



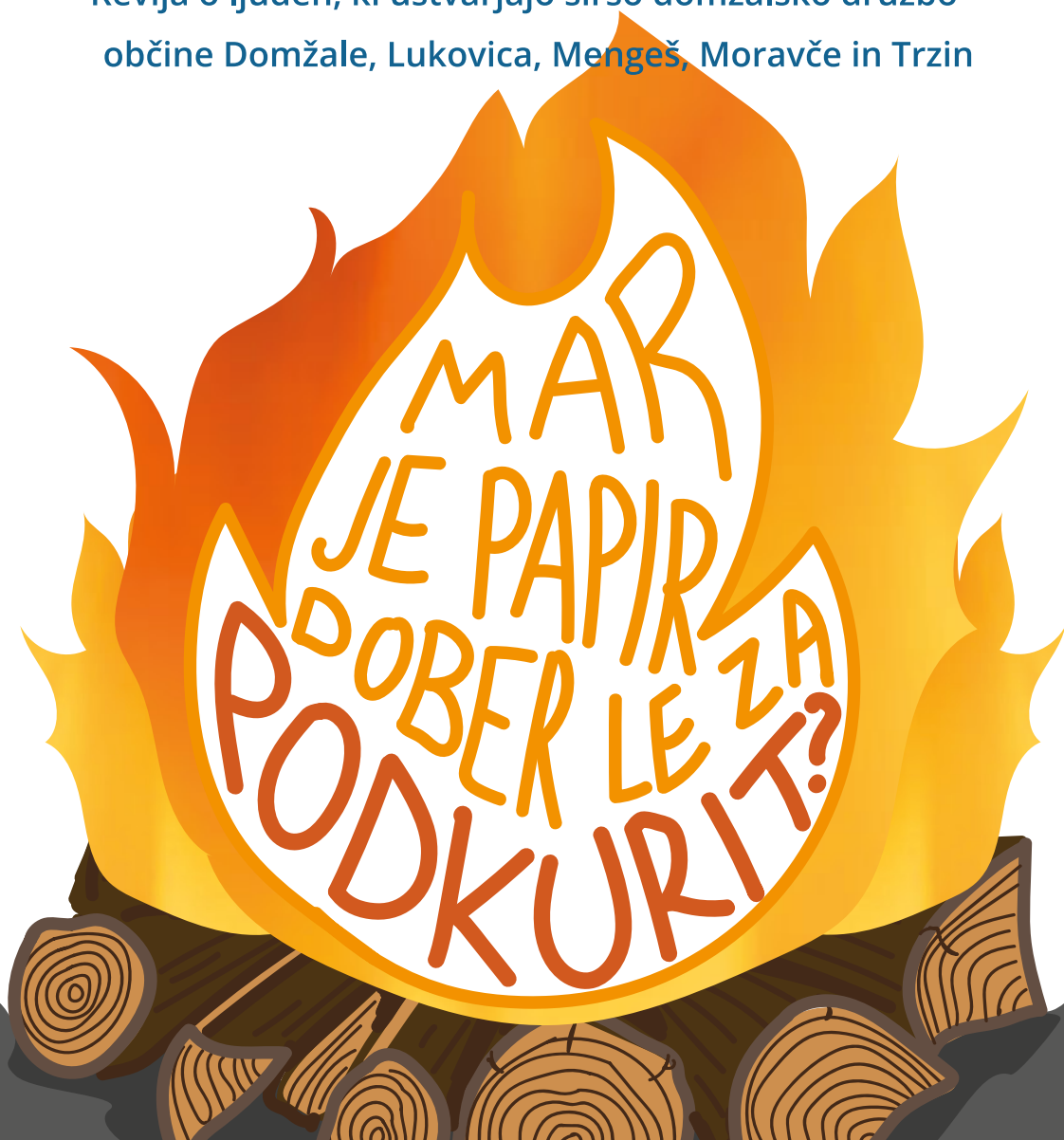
MAJ 2021



Zgodbe, ki povezujejo.

domžalec

Revija o ljudeh, ki ustvarjajo širšo domžalsko družbo -
občine Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin





BODITE DEL NAŠEGA TIMA!
ŽE OD LETA 1973.



**VSE NA
ENEM MESTU!**

✓ **PRODAJA VOZIL, OPREME
IN REZERVNIH DELOV**

✓ **SERVIS IN VZDRŽEVANJE
VOZIL**

✓ **ŠKODNI CENTER**



☎ **031 395 395**
www.veitteam.si

Veit team d.o.o., Čufarjeva ul. 24, Vir, Domžale



Kazalo:

- 3: Uvodnik, kazalo
- 4-5: O spletnem portalu domžalec.si in ustvarjalni ekipi
- 6-7: Intervju z Aleksandro Koprivnikar, Zadruga Jarina
- 8: Velika Planina
- 9: Samotar iz Moravč – zadnji jamski človek
- 10: Intervju z nabiralko dr. Katjo Rebolj
- 11: Nanina karikatura
- 12: Starejši s kleptom premagujejo osamljenost
- 13: Samostojna Slovenija že 30 let
- 14: Kolumna Markota Javornika – Vstop v digitalno dobo
- 15: Kolumna Ajde Vodlan – Prihodnost domžalske regije
- 16: Mlada generacija: Ogrožena vrsta današnjega časa
- 17: S turističnimi vavčerji po Sloveniji
- 18-19: Novičke iz Občine Domžale
- 20-21: Štartaj Domžale tudi v letu 2021
- 22: Grini svetuje
- 24: Učenje ima svoj začetek in nikoli konca
- 25: Kužki so lepi, četudi jih ne pobožamo
- 26: Gibalni razvoj dojenčka v prvem letu
- 27: Nova poučna pravljica o vodni vili in čistilčkih
- 28-29: Intervju z Anžetom Laniškom
- 30: Osvobodi se z dihom
- 31: Kako začeti delati na sebi
- 32: SAMovih 30 let
- 33: Kuponi ugodnosti
- 34: Nagradni sudoku

Uvodnik

Drage občanke, dragi občani občin Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin, v rokah držite prvo tiskano številko Domžalca, ki v vaše domove prinaša svežino in nekoliko drugačne zgodbe, ki ste jih bili vajeni do sedaj. V reviji najdete zgodbe, ki povezujejo ljudi s širšega domžalskega območja.

Zgodba o povezovanju se je začela pred skoraj desetimi leti z začetkom delovanja spletnega portala domžalec.si, ki je v teh letih delovanja postal prepoznavna blagovna znamka. Že nekaj časa pa je tlela želja, da poskušamo Domžalca pripeljati v vsak dom še v tiskani verziji. Uspelo nam je, na kar smo zelo ponosni. Listanje časopisa ali revije ter vonj tiska ima namreč svoj poseben čar. Če pa so v njej še naše skupne zgodbe, pa sploh. Nekoč smo živeli v skupni domžalski občini, vendar pa razdružitev še ne pomeni, da nismo ostali povezani. In to ne samo geografsko in preko nekaterih javnih služb, ki jih uporabljamo skupaj. Povezujejo nas skupna zgodovina in tradicija slamnikarstva. Povezujejo nas znamenitosti in lepote vsake občine, ki jih radi obiskujemo. Povezujejo nas dogodki in prireditve. Povezujejo nas podjetja, ki zaposlujejo ljudi. Povezujejo nas ljudje in organizacije, ki ustvarjajo različne prijetne zgodbe in pa tudi skupne projekte ...

Skupne zgodbe, ki povezujejo, pa jih po novem ne bo širil samo spletni portal ampak tudi revija, ki jo držite v rokah. Kot lahko vidite, gre za dovršeno vizualno podobo in skrbno izbrano vsebino, ki je prepletena s kompetentnostjo in zaupanjem. Zahvaljujem se vsem sodelavkam in sodelavcem, ki so verjeli v ta projekt, ki ni bil majhen zalogaj, da smo ga realizirali. Prav vsak, ki je sodeloval pri projektu, je dodal svoj kamenček v mozaik. Ob tej priložnosti se zahvaljujem tudi našim poslovnim partnerjem, ki so verjeli v ta projekt in ga tudi podprli ter na ta način omogočili, da je Domžalec v obliki revije vstopil v vaše domove.

Vam drage bralke in dragi bralci želim veliko veselja ob listanju revije ter čim več zanimivega branja!

Miha Ulčar, glavni in odgovorni urednik

**NAJ
VAS
OPAZIJO
OGLAŠUJTE Z NAMI!**



**SPLETNI PORTAL
DRUŽABNA OMREŽJA
E-NOVIČNIK
NAGRADNE IGRE**

POŠLJITE POVPRŠEVANJE NA:
OGLAŠEVANJE@DOMZALEC.SI

Revija Domžalec izhaja v nakladi 21.000 izvodov in ga brezplačno prejemajo vsa gospodinjstva v občinah Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin. Izdajatelj: ULMI, Miha Ulčar s.p., Partizanska ulica 3, 1230 Domžale, zanj direktor Miha Ulčar /Odgovorni urednik: Miha Ulčar / E-naslov: info@domzalec.si / Trženje oglasnega prostora: Saša Obersnu 031 375 683, oglasevanje@domzalec.si / Oblikovna zasnova, prelom in priprava za tisk: Oblikovanje vizualnih komunikacij, Maja Maselj s.p. / Tisk: MR Grafik, Rok Gobec s.p., Gaji 50, 3000 Celje / Distribucija: Pošta Slovenije d.o.o.

