

modre novice

Foto: Maša Bahovec

Regionalna informativno razvedrilna revija • Brezplačna tiskovina • 34.500 izvodov • Prejmejo vsa gospodinjstva

**ŽELITE PRODATI
NEPREMIČNINO?**



ARTIK
nepremičnine

BREZPLAČNI POSVET 040/554-000

Zanesljiv partner pri prodaji, oddaji in nakupu vseh vrst nepremičnin.

f3žo

**24. FESTIVAL ZA tretje
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

30. september—2. oktober 2025

Cankarjev dom, Ljubljana

www.f3zo.si

VSTOP PROST!

DELUJEMO GLOBALNO, ZAPOSLUJEMO LOKALNO



Iščemo sodelavce na več
strokovnih področjih.
Skeniraj QR kodo za
prosta delovna mesta.



Poslovna cona Komenda

tel. 01 834 15 83

blaz@egro.si

**ELEKTRIČNO TALNO
OGREVANJE**

- pod keramiko
- pod laminati, parketi
- uporaba inteligentnih termostatov

PROJEKTIRANJE, IZVEDBA, GARANCIJA

CENTER GRELNIH INSTALACIJ

OGREVAM.SI



031 780 763
www.seniorkosilo.si

Kuhamo s ščepcem
ljubezni in domišljije.

• Mengeš
• Domžale
• Kamnik
• Trzin
• Črnuče
• Bežigrad

**DOSTAVA
KURILNEGA OLJA**

Za toplo zimo in pomlad, kurilno
olje dostavlja Hubat!

HUBAT

080 22 36
hubat.si



TENTOURS
Ljubljanska 85, DOMŽALE
www.tentours.si
tel: 01 7240 220

počitnice, kratki oddihi, potovanja, izleti, letalske vozovnice

Vse za promocijo. s-graf.si

01 720-170

KOLEDARJI • BLOKI • DEŽNIKI • PISALA • VŽIGALNIKI itd.



Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, 4202 Naklo
 Tel: 04/277 21 04, 041 499 936
 nada.zupanc@bc-naklo.si
 tecaji@bc-naklo.si, www.bc-naklo.si

Pričelo se je novo šolsko leto, zato vas vabimo k vpisu v programe izobraževanja odraslih.

Bi želeli pridobiti nova znanja s področja **KMETIJSTVA, HORTIKULTURE, NARAVOVARSTVA** ali **ŽIVILSTVA**? Bi radi pridobili nova znanja za boljšo strokovno usposobljenost?

... potem vas vabimo v našo družbo.

Biotehniški center Naklo je osrednja slovenska institucija, kjer si lahko pridobite formalna in neformalna znanja na zgoraj omenjenih področjih. Pripravljamo in izvajamo številne seminarje za strokovno javnost, tečaje za laično javnost in najrazličnejša predavanja: **Predelava mleka, mesa, zeliščarstvo, kuharski, cvetličarski, vrtnarski, slaščičarski in pekarski tečaji.**



PRIDRUŽITE SE IZOBRAŽEVANJU, KI JE PRILAGOJENO ODRASLIM

Srednja šola za odrasle:

- **Nova znanja, nov poklic, nova kariera**
- **V živo in nekaj na daljavo**
- **Priznavanje predhodno pridobljenega znanja**
- **Celovita podpora**
- **Odlična lokacija, brezplačno parkirišče**
 - Cvetličar, vrtnar
 - Gospodar na podeželju
 - Slaščičar, pek
 - Mehanik kmetijskih in delovnih strojev
 - Hortikulturni tehnik
 - Naravovarstveni tehnik
 - Živilsko prehranski tehnik
 - Kmetijsko podjetniški tehnik



Deficitarni poklici prihodnosti.

Nakupi so vedno v modi.

Prenesi aplikacijo SuperClub in z zbiranjem računov pridobi ugodnosti.



supernova.si/superclub

super club

SUPERNOVA
 Sledite svojim željam

Umetna inteligenca

MATEJA ŠTRAJHAR,
GLAVNA IN ODGOVORNA UREDNICA

Pred leti sem bila nekaj mesecev brezposelna. Vsak, ki je kdaj pristal na zavodu za zaposlovanje, in je poleg tega deloven človek, ki si želi delati dobro, smiselno in kakovostno, bo priznal, da je obdobje brezposelnosti psihološko izjemno naporno. Na začetku še ne, a ko minevajo meseci, človek postane rabelj sam sebi. Kljub temu je bilo to obdobje mojih največjih spoznanj o življenju in ljudeh.

Vsako jutro sem tako sedela na balkonu in opazovala svet pod seboj. Vsi hitijo v službo. Nekateri urejeni, drugi v delovnih oblekah, tretji čemernih, četrti nasmejanih obrazov. Prav vsi – vsaj tako se mi je zdelo – so odhajali v nov, razburljiv dan – na delo! Le jaz ... Na balkonu pijem kavo in mečem stran najboljša delovna leta. Mimogrede, delodajalci se niso strinjali z mojo oceno o najboljših delovnih letih. Ženska z majhnim otrokom je v njihovih glavah takoj prižgala dva klicaja: bolniška odsotnost in (slej ko prej) nov porodniški dopust.

To je bilo okoli leta 2009, ravno med razcvetom gospodarske krize, ko so bile možnosti za novo zaposlitev redkeje kot lasje na glavi osemdesetletnika. Na enem izmed redkih razgovorov so mi kar iskreno povedali: ste najbolj primerna kandidatka, a vzeli bomo moškega. Zakaj? Ker je moški! Aha. Odlično. Čez nekaj mesecev se mi je prav dobro zdelo, priznam, ko so me klicali z vprašanjem, ali sem še vedno na voljo, saj jim je moški, na katerega so toliko stavili, ušel drugam. Nisem bila na voljo – ne zaradi užaljenosti, imela sem novo zaposlitev.



Takrat, ob pitju kave in opazovanju neznancev, se mi je nova služba zdela oddaljena več galaksij. Finančno stanje je bilo slabo, moja samozavest pa ne le načeta, temveč požrta. Zdelo se je, da slabše sploh ne more biti, a kljub temu se danes tega obdobja spominjam kot ključnega za moj odnos do življenja. V teh nekaj mesecih nisem samo spoznala, temveč sem preživela nekaj najbolj pomembnih lekcij. Da lahko preživim z res malo. Da niti slučajno ne potrebujem še enega puloverja ali hlač – niti tistih črnih! Da je življenje, osvobojeno potrošništva, zelo polno.

Takrat sem se naučila, da zmorem preživeti in se prilagoditi. To znanje nosim s seboj tudi danes, ko se odpirajo nova vprašanja o prihodnosti dela in umetni inteligenci. Po eni strani verjamem, da bo tudi umetna inteligenca le del procesa in bo morala delati z ljudmi, ne le namesto njih. Hkrati sem že dokazala, da znam preživeti. Tudi skromno, če bo treba. Hvala, življenje, za težke preizkušnje – zaradi njih sem odpornejša in prihodnosti ne pričakujem s strahom, temveč z zaupanjem vase. ■

USPEŠNE ZGODBE

PSIHOLOŠKA ODPORNOST BO VEŠČINA PRIHODNOSTI

Trzinec Boris Tone Peršak je kot strokovnjak za psihološko odpornost, tj. sposobnost učinkovitega prilagajanja na stresne situacije, ustvaril avtorski program psihološkega svetovanja za krepitev te veščine prihodnosti.

Str. 14

AKTUALNO

VETERANI MENGEŠKE GODBE PRAZNUJEJO 25 LET

Veteranska sekcija KD Mengeška godba ob 25-letnici delovanja pripravlja slavnostni koncert in festival veteranskih godb Slovenije. Praznovanje bo potekalo v okviru letošnjega Mihaelovega sejma.

Str. 18

INTERVJU

ŽENSKA V SREDIŠČU – DRUŽBE IN PORODA

Kamničanka Anna Bogacz-Udovč je fizioterapevtka in avtorica priročnika Porodni načrt – postani avtorica svojega uspeha, v katerem opisuje svoj pristop k porodnemu načrtu in pripravi na porod.

Str. 22

AKTUALNO

POTRJENIH ŠEST PROJEKTOV V VREDNOSTI 12 MILIJONOV

Ljubljanska urbana regija ima v okviru Dogovorov za razvoj regij 2021–2027 odobrenih že 31 razvojnih projektov. Med njimi je tudi šest projektov v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Trzinu in Komendi – njihova skupna vrednost je skoraj 12 milijonov evrov, vrednost sofinanciranja pa skoraj 7,3 milijona evrov.

Str. 32

modre novice

www.modre-novice.si
urednistvo@modre-novice.si, 01 839 64 00

Ustanovitelj in izdajatelj: IR IMAGE d. o. o. – ISSN – 2386 – 0960

Glavna in odgovorna urednica: Mateja Štrajhar

Stalni sodelavci: Aco Kramar, Barbara Kopač, Miha Pavšek, Noah Charney, Bogomira Skvarča Jesenšek, Nina Novak, Alenka Kastelic, Eva Grašič, Monika Kern Mohorčič.

Tehnično urejanje, prelom in priprava za tisk: IR IMAGE d. o. o. – Oddaja oglasov: studio@ir-image.si – Trženje: IR IMAGE d. o. o., Medvedova ulica 25, Kamnik, telefon: 01/ 83 96 400, faks: 01/ 83 96 411, e-mail: info@ir-image.si

Modre novice izhajajo enkrat mesečno v nakladi 31.000 izvodov in jih vsa gospodinjstva v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Komendi, Trzinu prejemajo brezplačno – Naslov uredništva: IR IMAGE d. o. o., Medvedova ulica 25, 1241 Kamnik, e-mail: urednistvo@modre-novice.si – številka TRR pri NLB d. d.: SI56 0231 2001 1092 444 – Rokopisov in fotografij ne vračamo – Tisk: Salomon d. o. o. – Na podlagi zakona o davku na dodano vrednost (Uradni list RS št. 89/98) sodi revija Modre novice med proizvode, za katere se obračunava in plačuje davek na dodano vrednost po stopnji 5 %.

Naslednja številka izide 16. oktobra 2025.

V Komendi gradnja nadomestnega mostu na cesti Gora-Križ

Komenda – Ta teden se je začela gradnja nadomestnega mostu čez Tunjščico na cesti Gora-Križ. V Komendi tako nadaljujejo urejanje cestne infrastrukture po poplavih pred dvema letoma. Dela bodo predvidoma trajala do začetka prihodnjega leta.



Foto: arhiv Občine Komenda

»Obstoječi most je bil v poplavih leta 2023 vidno poškodovan, zato je Občina Komenda v sklopu obnove po poplavih za izboljšanje pretočnosti struge ter povečanje prometne varnosti pristopila k načrtovanju novega mostu, ki bo zgrajen brez vmesne podpore v rečnem profilu. Novi most bo omogočal nemoten dvosmerni promet ter hodnik za pešce na gorvodni strani, ki se bo navezoval na obstoječi peš hodnik v smeri Gore in na novo rekonstruirano cesto proti Mostam,« so pojasnili v komendski občinski upravi.

Gradbena dela bodo potekala ob popolni zapori ceste Gora-Križ na območju mostu, obvoz pa bo urejen skozi naselje Moste. Investicija je vredna 685 tisoč evrov. ■

Evropski teden mobilnosti tudi v Trzinu

Trzin – Občina Trzin je letos ponovno vključena v program Evropskega tedna mobilnosti, ki je vodilna kampanja Evropske komisije za ozaveščanje o trajnostni mobilnosti v mestih. Glavni dogodek poteka vsako leto med 16. in 22. septembrom, vrhunec celotne kampanje pa je priljubljena akcija Dan brez avtomobila. Ob tej priložnosti so tudi v Trzinu pripravili pomembne ukrepe za spodbujanje trajnostne mobilnosti.



Foto: arhiv Občine Trzin

V Trzinu so junija sprejeli Celostno prometno strategijo, strateški dokument za načrtovanje prometa s poudarkom na ukrepih za spodbujanje trajnostne mobilnosti. V strategiji za obdobje 2025–2032 so si zadali cilj izboljšati varnost ter privlačnost lokalnih cest in s tem spod-

buditi predvsem hojo ter kolesarjenje. »Ta cilj sicer ni v celoti uresničljiv brez preusmeritve tranzitnega prometa iz naselja. Preko priprave strategije smo potrdili, da je gradnja obvoznice nujna za trajnostni razvoj Trzina in da se brez preusmeritve tranzitnega prometa iz naselja celovitost v prometnem načrtovanju ne more skleniti,« so ob tem pojasnili v trzinski občinski upravi.

V okviru Evropskega tedna mobilnosti so v Trzinu v sredo že izvedli predstavitev sistema javne izposoje e-koles v Ljubljanski urbani regiji, poleg tega pa poskusno uvajajo tudi zaporo Jemčeve ceste, hkrati pa do 26. septembra poteka tekmovanje šolskih razredov v deležih prihodov učencev v šolo na trajnostni način (peš, s kolesom, skirojem ali šolskim avtobusom) in ukrep, imenovan Poljubi in odpelji.

Ker želijo na Jemčevi cesti, ki je ozka lokalna cesta, urejena kot deljen prometni prostor in cona 30, kjer potekata šolska pot in regionalna kolesarska povezava, omejiti tranzitni promet, ki nastaja predvsem v jutranjih konicah zaradi zastojev na državni Mengeški cesti, poskusno uvajajo časovno omejeno zaporo ceste, in sicer bo cesta zaprta med 6.30 do 8.30 vse do 19. septembra in tudi 22. septembra.

Ukrep, imenovan Poljubi in odpelji, je namenjen otrokom od drugega do petega razreda. Na parkirišču za kulturnim domom je postaja, kjer lahko starši varno odložijo svoje otroke, ti pa se nato do šole odpravijo peš. Otroci do 26. septembra tekmujejo z zbiranjem štamplik v kartončkih. Vsaka štampljka prinese eno točko. Štampljka je dostopna na postajališču pri tabli Poljubi in odpelji.

Če bosta časovno omejena zapora Jemčeve ceste in pobuda Poljubi in odpelji učinkoviti, bosta postali trajni, pravijo v Občini Trzin, kjer občane k uporabi trajnostnih načinov mobilnosti spodbujajo tudi z lastnim zgledom. Za september so si namreč v občinski upravi zadali cilj, da bo 20 % njihovih prihodov v službo s trajnostnimi oblikami prevoza, in že prvi teden dosegli kar 29 %. ■

Skate park v Domžalah je odprt

Domžale – Konec avgusta so ob parku Martina Krpana v Domžalah v sproščenem in navijaškem vzdušju slavnostno odprli prenovljen skate park, ki bo odslej dom za vse ljubitelje urbane kulture, gibanja in adrenalina. Namenjen je rolkarjem, kolesarjem koles BMX, voznikom skirojev in drugim.



Foto: Domen Dajčman

Park ob Kamniški Bistrici, ki ga že več let urejajo člani društva EZ3X, so začeli prenavljati v začetku letošnjega leta. Po končanih delih so uspešno pridobili še uporabno dovoljenje, zdaj pa je skate park tudi uradno odprt. Vrednost prenove skate parka je 814.543 evrov, od tega je Občina Domžale na razpisu Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport pridobila 250.000 evrov.

»Navdušena sem nad tem, kaj so člani društva EZ3X ustvarili. Sama nisem vedela, da je ob Kamniški Bistrici skate park, dokler mi ni tega povedal nečak in rekel, naj pridem pogledat. Na začetku obnove smo imeli nekaj težav z umeščanjem v prostor, a je uspelo,« je ob odprtju povedala domžalska županja Renata Kosec. Predsednik društva EZ3X

Foto: Domen Dajčman



Uroš Židanek je dodal, da so se pet let trudili za park, a da veliko število uporabnikov kaže na to, da je bilo vse vredno. Ob velikem navdušenju rolkarske skupnosti je županji podaril rolkarsko desko z domžalskim grbom. Iztok Šumatič, predsednik Rolkarske zveze Slovenije, je obljubil, da bo naslednje državno prvenstvo v Domžalah.

Po uradnem delu so rolkarji in BMX kolesarji pokazali svoje spretnosti na tekmovanju "cash for tricks", kjer so najboljši triki prinašali denarne nagrade. Nagrado je prejel tudi tisti, ki je izvedel najboljši padec, razglasili pa so tudi najboljšega športnika in športnico dneva. Dogajanje je potekalo na osrednjih elementih parka ter v stranskem "bowlu" (bazenu), posebno atrakcijo pa je predstavljalo skakanje čez stopnice.

V parku so za skakanje primerni različni ulični elementi (stopnice, ograje, klopi) in pa "flow" elementi, ki uporabnikom omogočajo premikanje po krivinah brez odzivanja in kombiniranje trikov na različnih uličnih elementih. Kultura v skate parkih temelji na medsebojnem spoštovanju udeležencev, družbeni interakciji in spoštovanju okolice. ■

Alenka Kastelic

Dom starejših občanov v Moravčah bo odprt v 2026

Moravče – Gradnja doma starejših občanov v Moravčah, ki se je začela decembra 2023, se bliža koncu: gradbena dela se zaključujejo, urejajo se še zadnje podrobnosti v okolici, zaključuje se prenova Vegove ulice z dostopom do doma, začenja se intenzivna vgradnja notranje opreme. Novi dom, ki bo dislocirana enota Doma upoko- jencev Domžale, se bo predvidoma odprl sredi prihodnjega leta.

Foto: arhiv DU Domžale



Dom Lilija, kot je poimenovan novi dom v središču Moravč, ki bo imel bivalne enote za osebe z demenco, redno institucionalno oskrbo, dnevni center in začasne namestitve, bo zagotavljal oskrbo za 87 uporabnikov. Vse sobe bodo eno- ali dvoposteljne. Upoštevana je možnost spremembe dvoposteljne sobe v enoposteljno brez dodatnih prilagodit-

venih del. Vsaka soba bo imela lastno kopalnico s tušem in straniščem. Poleg osnovnega objekta bodo urejene zunanje površine za oskrbovance, gospodarsko dvorišče, lekarna, vhodna avla, stranski vhod in parkirišče. Posebna pozornost je namenjena oskrbi oseb z demenco – v pritličju bo za ta namen urejenih 18 postelj z neposrednim dostopom do varovanega vrta.

Investitor projekta je Dom upoko-jencev Domžale, ki je prevzel obstoječo projektno dokumentacijo od Občine Moravče in pridobil vsa potrebna gradbena dovoljenja. Celotno investicijo, vredno skoraj 12 milijonov evrov, zagotavlja Ministrstvo za solidarno prihodnost iz državnega proračuna. Stroški ureditve skupne zunanje infrastrukture, vključno s parkirišči in dostopnimi potmi, so razdeljeni med tri naročnike: Dom upoko-jencev Domžale, Občino Moravče in Lekarno Moravče.

Kot obveščajo v Domu upoko-jencev Domžale, je že možno oddati prošnje za sprejem v moravški dom. »V tem trenutku evidentiramo interes prosilcev, ne izdajamo pa obvestil o uvrstitvi na čakalno vrsto za enoto Moravče. Ta boste dobili naknadno, ko bo sistem vzpostavljen. Vloge se posredujejo na elektronsko pošto vloge@dud.si.« ■

Rekonstrukcija zidu na Malem gradu zaključena

Kamnik – Na Malem gradu se je konec avgusta zaključila rekonstrukcija zidu pred stražnim stolpom. »Občina Kamnik se je za obnovo odločila z namenom postopne oživitve grajskih ruševin ter izboljšanja celostne podobe območja. Projekt bo hkrati omogočil odstranitev kamnite deponije s platoja in prispeval k ureditvi parka Pod lipami, ki je predviden kot prijeten javni prostor za sprostitve, druženje in kulturne dogodke,« o razlogih za obnovo pravijo v kamniški občinski upravi.



Foto: arhiv Občine Kamnik

Zid, ki ločuje grajsko dvorišče od notranjega predgradja stražnega stolpa ter je tako pomemben arhitekturni in obrambni element gradu, se je zaradi stalnega prehajanja obiskovalcev krusil in znižal, tako da je danes komaj opazen. Za obnovo je bil večinoma uporabljen kamniti material, ki je bil že več kot 20 let deponiran na platoju Malega gradu, in vse od takrat hranjen prav za obnovo. Dela so potekala pod strokovnim nadzorom in skladno z usmeritvami pristojnega konservatorja Zavoda za varstvo kulturne dediščine, Območne enote Kranj. Po pogodbi je vrednost gradbenih del 41 tisoč evrov.

Obnovi zidu bo sledila ureditev parka na platoju Malega gradu. »Pred začetkom urejanja bo treba najprej odstraniti preostali kamniti material, nato projekt celostno zastaviti s ciljem, da bodo vsi parkovni in arhitekturni elementi povezani v enotno vizualno podobo, skladno z varstvenimi smernicami,« so pojasnili v kamniški občinski upravi.

Preoblikovanje območja Malega gradu, ki ga želijo urediti kot privlačen in dostopen prostor za lokalno skupnost, obiskovalce in turiste, ki spoštuje bogato dediščino kraja in omogoča njeno doživljanje na sodoben način, je med dolgoročnimi cilji občine. ■

Obnova ceste iz vasi Breg

Komenda – V Komendi se je začela rekonstrukcija dovozne poti na Bregu.

Gre za 220-metrski odsek priključka z državno cesto do začetka vasi. Dela bodo predvidoma končana v začetku novembra. Investicija je ocenjena na 200 tisoč evrov. ■

Knjigobežnice tudi v Mengšu

Mengeš – Že od začetka poletja so na več lokacijah v Mengšu postavljene knjigobežnice, ki spodbujajo branje na prostem ter omogočajo preprosto in dostopno izmenjavo knjig.



Foto: Barbara Osterman

Lesene hiške za mengeške knjigobežnice je oblikovala in izdelala ustvarjalka Maja Orehek. Postavljene so na šestih lokacijah, in sicer v parku pri osnovni šoli Mengeš, na Dobenem, pri športnih parkih v Topolah in Loki pri Mengšu, na Mengeški koči in Pr' Fartku na Gobavici. »Od pomladnih do jesenskih mesecev, ko narava kar vabi k sprostitvi pod krošnjami dreves, so knjigobežnice idealna priložnost, da si vzamemo trenutek zase – s knjigo v roki. Vsaka hiška skriva svoje literarne zaklade. Knjigobežnice vabijo vse radovedne in vedoželjne, da se ustavijo, izberejo knjigo, jo preberejo – in nato vrnejo ali zamenjajo s svojo,« pravi Barbara Osterman iz Knjižnice Janeza Trdine Mengeš, kjer skupaj z Občino Mengeš in prostovoljci skrbijo za knjigobežnice v domačem kraju. ■

Nihalka na Veliko planino ne bo vozila vsaj do konca novembra

Kamnik – Po preventivnem izrednem pregledu vlečnih vrvi zaradi udara strele so v začetku septembra začasno zaustavili – predvidoma do konca novembra – obratovanje nihalk na Veliko planino.

Po udaru strele so bili skladno z običajnimi varnostnimi postopki opravljeni vizualni pregledi vseh nosilnih in vlečnih vrvi, vključno z vlečno vrvjo nihalk. Na podlagi tega je bil pri pooblaščenih organizaciji ZAG naročen magnetno-induktivni pregled, ki je potrdil, da je bila vlečna vrv na mestu udara rahlo poškodovana, in sicer po ustni izjavi predstavnikov Zavoda za gradbeništvo Slovenije v obsegu 6–10 %. »Po veljavnih varnostnih standardih mora biti za varno delovanje ohranjenih vsaj 94 % vrvi, torej je lahko poškodovane največ 6 %, je bilo ugotovljeno, da je stanje na zgornji meji dopustnega, zaradi česar je bila odločitev jasna – vlečno vrv je treba zamenjati,« so v sporočilu za javnost pojasnili v družbi Velika planina d.o.o., kjer so se odločili, da zamenjavo poškodovane vrvi združijo z že načrtovanim rednim jesenskim remontom nihalk, ki je bil sicer predviden za obdobje od 1. oktobra do 15. novembra. »Natančnega datuma zaključka del še ni mogoče napovedati, po prvih ocenah bi lahko nihalka znova začela obratovati konec novembra,« je pojasnil direktor Štefe in dodal, »varnost zaposlenih in obiskovalcev Velike planine je za nas najvišja vrednota in je postavljena na prvo mesto. Varnost postavljamo pred vse drugo – tudi če to pomeni

začasno zaustavitev delovanja. Prepričan sem, da je takšno ravnanje temelj odgovornega upravljanja družbe, ki bi mu morali slediti vsi.«

Kljub začasnemu zaprtju naprav pa Velika planina ostaja odprta za obiskovalce – vse pohodnike vabijo, da se pripeljejo do parkirišč na Rakovih ravneh, na Ušivcu in v Mačkinem kotu, nato pa se na Veliko planino odpravijo peš. ■

Prenova trškega jedra v Moravčah

Moravče – V Moravčah bodo v prihodnjem letu uredili trg v središču kraja.



Foto: arhiv Občine Moravče

V začetku julija je moravški župan Milan Balažič potrdil dokument IDZ – idejna zasnova Prenova trga Moravče, s čimer se je začel postopek za pridobitev gradbenega dovoljenja in potrditev s strani zavoda za varstvo kulturne dediščine. Načrtovana prenova vključuje zaprtje Trga svobode med cerkvijo sv. Martina, župniščem ter obema lokaloma (razen za lokalni dovoz) s stebrčki na daljinsko upravljanje, tlakovanje in opremljanje (razsvetljava in klopi) območja za pešce po zgledu središča Moravč izpred sto let in več. »Povezan in povečan trg bo postal središče družabnega dogajanja in prireditev, tja se preseli tudi kmečka tržnica,« so zapisali na občinski strani Občine Moravče. ■

Novo gasilsko vozilo PGD Blagovica

Lukovica – V začetku avgusta so v PGD Blagovica uradno prevzeli novo gasilsko vozilo GVC-1.



Foto: WakeUp Creation Studio (arhiv PGD Blagovica)

Novo gasilsko vozilo, ki ima cisterno s 3000 litri vode in 120 litri penila, črpalko Rosenbauer s pretokom 2500l/min, 60 m visokotlačne cevi in bogato opremo za tehnično posredovanje in reševanje, bo pomembno prispevalo k večji operativni pripravljenosti PGD Blagovica. ■

Novice Audi Porsche Verovškova

Fotografije:
Jan Gregorin



Na fotografiji:
popolnoma novi A5
Avant, ter A5 limuzina

Audi vas popelje v prihodnost pri Porsche Verovškova!

Svet avtomobilizma se nenehno razvija, Audi pa pri tem narekuje tempo z inovacijami, dizajnom in tehnologijo. Leto 2025 je za znamko s štirimi krogi še posebej vznemirljivo, saj so v salone Porsche Verovškova že zapeljali številni novi modeli, ki že navdušujejo v Audijevem salonu pri Porsche Verovškova.

Že v salonu - popolnoma novi Audi A5

Novi A5 je na voljo kot limuzina in karavanski Avant. Zaznamuje ga ostrejši, bolj športen dizajn in z naprednimi matričnimi LED žarometi. Notranjost je popolnoma digitalizirana, z velikim panoramskim zaslonom. Pod pokrovom motorja se skrivajo novi bencinski in dizelski motorji z blago hibridno tehnologijo. Vstopni motor 2.0 TFSI ponuja do 204 KM, na voljo je tudi quattro pogon. Cena modela A5 35 TFSI S tronic (150 KM) se začne pri 41.380 € z Audi BON*.

Novi Audi Q5: SUV prihodnosti je že tu!

Priljubljeni SUV Audi Q5 v novi generaciji prinaša še več dinamike in inovacij. Zunanost je bolj aerodinamična, hkrati pa ohranja prepoznaven Audi DNK. V notranjosti novi Q5 ponuja še več prostora in prilagodljivosti. Motorna paleta vključuje bencinske in dizelske agregate z blago hibridno tehnologijo, prihodnje leto pa prihajata tudi dve priključno-hibridni različici. Novi Audi Q5 TDI 150 kW quattro (204 KM) je lahko vaš že od 55.490 € z Audi BON*.

Novi električni SUV Audi Q6 e-tron

Doživite tehnološki preskok v električni mobilnosti z dosegom do 636 km (WLTP) in polnjen-

jem od 10 do 80 % v samo 21 minutah. Cena za model Audi Q6 e-tron Business z dosegom 528 km (WLTP) znaša 50.160 €, oziroma 45.660 € v primeru pridobitve nepovratne finančne podpore Borzen.**

Konec leta prihaja popolnoma novi Audi Q3

Za vse ljubitelje kompaktnih SUV-jev pa Audi za konec leta pripravlja še eno presenečenje – prihod popolnoma nove generacije modela Q3. Novi Q3 bo temeljil na napredni platformi MQB evo in bo ponujal sodoben dizajn, prostorno notranjost in široko paleto pogonskih sklopov. Novi Q3 TFSI (110 kW) je že na voljo za naročilo od 40.790 € z Audi BON*.

Odlična priložnost za Audi Q2

Za konec pa še pomembno obvestilo: pri Porsche Verovškova je priljubljen model Q2 v posebni ponudbi. Novi Audi Q2 30 TFSI (115 KM) vam je na voljo že od 23.990 € z Audi BON*, vključno s Komfort paketom. Ne zamudite, tk izjemne priložnosti – oglasite se v poslovalnici Porsche Verovškova in si zagotovite svojega, preden bo prepoznano.

Izkoristite tudi ostalo ponudbo Audi modelov, ki velja v primeru sklenitve financiranja in zavarovanja pod pogoji Audi BON*.

Smo vas navdušili?

Kontaktirajte sodelavce pri Porsche Verovškova, Verovškova ulica 78, Ljubljana: ga. Lea (051 288 565), g. Robert (051 288 510), g. Matej (051 288 503), g. Boštjan (051 288 504).



Novi Audi Q5



Novi Audi A6 Avant



Novi Audi Q6 e-tron

*Cena z upoštevanjem Audi bonom je znižana v vrednosti 2.000 EUR z DDV, do katere je kupec vozila upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu z družbo Porsche Leasing SLO d.o.o. in hkratne sklenitve kasko ter obveznega zavarovanja vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo d.o.o. (zastopa zavarovalnice: Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, Zavarovalnica Sava d.d., Zavarovalnica Triglav d.d., Zavarovalnica Generali d.d.), pod pogoji akcije AUBON_FIX_01_2025. Primer porabe za model Audi Q5 TFSI 150 kW quattro, kombinirana vožnja: 6,9 - 9,2 l/100km. Emisije CO₂, kombinirana vožnja: 157 - 208 g/km. Dušikovi oksidi (NO_x), kombinirana vožnja: 0,0403 g/km. **Strošek kupca v primeru pridobitve nepovratne finančne subvencije s strani Borzen. Ponudba velja za omejeno količino vozil. Kupec vozila je upravičen do pridobitve nepovratne finančne podpore za vozilo, s strani Borzen, na podlagi in pod pogoji aktualnega javnega poziva ki je bil objavljen 8. 8. 2025 v Uradnem listu RS, št. 61/2025. Kupec je dolžan vlogo za pridobitev nepovratnih finančnih sredstev vložiti samostojno. Vse informacije v oglaševalski prilogi pridobitve subvencije so zgolj informativne narave in temeljijo na podatkih objavljenih na spletni strani Borzen (javni poziv). Porsche Inter Auto ne prevzema odgovornosti za točnost, pravilnost in popolnost informacij objavljenih na spletnih straneh družbe Borzen, kot tudi ne za morebitno neuspešno uveljavljanje pridobitve nepovratne finančne pomoči s strani kupca in to iz kateregakoli razloga. Oglednikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Na slikah so prikazani nekateri elementi dodatne opreme, ki so na voljo za doplačilo. Porsche Inter Auto d.o.o. ne odgovarja za napake v članku. Ponudba velja za omejeno količino vozil. Porsche Inter Auto d.o.o., Podružnica Porsche Verovškova, Verovškova 78, Ljubljana, davčna št.: SI76104672, Vpisano pri Okrožnem sodišču v Ljubljani 2.12.1999. Tel.: 041 392 204, info@porscheinterauto.net. Obiščite www.porscheinterauto.net.

Praznik narodnih noš v Kamniku

Več kot 2000 udeležencev iz Slovenije in tujine se je sprehodilo skozi Kamnik v nedeljski povorki narodnih noš, ki je predstavljala vrhunec Dnevov narodnih noš in oblačilne dediščine. Osrednjo vlogo letošnjega tridnevnega festivalskega dogajanja je imela Bela krajina, njeni običaji, ljudje in tradicija.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

V več kot 50 letih so se Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine iz lokalne razvili na mednarodno raven, saj je festival član mednarodne folklorne mreže CIOFF in sodi med največje tovrstne dogodke v srednji Evropi. »Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine niso le turistična atrakcija, temveč tudi prostor razmisleka o tem, kdo smo, od kod prihajamo in kam peljemo svojo dediščino,« ob tem poudarjajo organizatorji Dnevov narodnih noš in oblačilne dediščine iz Zavoda za turizem in šport, kjer so se odločili, da bo v Kamniku v okviru prireditve vsako leto predstavljena ena izmed slovenskih regij. Letos je bila to Bela krajina, ki se je predstavila s svojo edinstveno narodno nošo, prepoznavno po belih lanenih oblačilih, značilnih naglavnih rutah ter predpasnikih. Obiskovalci so poleg belokranjskih plesov in pesmi lahko spoznali tudi belokranjske pisanice, ročno izdelana velikonočna jajca, poslikana s

tradicionalnimi voskanimi vzorci, doživeli pristne belokranjske okuse, kot je znamenita belokranjska pogača, ki je bila predstavljena tudi na delavnici peke v Samostanu Mekinje, in se seznanili s predelavo volne in lanu.

Belokranjska narodna noša je bila strokovno predstavljena tudi v prvem delu nedeljske povorke, ki jo je pospremlilo več tisoč obiskovalcev, medtem ko so se v drugem delu predstavile narodne noše iz Slovenije in tujine (Srbija, Hrvaška, Latvija, Nemčija, Italija). O pomenu narodne noše sta še pred mimohodom 2000 udeležencev povorke na Glavnem trgu spregovorila tudi župan občine Kamnik Matej Slapar in slavnostni govornik, etnolog dr. Janez Bogataj. »Kamnik bo danes v vsem svojem čaru zasijal v podobah slovenstva, slovenske kulturne, oblačilne in etnološke dediščine, ponosa naših krajev, ki je ohranil naš narod na tem lepem koščku sveta. Oblačilna dediščina in vse, kar je z njo povezano, predstavljata v zgodovini naših narodov istovetnost in



XASTOR d.o.o. Kamnik
Družba za varovanje objektov

Ogled in brezplačno svetovanje:
T: 080 11 11, 041 766 222
E: info@xastor.si

www.xastor.si

- alarmni in video sistemi (dobava in montaža)
- priklop sistemov na VNC
- izvajanje obhodov in intervencij

SADJARSTVO KLOPČIČ
Est. 1994

Iva in Roman Klopčič
031 608 629 • 051 840 831
sadjarstvo-kloplic.si
roman.kloplic70@gmail.com
Trnovče 3, Lukovica

PRODAJA JABOLK
Elstar, Zlati delišes, Jonagold, Carjevič, Topaz, Idared, Fuji

OBREZOVANJE SADNEGA DREVJA

MOŽNOST DOSTAVE NA DOM



ponos,« je dejal župan Slapar, ki se je v imenu Občine Kamnik za ves prispevek, ki ga je dal Kamniku, narodnim nošam in kulturni dediščini, posebej zahvalil Tonetu Ftičarju, letos upokojenemu vodji kamniške izpostave JSKD, članu organizacijskih odborov festivala in večkrat – letos skupaj z Barbaro Božič – tudi voditelju vseh prireditev na odru "narodnih noš".

Slavnostni govornik dr. Bogataj je poudaril, da so Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine v Kamniku edina in osrednja ter največja tovrstna prireditev v Sloveniji, pomembna za sooblikovanje naše sodobne narodne zavesti, širše pa tudi kot prispevek k državljanski vzgoji. »Tudi drugod po svetu se ljudje preoblačijo v narodne kostume, da bi poudarili svojo narodno, lokalno ali regionalno pripadnost. A v Sloveniji to hitro povzroči pomisleke, celo cinične pripombe in označevanja z nacionalizmom, če bi se nekdo od povabljenih slavnostnih gostov na

državni na državni proslavi ali kakem pomembnem dogodku pojavil v pripadnostnem kostumu,« je med drugim dejal dr. Bogataj.

Poleg povorke je bil eden od vrhuncev festivala tudi sodobna plesna predstava Zeleni Jurij, ki so jo izvedli mladi kamniški ustvarjalci: plesalci Daša Resnik, Manca Andrič, Živa Babnik, Alina Seliškar, Vita Pogačar, Ela Uštar in Grega Golob; avtorica plesne koreografije je Ana Medvešček iz Plesnega kluba Šinšin, medtem ko je glasbo ustvaril Gašper Selko. Predstava simbolizira živo vez med tradicijo in sodobnostjo ter dokazuje, da se dediščina ne le ohranja, ampak se skozi nove generacije tudi razvija.

Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine niso le pogled v preteklost, ampak Kamnik med festivalom postane prostor, kjer dediščina zaživi. Tokrat je organizatorjem tradicijo uspelo tudi na novo interpretirati, in s tem približati mlajšim rodovom. ■

kava +
mleko
= končano



ok.
go!

POMEMBNA JE VSEBINA

Stoletnica razglasitve Domžal za trg

Do januarja 2026 bo v Slamnikarskem muzeju na ogled občasna razstava Domžale 1925 – stoletnica razglasitve Domžal za trg, ki v besedi, predvsem pa sliki, predstavlja dogajanje in razmere tistega časa v Domžalah ter slavnostno prireditev, s katero so avgusta 1925 počastili razglasitev – veličastno, saj je slavlje potekalo kar dva dneva, v slovesno, z zastavami, slavloloki in mlaji, okrašenih Domžalah pa se je zbralo okoli deset tisoč obiskovalcev. »Iz Ljubljane je prispel vlak s 40 vagoni obiskovalcev,« je na odprtju razstave neverjetne razsežnosti dogodka izpred 100 let orisal Roman Kos, ki je skupaj z zgodovinarjem dr. Miroslavom Stiplovškom, žal letos preminulim, tudi avtor razstave.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

Še pred pregledom razstave je Kos poudaril neprecenljiv prispevek dr. Stiplovška k lokalnemu zgodovinsko-pisništvu in se spomnil njunega dolgoletnega sodelovanja, ki se je začelo ravno pred dvajsetimi leti ob praznovanju 80. obletnice razglasitve Domžal za trg, ko se je zvrstilo kar 80 dogodkov. »Takrat je bila osrednja prireditev obširna razstava v Galeriji Domžale, ki je prikazala celotno pot Domžal, od prvih omemb pa vse do razglasitve kraja za trg. Na ogled je bilo ogromno arhivskega gradiva, predstavljeni so bili tudi stari predmeti, razstava je bila res bogata,« je spomnil Kos. Po razstavi je nastala tudi publikacija Razglasitev Domžal za trg leta 1925, ki ima pomembno dokumentarno vrednost.

Kos in dr. Stiplovšek sta sodelovala tudi kasneje, in sicer pri projektih, ki so obsegali tako monografije kot razstave – o kulturnih društvih v Domžalah, ob obletnici nastanka mestne občine Domžale, o šolstvu v Domžalah in nazadnje o upravnem razvoju Domžal. »Ob zadnjem projektu pred tremi leti sem na predstavitvi knjige Občina Domžale 1850–2020: značilnosti njenega upravnega razvoja in delovanja dr. Stiplovšku dejal, da bo treba čez dve leti pripraviti projekt ob stoletnici razglasitve trga. Sprva je okleval, a kmalu se je začela razvijati ideja o razstavi in člankih za občinsko glasilo,« se spominja Kos. Tako sta v občinskem glasilu izšla dva članka dr. Stiplovška o 100-letnici razglasitve Domžal za trg, ki sta bila temelj za zasnovo nove razstave. Slednja tako predstavlja tudi spomin in je postavljena v čast aprila letos preminulemu profesorju dr. Miroslavu Stiplovšku. »Dr. Stiplovšek je dokazal, da lahko človek tudi v poznih letih – med sedemdesetim in devetdesetim letom življenja – veliko ustvari, če ima voljo, znanje, zdravje in energijo. Lahko nam je velik vzor,« je poudaril Kos.

Razglasitev Domžal za trg leta 1925 je ena najbolj pomembnih prelomnic v razvoju občine. Razstava prikazuje dogajanje in razmere v kraju v dvajsetih letih prejšnjega stoletja, še posebej pa se osredotoča na veliko slavlje, ki so ga pripravili ob razglasitvi. »Domžale so bile takrat tako razvite na vseh področjih, da bi že zdavnaj lahko postale trg,« je



poudaril Kos. Na ogled so panoramski posnetki tistega časa, orisano je gospodarstvo s slamnikarskimi in drugimi tovarnami, kot so kovinska, kemična, tekstilna, lesna, sanitetna in kartonažna, dodane so ostale pomembne ustanove in organizacije, od šol in društev do gostinskih obratov.

Pobudnik za povišanje Domžal v trg je bil občinski odbor, izvoljen leta 1924, pod vodstvom župana Skoka. Kralj Aleksander je ugodil prošnji, ki so jo poslali v Beograd, in z ukazom razglasil Domžale za trg – to se je zgodilo 31. marca 1925. Člani občinskega odbora in župan so se odločili, da razglasitev izkoristijo kot promocijo kraja. »Za priprave so si vzeli nekaj mesecev in se odločili, da bo slovesnost 8. in 9. avgusta. V ta namen so ustanovili različne odseke, ki so imeli specifične naloge. Posebej pomemben je bil propagandni odsek, saj je imel nalogo, da širše promovira kraj in prireditev. Za ta namen so začeli izdajati nepolitični list Domžalec. Izšlo je pet števil, ki so jih pošiljali po vsej Sloveniji. Prve štiri številke so izšle pred prireditvijo, peta pa je že vsebovala zahvale in govore po njej,« je razložil Kos.

V dveh dneh praznovanja se je takrat v Domžalah zbrala množica ljudi. Slovesnega sprejema, cerkvenega obreda, uradne razglasitve in veselice se je po poročanju časopisov udeležilo približno 10 tisoč obiskovalcev – poleg domačinov zlasti gostje iz Ljubljane in okoliških občin. V vseh slovenskih dnevnikih so na naslovnih straneh poročali o tej slovesnosti. Izseki iz časopisov so na ogled tudi na razstavi, poleg tega pa še posebej izstopajo tudi velikoformatne fotografije, na katerih je dobro vidna množica obiskovalcev. Za še boljši občutek o monumentalnosti dogajanja 9. avgusta leta 1925 je Roman Kos štiri od njih retuširal iz črno-belih v barvne. Za trenutek vrnitve v tisti čas pa je na odprtju poskrbel še Milan Marinič, ki je prebral ukaz kralja Aleksandra.

Razglasitev Domžal za trg oziroma trško občino leta 1925 pomeni njeno prvo pomembno upravno povišanje. Povišanje je predstavljalo pomembno priznanje za vsestranski razvoj kraja ter potrditev ključne vloge na gospodarskem, socialnem, prosvetno-kulturnem in prometnem področju v širši okolici. ■

KUD Fran Maselj Podlimbarski navdušuje že 70 let

Bogata ustvarjalna preteklost povezuje sedanost delovanja članov Kulturno umetniškega društva Fran Maselj Podlimbarski Krašnja, ki so v soboto, 6. septembra, obeležili svojo 70-letnico ohranjanja kulturne dediščine neutrudnih članov in prostovoljcev.



LEA SMRKOLJ

Foto: Lea Smrkolj

Skupina desetih krajanov si 20. avgusta leta 1955 najbrž ni predstavljal, da bo od podpisa ustanovne listine v prihodnjih letih nanizala vrsto lepih in zanimivih spominov. Od tega, da so se gledališke igre in otroške predstave vrstile druga za drugo, da se bo melodija pevskega zbora nadaljevala po 1. svetovni vojni, da bodo zaživel tudi zahtevni igralski projekti, ki so povezali celotno krajevno skupnost. Šolska avla, v kateri so vadili in nastopali, je bila vedno polna, društveni dom pa je bil v minulih letih pomembna pridobitev za celoten kraj in okoliško skupnost.

Ob častitljivem jubileju so se spomnili na to, da so obudili kar nekaj ljudskih pesmi, ki se skorajda niso več pele, se spomnili posebnih doživetij na gostovanjih. Poleg gledališke dejavnosti je med pomembnejšimi tudi ohranjanje kulturne dediščine, saj preužitkarice učijo že več kot 30 let plesti kite iz slame in predajajo svoje bogato znanje. Tudi skrb za ohranjanje lokalnih običajev jim je blizu, v teh letih so uredili Etnološki muzej v stari domačiji Pr' Pavlet, organizirali literarne večere, recitacije, prireditve, povezali ljudske pevce, zasnovali vodno učno pot ter obnovili številne informacijske table, ki so bile na ogled pred vhodom v Društveni dom Krašnja na dan praznovanja.

Tradicijo živimo tukaj in zdaj

Zbrane goste so člani društva popeljali po poteh lepih spominov, ki so se nanizali v sedmih desetletjih. Čeprav je bila vmes v času vojnega obdobja kulturna dejavnost prekinjena, so se v Krašnji našli ustvarjalci in ustvarjalke, ki so pustili svoje sledi. Ena izmed ključnih posameznic je bila tudi krajanica Vera Beguš, ki je pred tremi leti sklenila svojo življenjsko pot. »Vera je poskrbela, da je vsakdo dobil svojo vlogo, če ni bilo ustreznega teksta, ga je zapisala sama,« smo med drugim slišali. Zakladnico dediščine prenašajo naprej z gledališkim krožkom v podružnični šoli Krašnja pod vodstvom Brine Tič, ki omogoča najmlajšim, da razvijajo svoje talente. Lotili so se tudi založništva in izdavanja publikacij, saj želijo ustvarjati dragocene sledi.

Dogodek je bil namenjen tudi članom in podpornikom društva, saj so na oder povabili številne dobitnike posebnih zahval ter se jim ob praznovanju zahvalili za vso podporo in vložen trud. Vera bi bila zagotovo ponosna na ohranjanje poslanstva, ki ga nadaljuje predsednica društva Romana Močnik Žavbi ob podpori članov in članic. Med njimi je bil tudi najstarejši član, 95-letni Ciril Podmiljšak, ki ni skrival nasmeha in ponosa – tako kot vsi, ki soustvarjajo v društvu. Kar nekaj dogodkov se obeta tudi letošnje jesen in zimo, saj Krašnja velja za eno izmed večjih naselij po številu pripravljenih dogodkov v občini Lukovica. ■

SEX TABLETE www.spolnamoc.si

Naravna podpora moški moči – več tisoč zadovoljnih uporabnikov!

- ✓ Erekcija, kot pri 20 letih!
- ✓ Učinkujejo do 72 ur po zaužitju!
- ✓ Močan afrodiziak – večja želja po seksu!
- ✓ Krajši čas okrevanja med odnosi – že v nekaj minutah!
- ✓ Daljši, intenzivnejši spolni odnosi!
- ✓ Brez stranskih učinkov – primerno za vse starosti!

**Dostopni 24 ur/dan
na brezplačni številki**

080 10 70

**LAŽJE - učinkujejo 24 ur
30 tablet = 25,99 EUR**

**MOČNEJŠE - učinkujejo do 72 ur
10 tablet = 35,99 EUR**



Še oklevate? Naročite BREZPLAČNI VZOREC in se sami prepričajte – DA resnično DELUJE!

Kip Francetu Tomšiču – v spomin in opomin

V Kamniku so odkrili spominsko obeležje rojaku Francetu Tomšiču, sindikalistu, borcu za pravice slovenskega delavstva, politiku in domoljubu, ki je pomembno prispeval k osamosvajanju Slovenije. Še pred odkritjem doprsnega kipa na pobočju Malega gradu je potekala okrogla miza z gosti, ki so vsak s svojega vidika osvetlili Tomšičevo življenje in delo, predstavljena pa je bila tudi nova knjiga France Tomšič, vizionar, domoljub, demokrat. Zasluge – tako za postavitev kipa, ki je delo kamniške umetnice, akademske kiparke Nine Koželj, kot izdajo nove knjige – gredu Društvu Demos na Kamniškem, prizadevanja članov je podprla tudi Občina Kamnik. »Celoten proces je tekel po korakih – sprva so leta 2011 Francetu Tomšiču v Kamniku posthumno podelili naziv častnega občana, leta 2016 je v njegovo čast potekal simpozij France Tomšič in njegov čas. Na podlagi prispevkov s simpozija je leto dni kasneje izšel tudi istoimenski zbornik. Danes zaključujemo z največjim dejanjem – odkritjem kipa Francetu Tomšiču,« je petnajstletni trud članov društva orisal Igor Podbrežnik, častni predsednik in eden od ustanoviteljev Društva Demos na Kamniškem.



Kip Francetu Tomšiču sta odkrila župan občine Kamnik Matej Slapar in Tomšičeva žena Marta Lavrič Tomšič.

MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Tomaž Berčič in Dušan Letnar (Foto klub Kamnik)

France Tomšič se je rodil leta 1937 v Šmarci pri Kamniku. Po študiju na strojni fakulteti v Ljubljani je nekaj let deloval v Nemčiji, kjer je spoznal delovanje socialne demokracije in sindikatov, nato pa se vrnil v domovino. V Litostroju je vodil večje projekte, decembra 1987 pa organiziral znamenito stavko 5000 delavcev, ki je tlakovala pot ustanavljanju neodvisnih sindikatov in političnega pluralizma v Sloveniji. Bil je soustanovitelj in prvi predsednik Socialdemokratske zveze Slovenije (1989), ene prvih opozicijskih strank v času osamosvajanja, med letoma 1990 in 1997 predsednik Neodvisnosti – Konfederacije novih sindikatov Slovenije. Njegovo delovanje je pomembno prispevalo k pluralizaciji slovenske politike in krepitvi civilne družbe.

Poklon življenju in delu velikega Kamničana

S postavitvijo kipa na pobočju Malega gradu so se tako v Kamniku poklonili življenju in delu velikega rojaka, predvsem pa storili pomem-

ben korak k ohranjanju spomina na Tomšičevo politično delovanje in njegov prispevek k zgodovini sodobnih delavskih bojov na Slovenskem. »Tomšičevo delovanje je bilo eden od temeljev poti, ki nas je vodila v samostojno Slovenijo. A ob vsem tem je ostal iskren in preprost človek. Kamnik je bil njegov dom – prostor, kjer je živel, razmišljal in soustvarjal skupnost. Deloval je kot občinski svetnik, bil je prisoten v civilnodružbenih pobudah, spodbujal podjetnike, obrtnike, delavce, kulturnike. V debatah ni dvigoval glasu, ampak tehtal besede. Ni iskal moči, ampak soglasja. Vedno z mislijo na skupno dobro,« je na slovesnem odkritju dejal župan občine Kamnik Matej Slapar, ki je skupaj s Tomšičevo ženo Marto Lavrič Tomšič tudi odkril kip. Slapar je poudaril še, naj kip spominja tudi na vrednote, ki jih je Tomšič živel – pogum, poštenost, dialog, odgovornost in zvestoba domovini: »Vrednote Franceta Tomšiča so danes morda celo bolj aktualne kot nekoč – v času, ko je svet vse bolj razdrojen, ko se zdi dialog pogosto šibek, ko pozabljamo, da svoboda ni enkratna zmaga, temveč vsakodnevna izbira.«

Tomšič ni bil pred svojim časom – bil je docela njegov ustvarjalec



Foto: Osebnost arhiv

Med Tomšičevimi ožjimi sodelavci pri pripravi programa nastajajoče organizacije socialdemokracije v Sloveniji je bil tudi dr. Bogomir Kovač, ki je v svojem govoru ob odkritju kipa poudaril, da je spominsko obeležje Francetu Tomšiču v Kamniku poklonitev spominu, hkrati pa tudi opomin. »Franceta Tomšiča ne smemo niti idealizirati, še manj demonizirati. Preprosto ga moramo razumeti. Tomšič ni bil pred svojim časom – bil je docela njegov ustvarjalec. Bil je samosvoja osebnost in nenavadna politična figura. V slovenskem političnem prostoru ga ni mogoče stlačiti v običajne politične, ideološke predalčke in klišejske osebnostne sheme,« je dejal Kovač in poudaril, da je na Tomšiča pomembno vplival odhod v Nemčijo. »Izhodiščnih nemških socialdemokratskih idej socialne pravičnosti, enakosti in svobode ni nikoli opustil. ... Njegova ideja, da bodo delavci povečali svoj vpliv, če bodo delovali tudi politično, ter delovanje samostojnega sindikata in politične stranke je zahtevalo odpiranje in demokratizacijo političnega sistema. Preprosto, toda politično smelo, in v tedanjem slovenskem političnem prostoru pionirsko,« je izpostavil Kovač in dodal, da je bila osamosvojitve Slovenije nekakšen vrhunec Tomšičevega političnega delovanja, a hkrati tudi začetek konca njegove politične poti.



V razpravi o vlogi Franceta Tomšiča v slovenski politiki in družbi so sogovorniki vsak s svojega vidika osvetlili dogajanje v tistem času in pogled na Tomšičevo delo.

Knjiga prinaša nove vpoglede, predvsem pa fotografije

Za obuditev spomina na Franceta Tomšiča so v Društvu Demos na Kamniškem ob tej priložnosti izdali še knjigo France Tomšič, vizionar, domoljub, demokrat, in pripravili okroglo mizo. Vsebinska knjiga dopolnjuje simpozijški zbornik France Tomšič in njegov čas iz leta 2017. Poleg uvodnih besed župana Mateja Slaparja, dr. Marjete Humar, ki je skupaj z dr. Igorjem Podbrežnikom tudi uredila knjigo, in Jožeta Berleca, predsednika Društva Demos na Kamniškem in vodje projekta postavitve kipa ter izdaje knjige, so v knjigi zbrani še spominski članki, ki so že bili objavljeni leta 2012 v Kamniškem zborniku, in nekaj krajših člankov, ki prinašajo nove vpoglede v Tomšičevo življenje in razmisleke o njegovem delu – nekateri so novi, drugi pa prirejeni iz že objavljenih. Naslovnico knjige je oblikoval kamniški slikar Dušan Sterle. Pomembno dodano vrednost knjigi daje fotografsko gradivo. Društvo Demos na Kamniškem je namreč za uporabo v knjigi odkupilo dvajset fotografij Muzeja novejšin in sodobne zgodovine Slovenije, in del teh, predvsem tistih iz Gallusove dvorane Cankarjevega doma, objavilo v novi knjigi.

V razpravi o vlogi Franceta Tomšiča v slovenski politiki in družbi so na okrogli mizi sodelovali dr. Bogomir Kovač, Aleš Maver, dr. Rosvita Pesek, Alenka Orel, dr. Metod Berlec, dr. Gorazd Drevenšek ter Jože Erčulj, ki so vsak s svojega vidika osvetlili dogajanje v tistem



Novo knjigo France Tomšič, vizionar, domoljub, demokrat, sta uredila dr. Marjeta Humar (desno) in dr. Igor Podbrežnik.

času in pogled na Tomšičevo delo. Z okroglo mizo v Društvu Demos na Kamniškem uresničujejo vizijo dr. Kovača, da bi bilo dobro nadaljevati Tomšičevo politično poslanstvo v obliki strokovnih srečanj in okroglih miz, na katerih bi z več vidikov obravnavali aktualne teme v slovenskem prostoru. ■

- Dvoriščna vrata
- Ograje
- Zapornice
- Kontrola pristopa

DOBRA OGRAJA, DOBRI SOSEDJE.

www.dorman.si
041 812 178

Z našimi rešitvami prihranite denar, zmanjšajte vpliv na okolje in poskrbite za trajnostno prihodnost! Kontaktirajte nas za brezplačno svetovanje in ponudbo.

ARMEX

Armex armature d.o.o., Ivana Gorica, info@armex-armature.si, tel.: 01 786 92 70, 051 652 192

Čistilne naprave & Zbiranje deževnice

Čistilna naprava one2clean

Inovativna čistilna naprava nemške kakovosti, ki poskrbi za družinski proračun in okolje. Visok učinek čiščenja, v rezervoarju ni električnih komponent. Praznjenje le enkrat na tri leta, nizka poraba energije in minimalno vzdrževanje. Nosilnost rezervoarja je 12,5 tone.

one2clean
AKCIJA
PRIHITANJE NAJMANJ
1000 EUR



Samooskrba z deževnico s podzemnimi ali nadzemnimi okrasnimi rezervoarji

Odločitev za zbiranje in uporabo deževnice pripomore k prihrankom v denarnici zaradi do 50% nižjega računa za vodo na položnici. Rožice in zelenjadnice vam bodo zelo hvaležne, ker jim boste privoščili zalivanje z mehko deževnico brez klora. Izberite enega od kompletnih sistemov s filtri, črpalko in dodatno opremo. Ali pa okrasite dom in zbirajte deževnico v okrasnem nadzemnem rezervoarju.



Prečrpalni jaški, za prečrpavanje fekalnih voda



Lovilci olj in maščob

Zadrževalniki in ponikalni sistemi

www.cistilnenaprave-dezevnica.si

Psihološka odpornost bo veščina prihodnosti

Tesnoba, stres in izgorelost so ene največjih težav modernega sveta. Z njimi se soočajo tako posamezniki, organizacije in družba kot celota. Zato je krepitev psihološke odpornosti, ki je sposobnost učinkovitega prilagajanja na stresne situacije, nujna – že danes, še bolj pa bo v prihodnje, na kar opozarjajo tudi mednarodne institucije. »Svetovni gospodarski forum je psihološko odpornost uvrstil na drugo mesto med najbolj zaželenimi kompetencami do leta 2030,« poudarja Trzinec Boris Tone Peršak, eden tistih, ki se v Sloveniji sistematično ukvarja s tem področjem. Ustvaril je avtorski program psihološkega svetovanja za krepitev te veščine prihodnosti – tako za posameznike kot organizacije.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Nejc Lasič in Mateja Štrajhar

»Moj cilj je ljudi opremiti z veščinami, ki jim pomagajo, da so lažje kos življenjskim izzivom. Določene težave so neizbežne, in je bolje, da smo nanje dobro pripravljeni,« meni Peršak, ki je v okviru svojega podjetja Virtus svetovanje razvil program za krepitev veščin psihološke odpornosti za boljše soočanje z izzivi in večji uspeh.

Trzinec je na samostojno pot stopil pred slabima dvema letoma. Po študiju psihologije je najprej kot psihoterapevt delal v centru za psihosocialno rehabilitacijo odvisnikov od drog. Čeprav ga je delo v terapevtski skupnosti veselilo, ga je mikal tudi poslovni svet. Po magistrskem študiju ekonomije se je zaposlil kot poslovni svetovalec največjim slovenskim podjetjem. »Želja po samostojni poti je bila prisotna že od študija, a hkrati sem prepričan, da se mora človek najprej preizkusiti v različnih vlogah, da pridobi izkušnje in bolje razume delovanje organizacij,« razloži Peršak, ki je imel že dlje časa izdelano idejo, kaj bi rad počel, in se ves čas tudi izobraževal v tej smeri. Poleg obeh študijev je namreč opravil tudi več specialističnih izobraževanj iz psihološke odpornosti ter pozitivne psihologije, katere velik del predstavlja tematika psihološke odpornosti.

Tudi Slovenci nismo odporni proti stresu

Svetovna zdravstvena organizacija je že pred leti stres opredelila kot eno največjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja – ne le v svetu, temveč tudi pri nas. Raziskave Inštituta Mediana (2024) kažejo, da je kar 35 % Slovencev v stresu zaradi službe, 21 % pa v stres spravlja družina. Boris Tone Peršak o veščinah spopadanja s stresom in varovalnih dejavnikih pred izgorelostjo, ki je lahko posledica dolgotrajnega stresa, uči tako posameznike kot zaposlene v organizacijah. Prvim kot psiholog nudi klasično psihološko svetovanje oziroma psihoterapijo, poleg tega pa nudi tudi deseturni program, specifično zasnovan za razvoj psihološke odpornosti posameznika. »Program sem sestavil na podla-

gi lastnega znanja, izkušenj in izobraževanj. To ni predavanje, temveč praktično delo, ki vključuje vaje in uporabo dejavnikov odpornosti na konkretnih težavah in izzivih, ki jih oseba ima. Psihološke odpornosti ne moremo razviti z branjem knjig, temveč s spoznavanjem samega sebe in treniranjem veščin psihološke odpornosti v praksi,« poudarja Peršak.

Individualni program ima dva sklopa. Prvi del je namenjen spoznavanju samega sebe, lastnih prepričanj, vzorcev razmišljanja in vedenja, ter raziskovanju, kako naša prepričanja sprožijo določene misli, slednje pa čustva, ki vplivajo na vedenje. Drugi del je namenjen spreminjanju teh vzorcev. »Če se v neki situaciji pretirano čustveno odzivamo in si s tem naredimo več škode kot koristi, je smiselno, da se naučimo odzvati drugače. Namen vaj je, da oseba razvije sposobnost čim bolj realističnega pogleda na situacije, zato da so njene misli in čustva primerna okoliščinam. Včasih je močan čustven odziv seveda povsem upravičen. Pogosto pa je pretiran ali neustrezen, kar zmanjšuje našo odpornost,« pravi Peršak in dodaja, da je zadnje srečanje namenjeno pregledu vsega, kar so v programu obdelali, »označimo področja, ki osebi povzročajo največ težav, in tista, ki jih že dobro obvladuje. Skupaj oblikujemo načrt za prihodnost – kako nadaljevati delo in dolgoročno krepiti odpornost na stres.«

Podpora organizacijam za večjo odpornost

Pri organizacijah je pristop podoben, s tem da Peršak nudi psihološko svetovanje zaposlenim, ter ključnim kadrom, ki se lahko odločijo za program razvoja psihološke odpornosti, zasnovan podobno kot pri individualnem delu. »Razlika je v poudarku na službenih izzivih, delovnih odnosih in zahtevah, s katerimi se soočajo vodje in zaposleni,« pojasni Peršak, ki nudi tudi predavanja in delavnice za večje skupine zaposlenih. Prednost njegovih svetovanj je, da so praktična, saj se udeleženci učijo na lastnih izzivih in težavah. Na delavnicah se ne vračajo v preteklost, temveč se usmerjajo v sedanost in prihodnost z namenom

spremembe vzorcev vedenja. »V procesu se učimo orodij in veščin za konstruktivne odzive, ki so bolj v skladu z želenim vedenjem.«

Svetovanje organizacijam združuje obe Peršakovi študijski področji – psihologijo in ekonomijo. »Odločitev se mi je zdela logična, saj je tovrstne sistemske podpore organizacijam manj. Poleg tega služba predstavlja zelo pomemben del življenja posameznika – in hkrati za marsikoga tudi največji vir stresa. Če lahko organizacija ponudi prostor, kjer zaposleni o tem spregovorijo, dostop do svetovanja in razvijanja odpornosti na stres, se lahko dolgoročno bistveno izboljša kakovost njihovega življenja in dela,« pravi Peršak.

Odpornost na stres se posebej pokaže ob spremembah

Ne izboljša pa se le kakovost življenja posameznika, temveč ima koristi tudi organizacija: manj fluktuacije, absentizma in odpora do sprememb ter večja produktivnost in angažiranost. Organizacije, tudi v Sloveniji, se vse bolj zavedajo, da je psihološka odpornost pomembno področje. »Moje storitve uporabljajo predvsem večja slovenska podjetja in tista, ki stremijo k odličnosti,« razkrije Peršak. Pogosto tudi zaradi kadrovskih pritiskov in večje privlačnosti na trgu dela, nekatera pa zaradi vodstva, ki verjame v pomen mehkih veščin. Peršak je prepričan, da trening psihološke odpornosti zaposlenih ni strošek, temveč je investicija, ki se obrestuje. »Živimo v svetu, ki se spreminja izjemno hitro – spremembe so vedno pogostejše in zahtevnejše. To od zaposlenih zahteva prilagodljivost in fleksibilnost. Prav v sposobnosti prilagajanja spreminjajočim se okoliščinam pride do izraza psihološka odpornost: ali se znajo zaposleni hitro prilagoditi ali jih spremembe ohromijo,« poudarja.

Psihološko odporen posameznik je brez čustev? Ni res!

Z vse večjim zanimanjem za področje odpornosti na stres se pojavljajo tudi zmote, kaj to sploh pomeni. Biti psihološko odporen pomeni napredovati kljub izzivom. Kot pravi Peršak, si ljudje takšne posameznike predstavljajo kot tiste, ki vse zmorejo sami, ves čas rinejo naprej in v življenju ne potrebujejo nikogar. A to je daleč od resnice! »Poleg hvaležnosti, zmožnosti uživanja v življenju in iskanja pozitivnih plati v sicer težkih situacijah je eden ključnih dejavnikov psihološke odpornosti ravno socialna povezanost. Tisti, ki lahko v težki situaciji pokliče nekoga, gre z njim na kavo, se pogovori in izprazni čustva, s čimer se hitreje vrne h konstruktivnemu reševanju problema, je bolj odporen na stres.« Tudi zmoto, da so psihološko odporni ljudje brez čustev, Peršak ovrže. »Biti odporen ne pomeni, da si ravnodušen in neobčutljiv, temveč da se na situacijo odzoveš s primernim čustvom in ustrezno intenziteto čustva. Psihološko odporni ljudje konstruktivno rešujejo težave, hkrati pa v težkih situacijah ostajajo aktivni in ne zdrsnejo v pasivnost ali malodušje. Na kaj lahko vplivam? Kaj moram sprejeti, ker



na to ne morem vplivati? In kaj konkretno lahko naredim? Tak način razmišljanja vodi k dejanjem, ki pomagajo vzpostaviti ravnovesje in konstruktivno reševati situacijo.«

Kar uči druge, uporablja tudi sam

»Verjamem, da se veščin psihološke odpornosti lahko nauči vsak ter jih s pravim pristopom in vajo močno okrepi,« je prepričan Trzinec. Zato v prihodnje načrtuje še več sodelovanj z organizacijami, in sicer predvsem z individualnimi svetovanji, ter skupinske delavnice, odprte za vse, ki jih tema zanima, poleg tega pa se želi posvetiti tudi izobraževanju staršev, kako vzgajati psihološko odporne otroke. Cilj? »Opremiti zdajšnje in prihodnje generacije, da bodo kos izzivom, ki so v življenju neizbežni!« odgovarja Peršak, ki mu znanje za večjo psihološko odpornost koristi tudi v zasebnem življenju, kjer se preizkuša kot ultramaratonec. »Uporabljam, kar pridigam,« pravi Trzinec in v smehu prizna, »še posebej zdaj, ko sem že dobro leto novopečeni očka.« ■



SALOMON
nepremičnine

Prodajate nepremičnino? Zaupajte strokovnjakom!

Naša nepremičninska agencija vam nudi celovito podporo pri prodaji nepremičnine.



Zakaj izbrati nas?

- **Priprava prodajne strategije** – razvijemo optimiziran načrt za učinkovito prodajo.
- **Široka mreža kupcev** – dostop do številnih potencialnih strank.
- **Hitro in enostavno oglaševanje** – vaša nepremičnina bo vidna na vseh ključnih platformah.
- **Pogajalske veščine** – iztržimo najboljšo ceno za vas.
- **Prihranite čas, stres in denar** – poskrbimo za vse podrobnosti, tako da se vi lahko osredotočite na druge stvari.



Osebnostno, varno, zaupljivo, strokovno.

T: 01 620 87 00 / M: 031 392 921

E: info@salomon-nepremicnine.si / W: www.salomon-nepremicnine.si

Zgodba o vztrajnosti in sodelovanju

Sončna dvorana na Brdu pri Lukovici je postala ob rojstnem dnevu velikega slovenskega pisatelja Janka Kersnika prizorišče, kjer so Lukovičani obeležili posebni jubilej, in sicer 30. obletnico, odkar so se osamosvojili od nekdanje skupne občine Domžale.



LEA SMRKOLJ

Foto: Rok Majhenič

»30 let je zgodba o vztrajnosti, sodelovanju in skupnih sanjah, ki smo jih uresničevali korak za korakom,« je zbrano množico v svojem svečanem govoru nagovorila županja občine Lukovica Olga Vrankar, ki se je spomnila tudi svojih predhodnikov, Anastazija Živka Burje, ki je bil prvi župan občine Lukovica po tem, ko ni bila več del skupne občine Domžal, Trzina, Mengša in Moravč, ter Mateja Kotnika, ki je poleg številnih povabljenih gostov in funkcionarjev prireditev sprem-ljal iz prve vrste.

Veličasten večer združenih moči

Ne zgodi se pogosto, da domači pevci in instrumentalisti združijo moči v skupni točki ali več njih. Že ob prihodu na oder so navdušili Mešani pevski zbor Šentviški zvon, Moški zbor Janko Kersnik Lukovica in Godba Lukovica, ko so zapeli in zaigrali Zdravljico. Tudi v nadaljevanju sta godba in zbor Šentviški zvon združila moči v posebni domoljubni skladbi z naslovom Slovenska dežela. Prvič se je ta večer predstavila domači javnosti Mateja Kališnik, nova zborovodkinja Šentviškega zvona, ki je dirigirala sestavoma. Rokovnjaško himno z naslovom Življenje naše pravo je so zapeli v zboru Janko Kersnik ob spremljavi godbe pod vodstvom Urha Štampiharja Jazbeca. Za ta namen jo je uglasbil Viktor Parma, najdemo pa jo lahko v tako imenovani narodni igri v petih delih s petjem, oblikovani po romanu Rokovnjači.

Pravljicnih sedem občinskih nagajencev

Občinski svet občine Lukovica vsaki dve leti podeli najvišja občinska priznanja ob občinskem prazniku. Ob svečanem jubileju sta priznanja in plakete podelili županja Olga Vrankar in Jerneja Strmšek Turk, predsednica Odbora za družbene in društvene dejavnosti. Plaketo Občine Lukovica je prejel Drago Juteršek, kronist s peresom in fotografskim objektivom za dosežke na področju dopisništva, obveščanja in njegovega prispevka k medijski podobi občine Lukovica. Za ključno vlogo pri delovanju in razvoju gasilske organizacije, predvsem na organizacijskem področju, je prejel plaketo Robert Maselj. Zdravko Tkalec je prejel plaketo zaradi ključne vloge pri delovanju in razvoju gasilske organizacije v občini Lukovica, še posebno na operativnem področju. Plaketo je prejel tudi Moto klub Rokovnjači za prizadevanje k razvoju športa in rekreacije v občini Lukovica. Boštjan Noč, predsednik Slovenske in Evropske čebelarke zveze, je prejel priznanje županje občine

Lukovica za razvojno naravnano sodelovanje z lokalno skupnostjo. Županjino priznanje za Naj prostovoljko leta 2024 je prejela Monika Juva, kot Naj prostovoljci leta 2024 so bili nagrajeni Krajevni odbori Rdečega križa Blagovica, Krašnja in Rafolče.

Pompozna uprizoritev Rokovnjačev navdušila vse

Janko Kersnik je umrl 28. julija 1897 ter bil zapisan kot "najodličnejši slovenski romanopisec" po besedah Slovenskega naroda. Skok v preteklost je prvi petek v mesecu septembru oživel z odlomkom historične uprizoritve iz romana Rokovnjači, in sicer so predstavili rokovnjaški napad na Francoze. Rokovnjači so bili krajši po izvirniku, kot so bili nekoč uprizorjeni Rokovnjaški tabori na Brdu pri Lukovici.

Uprizoritev ob 30-letnici so, kolikor je bilo le mogoče, povzeli po Kersnikovem opisu tega napada iz 17. poglavja romana Rokovnjači, ki se dogaja na poštni postaji v Šentožboltu. Dr. Stanko Pelc ni le priredil igranega dela po originalu Jurčičevih in Kersnikovih Rokovnjačev in ga režiral, temveč je nadvse doživeto odigral rokovnjaško zgodbo berača Groge. Poleg Stanka so prav vsi odlični igralci iz domačih vrst s čustveno in doživeto zaigrano predstavo pokazali, da so zgodbe iz nemirnih časov še kako pomembne za našo sedanost.

Čestitke in pohvale deževali z vseh strani

Praznični večer, poln veselja in ponosa, je s svojim glasbenim nastopom sklenil slavnostni gost Marko Vozelj. Pester umetniški program je bil pika na i, ko so občanke in občani z zadovoljstvom pogledali v preteklost ter si bili enotni, da se bo zgodba občine Lukovica še naprej uspešno pisala. Izzivov in nešteti priložnosti za razvoj in napredek zagotovo ne bo zmanjkalo v prihodnjih desetletjih.

»Ponosni smo, da prejemamo besede pohvale s strani občanov in gostov iz drugih občin,« je ob zaključku večera, ki se je nadaljeval tudi z druženjem v jedilnici in na terasi Osnovne šole Janka Kersnika Brdo, dejala županja. »Proslava je bila na nivoju, čeprav smo se zaradi vremenske nestabilnosti odločili za scenarij v naši akustični dvorani. Še grmenje je med uprizoritvijo igre Rokovnjači pripomoglo k ustvarjanju posebne energije, ki smo jo lahko zaznali vsi.« Županja je stgnila svoje vtise z besedami zahvale vsem nastopajočim in vsem občankam ter občanom. Dodala je, da je resnično ponosna, da imajo takšne občanke in občane, ki so vsestranski: »Še naprej bom podpirala delovanje prostovoljnih društev, saj je pomembno ohranjanje starih običajev, ki glas o naši občini ponesejo izven občinskih in tudi državnih meja.« ■

Potrebuje zanesljiv in udoben tovorni kombi za prevoz?

NaredMobil je pravi naslov!

Verjamemo, da preprost najem vozila lahko olajša vaše vsakodnevne izzive. Naša flota modernih kombijev je namenjena vsem, ki iščejo zmožljive, prostorne in varne rešitve za prevoz. Ne glede na to, ali gre za krajšo selitev, daljše potovanje ali prevoz večje količine blaga, smo tu, da vam ponudimo vozila, ki se prilagajajo vašim potrebam.

