenje prtičkov in prtov ter šivanje, saj si je kot samouk naredila »firtofe«, »halce«, bluže in za vnukke pižame, srajčke, hlačke ... Brez dela ni šlo, zelo rada je imela pujske, kure, rože in okopavanje zelnika. Zнала si je vzeti čas tudi za branje Nedeljskega dnevnika in Družine ter gledanje televizije. ■



## Humanitarno-medicinska odprava **Ekspedicija Papua**

Naš občan, Klemen Krašovec, bo skupaj s tremi drugimi študenti zaključnega letnika Medicinske fakultete v Ljubljani avgusta 2017 odpotoval v daljno Papuo Novo Gvinejo na trimesečno humanitarno odpravo. Do odprave je še nekaj časa, vendar priprave že potekajo, zato sem Klemna povabil na krajši pogovor.



**Bojan Novak**

**Klemen, najprej čestitke za človekoljubno odločitev. Verjetno se bo večina naših bralcev vprašala: Zakaj? Kaj jim je tega treba? Zakaj ste se torej odločili za humanitarno odpravo v neznano?**

Medicinska fakulteta v Ljubljani in Sekcija za tropsko in potovalno medicino imata bogato tradicijo odprav v odročne, eksotične kraje brez urejene zdravstvene infrastrukture. Študenti medicine se z njihovo pomočjo odločijo za odhod na odprave. Večinoma v Afriko, v zadnjem času pa je poraslo zanimanje tudi za Papuo Novo Gvinejo. Tudi mi smo idejo dobili na fakulteti, saj želimo svoje znanje uporabiti v okolju, kjer zdravnikov primanjkuje in je zdravniška pomoč še toliko bolj potrebna.

**Odpravljate se torej v avgustu 2017 ...**

Tako je. Odhajamo »šele« avgusta, tako da imamo še dovolj časa za priprave. Predvidoma bomo tam 3 mesece.

**Kakšni pa so cilji vaše odprave?**

Cilj odprave je nuditi osnovno medicinsko oskrbo tamkajšnjemu prebival-

stvu, jih ozaveščati o temeljnih ukrepih za preprečevanje bolezni in jim pomagati ter z njimi sodelovati pri dvigu zdravstvenega standarda. Nadaljevali bomo z delom, ki so ga začele dosedanje odprave, in vzdrževali minimalni standard zdravstvenega varstva.

**Kdo vse sestavlja ekipo? Ste vsi študentje medicine?**

Skupino sestavljamo štirje študenti zaključnih letnikov Medicinske fakultete v Ljubljani. Poleg Barbare Zupanc, edine ženske predstavnice, tvorimo skupino še Ivo Kosmačin, Žiga Košnik in moja malenkost. Kljub temu da smo si med seboj zelo različni, nas družita zanimanje za tropsko medicino in veselje do pustolovščin.

Večinoma smo se poznali že od prej, tako da ni bilo večjih nesoglasij. Zelo dobro sodelujemo, poskušamo razumeti drugačne pristope različnih članov in jih uskladiti. Za zdaj ni bilo težav in prepričani smo, da bo tako tudi v nadaljnjem poteku organizacije odprave. 3 mesece v tropskem deževnem gozdu bo verjetno precej stresno in do trenj bo nedvomno prišlo, pravilen odziv v težjih trenutkih bo odločal o uspehu in kakovosti naše

odprave. Prepričani smo, da se bomo na morebitne težave odzvali razumno in razumevajoče. Glavno je zaupanje.

**Priznam, da občudujem ljudi, ki se, tako kot ti, odpravijo »v neznano« in tam kljub tveganju pomagajo popolnim neznancem. Katere lastnosti mora imeti mlad človek, da se odloči in izpelje tak projekt?**

Vsekakor sta v ospredju solidarnost in empatija, ki pa sta tudi sicer nujni lastnosti vsakega (dobrega) zdravnika. Poleg tega so pri takšni odpravi zelo pomembne tudi fleksibilnost, visoka mera tolerance in naklonjenost eksotičnim krajem in drugačnim kulturam. Mislim, da človek potrebuje tudi nekoliko poguma.

**Seveda, nedvomno. Kako to, da ste izbrali ravno Papuo Novo Gvinejo?**

Papua Nova Gvineja ima sodeč po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) najslabše zdravstvene razmere v pacifiški regiji. Samo zdravstveno središče Dogura, kjer bomo nastanjeni mi, skrbi za 20.000 okoliških prebivalcev. Večino časa zdravstveno oskrbo zagotavljajo medicinske sestre, poleg ogromnega pomanjkanja zdravnikov pa središču pogosto primanjkuje tudi večino zdravil in drugega medicinskega materiala. Vodilni vzrok umrljivosti predstavljajo malarija, okužbe dihal, tuberkuloza ter driska; stanja, ki so lahko z ustreznim pristopom in pravilnim zdravljenjem popolnoma ozdravljiva. Visoka umrljivost novorojenčkov, malčkov in porodnic je prav tako pereča težava.

**To je res žalostno in težko predstavljivo za nas, ki živimo v osrčju Evrope in nam v bistvu nič ne manjka. Koliko natančno pa poznate okolje, kamor greste?**

O nekaterih okoliščinah smo že bili obveščeni, nekatere podrobnosti bomo še izvedeli, z dejanskim stanjem pa bomo seznanjeni šele na licu mesta. Upamo, da

ne bo prevelikih presenečenj.

Nastanjeni bomo v vasi Dogura približno 300 kilometrov od glavnega mesta Port Moresby. Prvi teden ali dva se bomo usposabljali v bolnišnici v Port Moresbyju, kjer bomo vzpostavili stike s tamkajšnjimi zdravniki. Na ta način bomo podrobneje spoznali bolnišnico in njeno kapaciteto ter tako lažje ocenjevali nujnost in potrebo napotitve pacienta v oddaljeno bolnišnico. Poleg tega nas bo tamkajšnje osebje s svojim usposabljanjem aklimatiziralo na njihove razmere in nekoliko pripravilo na primarno nalogo naše odprave – nudenje medicinske pomoči v lokalnem okolju v relativno odročni vasi, ki do (prave) zdravstvene oskrbe pravzaprav nima dostopa. Imeli bomo "kliniko". To pa v praksi pomeni stene in streho. Opreme je relativno malo in jo bomo večinoma morali prinesiti s seboj. Imeli bomo tudi zdravstvenega tehnika. Z večščinami zdravstvenega tehnika še nismo v celoti seznanjeni, vsekakor pa bo vsakršna pomoč dobrodošla.

### Ste bili že v stiku s člani predhodnih odprav v Papuo Novo Gvinejo? So vam podrobneje predstavili, kaj vas čaka »na terenu«?

Da. S tem smo začeli priprave. Delili so z nami svoje izkušnje, nas pri naši odločitvi spodbujali in v nas okrepili navdušenje nad to deželo. Obvestili so nas, s čim se bomo tam najpogosteje srečevali, ter razblinili nekaj mitov, vključno s tem, da ljudje v Papui Novi Gvineji niso nedo hranjeni, imajo zelo rodovitno vulkansko zemljo in dovolj veliko količino hrane. To je pomembna razlika od nekaterih drugih destinacij, na katere se odpravljajo naši kolegi. Kanibalizem, ki naj bi bil še nekaj desetletij nazaj dokaj pogost način obedovanja med obredi, so popolnoma izkoreninili in se z njim v današnjih časih ne srečujejo več. Beležijo pa porast najbolj zloglasnih tropskih bolezni, kot je na primer malarija. Ravno tako je znaten delež prebivalstva okužen z virusom HIV; Papua je namreč območje z največjo pojavnostjo tega virusa v pacifiški regiji Azije. Glavni spremenljiv dejavnik je slaba ozaveščenost tamkajšnjih prebivalcev, predvsem avtohtonih ljudstev.

### Dotakniva se še priprav na odpravo. Kljub temu da smo šele dobro zakorakali v jesen, ste se že začeli pripravljati, kajne? Kaj vse morate postoriti do odhoda?

Smo pravzaprav na začetku snovanja odprave, zato nas v prihodnjem letu čakajo številna dela od logistike, organizacije dogodkov pa vse do zbiranja finančnih sredstev. Ker je Papua oddaljena in odročna dežela, so samo letalske vozovnice lahko že kar precejšen strošek. Večino zdravil, pripomočkov in opreme zaradi okrnjene izbire v tamkajšnji »kliniki« nameravamo pridobiti preko donacij ali nabaviti z zbranim denarjem.

### Koliko vam pri tem pomaga Medicinska fakulteta?

Fakulteta nas finančno ne podpira. Finance in sredstva so v celoti naša obveznost. Pridobiti moramo pokroviteljska in donatorska sredstva, s katerimi pokrijemo vse od letalskih vozovnic do zdravil. Vendar nam pri tem Sekcija za tropsko in potovalno medicino pomaga in nas usmerja. Brez Sekcije za tropsko in potovalno medicino bi bile odprave težje izvedljive. Neizmerno smo jim hvaležni za možnosti, ki nam jih nudijo.

### Želite pa nagovoriti tudi vse ljudi dobre volje in s poudarjenim humanitarnim čutom, kajne? Omenil si, da boste do odhoda zbirali donacije, da boste lahko s seboj vzeli čim več medicinskih pripomočkov in zdravil, ki niso poceni. Na kakšen način vam ljudje lahko pomagajo?

Predvideni stroški so izračunani glede na porabo prejšnjih odprav in so ocenjeni na 15.000 €. Porabo sredstev nadzira Medicinska fakulteta v Ljubljani. Namenjena bodo izključno v dobro bolnikov in za izdatke, povezane s projektom Ekspedicija Papua. Veseli bomo vsakega denarnega prispevka ali drugih donacij v obliki sanitetnega materiala ali zdravil.

Denarna sredstva bomo zbirali na različne načine. Skozi leto bomo sodelovali na različnih prireditvah, kjer bomo na naši stojnici v zameno za prostovoljni prispevek prodajali naše majice, beležke in druge domače izdelke. Decembra bo Slavko Pajntar - Pinki pod okriljem Občine Dobrepolje na trgu na Vidmu pred Jakličevim domom, kot je že vrsto let v navadi, ob



MEDICINSKO - HUMANITARNA ODPRAVA  
AVGUST-OKTOBER 2017

## EKSPEDICIJA PAPUA 2017




**PREDSTAVITEV ODPRAVE**

Klemen Krašovec (Videm-Dobrepolje)  
Barbara Zupanc (Kranj)  
Žiga Košnik (Kranj)  
Ivo Kosmačič (Nova Gorica)

Trenutno zaključujemo študij splošne medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Odhajamo na trimesečno medicinsko - humanitarno odpravo na Papuo Novo Gvinejo. V sklopu odprave bomo prostovoljno nudili medicinsko pomoč lokalnemu prebivalstvu in jih izobraževali o pomenu preventive. Za realizacijo projekta pa potrebujemo vašo pomoč. Zbiramo tako materialna kot tudi finančna sredstva. Odpravo sta odobrila Medicinska fakulteta v Ljubljani in Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, organiziramo pa jo pod okriljem Sekcije za tropsko in potovalno medicino. Donatorska sredstva bodo porabljena izključno v medicinsko - humanitarne namene. Porabo sredstev nadzira Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

**KAKO LAHKO POMAGATE**

- Pošljite sporočilo SMS s ključno besedo **DONIRAM5** na številko **1919** in prispevali boste **5 EUR** za Humanitarno-medicinsko odpravo Ekspedicija Papua 2017. Prispevajo lahko uporabniki storitev Telekom Slovenije, Izmobila in Simobila.

- Preko UIPN obrazca:  
Naziv: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta  
Naslov: Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana  
IBAN številka računa: **SI56 01100 6030 708 380**  
Škilo/referenca: **250562-16**  
Namen: **Ekspedicija Papua Avgust 2017**

Za več informacij smo vam na voljo preko elektronskega naslova [ekspedicija.papua@gmail.com](mailto:ekspedicija.papua@gmail.com). Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija in ostale informacije so objavljene na spletni strani <http://ekspedicija.papua.com> ali Facebook strani <https://www.facebook.com/ekspedicija.papua2017/>.

Za pomoč se vam že vnaprej zahvaljujemo!

prodaji kuhanega vina zbiral prostovoljne prispevke, ki bodo namenjeni pomoči potrebnim. Del teh prispevkov bo namenjen tudi za našo odpravo. Več o aktualnih dogodkih, povezanih z našo odpravo, lahko preberete na naši spletni strani ali naši Facebook strani (Ekspedicija Papua 2017).

**Klemen, hvala za pogovor. Upam, da bodo naši bralci ponosni nate, da si se odločil za ta humanitarni podvig, in bodo po svojih močeh znali tudi pomagati. Za konec še povej, česa se najbolj veseliš.**

Mislím, da se vsi štirje najbolj veselimo odkrivanja eksotičnih krajev in spoznavanja tamkajšnje kulture in prebivalstva. Veseli bomo tudi strokovnih izzivov in preizkušenj, ki jih zagotovo ne bo malo. No, vsaj tistih, ki jim bomo kos.

#### Se česa bojite?

Seveda. Najbolj nas je strah položajev, v katerih pacientom ne bomo mogli ali znali pomagati na ustrezen način.

**V imenu Našega kraja vam želim veliko sreče s pripravami in uspešno izpeljano odpravo.**

Hvala. Tudi kanček sreče je potreben pri takšnem projektu. Na tem mestu bi se rad vnaprej zahvalil bralcem in vsakomur, ki je/bo na kakršen koli način prispeval k izvedbi našega projekta. ■

Tisti, ki ne boste utegnili obiskati naše stojnice ter bi prav tako želeli prispevati k našemu projektu, lahko to storite na dva načina:

- **Pošljite kratko sporočilo SMS** s ključno besedo DONIRAM5 na številko 1919 in prispevali boste 5 EUR za humanitarno-medicinsko odpravo Ekspedicija Papua 2017. Prispevajo lahko uporabniki storitev Telekoma Slovenije, Izimobila, Debitela in Simobila.

- **Preko UPN-obrazca:**

Naziv: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta  
Naslov: Vrazov trg 2, 1000 Ljubljana

IBAN številka računa: **SI56 01100 6030 708 380**

Sklic/referenca: **250562-16**

Namen: **Ekspedicija Papua avgust 2017**

Za več informacij smo vam na voljo preko elektronskega naslova [ekspedicija.papua@gmail.com](mailto:ekspedicija.papua@gmail.com) ali na telefonski številki 051 420 524 (Klemen Krašovec). Vse informacije najdete na spletni strani <http://ekspedicija-papua.com/>. Za sodelovanje se vam že vnaprej zahvaljujemo!



EKOLOŠKI KOTIČEK

## Ne meč' mo hrane stran

Društvo Ekologi brez meja je začelo medijsko kampanjo projekta Ne meč' mo hrane stran!. Statistični podatki namreč kažejo skrb vzbujajočo in paradoksalno sliko – čedalje več ljudi na svetu je lačnih, po drugi strani pa ogromno hrane konča v smeteh.

Povzel **Bojan Novak**

Leta 2014 smo v Sloveniji ustvarili 55 kilogramov odpadne hrane na prebivalca, od tega približno polovico v proizvodnih in storitvenih dejavnostih, polovico pa v gospodinjstvih. Društvo Ekologi brez meja, ki je nastalo ob organizaciji odmevne akcije Očistimo Slovenijo, je na osnovi skrb vzbujajočih podatkov osnovalo projekt, s katerim želijo raziskati stanje in možnosti preprečevanja tako velike količine zavržene hrane.

Najprej so se posvetili proučevanju težave zavržene hrane v bolnišnicah in domovih za ostarele. Ugotovitve kažejo, da nastaja v bolnišnicah in v domovih za ostarele precej odpadne hrane. Ob tem poskušajo vzpostaviti nova orodja za spremljanje in oceno količin odpadne hrane. Poleg prednosti za okolje to lahko prinese tudi nižje stroške obratovanja.

Vzporedno z raziskovanjem poteka tudi obveščevalna kampanja, s katero želijo vzbuditi zanimanje za to tematiko v širši javnosti. Prav vsak od nas je namreč pomemben člen v



verigi, ki lahko položaj izboljša. Kampanja se je začela 17. 10. s predvajanjem filma Ne meč' mo hrane stran! (v Kinu Šiška), sledile pa bodo še številne večpredstavne predstavitve.

V tretjem delu projekta bodo razvili delavnice za osnovnošolske otroke in za upokojence. Spodbuditi želijo namreč medgeneracijsko sodelovanje in posredovanje izgubljenih in pozabljenih praks varčne uporabe živil. Odveč je namreč poudarjati, da so naši predniki znali neprimerno bolj varčno ravnati s hrano.

Optimizem vlivajo premiki na ravni države. Ministrstvo za kmetijstvo načrtuje pripravo vodil za pravilno ravnanje z viški hrane, kar bi olajšalo delo več sto prostovoljcem, ki dnevno ravna z donirano hrano in jo dostavljajo tistim, ki jo resnično potrebujejo. Prav tako lahko pričakujemo finančne olajšave za donirano hrano. A največji premiki se morajo zgoditi v vsakem izmed nas, zato tudi bralce Našega kraja skupaj z Ekologi brez meja pozivam k razmisleku o varčnem ravnanju s hrano. ■



## Kostanj – okusni gozdni ježek

Oktober je tisti mesec, ki se ga ljubitelji kostanja najbolj razveselijo. Sprehoda po naši prestolnici si ne moremo zamisliti brez vonja po pečenem kostanju, na raznih praznovanjih in piknikih pa tudi v tem času ne gre brez pečenja kostanja. Kostanj ni le okusen, vsebuje tudi pomembne zdrave sestavine, zato je primerna hrana v tem letnem času.



### Bojan Novak

Domovina kostanja sta Mala Azija in Sredozemlje. V Sloveniji najdemo pravi ali domači kostanj skoraj povsod, le na Koroškem ne. Kostanjevo drevo zraste do 35 metrov visoko, cveti v juniju in na začetku julija, plodovi pa dozorijo oktobra. Za rast mu ustrezajo predvsem kislata tla z veliko kalija, potrebuje pa tudi veliko toplote. Najbolj poznani so seveda plodovi, uporablja pa se tudi les (za pohištvo, za razne drogeve, za gradnjo ladij in mostov ter za rezbarstvo). Kostanj kot plod je eden izmed najprepoznavnejših simbolov jeseni. Poleg gozdnega kostanja, ki uspeva tudi v naši okolici, lahko kupimo tudi gojeni kostanj – marone. Ti izhajajo večinoma iz Italije in Francije, so debelejši in nekoliko slajšega okusa.

### Zdravilne koristi kostanja

V času, ko se naša telesa privajajo na zimo, nam njegove hranilne snovi krepijo odpornost in krvni obtok. Glavna sestavina kostanja je škrob, ki ga je v surovem plodu skoraj polovica. Vsebuje torej veliko ogljikovih hidratov in zelo malo beljakovin in maščob, bogat pa je z vitaminom B (B1, B2 in B6) in C ter z

minerali kalijem, kalcijem, magnezijem, železom in fosforjem.

100 gramov kostanja vsebuje:

- Približno 21 % dnevni potreb po vlakninah, ki znižujejo raven škodljivega holesterola v krvi.
- Kar 72 % dnevne potrebe vitamina C, ki je pomemben za gradnjo zob in kosti, uravnava pa tudi delovanje žil.
- 15,5 % dnevni potreb po folatih. Folska kislina je potrebna za tvorbo rdečih krvnih celic in sintezo DNK. To je še posebej pomembno pri nosečnicah.
- V povprečju vsebuje 245 (pečen) oziroma 170 kcal (kuhan).

Kostanj je tudi brezglutensko živilo, zato je primerno za bolnike s celiakijo.

Jemo ga večinoma pečenega ali kuhanega, nekateri pa iz njega izdelujejo tudi kostanjevo moko, ki je primerna za peko sladk in kruha. Kostanj je možno kombinirati tako s sladkimi kot s slanimi jedmi. Zelo pa je pomembno, da smo pri uživanju kostanja in jedi, pripravljenih iz njega, zmerni.

### Priprava jedi iz kostanja

Kostanj je najbolje porabiti v nekaj dneh po nabiranju. Možno ga je sicer shraniti, če ga zmrzujemo. Tako ga lahko pripravimo tudi po nekaj mesecih. V lupino na spodnji, ravni, strani naredimo zarezo, nato zapakiramo kostanje v vrečko in damo v zamrzovalnik.

**Peka kostanja:** Kostanj je treba pred pečenjem pripraviti. Pred rezanjem je priporočljivo, da ga za kakšno uro namočimo v mlačno vodo. V vsak kostanj z ostrim nožkom na zaobljeni strani (nekateri recepti priporočajo rezanje na spodnji, ravni strani) naredimo križno zarezo. Globoka mora biti ravno toliko, da predre trdo lupino. Ne smemo zarezati v meso kostanja, saj lahko med peko razpade.

### Nekaj različic peke kostanja:

- Peka na odprtem ognju: Potrebujemo posodo, katere dno je večkrat preluknjano. Na dno posode stresemo kostanj, med peko ga večkrat premešamo in po približno 20 minutah je pečen.
- Peka na štedilniku: Tudi tu potrebuje mo ponev z luknjičastim dnom. Tudi pri tej vrsti pečenja je treba kostanj večkrat premešati.
- Peka v pečici: Pečico najprej ogrejemo na 220–250 stopinj. Kostanj razporedimo v velik pekač za piškote, ga dobro poškopimo z vodo in pečemo 10 minut. Nato pekač vzamemo iz pečice in kostanj premešamo, ga ponovno dobro poškopimo z vodo, gumb za temperaturo obrnemo na 200 stopinj in vključimo ventilator. Tako pečemo še 20 minut.

Pečen kostanj stresemo na razgrnjen časopisni papir, ki ga tesno zavijemo in počakamo 5 minut. Namesto časopisnega papirja lahko uporabimo tudi vlažno krpo.