O spletnem portalu domžalec.si in ustvarjalni ekipi



Začetki delovanja spletnega portala domžalec.si segajo v leto 2012, ko se mi je porodila ideja, da bi lahko imelo tudi širše domžalsko območje svoj sodoben medij, kjer so na enem mestu bralci na voljo različne informacije. Spletni portal je živ medij, saj je potrebno novice v svet spravljati ažurno, ne glede na ure v dnevu, vikend ali praznik. Se pravi, da je moje delo na portalu, ki poteka že deveto leto, postalo način življenja, saj me spremlja ves čas. Tako kot povsod, so bili začetki bolj skromni, treba si je bilo utirati pot in pridobiti prepoznavnost. Ta je hitro rasla, saj so že kmalu po začetku delovanja prihajala povabila za pokrivanje raznih dogodkov in prireditev. Tudi ekipa sodelavcev je bila na začetku skromna. Skozi leta so se nam pridružili novi sodelavci z različnimi znanji, izkušnjami in idejami, tako da nas je danes v ekipi že 19. Ne samo, da verjamemo in gradimo Zgodbe, ki povezujejo, skupaj tudi premikamo meje. Osebnost sem ponosen prav na vsakega izmed njih in lahko rečem, da je to najboljše ekipa izjemnih ljudi.

Da smo na pravi poti, veliko povedo številke obiska portala, ki že ves čas delovanja strmo raste. Domžalec.si je v letu 2020 zabeležil več kot 723.000 posameznih uporabnikov in več kot 5,4 milijonov prikazov strani. Do sedaj je bilo objavljenih že skoraj 13.000 različnih prispevkov, ob tem smo posneli tudi velike količine fotografij in video vsebin. K napredku je pripomoglo tudi dodajanje sodobnih informacijskih kanalov, tehničnih rešitev in boljše uporabniška izkušnja. Številke obiska portala povedo, da ste občani vseh petih občin portal sprejeli za svojega. Še več. Domžalec.si je postal ogledalo našega območja, saj ga prebirajo tudi številni bralci iz drugih predelov Slovenije in pa zamejci iz tujine. Lahko rečem, da je domžalec.si postal prepoznavna blagovna znamka, kjer so na enem mestu preverjene in verodostojne informacije in pa seveda tudi zgodbe naših ljudi. Vsem bralcem hvala, da nas spremljate. Mi pa vam obljubljam, da se bomo trudili še naprej in vas ažurno obveščali.

Miha Ulčar, glavni in odgovorni urednik

V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj naših sodelavcev, v naslednji številki pa vam bomo predstavili še preostale.



Karin Božič Zupančič

"Moj dan se začne in konča povezano z našim Domžalcem. Poleg glavnega in odgovornega urednika Miha Ulčarja, velikokrat pod prispevki vidite podpisano tudi mene. Kot njegova namestnica opravljam veliko različnih del: pisanje prispevkov, priprava in objava prispevkov, fotografiranje, grafično oblikovanje in še bi lahko naštevala. Podajati pomembne informacije ljudem, razumem kot poslanstvo in ne le kot službo. Skupaj z ekipo se bomo še naprej trudili, da vam jih kvalitetno predamo."



Uroš Juračič

"Z odgovornim urednikom Miho Ulčarjem v projektu domžalec.si odlično sodelujeva vrsto let. Najini poslovni poti sta se prekrizali praktično ob začetkih spletnega portala domžalec.si in kaj hitro sva združila najino znanje in izkušnje, katere sva imela vsak na svojem področju. Z leti se je povečevalo zaupanje ter medsebojno spoštovanje in tako sva poleg poslovnega zgradila tudi prijateljski odnos, na kar sem še posebno ponosen, saj je nekaj najlepšega v življenju početi stvari, ki te veselijo skupaj s prijatelji oz. somišljeniki. Sicer pa skupaj z računalniškimi tehnikami in programerji delujemo v ozadju in redno skrbimo za nemoteno delovanje portala ter nadgradnje tako v vsebinskem, kot tudi programskem smislu in najboljše je, ko nas oz. naših programerskih posegov ni moč opaziti. Dobra uporabniška izkušnja tako v vsebinskem, kot tehničnem smislu, je za nas na prvem mestu, saj smo tu zaradi Vas, naših zvestih uporabnikov, bralcev in sledilcev."



Janez Ravnikar

"Praktično sem bil že od samih začetkov prvi sodelavec portala domžalec.si. Ideja se mi je takoj zdela zanimiva, saj sem tudi sam razmišljal o nekem "vaškem" portalu v smislu "kaj dogaja". Prav spomnim se naših prvih objav iz domačega domačega okolja (smeh). Danes je domžalec.si resna in velika stvar, ki tekoče pokriva več občin. V čast mi je, da sem del tega portala in da sem tudi sam lahko pripomogel k rasti in širjenju. Kot fotoreporter, si želim čim več pozitivnih zgodb, saj sem mnenja, da so mediji prepolni novic iz politike in slabih novic. Domžalec mi je všeč zato, ker prisluhne tudi malemu človeku, okolju v katerem se veliko dogaja, pa čeprav so to mali dogodki, a kljub temu zanimivi, polni kulture in lokalnega utripa."



Miro Pivar

"Moja vloga pri ustvarjanju portala, kjer sodelujem že skoraj od začetka, je snemanje in fotografiranje raznih dogodkov in prireditev ter pisanje prispevkov in reportaž. To delo me izredno veseli, saj sem med ljudmi, obenem pa tudi sam vidim veliko dogodkov in prireditev, ki jih verjetno brez tega dela ne bi bilo. Portalu domžalec.si želim še veliko uspešnih let."



Saša Obersnu

"Preboj regijskega digitalnega medija med močne tiskane lokalne medije je bil trd oreh, v katerega smo si želeli zagristi. Uspeli smo dvigniti zavest o obstoju medija z ažurnimi, zanesljivimi in relevantnimi vsebinami ter odnosom, ki ga gojimo do

svojih bralcev in poslovnih partnerjev. Trženje je neizogiben del našega obstoja, zato se še toliko bolj posvečamo temu, da na ustrezen in ne preveč vsiljen način, prenesemo oglasna sporočila do naših bralcev."



Gregor Planinšek

"Vesel sem da lahko s svojim tehničnim znanjem sodelujem pri obveščanju o dogajanju v moji občini."



Nana Guberinič

"Svojo vlogo pri ustvarjanju portala vidim v tem, da s svojimi kariaturami razveseljujem ljudi. No, vsaj upam, da jih Sodelovanje na portalu Domžalec pa mi pomeni tudi veliko priložnost, da svoja dela predstavim in približam čim večjemu številu ljudi. Hvala."

GASILNIK V OSEBNO VOZILO



~~29,20 EUR~~
24,90 EUR

2kg gasilnik na prah GLORIA
primeren za osebno ali kombinirano vozilo

Najpogostejši vzroki požarov na osebnih vozilih so:

- okvare in poškodbe
- prometne nesreče

Začetne in majhne požare lahko z gasilnikom pogasimo sami. Za gašenje požara priporočamo gasilnik z vsaj 2kg prahu ABC.

Svetovanje in možnost nakupa nudimo v Centru za zaščito in reševanje Domžale
Količevo 2a, 1230 Domžale
tel: 01 729 22 28 // info@czrdomzale.si



JARINA SMO LJUDJE

»Bila nas je peščica entuziastov. Z vsem srcem in predanostjo smo verjeli, da lahko in da zmoremo, odgovorno povezovati in oskrbovati trg z zdravo hrano ter na neprofiten način krepiti lokalno ekonomijo podeželja. Zbrali smo sredstva in danes, sedemnajst let kasneje, čutimo, kako je ideja prerasla v poslanstvo. S povezovanjem podeželja in javnih institucij, si prizadevamo ustvarjati zdravo družbeno prihodnost. Trudimo se biti najboljši partner za zdravo izbiro prehrabnih izdelkov slovenskih prebivalcev«, z zadovoljstvom pove direktorica Zadruga Jarina, gospa Aleksandra Koprivnikar.

Pogovor z gospo Aleksandro Koprivnikar, direktorico Zadruga Jarina

V Zadrugi Jarina z združenimi močmi pišejo zgodbo o uspešnem povezovanju, za kar so leta 2015 prejeli evropsko priznanje Dobra praksa kratke oskrbovalne verige. Lokalne pridelke dostavljajo šolam, vrtcem, domovom za starostnike, v zadnjem času pa tudi podjetjem in posameznikom.

Sogovornica je pogosto vabljenja na predstavitev Zadruga Jarine, kot primer dobre prakse izvajanja kratkih oskrbovalnih verig in možnosti prenosa dobre prakse iz lokalnega območja na širše območje. Pred leti so jih obiskali tudi iz držav Balkana in Evrope, v želji, da bi поблиže spoznali njihovo organiziranost. V Sloveniji je bilo po njihovem vzorcu snovanih že nekaj zadrug.

Kaj vam je kot idejni vodji projekta najbližje, morebiti celo najbolj pri srcu?

Še dandanes me najbolj fascinira priložnost, da lahko spoznam pristne, nasmejane in dobrovoljne ljudi, ki so povezani z naravo. V največje zadovoljstvo mi je, da lahko od lokalnih kmetov v vrtce in šole dostavljamo hrano ter otrokom nudimo zdravo izbiro, ki je sami trenutno še ne zmorejo. Spoznati želim vse, s katerimi sodelujemo, saj je izjemno pomembno, da poznam izvor pridelkov, ki jih ponujamo. Vedeti moram, »kje kaj raste in kdo kaj pridelava«.

Naše življenje in navade se spreminjajo. Zaradi neprestane dostopnosti smo že izgubili občutek, kaj je sezonsko. Narava ima svoje zakonitosti, v katere pa ljudje morda že preveč posegamo.

Tudi sama to opažam pri odgovornih za prehrano v vrtcih in šolah. Večina daje prednost in se že poslužuje sezonskih pridelkov, so pa še posamezniki, ki včasih želijo tudi nemogoče. Pridelke, ki jih slovenska zemlja »še ne daje« in jih lokalno ne moremo priskrbeti.