Pri NaredMobil vam ponujamo kakovostna in dobro vzdrževana Renault in Opel vozila, ki so pripravljena za vaše potrebe. Ne glede na to, ali gre za službeno pot, družinski izlet ali selitev, vam zagotavljamo vrhunsko storitev in prijazno podporo.

Za več informacij o naših vozilih in pogojih najema nas kontaktirajte na telefonsko številko **040 228 749** ali nam pišite preko e-pošte: **najamemkombi@gmail.com**. Obiščite nas tudi na **www.naredmobil.si**.



GCS servis - hitro, brez čakanja in na enem mestu

Prešernova cesta 12, Radomlje.



- **popravilo poškodb po toči (PDR):** hitra in natančna obnova karoserije brez lakiranja ali kitanja,
- **avtokleparstvo in avtoličarstvo:** popravilo manjših udarcev ali zahtevnejših poškodb vozila,
- **hitri servisi in redna vzdrževanja:** za brezhibno delovanje vozila,
- **menjava pnevmatik:** hitro, strokovno in brez čakalnih vrst,
- **nega vozil in detailing:** detajlno čiščenje notranjosti in zunanosti ter poliranje,
- **polepitev vozil (car wrapping) s folijo:** dodatna zaščita vozila ali popolnoma nov videz in ureditev homologacije.

GCS servis - kjer kakovost ni opcija, ampak standard. Hitro, brez čakalnih vrst, vse na enem mestu. Dolgoletne izkušnje! Rezervirajte svoj termin že danes - pokličite 040 665 727.

**Radio
Ekspres**

**NAJBOLJŠA GLASBA
80's, 90's & DANES**

106.4FM | | www.radioekspres.si | Radioplayer

Veterani Mengeške godbe praznujejo 25 let

Oktobra 2000 je bila ustanovljena Veteranska sekcija Mengeške godbe, ki je štela 29 članov. V njej so se združili starejši godbeniki, stari nad 50 let, ki so že prenehali igrati v godbi zaradi zdravstvenih in različnih drugih vzrokov. Namen sekcije je bil prijetno, manj zahtevno igranje, druženje in nastopanje. Prvi vodja sekcije je postal eden od pobudnikov, Lojze Pišek, sedaj pa to funkcijo opravlja Bojan Burnik.



FRANC ŽUN

Foto: arhiv KD Mengeška godba

Dirigent je bil od ustanovitve pa vse do leta 2013 Vinko Sitar. Nasledil ga je Janez Per, ki je letos dirigentsko paličico predal dolgoletnemu godbeniku in nekdanjemu kapelniku Mengeške godbe Primožu Koscu.

Prvi nastop so veterani imeli leta 2000 na tradicionalni prireditvi Pod Mengeško marelo. Skupina ima letno 30 nastopov predvsem po Sloveniji, nastopili pa so tudi že v Avstriji in Švici. Igrajo na raznih proslavah, obletnicah društev ter športnih prireditvah, v otroških vrtcih in domovih za starejše, sodelovali pa so tudi v TV oddajah Raketa pod kozolcem, Na zdravje, V dobri družbi in Dobro jutro Mengeš.

Veteranska sekcija Kulturnega društva Mengeška godba je najstarejša veteranska godba od skupaj osmih veteranskih godb v Sloveniji. Sekcija šteje 37 članov, med njimi so tudi tri ženske članice. Člani prihajajo iz Mengša, Domžal, Kamnika, Lukovice in Gorij pri Bledu. Vaje imajo enkrat tedensko, ko se tudi dogovorijo za naslednje nastope, obvezen del druženja pa so tudi praznovanja rojstnih dni članov sekcije. Tako jih poleg ljubezni do glasbe in zavedanja, da njihova glasba seže v srca poslušalcev, druži tudi prijateljstvo in dobra družba.

Z veseljem sprejmejo vsakega novega člana, ki dopolni 50 let in ima znanje ter željo po igranju v veteranski sekciji.

Za obeležitev 25-letnega jubileja Veteranska sekcija Kulturnega

Veteranska sekcija Kulturnega društva Mengeška godba, ki je nastala na prelomu tisočletja, bo srebrni jubilej obeležila na 30. Mihaelovem sejmu s slavnostnim koncertom v soboto, 20. septembra, in festivalom veteranskih godb Slovenije v nedeljo, 21. septembra.

društva Mengeška godba pripravlja praznovanje, ki bo potekalo v okviru letošnjega Mihaelovega sejma, in sicer bo v soboto, 20. septembra, ob 9.30, po odprtju Mihaelovega sejma pod šotorom potekal slavnostni koncert ob 25-letnici Veteranske sekcije Kulturnega društva Mengeška godba, v nedeljo, 21. septembra, pa se ob 14. uri pod šotorom Mihaelovega sejma prične 17. festival veteranskih godb Slovenije. Na njem se bodo predstavili orkestri: Kulturno društvo Godba ljubljanskih veteranov, Veteranska godba Gambrinus Laško, Godba veteranov Štajerske Ervina Hartmana, Veteranska godba Straža, Godba veteranov Žalec, Veteranska godba UNI 3 Velenje in Veteranska sekcija Kulturnega društva Mengeška godba.

Vabljeni, da s svojo prisotnostjo pozdravite jubilate in uživate v kakovostnem glasbenem programu. ■

avtoličarstvo in avtokleparstvo
PAPEŽ

KO V NESREČI NISI SAM.

- avtoličarska in avtokleparska dela na osebni in tovorni programi
- popravila toče brez lakiranja
- poliranje vozil
- servis ter polnjenje klimatskih naprav
- hitri servis vozil ter priprava na tehnični pregled
- pogodbeno sodelovanje z vsemi zavarovalnicami

40

LET Z VAMI IN ZA VAS

Podjelše 2, 1241 Kamnik • GSM: 041/031 683 016

Gostilna PIRC

Nudimo vam:

- mojstrsko pripravljene ocvrte piščance
- tradicionalne domače jedi
- jedi po naročilu
- odlične doma pripravljene sladice

Za zaključne družbe, obletnice imamo prostora do 50 oseb.

Rova, Žiška cesta 12,
T: (01) 7227 007
www.gostilnapirc.si
info@gostilnapirc.si
SRE in ČET ZAPRTO

STADA

Trdovraten prhljaj?

**Oronazol® 20 mg/g
zdravilni šampon**



Učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja!

Oronazol® zdravilni šampon, ki vsebuje učinkovino ketokonazol, se uporablja za zdravljenje in preprečevanje seboroičnega dermatitisa in prhljaja.

Oronazol® - odpravlja izvor prhljaja.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

**Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali s farmacevtom.**



Mini srečanja pod slamniki za najmlajše

Slamnikarski muzej v Domžalah po vzoru tujih muzejev od oktobra vabi, da starši malčkov za prvi obisk izberejo muzejsko okolje, ki bo med mini srečanja pod slamniki prilagojeno njihovi senzorični dojemljivosti.

Foto: Lea Smrkolj



LEA SMRKOLJ

»Za prvi kulturni trenutek naših najmlajših in njihovih staršev ali spremljevalcev smo se odločili na podlagi dobrih praks in študij iz tujine, čeprav v Sloveniji še ni uveljavljena praksa in na to področje stopamo prvi,« pojasnjuje Ivana Potočnik, koordinatorka in organizatorka muzejske dejavnosti. »Dojenčki so v tujini že kar nekaj časa dobrodošli v muzejskem okolju. Obstajajo raziskave, kjer se ukvarjajo s tem, kaj vidijo najmlajši ob vstopu v galerijo, kako daleč vidijo, na kaj so fokusirani. Pomembno je zavedanje, da se otroci razvijajo preko izkustev in naš muzej je zagotovo senzoričen prostor, saj imamo še zvoke, vonjave, različne materiale, preko izkustev bodo izkusili novo doživetje. Hkrati želimo pokazati staršem, da jih kot institucija v skupnosti lahko podpremo.« Na ta način bodo nagovorili tudi strah ob tem, ko nekdo prvič poveča svojo družino, da prebijejo led in gredo z dojenčkom v javni prostor. Ključna je zamenjava okolja za dojenčka, ki je s tovrstnim pristopom bolj umirjena.

Po mini galeriji in mini kinu, ki sta v okviru kulturnega doma že poznana, z oktobrom torej sledijo tudi mini srečanja pod slamniki. Muzejski obisk, namenjen najmlajšim obiskovalcem od 0 do 15 mesecev, je novost Slamnikarskega muzeja Domžale. Druženja v okolju muzeja so zasnovana posebej za dojenčke in njihove spremljevalce. Potekala bodo v izbranih terminih enkrat mesečno ob sredah predvidoma ob 10. uri dopoldne. »Druženja bodo potekala v zgornjem prostoru muzeja, da bodo imeli obiskovalci dovolj prostora za raziskovanje. Ključna je izkušnja in doživetje, saj je muzej vključujoč prostor. Dostikrat se lahko zgodi, da imajo ljudje nelagodni občutek ob tem, da ne smejo priti v muzej zaradi dojenčkov. S temi dogodki želimo pokazati, da smo odprti in da ni moteče, če nas obiščejo z najmlajšimi. Želimo si vzpostaviti vez s celotno družino in vzbuditi skrb za kulturno dediščino,« dodaja sogovornica.

V Slamnikarskem muzeju so program pripravili v sodelovanju s certificirano IAIM inštruktorico masaže za dojenčke Anjo Korošec, in podjetjem Tosama, ki bo poskrbelo za previjalni kotichek. »Glasbena šola Domžale bo sodelovala, ko bomo predstavili različne zvoke iz delavnice. Knjižnica Domžale bo namenila več besed tematiki branja dojenčkom ter pomembnosti za njihov razvoj. Anja se bo pridružila, ko bomo imeli dotik dediščine, saj spodbuja, da se preko masaže povežeš

še bolj z otrokom preko dotika.« Od šestih srečanj bodo tri tako namenjena podpori skupnosti preko aktivnosti zunanjih izvajalcev. Vsi, ki so pristopili k projektu, se srečanj veselijo. Čeprav je vstop prost, so obvezne prijave za malčke in njihove starše ali spremljevalce preko elektronskega naslova slamnikarski.muzej@kd-domzale.si.

Rojstnodnevno praznovanje odslej tudi v muzeju

V Slamnikarskem muzeju Domžale bodo od oktobra ponujali tudi praznovanja rojstnih dni. Dveurno praznovanje je namenjeno otrokom od 6. leta starosti in vključuje največ 25 otrok. Ti si pod vodstvom animatorjev ogledajo muzej, nato pa imajo možnost izbire med tremi temami druženja. Na voljo je ustvarjalna delavnica, igranje starih iger ali lov za zlatim zakladom. V primeru lepega vremena je možno, da se del praznovanja preseli v Slamnikarski park. Muzej ponuja tudi možnost rojstnodnevne pogostitve v pritličju, pri čemer slavljenec prinese s seboj hrano in pijačo, ki jo postavi v hladilnik. Slavljenec ali slavljenka ob zaključku prejme še muzejsko darilo, ki mu ostane za lep spomin. Več informacij in rezervacije so dostopne na elektronskem naslovu obvescanje@kd-domzale.si, od ponedeljka do petka jih lahko pokličete med 10. in 12. uro na telefonsko številko 01 722 50 50. ■



Foto: arhiv Slamnikarskega muzeja

LAST MINUTE KIA
TOP
FINANCIRANJE

0% EOM



Novi Kia XCeed

KIA Veit team d.o.o.
Čufarjeva ulica 24, 031 395 395, prodaja@veitteam.si

Movement that inspires

7 LET GARANCIJE
DOKOLAJ KAMNOSTI

P Ne veste, kam
parkirati
avtodom, počitniško
prikolico, prikolico za
čolne ... ?




Nudimo letni najem parkirnega prostora
v okolici Kamnika, ki je ograjen in pod
varnostno kamero.

Za informacije pokličite na **040 705 868**.

**Z vami smo
pogostejše,
kot si mislite**

TISKARNA IN KNJIGOVEZNICA

salomon

Salomon d.o.o. Ljubljana, PE Brnčičeva 31
T: +386 1 588 04 00 / T: +386 1 588 02 04
E: prodaja.tiskarna@salomon.si, www.salomongroup.si



Ženska v središču – družbe in poroda

»Ženska je središče družine in družbe. Med seboj smo si različne in zaslužimo si individualni pristop. Tudi pri porodu. Zato sem v središče obravnave postavila žensko, njene potrebe, želje in preference ter učinkovito komunikacijo ne glede na porodno okolje in okoliščine poroda,« pravi Anna Bogacz-Udovč, fizioterapevtka in avtorica priročnika *Porodni načrt* – postani avtorica svojega uspeha, v katerem opisuje svoj pristop k porodnemu načrtu in pripravi na porod. Kamničanka, po rodu iz Poljske, ki jo je v Slovenijo sprva vodil študij, nato pa ljubezen, je zagovornica celovitega biopsihosocialnega modela, ki poleg medicinskega vključuje še biološke, psihološke in socialne dejavnike – ne samo v fizioterapiji, temveč v medicini nasploh.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar in Urška Bernik

Kako je nastala ideja za knjigo?

Ideja se je rodila že v drugem letniku študija. Spomnim se, da nam je mentorica za zdravje žensk povedala, da je inkontinenca pri ženskah močno povezana s porodom. Že takrat sem pomislila, da je treba glede tega nekaj ukreniti. Začela sem raziskovati – ne le, kako bi lahko popravljali poškodbe po porodu, temveč tudi, kako bi vplivali že na sam porod, da bi bil manj stresen in obremenjujoč ter da bi bilo posledično manj poškodb medeničnega dna.

Izhajala sem iz prepričanja, da smo ženske dobro ustvarjene. Če bi obstajala boljša pot za rojstvo otrok, bi jo gotovo že odkrile. Poleg tega se nisem nikoli strinjala s trditvijo, da so poškodbe "davek poroda". Vem, da se zgodijo, vem, da so pogoste, a hkrati vem – kar danes potrjujejo tudi moja dolgoletna praksa in izkušnje – da niso neizogibne in dokončne. Začetno izhodišče je bilo torej moje nestrinjanje z idejo, da moramo ženske po vaginalnem porodu nujno trpeti. Tu se je začelo moje raziskovanje.

Tudi na lastne porode sem se pripravljala tako s svojim znanjem fizioterapevtke kot tudi kot uporabnica zdravstvenih storitev. Opazila sem velik razkorak med tem, kar stroka že ve, in tem, kar je ženskam dejansko dostopno. Treba je poudariti, da se je v zadnjem desetletju v Sloveniji zgodil ogromen preskok, in prav zato sem čutila, da je treba napisati knjigo, ki razume posebnosti našega prostora in zdravstvenega sistema. Moj namen je bil spodbuditi nadaljnje izboljšave in hkrati tiste, ki še zaostajajo, spodbuditi, da ujamejo ta vlak.

Ste mama Benjaminu, Hanni in Klari – vsak od treh porodov vam je prinesel drugačne vpoglede in novo izkušnjo. Zakaj se vam je zdelo pomembno vključiti osebno izkušnjo?

Predvsem zato, da bralci vidijo, da to ni zgolj teorija, ampak da piše nekdo, ki je sam šel skozi ta proces. Osebna izkušnja je sicer vključena kot dodatek in ni bistvo knjige, a vseeno dobivam veliko odzivov, da je bralkam prav ta del zelo dragocen, saj lahko iz mojih napak potegnejo lekcijo zase. Cilj ni, da bi ženske hodile po moji poti, ampak da odkrijejo svojo. Bistvo porodnega načrta je namreč, da ženska ugotovi, kdo je, kakšen porod si želi, koliko časa, znanja, predanosti in poguma je pripravljena vanj vložiti. Vse to vključuje tudi komunikacijo in ustvarjanje dobrega odnosa s porodnim osebjem ter pripravljenost ženske, da stopi iz cone udobja. Želim, da postane avtorica svojega uspeha – in da sama določi, kaj zanjo pomeni uspeh.

Še preden zaideva globlje v temo, je treba poudariti, kar ves čas postavljate tudi v knjigi – porod ni naročilo dostave. Zakaj je to pomembno vedeti?

To izhaja predvsem iz moje fizioterapevtske prakse. V Sloveniji ženskam pogosto predstavljamo dve poti. Prva je, naj med porodom zaupajo babici in naredijo tisto, kar ona reče. To je seveda res, a hkrati je tukaj prostor tudi za unikatnost porodnice in njene želje. Druga pot je predstava, da je porod svečan dogodek, skorajda duhovno razodetje, ki mora žensko spremeniti. Tudi to drži in v neki meri je vpisano v porodno idejo, ni pa nujno, da je to vedno praksa. Če pa bi že bila, bi se morale ženske na takšno izkušnjo dobro pripraviti: se spoznati, razu-

meti dogajanje in ustvariti dobre pogoje za komunikacijo.

Moja knjiga želi ti dve poti združiti in postaviti žensko v središče. Če ženska reče: »Naredite, kar hočete, samo da bo konec,« je to njena pravica. Če pa želi, da je porod razsvetljujoča izkušnja, četudi gre lahko pri tem kaj narobe, je tudi to njena pravica. Pomembno je le, da to jasno pove in izrazi.

Porod ni naročilo za dostavo, saj gre za proces, ki ga ne moremo vnaprej povsem določiti. To je pot, ki jo moramo prehoditi, in na njej se lahko pojavijo ovinki, bližnjice ali presenečenja. Dobro je, da so ženske pripravljene na različne možnosti, saj jih nepričakovani dogodki ne bodo tako vznemirili.

V knjigi sem uporabila primer frizerja: če naročiš barvo številka pet, jo bo ena frizerka nanela na svoj način, druga pa nekoliko drugače. Rezultat bo morda podoben, a občutek ob izkušnji bo različen – odvisen od tega, kako sva se s frizerko ujeli. Podoben mehanizem deluje tudi v porodni sobi – tako na strani porodnice kot na strani osebja. Porodnice pogosto želijo vplivati na čim več dejavnikov poroda. Če vedo, kaj si želijo, je to dodatna stopnička k boljši izkušnji. Medicinsko osebje pa seveda stremi k varnemu in čim bolj predvidljivemu porodu.

Na Poljskem imamo pregovor: tuje hvalite, svojega ne poznate. Jaz zase pravim, da sem blagoslov za Slovenijo, ker jo gledam s tujimi očmi. Navdušujejo me Slovenke. Takšnega odstotka tako čudovitih žensk, kot sem jih srečala tukaj, nisem doživela nikjer drugje.

Učinkovita komunikacija je torej ključna, kajne?

Večina zdravstvenih delavcev ima rada svoje delo in ga dojema kot poslanstvo, a zdravstvena uniforma prinese tudi določene omejitve. Prepričana sem, da se vse babice v vseh porodnišnicah trudijo po najboljših močeh upoštevati porodnice. Nekatere ženske pridejo na porod zelo pripravljene, a je vprašanje, ali se res zavedajo pomena komunikacije in iskanja možnosti znotraj omejitev, ki jih porodnišnice vseeno imajo. Babice imajo namreč svoje usmeritve in protokole, ki se jih morajo držati, zato porodnicam ne smemo obljubljati razsvetljenj ali stvari, ki v resnici niso izvedljive. Bistvo mojega porodnega načrta je ravno v komunikaciji – kdo prihaja rojevati v določeno ustanovo in kako jo lahko ta ustanova sprejme ter podpre.

Torej vaš porodni načrt ni zbirka navodil, kako priti od začetka do cilja, saj je porod pot, ki je kljub vsem pripravam neznanka. Kakšni so odzivi vaših bralk?

Pomemben razlog, da sem napisala to knjigo, je dejstvo, da kar osemdeset odstotkov mojih pacientk po porodu pove, da bi se odločile drugače, če bi jih kdo že pred porodom seznanil z možnimi posledicami določenih odločitev.

Zato sem žensko postavila v ospredje in verjamem, da smo fizioterapevte zelo primeren profil, ki lahko premosti vrzel med babicami, porodničarji in ženskami. Smo zdravstvene delavke, ki razumemo tako kolege zdravstvenike kot ženske, hkrati pa nosimo strokovno odgovornost, ki je nekateri profili, ki se ukvarjajo s svetovanjem ali vodenjem priprav na porod, morda nimajo.

Moja želja je, da v letu 2025 nobena ženska več ne bo rekla: »Zakaj mi tega nihče ni povedal prej?« Moja knjiga je torej poskus približati se ženskam, ki iščejo zanesljive informacije – takšne, ki ne strašijo, temveč pomagajo iskati rešitve. A rešitve mora vsaka poiskati zase. Raziskovati, kaj si želi. Zase vem, kaj si želim. Prav tako za svoje pacientke, ki jih spremljam v nosečnosti, saj se pogovorimo o tveganjih, možnostih in



dejavnikih, ki vplivajo na celjenje. Za vsako žensko, ki bo samo prebrala knjigo, pa tega ne morem vedeti. Prav zato je raziskovanje sebe, svojih potreb in želja tako pomembno.

Zagovarjam, da je treba porodnico in njene želje upoštevati. A hkrati se mora porodnica zavedati tudi druge plati – kaj njena želja pomeni in kakšna tveganja s tem prevzema. Svoboda izbire namreč prinaša tudi odgovornost za tveganje.

Omenili ste, da so se v zadnjih desetih letih v Sloveniji zgodile velike spremembe. Kakšne spremembe imate v mislih?

Leta 2016 je nastala diplomska naloga o informiranem pristanku k prerezu presredka. Takrat je bil odstotek prvorodk s prerezom presredka približno 40 %. Danes je ta številka precej nižja – še posebej v določenih porodnišnicah, ki so si zadale cilj zmanjšati stopnjo epiziotomij. Recimo na Jesenicah, sledijo v Novem mestu, pa tudi ljubljanske porodnišnice ne smemo zanemariti. Slednja je kljub svoji velikosti in dejstvu, da je terciarni center, kjer obravnavajo tudi najzahtevnejše primere, naredila ogromno na tem področju.

Danes porodnišnice nudijo dneve odprtih vrat, babiške posvete, ob sprejemu sprašujejo, ali imajo porodnice porodne načrte. Tudi babice med sabo se trudijo bolj prilagajati – ena je morda bolj primerna za eno porodnico, druga za drugo.

Kaj je botrovalo tem spremembam?

Mislim, da so k njim pripomogle vse bolj ozaveščene ženske in različne organizacije, ki so s kampanjami in dejavnostmi opozarjale na pomen izbire. Veliko pa je prispevalo tudi to, da je Slovenija dovolila samostojno babištvo in porode na domu, kjer so morale babice prevzeti več odgovornosti, pripraviti klinične smernice in podobno. Zaradi vseh teh dejavnikov je danes manj nadzora s strani medicine, več poslušanja žensk, več upoštevanja izkušenj babic in več njihove samostojnosti tudi znotraj sistema.

Ne smemo pa zanemariti vloge fizioterapevtk za medenično dno, ki smo v zadnjih desetih letih postale bolj prepoznavna strokovna skupina. Nekatere porodnišnice so nas povabile v svoje time, čeprav večinoma delujemo na poporodnih oddelkih. Tam pregledamo diastazo, damo osnovna navodila za prve dni po porodu – kako vstajati, se obračati, aktivirati medenično dno in skrbeti za novorojenčka. To je že več kot nič, a sama si močno želim, da bi imela vsaka porodnišnica zaposleno vsaj eno fizioterapevtko, ki bi skrbela za zdravje medeničnega dna porodnic znotraj porodnega tima.

Zakaj?

Zato, da bi se babice lahko obrnile nanjo v primerih večjih prerezov, raztrganin, nepojasnjenih krvavitev, zastojev na medeničnem dnu ali zahtevnejših medicinskih posegov. Takrat bi se ženska že v porodnišnici lahko individualno srečala s fizioterapevtko, nato pa bi jo obiskala še recimo 10 dni po porodu, tri tedne po porodu in ob poporodnem pregledu. Tako bi se obravnavala – še posebej pri večjih poškodbah – začela hitreje.



Danes so ženske v prvih šestih tednih do ginekološkega pregleda pogosto prepuščene same sebi, kar je lahko zelo strašljivo. Če bi imele porodnišnice zaposlenega fizioterapevta prav z namenom zgodnje obravnave medeničnega dna, bi to bil velik doprinos.

Danes je porodnicam težje kot nekoč, saj je tudi informacij več ali celo preveč. Težko je presoditi, katere so zanesljive, strokovno podprte in preverjene ter katere so zgolj miti in zgodbe.

Tudi v stroki opažam razkorak med informacijo in mnenjem. Danes veliko stvari poteka prek družbenih omrežij, kjer strokovnjaki pogosto izpostavijo posamezne strokovne resnice, da pritegnejo pozornost. A te so pogosto izvzete iz konteksta in zato je to bolj mnenje kot informacija. Danes je mnenj veliko, pravih informacij pa premalo.

Včasih so imele ženske manj informacij, a o porodih so se pogovarjale s sestrami, prijateljicami, materami, taščami, babicami. Iz izkušenj vseh žensk, ki so jim bile blizu, so gradile predstavo o porodu. Danes pa je svet drugačen – veliko je mnenj, a premalo pogovora o tem, kdo smo in kaj moramo narediti za doseg cilja. Pogosto vidimo samo rezultat: njej je uspelo, torej mora uspeti tudi meni. Ne vprašamo pa se, kaj vse je morala narediti, čemu se je morala odpovedati, koliko truda je bilo vloženega. Šele, ko vse to razumemo, lahko realno presodimo, kaj od tega lahko in želimo prenesti nase.

Pogledati pa moramo še drugi del – porodno okolje, ki je velik dejavnik uspeha. Prav zato v knjigi močno spodbujam, da se ženske z njim seznanijo še pred porodom. V Sloveniji imamo štirinajst porodnišnic, kar pomeni, da je možnosti za raziskovanje več kot dovolj. Če ženska razume, da ima ena porodnišnica določen pristop, druga pa nekoliko drugačnega, se lahko sama odloči, kateri ji je bližje. Ključno je, da poznamo različne možnosti, saj pri porodu – tako na strani ženske kot na strani osebja – obstaja določena mera avtonomije in širine.

Kdaj je po vašem mnenju najbolj primeren čas, da ženska začne razmišljati o porodnem načrtu in se posveti knjigi?

Tudi če ženska knjigo prime šele pri 36. tednu, bo lahko veliko odnesla, čeprav bo proces bolj strnjen. Idealno pa bi bilo okoli 26. tedna. Tako ima dovolj časa, da prebere poglavje za poglavjem, ob tem pa premišljuje in si misli zapiše. Tako bo imela možnost poglobiti odnos s svojim telesom, čustvi in otrokom. Hkrati bo po malih korakih vključila partnerja ali druge pomembne osebe. Na ta način bodo tudi bližnji lažje razumeli njene odločitve in sprejeli pot, ki jo je izbrala – tudi če je ta na prvi pogled nekoliko nenavadna.

Po izobrazbi ste fizioterapevka medeničnega dna, že od leta 2015 delujete pod okriljem lastne blagovne znamke FizioMama. Kaj obsegajo vaše priprave na porod?

Skupaj z žensko po biopsihosocialnem modelu raziskujemo, kdo je, kakšen porod si želi in kakšne so možnosti za najboljšo uresničitev njenih želja. To je porodni načrt, kot je opisan v knjigi. Ob tem ji pomagam

tudi pri telesni pripravljenosti. Spremljam stanje njenega telesa – diastazo, bolečine in druge vidike – ter skupaj iščeva, kako njene telesne značilnosti kar najbolje izkoristiti v samem porodu. Dobro je, da ženska razume svoje telo, ga posluša in se v njem počuti dobro – ne glede na položaj, v katerem rojeva.

Moje poslanstvo kot FizioMama je žensko pripraviti na porod in ji po porodu pomagati razumeti, kaj se je v telesu zgodilo. Pogledamo trebušno steno, medenično dno in poiščemo načine, kako podpreti naravno celjenje.

Na pregled k fizioterapevtki je treba priti v primeru najmanjše poškodbe, saj nikoli ne vemo, kako bo brazgotina vplivala na funkcijo medeničnega dna.

Pri pripravi na porod še posebej izstopa vaša avtorska specialistična fizioterapevtska obravnava priprava medeničnega dna na iztis. Zakaj je posebna?

Mišice medeničnega dna tvorijo nekakšna vratca na izhodu iz medenice. Otrok mora iti skozi kostni del medenice do mišic medeničnega dna, ki se mu morajo umakniti ter mu omogočiti prehod. V zvezi z medeničnim dnom kroži kar nekaj mitov. Pogosto ženske rečejo: »Moje mišice medeničnega dna so bile premočne, zato se nisem odpirala.« To ne drži – mišice medeničnega dna se namreč ne stikajo z materničnim vratom, zato na odpiranje ne vplivajo neposredno.

Avtorski koncept priprave na iztis združuje razumevanje različnih nivojev medenice in vloge medeničnega dna v samem porodu. Vsebuje tudi gibanje za podporo porodnemu procesu ter razlago bolečine, ki jo pojasnim skozi princip raztega, pritiska in pekočega občutka. Gre za pristop k bolečini, ki vključuje strategije glede na to, katera vrsta občutka prevladuje, ter za dejansko sodelovanje z mišicami medeničnega dna pri iztisu.

Obravnava poteka v šestintridesetem tednu nosečnosti. Takrat preverimo, kakšen nadzor ima ženska nad stiskanjem, sproščanjem in raztegovanjem mišic medeničnega dna. Ti gibi so sicer spontani, a jih lahko do neke mere zavestno uravnavamo – podobno kot dihanje. Pri porodu želimo to zavestno povezati z dihanjem, ki pomaga mišicam medeničnega dna, da se raztegajo in sprostijo.

Na prvi pogled se morda sliši zapleteno, zato ženske vabim na obravnavo, kjer vse to razložimo in se naučimo konkretnih strategij. Po pripravi na iztis ženska odide s štirimi strategijami za dihanje in medenično dno, tremi strategijami za obvladovanje bolečine ter dodatnim naborem za sam porod. Iz tega si nato izbere tiste, ki jih bo potrebovala.

**SAMOPOSTREŽNA
PRALNICA PERILA**

BLUWY

PRITLIČJE – ZUNANJI VHOD

**Oprano in posušeno
perilo v samo eni uri.**

**ODPRTO VSAK DAN
OD 6. DO 22. URE.**

Breznikova 15, 1230 Domžale
T: 031/388-434

Kaj pa po porodu? Kaj se dogaja z medeničnim dnom in zakaj bi bilo dobro, da ga pregleda tudi fizioterapevtka?

Medenično dno po porodu nima počitka. Sodeluje pri vseh gibih telesa, povezuje se z našimi čustvi in dihanjem. Zato bi bilo dobro, da bi po porodu prišla fizioterapevtka, primerno ocenila medenično dno ter ženski pomagala, kako ga bolje aktivirati in obremenjevati. Obremenjevale ga bomo namreč v vsakem primeru – že uriniranje in odvajanje blata sta funkciji medeničnega dna.

Ključno je izpostaviti, da fizioterapija medeničnega dna ni le izvajanje kegllovih vaj ali notranji pregled. Pogosto tudi strokovna javnost ne pozna dovolj našega dela, zato ženske napotijo prepozno, kar je težava, saj imamo v zgodnjem obdobju po porodu veliko možnosti, da ženskam pomagamo pri vračanju optimalne funkcije medeničnega dna. Kot sem že omenila, bi bilo izjemno koristno, da bi ginekološkemu pregledu sledil še pregled pri fizioterapevtki za medenično dno, na katerem ocenimo medenično dno v ležečem in stoječem položaju, v odnosu do trebušne stene in dihanja. Šele vse te ocene skupaj nam povedo, v kakšnem stanju je medenično dno.

Ali je pregled medeničnega dna smiselni tudi za ženske, ki so rodile pred leti, desetletji?

Seveda. Vedno pravim: enkrat po porodu, vedno po porodu. Porod in intervencije med njim kratko- in dolgoročno vplivajo na kakovost življenja žensk, zato je vedno pravi čas za pregled. Ni treba čakati, da postanejo težave nevzdržne. Medeničnega dna ne moremo zamenjati, zato je pomembno skrbeti zanj – lahko ga ocenimo in krepimo. Ne gre le za klasične keglove vaje, vsako gibanje je lahko vaja za mišice medeničnega dna, če ga izvajamo zavestno. Pregled nam pomaga ugotoviti, kako najbolje podpreti telo v vsakodnevem življenju, pa naj bo to pri delu za računalnikom ali pri drugih obremenitvah. Če pa so potrebne tudi keglove vaje, naj bodo izvedene pravilno.

Ali je tak pregled priporočljiv ne glede na potek poroda?

Fizioterapevtski pregled je priporočljiv ne glede na način poroda. Na pregled k fizioterapevtki je treba priti v primeru najmanjše poškodbe, saj nikoli ne vemo, kako bo brazgotina vplivala na funkcijo medeničnega dna. To je moje strokovno prepričanje, ki ga potrjujejo raziskave in strokovne prakse po vsem svetu.

Tudi ženske, ki so rodile brez raztrganin ali s carskim rezom, potrebujejo oceno medeničnega dna. Sama nosečnost namreč prinese tako velike spremembe v medeničnem dnu, trebušni steni in njihovem medsebojnem delovanju, da ne moremo predvidevati, da je vse v redu zgolj zato, ker je trebuh spet plosk. Aktivacijski vzorec je tisti, ki pogosto povzroča težave. Redko nam povzroča težave medenično dno kot tako. Zato vedno poudarjam: vse poškodbe – ne glede na obseg – je treba preveriti. Pri ženskah, ki so bile noseče, ne glede na način poroda, ne moremo predpostavljati, da je aktivacijski vzorec optimalen. Dokler tega ne vemo, ne moremo predpisati vaj. To je naloga fizioterapevtov.

Sicer pa niste le fizioterapevtka, temveč tudi kognitivna jezikoslovka. V rodni Poljski ste študirali slovenščino in menedžment, potem pa



prišli na izmenjavo v Slovenijo ter tukaj tudi ostali. Nam poveste več?

Študirala sem v Kopru, kjer je bilo čudovito. Vzdušje v obmorskem mestu je bilo fantastično, Univerza na Primorskem ima v mojem srcu posebno mesto – predvsem zaradi izjemnih ljudi. Slovenija se mi je zdelo čudovito, zato sem svojo izmenjavo podaljšala iz pol leta na leto in pol. Pred koncem izmenjave sem pripravila poslovilno zabavo, na kateri se je po naključju znašel tudi moj bodoči mož Matjaž Udovč. To je bilo usodno. Na Poljskem sem magistrirala na temo slovenske popevke. Celo z Zoranom Predinom sem imela intervju. Slovenija je res čudovita dežela, kjer se dogaja veliko čudežev. Po magisteriju sem se vrnila v Slovenijo k fantu, danes možu.

V Sloveniji ste potem končali še študij fizioterapije. Zakaj vas je pritegnilo to področje?

Iskala sem službo, a kmalu ugotovila, da zgolj z znanjem jezikov in pedagoško žilico, ki jo imam kot učiteljica in jezikoslovka, v Sloveniji težko najdem priložnost. Ker so se odprla dodatna mesta za diplomante, sem se vpisala na študij fizioterapije. Ta želja je tlela v meni, saj sem sprva želela postati zdravnica, a na Poljskem so si le določeni sloji lahko privoščili študij v drugem mestu, v mojem domačem mestu pa študija medicine ali fizioterapije ni bilo.

Kakšna je Slovenija v vaših očeh?

Na Poljskem imamo pogovor: tuje hvalite, svojega ne poznate. Jaz zase pravim, da sem blagoslov za Slovenijo, ker jo gledam s tujimi očmi. Navdušujejo me Slovenke. Takšnega odstotka tako čudovitih žensk, kot sem jih srečala tukaj, nisem doživela nikjer drugje. Zavgotovo je velik blagoslov tudi narava – od visokogorja do morja. To zelenje, ta raznolikost pokrajin ... Gorenjsko in Dolenjsko naravnost obožujem. Ko se pelješ po avtocesti, se zdi, kot da potuješ skozi pravljično. Kamorkoli greš v Sloveniji, povsod te čaka nekaj lepega. Velika prednost je tudi majhnost države. Pa raznolikost ljudi, značajev in kulture. Kamorkoli greš, lahko spoznaš nekaj novega, drugega. Tu je res lepo. ■

Avtohiša Moravče

KRULC



RENAULT NISSAN DACIA

Prodaja vozil **NISSAN**

Pooblaščen servis
NISSAN, RENAULT, DACIA

Cenitve in karoserijska popravila
VSE ZAVAROVALNICE



www.avtohis-a-krulc.si



01-7231-200

Hroščkov festival širil lepe besede

Prvo soboto v septembru so v Češminovem parku v Domžalah raziskovali, se igrali, rajali, ustvarjali, peli ter plesali najmlajši in mladi po srcu.



LEA SMRKOLJ

Foto: Lea Smrkolj

Že nekaj let zapored se Domžale veselijo Hroščkovega festivala, saj je Hrošek Simon med najmlajšimi občani precej prepoznan in priljubljen junak. Češminov park je bil v soboto, 6. septembra, ob sprva oblačnem, nato pa čudovitem sončnem dnevu poln otroškega smeha, prav tako ni manjkalo dobre volje in ustvarjalnosti. Že tradicionalno je hroščkovo prireditev povezoval Rok Terkaj, ki je obiskovalcem predstavil tematično letošnjo festivala – lepe besede.