**Kuhanje kostanja:** Kostanj stresemo na večje cedilo in ga na hitro oplaknemo pod tekočo vodo. Plodove nato na zaobljenem delu križno zarežemo. Pri tem pazimo, da ne zarežemo v jedro plodov, temveč predremo samo zunanjo trdo lupino. Na kuhalnik pristavimo lonec z litrom in pol rahlo osoljene vode. Vanj stresemo zarezan kostanj in ga približno 40 minut kuhamo na zmernem ognju. Ko je kostanj kuhan, ga še vročega olupimo z ostrim nožem. Olupljenega serviramo v skledico in takoj postrežemo ali pa uporabimo za pripravo drugih jedi.

### Viri:

www.viva.si  
www.aktivni.si  
www.gozd-les.si  
www.kulinarika.net

# Intervju z Veselko Pevec

Veselka Pevec je zadnji mesec zagotovo najbolj znana Dobropoljka. Po osvojeni zlati paraolimpijski medalji jo je čakalo nešteto intervjujev in nastopov. Njena zgodba je navdihujoča in mediji so jo z veseljem delili. Veselka si je vzela čas tudi za bralce Našega kraja in me sprejela v svojem stanovanju.



**Bojan Novak**

**Gospa Veselka, še enkrat iskrene čestitke za odličen športni uspeh v Rio. Kljub temu da je minilo že več ko en mesec od tiste sobote, 10. 9. 2016, tistega dneva najbrž ne morete pozabiti ...**

Ja, spomin je še vedno zelo živ in bo še nekaj časa. Zanimivo dejstvo mi je povedala moja trenerka – 10. 9. je datum, ko sem osvojila kolajno, 10.9 pa je tudi najboljši strel v strelstvu. Kot neke vrste usoda.

**Taka zgodba, kot je Vaša, hočeš nočeš veliko ljudem predstavlja poseben navdih. Poznamo Vašega kolega Darka Đurića, motivatorja Nicka Vujičića ... Se zavedate, da Vas imajo številni za vzor?**

Po osvojeni medalji se zavedam vsega tega. Po drugi strani se pa zavedam, da navdih še nič ne pomeni. Za to, da v življenju nekaj dosežeš, moraš imeti še veliko več. Gene, voljo, samostojnost, pridnost ... Vsak človek je drugačen od drugih. Če lenariš, si lahko še tako talen-

tiran, a rezultatov ne bo. Mogoče sem edina na svetu, ki je bila ustreljena, po tem pa ravno v streljanju prišla do zlate olimpijske medalje. Mogoče sem kot taka ljudem res vzor, ampak vsak mora sam narediti drugo. Nikogar ne moreš spodbuditi, če tega on noče.

Vesela sem, da je sedaj večje zanimanje za strelski šport, saj je prišlo okoli 20 novih strelcev, a le tisti, ki bo sam hotel, bo ostal. Ne glede na to, ali sem mu vzor ali ne.

**Sta Vas Rio in dogajanje po njem kaj spremenila? Tu mislim predvsem na uspeh in na vse, kar se je dogajalo okrog Vas po vrnitvi?**

Mene osebno ni prav nič spremenilo. Edino utrujena sem precej. Se pa ne počutim kot kaka zvezda zaradi vsega.

**Kako gledate na današnje mlade? Doma imate hči, najstnico, Sašo. Se Vam zdi, da dovolj stremijo k nekim svojim ciljem, tako kot ste to na najboljši način pokazali Vi na svoji športni poti?**

Da, nekaj izkušenj imam. Vem, da

imamo mladino, ki zabrede in se kasneje vrne v normalne tire, je pa tudi veliko mladine, ki se na primer ukvarja s športom. Za uspeh »se mora vse poklopiti«, tega se zavedam. Zdi se mi, da bi morala država več narediti in pomagati mladim športnikom.

Zanimivo mi je, da sem recimo jaz po medalji dobila 17 tisoč evrov, nagrada za zmago v resničnostnem šovu (npr. Big Brother) pa je 50 tisoč evrov. Mladi se lahko resnično posvetijo športu, ko imajo urejeno eksistenco, pokrite stroške prevoza na treninge, nakupa opreme, pokrite stroške priprav.

Je pa življenje mladih zdaj bistveno drugačno, kot je bilo, ko sem bila jaz mlada. Tehnika je napredovala, sedaj se lahko pogovarjamo preko družabnih omrežij, preko Vibra in še na druge načine. Jaz se recimo s svojimi domačimi, ki živijo daleč, pogovarjam preko teh tehnologij.



**Bili ste gostja na letošnjem 7. Dobrepolskem vandranju. Dali ste startni signal za pohod in za vse tri teke. Kakšni občutki so Vas ob tem prevevali?**

Super se mi je zdelo, da se je odzvalo veliko ljudi. Da niso ostali doma. Nasploh se mi zdi, da je Slovenija zelo aktivna. Vsako leto je več ljudi, ki se rekreirajo.

**Ja, res je. Vrniva se v Brazilijo. Kako ste preživljali tri tedne na igrah? Kakšen je bil dnevni ritem, koliko je bilo ob vsem prostega časa?**

Ko smo prišli tja, sem bila zelo živčna. Mislila sem si: »Samo da vse skupaj mine.«

Strelci imamo včasih težave s svetlobo na strelišču. Po prihodu v Rio sem hotela iti čim prej na strelišče, da ga spoznam in dobim občutek za svetlobo. Skrbelo me je, ker je v Braziliji povsod polno klimatskih naprav, ker je zelo toplo podnebje. Potem se je pokazalo, da je bilo strelišče odlično.

Sicer pa je trenerka Polona Sladič vodila naš dan. Vedno nam je povedala, kdaj se zjutraj dobimo. Nikoli se ni zgodilo, da bi kdo zamudil. Ona ima res vzpostavljen red. Vsi skupaj smo odhajali na zajtrk, po njem pa smo šli z avtobusom na trening. Od olimpijske vasi do strelišča je bilo vožnje od 30 do 40 minut.

Na strelišču je bila soba, kjer so bile puške in druga oprema. Pomembno je, da je vse to zaklenjeno. Na treningu se nismo veliko pogovarjali. Vsak je bil v svojem svetu, saj smo vsi vedeli, kaj mora vsak narediti.

Po treningu smo šli nazaj v olimpijsko vas na kosilo. Po tem smo šli prve dni pogledat olimpijsko vas. Šli smo na primer k okulistu, kjer smo dobili brezplačna očala. V neki trgovini smo prejeli darilca (bidone s potiskom). Po večerji smo bili vedno prosti, a vse do tekme smo bili tako živčni, da smo malo pokramljali in odšli spat. Jaz sem imela še dodatno skrb, ker je doma zbolela hči Saša. Zaradi tega sem bila še bolj v skrbeh.

**Omenili ste obroke. Kako so poskrbeli za vas, ki ste prihajali s celega sveta?**

Hrana je bila odlična in vsega je bilo na pretek. Lahko si jo odnesel tudi v stanovanje. Kuhinja je bila res ogromna, ponujala je hrano kuhinj s celega sveta, odprta pa je bila 24 ur na dan.

**Kakšni pa so bili kaj odnosi med vami – športniki? V ekipi ste bili kar štirje strelci. Ste se lahko družili tudi z drugimi športniki, se s kolegi paraolimpijci družite tudi po igrah?**

Družili smo se med posameznimi tekami, čez dan pa niti ne. Primož Jeralič, naš kolesar, je imel težke treninge. Ko je prišel nazaj, je šel počivat. Druženja pa so bila tudi bolj na hitro, mogoče kakšna kavica in kratek klepet. Vsi smo bili osredotočeni na tekme, vedeli smo, da ne gremo tja, da bi tam uživali.

Po igrah se družimo predvsem preko družabnih omrežij. Jaz sem zelo povezana s strelskim kolegom Francem Pinterjem Ančom.

**Koliko stikov pa ste imeli na igrah s športniki iz drugih držav? So paraolimpijske igre prostor za sklepanje novih poznanstev in prijateljstev?**

Jaz se nisem družila kaj veliko z drugimi, ker ne znam angleškega jezika. Če bi znala več angleško, bi se mogoče bolj. So bili pa tudi drugi športniki fokusirani na tekme.

**V medijih je bilo opaziti, da so gledalci v Braziliji zelo dobro spremljali paraolimpijske igre. Je bilo res tako?**

V Riu so bila tekmovanja zelo obiskovana. Je bilo pa opaziti, da so bili med gledalci predvsem drugi paraolimpijski športniki, ki takrat niso imeli tekem ali treningov in so prišli spodbujat kolege. To je res pravo vzdušje, ko pridejo tudi športniki iz drugih panog navijati za nas. Zame je bila to tudi dodatna obremenitev,

ko sem vedela, da me gledajo veleposlanik, zdravnica, fizioterapevt. Imela sem celo srečo, da sem bila tako zaskrbljena za Sašo, da takrat niti nisem pomislila na vse te ljudi, ki so bili za mano.

**Po prihodu domov ste doživeli dva velika sprejema. Kljub utrujenosti je verjetno lep občutek, ko se zbere toliko ljudi in Vam želi stisniti roko? Vam je sploh uspelo prešteti, koliko medijev je bilo pri vas po vrnitvi iz Ria?**

Zelo mi je bilo všeč, res, ampak je bilo pa naporno. Vedno je prišlo veliko medijev. V prvem tednu dva dni sploh nisem jedla, tako je bilo naporno. Doma so si kar podajali kljuko. Kak dan je ekipa kake televizije morala kar zunaj počakati, da je druga hiša opravila intervju. Tega je bilo res veliko.

**Zdaj verjetno potrebujete počitek. Kako pa naprej? Kakšni so zdaj Vaši načrti, cilji?**

Pri nas, strelcih, se začnejo maja 2017 nova tekmovanja. Trenirati bomo začeli že pred novim letom, potem sledijo intenzivnejši treningi. Maja imamo tekmo v Hannoveru v Nemčiji. V Avstralijo verjetno ne bomo šli, ker je predrago. Pridobivanje olimpijske kvote za igre v Tokiju se začne v letu 2018. Takrat bo v Koreji svetovno prvenstvo. Za Rio sem si kvoto pristreljala prav na prvi možni tekmi. Tudi zdaj bom to poskusila opraviti že na prvi tekmi. Imam srečo, da je ženska kvota ločena od moških, čeprav tekmujem z moškimi.



### Zadnje tedne verjetno niste imeli veliko prostega časa. Kaj pa sicer radi počnete »za svojo dušo«, kot hobi?

Najraje grem na kakšno kavico, na pico ali v kitajsko restavracijo. Imam eno zelo dobro prijateljico in včasih se odpraviva na »babji čvek«. Imam srečo, da se je tudi Saša dobro ujela z njo, tako da gremo včasih kar vse tri.

Sicer pa skrbim za taščo. Vsak dan ji skuham kosilo za ob 12. Če me ni doma, skuham prej. Skrbim tudi za njena zdravila, obiske zdravnika ... To delam z veseljem, saj me je takrat, ko sem prišla na Videm, sprejela kot svojo hčer, kljub temu da sem prišla iz tuje države in da sem invalidka.

### Spremljate televizijo, nadaljevanke ...?

Včasih sem redno gledala dnevnik, sedaj pa televizijo čedalje manj gledam. Od vseh televizijskih prispevkov o sebi sem gledala samo posnetek prispevka na Kanalu A in prispevek v oddaji TV Tednik. Veliko tega pa nisem ujela, časovno se ni izšlo.

Novice najpogosteje preverim kar na pame-nem telefonu.

### Gospa Veselka, kaj Vas najbolj pomiri? In kaj Vas najpogosteje spravi v slabo voljo?


Oboje – v dobro in v slabo voljo me lahko spravi samo ena oseba, to je moja hči Saša. Sicer pa nisem tak človek, da bi me kdo spraval v slabo voljo.

### Gospa Veselka, na svet gledate z drugačnega zornega kota kot večina odraslih. Kakšen je trenutno svet za nekoga, ki je na invalidskem vozičku? Je še vedno veliko ovir, ki vam povzročajo slabo voljo? Mislim tako na fizične omejitve kot na tiste v glavah ...

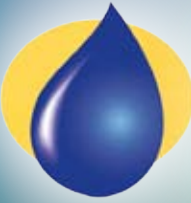
To je vse odvisno od posameznika. Če se komu smilim, to opazim, ampak to tudi razumem. To me ne spravi s tira. Kakšna povsem življenjska ovira je slabo vreme, dež. Ni prijetno, če nekdo pred trgovino parkira na mesto, ki je rezervirano za invalide, kadar dežuje.

Kar pa se tiče življenja nas, invalidov, je sedaj bistveno bolje, kot je bilo nekoč. Stranišča za invalide so na primer zdaj povsod, včasih pa teh ni bilo. V Ljubljani si imel včasih le dve stranišči za invalide, zdaj pa so tudi po nakupovalnih središčih, bencinskih črpalkah ... Sedaj je biti invalid precej lažje, kot je bilo prej.

**Gospa Veselka Pevec, najlepša hvala za ta pogovor. Želim Vam, da bi na krilih letošnjega uspeha tudi v prihodnje dosegali tisto, kar si boste zadali, in še naprej spodbujali tudi ljudi okrog sebe. ■**




**DOBRODELNA AKCIJA 2016**



## Manj svečk za manj grobov

Projekt, v katerega se v Sloveniji vsako leto vključi več sto prostovoljcev, organizacij in podjetij bo v Dobrepolju potekala že tretje leto zapored. V sedmih zaporednih akcijah smo v celi Sloveniji zbrali že skoraj 120.000 evrov. Zbrana sredstva vsako leto namenimo za nakup zdravstvenih naprav in pripomočkov, ki **REŠUJEJO ŽIVLJENJA**.

Svečke na grobu so spomin na naše najdražje zato z akcijo ne želimo rušiti tradicije. Ne okrnimo tega spomina s pretiravanjem. Svojih pokojnih se spomnimo vsak dan in s sodelovanjem v akciji *Manj svečk za manj grobov* naredimo nekaj dobrega za žive.

Zbrana sredstva bomo tokrat namenili Župnijski Karitas Dobrepolje za nakup negovalnih pripomočkov, ki bodo na voljo za izposojno občanom. Z zbranim denarjem bomo kupili negovalno posteljo in sprehajalni voziček, po katerih se večkrat kaže potreba med občani. Akcija se je med Dobrepoljci zelo dobro prijela in zagotovo nam bo tudi letos s skupnimi močmi uspelo.

Pred pokopališčem v Vidmu in v Strugah vas bodo od 29. oktobra do 1. novembra čakali prostovoljci, ki vam bodo še podrobneje razložili namen akcije. V zameno za dar boste prejeli zastavico sočutja, ki jo lahko pustite na grobu.

**POMAGAJMO TISTIM, KI ŠE LAHKO ŽIVIJO,  
ČE NISMO MOGLI VSEM, KI SE JIH TE DNI SPOMINJAMO!**

vodja akcije  
Primož Jelševar

koordinator akcije v Dobrepolju  
Ambrož Volek

**LETOŠNJA NOVOST: SMS DONACIJE**

Pošljite sporočilo SMS s ključno besedo **SVEČKA** na številko 1919 in prispevali boste 1 EUR za medicinske pripomočke in zdravljenje bolnih in življenjsko ogroženih v dobrodelni akciji Manj svečk za manj grobov 2016. Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, Izimobil in Debitela.




akcija podpirajo:

**Karitas**  
ZUPNIJSKA  
KARITAS  
DOBREPOLJE



OBČINA  
DOBREPOLJE




TURISTIČNO  
DRUŠTVO  
DOBREPOLJE




**GROŠ**  
Poudarjenost blatu





[www.manjsveck-manjgrobov.si](http://www.manjsveck-manjgrobov.si)



[www.facebook.com/ManjSveckManjGrobov](https://www.facebook.com/ManjSveckManjGrobov)





*Iz naše knjižnice*



Videm 34, 1312 Videm Dobrepolje ● tel.: 01/786 71 40

Obratovalni čas:

Ponedeljek in sredo: 12.30–19.00

Torek in četrtek: 9.00–14.00

Petek: 12.30–20.00

## V knjižnici Dobrepolje ...

Ena izmed pomembnih nalog splošnoizobraževalnih knjižnic je med drugimi tudi bibliopedagoško delo, ki se izvaja za otroke, mladino in odrasle. Slednje vključuje knjižno in knjižnično vzgojo mladih obiskovalcev ter spodbujanje bralne kulture. Različne bibliopedagoške oblike imajo pomembno vlogo predvsem pri otrocih pri motiviranju za knjige in branje ter informacijskem opismenjevanju. Med najpogosteje izvedenimi dejavnostmi, namenjenimi otrokom, so zagotovo »**ure pravljic**«. Slednje potekajo tudi v knjižnici Dobrepolje od meseca oktobra do meseca maja, vsak petek ob 17.30. Ob novi sezoni pravljčnih uric je Gledališče Smejček odigralo gledališko predstavo *Žabji kralj*, ki je vse navdušila. Za najmlajše otroke, do 4. leta starosti, pa se v knjižnici izvajajo igralne urice s knjigo **BIBA BERE**, vsako zadnjo sredo v mesecu. Knjiga ima pomembno vlogo tudi pri mladostnikih, v obdobju iskanja in oblikovanja svoje osebnosti. V knjižnici tako potekajo tudi druženja ob knjigi za mlade **Ej, ti, preklopi na knjigo**, namenja predvsem učencem tretje triade in srednješolcem. Tokratno sezono druženj za mlade bosta vodili in moderirali Anamarija Rebolj in Sara Ahačevič. Pomembna oblika bibliopedagoškega dela sta tudi vrtec in razred na obisku. Zrno ljubezni do knjige je namreč treba posejati že v zgodnjem otroštvu, saj lahko le tako požene globoke in močne korenine. Izjemno veseli smo vseh skupin iz vrtcev in šolarjev, ki nas redno obiskujejo. Skupaj prebiramo pravljice, pregledujemo in spoznavamo knjige, rešujemo uganke ... Starejši otroci pa se seznanijo tudi z dejavnostmi knjižnice, ureditvijo in postavitvijo knjižničnega gradiva ter samostojnim iskanjem informacij. Otroci s težavami pri branju pa se lahko udeležijo programa **Beremo s tačkami**. Program izvajajo terapevtski pari – psi s svojimi vodniki, ki so za to delo še dodatno usposobljeni. Vodnik psa je usposobljen moderator, ki s pomočjo svojega psa spodbuja in usmerja otrokovo dejavnost, sodeluje pri branju in pomaga pri razumevanju prebranega besedila. V mesecu novembru bo potekal tudi sklop delavnic **Z igro do branja**, ki je namenjen predvsem učencem prve triade in vsem tistim, ki imajo težave pri branju. Delavnice bo vodila Viljenka Jalovec, izkušena pedagoginja in avtorica številnih didaktičnih pripomočkov, ki bo predstavila, kako na igriv način osvojiti svet črk, branja in pisanja. Med drugimi oblikami bibliopedagoških dejavnosti, ki se izvajajo v knjižnici za otroke, pa so tudi počitniške delavnice, ustvarjalne delavnice, razstave, projekt Rastem s knjigo, Knjižničar na obisku ... ■

## Nekaj utrinkov bibliopedagoških dejavnosti v knjižnici



Učenci prvih razredov OŠ Dobrepolje na spoznavnem obisku v knjižnici. Seznanili so se z različnimi oblikami knjižničnega gradiva, ureditvijo in postavitvijo ter dejavnostmi, ki jih knjižnica izvaja.



Učenci 3. razreda na obisku v knjižnici. V knjigah resnično najdemo vse, kar nas zanima, ali se navdušimo za kaj novega ...



Otroci z zanimanjem prebirajo knjige različnih vsebin in oblik. Vedno navduši tudi Guinnessova knjiga rekordov.



Tudi poučne knjige so izjemno zanimive, se strinjajo učenci 2. razreda. Še posebno tiste, ki so dopolnjene z različnimi postavljankami, plakati ...



OTROŠKA GLEDALIŠKA PREDSTAVA ŽABJI KRALJ v izvedbi Gledališča Smejček je popeljala v novo sezono pravljjičnih uric in navdušila veliko število zbranih otrok.



## DUŠICA KUNAVER in delavnica Temelji angleščine ob mavrični bližnjici.

Dušica Kunaver je na svoji delavnici predstavila smernice za lažje razumevanje in učenje angleškega jezika. Delavnica je bila namenjena tako otrokom kot odraslim ne glede na stopnjo predznanja in predavateljica je vse, ki so se je udeležili, zagotovo prepričala s svojim znanjem in izkušnjami. Dušica Kunaver je samostojna kulturna publicistka, profesorica angleščine in ruščine v pokoju, zbirateljica ljudskega izročila in etnološkega gradiva. Njena poklicna pot je izpopolnjena s poučevanjem angleščine in oblikovanjem izvirnih učnih gradiv. Iz svojih izkušenj je napisala tudi več priročnikov, namenjenih pedagogom. Njeni didaktični pripomočki, učbeniki, naloge iz angleškega jezika so na voljo za izposojlo tudi v knjižnici. ■



## EJ, TI, PREKLOPI NA KNJIGO ...

In se nam pridruži na srečanju, kjer bomo nekaj besed namenili mladinski knjigi **ČE OSTANEM** avtorice Gayle Forman.

Zaželeno je, da knjigo prebereš, vendar se nam vsekakor lahko pridružiš tudi, če knjige nisi ali je nimaš namena prebrati.

Bistvo je, da se bomo mladi družili in se imeli super!

Srečanje bo potekalo **v petek, 4. novembra, ob 19.00** v prostorih **krajevne knjižnice Dobrepolje**.

Vabljeni!