Kako ste se organizirali v času »lockdowna«?

Pred leti smo skušali zagnati program dostave na dom, vendar čas še ni bil pravi. V času »lockdowna«

je bila naša prednost v skrbno oblikovani mreži dobaviteljev. Vzpostavili smo spletno prodajo in kmalu ugotovili, da gre za drugačno vrsto dela in organizacijo kot smo jo bili vajeni z vrtci in šolami. Pričeli smo s ponudbo Žakelj in jo kasneje tudi razširili. V naši spletni trgovini smo in še vedno prodajamo izključno lokalne pridelke.

Kupci so imeli več možnosti spoznati domače, lokalno pridelane pridelke ter izdelke in ponovno začutiti pristnost naravnega okusa, na primer lokalno pridelan krompir in solato.

V vašo mrežo je vpisanih že več kot 100 dobaviteljev širom Slovenije, vendar ostajate odprti za nova sodelovanja.

V Sloveniji je lokalno vse, kar je na razdalji 100 km². Naša vloga je povezovanje. Našim odjemalcem želimo zagotavljati čim bolj raznovrsten in pa kakovosten asortima slovenskih izdelkov, zato neprestano krepimo mrežo dobaviteljev. Začeli smo z majhnimi količinami in malimi kmeti. V sodelovanju z vrtci pa so se količine povečale, zato potrebujemo močnejše dobavitelje. Vsak segment kupcev ima svoje zahteve in specifične. Pomembno je graditi pravi odnos. V precejšen izziv so nam tudi razpisi. Stvari se premikajo, vendar žal za lokalne pridelovalce ostajajo le ti pogosto cenovno nedosegljivi. Želimo si, da bi imeli odločevalci še več posluha za lokalno. Srčno verjamem v moč povezovanja in kar je zelo pomembno, Zadruga Jarina smo ljudje.

Včasih so dejali, »da je zemlja nizka in težka«. Starejše generacije so bile navajene na drugačen način življenja, kakršnega živijo danes mladi. Veliko je še neobdelane zemlje in tu je potencial.

Samooskrba je pri nas v Sloveniji nizka. Sodelujemo s številnimi mladimi kmeti in pogosto opažam, kako se njihova filozofija v marsičem razlikuje od tiste, ki so jo imele starejše generacije. Stvari postavljajo na drugačne temelje, kar je tudi prav.

Za marsikoga je bila reorganizacija, prehod iz živinoreje v poljedelstvo težka odločitev. Veliko je tudi zapuščenih kmetij brez naslednikov. Je pa tudi vedno več mladih, ki se zavedajo pomena samooskrbe. Občine bi morebiti lahko podprle različne razvojne projekte in tako mladim ponudile konkretne priložnosti. O tem bi bilo vredno razmisliti.

Hrana in voda bosta v prihodnje velik izziv. Marsikdo se je že reorganiziral, kako poskrbeti zase in bližnje. Slovenija je dežela z zdravo zemljo. Problem ne bo preživeti, ampak narediti kakšen korak več, da izkoristimo to, kar imamo.

Na kaj ste v Zadrugi Jarina najbolj ponosni? Kaj je tisto, za kar bi rekli, da vam je pa resnično dobro uspelo?

Vsekakor sem ponosna na izpeljavo in uresničitev začetne zamisli v praksi. O samooskrbi nismo zgolj govorili, ampak jo na neprofiten in podjeten način tudi uresnili. Šole in vrtce smo povezali s slovenskimi pridelovalci hrane. Ponudnike in odjemalce izobrazili o pomenu lokalne hrane, posameznike in skupnost pa ozaveščali o vplivu tovrstnega sodelovanja na lokalno ekonomijo.

Marsikaj smo kot prvi v Sloveniji uvedli in tudi uresnili. Orali smo ledino in ni bilo lahko. In po vseh teh letih, smo še vedno tukaj. Prisotni sta bili izjemno močna želja in pa prepričanje, da gre za pravo stvar. Vztrajali smo in trdo delali.

Vse se začne in konča z ozaveščenostjo. Z zavedanjem, kaj je mogoče in tudi realno. Pričakovanja so nekaj, njihova uresničitev pa nekaj drugega. Cena je pogosto izziv, kajti kakovostno lokalno pridelano in predelano izdelki cenovno ne zmorejo konkurirati množični proizvodnji. So ljudje, ki si želijo lokalno, sočasno pa se ne zavedajo, da kar je sezonsko, ne more biti v vseh letnih časih dobavljivo. Prav tako je pomembna ozaveščenost glede uporabe sredstev, ki so za doseg zelenega izgleda potrebna.

Pomembni koraki v tej smeri so že bili narejeni, vsekakor pa si želimo in prizadevamo, da bi odkup potekal bolj enakomerno in v večjih količinah. Že 80 šol in vrtcev je naših rednih strank in trudimo se še dodatno izboljšati sodelovanje.

Kje še vidite prednosti Zadruga Jarina?

Pri nas razpolagamo z zelo širokim naborom sadja, zelenjave, suhih izdelkov, sokov, etc... Kupec lahko hkrati pri nas naroči več stvari. Kmeti imajo omejeno vrsto artiklov, sočasno pa tudi veliko dela s papirji in dostavo. Mlajši kmeti imajo manjšo količino pridelkov, mi pa tako široko mrežo, da če zmanjka pri enem, lahko manjkajočo količino priskrbimo pri drugemu. Delujemo po načelu – iz njive na mizo – kar še dodatno



prispeva k ohranjanju kakovosti lokalne hrane.

Za vodje prehrane organiziramo strokovno ekskurzijo, jih peljemo na ogled kmetij, kjer je prisotna tudi kmetijska svetovalka, ki predstavlja certifikate. S strokovnim izletom želimo prisotnim v živo pokazati celoten postopek pridobivanja npr. krhljev, da spoznajo razloge, ki botrujejo k postavitvi cene. Postopki pridelave so namreč dolgi.

Prav tako organiziramo tudi izobraževanja v šolah in vrtcih na temo okoljevarstva in samooskrbe.

Kako vam lahko mi, potrošniki, pridemo nasproti, da vam stvari olajšamo?

Naš sedež je v Dobu pri Domžalah, kjer imamo pisarno in skladišče. Radi bi vzpostavili manjše prevzemno mesto, kjer bi lahko za domžalsko občino in okoliške vasi uredili možnost osebnega prevzema kar na Dobu.

Ni vseeno, kdo prideluje in trži to, kar jemo. Ko vzpostaviš neko zaupanje in pa sodelovanje, se stvari odprejo. Ostanimo povezani. Zanesimo se drug na drugega, da bomo tudi jutri jedli dobro, zdravo in pa lokalno.

Ker si resnično prizadevamo nadaljevati z ozaveščanjem in si želimo, da bi tudi vi imeli priložnost поблиže spoznati naše lokalne dobavitelje, smo se odločili, da bomo na spletnem portalu www.domzalec.si vsak teden predstavili enega izmed njih.

Avtorica: Petra Petravič

DOSEŽITE VEČ UPORABNIKOV. POVEČAJTE ŠTEVILO SLEDILCEV IN MAKSIMIRAJTE SVOJ POTENCIAL

POŠLJITE POVPRASEVANJE NA OGLASEVANJE@DOMZALEC.SI



VELIKA PLANINA

Velika planina je ena najbolj znanih izletniških točk v Sloveniji. V času zaprtih regij pa smo se še večkrat in bolj množično odpravili raziskovat njene lepote. Privlači nas v vseh letnih časih – čudovita je, ko vzhajajo prvi žafrani, in se obarva v vijolične barve. Poleti se hodimo gor ohladiti in nadihati svežega zraka, nato pa se jeseni zopet obarva, le da tokrat v zlate, rumene in rjave odtenke. Sledi zima, ki pa je nekaj posebnega. Včasih najdemo tišino, včasih pa slišimo smeh otrok, ki se sankajo in smučajo. Velika Planina je res posebno doživetje. Toda, ali ste gor že kdaj prespali? Kajti Velika Planina ponuja še nekaj unikatnega – noč, ko se vidijo zvezde, ki jih v dolini ne vidimo. Tišina. In pa tudi šum nočnih živali.

Ste vedeli, da je Velika planina največja visokogorska pašna planina v državi? In da obsega Veliko, Malo in Gojsko planino ter Dovjo in Veliko gričo? Na njej so pastirji zgradili več pastirskih naselij s preko sto pastirskimi stanovi (kočami, bajtami) posebne oblike, ki so zaščitni znak planote. Na planoti sta tudi naravni znamenitosti, imenovani Velika in Mala Vetrnica. To sta jami, ki se jima je zaradi preprečevanja porušil strop in sta nastali udornici.

Zgodovina Velike planine je dolga – naseljena je bila namreč že v prazgodovini, pastirji pa so tam že od srednjega veka.



NAJEMI KOČO NA VELIKI PLANINI
www.koca.si

☎ 040 850 330 ✉ info@koca.si

DOMAČI KRAJI

Med drugo svetovno vojno so nemški okupatorji in domobrancji požgali velik del koč in tudi kapelo Marije Snežne, postavljene leta 1938 po načrtih Plečnika. Slednja je bila nato obnovljena leta 1988. Zimski turizem se je začel razvijati že v tridesetih letih prejšnjega stoletja, samo smučišče pa je nastalo v šestdesetih letih in kasneje.

Izhodišča planinskih poti na Veliko Planino:

- **Kranjski rak:**
2 uri 10 min, 660 metrov višinske razlike.
- **Kraljev hrib (Dolina Kamniške Bistrice):**
3 ure, 1126 metrov višinske razlike.
- **Stahovica (čez Sv. Primož):**
3 ure 40 min, 1275 metrov višinske razlike.

Predlog: na Veliko planino se lahko zapeljete tudi z električnim kolesom.