Zbrane obiskovalce je ob odprtju festivala nagovorila županja občine Domžale Renata Kosec, saj je dogodek potekal v organizaciji Občine Domžale. Županja je v nagovoru izpostavila, da je po njenem mnenju poleg tega, da ljudem povemo, da jih imamo radi, pomembna tudi srčnost. »Mesto Domžale in celotna občina postaja vedno bolj polna srčnih ljudi, kar nam je v veliko veselje.« Annemarie Culetto, vodja Službe za turizem Domžale, ki se je pridružila organizacijski ekipi Hroščkovega festivala pred enim letom, je pojasnila, da je glavni namen prireditve: »Širjenje pozitivne energije, lepih besed in strpnosti, saj na ta način v dokaj nemirnih časih po svetu prispevamo s tovrstnimi dogodki k vzgoji naših najmlajših.«

Festival je znan po tem, da spodbuja vrednote prijateljstva, zdravega načina življenja in gibanja. V prijetno okolje, kjer so ta dan številni preživljali svoj prosti čas, so vabile stojnice na tržnici prijateljstva in dobrih misli ob vhodu na prizorišče dogajanja. Za vsakega se je nekaj našlo, in sicer so se poleg naših Modrih novic predstavili Center za mlade Domžale, Knjižnica Domžale, Kulturni dom Franca Bernika, JKP Prodnik, Godba Domžale, Služba za turizem Občine Domžale, Mažoretni in twirling klub Zvezde Domžale, Plesna šola Miki, Glasbena šola DoReWe Domžale, izdelki za mamice in otroke Tasia, Zavod Škratelj, Sanjavi oblaček, Karmen Kukovič, avtorica slikanice Dogodivščina rdečega jabolka, Žajfi, Blanka Boltar – ustvarjalka pod znamko Blanche, Sanda Hafnar Ždral in Vesna Bogdanović.

»Pri nas je ves dan kar aktivno, saj so se nam na stojnici pridružila dekleta, ki redno obiskujejo Center za mlade Domžale. Lepa obiskavnost, zanimive stvari se dogajajo, in menim, da je to pravi dogodek za začetek šolskega leta. Tudi pri nas v centru se precej dogaja, na dan se pri nas ustavi nekeje med 30 in 50 mladih. Sedaj v jesenskem času začnemo z učenjem španskega in nemškega jezika za starejše otroke in mlade. Prav tako bosta aktivna angleški in slovenski bralni klub za dijake in študente, mlajšim bodo namenjene ustvarjalne delavnice. Veseli smo, da je naša stavba spet polna in veselimo se prihajajočega dogajanja,« je svoje vtise strnila direktorica CZM Domžale Tinkara Koleča.

V sobotnem dnevu so imeli nasmeh na obrazu skoraj vsi obiskovalci festivala, predvsem najmlajši, ki so vkorakali v Škratovo deželo. Tam so

jih pričakali različni škratki: Zdravko, Vrtnarček, Prijateljček, Vicko, Slikarček, Muzikalček, Zakladko, Igralček in Ustvarjalček. Zbrane so podučili o zdravem načinu življenja, jim pokazali, kako lepa beseda lepo mesto najde, jih nasmejali z zabavnimi igrami, baloni in vragolijami. Teater Cizamo je z delavnico milnih mehurčkov preplaval Češminov park, saj so otroci nadvse uživali ob ustvarjanju ogromnih mehurčkov ter se ob tem izvrstno zabavali.

Med najbolj priljubljenimi je bil Škratek Slikarček, ki je poslikal vsak nasmejan obraz, otroci pa so si nadelali tudi škratje kape in čarobne amulete, ki so jih izdelali sami. V igralnem kotičku so sestavljali s kockami velikankami, imeli možnost, da posadijo svojo rožico, ki je simbolizirala seme posajenega prijateljstva. Zelo zanimiva je bila tudi pot skozi labirint do skritega zaklada, interaktivne stojnice Hiše eksperimentov in Društva za raziskovanje jam Simon Robič Domžale. Vmes se je zasilala policijska patrulja, saj so mali in veliki z zanimanjem pokukali v policijski kombi pod okriljem Policijske postaje Domžale.

Poskrbljeno je bilo tudi za brbončice, in sicer so se obiskovalci posladkali s Tady Pavačinkami, med katerimi je bil najbolj priljubljen lik Hroška Simona, spet drugi so si privoščili točen sladoled, slastne churrose ali ameriške burgerje. Aktivno se je dogajalo skozi ves dan, saj so obiskovalci zaplesali hroščkov ples s Tejo iz Plesne šole Miki, poslušali predstavo Izgubljeni slammik. Nekateri so se udeležili vodenega ogleda z obiskom jame na pravljicnem Šumberku, se ob pravljicni urici umirili ob Dogodivščinah rdečega jabolka ter poglobili svoje znanje s področja tlakologije s Pio iz Hiše eksperimentov. Vrhunec dogajanja so v popoldanskem času popestrili Godba Domžale ter Mažoretni in twirling klub Zvezde Domžale, obiskovalci so uživali ob koncertu glasbenega gosta Andreja Šifrerja ter ves dan prepevali Trkaja in Repke. ■





NAZAJ V VRTEC IN ŠOLO

MULTI OMEGA 3 ^{sirup}

DHK in EPK
ter vitamini
in minerali

SPOMIN



B COMPLEX ^{sirup} Kombinacija B-vitaminov

ENERGIJA



MULTI IMMUNO ^{14 vrečk} LGG + vitamini in minerali

ODPORNOST



IZOTONIČNA RAZTOPINA ZA NOS ^{pršilo}

ČISTI
NOSKI

Pršilo
z morsko
vodo

*Izdelek medicinski
pripomoček,
CE 0051. Pred njegovo
uporabo preberite
Navodila za uporabo.*



Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolik in uravnotežen prehrana ter zdrav način življenja. B complex sirup vsebuje vir fenilalanina. Izotonična raztopina za nos je medicinski pripomoček.

Izdelki so navoljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Za več informacij pišite na becutankidsvits@alkaloid.si.



ALKALOID

13. DOBRODELNI POHOD MODRIH NOVIC



SV. PRIMOŽ
20. 9.

Izkupiček prostovoljnih prispevkov gre v celoti v dobrodelne namene, in sicer bomo v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije otrokom iz naše regije omogočili počitnice na morju.

DOBRA VOLJA, DOBRA DRUŽBA, DOBER NAMEN

modre novice



Sv. Primož
850m

CALCIT



OBČINA
KAMNIK



OBČINA
DOMŽALE



OBČINA
KOMENDA



OBČINA
MENGEŠ



OBČINA
TRZIN



ARTIK
nepremičnine



START OD

8.00

NAPREJ

PROSTOVOLJNI
PRISPEVEK

10 €

Dom krajanov Vegrad –
začetek poti na Sv. Primož
(uporabite lahko
parkirišče pri Calcitu).



Brezplačen prevoz od
parkirišča pri Domu
kulture Kamnik do
izhodišča.



Pohodniki boste
prejeli darilo.



Za sveže informacije
spremljajte
www.modre-novice.si

**GLASBA IN
ANIMACIJA
ZA OTROKE**



MATRBEND



DUO EKS

Eno mesto, tisočero zgodb

V tujini popotnika navduši vsaka podrobnost, domači kraj pa mu je pogosto tuj. A raziskovanje sveta se začne na domačem pragu. Eden tistih, ki domači Kamnik in njegovo okolico pozna kot lasten žep, je Ludvik Travnik.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar

»Kamnik je edinstven prostor, kjer se prepleta tisočero zgodb. To je dediščina, ki jo je vredno ohraniti in pripovedovati naprej,« pravi Travnik, upokojeni zdravnik specialist ortopedske kirurgije, danes pa turistični vodnik, ki obiskovalcem v Kamniku ne predstavlja le golih dejstev, temveč domači kraj zavije v privlačne zgodbe o njegovi zgodovini, ljudeh in dogodkih.

Vodenje kot del družinske tradicije

Ljubezen do vodenja je pri Travniku zasidrana v družinski tradiciji. »Tudi moj oče je bil turistični vodnik in kot študent sem mu občasno pomagal pri vodenjih,« pove Travnik, ki je že leta 2012 opravil izpit za turističnega vodnika. »Po upokojitvi imam več časa in se z veseljem posvečam temu delu,« pravi. Med razlogi, da se je odločil za turistično vodenje, ga navdušuje predvsem dejstvo, da se je treba pri tem delu ves čas dodatno izobraževati, raziskovati in nadgrajevati svoje znanje. Zgodovina ga je sicer zanimala že v času, ko je bil zaposlen na Ortopedski kliniki UKC Ljubljana, saj je že dolgo let član Znanstvenega društva za zgodovino zdravstvene kulture Slovenije.

Kot turistični vodnik v Kamniku deluje pod okriljem TIC Kamnik. »Kadar je potreba, me pokličejo, veliko vodenj pa imam tudi preko lastnih povezav,« razloži Travnik, ki vodi tematske ogleda po Kamniku in okolici: od srednjeveškega Kamnika in Plečnikove dediščine do zgodb iz časov obeh svetovnih vojn, Arboretuma Volčji Potok in kamniških žal. »Ob grobovih ljudi, ki so v Kamniku in okolici pustili pomemben pečat, je zgodovina še toliko bolj živa,« meni Travnik, ki v vodenje vključi vse čute. Tako recimo ob grobu velike operne pevke Kamničanke Valerije Heybal udeležencem predvaja delček njene arije iz opere Jevgenij Onjegin.

Zgodba o "slaniku iz kamniške trgovine"

Nekatere tematske poti so že ustaljene in zasnovane, druge je na podlagi literature zasnoval in oblikoval Travnik sam. »Vsaka pot je nova priložnost za srečanje z zgodovino ter ljudmi, ki so jo soustvarjali,« meni Travnik. Med številnimi zgodbami, ki jih rad pripoveduje, je posebej priljubljena tista o Maksimu Gaspariju: »Leta 1899 je neki mali vajenec v Murnikovi trgovini narisal podobo slanika, ki je bil po novem v ponudbi v trgovini. Risbo so postavili v izložbo trgovine, kjer jo je opazil gospod Sadnikar, ki je v fantu prepoznal talent in mu ponudil štipendijo za šolanje v umetni obrti. Vajenec je bil Maksim Gaspari.«

Zgodba o "slaniku iz kamniške trgovine" turiste vedno navduši, dodaja Travnik, ki pripovedi niza eno za drugo – o latinskem poimenovanju Kamnika Litopolis, kar je pustilo sledi v botaniki, saj je ohranjeno v poimenovanju kamniške murke (*Nigritella lithopolitana*), o kamniški Veroniki in njeni predhodnici Marjeti Antiohijski, o Malograjski kapeli, kjer najdemo tudi ostanke 91. Psalma, pa o razlogih, zakaj je eno od poimenovanj za vogelni kamen tudi opestnik. »Takšne zgodbe so najlepše – ko vidiš, da se ljudje ustavijo, poslušajo in začutijo zgodovino. Vodenje je kombinacija dejstev, zgodb in izpeljank. A tudi slednje, čeprav ne popolnoma resnične, so lahko veter, ki te potegne k nadaljnjemu raziskovanju,« meni Travnik, ki zgodb ne deli le z obiskovalci, ampak tudi s tremi vnuki, »včasih z veseljem poslušajo, drugič nekoliko manj, ampak za vsako hišo v Kamniku vedo, kaj je tam nekoč bilo. Tako se zgodovina prenaša naprej.«

Najraje vodi ogleda za domače goste

Zgodbe pred obiskovalci ne oživijo le po Travnikovi zaslugi, temveč na svoja vodenja povabi tudi žive pričevalce novejših zgodovine. »Kamničan Franci Primožič se spominja, kako so 12. aprila 1941 Nemci vkorakali v Kamnik. Stal je pri pošti na vogalu in to videl na lastne oči. Druga pretresljiva zgodba je iz Trga talcev, kjer je Cene Griljc kot otrok videl obešene talce. Gre za travmatične spomine, ki pa jih je dragoceno slišati neposredno od ljudi, ki so jih doživeli. Ko jih povabim na vodene ogleda, vedno z veseljem sodelujejo in obogatijo pripoved,« razloži Travnik. Tudi zato najraje vodi ogleda za domačine in domače goste. »Domačini iz Kamnika radi povedo svoje zgodbe in informacije, iz katerih se tudi sam vedno kaj novega naučim. Čeprav vodim tudi tujce, mi je ljubše po mestu popeljati Slovence, ki jih zanimata zgodovina in dogajanje. Še posebej dragoceno je, kadar se vodeni ogledi spremenijo v pogovor – ko imajo obiskovalci že nekaj znanja in lahko s svojimi vprašanji ter dopolnitvami prispevajo k pogovoru. Takrat se oblikuje obojestranska korist: oni izvedo nekaj novega, jaz pa prav tako,« razlaga Travnik, ki sodeluje tudi v študijskem krožku Medobčinskega muzeja Kamnik, kjer člani skupaj odkrivajo nove podrobnosti o zanimivi lokalni zgodovini. »Prav zgodbe iz zgodovine Kamnika mi dajejo tisti poseben občutek, da lahko ljudem predstavim nekaj dragocenega in avtentičnega,« pravi Travnik, ki se še posebej veseli tudi prihajajoče častitljive obletnice. Leta 2029 bo Kamnik namreč praznoval 800-letnico, kar bo lepa priložnost za širšo predstavitev pestre kamniške zgodovine. Zgodovine s tisočero zgodbami in obrazi, ki jih obiskovalcem s strastjo razkriva Ludvik Travnik, neutrudni raziskovalec in pripovedovalec našega mesta. ■

**KAJŽARSKA
KLOBASA**



**VEM,
DOBRO
JEM**

Meso Kamnik d.d., Korenova cesta 9, 1241 Kamnik

**KRANJSKA
KLOBASA**

**KAMNIŠKA
KLOBASA**

**ANTONOVE KLOBASE
ZA VSAK OKUS**

Pripravljene iz kakovostnih surovin in po tradicionalnih recepturah v vsakem grižljaju pričarajo občutek pristne domačnosti.

Kamniške, Kajžarske in Kranjske klobase Anton bodo s svojim bogatim okusom, prepričljivo svežino in zapeljivim vonjem popestrile vašo prehrano.

VEM, DOBRO JEM.

www.anton.si

Potrjenih šest projektov v vrednosti 12 milijonov

Ljubljanska urbana regija ima v okviru Dogovorov za razvoj regij 2021–2027 odobrenih že 31 razvojnih projektov v skupni vrednosti več kot 102 milijona evrov, od tega bo več kot 53 milijonov evrov zagotovljenih iz evropskih in nacionalnih nepovratnih sredstev. Med njimi je tudi šest projektov v Kamniku, Domžalah, Mengšu, Trzinu in Komendi – njihova skupna vrednost je skoraj 12 milijonov evrov, vrednost sofinanciranja pa skoraj 7,3 milijona evrov.

MATEJA ŠTRAJHAR

Letos spomladi je bilo sprva potrjenih osem projektov, med njimi tudi rekonstrukcija vodovoda Spodnje Stranje–Stahovica, poleti pa je soglasje prejelo še 22 projektov, med njimi tudi ureditev osrednje mestne javne površine v Domžalah, urejanje zelenih površin v mestnem jedru Kamnika, ureditev in širitev pokopališča v Komendi, zeleni sistem Mengša s povezavo ob Pšati do Topol in zelena infrastruktura v Trzinu.

V Kamniku potrjena dva projekta

Celotna vrednost rekonstrukcije vodovoda Spodnje Stranje–Stahovica je slaba 2,5 milijona evrov, od tega bo z evropskimi in državnimi sredstvi sofinancirano slabih 1,8 milijona evrov. Namen projekta je obnova salonitnega cevovoda od Stahovice do Spodnjih Stranj v skupni dolžini 2.944 metrov. »Trenutno se zaključuje izdelava projektne dokumentacije za pridobitev gradbenega dovoljenja, ki ga pričakujemo do konca leta 2025. Po tem bo sledilo sklepanje služnostnih pogodb z lastniki zemljišč, preko katerih bo potekala nova trasa vodovoda. Začetek gradbenih del je predviden v letu 2027, zaključek pa v letu 2028. Trajanje izvedbe bo odvisno tudi od usklajevanja z lastniki zemljišč in morebitnih zahtevnosti na terenu,« so za Modre novice sporočili iz kamniške občinske uprave.

V Kamniku so bili uspešni še z enim projektom, vrednim slabih 441 tisoč evrov, od tega bo sofinanciranih 300 tisoč evrov. To je urejanje zelenih površin v mestnem jedru, s čimer bodo zagotovljeni boljši pogoji za delovanje muzeja na prostem in urejena okolica gradu Zaprice. V okviru projekta naj bi bila vzpostavljena pešpot, urejen park okoli kašč, vrtički, mestni sadovnjak in nova trim steza s posameznimi točkami z napravami za rekreacijo. »V teku je izdelava projektne dokumentacije za pridobitev vseh potrebnih projektnih pogojev, soglasij in za pripravo na izvedbo del. Začetek gradbenih del je načrtovan jeseni 2026, zaključek pa v maju 2028. Časovnica izvedbe bo v določeni meri odvisna tudi od uspešnosti usklajevanja z lastniki zemljišč na območjih, ki niso v občinski lasti – zlasti gre za območje ob gradu Zaprice in nekdanjo trim stezo, ki jo želi Občina Kamnik obnoviti in ponovno vključiti v javni prostor,« so pojasnili v kamniški občinski upravi.

V Domžalah potrjena ureditev osrednje mestne javne površine

Dolgoročen je tudi projekt Ureditev osrednje mestne javne površine, ki so ga pripravili na Občini Domžale, in sicer gre za urejanje območja v središču mesta med Ljubljansko in Slamnikarsko cesto. Projekt zajema celovito prenovu območja tržnice ter osrednjega mestnega prostora. Predvidena je ureditev javnih površin, več zelenih vsebin, izboljšanje pogojev za pešce in kolesarje ter izgradnja podzemne garaže. Z ureditvijo bodo Domžale dobile sodobno, privlačno in trajnostno središče, namenjeno druženju, nakupovanju ter kulturnemu in družabnemu življenju. »Projekt ureditve osrednje mestne površine je eden ključnih korakov v razvoju Domžal. Prepričana sem, da bomo z njim mestnemu jedru dali novo, svežo podobo in ga umestili kot prostor prijetnega sobivanja,« je poudarila domžalska županja Renata Kosec. Skupna vrednost investicije, ki bo prišla na vrsto po gradnji podzemne garaže in prizidka k zdravstvenemu domu, je dobrih 4,8 milijona evrov, od tega bo dobrih 3,4 milijona evrov sofinanciranja z evropskimi in državnimi sredstvi.

V Komendi bodo razširili pokopališče

V Komendi bodo v okviru Dogovora za razvoj regij uredili in razširili obstoječe pokopališče. Investicija, ki je vredna dobrih 1,9 milijona evrov in bo sofinancirana v višini dobrih 600 tisoč evrov, se bo začela izvajati letos jeseni. Razširjeno pokopališče bo urejeno kot park, kar pomeni, da bo imelo poleg osnovne tudi druge funkcije, kot so spreha-

janje, druženje (npr. srečanja duhovnih skupin, odprta čitalnica – duhovna knjižnica, prostor za sprostitev ipd.). Za doseganje ciljev bo podarek na vključevanju visokega deleža krajinskih elementov, ki bodo zagotavljali mikroklimatsko ugodje, udobje ter spodbujali raznolikost s posnemanjem značaja slovenskega travnika. Kot so za Modre novice povedali na Občini Komenda, projekt poteka skladno s časovnico. Trenutno se ureja dokumentacija za pridobitev gradbenega dovoljenja, ki ga pričakujejo do konca leta 2025. Začetek gradbenih del na obeh območjih urejanja – širitev pokopališča in ureditev brežine na vzhodnem delu pokopališča – načrtujejo v prvi polovici leta 2026, zaključek projekta pa v drugi polovici leta 2027.

V Mengšu pešpot in ureditev zunanjih površin za novi društveni dom

V Mengšu bodo v okviru projekta Zeleni sistem Mengša s povezavo ob Pšati do Topol, uredili varno peš povezavo ob Pšati, in sicer med Mengšem in Topolami, ob čemer bodo uredili tudi nove premostitve, počivališča in zasaditve ter pripravili izobraževalne programe (točke učne poti) ter, ne nazadnje, preuredili zunanje površine nekdanjega vrtca za novi društveni dom. Skupna vrednost investicije je 1,5 milijona evrov, znesek sofinanciranja je dobrih 800 tisoč evrov. Na Občini Mengeš pravijo, da bodo v prihodnjem letu izdelani vsi potrebni projekti in pridobljena vsa dovoljenja. Nekateri deli projekta se bodo začeli izvajati že letos, celoten projekt pa se bo zaključil v letu 2029.

V Trzinu bodo uredili zelene površine

Tudi v Trzinu bodo poskrbeli za bolj zeleno mestno središče, predvsem v okolici trzinske šole in stanovanjskega območja T3. Projekt, imenovan Zelena infrastruktura, vključuje ureditev zelenih površin v skupnem obsegu več kot 1 ha, vzpostavitev zelene intenzivno debeloslojne strehe na novi kolesarnici osnovne šole, prenovu otroškega igrišča T3 in nadgradnjo z umestitvijo prostora za druženje in sprostitev, prenovu igrišča pri vrtcu, zeleno učilnico in nadgradnjo šolskega urbanega vrta ter postavitev čebelnjaka za izobraževalne, raziskovalne in kulturne namene, celotno ureditev vzhodnega dela pešpoti ob potoku Pšata in severnega dela šolskega igrišča z umestitvijo urbane opreme, pasjega parka ipd., ureditev zelenega kareja med šolskim igriščem in športno dvorano, ureditev "urbane preproge" OŠ Trzin kot osrednji del, ki funkcionalno združuje zunanje površine v harmonično celoto. Investicija, ki je vredna dobrih 600 tisoč evrov in bo sofinancirana v višini slabih 380 tisoč evrov, je še v fazi idejnega usklajevanja. Ko bo pripravljen PZI (projekt za izvedbo), trenutno se že pripravljajo prve podlage zanj, bo objavljen razpis za javno naročilo – predvidoma bo to konec letošnjega leta, tako da naj bi bila izvedba poleti oz. jeseni prihodnje leto.

Po en projekt potrjen tudi v Moravčah in Lukovici

V Moravčah je v okviru Dogovora za razvoj regij potrjen projekt modernizacije vodovodnega sistema med vodohranom Drtija in naseljem Moravče ter rekonstrukcija vodohrana Drtija, vreden dober milijon evrov z načrtovanim sofinanciranjem v višini dobrih 600 tisoč evrov, v Lukovici pa projekt državne kolesarske povezave na 4,6-kilometrskem odseku Dob–Lukovica–Krašnja, ki na določenih delih predvideva novogradnjo kolesarske steze, na določenih pa označitev s prometno signalizacijo na obstoječih lokalnih cestah, in je vreden približno 1,3 milijona evrov, sofinanciran pa bo v višini dobrih 800 tisoč evrov.

Vloge za projekte morajo občine oddati najkasneje do 30. 9. 2026 za projekte v pristojnosti Ministrstva za infrastrukturo ter do 31. 12. 2026 za projekte v pristojnosti Ministrstva za naravne vire in prostor. Projekti morajo biti izvedljivi oziroma zaključeni do konca leta 2029. ■

PLESEN? VEMO KAJ NARDIT!



7 LET
GARANCIJE

IP IMAGE

i-vent
15 LET

Smart ventilation



080 73 13

i-vent.com

Ponudba velja od 16. 9. do 25. 9. 2025. Več o ponudbi na i-vent.com.

Želite pisati bolje? Tukaj je nekaj nasvetov!

Pred časom je izšla moja knjiga v angleščini, ki nosi naslov *The 12-Hour Author: Everything You Need to Know to Get Published and Become a Successful Writer* (12-urni avtor: Vse, kar morate vedeti, da izdate svojo knjigo in postanete uspešen pisatelj). V njej so zbrana desetletja njihov izkušenj – ne le kot avtorja več kot 25 knjig, med njimi tudi uspešnic in z nominacijo za Pulitzerjevo nagrado, temveč tudi kot osebe, ki redno pomaga drugim piscem kot urednik ali avtor v senci. Knjigo lahko naročite na spletu. Z veseljem pa vam podarim tudi brezplačen vzorec! Vsem prihodnjim avtorjem – ne glede na to, ali vas zanima pisanje leposlovnih, neleposlovnih besedil ali člankov – to besedilo je namenjeno prav vam.

NOAH CHARNEY

Vedno je bolje pokazati kot povedati. Ne pustite, da pripovedovalec razlaga, kaj se dogaja, če lahko namesto tega pokažete značaj lika ali ga postavite v dejanje in dovolite bralcu, da iz tega sam sklepa, kar mora vedeti. Spodbujanje aktivne vloge bralca je veliko bolj zanimivo in pripomore k večji vključitvi bralca. Naj bralec "ugotavlja", kaj se dogaja in kdo so posamezni liki, na podlagi tega, kar mu pokažete.

Ljudje si zapomnimo stvari, ki so bolj zapomnljive. Morda se to sliši tako očitno, da se zdi skoraj nepotrebno omenjati, toda pomislite na tisoče let zgodovine uporabe tehnik pomnjenja, kot je npr. palača spomina. Osnovna tehnika pomnjenja temelji na tem, da si neko stvar poskušamo zapomniti tako, da jo povežemo z najbolj čudno, neverjetno, bizarno ali presenetljivo podobo, zaporedjem ali dejanjem. Zapomnimo si tisto, kar je nenavadno, neverjetno in presenetljivo – in pozabimo tisto, kar je splošno in običajno. Izogibajte se omembam vsega, kar ni prepoznavno ali edinstveno. Vse, kar je povprečno ali generično, je potrata črnih in časa bralca. Ne sporoča ničesar posebej uporabnega – in bralec si tega tudi ne bo zapomnil.

Za začetek članka ali poglavja razmislite o tej predlogi, ki se redno uporablja v vrhunskih anglofonskih publikacijah. Uvodni odstavek naj prikaže konkretno osebo z imenom in priimkom, ki je vključena v konkretno dejanje, na konkretnem kraju, ob konkretnem času – in to dejanje naj bo povezano s temo članka ali poglavja. Ko boste imeli to formulo v mislih, jo boste začeli prepoznavati povsod: v *The New York Times*, *Washington Post*, *The Guardian*, *Esquire*, *Vanity Fair* in *New York Review of Books*. Ta formula vedno deluje kot učinkovit uvod.

Ljudje v zadnjih petdesetih letih in več beremo drugače kot kadarkoli prej. Ko beremo kakršnokoli besedilo z zgodbo, ki ni povsem teoretična, si to, kar beremo, v svoji domišljiji pretvorimo v film. Če ima pisec to v mislih, lahko ta proces bralcu olajša, tako da piše na bolj kinematografski način. Uredniki so me že večkrat prosili, naj prizor napišem znova in iz drugega zornega kota – ob tem pa uporabljali izrazje režiserjev, scenaristov in snemalcev. Upoštevajte, da si bodo bralci iz vaših besed v mislih ustvarili film, zato jim to nalogo čim bolj olajšajte s slikovitimi in nazornimi prizori.

V misli bralcev vstavljajte vprašanja in z odgovori selektivno odlašajte. Vsako vprašanje, ki ga zastavite, pri bralcu ustvari napetost. To napetost lahko z odgovorom takoj razrešite – ali pa se namenoma odločite, da boste odgovor preložili. Najbolj klišejski primer tega so krimi-

nalke Agathe Christie, kjer nekdo umre že v prvem poglavju, odgovor na vprašanje, kdo je morilec, pa dobimo šele čisto na koncu. A take trenutke napetosti lahko vnašate povsod. Na primer: če napišem, da lik vstopi v lokal s svežo, krvavečo rano na licu, to napeljuje na vprašanje, kako je do rane prišlo. Kdaj boste razkrili odgovor in s tem razrešili napetost, je v celoti vaša odločitev. Vaša knjiga naj bo polna vprašanj, katerih odgovore razkrivate premišljeno: nekatere hitro, druge po določenem času, tretje pa šele čez daljše obdobje.

Bralci instinktivno razumejo, da si je lik, poimenovan s polnim imenom in priimkom, treba zapomniti. Če je lik omenjen samo z osebnim imenom, je verjetno manj pomemben. Če pa je nekdo opisan zgolj z vlogo ali poklicem, na primer kot policist ali kuhar, bralec ve, da to ni lik, ki bi si ga moral posebej zapomniti, temveč je tam le zaradi neke naloge v tem prizoru. Zato vse pomembne like vedno poimenujete s polnim imenom in se držite tega sistema, da ne preobremenjujete bralca z osebami, ki jim ni treba slediti, saj v resnici niso ključne.

Specifičnost je vedno bolj zanimiva in bolj zapomnljiva kot karkoli splošnega. Bolj zanimivo je reči, da nekdo leti z Boeingom 747, kot pa preprosto navesti, da leti z letalom. Bolje je napisati, da se je nekaj zgodilo 1. marca 1982 kot pa le marca 1982 ali samo leta 1982. Uporabljajte konkretne podrobnosti, blagovne znamke in vse, kar bo podoba, ki si jo bralec ustvari ob branju, naredilo bolj živo. Izogibajte se vsemu, kar diši po splošnem.

Opisovanje upočasnij branje, dialog ga pospeši. Imejte to v mislih in opisujte le tisto, kar je res nujno. Uporabljajte opise, ki poglobljajo bralčevo predstavo o liku ali premikajo zgodbo naprej – vse drugo izpustite. Bralci ne marajo dolgih blokov neprekinjenega besedila in so hvaležni za odstavke. Zato uporabljajte toliko odstavčnih prelomov, kolikor se zdi smiselno – s tem boste ustvarili občutek hitrejšega in bolj sproščenega branja.

Naslov knjige je lahko umetniški ali nekoliko abstrakten, podnaslov pa naj bralcu jasno pove, kaj dobi z branjem knjige.

Ko pišete v angleščini, povsem opustite podpičja in uporabite čim manj kljajev. V anglofonski prozi skorajda nimajo mesta. Če ste v dvomih, vedno pišite z ameriško slovnico in ločili. Razlog za to je preprost: Britanci se zavedajo, da obstaja ameriška različica pisanja, in jo brez težav berejo, medtem ko določen delež Američanov sploh ne ve, da imajo Britanci drugačen sistem ločil in črkovanja – zato bodo mislili, da delate napake. Glavno pravilo je, da morajo biti pravila slovnice in ločil dosledna skozi celoten rokopis, a znotraj tega lahko uporabite različne slogovne pristope, ki so – če so dosledni – popolnoma sprejemljivi.

Spomnite se pravila "Čehovi pištoli". Če parafraziramo Čehova: če se v prvem dejanju na odru pojavi pištola, mora do konca tretjega dejanja biti sprožen strel. To pomeni, da mora biti vsaka podrobnost, ki jo vključite, pomembna za razvoj lika ali zapleta. Če ni pomembna, naj je ne bo. Naključnih, nepovezanih detajlov, ki ne prispevajo k razumevanju zgodbe, ne bi smelo biti. Edina izjema so hiperrealistični romani, kot so tisti avtorjev Stiega Larssona ali Karla Oveja Knausgärda. Za vse druge vrste proze naj to pravilo velja brez izjeme.

Ko razlagate podrobnosti ali zasnovno zgodbo, je to vedno bolje narediti posredno – na primer skozi perspektivo lika – kot pa preko splošne, vsevedne razlage. Lenobni in preprosti pisci pustijo, da vse pove pripovedovalec, medtem ko bolj prefinjeni avtorji izberejo subtilnejši pristop: pokažejo, ne povedo, ali pa informacije filtrirajo skozi protagonistovo doživljanje ali dejanja, namesto da bi jih preprosto razglasili z glasom pripovedovalca. ■



Noah Charney SLOVENOLJUB

Najbolj navdušeni prebivalec Slovenije v novi knjižni poslastici predstavlja kulturno tradicijo »najboljše dežele na svetu«. Številne slovenske šege in navade je osebno izkusil in se v svojo posvojeno domovino še bolj zatreskal. Zaljubite se v Slovenijo tudi vi in jo skozi Noahove oči spoznajte še globlje!

Dr. Noah Charney (1979) je v Slovenijo izseljeni ameriški profesor, predavatelj in avtor več kot 25 knjižnih uspešnic, med katerimi je tudi večkrat ponatisnjena *Slovenologija: Življenje v najboljši deželi na svetu in popotovanje po njej*.



24,00 €

- trda vezava
- prevlečni ovitek
- 256 strani

Beletrina*

Camino Slovenija

Moja velika želja je prehoditi Jakobovo pot – El Camino de Santiago. Oprtam nahrbtnik, v katerem so obliži, spalna vreča, voda, zemljevid, romarska listina, vetrovka, kapa. Obujem čevlje in se odpravim – za občutek, ali zmorem – po Jakobovi poti po Sloveniji, in sicer Šentjakobski poti (dolenjska veja: 154 km). Bilo je aprila, vreme čudovito, sončno, pomaham sinu in sledim rumenim oznakam od Slovenske vasi do Vavte vasi. Tu se moje popotovanje žal konča. Zakaj? Močno deževje in veliki krvavi žulji. V treh dneh sem prehodila približno 90 kilometrov, videla lepe kraje, naravo, spoznala čudovite ljudi, imela prečudovito izkušnjo, a ostal je grenak priokus. Telo je reklo ne zdaj, a srce pravi, še vedno grem naprej.



Izhodišče: Šentjakobska pot (dolenjska veja) – Slovenska vas–Vavta vas • Zahtevnost: srednje zahtevna zaradi dolžine poti
Čas hoje: pribl. 90 km (3 dni) • Najprimernejši čas: spomladi ali jeseni • Čas vožnje: 90 minut

BOGOMIRA SKVARČA JESENŠEK

Foto: Bogomira Skvarča Jesenšek

Pravljica o Kurentu in vesoljnem potopu

Na začetku sveta je bila zemlja pusta, povsod je bilo samo kamenje. Bogu je bilo žal, zato je poslal na zemljo svojega petelina, da bi jo oplojil. Nebeški petelin se je spustil na pečine zemlje in znesel jajce, ki je imelo čudežne moči. Iz jajca je priteklo sedem rek, ki so napolnile pokrajino z vodo. Narava je začela zeleneti, vse je rastlo brez človekovega truda in prizadevanja. Ljudje so živeli v raji in delali le za razvedrilo. Visoke gore so jih varovale pred burjo in nasiljem. Na ljudi je pazil tudi petelin, vsak dan jim je kikirikal in jih tako opominjal, kdaj morajo jesti, delati, spati ... Ljudje so bili srečni, vendar so se kmalu naveličali njegovega neprestanega opominjanja. Boga so prosili, naj jih reši petelina, ta pa je uslišal njihovo željo in ga nagnal iz nebes. Preden je petelin odšel, jih je posvaril, naj se pazijo jezera.

Tako ni več nihče omejeval njihove svobode. Kmalu se ljudje niso več ravnali po navodilih, ni jim bilo mar za red. Začele so se pojavljati bolezni in druge nejevolje. Nebeškega petelina so hoteli nazaj, vendar je bilo za to že prepozno, saj je za vedno izginil. Spomnili so se na njegovo svarilo, vendar niso razumeli, kaj jim je hotel s tem povedati. Okoli jezera so postavili stražo.

Ljudje so postajali vse bolj leni, cele dneve so samo poležavali in uničevali naravo. Nekdo pa je na vsak način hotel vedeti, zakaj ni vode več

ali pa manj. Odgovorili so mu, da je tako zaradi petelina. Med tremi lenuhi se je vnel prepir, saj je eden trdil, da je vode preveč, drugi, da je premalo. Tretji pa je mislil, da imata oba prav in da bi morali razbiti jajce nebeškega petelina, ter napeljati toliko vode do vsakega, kolikor je potrebuje. Vsi so se strinjali s tretjim mislecem. Odpravili so se na goro in s kamnom razbili jajce. Iz jajca je priteklo toliko vode, da so skoraj vsi utonili.

Pred potopom se je rešil le stražar, ki je bil Kranjec po rodu. Na zadnjem nepoplavljenem vrhu se je oklenil vinske trte. Vinska trta je bila rastlina, ki jo je varoval Kurent. Usmilil se je Kranjca in povečal trto. Po njej je stražar splezal med oblake in tam čakal na konec potopa. Po devetih letih je voda odtekla in zemlja se je posušila. Za zahvalo je Kurent od Kranjca zahteval, da morajo on in njegovi potomci za vedno častiti vinsko trto ter piti njeno vino.

Vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Vesoljni_potop_in_Kurent

Iz Kamnika se odpeljem po dolenjski avtocesti vse do hrvaške meje, Slovenske vasi pri Obrežju. Od tu se odpravim peš, sledim rumenim oznakam, školjkam, napisom Jakobova pot, vse do Kostonjvice na Krki, kjer prespim. Naslednji dan nadaljujem do Novega mesta, prespim, nato pa nadaljujem pot do Vavte vasi, kjer se moja pot žal predhodno konča. Pot je ves čas zelo dobro označena, malica iz nahrbtnika je dobrodošla, prav tako voda. Najbolj pomembno pa je, da se za tako pot dobro pripravite, tako fizično kot mentalno. ■

ATLETSKI DIZAJN

Z novim Renault Australom in njegovim pogonskim sklopom full hybrid E-Tech uživate v dosegu do 1.100 km brez polnjenja.

Nov dizajn vključuje novo masko z majhnimi 3D diamanti in novo oblažninjenje z bolj ergonomskimi sedeži.

Uživajte v personalizirani vožnji z multimedijским sistemom openR link z vgrajenimi Google storitvami in novim sistemom prepoznavanja voznika.

Avtohiša **REAL**



[illegible]

Slovarček: VITERBO – mesto v srednji Italiji

NAGRADNI RAZPIS SLIKOVNE KRIŽANKE

- 1. nagrada:** 10x brušenje noža (v vrednosti 35 €)
2. nagrada: 8x brušenje noža (v vrednosti 28 €)
3. nagrada: 5x brušenje noža (v vrednosti 17,5 €)

Nagrade podeljuje podjetje **Krila d.o.o., poslovalnica Kamnik, Ljubljanska 4a**. Imena nagrajencev bomo objavili v Modrih novicah, ki bodo izšle 16. oktobra 2025. Rešitve nagradne slikovne križanke s pripisanim imenom, priimkom in točnim naslovom pošljete do petka, 10. oktobra 2025, na naslov: Modre novice, IR IMAGE d. o. o., Medvedova 25, 1241 Kamnik s pripisom Nagradna križanka.

IZŽREBANI REŠEVALCI:

- 1. nagrada:** poliranje celoga vozila: Maja Kofalt, Domžale
2. nagrada: poliranje žarometov: Marjana Vrhovnik, Mengeš
3. nagrada: majica: Zofija Osterman, Kamnik

Nagrade podeljuje **Avtoličarstvo, avtokleparstvo Papež d.o.o.**, Podjelse 2, 1241 Ka-
mnik. Geslo nagradne križanke lahko oddate tudi na **www.modre-novice.si!**

Tehnologija in šport z roko v roki

Lani je minilo sto let od začetkov radioamaterstva na Slovenskem. Tudi v Kamniku se je dejavnost začela že zgodaj razvijati, zadnjih nekaj desetletij tudi pod okriljem Radiokluba Kamnik. Vodenje kluba je pred dvema letoma prevzel Aleš Hočevar in v ospredje postavil tudi tekmovalno dejavnost. Danes tako člani kot mladinci kluba dosegajo odlične uvrstitve na mednarodnih tekmovanjih.



Mladinci so na svetovnem prvenstvu osvojili dve bronasti medalji. Ekipni uspeh je dopolnil Tine Hočevar (RK Kamnik) s tretjim mestom posamično v disciplini sprint.

MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: arhiv Radiokluba Kamnik in WYAC 2025

Radioamaterji so vsi tisti, ki se ljubiteljsko ukvarjajo z uporabo radijskih frekvenc za komunikacijo, eksperimentiranje, reševanje tehničnih izzivov in sodelovanje v skupnosti radioamaterjev. Pri tem uporabljajo različne vrste radijske opreme, vključno z ročnimi radijskimi postajami, antenami in drugo opremo. Vsak radioamater ima svoj znak, s katerim se predstavlja. Radioamaterski podpis, torej. S59DMN je znak kamniškega kluba, S56VHA pa znak mojega sogovornika, Aleša Hočevarja. »Ko v radijski eter povem svoj znak, me drugi radioamaterji po njem prepoznajo. Zanimivo je, da veliko radioamaterjev poznam po znakih in sploh ne po imenih,« pove Hočevar, ki kot predsednik nadaljuje delo Jožeta Prezlja, ki je pred dobrimi desetimi leti znova oživil delovanje kluba. Pred tem je organizirano radioamaterstvo na Kamniškem skorajda popolnoma zamrlo – tudi zaradi dejstva, da je klub z denacionalizacijo izgubil podstrešne prostore v mekinjskem samostanu. Manko lastnih prostorov je še danes eden od izzivov, s katerim se soočajo. Upajo, da jim bo pri tem lahko priskočila na pomoč tudi Občina Kamnik, ki jim je v preteklosti že financirala nakup opreme, namenjene uporabi ob naravnih in drugih nesrečah. Radioamaterji namreč pomagajo pri vzpostavljanju zvez, ko so mobilne povezave onemogočene ali preobremenjene.

Kolikor radioamaterjev, toliko tekmovanj

V kamniškem klubu je trenutno dvajset članov. Radioamater postaneš z opravljenim izpitom, nato oddaš zahtevek za klicni znak in radijsko dovoljenje. »Nekoč je bilo članov več, saj je vsak, ki je želel uporabljati radijsko postajo, moral opraviti radioamaterski izpit. Sem so sodili planinski vodniki, reševalci, padalci itd. Z razvojem mobilne telefonije pa je število članov upadlo, ostali smo le tisti, ki smo v radioamaterstvu zaradi same dejavnosti,« pojasni Hočevar, ki se je z radioamaterstvom spoznal pred dobrimi 25 leti na srednji Vegovi šoli. Od takrat ga spremlja ves čas, še posebej ga navdušuje tekmovalni vidik, ki je poleg vzpostavljanje zveze in "pogovarjanja", telegrafije, gradnje radijskih postaj in eksperimentiranja z antenami tudi pomemben del radioamaterstva.

Tekmovanje je veliko in so različna: od tekmovanja v številu vzpostavljenih govornih radijskih zvez ali zvez v telegrafiji (Morsejevi abecedi) do tekmovanja v digitalnih načinih ali v vzpostavljanju zvez prek satelitov. Hočevarju je zelo blizu SOTA, kar je kratica za osvajanje vrhov z radijsko postajo (Summits on the air oz. vrhovi v etru): »Ker sem hribovec in gorski reševalec, mi je ta dejavnost zelo blizu. Kombinacija radioamaterstva in gibanja me je takoj pritegnila. Ko se odpravim v gore, s seboj vzamem postajo in anteno, oboje skupaj je težko približno dva kilograma, ter na vrhu vzpostavim nekaj zvez. Tisti, ki niso hribovci, imajo druge možnosti, kot so POTA (Parks On TheAir – parki v etru), IOTA (Islands On TheAir – otoki v etru) itd.«

Kako privabiti mlade? Lov na lisice!

Tako kot v marsikateri drugi dejavnosti tudi v Radioklubu Kamnik želijo pritegniti več mladih članov. »Največji izziv je, kako navdušiti mlade. V času, ko imajo na voljo vse mogoče tehnologije, jih je težko pritegniti k radioamaterstvu. To je pravzaprav svetovni izziv,« meni



Hočevar. V klubu jih želijo pritegniti s športom, ki se mu strokovno reče amaterska radiogoniometrija oz. krajše ARG, ljubkovalno pa lov na lisice. »Gre za orientacijsko-športno dejavnost, ki je hkrati tudi tehnična. Radioamaterstvo torej ni le sedenje za postajo, ampak lahko vključuje gibanje, šport in tehniko,« pravi Hočevar.

Lov na lisice je tekmovanje, kjer udeleženci, ki imajo sprejemnike, pred startom dobijo orientacijsko karto z območjem, kjer je skritih pet oddajnikov oz. t. i. lisic, ki jih organizator predhodno skriva v gozdu. Na karti sta označena tudi začetek in cilj. Cilj tekmovanja je, da tekmovallec čim hitreje najde zahtevano število lisic. Vsaka lisica oddaja signal eno minuto, nato se vklopi naslednja, po petih minutah se cikel ponovi. Oddajnik v cilju ves čas oddaja signal, da ga tekmovalci lažje najdejo. Tekmovalci povprečno pretečejo med šest in deset kilometrov, odvisno od kategorije. Če se tekmovallec zmoti in zaide, seveda tudi več.

Znotraj lova na lisice je več različnih disciplin. Klasični disciplini sta na frekvenci 3,5 MHz ter 144 MHz in se razlikujeta v tehniki, ki se uporablja za določitev smeri oddajnika. »Na nižjih frekvencah je lažje določiti smer, ker je smer signala jasna, pri višjih pa lahko pride do odbojev, zato je težje določiti pravo smer. Signal se lahko odbija od sten ali hribov. Če je vreme suho, je odbojev manj, če je mokro, pa več. To je del izziva,« pojasni Hočevar. Tretja disciplina je sprint, kjer se išče dvakrat po pet lisic, ki oddajajo le dvanajst sekund, torej ena serija lisic oddaja skupaj eno minuto. Razdalje pri sprintu so krajše kot pri klasičnih tekmah, poleg tega so oddajniki manj močni, tako da jih tekmovallec sliši šele v neposredni bližini. Četrta disciplina se imenuje "foxoring", tj. skovanka besed lisica (fox) in orientacija (orienteering). Tekmovallec orientacijsko karto dobi šele ob samem startu, tako da ne more vnaprej preučiti terena. Na karti so narisani krogi, ki v naravi merijo 60 metrov premera. V njih so skrite lisice, vendar ne točno v sredini. Cilj je čim hitreje najti vse lisice.

Mladinci s tremi bronci

Tako člani kot mladinci kamniškega kluba dosegajo odlične rezultate v ARG. Mladinci so se julija udeležili svetovnega prvenstva in osvojili kar tri bronaste medalje, in sicer ekipno v najmlajši kategoriji M14 tako v disciplini na 3,5 MHz (KV) kot na 144 MHz (UKV). Ekipo so sestavljali Matic in Matija Kerševan, Anže Tomažič (vsi trije RK Ajdovščina) in Tine Hočevar (RK Kamnik). Slednji je ekipni uspeh dopolnil še s tretjim mestom posamično v disciplini sprint. Kamničani so imeli tekmovalca tudi v kategoriji M16. Cenetu Hočevarju zaradi hude konkurence v tej kategoriji ni uspelo poseči po medaljah, kljub temu pa je dosegel lepe uvrstitve: 15. (KV), 12. (UKV) in 14. mesto (sprint).



Fantje so bili po koncu veseli, zadovoljstva pa ni manjkalo niti v strokovnem vodstvu – poleg Stanka Čuferja iz RK Ajdovščina je bil mentor tudi Aleš Hočevar. »Fantje so bili zelo izenačeni že na domačih tekmah. To je pomembno za ekipni rezultat, saj s štirimi enakovrednimi tekmovalci obstaja realna možnost za ekipno kolajno. Na eno medaljo smo po tihem računali, na dve pa res ne. Sploh zato, ker je disciplina na 144 MHz (UKV) zahtevnejša zaradi odbojev signala. A očitno smo sestavili močno ekipo in fantje so se dobro znašli. Izjemen uspeh!« meni Hočevar, tudi sam tekmovallec v članski konkurenci – letos je na svetovnem prvenstvu v Litvi z ekipo dosegel četrto mesto.

Vrhunske uvrstitve so lepa popotnica za prihodnja leta. V Radioklubu Kamnik se dogovarjajo, da bi eno izmed slovenskih tekem gostili doma. Tudi to je eden od načinov, kako privabiti več mladih. Poleg tega so kamniškim šolam poslali pobudo za organizacijo tehniškega dneva, na katerem bi osnovnošolcem v zadnjem triletnem predstavili radioamaterstvo, od lova na lisice in telegrafije do praktičnih zvez. V dveh osnovnih šolah so jih že sprejeli, zdaj čakajo še na ostale, saj bo to odlična priložnost, da mladim predstavijo vse vidike te zanimive – tako s športne kot tehnične plati – dejavnosti. V Radioklubu Kamnik tako dokazujejo, da radioamaterstvo tudi po več desetletjih ostaja živo, hkrati pa s prepletom tehnologije in športa odpirajo vrata novim generacijam. ■



- kamini
- kaminske peči
- material za samograditelje
- svetovanje, projektiranje, montaža

Akcijska ponudba kaminskih peči na drva in pelete!

SANACIJSKE KAMINSKE KASETE
za vgradnjo v nefunkcionalne odprte kamine: preprosta vgradnja, učinkovita rešitev in prihranek pri ogrevanju!



Obiščite nas v Ljubljani, na Viški cesti 2.

Salon: Juhartova 19, 3311 ŠEMPETER | **Viška cesta 2, 1000 LJUBLJANA** | **Ulica 15. maja 2B, 6000 KOPER**
T: 03 700 17 96, F: 03 700 17 97, E: info@kamini.si, I: www.kamini.si





Arboretum še prijaznejši do oseb z demenco

V Arboretumu Volčji Potok si prizadevajo, da bi bile lepote narave dostopne vsem obiskovalcem. Zadnji korak v tej težnji je pridružitve mreži Demenci prijaznih točk, namenjen osebam z demenco, njihovim svojcem in vsem, ki zaradi narave dela prihajajo v stik tudi z obolelimi (gasilci, trgovci, farmacevti, poštarji itd.).



Od leve: Matjaž Mastnak, direktor Arboretuma Volčji Potok, Zdenka Čebašek-Travnik, članica strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija, Štefanija Zlobec, predsednica Spominčice, Slovenskega združenja za pomoč pri demenci, in Boštjan Jenko iz Generali zavarovalnice.

ALENKA KASTELIC

Foto: Alenka Kastelic

»Leta 2017 smo začeli z odpiranjem Demenci prijaznih točk, danes pa jih je po Sloveniji že okoli 500. Glavni namen mreže je, da o demenci spregovorimo na glas in postanemo v svojem okolju bolj pozorni na znake bolezni. Pomembno je, da znamo ukrepati, ko srečamo človeka, ki se izgublja ali išče pomoč, ter mu prijazno pomagamo. Demenca je bolezen, ki jo je na začetku zelo težko prepoznati. Prav zato je pomembno, da vsi poznamo prve znake. Če smo do bolnikov prijazni, če z njimi sodelujemo in jih spodbujamo k dejavnostim, ki jih imajo radi, bolezen počasneje napreduje. Vsak izmed nas lahko naredi nekaj za pomoč osebam z demenco,« je ob odprtju točke povedala Štefanija Zlobec, predsednica Spominčice, Slovenskega združenja za pomoč pri demenci.

Prepoznavni znak točk v mreži Demenci prijaznih točk je tudi t. i. Modra klopca ljubezni in prijaznosti. Ta v Arboretumu stoji ob vhodu v park in ima več namenov. V njeni bližini je hiška, v kateri so na voljo zloženke z informacijami o demenci, hkrati je to tudi točka srečanja za osebe z demenco in njihove bližnje ter vse, ki bi jih želeli spremljati po poteh parka. Na to klopco lahko obiskovalci parka pospremiijo osebo, ki deluje izgubljeno. Prijazno osebje iz recepcije bo zanj poskrbelo. Postavitev Modre klopce ljubezni in prijaznosti je omogočila Generali zavarovalnica, ki s projektom spodbuja zdrav življenjski slog, povezovanje, dobrotelost in čustveno zatočišče v naravi. Modra klopca ljubezni in prijaznosti je prva, posvečena demenci, med 60 klopčami ljubezni, ki jih je Generali zavarovalnica postavila po vsej Sloveniji.

V Arboretumu tudi Pot za spomin

Na odprtju Demenci prijazne točke so člani skupine Modra palica, ki od oktobra 2024 deluje pod vodstvom Zdenke Čebašek-Travnik, psihotrinja in članica strokovnega sveta Spominčice – Alzheimer Slovenija, predstavili tudi Pot za spomin. Gre za en kilometer dolgo pot, prilagojeno za ljudi z demenco in njihove svojce. Ideja za pot izhaja iz številnih pozitivnih učinkov, ki jih ima narava na osebe z demenco, saj izboljšuje spomin, pozornost, spanec, gibljivost in splošno počutje. Na poti je devet oziroma enajst točk, pri čemer vsaka na svoj način pomaga ljudem z demenco.

Snovalci poti so pripravili posebno košarico, ki spremljevalcem in osebam z demenco pomaga ustvariti še prijetnejše doživetje. V njej so

pesmi, ki jih lahko zapojejo skupaj, predmeti iz narave, ki s svojimi vonji in oblikami spodbujajo čute, ter zemljevid, ki omogoča boljšo orientacijo. Košarica tako osebam z demenco omogoča, da se še bolj povežejo z naravo, s spremljevalcem ter ponovno najdejo stik sami s seboj. Ob predhodni najavi si je možno izposoditi invalidski voziček ter zagotoviti spremstvo družabnika ali usposobljenega vodnika. Skupina Modra palica v sodelovanju z vodstvom Arboretuma Volčji Potok pripravlja tudi druge poti, namenjene ranljivim skupinam obiskovalcev, kot so slepi, slabovidni, gluhoslepi in gibalno ovirani. Poleg tega skrbijo tudi za usposabljanje spremljevalcev, ki obiskovalcem nudijo dodatno podporo.

O življenju z demenco tudi v knjigi Kje so moji ključ

Na dogodku je bila predstavljena tudi knjiga Kje so moji ključ, ki je letos junija izšla pri Mladinski knjigi. Knjiga prinaša triinšestdeset zgodb sedemindvajsetih avtorjev, ki na pristen in osebni način prikazuje življenje z demenco. Vsako zgodbo spremlja strokovni komentar, ki osvetli dogajanje, prepozna znake bolezni, opiše reakcije svojcev in ponudi nasvete za ravnanje ob stiku z obolelim. Komentarje je napisala dr. Zdenka Čebašek-Travnik, ki je knjigo uredila skupaj z dr. Sašo Novakom in Edom Krničem. ■



Pot za spomin je prilagojena za ljudi z demenco in njihove svojce.

Povezani v razvoju lokalnih skupnosti

V jesenski letni čas smo vstopili z novo energijo in velikimi projekti, s katerimi bomo v prvi vrsti poskrbeli za ranljive skupine, širše pa za občanke in občane kar petih občin – Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin. V teku je dolgo pričakovana in potrebna rekonstrukcija in nadgradnja Osnovne šole Roje, ki izvaja prilagojeni program za predšolske otroke, prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom, posebni program vzgoje in izobraževanja ter mobilno službo – dodatno strokovno pomoč v vrtcih in osnovnih šolah. V šoli, ki je leta 1984 svoje prostore dobila na Kettejevi 15 v Domžalah, bodo s prenovijo zagotovljeni boljši pogoji šolanja ter omogočeni primerni pogoji zaposlenim za kakovostno izvedbo programov. Vrednost pogodbenih del znaša dobra 2 mio evrov z vključenim ddv-jem, pri financiranju pa bo v sorazmernem deležu sodelovalo vseh pet občin soustanoviteljic.

Foto: Jure Gubanc



Županji in župani občin Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin so se odločili tudi za širitev zdravstvenega doma z izgradnjo prizidka v treh nivojih in podzemne garaže. Zaradi povečanih in spremenjenih potreb po zdravstvenih storitvah ter naraščanja števila pre-

bivalcev in pacientov na območju vseh občin soustanoviteljic se Zdravstveni dom Domžale v zadnjih letih sooča s prostorsko stisko, ki vpliva na delovne pogoje in dolgoročni razvoj javnega zdravstvenega zavoda. Cilj projekta je predvsem zagotoviti kvalitetne storitve, varnost,

dostopnost in enake možnosti za zdravljenje vsem pacientom občin solastnic Zdravstvenega doma Domžale.

V septembru že tradicionalno poteka pobuda Evropski teden mobilnosti, ki smo jo na Občini Domžale podprli z organizacijo aktivnosti in dogodkov, namenjenih spodbujanju uporabe bolj trajnostnih oblik prevoza. Največji med dogodki – Zeleni dan v Domžalah bo potekal v petek, 19. septembra, med 10. in 22. uro, ko bo za ves promet zaprt del Ljubljanske ceste ob domžalskem tržnem prostoru. Čaka nas pestro dogajanje – Kuhna na plac s posebno gostjo Mišo Koplovo, zmagovalko Masterchefa Slovenija 2025, Sansensual Party pod zvezdami s Plesnim Studiom

Dancelife, nastop plesne skupine Salsation, v sodelovanju z društvom Plešem zase in Plesno šolo Miki ter koncert glasbene zasedbe Salsa Picante. Za otroke bo na voljo družabni kotichek z delavnico "Oblikuj svoje mini trajnostno prevozno sredstvo".

Dobrodošli, da se nam pridružite, povabljeni pa tudi, da na dogodek pridete peš, s kolesom, rolerji, skirojem ali javnim prevozom. Naj bo vaša mobilnost zabavna, zdrava in okolju prijazna.

mag. Renata Kosec,
županja Občine Domžale



OBČINA DOMŽALE
prostor zadovoljnih ljudi



NEPOZABNA ROJSTNODNEVNA ZABAVA

- ZA OTROKE OD 5 DO 10 LET
- TEMATSKE ANIMACIJE POD VODSTVOM 2 ANIMATORK
- VELIKA IZBIRA POGOSTITEV
- PONUDBA SLASTNIH TORT
- PRIJAVE NA CITYPARK.SI







CENA
ZABAVE

130 €

Zgodbe z gradu Tuštanj

Na petkov popoldan v septembru, ko je bila napoved bolj kot ne deževna, so obiskovalce gradu Tuštanj razveselili prijetno topli sončni žarki, ki so osvetlili intimno notranje dvorišče. Slednje je prav tega dne gostilo poseben dogodek, ki ga je za ljubitelje japonskega gledališča pripravila Knjižnica Domžale.



BARBARA KOPAČ

Foto: Barbara Kopač

O kamišibaju na Domžalskem često teče beseda, saj je zadnja leta ena najbolj priljubljenih oblik kulturnega izražanja, tako med mladimi kot med zreli generacijami. Izvorno japonska umetniška oblika pripovedovanja zgodb ob slikah, vstavljenih v butaj (leseni oder), pa ni zgolj enosmerna, saj je za uspešno izveden kamišibaj ključna povezava kamišibajkarja z občinstvom, česar na opisanem dogodku ni manjkalo. Slehera izmed 11 kamišibajkark je namreč tako navdušila zbrano množico, da je ta z veliko mero radovednosti in navdušenja iskreno in srčno sodelovala pri izvedbi kamišibaj predstav.

Kot prva se nam je predstavila Miomira Šegina, ki je zbranim s kamišibajem, naslovljenim Naš slamnik, predstavila slikovito domžalsko tradicijo izdelave slamn timer. Tudi najmlajši so kaj hitro prepoznali slamnik, ki ga je med predstavo nosila Miomira, in ga pri priči povezali z

Domžalami, z navdušenjem pa so sledili preostanku zgodbe ter se tako naučili še podrobnosti ali dve o tem, kako se je v resnici razvilo slamnikarstvo na Domžalskem.

Besedo je povzela Špela Košir, ki se je s štirimi črnimi mravljicami, priredbi zgodbe Anje Štefan, sprehodila skozi življenje teh štirih črnih mladenk, ki so mestoma jokale, se občasno nasmejale, pogosto kaj iskale, često pa v ritmu zaplesale. Še ena kamišibaj predstava, prepolna ritma, humorja, zabavnih vložkov in poučnih nasvetov.

Nadaljevala je izkušena kamišibajkarka Joža Žuna, ki je s svojo Knjigo mlade podučila, kaj je smisel ilustracij ob besedah. Ob izvornih slikah nam je namreč predstavila Neli, mlado slonico, ki se je iz knjig naučila, da je miš. Velika ušesa in tanek rep: »Miš sem.« In s tem zavedanjem je poiskala svojo mišjo družino, se tam naselila in uživala v življenju, misleč, da je dejansko miška. Nazadnje je to Nelino modrost uporabila tudi ena od mišk, ki je ob prebiranju besedila brez ilustracij doumela, da je slonica. »Imam velika ušesa in tanek rep. Slonica sem,« je pomislila miška. »Zato,« je poudarila Joža, »je smiselno brati ob spremljavi ilustracij.«

Maja Papež Ilič je v svojem butaju prikazala Ostržkove dogodivščine. Ostržek se nikdar ni zlagal, le nos mu je vseskozi vztrajno rasel. Vsaj tako je sam trdil, dokler ni bil njegov nos že tako dolg, da mu je začel povzročati preglavice. Zdravnik ga je opozoril, da lagati ni lepo in da tudi predpisano zdravilo ne bo učinkovalo dolgoročno, če se bo še naprej zatekal k lažem. Morda pa se je Ostržek tokrat vendarle nečesa naučil – če ne zaradi drugega, iz skrbi za svoj nosek.

»Posežite po zvezdah,« je občinstvo nagovorila Lučka Kavčič, ki je s svojim kamišibajem potegnili vzporednici med življenjem v bližini Dovžanove soseske nad Trzicem in življenjem v veselju, pri čemer je izpostavila tudi neverjetne izkušnje ene in edine Sunite Williams, svetovno znane ameriške astronautke. Izvirno, počuno in igrivo.

Z Mavričnim zapletom nas je Meta Bahl popeljala v prepletanje barvnih čustev. Ob glasbeni spremljavi, za katero je poskrbela kamišibajkarka Natalija Butalič, je Meta v življenje obudila različne barve ter jih skozi igrivo zgodbo o strahu, žalosti in prijateljstvu povezala v mavrico.

Sledila je zgodba o Čmrlju in piščalki, s katero se je predstavila Mirjam Slanovec. Tu smo se seznanili s prijaznim čmrljem, ki je nekega dne našel piščalko. Kako se je razveselil. Veselo je zaigral nanjo, igral je in igral in v tem tudi neizmerno užival. Dokler je na enem svojih polletov ni izgubil. Žalostno se je zatekel k čričku, ki je zaradi čmrljevega stokanja komajda razbral, kaj se je zgodilo. Pa ga je hitro razveselil ter mu pomagal doumeti, da lahko zaigra tudi na svoj lepo zaobljeni trebu-

NOVO

**SPECIALIZIRANA TRGOVINA
ZA ŽIVALI**

Tkalska ulica 5, 1230 Domžale

www.melisasi.si 070 333 310

šček. Smeh se je vrnil na črmljev obrazek. Pot piščali pa se je medtem zaključila tako, da je končala v komarjevih rokah. Ker pa komar ni bil večš pihanja v piščal, iz nje ni izvalil nič kaj prijetnih zvokov. In tako še danes pri priči prepoznamo tisti nadležen zvok, ki nas opozori na prihod omenjenega krvosesa.

Nadalje smo s pomočjo Natalije Butalič spoznali Kuro, k j j švo vse narobe. Razbila je vazo, si strgala najljubšo rutko, izgubila je kanglico, s katero je redno točila vodo. Poleg tega ji je veter odpihnil moko, da je ostala še brez tega. Žalostno in razočarano ta kokoš tava po svetu, razmišljujoč, da ji gre pa res prav vse narobe. Dokler ne odkrije čudovitih cvetlic. Tako barvitih, tako navdihujočih, da ne more drugače, kot da se vrne domov. Doma ima vendar vazico, kamor lahko shrani ta edinstven šopek. Pa se spomni, da je vaza razbita. Pa pomisli, da je njena ruta še vedno strgana. Ampak veste, kaj? Ko se vrne domov in ji barvit šopek razsvetli dom, pa pri priči pomisli, da je življenje v resnici prav lepo.

S Kristino Lindav smo prepevali. Prišla je miš iz mišnice. Miš je

naletela na mačko, nato se v pripoved vplete lisica, pride še volk, spoznamo kosmatega medveda, ki mu nevarnost predstavlja lovec, tega pa nazadnje vzame smrt. Saj vsi poznamo tisto ljudsko pesmico, kajne? Otroci so nedvomno pokazali, da obvladajo tako glasbeni kot vsebinski vidik zgodbe, s čimer se je vzdušje na gradu le še popestrilo.

S Pismom nas je razveselila Brigita Kranjec. S tistim skrivnostnim pismom, ki mu je dež razmazal naslova, tako prejemnikovega kot pošiljateljevega, veter pa je nadalje poskrbel, da je pismo ubralo svojo pot. Pristalo je v hiši gospoda Mačkona, uglajenega gospoda samotarske narave, ki ni bil vaje obiskov niti pošte. Zato ga je skrbno spisano pismo z lepo vsebino nadvse razveselilo in odločil se je poiskati pošiljatelja. Slednjega ni našel, je pa na svoji poti stkal nove vezi in svoje življenje posledično ozaljšal z novimi prijatelji.

Zaključne misli je s svojim kamišibajem podelila ena od organizatoric dogodka Katarina Peterc. Njen Škrat nas je dodobra nasmejal, obenem pa prisrčno zaokrožil septembrsko kamišibaj srečanje. ■




z izdajo ustreznega
potrdila o razgradnji

Gregor Vrhovec s.p.
Bukovčeva cesta 17c,
1230 Domžale

Tel.: 01 721 29 83
GSM: 051 614 707
gregor.vrhovec@gmail.com

www.avtovrhovec.si

Simon - oil

☎ 031 280 771

Hitra dostava kurilnega olja po celi gorenjski in Ljubljani.

Naše prednosti:

- Hitra odzivnost
- Kakovost kurilnega olja v skladu z EU standardi
- UGODNA CENA



info@simon-oil.si
www.simon-oil.si

Mestne Lekarne

Lekarna Domžale • Lekarna Kamnik • Lekarna Duplica
Lekarna Novi trg • Lekarna Radomlje • Lekarna Mengeš
Lekarna Litija • Lekarna Nova Litija • Lekarna Moravče

DEŽURNE LEKARNE:

Lekarna Domžale: nedelja in prazniki 9:00 do 12:00
Lekarna Kamnik: sobota, nedelja in prazniki 17:00 do 20:00
Lekarna Nova Litija: nedelja in prazniki od 9.00 do 12.00



Sledite nam na: **mestnelekarne1**
www.mestnelekarne.si

Betaglukani

Betaglukani so vlaknine, ki jih najdemo v celičnih stenah nekaterih živil rastlinskega in glivičnega izvora, med drugim v ovsu, ječmenu, gobah in kvasu.

V zadnjih letih so pritegnili pozornost strokovnjakov zaradi svojega vpliva na zdravje in odpornost organizma. V telesu delujejo kot naravni spodbujevalci imunskega odziva, ki se tako lažje bori proti okužbam, ki smo jim še bolj izpostavljeni v jesensko-zimskem obdobju. Njihov učinek se povezuje tudi z manjšo utrujenostjo in hitrejšim okrevanjem po boleznih.

V prebavilih se obnašajo kot topne vlaknine, kar pomeni, da upočasnijo praznjenje želodca in pripomorejo k bolj stabilni ravni krvnega sladkorja. Študije kažejo, da lahko redno uživanje betaglukanov, iz ovsu in ječmena, pomaga zniževati raven holesterola v krvi, s čimer se zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja. Povečajo občutek sitosti, kar je koristno pri uravnavanju telesne teže.

Na trgu so na voljo različna prehranska dopolnila z betaglukani, pogosto pridobljenimi iz kvasa ali posebnih vrst gob. Pomembno je vedeti, da niso nadomestilo za raznoliko prehrano in zdrav življenjski slog, lahko pa so dragocena podpora telesu v obdobjih večje obremenitve, stresa ali oslabiljenega imunskega sistema. Na voljo so v različnih oblikah. Najpogostejše se pojavljajo v obliki kapsul, tablet ali praškov. Za otroke so na voljo sirupi, tablete za žvečenje ali bomboni.

Če razmišljate o tem, da bi betaglukane vključili v svoj vsakdan, obiščite lekarno za strokoven nasvet in pomoč pri izbiri ustreznega izdelka za podporo imunskemu sistemu.

Hana Schlegl, farm. tehnik

Praznik gasilstva na Duplici

S slavnostno prireditvijo in veliko gasilsko veselico se je v soboto, 30. avgusta, zaključilo praznovanje ob 100-letnici obstoja in delovanja Prostovoljnega gasilskega društva (PGD) Duplica. Ustanovitev društva pred sto leti je vodila ena sama želja: varovati domove pred ognjem in v nesreči pomagati sokrajanom. Zgodba gasilstva na Duplici se je začela brez opreme, a s pogumom ter srčnostjo. Kljub razvoju sta obe vrlini še danes vodilo dupliških gasilcev, ki jim prihodnost prinaša nove izzive, predvsem gradnjo težko pričakovanega novega gasilskega doma. »Prvih sto let je bilo težko, drugih sto let bo lažje. Upam, da bo res tako – a vem, da bo to odvisno od nas,« je na praznovanju poudaril Vilko Dobovšek, predsednik PGD Duplica.



Foto: arhiv PGD Duplica

MATEJA ŠTRAJHAR

PGD Duplica je bilo ustanovljeno 15. decembra 1925 na pobudo tovarniških delavcev, okoliških obrtnikov in posestnikov z Duplice in Šmarce. Po ustanovitvi društva so takratni člani takoj začeli zbirati sredstva za nakup nujne opreme za gašenje požarov in gradnjo gasilskega doma na zemljišču, ki ga je društvu podaril posestnik Franc Berlec. Gradnja se je začela leta 1926, novi gasilski dom je bil odprt leto dni kasneje, leta 1977 pa je bil dom prenovljen in povečan.

Leta 1930 so dupliški gasilci kupili gasilski avtomobil znamke Fiat, ki je bil za tiste čase prava redkost. Leta 1948 je bila ustanovljena gasilska enota v tovarni Stol. Vanjo je vstopila polovica članov PGD Duplica, s seboj so odnesli večino opreme, kar je društvo spravilo v velike težave. A že leto kasneje je sledil prevzem gasilskega vozila Mercedes, ki ga je Dupličanom odstopilo Prostovoljno gasilsko društvo Kamnik. Dupliški gasilci so ves čas posodabljali opremo: leta 1969 so kupili motorno brizgalno Rosenbauer, leta 1972 gasilsko vozilo IMV, leta 1988 orodno vozilo TAM, leta 2005 sodobno gasilsko vozilo GVC-1, leta 2013 vozilo GLM-1, kasneje še vozilo GV-1 znamke MAN.

V stoletnem delovanju so dupliški gasilci sodelovali na večjih intervencijah tako na Kamniškem kot Slovenskem: leta 1928 ob požaru v

Smodnišnici Kamnik, leta 1936 ob požaru v tovarni Remec in papirnici Bonač Količevo, leta 1941 ob požaru v tovarni Remec, kasneje večkrat tudi v tovarni Stol in Utok, v zadnjem obdobju ob gozdnem požaru na Kopah in pod Brano, poplavih leta 1990 in 1998, poplavih v Železnikih in Ljubljani, vetrolomih, žledolomih, požarih na Krasu in Predvdvoru. Največja intervencija v zgodovini društva je bila ob poplavih leta 2023 na Kamniškem.

Uspešno stoletno delovanje je dokaz, da je PGD Duplica trdna skupnost operativnih gasilcev, veteranov, mladine in podpornih članov. Visoko obletnico, za počastitev katere so se priprave začele že v letu 2023, so začeli že letos marca z jubilejnim občnim zborom, vrhunec pa je praznovanje doseglo zadnjo avgustovsko soboto s slavnostno prireditvijo, sicer zaradi dežja le s parado gasilskih vozil brez spremstva gasilcev, kot je bilo sprva predvideno, in gasilsko veselico.

Prva naloga bo gradnja novega gasilskega doma

Da društvo že sto let uspešno premaguje vse izzive, je na slovesnosti dejal predsednik društva Vilko Dobovšek, ki se je po pregledu zgodovinskih mejnikov dotaknil tudi prihodnosti. »Začenjamo novo obdobje, obdobje z novimi izzivi. Naša prva naloga v prihodnjem obdobju bo gradnja novega gasilskega doma, zasnovanega za sedanjost in prihodnost. Lokacija je že



Foto: arhiv Občine Kamnik



Foto: arhiv PGD Duplica



Foto: Mateja Štrajhar



Foto: Mateja Štrajhar

določena, gradbena dokumentacija je v zaključni fazi, kar pomeni, da smo zelo blizu konkretnemu začetku gradnje,« je poudaril Dobovšek in med prihodnjimi nalogami izpostavil še posodobitev voznega parka, »sodobna vozila pomenijo hitrejši in varnejši odzivi na intervenciji.«

V imenu Občine Kamnik sta zbrane gasilce – ne le dupliške, temveč iz celotne občine Kamnik in tudi širše – pozdravila župan Matej Slapar in podžupanja Romana Učakar, ki sta poudarila pomen gasilcev in njihovega nesebičnega delovanja, kar se pokaže vsakič, ko jih ljudje potrebujejo. Uspešno nadaljnje delovanje je dupliškim gasilcem zaželela tudi predsednica Gasilske zveze Kamnik Simona Oblak, ki je poudarila še, da so gasilci PGD Duplica pomemben del gasilstva v občini Kamnik. »Imate svojo specifiko delovanja, ker delujete v strnjem naselju. To je svojevrsten izziv, ki ste mu dobro kos,« je povedala Oblak.