*"Ljudje, ki so brali dobre knjige, so resnično doživeli več kot tisti, ki ne znajo ali nočejo brati ... Ni res, da imamo samo eno življenje. Če znamo brati, lahko živimo toliko življenj in toliko različnih življenj, kolikor si želimo."*  
(S. I. HAYAKAWA)



## UKROTIMO ČRKE

## Z VILJENJKO JALOVEC,

IZKUŠENO UČITELJICO,  
KI JE MNOGIM SKOZI IGRO POMAGALA  
PRI UČENJU BRANJA.

DELAVNICE BODO POTEKALE

**VSAK PONEDELJEK,**  
**14., 21., 28. NOVEMBRA,**  
**OB 17.30**

V KNJIŽNICI DOBREPOLJE.

**NAMENJENE SO UČENCEM 1. TRIADE  
PA TUDI NJIHOVIM STARŠEM.**  
**PRIJAVA NI POTREBNA, DELAVNICE SO BREZPLAČNE.**

## PRAVLJIČNE URICE V KNJIŽNICI DOBREPOLJE

**VSAK PETEK OB 17.30 URI !**

**Za otroke od 4. do 9. leta starosti.**

**Od meseca oktobra do meseca maja.**

**Pravljice, pesmi, uganke, ustvarjanje in še in še ...**

**S pravljničnimi uricami smo pričeli ob**

**Tednu otroka v petek, 30. septembra.**



## Pogovor z gospo Mileno Bojc Nučič – ljubiteljsko slikarko



**Koliko časa so nastajale slike, ki so razstavljene in si jih obiskovalci lahko ogledajo v knjižnici?**

Okoli dve leti. Imam pa veliko svojih slik istočasno na drugih skupinskih razstavah.

**Katere motive najraje slikate?**

Tihožitje, naravo in cvetje. Je pa moja velika želja, da bi se naučila portretirati. Upam, da bom enkrat tudi to osvojila.

**Imate morda svojo najljubšo sliko, od katere se ne morete ločiti?**

Ja, tista je pa doma. To so vrtnice in je prva slika, ki sem jo naslikala v oljni tehniki.

**Gospa Milena, kaj poleg slikanja še zapolnjuje vaš prosti čas?**

V Kašlju sem vključena tudi v društvo upokojencev, kjer opravljam delo tajnice društva, ki mi vzame precej prostega časa. Preostali prosti čas posvetim še svojim 7 vnukom.

**Že ob srečanju ste mi omenili, da vam veliko pomenijo tudi knjige.**

Zelo rada berem, že v otroštvu sem zahajala v šolsko knjižnico, ki sem jo kmalu prerasla, zato sem začela hoditi v knjižnico gospoda župnika Rafka Fabiana. Točno je vedel, kaj rada berem, in pripravil knjigo zame vsako nedeljo.

Gospa Nučič, želim vam še veliko nadaljnjih uspehov in ustvarjalnega navdih. Hvala za pogovor.

Razstava gospe Milene Bojc Nučič bo v krajevni knjižnici Dobropolje na ogled do sredine meseca novembra. ■

**Jasmina Mersel**

**V knjižnici ste pripravili čudovito samostojno razstavo likovnih del. Koliko časa se že posvečate slikanju?**

Intenzivno od leta 2012, ko sem se pridružila likovnemu društvu in začela slikati z oljnimi barvami. Pred tem sem uporabljala zgolj akrilne barve.

**Gospa Nučič, naj že na začetku pove-  
mo, da sicer živite v Zgornjem Kašlju,  
vendar je vaš rodni kraj Dobropoljska  
dolina.**

Res je, rojena sem v Podgorici, po domače Pavletova, kjer sem živela do svojega 18. leta.

**Kakšni so bili vzvodi, ki so vas vodili  
v odhod iz Dobropolja?**

To je tisto, ko greš s »trebuhom za kruhom«. Našla sem zaposlitev, kmalu za tem pa sem si ustvarila družino. Z mo-  
žem sva zgradila hišo v Zgornjem Kašlju,  
kjer zdaj živim že več kot 40 let.

**Kako se spominjate svojega otro-  
štva?**

To so najlepši spomini. Bila so naj-  
lepša leta mojega življenja. Imela sem

dobre, skrbne starše. Sem deseti otrok,  
vendar sva doma ostala samo z bratom  
Jurijem, ker so bili drugi že toliko starejši,  
da so že prej odšli od doma. V vasi sem  
imela družbo, to so bili v glavnem Pečni-  
kovi, Koliščarjeva Fani in Enškovi. Vedno  
smo bili skupaj. Sicer smo se družili bolj  
ob nedeljah, ker je bilo čez teden treba  
delati.

**Ste že v otroštvu čutili, da vam je ri-  
sanje blizu?**

Ja, likovni pouk sem imela zelo rada,  
vendar v tistem času niti ni bilo na voljo  
pripomočkov za risanje ali zgolj mi ni-  
smo vedeli zanje.

**Ustvarjate tudi v okviru Likovnega  
društva Ferda Vesela.**

Res je. Društvo deluje v Šentvidu pri  
Stični, kjer imamo tudi svoj atelje. Tam  
se dobro počutimo, je izjemno dobra  
družba, saj smo sami ljubitelji slikanja.  
Srečujemo se enkrat na teden. V okviru  
društva sodelujem tudi na različnih raz-  
stavah. Razstavljamo po vsej Sloveniji,  
sodelujemo pa tudi v Javnim skladom za  
kulturne dejavnosti, Območna izpostava  
Ivančna Gorica.





# IN?

## KAJ PA TI NAJRAJE POČNEŠ OB SREDAH ZVEČER?

V dobri družbi si rada, praviš?

Ali pa doma uživaš v prostih trenutkih in si na ves glas poješ tisto pesem, ki je v službi ne moreš, ker baje motiš sodelavce (v resnici pa ti samo zavidajo tvoj glas in muzikalnost)?

Kako?! Tudi potuješ rada?

In zakaj, če smemo vprašati, še nisi članica ženskega pevskega zbora Biser?

ČE SE ŽELIŠ PREIZKUSITI IN PRIDRUŽITI ZBORU, TE VABIMO, DA NAS OBIŠČEŠ NA VAJAH, IN SICER VSAKO SREDO OB 19. URI V DVORANI MESTNE KNJIŽNICE GROSUPLJE.

ZA VEČ INFORMACIJ LAHKO POKLIČEŠ TINO MAVER NA TELEFONSKO ŠTEVILKO 041 209 198.

*Biser*  
za ženski pevski zbor

Vokalna skupina

# Maurica

vas vabi na nepozabno  
glasbeno popotovanje,

na katerem se bomo sprehodili  
čez 22 držav.

Spoznali bomo čudovite dežele  
in njihovo glasbeno izročilo.

Zbrali se bomo

**19. novembra 2016 ob 19. uri**  
v dvorani Jaličevega doma  
na Vidmu v Dobropolju,

od koder bomo poleteli na vse celine  
in večje otoke sveta.

Ob vrnitvi bomo proslavili tudi 20-letnico  
delovanja vokalne skupine.

Toplo vabljeni v našo družbo. Ne bo vam žal.

## Pridruži se pasijonski družini

Ribniški pasijon je zaokrožil desetletnico delovanja, vendar nam idej za nadaljnje ustvarjanje še ni zmanjkalo. Zato se že pripravljamo na Ribniški pasijon 2017.

### Koordinatorji Ribniškega pasijona 2017

Vabimo vse, da se pridružite že več kot 200-članski pasijonski družini. Verjemite, vsak lahko prispeva nekaj dobrega in koristnega k temu skupnemu projektu. Za vas bomo našli pravo vlogo, pa če želite biti skriti ali vidno izpostavljeni, če ste močni ali elegantni, če znate peti ali obračati besede, če bi radi z nami delili sladke dobrote ali šiviljske kreacije. Pri tako velikem projektu zagotovo ne zmanjka dela.

Prijavite se prek spletne prijave na [www.ribniskipasijon.si](http://www.ribniskipasijon.si), najkasneje do 30. 11. 2016. Prijava je namenjena tako članom pasijonske družine kot tudi vsem, ki bi se nam radi na novo pridružili. Veseli bomo prav vsakega.

Za več informacij se lahko obrnete na [info@ribniskipasijon.si](mailto:info@ribniskipasijon.si) ali 051 206 572. ■





Piše: **Zdravko Marič**, dr.med.

## My lady, skuzi, pač bio džakuzi

V mansardnem stanovanju samske profesorice dietetike je nekega večera začelo kapljati naravnost na črno `cis` tipko starinskega klavirja. Profesorica je vsa panična med pripravljanjem obroka (v pari sojinega prevretka dušene lupine zrnč saharkega fižola) dvignila pogled od klaviature do stropa in zavpila: »Streha pušcaaaaa!« Zatim je zagrabila dežnik in ga odprla nad zmočenimi tipkami; pa seveda takoj poklicala mojstra Viktorja, hišnika stare ljubljanske hiše z luknjasto streho. Viktor je obljubil, da mojstri pridejo takoj naslednje jutro.

In res so prišli, trije bivši delavci Industrometala, sami postavni možakarji. Dela so se lotili takoj, najprej so zakrpali streho, nato pa so se še spravili popravljat navlažen strop profesoričinega stanovanja. Ravno ko so postrgali moker omet, je iz stenske ure izskočila figurica zelene ptička, ki je po dveh kratkih žvižgih zapela: URA JE DVE, ZDAJ HRANA SE JE. »Danas sam nama donio meso iz konzerve, maslac, različite sire, feferone, lepinje i filanu papriku. A da bude i nešto zdravo, imamo još voće: u maslinovom ulju pečene banane.« »Bravo, majstore, svaka ti čast!« je bil pohvaljen preskrbovalec hrane od drugih dveh delavcev. A profesorica dietetike, ko je to slišala, je malodane znorela. »Kaj, kakšna pa je to hrana, a vi sploh veste, kako nezdravo se prehranjujete? Danes vam bom hrano postregla jaz ... po dolgem času boste deležni uravnoteženega obroka in tako boste vsaj nekaj naredili za svoje zdravje!« »E, pa dobro, profesorice, vi ste gazdarica u ovoj kući ... pojedite čemo vaše, a ovo naše poslije u samskom domu.« A kmalu jim je bilo žal, da so privolili v profesorski meni, saj so dobili vsak po en 3,5-centimetrski vegetarijanski suši, kokosove ostrgančke s cimetovim posipom in za pijačo – z destilirano vodo razredčen ožemek črnomske alge. Kmalu po `sanjskem obroku` so delavci začeli vihati nosove ... ne mogu više raditi ... imam rupu u stomaku ... creva su mi ko

akvarij ... ako me ko šta pita, jede mi se pita ... so se slišale njihove pripombe. A profesorica se ni dala: »Vidim, da vam zmanjkuje motivacije za delo, pomagala vam bom na znanstveno dokazano najučinkovitejši način, zaigrala vam bom na klavir!« Z zamaknjenim pogledom, ki je nakazoval samovšečnost in prepričanje v lastne glasbene sposobnosti, je profesorica dietetike začela igrati melodijo španskega modernista z naslovom »Moja zebra nima črt na pljučih«. Delavcem ob poslušanju `motivirajoče glasbe` od tistega trenutka naprej ni bilo hudo samo v trebuhu, ampak tudi v glavi. Zato so takoj po odigrani zmešani melodiji vsi v en glas zavpili: »Dostaaaa!« Profesorica je obnemela, se malo ustrašila, potem pa je kmalu čisto spontano stekel pogovor o hrani. »Povejte mi, če lahko prosim v slovenščini, zakaj vam moja zdrava hrana ni všeč?« Seveda so vsi privolili, da govorijo v slovenščini, saj živijo v Sloveniji že dvajset let. Takole so nazorno opisali, kakšne hrane so navajeni in zakaj njihovo telo ne prenaša sušija, kokosa in alg.

Prvi je opisal kaloričnost svoje hrane takole: »Jaz imam tako močno malico, da če po malici rignem v rezervoar za gorivo na mopedu, s tisto količino energije prevozim 50 kilometrov.«

Drugi je opisal kaloričnost svoje hrane takole: »Jaz imam tako močno malico, da če po malici zašvicam, si moram nadeti napis V KROGU PETIH METROV KADITI PREPOVEDANO, NEVARNOST EKSPLOZIJE ...«

Tretji je opisal kaloričnost svoje hrane takole: »Jaz imam malico, po kateri me tako močno napenja, da skočim v KOLPASAN-ovo kad in z ustvarjanjem žuborečih mehurčkov honorarno snemam reklame za njihove džakuzije.«

Profesorica je pozorno poslušala njihove razlage, malo pomislila in rekla: »No, bom pa še jaz povedala nekaj o svojih malicah: 'Jaz imam tako lahke malice, da za žvečenje, požiranje in prebavljanje hrane porabim več energije, kot jo vse-

buje zaužita hrana. V bistvu torej ob njenju hujšam in kadar imam shujševalno kuro, jem po osemkrat na dan, da je kura uspešnejša. Učinek tega je torej tak, kot da bi se osemkrat na dan znojila v fitnesu.« Tudi delavci so pozorno poslušali profesorico, nato pa se je počasi spet razvnela razprava o pravilnosti prehranjevanja. Delavci so zagovarjali potrebo po močnem prehranjevanju zaradi težkega dela, profesorica dietetike je zagovarjala potrebo po lahkem prehranjevanju v izogib škodljivim učinkom nezdravega prehranjevanja. Od burne razprave in naelektrnega ozračja se je sredi besednega prepira kar naenkrat prižgal televizor ... Vsi so obnemeli, ko so zaslišali glasno pripovedovanje zdravnika, gosta oddaje ANTIOZONSKE SAPE IZ DIMNIKA KUHINJSKE NAPE. Z izbuljenimi očmi so zroč v televizor vsi štirje naenkrat izustili: »Marič!« Nato so se spogledali, si izmenjali nekaj besed in na vsestransko začudenje prišli do zaključka, da je gost oddaje njihov osebni zdravnik. In kdo drug, če ne profesorica, naenkrat zine: »Dobila sem idejo. Marič živi tukaj v bližini, kaj pravite, če bi ga poklicala, da pride in nam iz prve roke razloži, kdo ima glede hrane prav, vi ali jaz ...?« Seveda so vsi bili za to, profesorica je zavrtela telefon, se dogovorila za obisk in kmalu zatem se je oglašil hišni zvonec. Na vratih se pojavi televizijska zvezda, sam doktor Marič, showman oddaje, ki ima gledanost 0,0000001 %; po uradnih podatkih se predvaja izključno samo v kadalnici zaprtega oddelka psihiatrične bolnice. In ta oseba je prišla razložit, kdo ima prav glede prehranjevanja, profesorica ali delavci. Zdravnik je takoj razumel nalogo. Najprej je izpraznil hladilnik, nato vrečko z delavsko hrano in vse skupaj zložil na mizo. Nato je vzel pet krožnikov, na vsakega naložil nekaj delavske, nekaj profesorske hrane, rekel `dober tek, jejte` in začel jesti. Drugi štirje so ga posnemali, misleč, da pa to mora res biti dobra kombinacija hranil, če jo uživa zdravnik. Ko so vse pojedli, je sledila zdravniška razsodba: »Zdaj smo požrli, kar smo imeli. Sedaj prisluhnimo svojemu telesu in ga glede na zaužito energetsko vrednost aktivirajmo. Namesto riganja v rezervoar, švicanja v mirovanju, tvorjenja zračnih mehurčkov v džakuziju in odpiljenega igranja klavirja se lotimo kake koristne dejavnosti, ki bo našo presnovo uravnotežila v skladu z razpoložljivimi zaužitimi

sestavlinami in življenjskimi potrebami. Predlagam, da delavci do konca sanirate strop, profesorica, pojdite peš na seminar v Cankarjev dom, jaz pa s kolesom na Videm v ambulanto. Hvala za kosilo, ostanite zdravi! Na svidenje!» Pa je šel ... Delavci so se lotili popravila, profesorica pa se je odpravila peš na izobraževanje.

No, videli smo, kakšne zanimive in korbne življenjske dogodivščine se lahko razvijajo kot posledica nastale luknje v dotrajani strehi. Vidimo, kakšna kombinacija sterilne finosti in vulgarne preprostosti se lahko nagnete na 50 kvadratnih sparnega mansardnega stanovanja sredi glavnega mesta. Razpon človeških navad, dejavnosti, nazorov in kultur. V času popravila strehe so se na račun zidarskih del, prehranske debate, igranja klavirja in kolesarsko-pešaške dejavnosti prepletali gradbeni, znanstveni, kulturni in športni dogodki neverjetnih razsežnosti. Sam priznam, da še nisem slišal, da bi se toliko dejavnosti sprožilo na tako majhni lokaciji, v majhni ulici starega mestnega jedra. Škoda je le to, da živimo v taki državi, da se o tako pomembnih dogodkih govori zgolj v nekem obrobem prispevku lokalnega glasila, namesto da bi se o tem govorilo vsaj v državnih medijih, če ne že mednarodnih. Spodobilo bi se, da bi se kraj tega multidisciplinarnega dogodka preimenoval v ulico Prehranskega poenotenja in se hkrati spremenil v državno zaščiteno cono, dan začetka popravila strehe pa bi postal državni praznik. Ne dvomim, da bi se že v nekaj mesecih na kraju dogodka gnetlo na tisoče tujih turistov, kar bi v veliki meri prispevalo k razvoju turizma v naši državi. Ob kulinarni ponudbi legendarnega sušija z vsebnostjo zelenjave, mesa, sira, paprike in olivnega olja pa bi prihodek od turizma tudi bistveno povečali.

Luknjasta streha nas asociira na luknjasto glavo, v pomenu besede, da nam iz glave iztekajo podatki, spomini in znanje. Veliko je škodljivih stvari v življenju, ki nam glavo luknjajo kot zračni mehurčki švicarski sir. Iztekanje pamei skozi te luknje je v veliki meri pogojeno z nezdravim življenjskim slogom, predvsem kajenjem, alkoholizmom, nezdravo prehrano, stresom in telesno nedejavnostjo. Vsekakor si vsi želimo te luknje v glavi čim prej zakrpati, a žal za razliko od krpanja lukenj v strehi, ki jih krpajo krovci, luknje v glavi najuspešneje krpamo sami. In to z zdravim življenj-

skim slogom. Vemo, kaj to pomeni: brez cigaret, zlorabe alkohola, tablet in drog ter z obilico zdrave telesne dejavnosti in hobijev.

Ko sem se ta dan po dobrem kosilu pripeljal s kolesom v službo, me je na mizi čakalo prijetno presenečenje, pismo. Vsebina tega pisma se je glasila: »Spoštovani doktor Marič. V imenu uprave psihiatrične bolnišnice vam sporočam, da odkar v kabilnici našega zaprtega oddelka vrtimo vašo oddajo ANTIOZONSKE SAPE IZ DIMNIKA KUHINJSKE NAPE, noben bolnik več noče hoditi kadit in je tako kabilnica popolnoma prazna. Na ta račun se je zmanjšalo število kabilcev, posledično količina predpisanih antibiotikov, inhalatorjev ter izkašljevalne fizioterapije. V zahvalo za vaš prispevek k zdravju naših bolnikov vam uprava naše psihiatrične bolnišnice podarja častno članstvo na zaprtem oddelku, kjer ste dobrodošli v vsakem trenutku in kjer lahko preživite v družbi hvaležnih novopečenih nekabilcev 10 do 14 dni polnega penziona. Hvala še enkrat, lep pozdrav! Dr. Zmedenski, direktor.« Zarosile so se

mi oči, postalo mi je toplo pri srcu. Ko sem že hotel pismo dati nazaj v kuverto, pa me je čakalo še eno presenečenje, ob katerem so mi solze stekle še po licih. Na dnu je ležalo na roko napisano sporočilo, ki se je glasilo takole: »Dragi zdravnik ... Vaše oddaje ne more gledati nihče na našem oddelku, zato več ne hodimo kadit. Hvaležni smo, da smo se tako z vašo pomočjo odvadili kajenja. Vi ste tak kot Bergdoktor, saj imata vi in on enake sposobnosti: oba sta podeželska zdravnik, ki obvladujeta boleznii pacientov, tudi če so oni v bolnici. Se vidimo v ambulanti, če pa pridete kaj vi sem, naročite, da vas dajo v sobo 17, kjer sem tudi jaz. Lep pozdrav, vaš pacient Božo.« Počakal sem minutko, da so se mi posušile solze, nato pa pogledal na računalniku seznam pacientov, ki so že v čakalnici ... Našel sem jih 17. Prevzela me je silna želja, da bi najraje pobegnil iz ambulante. Komaj sem se zadržal, a preden sem sploh začel popoldansko delo, sem se še enkrat ozrl na pismo presenečenja, globoko zavzdihnil in zašepetal: »Soba 17, prihajam ... prej ko slej!« ■

## Naši osnovnošolci osvojili 4 medalje na medobčinskem krosu

V mesecu oktobru smo začeli novo sezono tekmovanja, ko se je Osnovna šola Dobrepolje dne 13. 10. 2016 udeležila že tradicionalnega jesenskega krosa v Ivančni Gorici. Naša udeležba je bila kar pestra, saj se nas je zbralo 54 iz vseh razredov.

### Alenka Leskovar

Vreme je bilo prijetno jesensko in nam je zelo dobro služilo. Medtem ko so bili še lepši rezultati, saj smo pobrali kar 4 medalje. Od tega nam je uspelo kar dvakrat stopiti na najvišjo stopničko in pobrati dve zlati medalji. Enkrat smo bili uspešni za srebro in še enkrat smo se zadovoljili z bronom. Tudi organizacijsko je bilo tekmovanje prijetno in dostojno izvedeno, saj je bilo poskrbljeno za dobro voljo in sprostitve udeležencev, da med učenci ni bilo preveč tekmovalne mrzlice in treme. Tako da, ne glede na rezultate, nihče ni odšel domov resnično

slabe volje. Zato se že veselimo novih družin in tekmovanja, ki jih prinaša letošnje šolsko leto. ■



## Medvedki na pohod do Brezja

V četrtek, 22. septembra, sva ob evropskem dnevu brez avtomobila, v okviru Evropskega tedna mobilnosti, Fit hoje za zdravje, v dopoldanskem času organizirali pohod do Brezja za otroke kopoljskega vrtca in za njihove starše.