Kulinarična ponudba

Na Veliki planini lahko poskusite tradicionalno pastirsko malico - kisle mleko in žgance. Gostišče Zeleni Rob, ki je izhodišče za sprehode do pastirskega naselja, je znano po odličnih sirovih štrukljih. Izbiri planinskih jedi, še posebej enolončnic, ponujajo tudi Domžalski, Jarški in Črnuški dom na Mali Planini ter Dom na Kisovcu.

Razvajanje na Veliki planini?

Koča Zlatorog, Ojstrica in Bistra so pravljicne koče, ki vam ponujajo, da na Veliki planini prespite v luksuznem slogu. Različnih velikosti, za družine ali pare, poleg kamina pa vas čaka tudi finska savna. Spoznali boste, kakšna je Velika planina, ko sonce zaide in posvetijo prve zvezde. Čez dan se boste lahko odpravili na daljše pohodne ture, kot bi se sicer, če bi na planino prišli le za en. Poleti pa se boste lahko prebudili ob mukanju kravic.

Avtorica: Ajda Vodlan

Samotar iz Moravč – zadnji jamski človek

Večina nas slabo poznamo zgodovino, kulturne in naravne spomenike, griče in doline, izvire in podzemne jame okolja, v katerem živimo. Povsem drugače je korakati in se sprehajati ter posedati po klopcah na razglednih točkah, če poznamo zgodbe in zgodovino kraja, v katerem se nahajamo. V Knjižnici Domžale se pri domoznanski dejavnosti ukvarjamo z raziskovanjem naše okolice. Zgodbe in fotografije, ki jih zberemo, objavimo na spletnem portalu Kamra, kamor svoje prispevke prispevajo tudi ostale knjižnice, muzeji, arhivi, društva, šole in druge lokalne organizacije. Ravno v teh zgodbah lahko najdete čudovite ideje za izlete in raziskovanje naših krajev. V zgodbah najdete zgodovinske podatke in zanimivosti, predvsem pa zgodbe ljudi, ki so v krajih živeli in soustvarjali bogato kulturno življenje, ki se ga lahko ponovno začuti in podoživi tudi desetletja ali stoletja kasneje. Ena izmed zgodb, ki smo jo objavili na spletnem portalu Kamra in pa tudi na spletnem portalu domžalec.si, govori o puščavniku, samotarju Janezu Mlinarju, ki je nekje v letih od 1930 do 1933 živel v votlini, oziroma Lovrišnikovi jami v Pečah pri Moravčah. Lovrišnikova jama (tudi Urišnikova jama) ali zijalka (»ziuka«), kot je bila poznana starejšim domačinom, se nahaja na poti iz Peč proti Moravčam na desni strani v bregu, pod hribom.

Samotarja so imeli domačini radi, čeprav je bil človek čudaških navad. Puščavnik, kot naj bi ga klicali, je najprej živel v jami, nato si je zgradil majhno, delno leseno, delno kamnito barako tik ob vhodu v jama. Oba jamska rova je kasneje uporabljal za shrambo. Odstranil je tudi sedimente v sprednjem delu zgornjega rova. Na starih fotografijah, katerih avtor je Peter Naglič, se opazi, da je imel vrt, blizu so mu bile tudi rože in zelišča. Živel je z naravo, rad je imel živali. Ptice so mu baje jedle iz rok. Po pripovedovanju domačinov je ponoči, posebno ob mlaju, v votlini pel psalme in opravljal nekakšne obrede. Bil je skrivnosten, molčeč, a prijazen in hvaležen za vso pomoč, ki so mu jo nudili domačini. Vest o njegovi smrti je bila leta 1933 celo objavljena v takratnem časopisu Domovina, kjer je pisalo tudi, da je samotar obiskal Sveto deželo in da naj bi o svojem življenju napisal knjigo.

Bil je skrivnosten, molčeč, a vseeno prijeten možakar, ki je živel z naravo in za naravo. Ptice so mu baje jedle iz rok. V temnih nočeh, posebno ob mlaju, naj bi v votlini pel pesmi in opravljal obrede. Več o samotarju

iz Peč pri Moravčah, o izjemni zgodovini in ljudeh, ki so živeli v Pečah pri Moravčah si lahko preberete na spletnem portalu Kamra.

Dom zadnjega jamskega človeka iz Moravč je poznal tudi Valvasor

Podzemlje moravškega gričevja in podaljški proti Domžalam so zanimali naravoslovce in speleologe že davno. Janez Vajkard Valvasor je bil eden izmed njih. V njegovih mladih letih ni kazalo, da bo mladenič postal član angleške Kraljeve družbe. Po materi (Ana Marija Ravbar) – je bil potomec rodbine Ravbar z domžalskega gradu Krumperk. Ravbarji so bili stara plemiška rodbina, katerih moški del je slovel po

bistroumnosti ter po nadpovprečni moči in velikosti. Valvasor je prepotoval večji del Evrope. Privlačilo ga je vse nenavadno, tako tudi podzemeljske jame. Obiskal jih je lepo število. Najprej si jih je ogledoval zgolj iz radovednosti, pozneje pa je v njih iskal potrditev svojih teorij v zvezi s podzemskimi vodami, kar ga je pripeljalo do izdelave prvega jamskega načrta na naših tleh – Podpeške jame v Dobropolju. V njegovi mojstrovini, v poglavju dela Slava vojvodine Kranjske opisuje, kako je lezel v jama s precej strmim rovom v bližini Peč na Moravškem. Verjetno je mislil na jama, ki jo danes poznamo pod imenom Zevka ali Vrišnikova jama. V njej je iskal okamnine, tako

imenovane »kačje jezike«, ki naj bi imeli zdravilne lastnosti, a mu je v jami ugasnila sveča, zato je v temi tipalje zlezal na plano.

Kristina Galun, Knjižnica Domžale
Foto: Peter Naglič



Želite povečati prepoznavnost vašega podjetja? Lahko vam pomagamo!

OGLAŠUJTE z nami!

Najbolj brani regionalni mediji!



Pridobite ponudbo: oglasovanje@domzalec.si ali 031 375 683

Pogovor z dr. Katjo Rebolj, nabiralko:

»Ne le jabolko, temveč marsikatera divja rastlina na dan odžene zdravnika stran.«

»Moja želja je, da ljudje bolj povprašujejo na tržnicah po divjih rastlinah.«



Dr. Katja Rebolj je Trzinka, diplomirana univerzitetna biologinja in doktorica biokemije, sicer pa nabiralka. Pravi, da je to podobno kot zeliščarka, toda z večjim poudarkom nabiranja divjih rastlin za uporabo v kuhinji. Ljudi uči o rastlinah, nabira jih za posameznike in vrhunske restavracije ter sodeluje z najboljšimi slovenskimi chefi kot sta Janez Bratovž in Bine Volčič. Nekaj znanja je pridobila na fakulteti, večino pa skozi leta preko raznih delavnic, sodelovanja z nabiralci iz tujine in predvsem iz knjig.

Gospa Rebolj trenutno vodi svoje delavnice kar preko spleta. Sicer pa vodi kuharsko delavnico na Akademiji Jezeršek in veliko dela za različna podjetja. Na Netflixu si jo lahko ogledamo v oddaji Restavracije na robu, epizoda Slovenija. Decembra je izdala knjigo z najljubšimi recepti »Narava vedno zmaga«, ki je že skoraj razprodana. K sreči je že pripravljena naslednja knjiga.

Zeliščarka, toda z večjim poudarkom nabiranja divjih rastlin za uporabo v kuhinji.

Kaj pa dr. Rebolj priporoča našim bralcem v teh majske dni?

Bršljanasta grenkulica. V Sloveniji ima dolgo tradicijo uporabe, zato smo Slovenci ponosni nanjo. Hkrati pa je tudi zdravilna rastlina, vsebuje veliko vitaminov in mineralov in se pogosto uporablja za čaj. Gospa Katja jo priporoča uživati surovo na solati in pravi, da se jo nekateri bojijo uporabiti, ker zaradi imena sklepajo, da je grenka. Pa sploh ni, temveč je le prijetno aromatična. Njene zdravilne lastnosti so spodbujanje presnove, pozitivno pa vpliva na jetrniki in žolčnik ter ureja prebavo. Znana je po zniževanju holesterola, zato se uporablja tudi kot tinktura. Če se urežemo, jo damo na rano, da se hitreje zaceli.



Regačica, sorodnica od zelene. Kot zelena je to rastlina, ki je enim všeč, drugim pa ne. Je aromatična, zelo prijetna in sploh kadar je mlada, ima nežen okus ter jo lahko uporabljamo tudi surovo na solatah. Ima korenike, ki se zelo razrastejo, zato jo lahko dolgo časa uživamo mlado. Dejansko je regačica tako trdovratna, da se jo je težko znebiti na vrtu. Navsezadnje pa ljudska modrost pravi, da tiste rastline, ki jih imamo največ okoli sebe, tiste najbolj potrebujejo. Njeno latinsko ime izhaja iz besede za putiko in še danes jo uporabljajo v alternativni medicini. Bogata je z vitaminoma A in C, minerali ter ima nekajkrat večjo vrednost železa kot špinata. Ker jo lahko posušimo, je zelo uporabna za smutije skozi celo leto. Regačico so uporabljali že Rimljani kot zelenjavo.

Dr. Rebolj vas vabi, da se odpravite v naravo nabirati lokalno, vendar pa pazite, kaj nabirate in predvsem kje – regrant recimo odlično prečiščuje človeka. Temveč prečištuje pa tudi okolje in zato lahko v sebi nosi mnogo težkih kovin.