Pomen gasilstva v Sloveniji je osvetlil član upravnega odbora Gasilske zveze Slovenije Franjo Bukovec. »Gasilstvo ima v Sloveniji dolgo in bogato tradicijo. Gasilska organizacija je med vsemi najbolj cenjena, saj nas pri našem delu ne vodi sla po denarju, temveč želja pomagati dru-

gim. Delo gasilcev podpira približno 95 % Slovencev. Naša organizacija šteje 175 tisoč članov, to je najštevilčnejša in tudi najmočnejša organizacija v Sloveniji. In tudi tista, brez katere si ne moremo predstavljati delovanja sistema zaščite in reševanja. Gasilci vsako leto pokažemo, iz kakšnega testa smo. PGD Duplica je eno od 1341 prostovoljnih gasilskih društev v Sloveniji, povezanih v 121 gasilskih zvez, 17 regij in eno krovno organizacijo – Gasilsko zvezo Slovenije,« je orisal Bukovec.

Podeljenih osem priznanj

Praznovanje obletnice je bilo priložnost tudi za podelitev priznanj in odlikovanj članom za zasluge in delo na področju preventive, operative, vzgoje in usposabljanja ter za druge organizacijske dejavnosti v prostovoljni gasilski organizaciji. Podeljenih je bilo osem priznanj, in sicer je Anton Jerman prejel gasilsko odlikovanje prve stopnje, Dragan Panič, Aleksander Bergant, Andrej Zabavnik, Janez Kunc, Darko Ščulija (poveljnik PGD Duplica) in Vilko Dobovšek ter PGD Duplica v celoti pa so prejeli odlikovanja za posebne zasluge. ■

GIMNAZIJA IN SREDNJA ŠOLA RUDOLFA MAISTRA

IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH



GIMNAZIJA IN
SREDNJA ŠOLA
RUDOLFA MAISTRA

Odločite se lahko za dokončanje izobrazbe, prekvalifikacijo ali povsem nov poklic.

Izbirate lahko med programi za pridobitev izobrazbe:

- predšolska vzgoja
- ekonomski tehnik
- gastronomija in turizem
- gimnazija
- maturitetni tečaj

Po dogovoru izvajamo individualne ali skupinske tečaje tujih jezikov (angleščina, nemščina, italijanščina, francoščina ...) in računalništva za posameznike ali podjetja.

PRIDRUŽITE SE MAISTROM!

Znanja ni nikoli preveč, za učenje pa nikoli prepozno – na GSSRM Kamnik poleg mladine izobražujemo tudi odrasle, zato vabljeni, da se nam pridružite!

Več informacij najdete na naši spletni strani pod zavihkom ODRASLI www.gssrm.si

Lahko se osebno oglašite v pisarni IZOBRAŽEVANJA ODRASLIH ali nas pokličete: 01-830-32-28 ali 01-830-32-12.



**123
GEO**

Medvedova ulica 25, Kamnik
E info@123geo.si
M 040 750 810 ali 041 395 594

NUDIMO CELOVITE GEODETSKE STORITVE:

- KATASTER NEPREMIČNIN
- GEODETSKI NAČRT
- ZAKOLIČBA OBJEKTOV TER INFRASTRUKTURE
- KATASTER GOSPODARSKE JAVNE INFRASTRUKTURE
- FOTOGRAMetrija TER SNEMANJE Z DRONOM



Z vami že 15 let.

**cvetje
ARS**

**KUPON
10%
popust**

Veljavnost do 30.9.2025

Ponujamo rezano cvetje,
lončnice, aranžiranje daril,
žalno floristiko, poročno cvetje

Cvetje Ars • Sp. Stranje 12, Stahovica
T: 031 870 543 • E: cvetjears@gmail.com

UREJENO
PARKIRIŠČE 

Poslanstvo je našla v integrativni medicini

Vedno si je želela postati zdravnica, saj jo je navduševalo človeško telo. A kmalu po zaključku študija medicine je Nataša Berk začutila, da jo vleče drugam. V nasprotju z večino sošolcev na fakulteti se je spraševala o vzrokih obolenj, iskala psihološke dejavnike, se poglobljala v psihologijo in duhovnost. Sprva se je zaposlila v ambulanti družinske medicine, se vmes predano posvečala materinstvu, obenem pa ves čas raziskovala in iskala svoje poslanstvo. Desetletje je trajalo, a našla ga je – v ušesni akupunkturi, ki je del integrativne medicine. »Največja vrednost integrativne medicine je v komplementarnosti. Sodelovanje med različnimi strokami omogoča, da se ugotovi vzrok težave in se zdravljenje osredotoči nanj,« pravi Kamničanka, ki je pred kratkim stopila na svojo poslovno pot.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: osebni arhiv Nataše Berk

Nataša od 1. septembra nudi posvete in avrikuloterapijo (ušesno akupunkturo). Utemeljitelj slednje je francoski nevrolog Nogier, zato se terapija, ki jo je uradno priznala tudi Svetovna zdravstvena organizacija, imenuje avrikuloterapija po Nogieru. Nataša, ki zdaj svoje znanje

nadgrajuje še s telesno akupunkturo, se je o avrikuloterapiji in prehrani po tradicionalni kitajski medicini izobraževala pri utemeljitelju te medicine pri nas prof. dr. Edvinu Derviševiću, predavatelju na Fakulteti za šport, zdravniku in specialistu športne medicine.

Skorajda polovica akupunkturnih točk je na ušesu

»Na telesu je približno 365 akupunkturnih točk, na ušesu pa okoli 120–190. Če pomislimo, kako majhno področje je uho, je neverjetno, kako koncentrirane so točke,« razloži Nataša in doda, da je ušesna akupunktura primerna za skorajda vsa obolenja oz. lajšanje vseh vrst bolečin – tudi za otroke! – z le nekaj omejitvami, »ni priporočljiva v nosečnosti, čeprav veliko nosečnic obiskuje akupunkturo, vendar mora biti izvajalec zelo izkušen, ker obstajajo nevarne točke, ki lahko povzročijo prezgodnji porod. Previdnost je potrebna tudi pri bolnikih s srčnimi boleznimi oz. pri osebah s srčnim spodbujevalnikom in pri izjemni utrujenosti (npr. po maratonu). Odsvetuje se pri turih na ušesu in hudih okužbah, ko je močno povišana vrednost CRP (marker vnetja v krvi) v telesu.«

V tradicionalni kitajski medicini je avrikuloterapija praktična, uporabna in zanimiva metoda zdravljenja. V grobem gre za stimulacijo uhlja, ki se uporablja tudi pri diagnostiranju najrazličnejših težav.

Nataša ponuja dvoje obravnav: krajši obisk, ki traja eno uro in zajema osnovni posvet ter akupunkturo, in celostni obisk, ki traja dve uri, od tega je ena ura in pol posveta, ostalo pa akupunktura. Ob obisku Nataša stranko povpraša o otroških boleznih, cepljenjih, operacijah, alergijah, preteklih in sedanjih boleznih. Na daljšem posvetu se dotakne še globljih tem: stiske, zadovoljstvo, odnosi, obremenitve itd. Da se Nataša dobro pripravi, je priporočljivo, da ji oseba še pred obiskom pošlje nekaj informacij o svojih težavah. Posvetu sledi terapija ušesne akupunkture, kjer sta dve možnosti. Za tiste, ki se bojijo igel, uporabi nalepke z zrni prosa. To so majhni obliži z drobnimi semeni, ki delujejo kot nežna stimulacija točke. Ljudi, ki teh strahov nimajo, obravnava klasično z iglicami. »Če gre za ciljno težavo, priporočamo 30 minut akupunkture dvakrat na teden, dokler se stanje ne izboljša,« pojasni Nataša, ki želi

HIŠNI SEJEM JUNGHEINRICH

15. in 16.10.2025

od 9.00 do 15.00

SE
VIDIMO V
KAMNIKU

- 🔥 predstavitev nove znamke viličarjev AntOn
- 🔥 predstavitev mobilnega robota arculee M
- 🔥 in še veliko več...

SKENIRAJ KODO
IN SE PRIJAVI!

pridobljeno znanje tudi deliti, zato v prihodnje načrtuje organizacijo delavnic ušesne akupunkture za domačo rabo, »tako bi se ljudje lahko naučili pomagati družinskim članom ali prijateljem ob določenih pogostih osnovnih težavah, kot so glavoboli ipd.«

Želi delati stvari, ki jo osrečujejo

Akupunktura, tudi avrikuloterapija, je ponekod uradno priznana veja medicine. »Na področju alternativne medicine, ki mi je sicer prišla mnogo spoznanj, je premalo reda ter nadzora, in zaradi tega veliko manipulacij ter zlorab. Ker sem zdravnica, mi je zelo pomembno delovati v urejenem sistemu, kjer se medicina dopolnjuje,« pravi Nataša in doda, da je bilo poleg nje na izobraževanju o tradicionalni kitajski medicini tudi nekaj zdravnikov, ki tako kot ona o človeku razmišljajo celostno. Avrikuloterapija je namreč del integrativne medicine, ki je vključujoča in združuje različne pristope – klasično, zahodno, sodobno medicino s komplementarnimi, znanstveno dokazanimi in tradicionalnimi tehnikami. Ne gre je mešati s holistično medicino, ki se osredotoča predvsem na celostno doživljanje človeka, manj pa na sodelovanje z drugimi vejami medicine. »Vrednost integrativne medicine je ravno v vključevanju vseh znanj v celoto,« pojasni Nataša, ki so jo v iskanju svojega poslanstva in podajanju na samostojno pot vodile tudi osebne izkušnje – od partnerskega odnosa do boleznih otrok in tudi lastne, »zaradi razlitega slepiča sem pristala v bolnišnici. Moje življenje je viselo na nitki, imela sem peklenske bolečine. Po tem obdobju sem začela drugače gledati na življenje. Zavedela sem se, kako kratko je, in danes želim delati stvari, ki me veselijo in izpolnjujejo.«

Nataša s strankami dela individualno. Ko pridejo k njej, jim svetuje o načrtu zdravljenja. »Pri nekaterih ljudeh je dovolj že pogovor. V družinski medicini sem videla, kako pomembno je, da si slišan in imaš podporo. Pogosto predlagam ušesno akupunkturo, lahko pa jih tudi usmerim k drugim strokovnjakom,« razlaga Kamničanka. Nataša kot zdravnica lahko poda kritično in strokovno razlago ter svetuje, na koga se obrniti, s čimer se izogne napačnemu ukrepanju. »Če ima kdo



hudo bolezen, seveda potrebuje ustrezno medicinsko oskrbo. Terapevt je lahko pomembna podpora.«

Cilj vseh je zdrav človek

Nataša je vedno gnalo iskanje ter raziskovanje vzrokov, in niso je zadovoljile klasične diagnoze ter ukvarjanje s posledicami, kar je pogosta praksa v zdravniški stroki. Prepričana je, da bo tudi v Sloveniji integrativna medicina nekoč postala del uradno priznane medicine. »V desetih letih se je veliko spremenilo. Tudi v Sloveniji lovimo korak za državami, kot so Švica, Nemčija, Avstrija, kjer določene prakse (akupunktura, kraniosakralna terapija, fitoterapija, homeopatija) sicer niso del uradne medicine, vendar so družbeno sprejete in za določene težave delno krite iz zdravstvenega zavarovanja. Pri nas smo dolgo ostajali znotraj znanstvenih okvirov. Vesela sem, da se to področje počasi odpira, saj sem na svoji poti spoznala veliko podobno mislečih ljudi,« meni Nataša in ob tem poudarja, da imajo vse prakse isti cilj, »cilj vseh nas je zdrav človek. Zakaj bi si metali polena pod noge?« ■

Manualni Fizio Center

VADBA ZA STAREJŠE

- Zmanjšanje bolečin
- Izboljšanje telesnih funkcij
- Manjše skupine (max. 6 oseb)
- Strokoven nadzor
- Individualen rehabilitacijski pristop
- Vključenost elektro in magnetoterapij

Brezplačen fizioterapevtski pregled

☎ 031 427 670

@ tadej@manualnifizio.center

🌐 www.manualnifizio.center

📍 **Lekarna Bistrica**
Cesta talcev 4, Domžale

TERME SNOVIK KAMNIK

Rojstni dan v vodi, s torto in animacijo? JA, PROSIM!

ROJSTNODNEVNE ZABAVE

ŠTIRI TEMATSKÉ ZABAVE

ZA OTROKE OD 4 DO 14 LET

Pogostitev z otroškimi meniji in rojstnodnevno torto. Posebna ugodnost za starše v času zabave: 10 % popust na wellness storitve.

Informacije o tematskih rojstnih dnevih in rezervacije termina:

☎ 051 313 966 ✉ animacija@terme-snovik.si

Spominska tabla ob 70-letnici smrti Jožeta Urbanije

Moravče – V Moravčah so pisatelju, pesniku, dramaturgu in publicistu Jožetu Urbaniji ob 70-letnici smrti postavili spominsko tablo.



Foto: arhiv Občine Moravče

Jože Urbanija je bil rojen na Guziji (Spodnja Dobrava pri Moravčah) 15. februarja 1886. Ko se je vrnil s front prve svetovne vojne, je pod psevdonimom Limbarski objavljial kratko in srednje dolgo pripovedno prozo v podlistkih slovenskih časnikov. Bil je zelo dober govornik, zaradi vesele narave je bil med domačini priljubljen, postal je predsednik Orlov, bil dejaven v Marijini družbi itd. V povestih je opisoval predvsem življenje preprostega moravškega kmečkega človeka. Pred novo komunistično oblastjo je zbežal na Koroško in po vojni dobil status političnega begunca. Zadnja leta je v pomanjkanju preživel po avstrijskih taboriščih, kjer je v Eisenerzu leta 1955 tudi umrl. ■

Anine baletne sanje na razstavi

Kamnik – V Baletni šoli Ana se je v petih letih obstoja zgodilo marsikaj lepega. Na oder so postavili dve avtorski predstavi, dosegli številne uspehe na tekmovanjih, predvsem pa je umetniška vodja in ustanoviteljica šole Ana Trojnar vzgojila vrsto mladih plesalk in plesalcev. O tej pisani poti priča tudi razstava, ki so jo v začetku septembra odprli v prostorih Občine Kamnik.



Foto: Alenka Kastelic

»Zelo tankočutna, natančna in globoka, ko gre za umetniško ustvarjanje, in hkrati vztrajna, kot baletka pač mora biti. V kratkem času ji je uspelo doseči zavidanja vredne rezultate,« je povezovalka večera Ana Gruden opisala Ano Trojnar, ki je baletno izobrazbo pridobila na Ram-Bert School of Ballet and Contemporary Dance v Londonu. Po vrnitvi domov je skoraj dve desetletji delovala kot članica baletnega ansambla SNG Maribor in približno toliko let poučevala balet, leta 2020 pa odprla svojo šolo, pod okriljem katere sta v petih letih nastali tudi dve avtorski pravljici. Danes v njej pleše 57 deklic in 1 deček, imajo pa tudi tečaje za odrasle. Pouk poteka v Radomljah in Kamniku, učenci pa lahko pridobijo javno veljavno spričevalo.

Na panojih razstave so predstavljeni pomembni mejniki v delovanju baletne šole, od baletnih koncertov do gostovanja v Štrigovi, kjer so baletke nastopile na odprtju razglednega stolpa, 21 metrov nad tlemi. Razstavljeni so tudi kostumi iz predstav, baletni copatki; na panojih pa so zapisane misli plesalk. Odprtje razstave v kamniški občinski stavbi, ki bo na ogled do 10. oktobra, so obogatili umetniški nastopi. Razstavo je odprla Neža Zala Kodrič, ki je zaigrala skladbo Aria Eugèna Bozze. Tri mlade glasbenice – Anamarija in Izabela Graj ter Gaja Pohlin – so zaigrale del filmske skladbe Igra prestolov. Za zaključek je na skladbo Pizzicato iz baleta Sylvia zaplesala Gaja Tara Krušič, koreografijo je pripravila Ana Trojnar.

Z razstavo pa praznovanje 5-letnice delovanja baletne šole še ni končano. V nedeljo, 21. septembra, namreč pripravljajo slavnostni koncert v Domu kulture Kamnik, kjer bodo na baletni, a tudi s sodobnim plesom obarvani prireditvi zaplesali trenutni in nekdanji učenci šole. ■

Alenka Kastelic

Skriti del oblačilne dediščine na ogled v mekinjskem samostanu

Kamnik – V Samostanu Mekinje ta mesec gostuje posebna razstava, ki odstira skriti del naše zgodovine – spodnje perilo naših prednikov. Razstavo Spodi nč, gor pa bl mau, ki predstavlja tudi uvod v Dneve narodnih noš in oblačilne dediščine, je pripravila ljubiteljska zbirateljica Veronika Pogačar.



Foto: Alenka Kastelic

V preteklih stoletjih spodnjega perila še niso poznali. To vlogo so opravljale obleke, ki so jih ljudje nosili čez dan. »Zanimivo je opazovati, kako je spodnje perilo vstopalo v kmečko okolje. Sprva je bilo značilno le za meščansko družbo, ko pa je prodrlo med kmete, so se temu čudili. Ženske se nanj niso zlahka privadile – predvsem spodnje hlače so se jim zdele nenavadne, saj so bile stoletja vajene hoditi brez njih. Navadno so ženske vodile razvoj in narekivale modne trende, pri spodnjem perilu pa so bili naprednejši moški. V vojski so morali nositi spodnje hlače, zato so se jih navadili že v 19. stoletju in jih prej kot ženske sprejeli kot del vsakdana,« je zgodovino spodnjega perila na odprtju razstave razložil etnolog Bojan Knific. Da je spodnje perilo postalo samoumevno tudi za ženske na podeželju, se je moralo spremeniti predvsem njegovo dojetje. »Perilo je veljalo za bolj erotično kot sama koža. Veljalo je za sramoto, zato so ga morale gospodinje prati in sušiti na skrivaj,« je dodala Veronika Pogačar, ki je bila na odprtju razstave oblečena v črno meščansko narodno nošo.

Razstava prikazuje razvoj spodnjega perila – od obdobja, ko ga sploh ni bilo, do časa, ko ga je bilo veliko. Na ogled so večinoma ženski kosi iz bombaža iz prve polovice 20. stoletja, saj se moški kosi niso ohranili. Eden od razlogov je, da je bilo žensko perilo pogosto okrašeno in se je hranilo kot del dote. V času hitre mode si je težko predstavljati, koliko časa in znanja je bilo potrebnega za izdelavo bogato okrašenih kosov. Med razstavljenimi predmeti so tudi otroško krstno oblačilo ter rute, brez katerih poročena ženska ni smela zapustiti hiše. ■

Alenka Kastelic



Za vas in vaše vozilo
poskrbimo v **Regia Centrih:**



**TEHNIČNI
PREGLEDI**



**REGISTRACIJA IN
ZAVAROVANJA**



HOMOLOGACIJA



**SERVIS IN
PRODAJA VOZIL**



NAJEM VOZIL



Bodite brezskrbni na cesti in zaupajte svoje vozilo nam.
Polni paket storitev opravite hitro in na enem mestu.

Tehnični pregledi | Registracija | Homologacija | Zavarovanja | Prodaja in servis vozil | Najem vozil



www.regia.si

Društvo upokojencev Radomlje praznovalo 40 let

Društvo upokojencev Radomlje letos praznuje 40. obletnico delovanja. Na svečanem praznovanju v torek, 26. avgusta, so se upokojenci iz Radomelj in sosednjih krajev spomnili pomembnih dogodkov in oseb, ki so zaznamovali to obdobje.



ALENKA KASTELIC

Foto: Alenka Kastelic

Društvo upokojencev Radomlje je bilo ustanovljeno leta 1985. Takrat je bilo v Radomljah in okolici v krajevnih skupnostih Homec-Nožice, Radomlje, Preserje in Rova 688 upokojencev, od tega 420 starostnih, 132 invalidskih in 136 družinskih. »Za našim društvom je 40 delavnih let. Mnogo aktivnih sodelavcev se je zvrstilo, veliko dela je bilo opravljeno, zato je prav, da pokukamo v prehojeni čas in se tako zahvalimo našim predhodnikom, s katerimi smo delili svoj vsakdan,« je sprehod po zgodovini društva začela Janka Jerman. Omenila je, da naj bi prva članarina znašala 200 dinarjev in da so kmalu po ustanovitvi odprli enoto občinske knjižnice. Izdelali so tudi prapor društva; prispevke so zbirali z žeblički in donacijami. Razvitje praporja leta 1986 je bil pravi športni in kulturni dogodek.

Društvo že od leta 2007 vodi Martin Capuder. »Pogosto se spominjam, s kakšno vnemo in zagnanostjo je bilo leta 1985 ustanovljeno naše društvo. O tem priča tudi naš prapor, ki še danes govori o predanosti in povezanosti članov. Leta 2007 si še v sanjah nismo predstavljali, da bomo v isti sestavi delovali skoraj dvajset let. Ko sem po burni seji novega upravnega odbora leta 2007 prišel domov, mi je žena rekla, da ni verjela, da bom sprejel nalogo predsednika. A ko sem jo sprejel, sva oba skupaj stopila na to pot – in vsa ta leta mi je bila trdna opora

in dragocena pomoč. Čas mojega vodstva se izteka. Izkušnje več kot 40-letnega delovanja društva kažejo, da so menjave vodstva potreben zakon delovanja vsakega društva. Čeprav se je moj mandat večkrat neizogibno podaljšal, mi let, ki sem jih namenil društvu, nikoli ni bilo žal,« je povedal Capuder. Med njegovim predsedovanjem je dinamika aktivnosti naraščala. Krepile so se sekcije in komisije, izletniški avtobusi so bili vedno bolj polni, v zadnjih letih pa so priljubljena postala srečanja kolesarskih sekcij. Da bi se rada prihodnje leto udeležila tega druženja, pa je v svojem govoru poudarila tudi domžalska županja Renata Kosec, ki je upokojencem izročila domžalsko zastavo.

Slavja se je udeležila tudi predsednica Republike Slovenije, Nataša Pirc Musar, ki živi v Radomljah. V govoru je poudarila pomen društev upokojencev pri povezovanju skupnosti, ohranjanju medgeneracijskih vezi in skrbi za kakovostno življenje starejših: »Vem, da imate radi Slovenijo in da ste prijatelji med seboj. Ena najlepših plati delovanja društev upokojencev je, da v zrelih letih ne ostajate sami.«

Društvo, ki danes šteje približno 300 članov, je ob jubileju prejelo veliko plaketo Zveze društev upokojencev Slovenije. Pokrajinska zveza društev upokojencev Gorenjske pa je predsedniku Capudru podelila priznanje za več kot 20-letno predano delo. Posebno priznanje za 40-letno članstvo sta prejeli dolgoletni članici Frančiška (Francka) Šraj in Magda Marija Grčar. ■



Alarmni sistem deluje preventivno in znatno zmanjšuje tveganje za vlom

Namestitev vlomnega alarma je pametna odločitev za vsakogar, ki želi zaščititi svoje stanovanje, hišo ali vikend pred nepridipravi. Že sama prisotnost alarmnega sistema deluje preventivno in znatno zmanjšuje tveganje za vlom; v primeru poskusa vdora pa alarm sproži opozorilni signal ter obvesti lastnika ali varnostno službo, kar omogoča hiter odziv in prepreči večjo škodo. Lastnik tako pridobi pomemben občutek varnosti in miru — tudi kadar ni doma.



Velika prednost sodobnih alarmnih sistemov je njihova enostavna namestitev. Strankam ponujamo tako **ožičene sisteme**, ki so izjemno zanesljiva izbira pri novogradnjah in objektih, kjer je možna integracija kablov, kot tudi **brežžične sisteme**, ki so se v zadnjem času izkazali kot izredno praktična rešitev za vse vrste gradenj. Brežžični sistemi omogočajo hitro in enostavno vgradnjo brez večjih gradbenih posegov, zato so primerni za obstoječe hiše, stanovanja in vikende, kjer želimo ohraniti estetski videz in minimalne motnje pri montaži. Tako se alarmni sistem lahko enostavno prilagodi specifičnim potrebam vsakega objekta.

Z vgradnjo vlomnega alarma torej pridobite ne le učinkovito zaščito pred nepridipravi, ampak tudi sodobno, prilagodljivo in zanesljivo rešitev, ki vam zagotavlja večjo varnost in brezskrbnost v vsakdanjem

življenju. Za strokovno namestitev in svetovanje se lahko obrnete na naše podjetje, ki ima dolgoletne izkušnje z namestitvijo omenjenih alarmnih sistemov.



VARNOST LJUBLJANA

t: 01 431 02 58, e: vlv@varnostljubljana.si
i: www.varnostljubljana.si



Jesenski kmetijsko obrtni sejem **KOMENDA 2025**

3.–5. oktobra 2025 na hipodromu Komenda,
v petek od 10. do 18. ure, v soboto in nedeljo od 9. do 18. ure.

www.sejemkomenda.si

**KONJENIŠKI KLUB
KOMENDA**

Organizator: KONJENIŠKI KLUB KOMENDA, Glavarjeva cesta 98, 1218 Komenda

Finnboj d.o.o.,
Ljubljanska cesta 64,
Domžale



FINNBOJ

računovodstvo in
druge poslovne storitve



- računovodske storitve (za pravne osebe, samostojne podjetnike ter društva in zavode)
- nudimo svetovanje in pomoč za mala in srednje velika podjetja
- ob sami ustanovitvi podjetja lahko priskrbimo vso potrebno dokumentacijo
- Finančno svetovanje

t +386 1 530 02 30 w finnboj.si e info@finnboj.si

Trideset let mladosti

Letošnje leto bo za člane Študentskega kluba Kamnik še posebej praznično, saj praznujejo 30-letnico delovanja kluba. Obeležili jo bodo s koncertom skupin Rok'n'Band in Before Time ter Adija Smolarja v soboto, 20. septembra. Obletnica je poleg obujanja spominov tudi čas za pogled v prihodnost. »Želimo si, da bi se naši člani bolj aktivno udeleževali naših dogodkov. Poleg tega bi bili veseli, če bi se tudi v Domžalah zbrali posamezniki in ustanovili študentski klub, saj bi se lahko veliko povezovali, s čimer bi še bolj obogatili življenje študentov in dijakov v lokalni skupnosti,« pravita Aja Zajc, aktualna predsednica kluba od aprila 2024, in Maja Toni, predsednica kluba med letoma 2022 in 2024.



MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Blaž Plut Laketič

Študentski klub Kamnik že od leta 1995 povezuje študente in dijake iz Kamnika in Komende. »Po naših informacijah je bil prvi predsednik kluba Metod Palčič. Povedal nam je, da se je klub v Kamniku ustanovil kmalu po ustanovitvi študentskega servisa. Študentski klubi so se takrat ustanavljali po vsej Sloveniji. Očitno se je mladina nekaj let po osamosvojitvi zbudila in začela povezovati,« pove Maja Toni, ki se je v kamniški klub včlanila proti koncu gimnazije, saj jo je privabila predvsem možnost delovanja v lokalnem okolju.

Največji razcvet je klub doživel med letoma 2002 in 2008, ko so organizirali tudi več kot sto dogodkov letno. Čeprav je bilo število dogodkov kasneje manjše, klub še naprej skrbi za bogato občudijsko življenje. »Klub je nastal iz želje po druženju mladih, hkrati je bil njegov namen ponuditi mladim ugodne aktivnosti za prosti čas in pomoč ob študiju,« razloži Maja. Osnovni namen kluba torej že vsa leta ostaja enak: skrbeti za bogato občudijsko življenje, izobraževanje, rekreacijo in druženje mladih ter študentske ugodnosti. Med njimi je subvencionirana cena hrane, rekreacije, jezikovnih in ostalih tečajev, kulturnih prireditvev ipd., pa tudi brezplačno tiskanje študijskega gradiva. Organizirajo tudi delavnice, druženja in izlete – trenutno so še vedno odprte prijave za tradicionalno smučanje v Franciji (Alpe d'Huez) med 6. in 13. decembrom. Vedno pa medse vabijo mlade z novimi idejami, ki bi jim pri organizaciji dejavnosti ali prireditve pod okriljem kluba z veseljem priskočili na pomoč. Ne nazadnje so izkušnje, ki jih aktivni člani pridobijo z delom v klubu, najsi bo to organizacija dogodka ali urejanje dokumentacije, neprecenljive tudi za nadaljnjo poklicno in življenjsko pot.

Izziv: privabiti mlajše člane

Delovanje kluba je vsa leta stabilno in tudi trenutna ožja ekipa, ki jo poleg Aje in Maje sestavljajo še Peter Obreza, Ana Novak, Teja Spruk,

Katarina Trobevšek, Blaž Plut Laketič, Tamara Bosančič, Manja Golob, Gašper Stele in Neja Zajc, nadaljuje dobro delo predhodnikov. Lani je bilo včlanjenih več kot 400 študentov in veliko dijakov, ki so zelo dobrodošli v klubu – še posebej zaradi tega, ker v klubu lahko ostanejo dlje časa in tako poskrbijo za njegovo nemoteno delovanje. Prav iskanje in usposabljanje naslednikov ter pravočasna predaja znanja so namreč med največjimi izzivi kluba – ne le zdaj, že v preteklosti je bilo podobno, hkrati pa je to skrb vseh slovenskih klubov. »Klubi smo povezani v Zvezo ŠKIS, tako da si na srečanjih izmenjujemo izkušnje, recimo, kako izboljšati promocijo in privabiti mlajše člane,« pove Aja Zajc. Ekipi kluba se je pridružila šele pred tremi leti, a se je hitro vključila v dejavnosti, saj se je med člani, ki so odprti in vedno pripravljeni priskočiti na pomoč, takoj dobro počutila.

Med ostalimi preteklimi izzivi Maja in Aja naštevata še obdobje epidemije koronavirusa, ko jim je kljub vsem omejitvam uspelo orga-



nizirati Dobrodelni marec in druge dejavnosti, poleg tega pa še digitalizirati klubski arhiv, predvsem pa spodbuditi motivacijo članstva. »Kot slišimo od prejšnjih generacij, so bili mladi nekoč veseli, da so imeli možnost druženja in obiskovanja dogodkov. Danes imajo na voljo več možnosti – veliko je prireditev za mlade, ki so tudi bolj mobilni kot nekdaj, tako da je kar težko vzbuditi zanimanje,« povesta, a kljub temu izpostavita tudi svetlo plat, saj so bili prav v Študentskem klubu Kamnik med prvimi pri nas, ki so mlade nagovorili preko družbenih omrežij, kot sta TikTok in Instagram. »V zadnjih letih se je z boljšo promocijo število članov in sledilcev potrojilo, pa vendar si želimo še bolj številne udeležbe na dogodkih,« pravi Maja.

Med najbolj znanimi in največjimi dogodki kluba je na prvem mestu nedvomno Dobrodelni marec, ki poteka že trinajst let. Na ta način se v klubu povežejo s širšo lokalno skupnostjo, ne le s študenti in dijaki, hkrati pa je to tudi vračilo lokalni skupnosti, ki jim stoji ob strani. Poleg tega je dogodek podčrtan še z dobrodelno noto. Zbrana sredstva na štirih dobrodelnih dogodkih – odbojarski turnir, koncert, tržnica slaščic in pohodi na Sveti Primož – vsako leto namenijo družinam v stiski in organizacijam v lokalnem okolju.

Vezi, ki trajajo dlje kot študentski status

Kljub izzivom pa v klubu z optimizmom gledajo naprej – še posebej letos, ko praznujejo okroglo obletnico, ki je dobra priložnost tudi za zahvale – tako zdajšnjim kot nekdajjim članom. »Nekateri so prišli na en dogodek, drugi pa ostali več let. A vsi so del te zgodbe in prav vsem se iz srca zahvaljujemo za prispevek: ustanoviteljem, aktivistom, članom, mentorjem, podpornikom, lokalnim partnerjem in vsakemu, ki je kdaj odprl vrata kluba ali pa vsaj zavil po slavno čokoladko,« pravijo v klubu. Ob jubileju pripravljajo posebno praznovanje – v soboto, 20. septembra, ob 18.30 bo v atriju Samostana Mekinje koncert, na katerem bodo nastopili Rok'n'Band, Adi Smolar in Before Time.

»Klub ni le točka, kjer mladi dobijo natisnjeno gradivo, kupončke za hrano in cenejše vstopnice za najrazličnejše dogodke, ampak tudi pros-

tor, kjer nastajajo ideje, projekti in vezi, ki trajajo dlje kot študentski status. Kjer se spoznaš z ekipo, mimogrede organiziraš svoj prvi dogodek in ugotoviš, da zmoreš več, kot si mislil. Je priložnost za izkušnje, osebno rast, sodelovanje z lokalno skupnostjo, krepitev samozvesti in sklepanje prijateljstev, ki ostanejo,« v Študentskem klubu Kamnik vabijo vse študente in dijakke, da se jim pridružijo. ■

PROSIMO, DARUJTE KRI!



RKS — OZ Kamnik vas vljudo vabi na krvodajalski akciji, ki bosta potekali:

V DOMU KULTURE — KAMNIK
V PONEDELJEK, 13. 10. 2025 od 7. do 13. ure in
V TOREK, 14. 10. 2025 od 7. do 13. ure.

PROSIMO, POKLIČITE IN SE NAROČITE NA DAROVANJE KRVII!
051/389-270 ali 051/671-147 ali 030/716-796

Krvodajalcem se zahvaljujemo za odziv, razumevanje ter upoštevanje vseh preventivnih zaščitnih ukrepov.

BREZPLAČNA OBJAVA
www.daruj-kri.si



AVTOHIŠA MALGAJ
 Ljubljana • Trbovlje

Tržaška cesta 108, 1000 Ljubljana • t: 01 200 05 75



www.avtohisamalga.si

135 let
 avtohiša družinske tradicije
 1890 - 2025



- Servis za vse znamke vozil
- Center rabljenih vozil
- Kleparsko ličarsko storitve
- Cenilno mesto za vse zavarovalnice
- Vulkanizerske storitve

Akcija s kuponom: ✂

35% popust na olje

10% popust na material

15% popust storitev delo

Že 50 let skrbijo za opolnomočenje članov

S pomočjo osmih temeljnih programov in prostovoljcev v Medobčinskem društvu invalidov Kamnik lajšajo življenja več kot 900 članom iz občin Kamnik in Komenda. Po številu članov in obsegu izvajanja socialnih programov sodijo med najbolj aktivna združenja invalidov v Sloveniji. Konec avgusta so praznovali 50-letnico delovanja.



ALENKA KASTELIC

Foto: Alenka Kastelic

Začetki organiziranega delovanja invalidov na tem območju segajo v leto 1970, ko so se povezali v Društvo telesnih invalidov Domžale-Kamnik. Glede na velikost občine in široko paleto industrijskih panog je takratno vodstvo na pobudo tedanje Zveze društev delovnih invalidov 7. decembra 1975 ustanovilo Društvo invalidov Kamnik. Po delitvi občin se je društvo preimenovalo v Medobčinsko društvo invalidov, leta 2012 pa so pridobili lastne prostore na Novem trgu 26 a v Kamniku – ravno to je za dolgoletnega predsednika društva Janeza Sedušaka največji uspeh njegovega predsedovanja. »Člani so vključeni v različne programe neposredne pomoči, zagovorništva, ohranjanja zdravja in psihosocialne rehabilitacije, športne aktivnosti, ustvarjalne delavnice in kulturno dejavnost. Za vsakega od osmih programov imamo imenovanega vodjo, ki skrbi za člane. Vsaj dva programa vključujeta vse člane



društva. Bistvo vseh naših programov je druženje, saj ga ljudje najbolj potrebujejo,« je več o društvu razložil Sedušak, ki je predsedovanje prevzel leta 2007, v društvu pa je aktiven od leta 1969. Člani lahko za terapijo koristijo tudi 30 nastanitvenih objektov, kamor lahko povabijo tudi svoje družinske člane.

Petdeset let predanega dela

»Za vami je 50 let predanega dela, polnega človečnosti, skrbi in dosežkov; 50 let truda, ki omogoča večjo vključenost v širšo družbo ter spodbuja razvijanje vseh potencialov, ki jih imate. Vaše društvo ni le pomemben del lokalne skupnosti – je nepogrešljiv glas solidarnosti, enakosti in človečnosti. S številnimi programi omogočate aktivno in neodvisno življenje invalidov ter dopolnjujete delo države pri uresničevanju pravic,« je pomen društva opisala Nataša Pirc Musar, predsednica države.

Delovanje društva je pohvalil tudi kamniški župan Matej Slapar: »Družba je močna toliko, kot je močan njen najšibkejši člen. In ti člani so zaradi delovanja vašega društva opolnomočeni. Če društva ne bi bilo, marsikdo ne bi imel možnosti za druženje in sodelovanje v številnih aktivnostih. Zahvala predsedniku, ki društvo vodi tako, da člani dejansko imajo nekaj od društva in dobijo tisto, kar potrebujejo.«

Več kot 5500 prostovoljskih ur letno

Društvo temelji na prostovoljnem delu. V preteklosti je bilo vanj vključenih več kot 100 prostovoljcev, trenutno jih je aktivnih 27. Skupaj letno opravijo več kot 5500 prostovoljskih ur. Priznanja Zveze delovnih invalidov Slovenije, ki so jih dobili Slavica Gorjup, Emilija Kragelj, Marija Mošnik in Anica Zelič, Jože Gorjan ter MDI Kamnik, sta podelila predsednica države in predsednik Zveze delovnih invalidov Slovenije Peter Bršek, ki je povedal, da je dojemanje invalidnosti danes precej drugačno kot pred petdesetimi leti. »Družba je v tem času postala bolj razumevala, bolj strpna do raznolikosti in ponosni smo lahko, da smo bili del teh zgodovinskih procesov, ki so leta 2008 dosegli vrh s konvencijo Združenih narodov o pravicah invalidov. Menimo, da je zaposlovanje ključ do vključenosti in enakopravnega sodelovanja invalidov v družbi, zato je to ena od prioritet invalidskega gibanja,« je še dodal. Zlata, srebrna in bronasta priznanja kamniškega društva pa je iz rok predsednika društva in podpredsednice Karmen Bobnar prejelo 25 zaslužnih članov.