**Petra Usenik, Anka Kralj**

Dan je bil čudovit in kljub jesenski svežini se je v Kopolje prikradel sonček, ki nas je zvalil na prosto. Nekateri starši, stari starši in tudi drugi družinski člani so se z veseljem odzvali povabilu. Ker so večinoma domačini, so nam pokazali nove poti po okolici ter nudili podporo in varnost našim malim medvedkom. Otroci so si oprtali nahrbtnike s sladkim priboljškom in vodo, s seboj pa smo nesli tudi veliko dobre volje in smeha. Kljub daljši poti so otroci s svojimi spremljevalci veselo premagovali napor in srečno smo prispeli do cilja.

Ob tej priložnosti bi se zahvalili vsem staršem in stari staršem, ki nam vedno stojijo ob strani in se odzovejo na naše prošnje in vabila, tako da lahko našim najmlajšim popestrimo dneve v vrtcu.

Se vidimo na naslednjem skupnem pohodu. ■



Ali poznate najzanesljivejše sredstvo, s katerim lahko pahnete v nesrečo svojega otroka? Dovolite mu, da bo počel vse, kar se mu bo zahotelo.

(Jean-Jacques Rousseau)



## Svet, v katerem želim živeti

Teden otroka temelji na obeleževanju svetovnega dneva otroka, ki ga je leta 1956 priznala Generalna skupščina Združenih narodov, Mednarodna zveza za varstvo otrok in Mednarodni fond za pomoč otrokom Unicef pa od leta 1957 skrbita za obeleževanje tega dne.



**Mateja Lohkar, Mojca Mlakar**

Letošnji Teden otroka smo obeležili tudi v vrtcu Ringaraja, DE CICIBAN v skupini Zajčki. Letošnja tema Tedna otroka je bila: »SVET, V KATEREM ŽELIM ŽIVETI!« Vsak dan v tem tednu smo spoznali »svet«, v katerem bi vsak otrok tega sveta moral živeti. V ponedeljek smo bili v SVETU GIBANJA. Svojo igralnico smo spremenili v gibalnico in preko različnih vaj razgibali celotno telo, odšli smo na krajši sprehod in se igrali na igrišču svojega vrtca. Spekli smo si tudi jabolčni zavitek. V torek smo se preselili v svet glasbe, prepevali smo otroške pesmice, poslušali različne zvrsti glasbe, obogatili smo si glasbeni kotichek in igrali na male inštrumente, ki smo jih tudi sami izdelali.

V sredo smo zapluli v svet umetnosti. Okrasili smo si igralnico z jesensko dekoracijo, ustvarjali z naravnim materialom, risali, slikali, »packali«, zunaj smo z slamo natlačili strička, ki bo pazil na naš vrtec, da nam nepridipravi zopet ne poškodujejo luči na stavbi šole. V četrtek smo bili v svetu igre. Otroci so se igrali z igračkami, ki so jih prinesli od doma, pa tudi igra po koticčkih ni manjkala. V petek pa smo se potopili v svet pravljic. Skupaj smo prelistavali knjige, slikanice, otroške revije. Otroci so prisluhnili pravljici Medved išče dudo.

Teden je hitro minil, vzgojiteljice smo hotele približati otrokom svet, v katerem bi morali resnično vsi otroci tega sveta živeti. V Konvenciji o otrokovih pravicah, ki jo je sprejela

Generalna skupščina Združenih narodov leta 1989 in so jo podpisale države pogodbenice, tudi Slovenija, piše, priključujoč si v spomin, da so Združeni narodi v Splošni deklaraciji človekovih pravic razglasili, da je otroštvo upravičeno do posebne skrbi in pomoči, v prepričanju, da morata biti družini kot temeljni družbeni skupini in naravnemu okolju za razvoj in blaginjo vseh njenih članov in še posebej otrok namenjena potrebno varstvo in pomoč, da lahko v celoti prevzame svoje odgovornosti v družbi, zavedajoč se, da mora otrok za poln in skladen razvoj svoje osebnosti odraščati v družinskem okolju, v ozračju sreče, ljubezni in razumevanja.

Skupaj ustvarimo svet, v katerem želijo naši otroci živeti! ■



## Teden otroka 2016 v Vrtcu Ringaraja

»SVET, V KATEREM ŽELIM ŽIVETI«

- Sodelovanje s PGD Zagorica in Zdenska vas,
- obisk Rokodelskega centra v Ribnici,
- jesenski Fit sončkov pohod s starši in stari-mi starši,
- Dobrepoljsko vandranje po Zajčkovi poti,
- obisk kmetije,
- obisk Doma sv. Terezije,
- Fit igralnica gibalnica,
- ogled predstave »Mineštralala« (predstava o veselju in sreči, ki jo vsi nosimo v žepu).



Človek brez vzgoje je kot telo brez duše. (arabski pregovor)



## Oktoberško dogajanje na PŠ Kompolje

Za nami so pestri oktobrski dnevi, ki smo jih na podružnični šoli Kompolje namenili zbiralni akciji starega papirja in dejavnostim ob Tednu otroka.

### Učiteljice PŠ Kompolje

V začetku jeseni smo se lotili zbiralne akcije starega papirja, ki so ga učenci skupaj s starši prinašali v šolo.

Glede na število učencev PŠ Kompolje smo zabojnik napolnili z veliko količino papirja. Poudariti moramo, da so ga učenci že dlje časa prinašali v šolo. Zaradi omenjene akcije, ki smo jo uvedli že lansko leto pozimi, se je zbralo kar 3.300 kg papirja. Ob tej priložnosti se zahvaljujemo vsem, ki ste nam pri tem pomagali.

V sklopu Tedna otroka smo na šoli izvedli tudi Simbiozo gibanja. Povabili smo dedke in babice, da so se skupaj s svojimi vnuki razgibali. Zbralo se je veliko število povabljenih. Na igrišču pred šolo smo za njih pripravili nekaj postaj s preprostimi športnimi dejavnostmi, ki so jih aktivno in po svojih zmožnostih izvajali prav vsi.

Cilj omenjenega druženja ni bilo samo gibanje, ampak veliko zadovoljstvo in navdušenje učencev nad obiskom in dejavnostjo svojih starih staršev.

Uro druženja z gibanjem smo zaključili ob toplem čaju. ■



## Nova literarna nagrada za učenko OŠ Dobropolje

Eva Česen, sedmošolka, učenka JVIZ OŠ DOBREPOLJE, je ena izmed 25 nagrajenk in nagrajencev vseslovenskega literarnega natečaja V OBLAKIH DOMIŠLJIJE.

**Emma Sevšek**, mentorica

Že v avgustu 2016 je Založba Rokus Klett ob svoji 25-letnici delovanja povabila učitelje 4. in 5. razreda ter osnovnošolske učitelje slovenščine, da postanejo svojim učencem mentorji kreativnega pisanja na 25 podarjenih ilustracij slovenskih ilustratorjev.

Odzvalo se je 400 učiteljev in prispelo je 1250 kratkih proznih pripovedi, med njimi je bilo tudi 25 izbranih kakovostnih besedil naših šestošolcev in sedmošolcev, ki niso kaj dosti pomišljali; njihovo pero je vznemirjeno zaplesalo po belih podlagah.

Ta literarni natečaj pa ni samo natečaj in knjiga s 25 kratkimi domišljjskimi zgodbami mladih slovenskih pisateljic in pisateljev, ki bo izšla 8. decembra, bo prijetno in vznemirljivo branje v zimskih dneh za vse, ki znamo brati, in za tiste, ki bodo napenjali možgane ob ilustracijah ter ugibali, kaj neki se skriva v zapisanih besedah. Je mnogo več. Zgodba o naši dobrodel-

nosti, kajti celoten izkupiček od prodanih knjig bo namenjen Kliničnemu oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo UKC Ljubljana za nakup ultrazvočne naprave, ki bo pomembno prispevala h kakovostnejšemu delu zdravnikov in s tem kakovostnejšemu zdravljenju malih bolnikov.

Zato ne pomišljajmo in podprimo ta dobrodelni projekt ter že v prednaročilu za 5 evrov pri Založbi Rokus Klett naročimo knjižno zbirko V OBLAKIH DOMIŠLJIJE, stvaritev mladih slovenskih besednih umetnikov.

Zahvala vsem sodelujočim besednim ustvarjalcem, pohvala 25 najboljšim, ustvarjalcem naše šole, iskrene čestitke nagrajenki Evi Česen. Ste del zgodbe o dobrodelnosti, sooblikovalci prihodnje stvarnosti. Pred vsako dobro zapisano pripovedjo je brezčasnost dobrega branja. In prav kakovostno branje odpira pot ne samo besedni umetnosti, ampak celotni znanosti. Ne pozabimo na izrek Alberta Einsteina: Če želite biti pametni, berite. Če želite biti še bolj pametni, berite še več ... ■



### ZASTONJ SEM DOBIL, ZASTONJ BOM DAJAL.

Že dolgo tega je v nekem mestu v Egiptu živel deček Nino. Bil je brez staršev in živel je z nemim dedkom. Bila sta zelo revna, a Ninu to nikoli ni seglo do srca. Vedno je bil vesel in vsi ljudje iz sosednjih ulic, ki so ga poznali, so ga imeli radi. Nino je otroštvo preživel večinoma na ulici, zvečer pa se je venomer vračal k dedku v majhno pritlično sobico. Prav kmalu je napočil čas, ko se je moral Nino posloviti od brezskrbnih dni in se odpraviti v šolo. Dedek mu je ni mogel privoščiti in tako je Nino prosil za denar vse, ki jih je poznal. Ti ljudje so bili po srcu zelo dobri in omogočili so mu šolanje v osnovni šoli. Ko je Nino skrbno izbral šolske potrebščine, je bil srečen in izredno hvaležen, njegov obrazek pa je krasil še ljubkejši nasmeh kot ponavadi. Obljubil si je, da teh ljudi ne bo razočaral.

Nino se je tako šole lotil zelo resno in se je, ne glede na posmehovanje drugih, pridno učil prav vsak dan. Njegov najljubši predmet je bila zgodovina. Osnovno šolo je končal z odliko, kar mu je pomagalo na gimnazijo in nato na fakulteto. Dedek ga je pri tem spodbujal, sicer ne z besedami, zato pa toliko bolj s kretnjami, pogledi in pomočjo. Vse je uspešno končal in postal je zgodovinar. Prvi izobraženec tistega nepomembnega mesta - veselje in ponos vseh njegovih dobrotnikov, še posebej dedka, je bilo neizmerno. Le nekaj dni kasneje pa je navdušen nad vnukovim dosežkom za vedno zaspal.

Kljub velikemu dosežku Ninu ob izgubi ni bilo lahko in zato je ves svoj čas namenjal odkrivanju ... Ko je nekega dne tako hodil po puščavi in preverjal podatke o novi raziskavi faraonovih



grobnic v znanstveni reviji, mu je zdrsnilo in padel je v globel. Po dolgem padcu je pristal na kupu razmočene prsti, in ko se je pobral, je z olajšanjem ugotovil, da ni poškodovan. Veselje ga je hitro minilo, ko je pogledal proti izhodu in ugotovil, da je približno štiri metre pod površjem. Najprej je taval v jami, veliki okoli deset kvadratnih metrov, nato pa se je obupano sesedel na tla in začel napenjati možgane. Bilo je že pozno zvečer, ko se je domislil, da bi lahko odkopal malo stene in poskušal doseči površje. Takoj se je lotil dela, začel je kopati, in prav kmalu je prišel skozi prvo blatno steno jame. Zdelo se mu je pozno in zato si je kar na kosu blata uredil zasilno prenočišče.

Ko se je zbudil čez nekaj ur, je analiziral dogajanje prejšnjega popoldneva, začetka večera in noči. Ugotovil je, da je bil glasen hrup, ki se ga je tako močno ustrašil, najbrž posledica rušitve blatne stene, v katero je posegel s svojim kopanjem. Ko je razmišljal naprej, se je spomnil majhne svetilke, ki jo je imel vedno

prিপeto na ključih. To je bilo edino darilo, ki mu ga je podaril dedek.

Ko je razsvetlil predor, so bila pred njim ogromna vrata. Previdno se jim je približal. Na njih so bile stare pismenke, ki jih je tako dobro poznal. Bila so vrata izjemno pomembne grobnice. Ko je prehodil prav vsako celico grobnice, je bil nadvse zadovoljen. Ko pa je korakal dalje, je odkril tudi vrata z znaki za izhod. Sledil je rovu in na svetlo prišel prav pred eno največjih piramid v Egiptu. Zavedal se je, da je odkril še neodkrit rov piramide, s tem pa tudi novo grobnico, ki je bila pa zelo bogata.

Ko se je vrnil domov, je o najdenem sporočil prijateljem zgodovinarjem in tako prejel ogromno nagrado za odkritje. Namenil jo je novi šoli v njegovem rodnem mestu. Posvetil se je poučevanju zgodovine revnih otrok in tako v mestu izjemno povečal izobraženost. Prijaznim meščanom in prijateljem ter celemu mestu je vrnil, kar je nekoč prejel. ■

## Mlajša folklorna skupina OŠ Dobropolje nastopila v Cankarjevem domu

V sredo, 28. septembra 2016, dopoldne so v Cankarjevem domu odprli 16. festival za tretje življenjsko obdobje. To je edinstvena prireditev za starejše in največja taka prireditev v Evropi. Na festivalu so razstavljalci predstavili številne izdelke in storitve, ki izboljšujejo kakovost življenja starejših. V kulturnem programu je sodelovala tudi mlajša folklorna skupina OŠ Dobropolje.



**Matej Kalan**

Obiskovalci so se lahko udeležili različnih okroglih miz z znanimi strokovnjaki, različnih zanimivih delavnic ter si ogledali pester kulturni program v različnih dvoranah.

Nastopiti v osrednjem slovenskem

kulturnem hramu so sanje marsikaterega Slovenca. Te sanje se žal ne uresničijo vsem. Mlajša otroška folklorna skupina Osnovne šole Dobropolje je bila za velik trud in za uspešen nastop na državnem tekmovanju v soboto, 28. maja 2016, v Cerkljah na Gorenjskem izbrana in povabljenja na otvoritev 16. festivala za tretje

življenjsko obdobje na oder Linhartove dvorane Cankarjevega doma. Ob tej priložnosti so spoznali zaodrje ter videli, kako potekajo priprave za nastop. Spoznali so tudi labirint hodnikov, kjer se je možno tudi izgubiti.

Hitro so opravili generalko, na kateri so spoznali oder, kjer naj bi nastopili z odrsko postavitvijo Prvič v šolo. Mentorici Martina Prhaj in Mateja Hočevnar sta izbrali manjšo skupinico folklornikov, ki je sodelovala v slavnostnem protokolu. Srečali so se z županom Mestne občine Ljubljana Zoranom Jankovičem ter z ministrico za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti dr. Anjo Kopač Mrak.

Na odru so pripravili izvrsten nastop, saj je sledil buren in dolg aplavz. Na oder so morali edini priti še enkrat in se za slovo prikloniti. Ko so šli skozi razstavnici prostor, so mnogi obiskovalci želeli stisniti roko glavnemu nastopajočemu Matevžu Sadarju.

Polni lepih vtisov so se folklorniki vrnili v šolo, kjer so se v teh dneh že začele priprave mlajše in starejše folklorne skupine z novima točkama, saj jih spomladi že čakajo nova tekmovanja. ■

## Obisk Znanstvenega piknika v Zagrebu

V petek, 23. 9. 2016, smo z učenci od 6. do 9. razreda obiskali Znanstveni piknik v Zagrebu. Gre za dogodek, namenjen popularizaciji znanosti in umetnosti, katerega glavni cilj je promovirati znanost v najširšem smislu ter vzpodbuditi mladino, da izbere znanost za svoje življenjsko poslanstvo.



### Barbara Blatnik

Dogodek je zamišljen kot sproščeno druženje z znanostjo, zato se dogaja v obliki »piknika«. Program sestavlja niz predavanj, predstavitev, delavnic, znanstvenih »show« programov, gledaliških predstav in podobnih interaktivno izobraževalnih in umetniških dogodkov, ki jih izvajajo številna društva, organizacije, institucije in posamezniki iz Hrvaške in tujine (letos tudi nekateri iz Slovenije). Več informacij je na voljo na naslovu: <http://znanstvenipiknik.weebly.com/>. V po-

poldanskih urah pa smo si ogledali še zagrebški živalski vrt, ki je tudi vreden ogleda.

Obisk so nam omogočili Šolski sklad OŠ Dobrepolje, Občina Dobrepolje, Gozdarstvo Blatnik in Veterinarska ambulanta Dobrepolje, za kar se jim zahvaljujemo.

Fotografije in mnenja učencev pa naj povedo, kako smo se imeli:

*V petek smo se zgodaj zjutraj odpravili v Zagreb na Znanstveni piknik, kjer so nam dijaki in študentje ter drugi znanstveniki predstavili zanimive*

*stvari iz znanosti, ki so jih naredili sami ali pa so jih naredili celo v šoli. Tako smo videli vse od 3D-tiskalnika pa do robotov avtomobilov.*

*Jan Širaj*

*Na Znanstvenem pikniku v Zagrebu, kamor smo se odpravili učenci od 6. pa do 9. razreda, smo videli razne naprave, od najstarejših računalnikov pa do sodobne tehnologije. Nekatero napravo smo celo lahko preizkusili, npr. simulatorje letenja pa do igralnih konzol. Nato smo si ogledali še zagrebški živalski vrt. Polni lepih vtisov in odkritij smo se popoldne odpravili domov.*

*Nejc Strnad*

*Na Znanstvenem pikniku so mi bili najbolj všeč računalniki.*

*Luka Fink*

*Všeč mi je bilo v živalskem vrtu v Zagrebu, saj sem videl živali, ki jih pri nas v živalskem vrtu nimamo. Upam, da bomo še kdaj šli na kakšen tak izlet.*

*Vid Marolt*

*Na Znanstvenem pikniku smo videli veliko zanimivih in nenavadnih stvari. Najbolj mi je bil všeč 3D-tiskalnik, ki je iz plastike delal trzalice za kitaro. V živalskem vrtu sta nas navdušila krokodila, za katera smo najprej mislili, da sta umetna, saj sta ležala čisto pri miru. Nato sta se premaknila.*

*Sara Blatnik*





## Tretješolci so obiskali knjižnico Dobropolje

V torek, 20. septembra (3. a), in v torek, 27. septembra 2016 (3. b), so učenci tretjih razredov matične šole v okviru predmeta KIZ obiskali knjižnico Dobropolje.

### Matej Kalan

Oba torka nas je prijazno sprejela knjižničarka Jasmina. Najprej je učencem zastavila nekaj ugank, v katerih se je skrivala rešitev knjiga ali pa abeceda. Za drugi del dejavnosti je knjižničarka učencem razdelila kartončke. Na vsakem je bilo eno zanimivo vprašanje. Nekdo iz občinstva, ki ni imel kartončkov, pa je odgovarjal. Na vsakem kartončku je bilo eno od naslednjih vprašanj: Kako se imenuje stavba, kjer se tiska knjiga?, Kakšna je razlika med knjigarno in knjižnico? Kakšna je razlika med šolsko in splošnoizobraževalno knjižnico?, Kako se imenuje knjižnica s tujim izrazom ter kako knjižnica na kolesih?.

Učenci so tudi spoznali vrste knjig: slikanice, igralne knjige, postavljenke, 3D-knjige, zloženke, zvočne knjige. Spoznali so, da lahko v knjižnici beremo, poslušamo, gledamo in uporabljamo računalnik, pišemo domače naloge, hodimo na pravljичne urice, beremo s tačkami.

Knjižničarka je pokazala tudi razporeditev knjig v knjižnici. Za prijeten zaključek so učenci na pokončen list narisali literar-



no vsebino. Knjižničarka pa je sestavila harmonika knjigo.

Dve šolski uri sta prehitro minili. Prijazni knjižničarki smo se s skromnim darilom zahvalili za obisk ter se veseli vrnili v šolo. ■

## Tudi letošnja akcija zbiranja starega papirja uspešna

V petek, 30. 9., in soboto, 1. 10., smo na šolah Videm, Kompolje in Struge organizirali zbiralno akcijo odpadnega papirja. Akcija je bila zelo uspešna.

### Andrej Škantelj, vodja akcije

Učenci in seveda tudi njihovi starši so se tudi letošnje leto potrudili. Tako smo zbrali več kot 20 ton odpadnega papirja, za kar so si učenci prisluzili 2.300 €,

ki jih bodo porabili za delno pokritje stroškov dnevov dejavnosti. Tudi letošnje leto smo papir prodali Javnemu komunalnemu podjetju Grosuplje, s katerim že leta lepo sodelujemo. Stroške odvoza pa je plačala naša občina.

Še posebej pa bi letos pohvalil učenca Nejca Blatnika iz Zdenske vasi, ki je »pripeljal« zelo veliko količino papirja.

Hvala vsem, ki ste v akciji sodelovali, naslednjo jesen pa vabljeni še v večjem številu. ■



## ČEBELARSKO DRUŠTVO DOBREPOLJE

### V panju skrita moč narave

Apiterapija je sestavni del naravne medicine, kjer se uporabljajo čebelji pridelki za zdravljenje določenih zdravstvenih težav in za vsakodnevno uporabo v prehrani. Apiterapija si prizadeva za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni pri ljudeh in živalih. Čebelji proizvodi so uporabni tako za notranjo kot tudi zunanjo uporabo. Kot zunanja uporaba se priporoča nanašanje na rane, ki se počasi celijo, propolis se ponuja kot rešitev pri glivičnih okužbah stopal, pri pojavu herpesa, čebelji vosek je glavna sestavina krem, čebelji strup pomaga pri revmatskih obolenjih, matični mleček najpogosteje najdemo v kremah proti gubam in podobno. Pomembno je poudariti, da se telo ne more navaditi na uporabo čebeljih pridelkov na način, da ti prenehajo delovati, kot se to dogaja z izdelki sintetičnega izvora. Čebelji pridelki imajo zaradi kompleksne sestave in sinergijskih učinkov velik pomen pri ohranjanju zdravja in zdravljenju številnih bolezni. Pripravki, ki vsebujejo med, cvetni prah, propolis in matični mleček, so vse bolj priljubljeni, saj njihova uporaba blagodejno vpliva na telo. Uporaba čebeljih izdelkov je bila dobro poznana skoraj vsem civilizacijam na svetu in je izpolnjevala različne potrebe ljudi – v prehrani, zdravljenju in kozmetiki.