Avtorica: Ajda Vodlan

Krekerji s črno deteljo

RECEPT

POTREBUJEMO:

- 200 g črne moke
- 6 žlic olja
- 1 dl hladne vode
- žlička soli
- 60 g sončničnih semen
- ščepec popra
- 30 g socvetij črne detelje

Na vrtu ali travniku nabere deteljo.

Vse sestavine za krekerje zmeljemo v multipraktiku, dokler se ne zgnetejo v kepo. Testo na hitro pregnetemo še na roko in ga razdelimo na dva dela. Vsak del posebej razvaljamo med dvema peki papirjema, dokler ne dobimo tankega testa. Razrežemo na poljubno velike kvadrate. Pečico segrejemo na 200 °C in pečemo 7 minut. Pustimo, da se krekerji ohladijo. Postrežemo s poljubnim nama-zom ali sirom.



Knjiga se naroči na:
katjarebolj.com



NANINA KARIKATURA

Karikaturistka Nana Guberinič že kar nekaj let tedensko objavlja portretne karikature na portalu domžalec.si. Digitalno karikaturo ustvarja z elektronskim peresom na elektronskem zaslonu Wacom v različnih tehnikah in programih. Pred kratkim je začela risati tudi portrete v WPAP art tehniki. WPAP je kubistični slog geometrijske pop umetnosti.

Portreti v tej tehniki so prepoznavni po ostrih linijah in divjih, živahnih barvnih shemah.

Nana, ki je imela do sedaj tudi že več dobro obiskanih razstav po Sloveniji in Srbiji, je z risanjem karikatur pričela v jeseni življenja, ko ima človek zaradi upokojitve nenadoma veliko več časa zase in svoje hobijs. Iz predala je potegnila svojo nekdanjo ljubezen – strast do risanja, jo izpopolnila in danes ji namenja ves svoj čas. Risanje karikatur jo pomirja in izpolnjuje.

Avtor: Miha Ulčar

STAREJŠI S KLEPETOM PREMAGUJEJO OSAMLJENOST

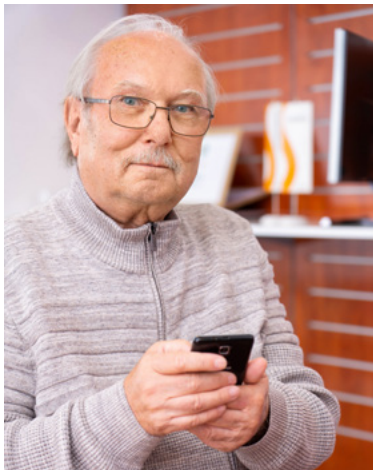
Jesen življenja je čas, ko se starostnikom na svojevrsten način povrne svoboda odločanja glede osmiselnosti in zapolnitve časa z dejavnostmi, ki so jim blizu. In čeprav je starost pogosto obarvana s spreminjajočimi se stanji, kot so upad kognitivnih ali motoričnih zmožnosti, pešanje moči in spomina, to ne pomeni, da se je v njih izgubila želja po izražanju, komuniciranju in druženju.

Osamljenost je občasna spremeljevalka vsakega izmed nas. Ko nastopi, prizadene in boli. V želji po premagovanju občutka osamljenosti in zavedanju, da to lahko spremenimo, so pri Simbiozi in Humanitarčku s pomočjo partnerjev snovali ČvekiFON. Projekt, namenjen starostnikom, ki si želijo pogovora, prijetnega kramljanja in navezovanja stikov s sovrstniki, je v letu dni povezal že več kot 1.600 starejših, ki so povsem brezplačno klepetali več kot 4.900 ur.

»Gre za linijo, namenjeno povežovanju, krepitevi socialnih vezi in pa klepetanju, s povsem naključno izbranimi sogovorniki, ki so se vpisali v mrežo ČvekiFON« dogajanje opisuje vodja projekta Ana Pleško.

Navkljub namenu, pa lahko posameznika v želji po navezovanju stikov, sklepanju novih, tesnejših, morda celo intimnejših prijateljstev, povsem nenamerno zanese in prekorači meje.

»Če bi se med pogovorom počutili nelagodno ali bi začutili, da pogovor ne steče, s sogovornikom morebiti celo nimata ali ne najdeta skupnih interesov, se preprosto zahvalite in pogovor prijazno zaključite.«



»Komerčne številke so blokirane, telefonske številke skrite, zvočni posnetek pa v času pogovora sogovornika opozarja, naj osebni

podatki ostanejo zaupni«. Bogastvo je skrito v srečanju. V spoznanju nečesa novega. Tako o sebi kakor tudi drugemu. Vedno se lahko odločite za novo možnost ter sebi in drugim podarite priložnost.

»Uporaba ČvekiFON-a je varna, brezplačna in enostavna, saj so pogovori omogočeni tako s stacionarnega telefona, mobilnega kakor tudi pametnega telefona, glasovna navodila pa bodo klicateljem v pomoč pri registraciji v mrežo«

še pove sogovornica. V življenju so stvari, na katere lahko vplivamo in pa tiste, ki so onkraj našega dometa. Vplivamo lahko nase in na odločitve, ki jih sprejemamo, zato je še toliko bolj pomembno, da se zavedamo moči in pa odgovornosti, ki ju imamo. Da skrbimo in poskrbimo zase. Zato prisluhnite svojim občutkom in spoštujte to, kar čutite.

»ČvekiFON je namenjen starejšim za pogovor in tkanje prijateljskih vezi, ne pa kakršnikoli prodaji ali vsiljivemu nagovarjanju, zato v primeru, da bi se v pogovoru počutili nelagodno, ga prijazno zaključite« svetuje Ana Pleško.

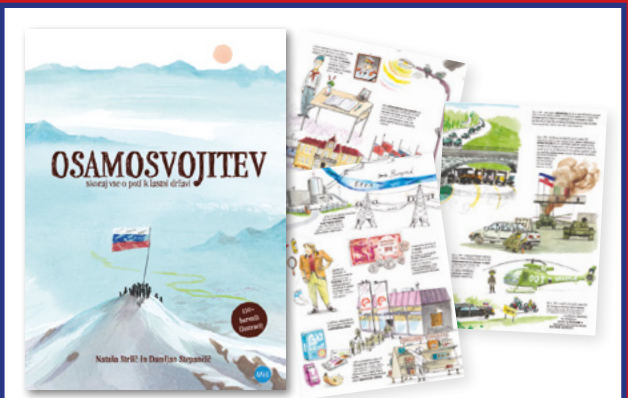
Avtorica: Petra Petravič

SAMOSTOJNA SLOVENIJA ŽE TRIDESET LET

Pravimo, da so se 25. junija 91 uresničile sanje naših prednikov. In res so se. Tudi konec 80. let prejšnjega stoletja, so le redki verjeli, da je kaj takega mogoče. Da nas čaka samostojna pot. Država, ki jo vodimo in ustvarjamo sami. Zaradi epidemije so praznovanja okrnjena, vendar je prav, da se na dogodke spomnimo, o njih razmišljamo in jih praznujemo. Četudi v družinskem krogu. Mnogi ključni trenutki so se dogajali prav na našem širšem domžalskem ozemlju. Marsikateri izmed nas so na različne načine sodelovali pri procesu osamosvajanja – bodisi v diplomaciji, novinarstvu ali pa navsezadnje aktivno v spopadu v Trzinu.

Založba Miš je v počastitev obletnice lani decembra izdala knjigo z naslovom Osamosvojitve. Anže Miš, direktor: »Ideja se mi je porodila pred parimi leti, saj na trgu ni bilo nobene knjige, ki bi temo predstavila mladini. Mlajše generacije o tem obdobju ne veliko. Po nekaterih odzivih s trga je kot kaže, včasih tudi za učitelje ali preobčutljiva tema, ali zmanjka časa zanjo ali pa preprosto ni obstajalo kakovostnega in objektivnega gradiva. Slovenija pa tako postane kar nekako samoumevna.« V sodelovanju z ilustratorjem Damijanom Stepančičem in Natašo Strlič, zgodovinarico in kustosinjo v Muzeju novejših zgodovine Slovenije, je nastala velika ilustrirana knjiga. Gospa Strlič pravi, da je z veseljem sprejela izziv, ki pa ni bil enostaven: »Težko je v poljudnih tekstih na enostaven način predstaviti kompleksno obdobje osamosvojitve. Vendar menim, da nam je uspelo.«

Ideja knjige je spodbuditi bralca, da kasneje dodatno



OSAMOSVOJITEV ponuja objektivni in slikovit vpogled v dogajanje, življenje in vzdušje v Sloveniji med letoma 1980 in 1992.

Kot nalašč za skupno branje najmlajših in tistih, ki se vsega še (pre)dobro spomnite, saj knjiga kar kliče po dodatnih razlagah in podoživljanju obdobja.

WWW.MISZALOZBA.COM



raziskuje področje, ki ga zanima, hkrati pa je spodbuda k medgeneracijskemu branju. »Za otroke je zanimivo branje, ko jim starši in stari starši povedo, kje so bili na določeni dan – recimo, ko je v Ljubljani potekala proslava ob osamosvojitvi. Za tiste, ki so vse to doživeli, pa je to oživitve spominov, ki so jih marsikateri že pozabili,« nam pove avtorica Nataša Strlič. »Namen ilustracij je, da osebo pritegnejo k branju in razmišljanju o dogodkih, ki so bili. Gre za bralca prijaznejši pristop k razumevanju tega obdobja.« Knjiga je velik doprinos, ne le k letošnji obeležitvi dogodkov, temveč tudi k dokumentiranju časov, ki so bili. Ilustrator Stepančič se je natančno poglobil v vire, zato da so slike čim bolj realne – kateri avti so se vozili, kakšna glasba se je poslušala...

»To ni še ena knjiga predvsem razlage političnega dogajanja, temveč smo strmeli k interdisciplinarnosti in vključili vsakdanje momente tistega časa – šport, glasba, dogajanje,« pove gospa Strlič.