Kulturni program so z ljudskimi pesmimi obogatili pevka Ana Plahutnik in citrar Tomaž Plahutnik, Mojca Bitenc Križaj ob spremljavi Roberta Smolnikarja na harmoniki in ženski pevski zbor Vox Annae. Po uradnem delu je sledil ples s Triom Roberta Smolnikarja. Prireditve je povezovala Barbara Božič. ■



Zlata ptička

Vse za zdrava, rdeča lička.



NAZAJ V ŠOLO

- ✱ BRONHI PAKET (ZELIŠČNA PODPORA DIHALOM)
- ✱ NARAVNI KREPILCI IMUNSKEGA SISTEMA
- ✱ VITAMINSKI PRIGRIZKI IN NAPITKI
- ✱ 15 % POPUST NA CELOTNO LINIJO PROVEN

www.zlatapticka.si

ŠUTNA 2, 1240 KAMNIK ♥ INFO@ZLATAPTICKA.SI ♥ 031 383 564



IR IMAGE

BAUDER

Bauder PIR: Vrhunska izolacija za strme strehe

Toplotnoizolacijske plošče **BAUDER PIR** predstavljajo popolno rešitev za učinkovito in trajno izolacijo strmih streh. Združujejo **odlično izolativnost, izboljšano požarno odpornost in enostavno vgradnjo.**

Ob nakupu je v paketu vključen tudi **izračun statike za izvedbo sidranja kontra letev v nosilno konstrukcijo objekta.**



Bauder PIR SDS

- Toplotna prevodnost: 0,027 W/mK
- Debeline: 50 mm / 80 mm / 100 mm / 120 mm / 140 mm



Bauder PIR Plus

- Toplotna prevodnost: 0,023 W/mK
- Debeline: **160 mm***

*za Bauder PIR Plus debeline 160 mm, je možno pridobiti subvencijo **Eko sklada!**

OBENAUF
strokovnjak za strehe

OBEN-AUF d.o.o., Šlandrova ulica 4c, Ljubljana-Črnuče, T: 01/561 32 39, M: 031/891 321;
PE Maribor: Tržaška cesta 21a, Maribor, T: 02/613 01 00, M: 051/652 900; **ST Novo Mesto:** Šmarješka
 cesta 65, Novo mesto, T: 07/292 73 60, M: 030/705 456; **ST Kranj:** Ulica Mirka Vadnova 9, Kranj,
 T: 04/292 79 84, M: 041/275 181; **W:** www.obenauf.si, **E:** komerciala@obenauf.si

Dva certifikata Alexandrove tehnike

»Na ta način želim vrniti okolju, ki mi je omogočilo študij Alexandrove tehnike,« je dejal profesor športne vzgoje na Gimnaziji in srednji šoli Rudolfa Maistra Kamnik Žiga Repanšek na slovesnosti v četrtek, 28. Avgusta, na kateri mu je Richard Brennan, predsednik Združenja učiteljev Alexandrove tehnike in direktor centra na Irskem, podelil certifikat učitelja te tehnike. Certifikata pa ni prejel le Repanšek, temveč tudi njegova šola, ki je tako postala prva v Sloveniji, ki v poučevanje uvaja principe Alexandrove tehnike.



Od leve: Branislav Rauter, ravnatelj GSŠRM Kamnik, Richard Brennan, predsednik Združenja učiteljev Alexandrove tehnike, in Žiga Repanšek, profesor športne vzgoje na GSŠRM Kamnik.

MATEJA ŠTRAJHAR

Foto: Mateja Štrajhar in arhiv GSŠRM

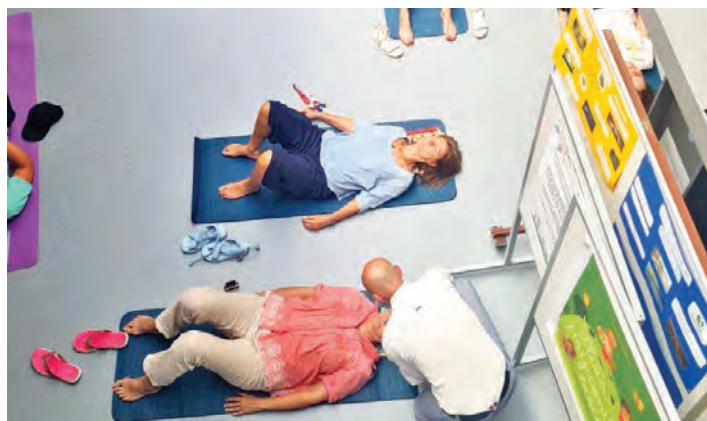
Alexandrova tehnika temelji na popuščanju mišične napetosti v telesu s pomočjo samozavedanja. »Alexandrove tehnike ni lahko razložiti, saj gre predvsem za izkušnjo. Tehnika je izobraževalna in sodi v šolsko okolje, saj ne gre le za "kurativo", čeprav jo večina ljudi uporablja kot tako, temveč predvsem za preventivo. S tehniko izboljšamo koordinacijo in ravnotežje ter gojimo zavedanje in pozornost. Uči nas umirjanja in ustavljanja,« je na slovesnosti, na kateri se je zahvalil številnim, ki so sodelovali ali mu pomagali na poti do učitelja Alexandrove tehnike, razložil Repanšek.

Zdaj učitelj v srednji šoli, nekoč pa profesionalni športnik, se je z Alexandrovo tehniko srečal po številnih poškodbah kolen in hrbta ter operacijah in neuspešni "klasični" rehabilitaciji. »Po operaciji hrbta sem se na novo učil hoje in ta tehnika mi je dala orodje, da sem sam sebe bolje postavil v prostor, bil bolj koordiniran in se lažje premikal. Opazil sem neverjetne spremembe. V svojem telesu sem se znova počutil lahkotno, sproščeno in mirno.« Tehnika ga je tako navdušila, da se je med epidemijo koronavirusa odpravil na študij na Irsko, ki ga je maja letos zaključil in tako postal učitelj Alexandrove tehnike. Svojo pot – in pot svoje družine, saj je z njim na Irsko odpotovala tudi njegova partnerka s takrat enoletno hčerjo – je na slovesnosti predstavil skozi fotografije in zanimive zgodbe.

Pri Repanškovem večletnem izobraževanju sta bila neprecenljiva tudi pomoč in razumevanje vodstva Gimnazije in srednje šole Rudolfa Maistra Kamnik – poleg sedanjega ravnatelja Branislava Rauterja tudi nekdanjih ravnateljev, Bernarde Trstenjak in Šemsa Mujanovića. Hvaležen, da so mu omogočili študij v tujini, želi Repanšek šoli, zaposlenim in dijakom predstaviti principe Alexandrove tehnike. Za zaposlene

Repanšek izvaja delavnice ali pa jim pomaga na individualnih urah, medtem ko dijakom prvine te tehnike predstavlja na projektnih dnevih, med poukom športne vzgoje, po novem v okviru predmeta ITS, predvsem pa na urah sprostitivnih in dihalnih vaj, ki so del programa izbirnega športa. »Z dijaki krepimo zavedanje in občutenje lastnega telesa, spoznavamo praktično anatomijo, kje so posamezni deli telesa, učim jih umirjanja, ustavljanja, in ne nazadnje kako lažje preiti v gibanje,« je orisal Repanšek.

Zgodba Žige Repanška kaže, da se lahko ob močni volji in podpori osebna izkušnja splete v širšo vizijo. Iz lastnih izzivov je ustvaril prilagodljivost za šolo in dokazal, da posameznik lahko ustvari spremembo v skupnosti. ■



Ker je Alexandrovo tehniko težko razložiti z besedami, saj gre predvsem za izkušnjo, so navzoči na slovesnosti lahko delček tehnike preizkusili na skupinski vaji.

Bioresonanca v Domžalah
Kontakt in rezervacije Cesta talcev 8
040 221 502 info@valzivljenja.si
Učinkovita naravna pomoč pri alergijah, prebavnih težavah, utrujenosti in izgorelosti, motnjah spanja, težavah z dihalni, ...

MEDICINSKA PEDIKURA, Pančur d.o.o.

031/353 347

možnost DARILNIH BONOV

Slamnikarska 3B, Domžale
bližina ZD Domžale

IZKUŠENE MEDICINSKE SESTRE SKRBIJO ZA ZDRAVJE VAŠIH STOPAL.

METAL PROFIL

Kovinske konstrukcije in podesti / Obdelovalni stroj AXA / Vzdrževanje
in rekonstrukcije / Vrata, ograje in nadstreški / Zapornice

Nudimo storitve z: obdelovalni stroj AXA / PLAZMA - razrez pločevin
do 40 mm / CEVNI LASER – razrez cevi in profilov

01 777 02 70 | www.metal-profil.si

VARNO **ZANESLJIVO** PRAKTIČNO



Toplo in sončno poletje ter moker začetek jeseni

Vremensko in tudi drugače smo vstopili v jesen že pred tedni oziroma prvi dan kimavca, astronomska jesen pa se začne ravno v dneh, ko boste v svoje poštne nabiralnike prejeli brezplačen tiskani izvod Modrih novic, natančneje pa v ponedeljek, 22. septembra 2025, ob 14.20. uri po srednjeevropskem času. Zadnjo krvavo luno (7. 9.) so nam "pojedli" oblaki, ki pa ne morejo pojesti jesenskega enakonočja, ko bosta dan in noč oziroma svetli in temni del dneva približno enako dolga. Od takrat dalje pa vse do zimskega solsticija (21. 12.) bodo noči oziroma temni deli dneva čedalje daljši.



Večerno nebo nad Trzinom in Domžalami z Ongra po eni od julijskih neviht.

MIHA PAVŠEK

Foto: Miha Pavšek

Jesensko enakonočje je simbolni prehod iz toplejšega v hladnejši del oziroma polovico leta. Če bi hoteli na kratko povzeti vreme letošnjega poletja, bi lahko zapisali, da je bilo nadpovprečno toplo in osončeno ter podpovprečno namočeno. Če je bilo padavin le za vzorec manj od pričakovanih, nekoliko večji primanjkljaj je bil v severnem delu modronovičnega območja, pa je bila srednja poletna temperatura zraka kar za pol drugo stopinjo Celzija višja od povprečja 1990–2020, kar letošnje poletje uvršča na šesto mesto najtoplejših poletij po letu 1950. Trajanje sončnega obsevanja je preseglo pričakovanega za 5–15 %. Kljub začetni, junijski suši in vročini je narava v naslednjih dveh poletnih mesecih skorajda izničila ves vlažnostni primanjkljaj. Večji del junijskega padavinskega manka je nadomestil julijski presežek. Avgust ni postregel s kakšnim večjim vremenskim presenečenjem, začetek septembra pa je bil spet bolj namočen, pa saj smo že vajeni, da reke v prvem jesenskem mesecu kaj rade prestopijo bregove. Morje je še zelo toplo in če se plitev ciklon (nikar ne pričakujte v zgodnji jeseni preveč globokega ...) postavi na pravo mesto – natančneje njegovo središče ali jedro – nam prinese iznad Sredozemlja in severnega dela Jadranskega morja (to je seveda del Sredozemskega) obilico vlage in kaj hitro imamo lahko ponekod tudi do trimestne vsote dnevni (24-urnih) padavin. Konec prve septembrske dekade je že bilo tako ...

Letošnje poletje je že enajsto po vrsti s pozitivnim temperaturnim odklonom, v zadnjih šestnajstih letih pa je imelo le poletje 2014 negativni temperaturni odklon. Pred letom 2000 so bila leta s pozitivnim

temperaturnim odklonom redkost, saj so na ARSO, kjer pripravijo po vsakem od štirih meteoroloških letnih časov podroben pregled, našli le štiri. Od sedemdesetih let prejšnjega stoletja, ko se je temperaturni trend obrnil v pozitivno smer, so se poletja ogrela že za več kot 3,5 stopinje Celzija! Trend ogrevanja v zadnjih tridesetih letih znaša na ravni Slovenije kar 0,9 °C/desetletje in je statistično značilen ter največji med vsemi letnimi časi. Povedano drugače – poletja se v zadnjih desetletjih najbolj segrevajo, tovrsten trend pa se bo nadaljeval tudi v prihodnje. Nič čudnega, da so našim ledeniškim zaplatam, ostankom nekdanjih pravih ledenikov pod Triglavom in Skuto, šteti dnevi.

Pomudimo se za hip še pri izostanku padavin v prvem mesecu poletnega trojčka junij–avgust. Junij je bil rekordno suh (trajanje sončnega obsevanja je bilo skoraj za polovico nad dolgoletnim povprečjem!), saj je padlo le 23 % pričakovane količine padavin, zato je k občutku suhega poletja prispeval največ prav ta mesec. Nekoliko manj padavin kot običajno je bilo tudi avgusta (95 %), a teh nekaj odstotkov ni zaznal nihče; če pa že kdo, je bila to narava, ki je navkljub sušnemu začetku tudi konec poletja kazala sveže zeleno podobo. Kot zapisano je k temu pripomogel osrednji mesec poletja, ki je bil nadpovprečno namočen, o čemer priča tudi julijski kazalnik višine padavin 141 %. Kot kaže, nam bo vroče med vsemi prihajajočimi poletji, nič drugače pa ne kaže pri nas tudi za druge tri letne čase, saj so se že začela predvolilna opravila in kampanja, pa čeprav bodo naslednje državnozborske volitve šele spomladi 2026. Sicer pa mi že zdaj vemo, kdo je najbolj priročen krivec za slab izid – vreme; če ne slabo, pa lepo. ■

VREMENSKA POSTAJA OŠ TRZIN (junij–avgust oziroma meteorološko poletje 2025)

Kazalec	Junij	Julij	Avgust	Poletje
Povprečna temperatura zraka (°C)	23,2	21,5	20,8	21,8
Najvišja temperatura zraka (°C)	35,3 (26.6.)	37,3 (3.7.)	34,6 (10.8.)	izmerjena julija
Najnižja temperatura zraka (°C)	10,7 (10.6.)	10,7 (10.7.)	9,9 (25.8.)	izmerjena avgusta
Število dni s padavinami $\geq 0,2$ / ≥ 2 / ≥ 20 mm)	3 / 2 / 0	19 / 10 / 4	14 / 11 / 2	36 / 23 / 6
Največja dnevna količina padavin v mm (datum)	8,0 (27.6.)	79,8 (8.7.)	45,4 (29.8.)	izmerjena julija
Količina padavin v obdobju (mm)	13	269	132	414 / junij–avgust, 978 / januar–
Največja hitrost vetra (km/h) / smer / datum in čas	27,0/JV, 23. 6. ob 16.15.	41,8/ZSZ, 13.7. ob 16.33.	30,6/JV, 27.8. ob 13.59.	izmerjena julija
Število toplih/vročih dni/tropskih noči (maksimalna dnevna T zraka ≥ 25 / 30 / 20	29 / 13 / 2	25 / 12 / 0	22 / 10 / 0	76 / 35 / 2

Namesto količin avgustovskih padavin z vremenskih postaj modronovičnega območja vam tokrat posredujemo na ogled poletno vremensko statistiko z vremenske postaje OŠ Trzin. Celoten arhiv je dostopen na spletnem naslovu <http://trzin.zevs.si> (meni Statistika). Vir: Vremenska postaja OŠ Trzin (CZ Trzin).



Kjer vi vidite kavč, otroci vidijo odskočno desko.



Skleni:

Zavarujte jih pri odkrivanju sveta.

15 % popusta s kodo ZAŠČITA15
in darilo: dvomesečna
naročnina na VOYO.



125let

Vse bo v redu.
triglav.si

Z minimalnimi posegi do nove podobe doma

Dom je tam, kjer je naše srce in kamor se vračamo, da bi se srečali z nam ljubimi ljudmi. Zagotovo ta trditev, s katero nemalokrat postrežejo tako starejše generacije kot različni svetovalci, drži, vendar pa je k njej treba dodati, da je dandanes dom tam, kjer imamo možnost zadovoljiti vse svoje potrebe, pa naj bodo te vezane na zasebno ali poslovno življenje.



NINA NOVAK

Ker se je v času pandemije koronavirusa celotno dogajanje iz pisarn in službenega okolja preselilo znotraj zasebnih štirih sten, je bila marsikatera družina primorana k delni preureditvi doma, do nje pa poleg spremenjenih potreb lahko pripeljejo tudi številni drugi razlogi. Med najpogostejše sodijo dotrajanost posameznih delov nekaterih ali kar vseh prostorov, naveličanost dosedanje podobe bivalnega prostora, povečanje števila družinskih članov ali prihod hišnega ljubljence. Če prva, dotrajanost, praviloma zahteva večje posege, ti, ko gre za naveličanost ali spremenjene vsakodnevne navade, niso potrebni. Povsem

dovolj je z manjšimi ukrepi dom osvežiti in ga z minimalnimi spremembami, pri čemer kdaj zadostujejo le v drugačne odtenke obarvani dekorativni elementi (zaves, preproge, blazine, slike, vaze), oviti v novo podobo, v kateri najdemo še kako potrebna občutka miru ter varnosti.

Dekoratívno beljenje sten

Beljenje sten nedvomno velja za eno najstarejših in najenostavnejših metod prenove doma, saj že z enim samim nanosom barve poskrbimo za poživitev ali umiritev prostora, ob tem pa tudi za higiensko brezhibnost. V primerjavi s klasičnim beljenjem dekorativno beljenje sten sloni na uporabi različnih barv, tudi slogi in tehnike barvanja se med seboj precej razlikujejo, odvisno od tega, kakšen vizualni učinek želimo doseči.

Dekoratívno beljenje sten je posebej primerno za navidezno ločevanje enega dela prostora od preostalega bivalnega prostora (navdve pogosto se uporablja za ločevanje dnevnice od kuhinje in/ali jedilnice, če so prostori združeni, ali za ločevanje dnevnice od delovnega kotička v njej), toliko bolj, ker nekatere tehnike poustvarjajo dražje materiale in torej odražajo ekstravaganco. Sicer se temu, dekorativnemu beljenju sten, pripisujejo predvsem vizualna osvežitev prostora, spremenjen estetski videz in možnost individualizacije, ker je tako rekoč vsaka tehnika odraz osebnega pečata tistega, ki je poskrbel za novi videz stenskih površin, pa tudi vseh tistih, ki v prostoru, deležnem dekorativnega beljenja sten, preživimo obilo časa.

Vrste barv, primerne za dekorativno beljenje sten

Dekoratívno beljenje sten v večini primerov zahteva posebno predpripravo stenskih površin, izvede pa se po nanosu osnovne barve, ki služi kot predhodni premaz. Namen primarnega beljenja je utrditi podlago in olajšati kasnejšo absorpcijo barve, hkrati pa se izboljša oprijem, medtem ko nepravilnosti postanejo manj opazne. Nasprotno se laki uporabljajo kot zaščitno sredstvo po nanosu barve, njihova vloga pa se povezuje z večjo vodoodpornostjo površine, odpornostjo te proti obrabi, trajnostjo in doseganju večjega sijaja.

Plastične ali latekst barve: gre za najpogostejše barve, namenjene notranjemu beljenju, ki se občasno uporabijo tudi za beljenje zunanjih površin. Vodne barve nimajo neprijetnega vonja in so odporne proti vodi, njihova uporaba pa je nadvse preprosta ter ponujajo tri vrste zaključkov – mat, saten ali sijaj. Mat barva je primerna predvsem za starejše stenske površine z očitnimi napakami, satenasta za gladke stene, toliko bolj, če so izbrani toni intenzivnejši, saj te poudarijo, in sijajna za prostore, v katerih je cilj ustvariti odsevne zaključke (običajno sta to kuhinja in kopalnica).

Akrilne in vinilne barve: visoko vodoodporne barve dobro prenašajo plesen in sončne žarke, poleg tega pa med njihove lastnosti šteje dobra oprijemljivost na različnih materialih (z izjemo neobdelanega lesa).

Sintetične emajl barve: barve, izdelane iz sintetičnih smol v topilu, so trajnejše in odpornejše od plastičnih barv, vendar povsem enako kot te ohranjajo sijaj površine. Dobro prenašajo vlago in vodo, omogočajo gladke zaključke, a je pri njihovi uporabi potrebna previdnost, ker lahko plini, ki jih vsebujejo, ob nezadostnem prezračevanju prostora povzročijo omotico.

Akrilne emajl barve: akrilne smole, katalizatorji in pigmenti poskrbijo za topnost akrilnih barv v vodi, najprimernejših za umetniško dekoracijo stenskih površin.

Mineralne ali silikatne barve: barve z izjemno visoko močjo prekrivanja in prepustnostjo vodne pare so odlična izbira za prostore, v katerih so prisotne težave z vlago. Po videzu podobne apnencu,



Kranjska c. 3a, Kamnik
T: 01 831 04 81 M: 051 399 577
www.pohistvo-dabor.si



VAŠ NAJBЛИŽJI POHIŠTVENI SALON
kuhinje in omare po meri, dnevne sobe, spalnice, mladinske sobe, predsobe, sedežne garniture, jedilnice, preproge, posteljnina ...

a bolj odporne in kakovostne, saj so izdelane iz anorganskih mineralnih pigmentov ter netopnih silikatov, veljajo za povsem ekološko izbiro.

Med najbolj priljubljenimi slogi dekorativnega beljenja sten so vintidž, povezan z naravnim staranjem, kar prostoru doda značaj. Za razliko od njega degradiran slog posamezne dele prostora poudari in daje vtis nedokončanosti, saj se v povezavi z njim uporabljajo različni odtenki iste barve. To daje spektakularen vtis, precej drugačen od klasičnega sloga, zaradi vpliva skandinavskih držav velikokrat imenovanega nordijski. Slednji zahteva svetle barve, najpogosteje belo in bež, kombinirane z lesnim pohištvom ter parketom, in gladke, enakomerne zaključke, zaradi katerih klasični slog deluje brezčasno, elegantno ter udobno. Kot njegova dodatna prednost se kaže izjemna prilagodljivost, ki se je razveselijo predvsem tisti, željni pogostih sprememb, kajti ta slog je kadarkoli mogoče popestriti z novimi odtenki dekorativnih elementov.

Poleg vintidž, degradiranega in klasičnega sloga obstaja tudi več tehnik dekorativnega beljenja.

Beneški omet: najosnovnejša in obenem najpomembnejša dekorativna tehnika sloni na uporabi paste, izdelane iz apna, marmorja, pigmentov in ometa, ter je zaslužna za edinstveni sijaj površine. Gre za izjemno vzdržljivo tehniko, odporno proti vlagi.

Gobanje: nadvse enostavna, druga najpogostejša dekorativna tehnika se izvaja ob pomoči nežnega, ponavljajočega udarjanja z (najbolje naravno) gobico po površini, kar prostoru doda globino in volumen.

Firenška tla: posebne smole v različnih tonih, načeloma bela na barvnem ozadju, posnemajo renesančne stene in dosegajo starani učinek. Specializirana tehnika mehkih tekstur in majhnih reliefov doda zaključek, ob tem pa so zanje značilni trdnost, odpornost ter enostavno pranje.

Barvanje z rjavim učinkom: rustikalnega videza in oksidirane zaključka v več odtenkih, praviloma pa z vsebnostjo bakrenih, medeninastih ter železnih delcev, je ta tehnika združljiva z najrazlič-

nejšimi podlagami, od opeke, keramike in kovine do betona, ometa ter mikrocementa.

Valjanje: gumijasti valji z reliefom ali vzorci s ponavljajočim se motivom prekrijejo celotno površino, pobarvano z osnovno barvo, pri čemer je končni učinek precej podoben tapetam.

Lasurjanje: tanke plasti prosojne ali polprosojne barve, ki lahko vsebuje bleščice ali kovinske delce, so izredno obstojne, njihov namen pa je omogočiti vpogled v spodnjo plast barve, ne glede na izvedbo (mat, sijaj).

Svetila

Novo podobo stenskih površin je smiselno nadgraditi s svetili, najboljše takšnimi, katerih jakost in odtenek je mogoče prilagajati glede na letni čas, del dneva ter vzdušje, ki ga želimo doseči. Svetila namreč nezanemarljivo prispevajo k prevladujoči atmosferi prostora, ker napačna izbira teh prostor pretvarja v hladnega, dolgočasnega in tudi neudobnega, nasprotno pa premišljena izbira svetil še tako pust prostor zlahka preobrazi v prijetnega, domačnega ter privlačnega. Delijo se na ambientalna, ki prostoru zagotavljajo osnovni vir svetlobe, poudarjajoča, ki osvetlijo točno določen del prostora ali predmet in so praviloma za tri odtenke svetlejša od ambientalnih, ter delovna svetila, namenjena osvetljevanju omejenega dela prostora med izvajanjem katerega od zahtevnejših opravil, pri katerih je močnejši soj svetlobe obvezen (med takšne sodijo branje, pisanje, risanje, šivanje itn.).

Na splošno velja, da naj vsak prostor vključuje kombinacijo vsaj dveh vrst svetlobe, s čimer dosežemo visoko funkcionalnost prostora, estetsko zaokroženost tega in želeno vzdušje, izboljša pa se tudi prostorska zaznava, saj imajo svetila sposobnost bodisi poudarjanja izbranih elementov bodisi zakrivanja pomanjkljivosti. K temu obilo doda povezovanje stropnih, stenskih, talnih in namiznih svetil, pri čemer imajo vsaka svojo funkcijo. Stropna svetila skrbijo za enakomerno osvetlitev celega prostora, zaradi česar se najpogosteje nahajajo na sredini, in sicer v viseči izvedbi, s katero celoten prostor polepšajo, stenska svetila



**TAPETNIŠTVO
BOKAL**
OD LETA 1970

Udobje po meri vašega doma

✉ info@tapetnistvo-bokal.si

☎ Leon: 031 731 798 ali Ivo: 041 941 205

📍 Razstavni salon Tapetništvo Bokal, Zminec 23b, 4220 Škofja Loka



Sedežne garniture. Postelje. Vzmetnice. Vse vrste oblazinjenega pohištva po naročilu.

Vsak kos je plod **ročne izdelave, dolgoletnih izkušenj in najboljših materialov**, zato se popolnoma **prilagodi vašemu prostoru in življenjskemu slogu**. Stranki prisluhnemo, poiščemo najboljšo rešitev in **izdelamo unikat**, ki **združuje funkcionalnost in estetiko**.

Če iščete več kot le pohištvo – iščete udobje po meri – potem je Tapetništvo Bokal pravi naslov.



Kakovost. Udobje. Estetika. Brezčasen dizajn.

pa imajo podobno vlogo, a s to razliko, da osvetlujejo le del prostora, običajno tistega, kjer se zadržujemo največ, ter ponujajo direktno ali indirektno svetlobo. V primerjavi s stropnimi in stenskimi svetili talna, ki jih lahko vgradimo ali umestimo nad površino tal, prostor s tem, ko izbrane dele dodatno osvetlijo, popestrijo. Pogosto se uporabljajo v dnevnih prostorih in hodnikih, medtem ko namizna svetila največkrat namestimo v delovne sobe, dnevne sobe ter kuhinje, saj dejavnosti, ki jih tamkaj izvajamo, zahtevajo močnejši snop neposredne svetlobe.

Ob predstavljenih vrstah svetil poznamo tudi več tipov teh.

LED svetila: okolju prijazna in energetske varčna LED svetila prihranijo do 85 % električne energije, poleg tega pa sta zanje značilni dolga življenjska doba ter kar trikrat večja moč kakor pri navadnih svetilih. Med drugim so tako priljubljena, ker omogočajo različne barve in učinke svetlobe.

Vgradna svetila: svetila, največkrat vgrajena v strop in torej poravnana z njim, so lahko gibljiva ali vrtljiva ali povsem običajna, z njimi pa je možno, enako kot z LED lučmi, prostor obsijati z različnimi barvami in učinki.

Reflektorji: velike moči in enako majhne porabe kot LED svetila reflektorji predstavljajo odlično rešitev za direktno osvetlitev določenih predelov prostora ali predmetov, kot so kipi, slike, fotografije ter vaze.

Dekorativni elementi

Če od beljenja in prenove doma še ni minilo prav dosti časa, mi pa si vseeno želimo v prostor, v katerem bivamo, vnesti nekaj svežine, je najbolje, da posežemo po dekorativnih elementih, ki jih lahko izbiramo v različnih barvnih odtenkih, vzorcih, teksturah in materialih. Gre za zaključek, ki prostoru vdahne toplino in karakter, dodatna prednost vseh njih pa je, da jih lahko menjamo skupaj z letnimi časi, delom dneva ali razpoloženjem.

Tkanine, med njimi zavese, preproge, blazine in odeje, so vsekakor najboljši način, kako domu nadeti novo podobo. Zavese sicer ščitijo notranjost doma pred radovednimi pogledi in soncem, a so hkrati de-

koracija, s katero, odvisno od vrste tkanine, marsikdaj ustvarimo občutek prostranosti ter elegancje. S preprogami poskrbimo za domačnost in ublažimo morebitno hladnost, nemalokrat pa imajo tudi vlogo dodatka, ki v prostor vnese kontrast. Blazine, najenostavnejši in cenovno najdostopnejši dekorativni element, imamo kadarkoli možnost obleči v materiale, barve ter vzorce po trenutnem navdihu in na ta način predvsem dnevni sobi dodati pomladni kanec živahnosti, pozimi pa umirjenosti. Menjava blazin kot tudi namestitev odej na sedežno garnituro nam vzame le nekaj minut, a z njo dosežemo ogromno spremembo tako v dnevni sobi kot spalnici, otroški ali delovni sobi.

Dnevno sobo in hodnik imamo prav tako možnost obogatiti s stenskimi dekoracijami, fotografijami, grafikami in umetniškimi slikami, v večjih prostorih pa niso odveč niti masivni svečniki, kipi ter različne figurice. Vsak, še tako droben element oblikuje zgodbo našega doma in s tem našim družinskim članom ter našim gostom razkriva drobce iz našega dosedanjega življenja. Del tega so tudi vaze z najsi bo svežim najsi bo suhim cvetjem, ki so pomembne, ker z njimi notranjost doma povežemo z naravo in dom umestimo v širšo celoto, ob tem pa lahko sledimo naravnemu ciklusu. Spomladi zato izberimo pastelne cvetove, poleti živo cvetje, jeseni tople zemeljske tone, pozimi pa minimalistične, najboljše suhe dekoracije.

Iz vsega sledi, da prenova, obnova in preureditev doma le redko zahtevajo drastične, drage ter obsežne posege v bivalni prostor. V resnici majhne spremembe, ki ne terjajo začasnih selitve iz družinskega gnezda, prinesejo največ veselja in zadovoljstva, toliko bolj, če zanje poskrbimo z delom svojih rok ter bivanjskemu prostoru z lastno ustvarjalnostjo dodamo osebni pečat. Ker je dom prostor, v katerem si nabiramo moči za nove izzive, prostor, kjer čas preživljamo z nam ljubimi ljudmi, in prostor, znotraj katerega se imamo možnost brez zadržkov posvetiti dejavnostim, ki nas napolnijo s pozitivno energijo, ta mora odražati naš življenjski slog, zadovoljevati potrebe vseh družinskih članov ter izpolnjevati naše najbolj skrite želje. Če kje, potem je počutje najpomembnejše prav tam, kjer smo doma. ■

SVETOVANJE, IZMERA, DOBAVA, MONTAŽA Z GARANCIJO
17 LET
 montaža posavec **Kakovosti dajemo prednost.**



T: +386 31 470 724




www.montaza-posavec.si | Montaža Posavec

DANKÜCHEN
 STUDIO KAMNIK



do -55% **Dodatni sejamski popust v času komendskega sejma**

Po sanjsko kuhinjo v Kamnik!
Od strokovnega svetovanja do sanjske kuhinje po vaši meri.

Ljubljanska 5d, 1241 Kamnik
www.dankuchenkamnik.si **051 649 833**



Škrjančevo 8, Radomlje
www.vodoterm.si

HIŠNI SEJEM

9. 10. 2025

Naši strokovnjaki so vam na voljo po predhodni najavi za vprašanja o energetskih sistemih za novogradnje in prenove:

- svetovanje@vodoterm.si
tudi za prenove kopalnic
- kopalnice@vodoterm.si



veto
Group

Bralcem Modrih novic nudimo 20 % popust na plise in duette senčila.*

* ko oddate povpraševanje preko spletne strani v okvirček opombe vpišete MODRENOVICE20.
Če boste kličali v salon ali želeli ponudbo preko maila, navedite enako kodo.

PRIHRANEK PRI OGRAVANJU

ZAŠČITA PRED ZUNANJO VROČINO

Plise in Duette senčila

Plise in Duette senčila so najelegantnejša in najmodernejša okenska dekoracija in hkrati najučinkovitejše notranje senčilo. Zaradi številnih modelov in oblik, vrhunske kakovosti materialov ter izdelave, so plise in Duette senčila našega podjetja zagotovo najbolj prodajana na trgu, naše stranke pa nad njimi navdušene.

Prednosti:

- zaščita prostorov pred čezmernim segrevanjem poleti in ohlajanjem pozimi,
- izjemno udobje bivanja z najbolj zdravo in prijetno naravno svetlobo,
- neskončno možnosti, da senčilo postane estetski dekorativni element v vašem domu,
- senčenje oken nestandardnih dimenzij in nepravilnih oblik.

senčila bled

Razstveni salon Ljubljana
 Šmartinska 52, 1000 Ljubljana
 + 386 (0) 1 810 73 45
salon@sencila-bled.si



Zmaga v Afriki in kulturni šok

Živa Javornik se v paru s Tajdo Lovšin prebija med najboljše odbojkarice na mivki na svetu. Njena velika želja je, da bi nekoč zaigrala na svetovnem prvenstvu ali celo olimpijskih igrah, pot do tja pa ni lahka, saj mora ob športnih izzivih skrbeti še za številne stvari v ozadju, kar ji jemlje skoraj toliko energije kot sama igra.



Živa Javornik že nekaj let spada med najboljše slovenske odbojkarice na mivki. Od januarja igra v paru s Tajdo Lovšin. Hitro se je izkazalo, da gre za uspešno kombinacijo, sledile so prve zmage, med drugim tudi na turnirju svetovne serije v Burundiju.

M. O.

Foto: osebni arhiv

21-letna Kamničanka se je za kariero na mivki odločila pred tremi leti, ko je končala svojo edino sezono v članski ekipi Calcita Volleyja. »Od otroških let je bil moj cilj, da se prebijem v slovensko reprezentanco in v prvo ekipo Calcita. To mi je uspelo – reprezentantka sem bila v mlajših letih, v sezoni 2021/22 pa sem pri Calcitu igrala za prvo člansko ekipo. Takrat nam je uspel trojček lovorič, poleg domačega prvenstva in pokala smo osvojile tudi MEVZO. Imele smo vrhunsko ekipo s številnimi izkušenimi in tujimi igralkami. Zame je bila velika čast, da sem bila lahko poleg teh deklet že na treningih. Od igralk sem se v tisti sezoni veliko naučila na igrišču in izven njega,« je Živa v pogovoru za Modre novice povedala o izkušnji igranja na najvišji ravni državnega prvenstva.

Šport, v katerem rasteš tudi osebnostno

Vseeno je sledila odločitev, da se bolj kot dvoranski odbojki, v kateri so dekleta praviloma že višja od 1,9 metra, povsem posveti odbojki na mivki. »Seveda sem tudi odbojko na mivki trenirala že od mladih let in sčasoma ugotovila, da v njej bolj uživam kot v dvoranski odbojki. Vedela sem, da lahko dosežem več kot v dvorani, videla večjo priložnost za svoj napredek. Odbojka na mivki je čudovit šport, ki ti da priložnost, da si vsak dan boljši in pametnejši. Omogoča mi tudi potovanje po celem svetu, kar je bila od vedno moja želja.« Letos je bila tako tudi v Afriki (v Burundiju), ob koncu leta jo čaka tudi let v Južno ali Severno Ameriko.