V preteklosti je bil med edino sladilo, ki so ga ljudje poznali. Bil je zelo cenjeno živilo. Proizvodnja medu ni bila tolikšna, da bi zadovoljila povpraševanje, zato so ga uporabljali v manjših količinah in samo ob velikih praznikih. Pridelki iz panja v tistih časih niso bili namenjeni samo za prehrano, ampak so bili vsi medeni pridelki zelo cenjeni tudi za lajšanje zdravstvenih težav takratnih ljudi. Med in medeni pridelki ponovno pridobivajo svojo vrednost, saj se vse več ljudi pri lajšanju raznih težav zateka tudi k uporabi naravnih darov, ki jih ponuja narava.

#### Aristotel in propolis

Stari Grki in Rimljani so uporabljali med za shranjevanje svežega mesa in divja-

čine. Stari Egipčani in Grki so ga uporabljali za balzimiranje mrtvih. Znano je, da je krema za obraz, ki jo je uporabljala Kleopatra, vsebovala niz komponent in med njimi je bil tudi med. Prebivalci Cejlona so s pomočjo medu ohranjali meso sveže do enega leta!

Že stari Grki, Rimljani, Kitajci in Egipčani so uporabljali med za celjenje ran in zdravljenje želodčnih bolezni, čebelji vosek je bil v preteklosti uporabljen za zdravljenje ran in kožnih bolezni, propolis je znan kot zdravilo že od antičnih časov. Aristotel propolis omenja v svojem delu *Historia Animalium* in ugotavlja, da se lahko uporablja za zdravljenje poškodb kože, ran in okužb. Zaradi njegove lepljivosti so propolis uporabljali za zaščito kože in celjenje ran namesto povojev. Njegovo antiinfekcijsko delovanje je pospeševalo celjenje ran.

#### Omejitve pri uporabi medu

Uporaba čebeljih pridelkov je namenjena vsakomur. Omejitve pri uporabi se nanašajo le na ljudi, ki so alergični na čebelje proizvode in jim izzovejo zelo burne alergijske reakcije. Prav tako medu ne priporočajo ljudem, ki trpijo za sladkorno boleznijo tipa 1. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 pa se med lahko uporablja v omejenih, majhnih količinah po posvetovanju z zdravnikom, pa še to le akacijev med. Pomembno je omeniti, da je med treba najprej stopiti v ustih in ga šele potem pogoltniti, ker encimi iz slin začnejo topiti sladkor v medu že v ustih.

#### Blagodejni učinki uporabe medu

Danes se med uporablja pri ginekoloških težavah, PMS-ju in jutranji slabosti, boleznih dihal (kronični bronhitis, bronhialna astma, traheitis, rinitis, alergijski rinitis, faringitis, sinuzitis, vnetje grla) in kot glavno naravno sladilo z visoko energijsko vrednostjo (100 g – 300 kcal). Priporoča se ga športnikom zaradi visoke vsebnosti energije in stimulacije srca, ob utrujenosti, izčrpanosti, anoreksiji ali izgubi apetita, normalizira peristaltiko čre-

vesja, odpravlja zaprtje in zdravi hemoroide, pomaga pri zdravljenju gastritisa, želodčnih razjedah, razjedah na dvanajstniku in črevesnih okužbah, zmanjšuje izločanje želodčne kisline, zdravi in razstruplja jetra, hitro dvigne raven glikogena, je dober diuretik, zdravi anemijo, živčnost, razdražljivost in nespečnost.

Med se je izkazal za zelo učinkovitega pri uničevanju določenih vrst bakterij in gliv v ustih, kot so *Streptococcus mutanti*, *Candida albicans* in *Helicobacter pylori*, ki povzročata želodčne razjede. Menijo, da so temnejše vrste medu bogatejše s flavonoidi in imajo zato višjo antibakterijsko dejavnost. Med stimulira delovanje celic imunskega sistema in s tem uravnava imunost.

#### Vpliv medu na črevesne bakterije

Poleg zaviralnega učinka na bakterije ima lahko med tudi stimulativen učinek na prebavne bakterije. Znano je, da črevesna mikroflora in presnovni sokovi igrajo pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja ljudi. Zdrava mikroflora bistveno zmanjšuje škodljive bakterije in strupecne snovi v črevesju. Med bistveno poveča število mlečnokislinskih bakterij (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Bifidobacteria*). Te bakterije imajo probiotični učinek – rastejo v črevesju in proizvajajo metabolite, ki zavirajo rast patogenov in zagotavljajo odpornost organizma.

Ljudska medicina in mnogi zdravniki uporabljajo med kot pomoč za lajšanje kašlja, prehlada, bolečega grla in sapnika. Med izboljšuje telesne in duševne funkcije in zmanjšuje utrujenost. Priporočajo ga za urejanje prebave, pri akutnih in kroničnih prebavnih težavah, kot so zaprtje, razjede želodca in dvanajstnika.

#### Zdravilne lastnosti medu na kratko

Prehranske lastnosti medu stimulirajo vitalne procese in krepijo naravne obrambne sposobnosti telesa.

Spodbuja tek pri ljudeh, ki trpijo zaradi izgube apetita, saj deluje na vzpostavitve "skupnega" sodelovanja prebavnega in živčnega sistema kakor tudi pretvorbo hranil.

Pomaga pri ohranjanju trdnosti kosti in izločanju strupenih snovi iz telesa.

Blagodejno vpliva na intelektualne sposobnosti.

Zmanjšuje utrujenost, preprečuje slabokrvnost in izboljšuje krvni test, ker vsebuje vitamine in minerale.

Omogoča določitev normalne prebavne funkcije po bolezni. Deluje na pravilno izločanje prebavnih sokov, peristaltiko in pravilno absorpcijo hranilnih snovi iz črevesja.

Vsebuje snovi, ki lahko preprečijo rast bakterij in imajo antibakterijske lastnosti, ki celo pomagajo v boju proti nekaterim virusom.

Med je eno izmed najredkejših živil, na katerega so ljudje lahko alergični. Alergijska reakcija na med je lahko posledica prisotnosti cvetnega prahu v medu, ki je potencialni alergen. Vendar pa študije kažejo, da je tovrstnih alergij izredno malo v primerjavi z drugimi alergijami na hrano. Nekateri zdravniki celo priporočajo uživanje medu z namenom preprečevanja alergije na cvetni prah, saj manjša količina prisotnosti alergena pomaga telesu ustvariti lastna protitelesa.

Skrbi za zdravje ust, saj preventivno deluje na nastanek kariesa.

Čisti kri toksinov in pomaga pri slabokrvnosti, saj stimulira proizvodnjo hemoglobina. Izboljšuje absorpcijo zdravil, jih naredi učinkovitejše in ščiti telo pred njihovimi škodljivimi ostanki.

Pomembno je opozoriti na sestavo medu v primerjavi z običajnim sladkorjem. Sladkor je sestavljen iz dveh enostavnih sladkorjev – fruktoze in glukoze. Skoraj takoj po zaužitju navadnega sladkorja obe sestavini preideta v kri. Glukoza neposredno vpliva na povečanje ravni glukoze v krvi, kar da znak trebušni slinavki, da začne izločati inzulin. Med je sestavljen iz večinskega dela fruktoze, ki deluje drugače na trebušno slinavko kot glukoza in tako ohrani stabilno raven glukoze v krvi.

#### V prvem letu življenja – namesto sladkorja med

Čeprav je znano, da naj otroci mlajši od enega leta ne bi uživali medu, pa nekateri pediatri po do-

polnjenem enem letu priporočajo uporabo medu tudi pri otrocih, saj otroški organizem nenehno spreminja anatomske, fiziološke, psihološke in imunološke lastnosti. Zato je otrokom bolj priporočljivo dajati med kot navaden sladkor. Otroci, ki uživajo med, naj bi imeli bolj zdrave kosti in zobe, boljše krvno sliko, boljše prebavo in intenzivnejšo rast in razvoj.

Priporoča se dajanje 1–2 g medu na kilogram otrokove telesne teže v topljeni obliki zaradi lažjega konzumiranja in absorpcije. Otroci, ki jedo med, naj bi bili bolj zdravi in odpornejši.

Med lahko uživamo na različne načine:

- z napitki, ki jih osladimo z medom (voda, limonada, čaj, mleko, bela kava, sadni sok ...),

- kot namaz na kruhu ali drugem pecivu,

- v kašicah, pripravljenih z žitirami, sadjem, mlekom ...,

- v raznih medenih kolačih in medenjaki, kjer je med kot sladilo ali konzervans, saj so medenjaki užiti tudi do 2 meseca.

Med vsebuje na stotine (tristo) različnih spojin in prav zaradi te posebnosti doslej še nikomur ni uspelo ustvariti nadomestka ali kopije te edinstvene hrane, ki nam jo lahko pripravijo samo čebele.

Dnevna priporočena količina medu je najmanj 1 g/kg telesne teže. Za športnike, rekonvalescente, starejše in ljudi šibkega zdravja se priporočena vrednost lahko poveča do 2 g/kg telesne teže. To pomeni, da bi morali na mesec porabiti en velik kozarec medu (980 g) na odraslo osebo.

Pomembno je vedeti, da bo organizem veliko uspešneje delal, če ga boste vsak dan "podmazali" z 2–3 žlicami medu. Razlogov za redno uporabo je na stotine – zobje in dlesni bodo bolj zdravi, prebava rednejša, presnova boljša, največji organ, koža bolj elastična in bolj zdrava, odpornost proti virusom in bakterijam večja ...

Ob uživanju medenih proizvodov bo telo bolj zdravo in duh vitalnejši. ■



## ELIKSIR ZA DVIG IMUNOSTI

### Potrebujemo

2 limoni,

1 srednje veliko korenino ingverja, pribl. 500 g medu.

### Priprava

Limoni operite in ju zrežite na kolutke. Ingver olupite in zrežite na rezine. Izmenično dajte v kozarec (1 l) – plast limone, plast ingverja, malo medu, plast limone, plast ingverja, malo medu in tako do konca. Na koncu dodajte še preostanek medu, vendar ne do vrha kozarca. Pustite tako stati en dan, da bodo limoni in ingver spustili sok. Zaprite kozarec in ga dajte v hladilnik za 1–2 meseca. Ko postane zmes želatinasta, jo razredčite z malo tople prevrete vode (po želji). Vaše zdravilo je pripravljeno.

### Doziranje

Dnevna doza za odrasle – 2 jušni žlici dnevno.

Dnevna doza za otroke – 1–2 kavni žlički dnevno.

### Kako limona, ingver in med delujejo

Limona je bogata z vitaminom C, zato krepi imunski sistem in nevtralizira proste radikale v telesu. To zmanjšuje vnetja in otekline.

Ingver pomaga pri izločanju strupov iz telesa s potenjem, kar je dobro, ko imate prehlad ali gripo. Ingver pomaga tudi pri razdraženem želodcu, omotici, bruhanju in hladnem znoju.

Med blaži boleče grlo, zaradi česar je dobro naravno zdravilo za umirjanje kašlja. S tem se izboljša sposobnost telesa za boj proti okužbam in zmanjša tveganje za vročino. Naravna sladkost medu je protiutež limonini kislosti in ostrini ingverja, zato je mešanica pomirjujočega okusa.

Vir: <http://zastarse.si/zdravje/recept>

## Enodnevna konjenica Konjerejskega društva Struge

Konjerejsko društvo Struge je tudi letos organiziralo enodnevno konjenico.



Maja Pečjak

Pot je potekala iz Strug po gozdni poti do Tisovca, kjer smo imeli prvo postojanko pri našem članu Tonetu Vidmarju. Nato smo pot nadaljevali proti vasi Korinj. Obšli smo okoliške vasi Ambrusa in se proti večeru vrnili nazaj v Struge. Za



konec smo našo enodnevno konjenico zaključili s piknikom v Ambrusu.

Dodali bi še popravek k prejšnji številki Našega kraja.

Sponzor konjerejske tekme v Strugah, ki je potekala v začetku septembra, je bilo tudi KOVINOSTRUGARSTVO KLINC JANEZ S.P. ■

## Dobrodelna akcija Rdečega križa



Joži Omahen

DROBTINICA je mednarodna enodnevna kampanja Rdečega križa, s katero ob svetovnem dnevu hrane (16. oktober) in mednarodnem dnevu boja proti revščini (17. oktober) oza-vešča javnost in spodbuja čut za solidarnost s tistimi, ki so se znašli v stiski (odplačevanje kreditov, bolezen, brezposelnost ...). Zgodi se lahko vsakemu od nas, takrat ko najmanj pričakujemo.



Akcija je potekala v soboto, 15. 10. 2016, v trgovini SPAR na Vidmu. Pekarna SPAR je za to priložnost donirala kruh, ki smo ga delili mimoidočim, za kar se ji zelo zahvaljujemo. Akcija je bila zelo uspešna, saj smo zbrali 415,60 evra, ki jih bomo nakazali v šolski sklad OŠ Dobropolje, kjer bodo poskrbeli, da bo šla pomoč v prave roke. V našem in imenu otrok se zahvaljujemo vsem za darovane prispevke.

SRČNOST NAS POVEZUJE IN PLEMENTI. ■

## Izleti Zavoda Prizma Ponikve

V zadnjih mesecih smo se varovanci in zaposleni v Prizmi Ponikve odpravili na tri zanimive izlete in doživeli veliko nepozabnih trenutkov.



**Petra Žnidar**

### Izlet na Brezje

V sredo, 21. 9. 2016, smo se stanovanke in zaposleni Zavoda Prizma Ponikve odpravili na čudovit izlet na Gorenjsko. Pridružili so se nam stanovanke iz bivalnih enot: Predstruge, Sodražica in Mengeš. Odhod avtobusa je bil ob 7. uri zjutraj. Najprej smo odšli v BE Mengeš in nato pot nadaljevali proti Brezjam.

Po prihodu smo imeli nekaj prostega časa – nekateri so si privoščili jutranjo kavico, drugi nakup spominkov. Ob 10. uri je potekala sv. maša v baziliki Marije Pomagaj, kjer je duhovnik še posebej toplo pozdravil naše stanovke in jih lepo nagovoril.

Po maši smo se odpeljali v gostišče Črnic, kjer so nam postregli z okusnim kosilom. Po kosilu nas je pot zanesla še na Bled, kjer smo se sprehodili ob Blejskem jezeru. Na koncu prečudovitega izleta smo se v slaščičarni Park posladkali s tradicionalnimi blejskimi kremnimi rezinami.

Domov smo se vrnili v poznih popoldanskih urah nekoliko utrujeni, vendar z novimi spomini.

### Izlet na morje

Konec meseca avgusta smo imeli stanovanke Zavoda in bivalnih enot Prizma Ponikve tradicionalni enodnevni izlet, pot

nas je peljala proti naši slovenski obali – v Ankaran.

Zjutraj ob 7. uri so nas pred zavodom pričakali avtobus in kar trije kombiji. Polni pričakovanj smo se odpeljali novim dogodivščinam naproti.

Na Škofljici so se nam pridružili še stanovanke iz BE Mengeš – nato pa smo krenili proti Ankaranu.

V Ankaranu smo se zbrali v Centru multiple skleroze, kjer so nas toplo sprejeli in pripravili vse za našo morsko pustolovščino. Najprej smo se okrepčali z malico, popili kavo, nato je ena skupina stanovalcev ostala v Centru multiple skleroze, kjer so se kopali in sončili ob bazenu, druga skupina samostojnejših stanovalcev pa se je podala na kopanje ob morju.

Čas ob bazenu in morju je prehitro minil in že je bila ura za kosilo – piknik –, kjer smo se družili, zabavali, smejali in se imeli nepozabno. V poznih popoldanskih urah smo se polni morskih vtisov vrnili nazaj v zavod.

### Izlet v živalski vrt

V drugi polovici meseca septembra smo šli stanovanke Zavoda Prizma Ponikve na izlet v živalski vrt v Ljubljano. Udeležili so se ga tisti stanovanke, ki so na invalidskih vozičkih. Pred poletjem so živalski vrt obiskali samostojnejši stanovanke. Ob 10. uri nas je pred živalskim vrtom pričakala naša vodička in nas odpeljala v poseben

prostor, v katerem nam je pokazala nekaj njihovih živali, ki smo se jih lahko dotikali, jih imeli v rokah in celo okrog vratu – grlico, pitona.

Po predstavitvi živali smo imeli malico in nato še sprehod skozi živalski vrt, kjer smo si ogledali še preostale živali živalskega vrta.

Izlet je hitro minil in v zgodnjih popoldanskih urah smo se vrnili nazaj v zavod. ■

## ČESTITKA



**Spoštovana ga. Veselka Pevec!**

Ob osvojeni zlati olimpijski medalji na paraolimpijskih igrah v Riu vam zaposleni in stanovanke Zavoda Prizma Ponikve iskreno čestitamo in želimo še veliko športnih uspehov.

PONOSNI SMO NA VAS!



## Jesen bo obarvana dobrodelno

Za razliko od pomladi, ko se vse prebuja in razžiivi in ko gremo novim zmagam naproti, jesen v GROŠ-u ponavadi pomeni zaključevanje odprtih projektov, pospravljanje vsega, kar se je nabralo čez leto, in na splošno pogled nazaj. Kaj vse se je dogajalo, česa nam je manjkalo in kaj lahko pred koncem leta še postorimo. In vsako jesen pridemo do enakega zaključka: jesen naj bo pri GROŠ-u v znamenju dobrodelnosti!



### Patricija Kastelic

Spomnimo se samo letošnjega občinskega praznika "Grosuplje v jeseni". Študentski klub GROŠ se je tam predstavil s svojo stojnico, pri kateri smo vam za prostovoljni prispevek podarili kepico sladoleada. Kdor se spomni, ve, da je šel njegov prispevek v sklad dobrodelnega projekta z naslovom **"20 za 20"**, katerega pobudnik in vodja je Marko Soršak, bobnar skupine Elvis Jackson. "Odločili smo se, da bomo zbrali dovolj sredstev za en set glasbil, ki ga bo nato prejela ena izmed grosupeljskih osnovnih šol. Odziv mimoidočih je bil pod pričakovanji, zato nam sredstev ni uspelo zbrati do konca. Sam sem odločen, da bomo ta projekt, ne glede na vse, izpeljali do konca," je zapisal koordinator akcije v ŠK GROŠ Jaka Trilar.

Drugi prispevek v jesenski sklop dobrodelnih projektov bomo GROŠ-evci naredili v sklopu vseslovenske krvodajalske akcije, ki poteka pod sloganom **"Častim ½ litra"**. Študentje, kot tudi vsi drugi, boste lahko darovali kri **24. 10. 2016 v Šentvidu pri Stični** (v

osnovni šoli od 7. do 12. ure), **25. 10. 2016 v Dobropolju** (v osnovni šoli od 7. do 12. ure), **26. 10. 2016 v Ivančni Gorici** (v srednji šoli Josipa Jurčiča od 7. do 13. ure) in **27. 10. 2016 v Grosuplju** (v restavraciji Hotela Kongo od 7. do 13. ure). V enakem obdobju lani je na našem območju kri darovalo več kot 450 ljudi. GROŠ-evci se bomo v večjem številu zbrali v četrtek, 27. 10., ob 10. uri v Grosuplju in darovali to še kako pomembno življenjsko tekočino ter s tem na svoj način pomagali reševati življenja. Več informacij si lahko preberete na spletni strani [www.klub-gros.com](http://www.klub-gros.com).

Približuje se tudi november, mesec, ko oživi še ena tradicionalna vseslovenska akcija z naslovom **"Manj svečk za manj grobov"**. Akcija bo potekala tudi letos, in sicer na območju Dobropolja, kjer bo koordinator akcije nekdanji GROŠ-ev aktivist Ambrož Volek, ter na območju Grosuplje, kjer bomo akcijo vodili člani ŠK GROŠ. Zbirali bomo sredstva za nujno potrebno nadgaditev in vzdrževanje že ostoječega avtomatskega eksternega defibrilatorja (AED).

### Letos smo na ulici podirali rekorde

Za nami je še ena prireditve "GROŠ na ulici", ki pa je več kot preseгла vse druge. Že tradicionalno nas je na samem začetku pozdravil dež, ki je zagotovo marsikoga odvrnil od obiska. Ampak nas ni ustavil. Na GROŠ-evem odru se je najprej predstavil Big Band Grosuplje z gostom Smaal Tokkom, sledili so jim grosupeljski band Franke ter GROŠ-ev najljubši lokalni band Lumberjack, ki si letos zaslužijo vse pohvale, saj so bili več kot odlični. Dogodek je povezoval akademski igralec in zagrizen Grosupeljčan Jernej Čampelj, ki je pred nastopom glavne skupine na oder povabil še predsednika ŠK GROŠ Gašperja Kusa in njegovo GROŠ-evo ekipo. "Uspešno smo zaključili se en projekt, na katerega sem izredno ponosen. Seveda pa mi brez super ekipe ne bi uspelo, zato se vsakemu posebej zahvaljujem za vložen trud."