Knjiga je tako tudi učbenik, ki služi učenju o pomembnem obdobju, kako je nastala naša država. Razumeti, kaj je bilo, namreč pomeni tudi razumeti, zakaj je danes tako, kot je.

In, kako je?

Čeprav morda ne napredujemo tako hitro kot bi si želeli, pa se razvijamo in smo na to lahko ponosni. Morda smo neenotni v marsikaterih pogledih, vendar pa to ne pomeni, da ne bi enako složno odgovorili na tako pomembno vprašanje kot smo odgovarjali 23. decembra 1990. Naša draga Slovenija, vse najboljše!

Avtorica: Ajda Vodlan

V MGC BISTRICA NA VRHUNSKO KULINARIČNO RAZVAJANJE

Z vsakodnevno vpetostjo v številne zadolžitve in obveznosti, ujeti v skrbi za druge, počasi, potihoma in neopazno, izgubljam občutek zase in lastno vrednost. Vsak izmed nas si zasluži drobno pozornost, priznanje in pohvalo. Malenkost, ki s seboj prinese blagodejni občutek sreče, zadovoljstva in pa vrednosti.

Povsem nova in raznolika paleta vrhunskih kulinarčnih dobrot, ki jih v Mgc Bistrica dnevno pripravljajo energični kuharji, je že pritegnila pozornost in navdušila tako starejše, kakor tudi mlajše. Le ti se dnevno vračajo po vrhunske kulinarčne specialitete, ki jih zanje pripravljajo kuharji z bogatimi gastronomskimi izkušnjami. Obroki pa so dostopni po prijaznih domskih cenah.

Cena kosila je 6.60€.

Skrbno pripravljene, uravnotežene in pa kakovostno izdelane meniji, so prava poslastica za vse, ki si od dnevnega obroka želite nekaj več. Prefinjena estetska podoba bo pritegnila vaš pogled.

Mamljiv vonj bo izziv za vaše nosove. Pestri okusi pa bodo nagovorili vaše brbončice, da se bodo navdušeno odzvale. Zakaj si ne bi že danes privoščili zdrav obrok s kulinarčnimi dobrotami po prijaznih domskih cenah?

So navade, ki jih lahko spremenimo in si tako podarimo nekaj posebnega.

Naročila sprejemajo najkasneje do 8.00 ure jutraj, lahko ga pa oddate že dan prej po e-mailu:

kuhinja@mgc-bistrica.si.

Obrok vam lahko dostavimo na dom, ali pa ga osebno prevzamete v Mgc Bistrica.



SENIOR RESORT

MGC BISTRICA

DOMŽALE

Vrhunska kulinarika po dostopnih domskih cenah

- lokacija: Cesta talcev 10, Domžale ali dostava na dom
- prevzem kosil od 12. – 15. ure
- naročanje na: kuhinja@mgc-bistrica.si najkasneje do 8.00 ure jutraj ali 1 dan prej
- tedensko prilagojen navadni in dietni meni

Cena kosila je 6.60€



VSTOP V DIGITALNO DOBO

Covid-19 nas je hočeš nočeš potisnil v digitalno dobo. Na neki način smo si mislili, da je bilo digitalne tehnologije že prej dosti, mogoče za marsikoga celo preveč. Pa vendar se je pokazalo, da smo res samo na začetku vstopa v novo dobo. Če se nam je prej zdelo, da so vrhunec digitalizacije v šoli elektronske redovalnice, smo sedaj spoznali, da lahko pouk poteka digitalno - na daljavo. Seveda slednji ni isti in prinaša vrsto izzivov, prav tako kot delo na daljavo, nakupovanje in podobno. Ampak težko je spregledati številne prednosti globoke digitalizacije v vseh industrijah. In utopično je razmišljati, da nas bo ta napredek zaobšel.

Digitalizacija prinaša priložnosti in nevarnosti. Dobra stran je, da se lahko uspe skorajda kjerkoli. Imamo že prve primere slovenskih zagonskih podjetij, ki jim je uspelo na globalnem nivoju, recimo Outfit7 in Bitstamp. Je pa res, da tudi konkurenca prihaja od kjerkoli. In to skorajda čez noč. Kot na primer Netflix, pa digitalne banke N26 in Revolut, dostava hrane Wolt, mogoče kmalu tudi mobilni taxi Uber. Da ne omenjam osnovne infrastrukture pametnih telefonov, socialnih omrežij in po novem še video - konferenčnih sistemov.

Dodana vrednost se pretaka v tehnološka podjetja. Ta trend se ne bo ustavil, ampak se bo pospeševal. 9 od 10tih največjih podjetij na svetu so tehnološka podjetja. Predstavljam si, da bo to veljalo za večino vrednih podjetij v bodoče. Za primer lahko vzamemo Teslo, ki je že danes daleč najbolj vredno avtomobilsko podjetje. Vrednotenje predvideva, da bo okoli 80 % dodane vrednosti v bodoče prišlo s strani digitalnih storitev. Drugače povedano, Tesla se vrednosti kot "ip-hone" na kolesih.

Uspešnim tehnološkim zgodbam je skupno, da se podjetja izrazito usmerijo v prihodnost in si odrežejo kos nastajajočega se kolača na trgu, ki šele nastaja. Poslovni model temelji na tveganju, saj nihče pač nima kristalne kroglice, ki bi natančno in zanesljivo napovedala prihodnost.

Covid-19 nam je demonstriral, kako se lahko čez noč zgodijo spremembe, ki povsem zamenjajo dinamiko našega trga. Virus bomo tako ali drugače ukrotili, to sem prepričan. Podobnim nelinearnim spremembam v bodoče pa se zagotovo ne bomo izognili. Za vsakega posameznika, za vsako podjetje in za vsako regijo je to velika priložnost in nevarnost hkrati.

Razmišljam, kako je izgledalo, ko se je Elon Musk leta 2004 odločil, da je prihodnost v električni mobilnosti. Takrat je namreč stavil svoj denar in svoj čas na to novo paradigmo. 16 let kasneje mu je uspelo narediti rekordnih 500.000



avtomobilov, kar je še vedno 20x manj od VW ali Toyota. Vreden pa je precej več kot oba konkurenta skupaj. To je premija za tistega, ki se pravilno usmeri v prihodnost novega trga. Razmišljam, katere nelinearne spremembe bodo pomembne za Domžale in kako jih lahko kar najbolje izkoristimo. Razumem, da živimo v zelo drugačnem kontekstu kot na primer Silicijska Dolina ali pa Kitajska, ki narekujejo prihodnost. Vseeno pa bo tudi do nas prišla digitalna ekonomija platform, kjer se bodo naše dejavnosti vpele v ponudbo in povpraševanje preko različnih digitalnih kanalov. Prepričan sem, da nas čaka plodno obdobje, ko je priložnosti več kot morda kdajkoli prej. Seveda pa bo pogoj, da posamezniki in skupine zapustimo cono udobja in se nagnemo v nepredvidljivo prihodnost. Tako bo na primer bančna poslovalnica v Domžalah čez noč dobila konkurenčno banko, ki nikoli ne bo imela poslovalnice v Sloveniji. Po drugi strani pa bo študent iz Mengša lahko uspešno prodajal izdelke v Nemčiji ali pa recimo Avstraliji, čeprav morda tam še nikoli ni bil.

Digitalizacija prinaša priložnosti in nevarnosti.

Vstop v digitalno dobo bo zahteval novo definicijo uspeha in neuspeha, za vsakega posebej kot tudi za različne organizacije in skupnosti. Menim, da je neuspeh ob vstopu v digitalno dobo predvsem to, če nič novega ne poskusiš. Če delaš isto, kot si delal do sedaj. Poskusiti nekaj novega pa mora postati vrednota iz vidika poguma, hitrega učenja in priprave na novi svet. In v tem svetu veliko eksperimentov ne uspe, tudi ko si na pravi poti. Oziroma obratno - če so vsi tvoji eksperimenti uspešni, potem verjetno vztrajaš v coni udobja in se verjetno nisi lotil ničesar novega. Smo pripravljeni na takšno prihodnost?

Marko Javornik,
Direktor M8 Lab,
strokovnjak za mobilnost

PRIHODNOST DOMŽALSKE REGIJE

Imamo pogum za boljšo prihodnost?

V lanskem letu smo bili postavljeni pred novo situacijo, s katero se še nismo soočili - zaprtje občinskih meja. Saj vemo, v kateri občini živimo, toda kje pa so meje naše občine? Politika in praksa zadnjih let je podirala meja znotraj Evropske unije. Še včeraj smo z osebnim dokumentom potovali vse do najbolj severnih ktičkov Evrope, pa še ta dokument je bil večino časa nepotreben, saj na državnih mejah ni bilo kontrole. Sedaj pa je zopet vzpostavljen poostren nadzor državnih meja, za prehod občinskih pa si potreboval poseben papir, na katerega si moral zapisati obrazložitev, zakaj zapuščaš svojo domačo občino. V dneh, ko to pišem, občinske meje že dolgo niso zaprte, so pa zato regijske. Meje, ki obstajajo predvsem zaradi določitev pristojnosti posameznih institucij na določenem ozemlju, so bile za državljana, občana praktično nepomembne. Čez noč pa so se v naša življenja ponovno vrnila fizične meje, ki smo jih podirali vse od začetka 90ih let.