Recept za uspeh: trdo delo in trma

S Tajdo Lovšin sodelujeta šele od januarja letos. »Potem ko sem jaz več let igrala v paru z Majo Marolt, Tajda pa s Tjašo Kotnik, sva po spletu okoliščin s Tajdo pristali skupaj. Izkazalo se je, da odlično funkcionirava, čeprav se zavedava, da je treba še veliko popraviti in se še kaj naučiti druga od druge. V letošnji sezoni sva osvojili dve medalji v svetovni seriji, tretji sva bili v Cervii, v Burundiju pa sva zmagali. Skratka, sezono

lahko ocenim kot zelo uspešno. Tajda je mentalno in fizično pripravljena na veliko vlagati v odbojko, njene izkušnje so neprecenljive. Mislim, da naju bosta najino trdo delo pa tudi trmast značaj popeljala daleč.«

Štirje naporni tedni pustili posledice

Zaključek poletja je bil zelo naporen, saj sta Živa in Tajda tekmovali kar štiri tedne zapored. »Najprej sva bili v Splitu in Ičićih, kjer sva odigrali dva pripravljalna turnirja in zmagali, sledil je odhod v Afriko, v Burundi, kjer sva bili najboljši na turnirju svetovne serije, nazadnje pa sva v prvem tednu septembra igrali še v Budimpešti. Na koncu je bilo mogoče že vsega preveč, štirje tedni stalnega potovanja in tekmovalj so od naju zahtevali veliko energije. Prvo tekmo sva v Budimpešti izgubili proti madžarskemu paru v tretjem nizu z rezultatom 16:14, na drugi tekmi v skupini sva potem zmagali in v boju za izločanje s Filipinkama ponovno izgubili v tretjem nizu. S tem sva obstali na pragu četrtfinala.«

V eni najrevnejših držav se je počutila odlično

Afriška izkušnja je bila nekaj posebnega. »Prvič sem bila v Afriki in je bil kar kulturni šok. Burundi je druga najrevnejša država na svetu. Težko si je predstavljati, ampak tam ljudje zaslužijo 15 centov na dan. Vseeno je bilo fenomenalno, na turnirju sva pokazali odlično igro in zmagali, s tem pa dobili precej točk za svetovno lestvico, kar je najpomembnejše, saj se na ta način lažje uvrščaš na turnirje višje ravni. Organizacija turnirja je bila odlična, lepo so poskrbeli za nas, varovanje je bilo brezhibno, tako da se nikoli nisem počutila ogroženo. Vsaka ekipa je imela tudi svojega vodiča in prevajalca, peljali so nas tudi v mesto Bujumbura, kjer smo okušali lokalno hrano in bili kot belci velika atrakcija. Obiskali smo tudi tržnico in preplačali vse, ampak – še vedno je bilo poceni (smeh).«

Na evropskem klubskem prvenstvu za madžarski klub

V tem tednu sta si privoščili dopust, nato pa s Tajdo odhajata v Bibione v Italijo, kjer bo še en pripravljalni turnir pred večjimi preizkušnjami.

»V začetku novembra bova igrali na evropskem klubskem prvenstvu, in sicer za madžarski klub Edra, s katerim sva trenirali celotno zimo. Imajo brazilskega trenerja in dve dekleti, ki prav tako igrata na turnirjih svetovne serije. V zameno za pomoč pri zimskih pripravah in treningih sva se letos odločili nastopiti za njihov klub. V Sloveniji je edina pokrita dvorana v Črnučah, kjer pa nama treningi na profesionalnem nivoju letos niso bili omogočeni, zato sva bili primorani iskati druge rešitve. Proti koncu leta je v načrtu še nastop na kakšnem turnirju serije challenge in elite v Braziliji ali ZDA. Odvisno, kako bova pozicionirani, ta preskok iz prvega nivoja (futures) na drugi nivo (challenge) je namreč najtežji, saj moraš na takšnih turnirjih v kvalifikacije, kar je nekaj najtežjega. Sistem enojne eliminacije je zelo neugoden, odloča le ena tekma.«

Pogreša podporo odbojarske zveze

Ritem je res naporen, s Tajdo sta pravzaprav edini Slovenki, ki igrata na tako visoki ravni, poleg dvojice Kotnik/Marolt. »Veliko potujeva po svetu, nimava pa prave podpore in sistema, za vse sva sami. Organizacija potovanja, tekmovalj, rezervacije letalskih vozovnic, urejanje vizumov, bivanje, vse to je v naših rokah. Od odbojarske zveze nimava denarne podpore, tako da se financirava sami. Na srečo sva letos dobili nekaj pokroviteljev, vseeno pa je veliko na naših ramenih, kar predstavlja dodaten napor in stres. Po teh zadnjih štirih tednih niti nisem toliko utrujena zaradi odbojke, ampak zaradi organizacije. Pri potovanju v Afriko je bilo več logistike kot samega igranja. Iskanje sponzorjev je v današnjih časih težka in nevhvaležna naloga. Velika zahvala za najine uspehe gre Tjaši Jančar in njenemu klubu Capris Volley, ki nama pomaga s treningi na Primorskem in naju čez poletje pripravlja na vse izzive sezone.«

Sanje povezane z olimpijskimi igrami v Los Angelesu

Za konec pogovora je Živa Javornik razmišljala še o svojih kariernih ciljih. Povezani so seveda z igranjem na največjih turnirjih. »Letos sva želeli igrati na evropskem prvenstvu v Nemčiji, vendar se ni izšlo, saj sva šele marca odigrali prvi turnir in točke začeli nabirati prepozno. Bo



Potem ko je v sezoni 2021/22 igrala v članski ekipi Calcit Volleyja, se je popolnoma posvetila odbojki na mivki. Kot pravi, v njej vidi večjo priložnost za svoj napredek.

pa verjetno lažje naslednje leto. Seveda želiva tudi na svetovno prvenstvo, končni cilj vsakega športnika pa so olimpijske igre. S trdim delom je vse mogoče. Dovolj dolgo sem že v tem športu, da vem, da lahko ob pravi formi in dobrem dnevu premagaš vsako dvojico, pa čeprav imajo vrhunske igralko neprimerljivo boljše razmere za delo in tudi do deset ljudi v svojem štabu.«

Oktober vstopa v tretje leto študija medicine

Ob lepi odbojarski karieri pa Živa ni pozabila na šolo in je – potem ko je končala Gimnazijo Šiška – za zdaj zelo uspešna pri študiju medicine. »Opravila sem vse izpite za drugi letnik in letos vstopam v tretjega. Za zdaj uspešno usklajujem šolo in odbojko. Dokler ne bo več sponzorjev in podpore Odbojarske zveze Slovenije, je nujno razmišljati tudi o tem, kaj bom počela po športni karieri. Pri študiju medicine je obveznosti in učenja veliko, na srečo pa mi do zdaj uspeva prilagoditi urnik, da se lahko posvetim odbojki in študiju.« ■



**NAREDI NEKAJ
ZASE**

TRZIN, MENGEŠKA CESTA 15

**"CELOSTNA SKRB ZA VAŠE
ZDRAVJE IN POČUTJE."**



GIBANJE & VADBA S KINEZIOLOGOM



UREJANJE KRONIČNIH TEŽAV & BOLEČIN



TELESNA & OSEBNA PREOBRAZBA



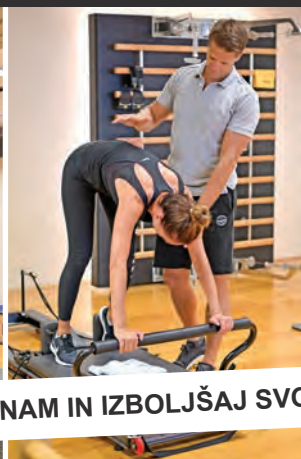
OSEBNI & TERAPEVTSKI PRISTOP



040 661 700



WWW.JH-LIFEBOOK.COM



PRIDRUŽI SE NAM IN IZBOLJŠAJ SVOJE ŽIVLJENJE!

DARILNI BON za brezplačno uvodno srečanje/posvet s kineziologom.



23. Triatlon Bled s skoraj 500 tekmovalci

Še dan pred pomembno tekmo na Bledu mladi kamniški triatlonec Nik Vučko ni vedel, ali bo lahko sploh nastopil na mladinskem evropskem pokalu ali ne, na koncu pa je imenitno izkoristil ponujeno in bil na domači tekmi s 16. mestom najboljši Slovenec. Žiga Korošec je bil 26. Izstopala sta se še dva odlična triatlonca z modronovičnega območja – Maruša Klemenc in Domen Bojanc, ki sta na sprint triatlonu osvojila 2. mesto.



Domen Bojanc se je po vseh težavah s poškodbo vrnil v odlični formi in na sprinterski tekmi zaostal le za Čehom Marekom.

M. O.

Foto: M. O.

Že 23. leto zapored je Miro Kregar s svojimi prijatelji iz kluba Trisport Lelosi odlično pripravil praznik triatlona, ki je spet potekal prvo septembrsko soboto. V sklopu I feel Slovenia triatlon festivala Bled 2025 je bil v ospredju dopoldanski mladinski evropski pokal. »Tekma je spet pokazala, zakaj je Bled zibelka slovenskega triatlona in tekma, ki dviguje njegov ugled na evropski ravni. Mladinski evropski pokal si je letos ogledal tudi predsednik evropske zveze Marc D'hooge in bil navdušen, tekma pa je mladincem in mladinkam ponudila priložnost za dokazovanje ob močni mednarodni konkurenci. To so znali unovčiti tudi nekateri slovenski predstavniki, ki jih je bilo kar trinajst, od tega devet v moški konkurenci,« je povedal Kregar, ki je imel letos precej težav, saj je moral skrajšati kolesarski krog na 3,1 kilometra, potem ko ni dobil zelene luči za del klasične proge med Malo Zako in Pristavo.

Solze Belgijca ob zmagi

Krajši kolesarski krog je pomenil še več dinamike in še bolj razburljivo dirko. Med mladinci sta se za zmago udarila Belgijec Cis Huyghe in Madžar Zsombor Holba. Odločal je ciljni sprint, Huyghe pa je zmago doživiljal zelo čustveno in ob uspehu potočil kar nekaj solz. Tempo je bil izjemen – za slabih 400 metrov plavanja, 9,3 kilometra kolesarjenja in 2,5 kilometra teka je zmagovalec potreboval le 28 minut. Pri ženskah smo slišali italijansko himno. Najboljša je bila Viola Paoletti, ki je za šest sekund ugnala drugouvrščeno Poljakinjo Hanno Foltyniewicz. Od Slovencev sta bila pri moških najboljša obetavna člana Trisporta Nik Vučko (16. mesto z zaostankom manj kot ene minute) in Žiga Korošec (26. mesto), oba letnika 2008. Jan Peterka, ki je avgusta postal državni mladinski prvak v sprint triatlonu, je osvojil 31. mesto. Med mladinkami je bila Anja Bezljaj (naslednjo sezono bo tekmovala za Trisport) 20.

Naslednja postaja: Kitzbühel

»Dirka je bila zelo zahtevna, sploh plavanje in kolo. Na plavanju je bila gneča in veliko pretepanja. Kolesarski del z veliko vzpona mi ni delal težav. Zelo sem zadovoljen s 16. mestom in mislim, da sem zelo dobro nastopil. Res nisem vedel, kaj pričakovati, saj sem na tekmah evropskega pokala nastopil le enkrat, kjer mi ni šlo najbolje. Po nekaj



Nik Vučko, ki bo ta mesec dopolnil 17 let, je bil s 16. mestom prijetno preseženje tekme mladinskega evropskega triatlonskega pokala na Bledu.

mesecih trdega dela sem veliko napredoval in si dokazal, da lahko konkuriram tudi tistim najboljšim. Če bom vztrajal, nabiral izkušnje in seveda veliko treniral, lahko v prihodnosti posegam tudi po najvišjih mestih,« nam je povedal še ne 17-letni Nik Vučko, ki bo še dve sezoni lahko tekmoval na mladinskih ETU-jih. Minuli konec tedna ga je že čakal naslednji izziv, evropsko prvenstvo v Kitzbühelu, kjer je bil drugi v B-finalu.

Bojanc z odlično popotnico na balkansko prvenstvo

V preostanku sobotnega triatlonskega festivala v Mali Zaki sta bila v ospredju državno prvenstvo v akvabiku in sprint triatlon. Ta je nasledil tradicionalni olimpijski triatlon, ki pa ga zaradi skrajšane kolesarske proge ni bilo mogoče izvesti (mimogrede: spet je oživela ideja, da bi triatlonci kolesarili do Bohinja in tam za konec opravili še tekaški krog ob jezeru). Pri moških je zmagal Čeh Matej Marek pred Domnom Bojancem. Oba sta z visoko prednostjo prišla z drugega menjalnega prostora, na teku pa je bil močnejši Marek. »Previdno sem se lotil tekme, večji del sezone me je namreč ovirala poškodba, tako da pred Bledom nisem imel visokih pričakovanj. Dobro mi je šlo predvsem na kolesu. Obrestovalo se je, da sem letos veliko dirkal na dirkah serije gran fondo. Z Marekom sva si pridobila lepo prednost, vozil sem spredaj, tako da se mi je Marek na koncu zahvalil. Na teku mi je v zadnjem krogu malo zmanjkalo moči, noge so že čutile vse klance,« je bil zadovoljen 20-letnik iz Radomelj, ki ga 27. septembra čaka balkansko prvenstvo v Romuniji.

Mama in hči iz Portorika popestrili sprint

Pri ženskah je Tinkara Stres nadaljevala niz domačih zmag (med drugim je to sezono postala državna prvakinja v olimpijski in sprintu), toda za zmago se je morala zelo potruditi, saj sta bili z Marušo Klemenc iz kamniškega kluba Utrip (2. mesto) na teku izenačeni do zadnjih metrov.

Še en triatlonski praznik je v celoti uspel, skupaj pa je (z evropskim mladinskim pokalom) nastopilo skoraj 500 tekmovalcev iz 27 držav. Celo iz Portorika, kar je bila ena najbolj prisrčnih zgodb sončnega dneva. Organizatorji so namreč že začeli pospravljati ciljno prizorišče, ko sta v cilj sprinta pritekli Lizbeth Reguero, za njo pa (z eno uro zaostanka za zmagovalko Tinkaro Stres) še njena mati Maria Reguero. ■


**MULTI
ESSENCE**

ZA UM IN TELO BREZ MEJA

- ✓ Podpira telo pri premagovanju športnih naporov*
- ✓ Za zmanjševanje utrujenosti in stresa
- ✓ Za normalno delovanje mišic
- ✓ Uporaba kar med vadbo
- ✓ Za normalno delovanje živčnega sistema



Multi Essence Magnezij 400 + B kompleks vsebuje kombinacijo **400 mg MAGNEZIJA in VSEH VITAMINOV B** v visokih odmerkih.

Tudi za vegetarijance in vegane. Brez laktoze, mlečnih in sojinih beljakovin. Primerno tudi v času nosečnosti.



To prehransko dopolnilo je primerno le za zdrave odrasle (starejše od 18 let). Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prekomerno uživanje ima lahko odvajalni učinek. Shranjevati nedosegljivo otrokom.

*Magnezij prispeva k delovanju živčnega sistema in mišic, k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti in normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin B1 (tiamin) prispeva k delovanju živčnega sistema ter k normalnemu psihološkemu delovanju.

Vitamin B2 prispeva k delovanju živčnega sistema in ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Vitamin B6 prispeva k sproščanju energije pri presnovi, delovanju živčnega sistema in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, ima vlogo pri presnovi beljakovin in glikogena ter prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin B12 prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



V vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Več informacij: magnezij@alkaloid.si

Maruša Tereza Šerkezi svetovna prvakinja



Foto: KZS

Kamniška gorska kolesarka Maruša Tereza Šerkezi je v švicarski Crans Montani postala svetovna prvakinja v olimpijskem krosu med mladinkami. Maruša Tereza Šerkezi je tako osvojila že svojo drugo kolajno na svetovnih prvenstvih. Kamničanka je bila med favoritinjami že pred začetkom dirke, na njej pa je to dokazala in strla najbližjo zasledovalko, domačinko Anjo Grossmann, ki je na koncu osvojila drugo mesto z več kot minuto zaostanka.

Radomljani po preobratu premagali Olimpijo, prva točka za Domžale

Ekipa Kalcer Radomelj se je po bolečem porazu v Domžalah proti Bravu s 6:0 pobrala na najboljši možni način. V osmem krogu so na domačem terenu proti Olimpiji zaostajali z 2:0, a se vrnili v igro v drugem polčasu in po treh golih slavili s 3:2. S tem so na lestvici trenutno na šestem mestu. Še naprej pa v novi sezoni ne gre ekipi Domžal. Ta je v zadnjih dveh krogih izgubila proti Celju in osvojila prvo točko proti Bravu. Z eno točko so še naprej na zadnjem mestu.

Igralke ŽNK Radomlje Medex so v prvi ženski ligi v zadnjih krogih premagale ekipe Gažon Le-Log, Trbovlje in Cerklje, izgubile pa z 2:0 proti ekipi Ljubljane. Trenutno so na petem mestu s tekmo manj.

Ekipa Roltek Doba je v četrtem krogu tretje lige v gosteh malce presenetljivo izgubila proti Škofji Loki, že v naslednjem krogu pa visoko premagala ekipo Idrje. Trenutno so na petem mestu z dvema zmagama. V regionalni ligi so kamniški nogometaši v zadnjih krogih remizirali v Trebnjem in Ljubljano, izgubili pa proti vodilni ekipi Zagorja. Trenutno so na sedmem mestu. Slabše pa gre Ihanu, ki v tej sezoni še ni osvojil točke.

Še mesec dni do začetka odbojcarske sezone



Foto: Calcit Volley

Še dober mesec dni in začela se bo letošnja odbojcarska sezona. Moški bodo tekmovanje začeli nekoliko kasneje, saj trenutno poteka svetovno prvenstvo na Filipinih. Za reprezentanco odlično igra tudi Kamničan Nik Mujanović.

Ekipi Calcit Volleyballa po nekaj desetih letih prvič ne bosta nastopili v evropskih pokalih, saj se klub zaradi znanih zapletov s špor-

tno dvorano na tekmovanje ni prijavil, čeprav bi si to po rezultatih iz prejšnje sezone zaslužil v obeh kategorijah. Sta se pa obe ekipi precej pomladili, novi so tudi trenerski obrazi. Moško ekipo bo letos vodil Gregor Rozman, pomočnik bo Rok Satler. Ekipa se bo v prvem krogu pomerila s Fužinarjem, v drugem krogu pa s Triglavom. Žensko ekipo bo vodila Špela Ožegovič, pomočnica bo Tjaša Gadža. V prvem krogu se bodo pomerile s Koprom, v drugem pa z Gorico. Cilj obeh ekip je še vedno krojiti vrh slovenske odbojke. Drugi kamniški ekipi bosta tekmovali v drugi ligi.

Odbojkarice Calcit Volleyja so prvi pripravljalni turnir odigrale na Rudolfovem turnirju v Novem mestu in osvojile prvo mesto. V finalu so premagale Luko Koper, v polfinalu so bile boljše od ekipe AFM Volley iz Radovljice, v skupinskem delu pa so premagale domači TPV Volley in Grosuplje.

Začetek tudi za Kansai Helios

Še pred odbojcarsko se bo začela košarkarska sezona. Ekipa Kansai Heliosa tudi letos cilja čim višje. V prvem krogu konec septembra se bodo pomerili z ekipo ECE Triglav, sledita pa obračuna s Krko in Laškim. Kansai Helios bo tudi letos igral v ABA 2 ligi. V začetku oktobra se bo v prvi tekmi pomeril s Slobodo iz Tuzle, sledi pa tekma v Banja-Luki.

Kamniške kegljačice branijo naslov prvakinj

Še kako živ je spomin na preteklo sezono, ki so jo Kamničanke osvojile izredno suvereno in dokazale, da so trenutno najbolj vroča ekipa v Sloveniji. Že konec tedna bodo v Radljah odigrale prvo tekmo proti domači ekipi Remoplast. Na žalost Kamničanke zapušča njihova najboljša igralka Tea Repnik, ki bo športno pot nadaljevala na Reki. Kamničani se bodo v prvem krogu pomerili proti ekipi Taborska Jama. Kamniške ekipe se bodo merile še v 1.B ženski ligi ter v drugi in tretji moški ligi.

V Moravčah napeta dirkaška pravljica



Foto: Avtokros klub Kamnik

Prvo soboto v septembru so se avtokrosisti vrnili v Moravče na znamenito progo KAPS. Tekmovali so za odprto državno prvenstvo Slovenije in Hrvaške. Na koncu so kamniški avtokrosisti osvojili kar devet uvrstitev na stopničke. V Diviziji A1 je Marcel Bizjak osvojil drugo mesto. V diviziji 1 je bil prav tako drugi Aleksander Križman, medtem ko je v diviziji CC slavil Boštjan Jenc, Ana Jenc pa je bila tretja. V diviziji 3SB je bil David Kosirnik tretji.

Konec avgusta je v kraju Mače na Hrvaškem potekala 1. Velika nagrada Mač. Odlično so nastopili tudi slovenski predstavniki Avtokros kluba Kamnik. Prvo mesto so v svojih kategorijah osvojili Boštjan Jenc, Jani Avbelj in Marko Ravnikar, tretji je bil Rok Vidergar.

Pia Lovrič izpadla v prvem krogu v Tivoliju

V ljubljanskem Tivoliju je potekal teniški turnir WTA serije 125. Na turnirju so nastopile tudi najboljše slovenske igralka tenisa, s posebnim

povabilom organizatorja tudi Domžalčanka Pia Lovrič. Pia je v obračunu 1. kroga izgubila proti Slovakini Renati Jamrichovi s 4:6 in 2:6. Zmagovalka turnirja je postala Slovenka Kaja Juvan.

Nejc Maher prvak v daljinskem plavanju



Foto: Katja Kugler (PK Kamnik)

V Piranu je potekalo Odprto letno prvenstvo Slovenije v daljinskem plavanju na 5 kilometrov. Na tekmovanju v morju so se pomerili plavalci, ki so morali za nastop izpolniti zahtevne kvalifikacijske norme. Plavalni klub Calcit Kamnik so zastopali Maša Arnež, ki je osvojila 3. mesto v absolutni kategoriji, Nejc Maher, ki je postal prvak v absolutni kategoriji, in Žiga Kugler, ki je osvojil drugo mesto med kadeti.

Po poletnem premoru Calcitovci najprej na Rašici

Na Rašici se je nadaljevala sezona slovenskega pokala za gorske kolesarje v olimpijskem krosu SloXcup. Preizkušnja XC Rašica je po pole-

tnem premoru bila šesta pokalna dirka, na njej se je v vseh kategorijah pomerilo skoraj 200 tekmovalcev. Tudi letos je bila dirka brez točkovanja v mladinskih in članskih kategorijah, ki so se med seboj pomerili v kategoriji open. V kategoriji open je tekmovalo 10 tekmovalcev, najvišje od Calcitovcev pa je na tretjem mestu končal Nejc Teran. Matic Kranjec Žagar je zaradi padca odstopil. Na dirki mladincev je drugo mesto osvojil Maks Majnik. Tudi v drugih kategorijah so Calcitovci dosegli kar nekaj uvrstitev na zmagovalne stopničke.

Še enkrat več odlična izvedba triatlona na Bledu

Kamniški Triatlon klub Trisport Lelosi Kamnik se je pred letošnjo organizacijo tekme I Feel Slovenia Triathlon festival Bled 2025 srečal z velikimi organizacijskimi izzivi. Zaradi prepovedi uporabe običajne trase za kolesarski del tekmovanja so marali korenito spremeniti traso. To ni zmotilo udeležencev, ki jih je bilo kar okoli 500 iz 27 držav. Odlično so na "domači" tekmi tekmovali tudi Trisportovci, ki so osvojili lepo število uvrstitev na zmagovalne stopničke po svojih kategorijah. Na najvišjo stopničko so stopili: Noah Prosen, Eva Korošec, Jan Lipovšek, Borut Resnik, Uroš Kepic, Matija Romšak, Tanja Kompan, Tjaša Žnidar in Miro Kregar. Na tekmi za evropski mladinski pokal sta se najvišje uvrstila Nik Vučko in Žiga Korošec, in sicer na 16. in 26. mesto.

Andrej Nastran in Tomaž Oblak v Chamonixu

Tekača KGT Papež Andrej Nastran in Tomaž Oblak sta nastopila na tekmi UTMB v Chamonixu. Andrej je na 175,4-kilometrski razdalji dosegel 126. mesto v absolutni oziroma 109. mesto v moški konkurenci. V svoji kategoriji je bil šesti. Še bolje se je na 57-kilometrski razdalji izkazal Tomaž Oblak, saj je dosegel 62. mesto v absolutni konkurenci. ■

Cicciol.

Zakaj potrebujem
komunikacijsko
agencijo?

**KER MARKETING
NISO LE PODATKI
IN ALGORITMI,
AMPAK ČUSTVA
IN ZAUPANJE.**

Pišite nam na info@ir-image.si

IR IMAGE

grafično oblikovanje · digitalni marketing · kreiranje celostnih kampanj · vsebinski marketing · medijski zakup



Brezplačni mali oglasi!

Male oglase lahko pošljete s priloženim kuponom v kuverti na naslov: **IR IMAGE d. o. o., Modre novice, Medvedova 25, 1241 Kamnik, na kuvertu pa napišite še »Mali oglasi«.**

Za resničnost in vsebino objavljenih malih oglaševanj in sporočil odgovarja izključno naročnik. Uredništvo si pridržuje pravico, da preveri verodostojnost vsebine malih oglaševanj, prav tako si pridržujemo pravico krajšanja malih oglaševanj oz. neobjave le-teh. Oglaševanje po telefonu ne sprejemamo, niti ne posredujemo naslovov oglaševalcev. Storitvenih malih oglaševanj ne objavljamo več.

Pišite čitljivo in razumljivo! Pri objavi bomo upoštevali le oglase do 10 besed. Oglase za naslednjo številko Modrih novic sprejemamo do četrta, 9. oktobra 2025, in bodo objavljeni v reviji, ki bo izšla 16. oktobra 2025.

Mali oglasi lahko oddate tudi na www.modre-novice.si!

PRODAM

- Prodajam BMW 520i, l. 2003, odlično ohranjen in vzdrževan. 041 360 968
- Več vrst gobelinov (Zadnja večerja, ženski akt). 041 791 410
- Skobelni stroj, cena po dogovoru. 041 554 678
- Stolp Panasonic 5x cd, kasetar, radio, 50 eur. 041 791 344
- CD plošče, 60 kos, resna glasba, 100 eur. 041 791 344
- Lončarsko vreteno. 041 877 450
- Mucke mlade oddam. 041 614 650
- Poceni 3 inox sodčke 50 l za sokove. 031 359 242
- Odsevne varnostne telovnike, nove, večjo količino, ugodno. 040 346 703
- Hladilnik z zamrzovalnikom (3 predali), 50–70 eur. 070 155 244
- Moto kultivator s prikolico, 2 rosfrej soda, 30 l in 50 l, Orbitrek kolo. 041 229 668
- 4 lepo ohranjene kuhinjske stole, češnjev les, 200 eur. 070 459 431
- 2 inoks posodi za vino ali sok, 150 l in 100 l. Ugodno. 070 588 175
- Avto, avtomatik, rdeč Hyundai i12, registriran do junija 2026, prevoženih le 19.371 km, bencin. 031 257 602
- Samonosilni nadzemni telefonski kabel 12-žilni z jeklenico 2-krat po cca. 15 m. 040 259 939
- Štiri lesene tramove, ostanek od nadstreška za garažo, dolžine 4,40 m, debeline 11 cm / 9 cm, obdelani. 040 259 939
- Naš dobri stari pianino išče nov, ljubeči dom. 040 380 856
- Ugodno, lesena otroška postelja (pošljem sliko), 55 eur. 041 326 246
- Lovorikovec za zeleno živo mejo, višina 30 cm, 3 eur. 040 840 265
- Moška moto jakna, velikost M, original Yamaha, zaščita rame, komolci, hrbet, 95 eur. 031 666 176
- Dron s kamero. Slikanje in snemanje video na telefon. Komplet v kovčku, 49 eur. 040 608 985
- Po simbolični ceni gramofonske plošče in kasete. 031 635 887
- BMW serija 4 GRAND COUPE 420i, letnik 05/2018, prevoženih 163 tisoč km, metalik črn, garažiran, ugodno. 041732 756
- Avtosedež za otroka 40–150 cm, Concord Ultimax, skoraj nov. Ugodna cena: 80 eur. 031 411 285
- Stenske dekorativne uokvirjene slike različnih avtorjev. Cena po dogovoru. 031 411 285
- Električni radiator Xiaomi 2200 W skoraj nov, 80 eur. 031 411 285
- Komplet žensko narodno nošo št. 38–40. Moški lajbič, hlače in čevlje št. 42. 041 625 687
- Električ. Pekač – ponev, 40 cm, 240 st. C, 1500 W. Podarim 2,5

- I lonec indukcija, rezalno desko. 051 258 004
- Lestenec – viseča luč, oblika žarnice, viš 40, kabel 70 cm, lepo ohranjeno. Podarim še namizno luč. 051 258 004
- Merilnik krvnega tlaka in srčnega utripa Omron, malo rabljen, dela brezhibno. Zelo ugodno. 051 258 004
- Režiserski stol – bukov les. Sedala, naslonjalo – trdno platno. Lepo ohranjen. Zložljiv. 051 258 004
- Slika – poster van Kuik, glasb. tihožitje, note, flauta, prelivajoči odtenki svetlobe, 95x64cm. 051 258 004

KUPIM

- Po simbolični ceni Rog Pony kolo 20 col. 031 221 927
- LEGO kocke vseh velikosti in oblik. 070 816 919
- Odlikovanja, medalje, značke, bajonete, razglednice, kovance, knjige, slike in druge starine. 051 740430
- Stare traktorje Porsche, Lanz, Man Steyr ipd. v kakršnemkoli stanju do letnika 1965. 041 933 655
- Mopede Tomos in Rog Ponyexspres v kakršnemkoli stanju. Plačilo takoj. 041 933 655
- Stare motorje Puch, Bmw, Bsa, Indian, Harley Davidson ipd, do letnika 1965. 041 933 655

NEPREMIČNINE

- Mlada družina išče parcelo za nakup v Kamniku in okolici (Nevlje, Mekinje, Podgorje, Šmarca, Volčji Potok). 031 640 939
- Mlada družina išče hišo ali večje stanovanje z atrijem za nakup (Kamnik, Mengeš, Trzin, Radomlje). 040 771 869
- Kupim kmetijsko zemljišče ali gozd. 041 751 266
- Najamem garažo ali garažni boks v Metuljčku. 040 204 886
- Stanovanje 100m2 v hiši oddam.

041 614 650

- Najamem garažo ali garažni prostor v Kamniku ali okolici. 041 360 131
- Oddam stanovanje 38m2, delno opremljeno. 031 421 208
- Kupim garažo za parkiranje avtodoma, mere vsaj 8x4x3. 041 550 035
- Damo v najem lokal v središču Kamnika, mirna dejavnost, kozmetika/masaža otroške delavnice. 031 701 812

PODARIM

- 4 letne gume 215/60 17 Continental, ohranjene. 070 588 175
- Fascikle A4 z ovitki ali brez in večje število PVC ovitkov za CD, DVD. 051 217 694
- Lončnico drevo življenja, 2 kosa, košata, z več poganki, višina 160 cm. 031 327 235

RAZNO

- Brezplačno odpeljem star moped nevozen – dele. 031 221 927
- Podarite odvečne knjige? Pokličite, pridem z veseljem, jih odpeljem in ohranim. 030 996 225
- Brez stroškov odvoza vam odpeljemo pralne, sušilne stroje, štedilnike, odslužena kolesa ter kovino. 040 780 078
- Gratis odvoz vseh vrst kovin, plinskih jeklen in akumulatorjev. 069 622 922
- Sem moški, star 61 let, vitalen, imam dolge lase, želim spoznati vitko žensko za klepet ob kavi ali kaj več. 031 374 055
- Brezplačno poučujem nemški jezik za osnovne in srednje šole. 041 825 434
- Iščemo nekoga, ki zna naklepiti koso (proti plačilu). 041 382 113
- Moški, 60 let, urejen, iščem simpatično žensko. 041 593 658
- Želim spoznati prijatelja nad 70 let za prijetna srečanja. 051 330 328

KUPON za brezplačni mali oglas (do 10 besed)

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

Status (prosimo, vpišite svoj status, npr. firma in sedež, s.p., študent, osebno dopolnilno delo ...): _____

Vsebina: _____

**ŽELITE IZVEDETI
TRŽNO VREDNOST VAŠE
NEPREMIČNINE?**

Tukaj smo za vas.



**i: www.stan.si
t: 041 999 033
e: tajnistvo@stan.si**

AVTOHIŠA MALGAJ
Ljubljana • Trbovlje
Ime in tradicija!



Tržaška cesta 108, 1000 Ljubljana • Prodaja rabljenih vozil: 01 200 05 60 • e-mail: info@malgaj.com

PRODAJA RABLJENIH VOZIL ODKUP VOZIL ZA GOTOVINO!

Akcija



Citroen C4 Grand SpaceTourer PureTech 130 Business, AUT8, 7SED, TEMPOMAT, NAVI, PDC, bencin, 1119 ccm, 96 kW (131KM), avtomatik, 2020/11, 131.685 km

Odlično ohranjeno vozilo. Vozilo je v temno sivi barvi in nudi izjemno udobje ter prostorost za vas in vašo družino s kar 7 sedeži. Motor: puretech 130 ss, menjalnik: eat8 (avtomatski), parkirni senzorji (pdc) zadaj, tempomat za udobno vožnjo, napredna navigacija, redno vzdrževano in servisirano, avto je v odličnem stanju. Idealno za družine ali tiste, ki potrebujejo več prostora ... **Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.**

Akcijska cena: 14.270,00 €

Akcija



Dacia Sandero 1.0 TCe 90 Stepway, SLO., 1. lastnik, kamera, pdc, tempomat, bencin 999 ccm, 67 kW (91 KM), ročni menjalnik, 2021/4, 67.799 km

Odlično ohranjen, vozilo kupljeno in vzdrževano v Sloveniji, redno servisiran, servisna knjižica poštepljana, kamera za vzvratno vožnjo, PDC – parkirni senzorji, navigacija, klimatska naprava, Bluetooth, USB, električni pomik stekel in ogledal, meglenke, aluminijasta platišča ... **Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.**

Akcijska cena: 11.770,00 €

Akcija



Nissan Qashqai 1.3 DIG-T 160 N-CONNECTA, avtomatik, SLO., 1. lastnik, odličen, bencin 1332 ccm, 117 kW (159 KM), 2020/7, 85.655 km

Prodamo Nissan Qashqai 1.3 DIG-T 160 N-Connecta z avtomatskim menjalnikom. Vozilo je slovenskega porekla, kupljen pri nas, redno servisirano s potrjeno servisno knjigo na našem servisu, ima le eno lastnico s 85.655 prevoženih kilometrov ter je izjemno bogato opremljen. Ob avtu priložimo še zimski komplet platišč s pnevmatikami ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 19.690,00 €

Akcija



Dacia Jogger 1.0 TCe 110 Essential ECO-G, SLO., 1. lastnik, bencin 999 ccm, 81 kW (110 KM), ročni menjalnik (6pr.), 2023/6, 35.214 km

Dvogorivno vozilo bencin/plin, bencinski rezervoar : 50 l, plinski rezervoar: 40 l, lepo ohranjeno vozilo, redno servisirano, slovenskega porekla in od 1. lastnika. Led žarometi, parkirni senzorji zadaj, klimatska naprava, multifunkcijski volan, tempomat, bluetooth, USB, ... **Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.**

Akcijska cena: 13.370,00 €

Akcija



BMW i3 94 Ah., NAVI., KAMERA, 2X PDC, KEYLESS, FULLLED, elektrika, 125 kW, avtomatik, 2018/8, 85.363 km

Odlično ohranjeno vozilo, z znano zgodovino. Delno usnje, full led žarometi, parkirni senzorji spredaj in zadaj in vzratna kamera, pametni ključ, navigacija, avtomatska klimatska naprava, multifunkcijski volan in tempomat, alu. platišča ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 15.980,00 €

Akcija



Renault Captur 1.0 TCe 90, SLO., 1. lastnik, lane assist, led, avt. klima, bencin 999cm 66 kW (90hp), ročni menjalnik (6 pr.), 2022/9, 28.070 km

Vsi servisi opravljeni na pooblaščenem servisu Renault, LED prednji in zadnji žarometi, Bluetooth povezava, parkirni senzorji spredaj in zadaj, samodejna klima, električno nastavljalna in ogrevana ogledala, tempomat in omejevalnik hitrosti, sistem za ohranjanje voznega pasu in prepoznavanje prometnih znakov, ISOFIX pritrdilna mesta, ...

Možnost financiranja brez pologa kredit/leasing.

Akcijska cena: 16.990,00 €



Šola, ki mi je blizu.

SREDNJA ŠOLA DOMŽALE

VABLJENI K VPISU V NAŠE PROGRAME
IZOBRAŽEVANJA ODRASLIH



GIMNAZIJA
TRGOVEC
AVTOSERVISER
INŠTALATER STROJNIH INŠTALACIJ
EKONOMSKI TEHNIK (PTI)
STROJNI TEHNIK (PTI)

www.ssdomzale.si

CESTA TALCEV 12, 1230 DOMŽALE
01/724-06-30

ETIS
ŽE 35 LET



**PRODAJNI SALON BELE TEHNIKE IN KUHINJ
SERVIS IN REZERVNI DELI**

ETIS | Domžale | Ljubljana | Kranj | Koper | www.etis.si