Nato pa je oder zasedla težko pričakovana Big Foot Mama in naredila žur, ki ga v Grosuplju že dolgo ni bilo. In čeprav je res, da se je širša Groševa ekipa na dogodek pripravljala več mesecev, zadnjih nekaj dni pa smo prav vsi svoj prosti čas posvečali intenzivnim pripravam na sam dogodek, nam tudi brez pokroviteljev kaj takega ne bi uspelo. Glavna pokroviteljica letošnje prireditve je bila NLB, s katero bomo v GROŠ-u dejavno sodelovali tudi v prihodnje. Pokroviteljska sredstva so nam namenili tudi BeliMed, Giflex in Pekarna Grosuplje kot tudi HI-PO, Projektivni atelje Kus, GABER servis, Kenig, Foto Travnik, Kmetija Čož ter Avtooptika in vulkanizerstvo Stane Kadunc. Izredno veseli pa smo uspešnega sodelovanja z Občino Grosuplje, brez katere prireditve v takem obsegu ne bi mogli organizirati, ter županom občine dr. Petrom Verličem in direktorjem občinske uprave Dušanom Hočevanjem. Občina Grosuplje in Študentski klub GROŠ vsako leto uspešno sodelujeta pri organizaciji tega celodnevne dogodka, saj le na ta način uspešno pripraviti dve tako uspešni prireditvi kot sta "Grosuplje v jeseni" in "GROŠ na ulici". Obljubimo, da bomo vsako leto boljši! ■



## Delujmo preventivno!

Močno smo že zakorakali v koledarsko jesen in mesec požarne varnosti je že skoraj za nami. V ta namen vsako leto gasilska društva iz Gasilske zveze Dobropolje in širše odlično pripravijo operativne vaje, imajo dneve odprtih vrat, pregledajo hidrantno omrežje, sodelujejo s šolami, vrtci, zavodi, domovi za ostarele in raznimi podjetji.

### Uroš Gačnik

Letošnja tema meseca oktobra je »Delujmo preventivno!«, poudarek pa je na vsebinah varstva pred požarom s posebnim poudarkom na varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami. V množici posredovanj na njivah in pri spravljaju pridelkov ne smemo pozabiti, da se približuje kurilna sezona in s tem nevarnosti, ki jih prinašajo neočiščene peči, dimniki, kurilne naprave. Možnost zastrupitve z ogljikovim monoksidom v objektu bo povečana, prav tako pa bo povečana požarna ogroženost naravnega okolja, saj je jeseni veliko kurjenja odpadkov poljščin, ki se lahko ob ugodnih pogojih hitro razplamtijo in razvijejo v večje požare v naravi. Kot ste verjetno že iz različnih medijev slišali, je v pripravi nov zakon, ki bo določal, da bo morala vsaka kurilna naprava imeti v svoji bližini javljalec ogljikovega monoksida, ki (ne brez razloga) velja za tihega ubijalca. Ni narobe, da si javljalec omislimo že sedaj, saj gre konec koncev za nas in za našo varnost.

Letos bi Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje (URSZR) še posebej rada podala napotke:

- za ukrepanje ob naravnih nesrečah (potres, poplave, plazovi),
- o ustreznem ravnanju pri dejavnostih na in v vodi ter na zaledenelih površinah,
- kako se ravna ob vročini, suši, neurju, močnem vetru, snegu, žledu in mrazu, glede na geografsko lego,

Prav tako ni odveč previdnost v gorah, pri najdbah neeksplozivnih ubojnih sredstvih (NUS) idr.

Gradivo in napotke lahko občani poiščete na spletni strani URSZR, natančneje na spodnji povezavi: [http://www.sos112.si/slo/tdocs/zgibanka\\_delujmo\\_preventivno.pdf](http://www.sos112.si/slo/tdocs/zgibanka_delujmo_preventivno.pdf).

Osebo priporočam, da se omenjeno zgibanko vseka kor pregleda v sklopu šolskih ali občinskih dejavnosti. Saj veste, kar se Janezek nauči ...

V mesecu oktobru se je do sedaj vsako leto naredila skupna vaja GZ Dobropolje, kjer se je preverjalo: alarmiranje, radijske veze, usposobljenost operativcev, opreme, vozil. Ker GZ Dobropolje sestavlja 7 društev in so objekti za tako množično število operativcev, ki se udeležijo te vaje, premajhni (povprečje skozi leta je 110 udeležencev/vajo), smo letos v GZ Dobropolje pripravili sektorske vaje. Sektorji so se naredili in potrdili glede na združevanje društev, ki so si že po naravi, bližini dela ali operativnega načrta blizu.

V mesecu oktobru 2016 so opravila skupne operativne vaje naslednja gasilska društva:

- PGD Videm in PGD Zdenska vas,
- PGD Struge in PGD Kompolje,

- PGD Ponikve in PGD Videm,
- PGD Hočevje in PGD Zdenska vas,
- PGD Zagorica in PGD Videm.

Za te vaje so se izdelali posebni načrti, ki so bili v pomoč snovalcem in izvajalcem nalog. Vsem pa je bilo skupno to, da so se ob vaji nekaj naučili, se srečali z možno nezgodo, preverili postopke delovanja ter na objektu preverili varnostne sisteme in možne lokacije nezgode. Vsekakor je bilo dobrodošlo sodelovanje z lastniki različnih objektov, kjer so vaje potekale, saj le dobro sodelovanje lahko obrodi skupni uspeh. Predvsem pa sta rezultat takih in podobnih vaj preventivno delovanje in osveščanje lastnikov in krajanov.

Vse dobro želim tudi vnaprej z željo, da skupaj preprečujemo ali saniramo nezgode! ■



Ilustracije: Studio Ajd d. o. o., vir: internet

## Zgodovina – nujno zlo ali potreba?

Večina ljudi doma hrani stare fotografije, razglednice ali pa zanimiv starinski pripomoček, ki ima zgodovinsko in sentimentalno vrednost ponavadi predvsem za lastnika. Police doma polnimo s spominki, ki jih prinašamo z različnih potovanj. Otroci zbirajo figurice, nalepke, nogometne sličice, prtičke; bolj premožni odrasli znamke, kovance iz Slovenije ali celega sveta. Veliko stvari se lahko zbira.

### Uroš Gačnik

Zbirateljstvo je lep, a časom primerno drag hobi, ki te lahko zasvoji. Zbiratelji uživajo v odkrivanju novih stvari, ki izpopolnjujejo njihovo zbirko. Osebnostno zadovoljstvo, ki ti ga tak hobi pri tem nudi, nima cene. Če začneš zbirati, si moraš na samem začetku zastaviti cilje in omejitve.

Enako je z zgodovino gasilstva. Društva si vzamejo veliko časa, energije in dobre volje poleg finančnih sredstev, da zgledno uredijo arhive društva. V njih se zabeleži pomembne stvari, ki so se zgodile tekom časa. Ob samem razvoju tehnologije in življenja nasploh je tudi med gasilskimi razstavnimi predmeti zaznati pridih in čarobnost starin, ki so jih gasilci nekoč uporabljali. Mednje lahko štejemo različne pripomočke za gašenje, opre-

mo ali pa odlikovanja, značke, ki so se v preteklosti podeljevale in so med zbiratelji še posebej cenjene in iskane.

Pred časom je med gasilskimi kolegi s štajerskega konca nanesla beseda tudi o srečanju, ki se organizira že vrsto let. Podana je bila pobuda, da tako srečanje organiziramo tudi v Dobrepolju. Prošnji po sodelovanju se je prijazno odzvalo Prostovoljno gasilsko društvo Videm-Dobrepolje, ki bo 19. 11. 2016 gostilo omenjeni dogodek, za kar se jim tudi v svojem imenu toplo zahvaljujem. V ta namen se bo pripravil prostor z razstavljalnimi mizami, izdelal se bo priložnostni našitek, na koncu bomo goste tudi skromno pogostili. Pričakuje se udeležba vsaj 30. razstavljalcev, ki bodo imeli za ponuditi očem marsikatero zanimivo stvar.

16. srečanje zbirateljev gasilskih in drugih razstavnih predmetov združuje člane iz celotne Slovenije kot tudi pridružene

člane iz sosednjih držav Hrvaške, Avstrije in Italije.

Lepo povabljeni krajani, otroci ..., ki jih tovrstna tematika zanima, saj bodo možni ogled, menjava, nakup ali prodaja različnih razstavnih predmetov. Prav tako pa je ob tem odlična priložnost, da se udeleženci seznanijo z našim krajem in ljudmi, ki tvorimo Dobrepolje. Gasilci pa ob tem lahko navežemo stike s kolegi širom Slovenije in tako ob druženju dobimo kako idejo, ki jo lahko nato s pridom uporabimo pri delu v društvu. Če želi kdo razstavljeti, je prijazno povabljen, da se ustrezno prijavi organizatorju.

Priložnost je, da turistično predstavimo naš kraj in povabimo prišleke, da se tudi kasneje vrnejo v prelepo pokrajino, kjer so doma prijetni in delovni ljudje. Imamo se s čim pohvaliti in imamo zgodovino.

Torej, sprejmite toplo vabilo in se vidimo v soboto, 19. 11. 2016, z začetkom ob 9.00. ■

## Dim iz električnih vtičnic v stanovanjski hiši

Na regijski center za obveščanje oz. številko 112 je bilo 13. 10. 2016 sporočeno slednje: »Ob 13.24 je prišlo do napake na električni napeljavi in se kadi v stanovanjskem objektu na Vidmu v občini Videm - Dobrepolje.«

### Uroš Gačnik, vodja intervencije

Ob hitrem prihodu (izvoz vozil je bil narajen v 3 minutah) in hitrem pregledu objekta smo ugotovili, da ni bilo vidnega dima ali plamena. V prostoru pa se je vonjalo ožganino električne napeljave. Opremlili smo se s CO2 aparatom in preverili električno omarico, ki je bila ob našem prihodu že brez napetosti oziroma je

bila glavna varovalka izključena. Preverila se je tudi kombinirana električno-plinska plošča, iznesli so se predali (lažji dostop do napeljave) in preverila inštalacija. Ker ni bilo zaznati dima ali ognja, posredovanje ni bilo potrebno. Posredovali smo gasilci PGD Videm in PGD Zdenska vas, ki smo na kraju pregledali prostore ter izvedli požarno stražo do prihoda dežurnega električarja, ki je odpravil napako. V

gasilnem domu se je naredila kratka analiza, pospravilo se je opremo in orodje.

Previdnost ni nikoli odveč. Že večkrat sem pisal, da imejmo v stanovanjih vsaj en ročni gasilnik (gasilni aparat), s katerim lahko v primeru začetnih požarov ukrepamo sami in preprečimo najhujše še pred prihodom gasilcev. Ukrepajte preventivno, ko je čas! Ko zagori, bo že prepozno! ■

## Utrinki dela Društva podeželskih žena Dobropolje-Struge

Zopet je preteklo nekaj časa, odkar sem v Naš kraj napisala nekaj o delu in dogajanju v Društvu podeželskih žena Dobropolje-Struge. Tudi tokrat se je za objavo nabralo kar nekaj dogodkov.



**Marija Nučič**, predsednica  
DPŽ Dobropolje-Struge

Med prvimi je bila živinorejska razstava na Zdenski rebri v mesecu septembru. Članice smo na povabilo Govedorejskega društva Dobropolje - Struge spekle veliko peciva pa tudi poprtnik ni manjkal. Lepo smo pripravile ter postregle vse, ki so se razstave udeležili. Obisk je bil zadovoljiv, tako kot so bili zadovoljni tudi vsi obiskovalci.

Naslednje je bilo vabilo gobarskega društva Štorovke na gobarsko razstavo in tekmovanje v kuhanju gobjega golaža v Hočevju. Kuhanja golaža se tokrat nismo mogle udeležiti, razstavo pa smo si nekatere članice ogledale, kar se je tudi izplačalo, saj je bilo na ogled veliko gob.

Dne 23. 9. 2016 je na Vidmu potekal sprejem zlate paraolimpijke Veselke Pevec. Tudi tokrat smo sprejem popestrile članice DPŽ in spekle veliko klobas v testu, s katerimi smo postregle vse obiskovalce ter povabljenke. Ker smo bile res pridne in je bilo veliko pečenege, smo pogostile še oskrbovance Doma svete Terezije na Vidmu.

Dne 29. 9. 2016 so članice DPŽ Sončnica iz Grosuplja pripravile srečanje društev treh občin: Dobropolje, Grosuplje in Ivančna Gorica. Začele smo v Račni pri gasilskem domu, postregle smo pecivo, čaj, sok in na kratko predstavile kraj. Nato smo se odpeljale na Kopanj na ogled sobe, kjer so shranjena dela Franceta Prešerna iz časa, ko je kot mali pastirček živel pri župniku, stricu Prešernu na Kopanju. Ogledale smo si tudi notranjost cerkve. Gospod župnik pa nam je opisal zgodovino cerkve in okolice. Lep je bil tudi nastop folklorne učencev kopianjske osnovne šole. Popotovanje smo nadaljevale na Mlačevo na ogled razgradnje avtomobilov in naprej na ogled zelenjavnega nasada gospoda Bučarja. Srečanje smo zaključile v gostilni Lunca v Zragradcu.

S tem je dosedanje delovanje DPŽ zaključeno, so pa v načrtu še določene zadeve, ki bi vam jih rada samo omenila. V tem mesecu bomo članice poslale prošnje za donacije društvu. Vse, ki lahko kaj prispevate, lepo prosimo za pomoč. V eni številki Našega kraja pa se vam bomo javno zahvalile za prispevek.

V novembru, 14. in 15. 11. 2016, bomo organizirale delavnico domače peke peciva – piškotov (glej vabilo). Vzemite si en dan za druženje z nami. Prisrčno vabljeni.

V decembru, 15. in 16. 12. 2016, bo v sodelovanju z Občino Dobropolje ter z Zvezo kmetov Slovenije potekalo ocenjevanje poprtnikov na državni ravni, v Jakličevem domu na Vidmu. Vsi, ki bi radi sodelovali, dobrodošli.

S tem rekom bom zaključila svoje pisanje: Koder sonce teče, kruh se peče!

Vsi, ki berete moje poročilo, pa lepo pozdravljeni!



### Društvo podeželskih žena Dobropolje-Struge

organizira delavnico  
na temo



### DOMAČA PEKA PECIVA – PIŠKOTOV,

ki bo potekala pri ge. Nadi Vidrih  
v Četežu – Struge,  
**dne 14. in 15. 11. 2016, ob 17. uri.**

Kotizacija je 5 EUR na osebo.  
Zaželeno je prijavo na:  
031 319 393 (Nada) ali  
041 975 886 (Marija).

Pecivo, ki bo spečeno na delavnici,  
boste udeleženci lahko vzeli domov.

*Prisrčno vabljeni!*

## Nekaj utrinkov iz delovanja Župnijske Karitas Dobrepolje

Karitas 

Člani Župnijske Karitas smo bili v preteklih tednih zelo dejavni. Srečali smo se z ostarelimi in bolnimi, v Domu sv. Terezije smo pripravili družabna srečanja ob starih kmečkih opravilih, se udeležili seminarja in pripravili nekaj akcij za prihodnje dni.



Marta Šuštar

### Srečanje starejših in bolnih

Že tradicionalno ga organiziramo vsako leto zadnjo nedeljo v juliju. Sv. mašo je daroval gospod Drago Gačnik iz Ponikev, ki sicer deluje v slovenski skupnosti v Hamiltonu v ZDA, v juliju pa običajno preživlja dopust v rodni Sloveniji. Kdor je

Ne vem, kakšna natančno bodo nebesa. Vem pa, da nas Bog, ko bomo umrli in prišli predenj, da nas bo sodil, ne bo vprašal: »Koliko dobrih del si naredil v življenju?«, ampak raje: »Koliko LJUBEZNI si vložil v to, kar si delal?« (Sveta Mati Terezija)

želel, je med sv. mašo prejel zakrament bolniškega maziljenja. Sodelavci Karitas smo pripravili prigrizek in pecivo in se po maši zadržali z udeleženci v prijetnem druženju ob zvokih harmonike in lepi slovenski pesmi. Hvala vsem, ki ste pomagali pri organizaciji in izpeljavi srečanja, in tudi tistim, ki ste pripeljali starejše in bolne in jim omogočili, da so doživeli nekaj lepega.

### Družabna srečanja v ZST ob kmečkih opravilih

V dogovoru z delovno terapevtko go. Marinko Merzel smo v Domu sv. Terezije nekajkrat organizirali luščenje fižola in enkrat ličkanje koruze. Stanovalci so se

z veseljem pridružili in z veliko delovno vneto opravljali dela, ki so jih bili vajeni od mladosti. Ob tem smo klepetali, veselo prepevali stare slovenske pesmi in si povedali kakšno šalo. Pridružili so se tudi tisti stanovalci, ki jim roke ne služijo več tako dobro in niso mogli veliko delati, so bili pa veseli, da so bili lahko zraven v prijetni družbi. Dela je vsakič še prehitro zmanjkalo. Mnogi so mi rekli: »Prinesite nam še kaj takega za delati. To radi delamo in radi opravimo kakšno koristno delo.« Na koncu smo se za »likof« posladkali z domačim »štrudlom«, da je bilo vse tako, kot mora biti. Hvala ge. Marinki za povabilo, hvala stanovalcem doma za opravljeno delo in prijetno družbo. Še se bomo srečali, saj smo se preko tega druženja bolje spoznali in postali prijatelji.





## Manjša sveča, za sočloveka sreča

Župnijska Karitas Dobropolje se tudi letos pridružuje pozivu Slovenske Karitas, ki nas vabi, da ob 1. novembru in med letom prižgemo svečo manj ali manjšo svečo in del sredstev namenimo za ljudi v stiski. V ta namen smo zopet nabavili svečke Karitas z lepimi motivi. Svečke so bolj trdnjše kot prejšnja leta, a se popolnoma reciklirajo.

Dobite jih v župnijski cerkvi na Vidmu. Svoj dar za ljudi v stiski lahko namenite s prostovoljnim prispevkom za svečo Karitas. Dar za svečo naj bi bil 1,20 € ali več. Če svečke ne potrebujete, lahko seveda vseeno oddate dar namesto sveče v nabiralnik Karitas. Sredstva, ki jih zberemo, so namenjena občanom naše občine. fotografija Svečka nekje zraven tega odstavka.

Prav tako z veseljem podpiramo dobrodelno akcijo »Manj sveč za manj grobov«, v kateri bomo letos v Dobropolju zbirali sredstva za električno bolniško posteljo. Na Župnijski Karitas si že sedaj lahko brezplačno izposodite invalidski voziček, sobno stranišče ali mehansko bolniško posteljo, električne postelje, po kateri je več povpraševanja, pa še nimamo.

Podprli bomo tudi projekt "Zdravniki brez meja". Preko ŽK bomo omogočili zbiranje sredstev za skupino študentov medicine, v kateri je tudi Klemen Krašovec iz Predstrug. Omenjena skupina bo šla avgusta 2017 na trimesečno medicinsko-humanitarno odpravo v Papuo Novo Gvinejo.

## Zbiranje oblačil in obutve

Zbiranje oblačil in obutve bomo letos organizirali **samo en dan, in sicer v soboto, 19. novembra 2016, od 9.00 do 15.00 v prostorih mladinskega kluba** (pod veroučnimi učilnicami). Lepo prosimo, da bi prinesli le uporabna in čista oblačila in obutve. Prosimo tudi, da bi oblačila razvrstili in označili po spolu in velikosti (vsaj okvirno). Še zlasti je pomembno pri otroških oblačilih, za katera je več povpraševanja. Prav tako vas prosimo, da čevlje, modne dodatke, posteljnino in igrače ločite od oblačil. S tem nam boste močno olajšali delo in omogočili, da vaša oblačila dejansko pridejo do tistih, ki jih potrebujejo. Hvala za razumevanje.

Oblačila in drugo materialno pomoč (tudi gospodinjske aparate in pohištvo) lahko, po predhodnem dogovoru, darujete tudi na Škofijsko Karitas Ljubljana, Poljanska cesta 2 (01/439 21 30), skladišče Hudovernikova 6 (01/232 79 74), <http://www.karitas.si/daruj/materialna-pomoc/>.

## Seminar Karitas

Tri predstavnice ŽK Dobropolje smo se 14. in 15. oktobra udeležile izobraževalnega seminarja v Celju pod naslovom »V objemu dobrote«. Teme so bile zelo aktualne: zasvoje-

nost, demenca, materialna stiska. Letos, v letu usmiljenja, so nas predavatelji še posebej spodbujali k usmiljenju do vseh ljudi, še posebno do tistih najbolj ubogih in zapostavljenih. Nikogar ne obsojajmo, temveč imejmo odprte oči, glejmo, poslušajmo, presodimo in delujmo. Usmiljeni pa moramo biti tudi do sebe. Vemo, da en človek ne more rešiti vseh težav sveta, in vsak od nas ima obveznosti tudi do svoje družine. Če se preveč trudimo, da bi opravili čim več dobrih del in smo pri tem živčni in jezni, to nima posebne vrednosti. Naredimo ali darujmo toliko, kolikor zmoremo, in to naredimo z ljubeznijo. Vsako dobro delo, ki ga naredimo z ljubeznijo, je kot kamenček v mozaiku. Če vsak vstavi en kamenček, bo na koncu nastala mogočna in lepa slika.