Močno verjamem, da bomo virus premagali. Da se bo zdravstvena situacija umirila in tako kot znamo živeti z gripo, bomo znali živeti tudi s Covidom. Ena naših najboljših lastnosti je namreč ravno prilagodljivost. Sem pa tudi mnenja, da vrnitve nazaj ne bo. Ne podajamo se nazaj v »staro normalnost«, ker te preprosto ni več. Normalnost je stanje, kot je - in trenutno je naša normalnost »Covid normalnost«. Dejstvo, da nam to ni všeč, prav nič ne spremeni resničnosti. Kar pa je pred nami, pa bo sad naših odločitev in dejanj. Časi, ki jih živimo, niso enostavni in soočamo se s težkimi preizkušnjami. Spoznavamo, kaj so naše moči in sposobnosti ter kje so meje naše prilagodljivosti. Vendar niso le izzivi, so tudi priložnosti. In ena izmed velikih priložnosti, ki jo vidim v tem času, je ravno razmislek o naših krajih, o naši širši domžalski regiji.

Lockdown nas je zaprl v regije, občine, domove. Zaprte meje so nam odprle oči, kje dejansko živimo. Kaj vse imamo v svojih krajih in kaj nam manjka. Domžale so mesto z več kot 11.000 prebivalci, vendar pa težko rečemo, da so Domžale tudi regijski center. Moravče, Lukovica, Trzin, Mengeš in navsezadnje Domžale same se opiramo na Ljubljano, prestolnico. Naših pet občin in vsi kraji v teh občinah so naša domovanja. So lokacije vrtcev in šol naših otrok. V najboljšem primeru so to kraji, kjer se popoldne odpravimo na sprehod in kjer nakupimo špecerijo. Kaj pa vse ostalo? Kam hodimo v višje šole? Kam v restavracije? Na športne dejavnosti? Kam hodimo plavat? Kam hodimo v službo? Sedanji čas nam je podaril priložnost, da razmislimo,

kaj želimo storiti s krajem, v katerem bivamo. Ali nam ustreza, da je naš dom zgolj spalno naselje in kraj z rekreacijo?

Ali pa si morda upamo sanjati več? Bi Domžale lahko postale center za našo širšo domžalsko regijo, ki obsega območje 5 občin, 240 km² in okoli 60.000 prebivalcev (v letu 2019). Bi regija lahko postala bolj samozadostna in povezana? Mar se zavedamo, da je naše območje dobro poseljeno, število prebivalcev pa narašča? Da smo že dom marsikateri uspešni firmi v državi?

Da je cestna infrastruktura zadovoljiva, povezanost s prestolnico, celo Slovenijo in pa dejansko širšo Evropo pa res odlična? Imamo naravno dane geografske prednosti, toda ali jih izkoristimo? Ali izkoriščamo to geografsko lokacijo in povezanost, ali se opiramo zgolj na to, da je vse to Ljubljana, mi pa lahko »spimo zraven nje, delamo v njej«? Trenutna epidemija je pokazala, da se morda obetajo novi časi za delovne razmere, predvsem manj dela v pisarnah in več dela od doma. Splet nam omogoča, da smo globalno povezani s celim svetom - in to mora biti naš fokus. Bi torej lahko spremenili našo regijo? Se lokalizirali, šli korak stran od naše navezanosti na prestolnico, po drugi strani pa izkoristili povezave, ki jih s svetom že imamo ter jih še nadgradili na področju mobilnosti?

Kritika Domžalam je ves čas enaka - nimajo strogega centra, nimajo zgodovinskega trga. Morda je to prednost? Ločitev občin in nastanek 5 manjših občin je bila ravno z razlogom decentralizacije. Ne želim, da je naša prihodnost korak v preteklost in da ponovno ves fokus namenimo mestu Domžale. Razmislimi moramo, kako bi izkoristili prednosti vseh petih občin - obstoječe poslovne cone, kmetijske površine, gozdovi, razvita kultura in šport ... Se je moč organizirati, da postanemo bolj povezni, bolj samozadostni, hkrati pa tudi prostor razcveta? Ali želimo nadaljevati pot, kot smo jo do sedaj? Vsaka občina zase - kakovostna spalna naselja, vezana na Ljubljano. Sama vidim uspeh v prihodnosti tako, da začnemo delati stvari drugače. Da ne sledimo dobrim praksam iz tujine, saj to pomeni, da večno stopicamo zadaj, temveč preskočimo korak naprej. Naučimo se iz njihovih izkušenj, toda naredimo svojo novo pot.

Imamo naravne danosti. Imamo infrastrukturo. Predvsem pa imamo sposobne ljudi. Bomo izkoristili?



a
Ajda piše

Ajda Vodlan,
kolumnistka in
kreatorka vsebin

Mlada generacija: **OGROŽENA** vrsta današnjega časa

Mlada generacija se nahaja v življenjskem obdobju, ko poganja korenine v družbi in se šele vključuje v družbeni sistem. Mladi nimamo encima za prebavljanje starih vzorcev in delitev, imamo pa energijo za napredek. Ta energija gre lahko v nič, lahko pa dobi podporo, če bomo mladi dobili zaupanje od že uveljavljenih generacij.

Le mladi smo zaradi neobremenjenosti s preteklostjo sposobni presekati gordijski vozle starih, za prihodnost iracionalnih in za Slovenijo pogubnih delitev. Ker bomo mladi še kako deležni posledic današnjih dejanj v prihodnosti, si moramo danes izboriti prostor in participacijo pri odločanju. Danes to vidim že kot našo dolžnost, ne le kot pravico. Posledice odločitev, ki so oziroma bodo sprejete z nami ali brez nas, bomo nosili v prvi vrsti mi.

Mlado generacijo se poskuša pogosto prikazati, kot da je izgubljena. A to ni res. Res pa je, da je šibka, ker se šele vključuje v sistem, pri tem pa nima podpore in priznanja s strani že uveljavljenih skupin družbe. Družba naj temelji na partnerskem sistemu, kjer starejši podpirajo mlade in tudi mladi podpiramo starejše, saj bomo tudi mi enkrat v drugi vlogi. **Ta medsebojna podpora je osnova za medgeneracijsko sožitje.**

V praksi gre dejansko za neenakovredne vloge med posameznimi družbenimi skupinami, kjer pa ima poleg mlade generacije hendikep tudi družbena skupina, ki zapušča sistem dela, torej upokojenci. Vendar pa je skupina upokojencev približno dvakrat številnejša in veliko bolj družbeno in politično organizirana. Formalno se to izkazuje predvsem v ZDUS IN DESUS, neformalna moč te generacije pa je še veliko večja. Zato ta skupina zaenkrat pluje uspešno in stabilno in vsake toliko časa izposluje ugoden izkupiček iz družbene blaginje.

Na drugi strani mladi nimamo neke kredibilne družbene, kaj šele politične organizacije, ki bi omogočala, da se mladi vzpostavijo v resno družbeno in politično silo. Zato je naša naloga, da se aktivno vključimo v že vzpostavljen sistem odločanja, v katerem zastopamo interes mlade generacije, ki je trenutno zanemarjen. V resnici je bil zanemarjen kar vedno. Mislim da je čas, da se mladi izpostavimo in borimo

za svoj generacijski interes za glavno mizo, in ne le na hodniškem stopnišču, kamor nas trenutno odvajajo uveljavljeni centri družbene moči. Namreč, bolj vplivna vloga nam ne bo sama od sebe dana. Kolikor prostora bo mladim namenjenega danes, toliko bolj izkušeni, usposobljeni in učinkoviti bomo za upravljanje družbe skozi čas.

Izvor šibkosti teh dveh skupin, mladih in upokojencev, vidim v tem, da sistem nagrajuje in prizna le delovno-aktivno skupino, saj ta prinaša dodano vrednost, najbolj verno vzdržuje glavni tok in predvsem plačuje davke v državno blaginjo.

Mlada generacija je danes (pre)obremenjena s pričakovanji družbe po prevzemanju (pre)velikih bremen, ki so sprejeta brez soglasja mladih (zelo lahko zadolževanje države, zanemarjanje dolgoročnih posledic posegov v naravo, ignoriranje izkušenj pri načrtovanju družbenega razvoja itd.). Mladim družba tako širi obveznosti in dolžnosti, ob tem pa se nam seznam pravic in priložnosti ne razširi. Poleg tega sistem obe skupini »drži« le rahlo nad gladino s skromnimi pokojninami za večino upokojencev in nedostojnim plačilom študentskega dela za študente, za veliko večino mladih zaposlenih pa z mizernimi pripravniki plačami in negotovim statusom praviloma prekarne dela.

Širši dostop v polje zaposlitve za mlade bi lahko obetala uvedba 6-urnega delavnika, 4-krat tedensko in to za enako plačilo. Nekatere študije kažejo, da se delovna učinkovitost s skrajšanjem delovnega časa v povprečju ne spremeni oz. se celo izboljša, predvsem pa se izboljša kvaliteta življenja. Optimalno razmerje med delom in prostim časom naj se oblikuje na podlagi preizkusa modela v praksi. V tujini je tovrstnih primerov že veliko. Čas bi bil, da se tega loti bolj odločno tudi Slovenija. Vedno večja delovna intenzivnost današnjega časa, ki jo narekuje trg, terja svoj davek. Med drugim je zamaknjena in ogrožena tudi reprodukcija slovenske populacije, zato potrebujemo več časa zase in za ustvarjanje družine. **S tem dodatnim kisikom bomo družbi v Sloveniji omogočili organski razvoj.**

Avtor: Benjamin Lukšič

Poziv javnosti:
Vesel bi bil, če bi zgornjemu prispevku sledila javna razprava na temo vloge mladih v družbi!