## Teden Karitas

Teden Karitas bo letos od 21. do 27. novembra. V tem tednu bodo po Sloveniji potekale številne dejavnosti in dobrodelne prireditve. V sredo, 23. novembra, bosta tradicionalno romanje sodelavcev Karitas v Ponikvo in dobrodelni koncert »Klic dobrote« v Celju. Vabljeni na koncert v Celje, lahko pa si ga boste ogledali tudi na TV-ekranih in po svojih močeh prispevali za ljudi v stiski. Naj vam Bog povrne vse dobro. ■



# ZBIRANJE OBLAČIL IN OBUTVE

V SOBOTO, 19. NOVEMBRA 2016,  
OD 9.00 DO 15.00

**ZBIRALI BOMO:**

- ♥ oblačila
- ♥ obutve
- ♥ hišni tekstil: rjuhe, prevleke, brisače, prte
- ♥ modne dodatke: torbice, torbe, kravate, pasove, šale, pokrivala
- ♥ plišaste igrače



Organizira **Župnijska Karitas Dobropolje**

IZ DRUŠTVA UPOKOJENCEV DOBREPOLJE

*Ne bodi sam, pridruži se nam***Aktivnosti Društva upokojencev Dobrepolje v oktobru 2016**

Na lepo sončno soboto smo se odpravili na izlet na Bizeljsko. Vožnja med dolenskimi griči, posajenimi z vinsko trto, in ob vodenju našega vodiča je bila nekaj posebnega. V takih trenutkih se zaveš, kako malo poznamo kraje, ki pa niso tako oddaljeni od nas.

**Marija Tegel**

Prva postaja je bil grad Podsreda. Sprejeli sta nas dve kustosinji, ki sta nam predstavili grad, njegovo obnovo in nas seznanili, kaj se na gradu sedaj dogaja. Ko smo vstopili na grajsko dvorišče, nas je pozdravila še vodja slikarske kolonije, ki nas je popeljala od razstave do razstave, in zbrano smo ji prisluhnili.

Po ogledu gradu smo se odpravili do cerkve sv. Lovrenca, kjer nas je počakal g. Kostanjšek (brat našega gospoda Kostanjška), nas počastil z rujno kapljico in prečudovitimi domačimi ocvirki. Po prihodu gospoda župnika smo si ogledali notranjost cerkve. Po pripovedovanju zgodovine o tej župniji in cerkvi na hribčku nas je povabil v župnišče na ogled razstave o okoliških znamenitostih. Popeljal nas je še v vinsko klet na degustacijo vina, pridelanega iz župnijskega vinograda.

Pot nas je vodila mimo Marije Bistrice, kjer je bila doma mama maršala Tita, in dalje na kmečki turizem Pudvoi na kosilo. Po kosilu smo odšli v repnice. Gospodar nam je podal podrobno razlago o namenu repnic in njenih izkopavanjih. Ob degustaciji njihovih vin je Lado raztegnil svoj meh, mi pa smo z njim zapeli. Bil je lep trenutek.

V soboto, 1. oktobra, smo odšli na vsakoletno srečanje koordinacije v Osnovno šolo Stična. Iz našega društva se je srečanja udeležilo kar 69 naših članov. Po uvodnem delu in kulturnem programu, kjer je skupno z drugimi zbori zapel tudi naš pevski zbor Škrjanček, sta nas počastila s svojim nastopom še g. Genorija – operni pevec – in njegov harmonikar ter Marko Vozel – nekdanji pevec skupine Čuki.

No, vse to je že za nami. Pred nami pa je martinovanje. Kaj in kako bomo to organizirali, se bomo dogovorili na naslednji seji. ■



Franci se je lotil kuhanja kar v črni grajski kuhinji.



V posebni sobi je bila razstavljen tudi srebrnina za reveže.

Bogastvo človeka je v njegovem srcu. V svojem srcu je kralj sveta.  
Življenje ne terja posedovanja toliko stvari. (Jean Giono)

Bogastvo je eden od načinov, da srečno živimo; ljudje pa so iz njega napravili edini namen življenja.  
(Anatole France)

Življenje najde svoje bogastvo v hrepenenju po svetu in svojo vrednost v hrepenenju po ljubezni.  
(Rabindranath Tagore)

## Delovno leto Planinskega društva Dobropolje

Člani Planinskega društva Dobropolje smo si letos zadali kar veliko dela. Pri koči na Kamen vrhu smo opravili veliko dela in si omogočili boljše pogoje – tako zase kot za planince, ki nas obiskujejo.



**Milan Ahačevčič**, predsednik PD Dobropolje

Pravega prostora za drva do sedaj nismo imeli. Sklenili smo, da naredimo novo drvarnico. Že v letu 2015 smo posekali les in ga dali razrezati. Čez zimo se je razrezan les posušil. Pripravili smo ustrezne dimenzije ter dobili krovca, ki je postavil ostrežje. Člani sami smo postavili temelje, postavljeno ogrodje smo obili z bruni z letvami in opažem. Drvarnico smo zaščitili z barvo in jo pripravili na uporabo.

Kamin je bilo treba predelati, ker se je izkazalo, da v prvotni obliki ni bil ustre-

zen. Nad kaminom je sedaj streha, kar je zelo primerno pri uporabi v slabšem vremenu. Ves leseni del smo tudi zaščitili z barvo. Pred kaminom smo naredili kamnito škarpo, tla pa utrdili z betonom. V kletnih prostorih kočice smo lansko jesen položili tudi ploščice. Okoli objekta je utrjeno s skrilavcem; pospravili smo tudi okolico, kar opazno polepša videz.

Zahvaljujem se vsem članom in podpornikom Planinskega društva Dobropolje, ki ste se udeleževali delavskih akcij ali kako drugače pripomogli k sedanjemu stanju. Skupaj smo opravili več kot 500 ur prostovoljnega dela. V juniju smo

organizirali piknik, ki se ga je udeležilo veliko članov in je bil zelo lepo sprejet.

Zahvalil bi se tudi vsem, ki ob nedeljah vestno opravljate dežurstvo v koči in prijazno sprejemate obiskovalce. Koča na Kamen vrhu je odprta vsako nedeljo od 10. ure naprej, dokler so še obiskovalci. Po dogovoru se lahko odpre tudi ob drugem času. Med pohodniki je ta točka znana kot manj zahtevna in tako primerena za vse pohodnike, tudi za otroke.

Dobrodošli tudi novi člani, ki imate občutek, da vas planinarjenje izpolnjuje.

Pridite h koči na svež zrak! ■

## Ponikovski zmajček je dobil ime

Težko smo se odločili za poimenovanje ponikovskega zmajčka na osnovi predlogov, ki so jih podali osnovnošolci in predšolski otroci dobrepoljske šole in vrtca.

Odločili smo se za ime **PONIKVAJ-PONIKVAJČEK**, predlog sta podala Val in Tilen Strnad.

Imamo likovno upodobitev in ime, sledi pravljica z našo zgodbo in našim vsebinskim pristopom. Tudi v ta del vabimo otroke in malo starejše, da sodelujete s predlogi vsebine pravljice o ponikovskem zmajčku PONIKVAJČKU.

**Predloge**, zapisane v obliki pravljice, sprejemamo do konca novembra 2016 na naslov TD Dobropolje, Videm 35,



1312 Videm - Dobropolje ali po e-pošti [td.dobropolje@gmail.com](mailto:td.dobropolje@gmail.com).

Za dosedanje sodelovanje se iskreno zahvaljujemo vsakemu otroku posebej, njihovim staršem, učiteljem in vzgojiteljem. S takšnim sodelovanjem bo zaživel naš zmajček PONIKVAJČEK in ga bomo delili z vsemi, ki nas bodo obiskali. Natisnjena pravljica bo imela vabljev videz in jo bomo predstavili v knjižnici Dobropolje.

Za pomoč pri pisanju pravljice naj

vam bo kratka predstavitev:

*Ponikovski zmajček je imel svoje domovanje v skrivnostnih jamah ponikalnice Rašce, v nenavadni jami Pekel (Kajžerski pekeli) in na kamnitem »zmajevelem gnezd« blizu Rajturna. Mladi, dobri, simpatični zmajček z Ljubljanskega barja se je izgubil staršem in je nehote zašel v naše kraje. Za svoje preživetje je moral marsikaj narediti, zlasti težko je bilo pri iskanju hrane. Sam od sebe se je naučil plavati, potapljati, teči in letati. Na osnovi teh vrlin je preživel.*

Z najlepšimi željami vas pozdravljajo člani TD Dobrepolje. ■



## Izlet po poteh izkopavanj Jerneja Pečnika po Dolenjski

Na prelep sončen dan, v soboto, 10. septembra 2016, smo se člani TD Dobrepolje skupaj s 55 nasmejanimi, prijetnimi in zvedavimi izletniki iz Dobrepoljske doline in Grosuplja odpeljali na izlet po dolenjskih poteh arheološkega izkopavanja halštatskih, latenskih in rimskih ostalin, ki jih je neutrudno spravljal na svet naš starinoslovec Jernej Pečnik.



**Cirila Nose**, TD Dobrepolje, foto: Janez Nose

Ob 7. uri smo se odpeljali z Vidma, v Čušperku in Grosuplju se nam je priključilo še nekaj naših gostov. Prvi postanek smo napravili v Ivančni Gorici na kavici v kavarni Sonček. Okrepljeni in zbudjeni smo se zapeljali proti Muljavi, Zagradcu, Valični vasi, Žužemberku, Dvoru, Soteski, Straži in preko Prečne do Novega mesta, kjer smo imeli naslednji postanek. Povzpeli smo se na Kapiteljski hrib s cerkvijo

sv. Nikolaja in si ogledali knjižnico frančiškanskega samostana. Sprehodili smo se po osrednjem starem delu mesta s slikovito ulico Breg, ki je nastala na nekdanjem obzidju.

Po ogledu Novega mesta smo se odpeljali pod Trško goro, ki je hrib pri Novem mestu, posut z zidanicami in vinogradi, na vrhu pa stoji cerkev Marijinega rojstva. Dalje nas je pot vodila mimo Otočca, kjer na otočku sredi zelene Krke nedaleč od dolenjske metropole kraljuje posebnost

med gradovi, grad Otočec.

Pot smo nadaljevali mimo Šmarjeških Toplic, Klevevža do Mokronoga, kjer je nekaj časa Jernej prebival in kot prvi odkrival najdbe iz mlajše železne dobe. Ker je skoraj sleherni kraj, skozi katerega smo se peljali, povezan z izkopavanjem ostalin našega Jerneja, so bile informacije, predstavljene med vožnjo skozi kraje, lokacije Jernejevega izkopavanja in pa seveda tudi druge nič manj pomembne zanimivosti. Vožnjo smo nadaljevali do Šentruperta, mimo prvega muzeja na prostem s kozolci na svetu: Dežele kozolcev Šentrupert. V gostilni Frelih nas je čakalo kosilo z degustacijo cvičkovega penečega vina.

Po kosilu pa smo si ogledali še eno najlepših gotških cerkva v Sloveniji, to je cerkev sv. Ruperta iz 11. stoletja. Potem smo se odpravili proti Mirni, kjer je Jernej tudi nekaj časa prebival in bil v službi. Mimo Trebnjega smo prišli do Dobrniča, kjer smo se ustavili in pogledali župnijsko cerkev sv. Jurija.

Na poti proti domu smo se še osvežili v Žužemberku in se polni lepih doživetij okoli 7. ure vrnili domov.

Člani TD Dobrepolje se zahvaljujemo g. Ediju Zgoncu za strokovno, zanimivo in prijetno vodenje izleta.

Upamo in verjamemo, da se bomo v prihodnje še srečevali in se podali še na kak zanimiv izlet z vami. ■



## 7. Dobropoljsko vandranje malo drugače

Že 7. leto zapored smo se podali na vandranje po naši dolini. Letošnja novost vandranja je bila skupna Dobropoljska pot za vse pohodnike, ki so se lahko podali na krajšo 9 km ali daljšo 18 km dolgo pot. Bili smo zelo lepa skupina radovednih, veselih in družabnih pohodnikov.

*Ej, a si videl, da so se na Facebooku pojavile slike pohoda?*

*A res, katerega?*

*Ja od Dobropoljskega vandranja vendar.*

*A res? Moram hitro pogledati, mogoče se kje najdem.*

*Se tudi ti najdeš na slikah vandranja po Dobropoljski dolini?*

*Seveda, saj smo skupaj na sliki, vsi nasmejani in dobre volje.*

**Judita Boštjančič**, TD Dobropolje

Letos je bila pot nekoliko spremenjena, kar so pozitivno sprejeli tudi pohodniki in bili na koncu zelo zadovoljni, pa še vreme je bilo kot nalašč za pohod.

Pred startom nas je pozdravila in nagovorila naša zlata paraolimpijska prvakinja ga. Veselka Pevec, na kar smo posebej ponosni. Predsednica TD Dobropolje



Na Zdenski rebri. Foto: Franci Novak



Nagovor ge. Veselke Pevec. Foto: Zalka Jeršin



Predsednica TD Dobropolje predaja denarni prispevek ge. Veselki Pevec. Foto: Zalka Jeršin

je ge. Veselki izročila denarni prispevek, ki smo ga zbrali na njenem sprejemu. Prosili smo jo, da je dala znak za začetek pohoda. Druženje je bilo prijetno, pohodniki so ji čestitali in jo pozdravili. Zahvaljujemo se ji za prisotnost na prireditvi.

Pred startom nam je z zvoki harmonike vtil dobro voljo za pohod tudi Fovč'k, maskota Dobropolja, ki jo predstavlja Nejc Blatnik.

Pohodnike so na poti spremljali turistični vodniki TD Dobropolje in PD Dobropolje.

Start in cilj pohoda sta bila na Vidmu. Pot nas je peljala preko 13 naselij, ki so nanizana kot dragoceni biseri na ogrlici okrog Vidma. Vsako naselje odraža drugačno, neponovljivo zgodbo.

Zdenska reber se bohoti z lepo cerkvijo sv. Antona Padovanskega in z razkošnim lipovim gajem. Na Cesti so v va-



Pred vaškim domom na Cesti. Foto: Jožica Omahen



Na Videmskem hribu. Foto: Judita Boštjančič

škem domu na ogled fotografije starinoslovca Jerneja Pečnika, Videmski hrib je novo naselje s prijaznimi ljudmi, v Podpeči je značilna kraška jama za ogled, v Podgori sta prijetno rekreacijsko središče s kočjo in vodni vir B'č. V Zagorici je spominsko obeležje bratov Kralj.

Na Vidmu so nas čakale stojnice s ponudbo domačih pridelkov in razstava gob. Pohodniki so imeli možnost kupiti popo-



Pred Podpeško jamo. Foto: Judita Boštjančič



Koča pri Koritu v Podgori. Foto: Judita Boštjančič



Na poti od Videmskega hriba do Podpeči. Foto: Franci Novak

tnico domačih pridelkov in izdelkov lokalnih pridelovalcev.

Vreme je bilo odlično tudi za tek, ki so se ga udeležili tekaški navdušenci v organizaciji ŠD Dobrepolje.

Po koncu pohoda in tekev smo se zbrali na trgu pred občinsko stavbo, kjer sta nas čakala topel obrok in čaj. Sledilo je prijetno druženje pohodnikov in tekačev.

Zahvala Zavodu sv. Terezije za pripravo toplega obroka in čaja, Pekarni Pečjak za okusno pecivo, pekarni Hlebček za kruhove štručke in Pekarni Blatnik za kruh.

Kdor je želel, se je lahko tudi dodatno okrepčal s pijačo, za kar so poskrbeli člani TD Dobrepolje.

Za pogostitev med pohodom se zahvaljujemo:

- na Zdenski rebri: Franciju in Ivanki Zrnec, Tonetu in Nadi Lunder,
- na Videmskem hribu: družini Stare,
- v Podpeči: družini Zrnec,
- v Podgori: članom TD Podgora, Saši Strnad in Pavlini Novak,
- v Zagorici: vsem gospodinjam za pecivo, Tončki Hren, Minki Kastelic, Nini Starič in Klančarjevem za postrežbo.



Ponudba na stojnicah. Foto: Judita Boštjančič



Druženje po pohodu. Foto: Judita Boštjančič

Zahvala tudi Andreji Levstek in Nini Kastelic, ki sta bili ves čas vandrjanja pripravljene za nudenje prve pomoči. Na srečo poškodb ni bilo.

Lepo se zahvaljujemo članom ZŠAM Grosuplje in PGD Videm, ki so poskrbeli, da smo varno in srečno prišli do cilja.

Da smo bili res vedno na pravem mestu ob pravem času, sta tudi tokrat poskrbela Jasmina Mersel Šušteršič in Bojan Novak. Zahvaljujemo se jima za izčrpno in dinamično poročanje o dogajanjih na prireditvi.

Dogajanje je glasbeno in zabavno

popostrila ekipa SoundLight, ki je poleg ozvočenja skrbelo tudi za razvedrilni del, za kar se jim najlepše zahvaljujemo.

Za klopi in mize se zahvaljujemo članom PGD Zdenska vas - Franciju Prelesniku.

Na koncu naj se zahvalimo tudi Občini Dobrepolje, Planinskemu društvu Dobrepolje, Športnemu društvu Dobrepolje, Zvezi športnih organizacij, Društvu gobarjev Štorovke, Športnemu društvu Cesta, DPŽ Dobrepolje-Struge in Turističnemu društvu Podgora.

Zahvala pa seveda tudi vsem, ki ste na kakršen koli način sodelovali, prispevali in pomagali pri organizaciji ter izvedbi Dobrepoljskega vandrjanja, hvala pa seveda vsem pohodnikom in tekačem.

Vsekakor smo bili tudi letos zelo zadovoljni z vandrjanjem in zagotovo se ga bomo udeležili tudi naslednje leto, drugo soboto v oktobru, 7. 10. 2017.

Te še ni? Pridi, saj te že težko čakamo ☺. ■

## 6. Dobrepoljski tek

V sklopu 7. Dobrepoljskega vandrjanja, ki je pravi športni praznik v naši občini, smo letos šesto leto zapored pripravili tudi Dobrepoljski tek, največjo tekaško prireditev v občini. Tek smo letos vključili v sistem občinskih tekmovanj. Prva občinska prvaka sta postala Jože Šuštar in Petra Grandovec.



### Bojan Novak

Dobrepoljski tek se skozi leta razvija tako po organizacijski kot po tekmovalni plati. Vsako leto se od predhodnega razlikuje po kaki značilnosti. Letos smo

sicer ohranili vse tri teke v lanski obliki in dolžini, smo pa prvič na najdaljši, desetkilometrski razdalji merili čase (s pomočjo podjetja Timing Poljane). Tako smo dobili tudi prvi uradni rekord proge, še pomembneje pa je, da smo lahko na

ta način izpeljali prvo občinsko prvenstvo v teku. Na teku je sodelovalo 27 naših občanov. Med moškimi je sicer Jože Šuštar moral priznati premoč izvrstnemu Toniju Habjanu, znancu slovenskih tekov. Slednji je s časom 34:27,7 postavil rekord dobrepoljskega kroga. Jože Šuštar je zaostal dobre pol minute, a s časom 35:06,3 suvereno osvojil naslov občinskega prvaka.

Odlične rezultate smo videli tudi v ženski kategoriji. Absolutno najhitrejša je bila Maša Sterle, ki je za progo porabila 42 minut, 32 sekund in 2 desetinki. Drugo in tretje mesto sta osvojili tekačici Pulz športa, Špela Šipelj in Andreja Gradišar. Kot četrto pa smo v ciljni ravnini zagledali prvo Dobrepoljko, Petro Grandovec. S časom 44:54,0 je postala prva občinska prvakinja. Za slabe pol minute je prehitela Anjo Mustar.

Občinsko prvenstvo je poleg absolutne kategorije potekalo tudi po staro-

stnih kategorijah. Rezultate si lahko ogledate v posebnem okvirčku.

Dobrepoljski tek pa ni le tekmovanje na 10-kilometrski progi, ampak še veliko več. Le pet minut po startu najdaljše preizkušnje se je namreč na 500-metrsko progo podalo približno 30 predšolskih otrok in njihovih staršev. Še nekaj kasneje pa je letošnja športna junakinja Veselka Pevec s startnim signalom na 1700 metrov dolgo pot spustila malo več kot 100 osnovnošolcev in družin. Prav vsi so se potrudili priti do cilja čim hitreje. Izmed osnovnošolcev so bili najhitrejši Žiga Vilhar (Velike Lašče), Vid Marolt in David Nose, med dekletki pa Zala Urbanč, Nadja Adamič in Urška Novak.

Pred začetkom tekov smo poskrbeli za skupinsko ogrevanje ob glasbeni spremljavi. Letos je ob pomoči maskote Športko to postoril Miha Kuplenk. Omeniti moramo še dve novosti, ki sta dali letošnjemu teku dodaten lesk. Letošnjo 10-kilometrsko traso smo označili z novimi usmerjevalnimi tablami, za otroke pa smo v cilju spekli šmorn, ki je šel za med.

Seveda pa je zaključek teka potekal ob podelitvi nagrad (medalj in pokalov) za najhitrejše, za vse pa smo, tako kot vsako leto, izvedli žreb praktičnih nagrad. Nekaj vtisov je po prireditvi za bralce Našega kraja zbral vodja teka, predsednik ŠD Dobropolje, **Alojz Kuplenk**.

*Najbolj me je veselilo, ko sem spremljal vremensko napoved, ki je obetala prijetno soboto, ravno pravšnjo za teke in pohode. Prav tako sem bil optimističen, ker se je po internetu prijavilo lepo število tekačev, in sem celo upal, da podremo rekord na letošnjem Dobrepoljskem teku. To se sicer ni zgodilo, je bila pa udeležba vseeno odlična. Ponosen sem, da nam je uspelo z OŠ Dobropolje motivirati in privabiti tolikšno število šolskih in predšolskih otrok. Vzdušje je bilo odlično. Odzivi tekačev so bili izredno pohvalni, kar ti da zagon za naslednjo podobno prireditev. Za konec svojega razmišljanja se zahvaljujem predvsem svojim zvestim sodelavcem iz ŠD Dobropolje in TD Dobropolje za odlično sodelovanje.*

**Petra Grandovec** (občinska prvakinja v teku): *Najprej vse pohvale in zahvala Športnemu in Turističnemu društvu Dobropolje ter vsem, ki so nas med tekom spodbujali in nam ponujali okrepčila. Zaradi vseh vas je bila prireditev popolna, mi pa smo odtekli 10-kilometrsko razdaljo po svojih najboljših močeh. Mislim, da smo vsi zopet upravičili napis na hrbtni strani majice "Dirjam k nor'c". Se vidimo prihodnje leto.*

**Jože Šuštar** (občinski prvak v teku): *Zelo sem zadovoljen s svojim napredkom in nastopom, predvsem pa me veseli, da nam je prireditev uspelo dvigniti nivo višje. ■*





Ni dvoma o tem, da lahko preprečimo izbruh bolezni, če nam uspe pri prvih znamenjih lažjega obolenja doseči tudi samo nekaj ur popolne sprostitve in priti v harmonijo s svojim višjim jazom.  
(Edward Bach)

## Miha Kuplenk in Andreja Novak občinska prvaka v prstometu

V nedeljo, 9. 10. 2016, je na športnem igrišču na Vidmu v organizaciji ŠD Dobropolje potekalo prvo občinsko prvenstvo v prstometu. V obeh posamičnih kategorijah sta slavila Miha Kuplenk in Andreja Novak, med dvojicami pa par Jasna Škantelj in Miro Petrušen.



### Bojan Novak

Tekmovanje, ki bi moralo biti prvotno na sporedu teden dni prej, a nam je takrat zagodlo vreme, je potekalo v tipičnem jesenskem vremenu. Prstomet je sicer bolj šport poletnih dni, saj se takrat ljudje več družimo na družabnih dogodkih in praznovanjih, kjer večkrat tudi »vržemo balinčke«. Zanimivo je, koliko čustev in nepredvidenih položajev lahko povzročijo ti gumasti ploščki. V prstometu nimajo visoki nobene prednosti pred nizkimi, tudi lažji ne pred težjimi ali močni pred manj močnimi.

Na prvem občinskem prvenstvu se nas je zbralo 16. Pisana družina starejših in mlajših, žensk in moških, starih športnih mačkov in novih obrazov. Hitro smo iz-

žrebali skupine za predtekmovalne boje, predstavili pravila igre in na treh zarisanih igriščih začeli bližati ploščke.

V moški konkurenci so se do finala prebili trije, ki so nato z medsebojnimi tekmami določili najboljšega. Bojan Novak je z dvema porazoma v finalni seriji zasedel končno 3. mesto, za zmago pa sta se spopadla izkušeni in dotlej še neporaženi Miro Petrušen ter Miha Kuplenk, ki je po porazu v predtekmovanju uspel najti pravi občutek. Tudi v finalni tekmi je prikazal odlično formo in z rezultatom 13 : 5 prepričljivo postal občinski prvak. Miro Petrušen je osvojil drugo mesto.

V ženski kategoriji je bilo manj tekmovalk (4), zato je vsaka odigrala po eno tekmo z vsemi preostalimi tekmovalkami. V treh tekmah poraza ni okusila Andreja Novak, zato se je lahko veselila naslova občinske prvakinje. Zmago manj si je primetala Vida Novak, še eno manj pa Jasna Škantelj na tretjem mestu. Vida Žnidaršič se je pogumno upirala, a do zmage ji druge tri niso pustile.

Po končanih tekmah v posamični kategoriji smo se dogovorili, da bomo pare za tekovanje dvojic kar izžrebali. Tekovanje je steklo najprej v dveh skupinah s po štirimi pari (vsak par z vsakim). Najboljša para iz posameznih skupin sta se

pomerila za prvo mesto. Jasna Škantelj in Miro Petrušen sta izzvala Miho Kuplenka in Anžeta Omahna in ju premagala. Miro Petrušen se je tako uspel oddolžiti Mihi Kuplenku za poraz v posamičnem finalu. V boju za tretje mesto je par Roman Omahen in Bojan Novak opravil s parom Alojz Kuplenk in Boštjan Hrovat.

Tekmovanje je trajalo nekaj več kot dve uri, prav vsi tekmovalci pa smo bili navdušeni. Prepričani smo, da ima prstomet svetlo prihodnost v naših krajih. Stekli so tudi že prvi pogovori o možnosti vzpostavitve občinske lige, s strani vodstva Prstometne zveze Slovenije pa smo povabljeni tudi k vključitvi v državno prvenstvo. Seveda pa računamo, da boste čare plesa centimetrov in milimetrov spoznali tudi številni drugi občani. ■



## Kristjan Petrušen občinski prvak v tenisu

Več kot 300 tekem je bilo letos odigranih v dobrepoljski teniški piramidi. Z zadnjim septembrom se je liga končala in najboljših osem dobrepoljskih igralcev se je pomerilo v tekmovanju za občinskega prvaka. Prvi naslov gre Kristjanu Petrušnu, ki je v velikem finalu premagal Mateja Straha.



Redki športni navdušenci so z optimizmom zrlji v prihodnost dobrepoljskega tenisa. Aleš Tegel, glavni in idejni vodja osnovanja teniške lige po sistemu piramide, je trdno verjel, da lahko tenis v Dobrepolju doživi nov zagon in preporod. Njegovo idejo smo sprejeli tudi v Zvezi športnih organizacij Dobrepolje, in res je steklo. Celo boljše od najbolj optimističnih pričakovanj. Priključilo se je veliko število novih fantov, nekateri pa so po letošnjem začetku pripravljeni na sodelovanje v naslednjem letu. Vodenje teniške lige predstavlja pravi izziv, saj je bilo treba pripraviti tudi tehnične rešitve – poseben računalniški program, ki je omogočal dogovarjanje za dvoboje.

Na začetku oktobra so se tisti najboljši iz celotne sezone pomerili za naslov občinskega prvaka. Najprej so bili na sporedu četrtfinalni dvoboji. Marko Strah je premagal Miho Kuplenka (6 : 2, 1 : 6, 6 : 3), Kristjan Petrušen Miho Javorška (6 : 2, 6 : 3), Boštjan Strnad Francija Straha (6 : 2, 6 : 2), Matej Strah pa Roberta Strnada (6 : 1, 6 : 2). Nekaj dni kasneje sta sledila oba polfinalna obračuna. Matej Strah je premagal velikega tekmeca in prijatelja Boštjana Strnada (6 : 4, 6 : 2), Kristjan Petrušen pa Marka Straha (6 : 0, 6 : 0).

Zadnji tekmi sta bili odigrani v petek,

7. 10. 2016. V tekmi za tretje mesto je Boštjan Strnad premagal Marka Straha (6 : 3, 6 : 3), v velikem finalu pa Kristjan Petrušen ni dovolil presenečenja in nasprotnika premagal z rezultatom 6 : 1 in 6 : 4. Tako se je veselil že drugič v sezoni, saj je

nekaj dni pred tem postal tudi zmagovalec lige v celoti. Po zaključku zadnje tekme je sledilo še družabno srečanje, kar se za dobre prijatelje in velike športne nasprotnike tudi spodobi. Zima ne bo dolga, spomladi pa spet veselo naprej. ■



Življenje je kot vožnja s kolesom. Da bi ohranil ravnotežje, se moraš premikati. (Albert Einstein)

## Ekipa A je to!? Avtoelektrika Andolšek postala prvak Občinske lige v malem nogometu Velike Lašče

V prejšnji številki ste lahko brali o zaključku dobrepoljske futsal lige, nekaj tednov kasneje pa se je končala tudi podobna liga v sosednjih Velikih Laščah. Ekipa A je to!?, ki je postala naš občinski prvak, je ponovila uspeh tudi pri sosedih.

### Bojan Novak

Jedro ekipe A je to!? Avtoelektrika Andolšek sestavljajo fantje, ki so nogometno vzgojeni v Futsal klubu Dobropolje in nastopajo za svoj klub bodisi v članski bodisi v U-19 selekciji. Od tem jedru so svoj pomemben pečat dodali tudi nekateri posamezniki. Še posebej je treba izpostaviti odličnega Kristjana Čoža, ki je bil najboljši strelec v naši ligi in drugi strelec lige v Velikih Laščah.

Po končanih rekreativnih ligah je zdaj čas za začetek državnega prvenstva v futsalu, kjer bodo igralci vsak teden lahko kazali razkošen talent. ■



## Futsal klub Dobropolje uspešno odprl sezono 2016/17

Futsal tekmovanja pod okriljem Nogometne zveze Slovenije so že skoraj v polnem razmahu, saj so začeli tudi tekme v članski konkurenci ter v selekcijah od U-13 naprej.

### Jure Žnidaršič

Članska ekipa Futsal kluba Dobropolje je doslej odigrala tri tekme. Na prvi tekmi je iztržila remi na gostovanju pri ekipi Gorica futsal club (3 : 3), na prvi domači tekmi (7. 10.) pa je po infarktni končnici premagala ekipo KIX Ajdovščina. Prispevek je bil oddan še pred tekmo tretjega kroga, ko smo gostovali v sicer domači dvorani v Velikih Laščah proti istoimenskemu klubu. Tega in druge rezultate lahko najdete na novi spletni strani kluba (<http://futsalklub-dobropolje.com/>).

Tudi mlajše selekcije so vstopile v sezono zelo spodbudno. Selekcija U-19, sestavljena povprečno iz igralcev, ki so lani postali državni prvaki v kategoriji U-17, je na prvi tekmi (16. 10.) suvereno premagala ekipo KMN Bronx Škofije (9 : 0).





Ekipe U-15 je v prvi tekmi izgubila v Ajdovščini z rezultatom 2 : 6, ekipa U-13 pa je prvem turnirju premagala ekipo KMN Olimpija Ljubljana (3 : 0) in remizirala z ekipo ŠD Extrem A (2 : 2). Druge ekipe pridno vadijo in še čakajo na prve tekme.

#### Domače tekme v naslednjih dneh in tednih:

##### ČLANI:

Petek, 28. 10. 2016, ob 20.00 (Velike Lašče)

Futsal klub Dobropolje : DLAN Logatec

Petek, 19. 11. 2016, ob 19.00 (Velike Lašče)

Futsal klub Dobropolje : Kebej

#### SELEKCIJA U-19:

Nedelja, 13. 11. 2016, ob 14.00 (Velike Lašče)

Futsal klub Dobropolje : FK Zavas Mkeršmanc

#### SELEKCIJA U-15:

Nedelja, 13. 11. 2016, ob 10.00 (Velike Lašče)

Futsal klub Dobropolje : KMN Oplast Kobarid

Informacije o vseh drugih terminih najdete na naši spletni in Facebook strani. Vabljeni k ogledu in spodbujanju naše ekipe.

Vstop na vse domače tekme je prost! ■

## Končana je sezona tekov za dolenjski tekaški pokal – Jože Šuštar osvojil končno 2. mesto

V nedeljo, 16. 10. 2016, je bila v Bušeči vasi zadnja letošnja tekma iz serije tekov za dolenjski pokal. Naš občan Jože Šuštar se je spet izkazal in pritekel v cilj kot peti, v svoji kategoriji (40 do 44 let) pa je zasedel 1. mesto. Že pred zadnjo tekmo je osvojil končno 2. mesto v absolutni kategoriji, kar je izjemen uspeh.



#### Bojan Novak

Jože Šuštar se je letos prvič podal na celetno tekaško avanturo. Udeležil se je kar osemnajstih od izpeljanih dvajsetih tekov v okviru Dolenjskega tekaškega pokala. V letošnjem tekaškem pokalu je sicer (z udeležbo vsaj na enem teku) sodelovalo kar 608 moških in 245 žensk.

O rezultatih ste bili občani večkrat obveščeni v tem glasilu. Jože je na vseh teh pobiral medalje in pokale; tako na ravninskih kot na razgibanih terenih se je odlično znašel. Velikokrat je bil na stopničkih v absolutni kategoriji, vedno pa v svoji starostni kategoriji.

Po zadnjem teku v Bušeči vasi organizator Dolenjskega tekaškega pokala,

društvo Marathon iz Novega mesta, objavi končno število osvojenih točk, ki so jih z uvrstitvami na posameznih tekmah zbrali tekmovalci. Največ točk (šteje 12 najboljših uvrstitev) je pri moških osvojil Miha Povšič (1066) iz Atletskega kluba Sevnica, na drugem mestu je sezono končal Jože Šuštar (963), na tretjem pa Bojan Vidmar (866).

Vsekakor je to tekaški dosežek brez primere med našimi občani in rezultat, vreden čestitk. Upamo, da bo tudi ta uspeh dodatna spodbuda za vse, ki se še niso odločili za tek v prostem času.

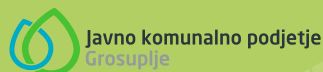
Jože je po končani sezoni povedal:

Na začetku letošnje tekaške sezone sem si zelo prizadeval, da bi se dvignila kakovost in zaostri konkurenca v

domačem kraju. Odločil sem se, da se udeležim kakšne tekaške lige, in se odločil za Dolenjski pokal. To je bila pravilna odločitev, saj sem v hudi konkurenci precej napredoval. Ob tem sem spoznal tudi veliko novih ljudi, krajev in običajev, kar je neprecenljiva izkušnja. ■



ŠD Dobropolje čestita Jožetu Šuštarju za doseženo 2. mesto v 16. sezoni Tekov za Dolenjski tekaški pokal.



## E-RAČUN IN NAGRADNA IGRA

Zamenjajte papirnati račun za e-račun do 12. 12. 2016 in osvojite pametni telefon Samsung Galaxy S6 ali dežnik!

### ZAKAJ E-RAČUN?

Je enostaven, brezplačen in prijazen do okolja.

### KAKO DO E-RAČUNA?

Izpolnite vlogo in jo pošljite po pošti ali mailu.



**VEČ INFO:**  
[www.jkpg.si/e-racuni](http://www.jkpg.si/e-racuni)



## V A B I L O

Krstna predstavitev dokumentarnega filma

## PRAZNIK SV. REŠNJEGA TELESA V DOBREPOLJU 2016

**bo v soboto, 12. novembra 2016, ob 20. uri**  
v modri dvorani Jakličevega doma.

Sodelujejo:

- Župnija Dobropolje z vaščani Podgore, ki so bili to leto na vrsti za krasitev cerkve, postavitve slavoloka in mlajev ob cerkvi;
- cerkveni pevski zbor;
- župnik Franc Škulj, ki je tisto leto vodil svečani obred s procesijo.

Film so realizirali sodelavci Audio-vizualnega laboratorija Znanstveno-raziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti. Režiser filma je Miha Peče, snemalec pa Sašo Kuharič.

*Vsi lepo vabljeni!*

**Vabimo te na individualne UČNE URE**  
diatonične in klavirske harmonike, klaviatur, kitare in bas kitare.

**z ROKOM ŽLINDRO!**

Pouk se bo odvijal v oš. Dobropolje

**Za vpis pokličite na številko 041/895-814**  
ali pišite na [zlindra.rok@gmail.com](mailto:zlindra.rok@gmail.com)

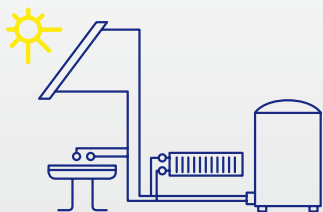
**MOŽNA TUDI IZPOSODJA HARMONIKE!**  
Vpis skozi celo leto

Kako »fajn« je, ko se zaveš svojih darov. Ko veš, da te ljudje spoštujejo in imajo radi prav takšnega, kot si. Veseli se svoje enkratnosti. Dober in dragocen si (mi).

*Mateja Debeljak,  
Misli za lepši dan*



# SANITAR d.o.o.



Vojkova 58, Ljubljana

TEL: 01/568 27 29

GSM: 031/622 542

041/622 542

E-MAIL: info@sanitar.si

Izdelava vseh vrst ogrevalnih sistemov na ključ (solarni sistemi, toplotne črpalke, peleti, drva, plin, olje)

Izdelava vseh vrst strojnih instalacij (vodovod, plin, ogrevanje)

Adaptacije celotne kopalnice z vsemi obrtniški deli

**ZA BREZPLAČEN OGLED IN SVETOVANJE**  
pokličite **041/622-542 (Borut)**  
ali **031/622-542 (Vojko)**.

# blesk

WWW.BLESK2.SI

SEBASTJAN POGORELEC, BUKOVICA 2, 1310 RIBNICA

KONTAKT:

T://051-334-826

T://01-836-99-33

E://INFO@BLESK2.SI

- Toplotno izolacijske fasade
- **Z nami do subvencije ekoklada (do 2.400 €)**
- Celotna izolacija ovoja stavbe:
  - fasada
  - izolacija podstrešja (volna, celuloza)
  - dobava in montaža oken (RAL montaža)
  - hidroizolacija in izolacija sten v zemlji
  - sanacija kapilame vlage (vdor vlage iz tal)
- **Z nami do subvencije ekoklada (do 7.000 €)**
- Brezplačna 3d vizualizacija vašega objekta



- Adaptacije, prenove (stanovanjski, poslovni objekti)
  - slikopleskarska dela
  - polaganje talnih oblog (parket, PVC, epoksi)
  - keramičarska dela (prenova kopalnic)
- Gradbena in zaključna dela
  - manjša zidarska dela
  - ureditev okolice (tlakovci, škarpniki)
  - čistilni servis (redna in generalna čiščenja)



## EKOSKLAD SUBVENCije 2015

- brezplačna priprava dokumentacije
- krediti + subvencije

## ZAGOTAVLJAMO

- visoka kakovost storitev
- konkurenčne cene
- 100% zadovoljstvo strank



## Rigler

AVTOKLEPARSTVO  
VULKANIZERSTVO

T: 01 7807 065

M: 041 990 868

KOMPOLJE 77

1312 DOBREPOLJE

- **POPRAVILO IN CENITEV VOZIL ZA VSE SLOVENSKE ZAVAROVALNICE**
- **BREZPLAČNO NADOMESTNO VOZILO**
  - VULKANIZERSTVO
- **POPRAVILO VOZIL NA RAVNALNI MIZI**
  - SERVIS VOZIL
- **PRIPRAVA VOZILA NA TEHNIČNI PREGLED**
  - **POLNJENJE IN POPRAVILO KLIMATSKIH NAPRAV**
    - IZPUŠNI SISTEMI
  - AVTODIAGNOSTIKA
    - AVTOVLEKA
  - POMOČ NA CESTI

### Na voljo tudi:

- ALU in jeklena platišča, pnevmatike za osebna, poltovorna, kombinirana, kmetijska vozila ter pnevmatike za motorje, zračnice, akumulatorji, brisalci in drugi avtodeli.

**OB SERVISU KLIMATSKE NAPRAVE BREZPLAČNA DEZINFEKCIJA**



## BRATA TOMŠIČ

Matej 031 461 933

Stane 041 929 388

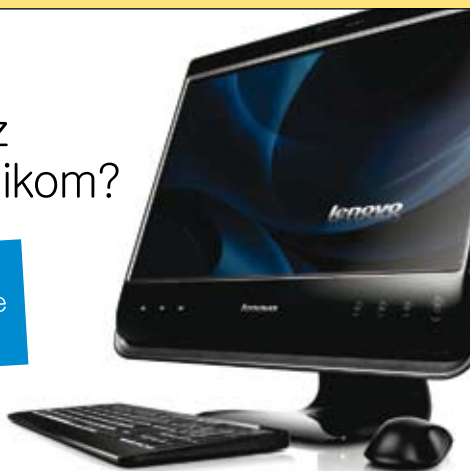
Krovstvo - strešno kleparstvo,  
suhomontažna gradnja - knauf,  
slikopleskarske storitve,  
polaganje izolacije, barvanje opaža, ...

info@brata-tomsic.si

[www.brata-tomsic.si](http://www.brata-tomsic.si)

Težave z računalnikom?

Ogled obstoječega stanja in svetovanje brezplačno!



## Prodaja, servis

in vzdrževanje računalniške opreme za podjetja in fizične osebe.

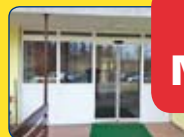


Boris Kaplan s.p.  
Predstruge 95  
1312 Videm-Dobropolje  
Informacije 051/417-022  
boris.kaplan@junitech.si

**VERJETNO NAJBOLJŠE OKNO V EVROPI!!!**

## bluEvolution – nova generacija oken

**AKCIJSKE CENE ZA NOVOGRADNJE!**



**Z VAMI ŽE 15 LET**

**PRIBA OKNA d. o. o.,**  
Kompolje 68, 1312 Videm-Dobropolje  
Telefon: 01/510-55-30,  
faks: 01/510-55-31  
Barbara Štefanc, gsm: 041/449-334  
Primož Štefanc, gsm: 041/402-780

**RAZSTAVNI SALON IN PROIZVODNJA:**  
Javorškova ulica 3, 1315 Velike Lašče  
Delovni čas:  
od pon. do pet od 8. do 17. ure,  
ob sobotah po dogovoru



## OKNA PRIBA

priba@amis.net • www.priba-okna.si

## STEKLARSTVO HREN

Peter Hren s.p., Gradež 14, 1311 Turjak, GSM: 031/356 668

### Storitve:

- Brušenje stekla
- Fazetiranje stekla in ogledal
- Peskanje stekla
- Izdelava izolacijskega termopan stekla
- Kaljeno steklo
- Tuš kabine (po meri, s tesnili)
- Ogledala
- Kopelit steklo za delavnice
- Izdelava taljenega stekla z vzorci (fusing tehnika)
- Montaža vsega navedenega
- Ostale steklarske storitve
- Intervencija 24 ur na dan



brundula egon 041/743 104

Cesta 66, 1312 Videm Dobropolje  
<http://www.avtolicarstvo-brundula.si>  
[info@avtolicarstvo-brundula.si](mailto:info@avtolicarstvo-brundula.si)

## OPTIK

JANEZ POZNIČ s.p.



Vrvarška 3, 1310 RIBNICA  
info 01 / 8360 367

Hvala za obisk – se priporočamo!

Delovni čas:

od pon. do pet.  
od 9h do 19h

Sobota in  
nedelja zaprto!

**Popravilo toče brez lakiranja**

**Brezplačna nadomestna vozila**

**Popravljamo za vse zavarovalnice**

**Kemično čiščenje**

**Poliranje vozil**

**Avtovleka 24h**