 Apartma Four stars ART-PE Apartma, bazen, jakuzzi, privat wellness, vodne postelje Rihpovec 28a, 8210 Trebnje ☎ 041 794 492 ✉ app@art-pe.com 🌐 www.fourstars.si 📱 @fourstarhouse Rezerviraj direktno	 VILLA SALINE PORTOROŽ / SLOVENIJA Apartmaji Villa Saline Seča 119, 6320 Portorož ☎ 041 642 140 ✉ info@villasaline.com 🌐 www.villasaline.com 📱 @villasalineportoroz Rezerviraj direktno
 Apartma "Sorily" in apartma "Stanovanje" Cesta Borcev 33, Bertoki 6000 Koper ☎ 041 831 322 Unovčite lahko tudi turistične bone! Rezerviraj direktno	 VANDOT ★★★★ Hotel Vandot Borovška cesta 73, 4280 Kranjska Gora ☎ 00 386 31 334 725 ✉ info@vandot.si 🌐 www.vandot.si 📱 @vandot.si Rezerviraj direktno
 Apartmaji Kras PARADISO KOMEN Komen 98, 6223 Komen ☎ 041 642 140 ✉ info@apartmajikras.si 🌐 www.apartmajikras.si 📱 @paradisokomen Rezerviraj direktno	 pravljičica na Veliki planini Pravljica na Veliki planini Velika planina 74, 1242 Stahovica ☎ 040 850 330 ✉ info@koca.si 🌐 www.koca.si 📱 @kocaVelikaPlanina Rezerviraj direktno
 Apartmaji in wellness center Korošec Ljubija 5, 3330 Mozirje ☎ 03 583 11 22 ☎ 031 619 634 ✉ info@turizemkorosec.com 🌐 www.turizemkorosec.com 📱 @wellnessKorosec Rezerviraj direktno	 HOSTEL POD VOGLOM PAC NAMESTITVE apartmaji, sobe, družinska hiša, hostel ☎ 040 864 202 ✉ info@pac.si 🌐 www.pac.si 📱 @HostelBohinj Rezerviraj direktno
 Štanjel Kraška hiša Andreja Štanjel 13, 6222 Štanjel ☎ 041 642 140 ✉ info@stanjel13.com 🌐 www.stanjel13.com 📱 Štanjel 13 - Kraška hiša Andreja Rezerviraj direktno	 Penzion Repanšek Bolkova ulica 42, Homec, 1235 Radomlje ☎ 01 722 79 50 ✉ info@gostilnarepansek.si 🌐 www.gostilnarepansek.si 📱 Gostilna Repanšek Rezerviraj direktno

Pozdrav projektu

V času, ko se vedno več in več vsebin seli na splet ter fizično zapisana beseda skorajda postaja redkost me veseli, da se pojavljajo projekti, kot je ta, ki je pred vami. Portal, ki v našem kraju in okolici deluje že vrsto let bo na tak način s svojimi informacijami in novicami na še bolj enostaven način prišel v vsak domžalski dom. Na ta način pa se ne bo približal samo občanom in občanom, povezoval bo tudi okoliške občine in kraje s katerimi seveda že tako ali tako izvrstno sodelujemo in nas na ta način še bolj združil v neko celoto.

Pozdravljam projekt in se veselim raznovrstnih vsebin, ki jih bomo deležni občani.

Mag. Renata Kosec, podžupanja Občine Domžale



Gradnja igrišča na Prešernovi

V blokovskem naselju na Prešernovi cesti v Domžalah je predvidena izgradnja novega otroškega igrišča. Postavila se bodo otroška igrala in poligoni, obstoječa zelenica bo ohranjena v čim večji meri, tako da bodo izkoriščene naravne danosti območja. Urejeno bo igrišče v površini 1.000 kvadratnih metrov, poleg igral pa bodo nameščeni tudi koši za odpadke, klopi, stojala za kolesa. Tako bo urejen še en del Domžal, ki bo ponujal prostor za igro, sprostitvev in aktivno preživljanje prostega časa.

Občina Domžale, Urad župana



Aplikacija Go Domžale

Radi raziskujete svoj domač kraj? Na voljo vam je aplikacija - GoDomžale. Namenjena je tako otrokom kot odraslim. Gre za v tujini že poznano igro lovljenja zaklada.

Trenutno sta v aplikaciji dostopna dva različna lova: Pravljčni Šumberk in Sprehod skozi Domžale, nekoč in danes.

Vendar pozor! Aplikacija ne deluje na vašem kavču. Želimo si, da se podate na lokacijo, se sprehodite po našem mestu in ga spoznate. Prvi lov se prične v Češminovem parku, drugi lov pa v Slamnikarskem parku.

Uživajte v raziskovanju našega mesta.

Občina Domžale, Služba za turizem

18 MAJ Domžalec

Aplikacijo za sistem Android prenesete na povezavi:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=si.bplanet.visit-domzale&hl=bs&gl=US>



Aplikacija je dostopna tudi za Apple: <https://apps.apple.com/si/app/godomzale/id1535188145>



Ihanska POT

Pred kratkim je PD Domžale organiziral prva dva vode-na ogleda po Ihanski krožni poti.

Pot smo v sodelovanju z markacijskim odsekom pri PD Domžale, TD in Ks Ihan trasirali, uredili in označili na pobudo domačinov, ki so že v preteklih letih radi raziskovali razgibane poti v okolici kraja.

Pot, ki je dolga dobrih 11 kilometrov se prične v športnem parku v Ihanu, nas vodi mimo nekaterih zgodovinskih in naravnih znamenitosti. Najprej se mimo cerkve Sv. Jurija sprehodimo do opuščene kamnoloma pisane Ihanske Breče in naprej do Tabora nad Ihanom, Brda, Sv. Miklavža, čez Oklo do Judeževe domačije, Dobovelj, mimo Babje jame in Jamarskega doma na Gorjuši in nato čez preval med Zaborštom in Krumperkom na Veliki vrh (Križentaver) do vrnitve v Ihan.



Za pot s krajšimi postanki potrebujemo dobre 4 ure. Priporočamo, da si vzamete čas in si ogledate tudi jamarski muzej in Železno jamo na Gorjuši.

Pot, ki je označena z rumeno – belimi markacijami in na kateri nas usmerjajo lične rumene tablice, ni zahtevna in je primerna za vse pohodnike.

V naslednjih tednih načrtujemo še postavitev informacijske table na vstopni točki v Športnem parku Ihan.

Občina Domžale, Služba za turizem

Domžalec MAJ 19

ŠTARTAJ DOMŽALE TUDI V LETU 2021

Vse od prihoda start-up delavnic in start-upov v Slovenijo, je tudi v Domžalah tlela želja, da bi organizirali projekt, ki bo spodbujal podjetniško ustvarjalnost. Glede na bogato zgodovino Domžal, ki so veljale za zlato meko obrtništva, se je prav zares spodobilo, da mladi dobijo ustrezno znanje v domačem kraju. Vendar pa je projekt že v samem startu leta 2017 prešel domžalsko občino, saj se je prijavilo več kot 100 nadobudnih podjetnikov. Kontaktirali smo dva zmagovalca prve serije Štartaj Domžale in ju vprašali, kako se je nadaljevala njuna poslovna pot.

Miha Hrovat: Štartaj Domžale je super priložnost, da odmisliš vse vsakdanje in razmisliš o produktu, o svoji misiji in ciljih. Ko sem se ga udeležil, sem imel še garažni projekt "Pivovarna Mister". Je priložnost za razmišljanje izven svojih okvirjev. Takšno razmišljanje ti pomaga tudi v nadaljevanju. Zaradi mišljenja izven okvirjev smo tudi ustanovili socialen in okoljski podjetniški projekt Treecelet, s katerim smo do sedaj posadili že več kot 300.000 dreves.

Nika Pengal: Štartaj Domžale je bil zame niz dogodkov, ki so mi spremenili življenje. Svojo idejo - medeni čigumi, sem prvič predstavila pred širšo publiko in komisijo, ki je



idejo podprla ter spoznala za eno zmagovalnih. Sledila so svetovanja o uresničenju te ideje, ki pa je za sabo potegnila še ime - Gospodična Medična, grafično podobo, ki jo je oblikovala Vida Igličar, občinsko in medijsko prepoznavnost. Verjela sem vase, vedela, da so čebelji pridelki enkratni in da premalo ljudi ve za apiterapijo! Vendar, kdaj to ni dovolj, moraš iz cone udobja in se predstaviti, povedati zase. To mi je dal Štartaj Domžale.



Od leta 2017, ko je v sodelovanju z Občino Domžale potekal prvi Štartaj Domžale, se je prav vsako leto ponovno organiziralo podobne delavnice. Nekateri so menili, da bo lanska epidemija to prakso spremenila, vendar so se na Obrtni zbornici Domžale hitro organizirali in delavnice izvedli preko Zooma. Čeprav je umanjala fizična prisotnost, pa imajo delavnice preko spleta tudi svojo prednost – udeležilo se je mnogo posameznikov, ki so jim sicer Domžale morda predalec. Čemu pravzaprav Obrtna zbornica Domžale organizira Štartaj Domžale?



Karolina Kalan, direktorica Obrtne zbornice Domžale: Štartaj Domžale je najbolj prepoznavno in celovito usposabljanje Obrtne zbornice Domžale. Preko vsakoletnih serij delavnic smo doslej usposobili že več kot 200 potencialnih podjetnikov, zmagovalci pa imajo lepe podjetniške rezultate in so dokazano ustvarili nova delovna mesta. A podjetništvo je živo in živahno, vsako leto prinese kaj novega, še posebej čas korone. Zato se bomo letos skupaj učili in naučili, kako od ideje do denarja na računu – pa četudi preko zooma ali pa kako drugače na daljavo. Gremo naprej, do novih realiziranih idej!

Tudi letos na Obrtni zbornici Domžale organizirajo paket delavnic v mesecu maju preko spleta. Delavnice niso namenjene le mladim, temveč jih Matija Goljar organizira tako, da koristijo prav vsakemu podjetniku. Ravno to je namreč največji namen organizacije startupovskih delavnic vsako leto – širjenje podjetniške kulture. Seveda so pomembni dobri produkti in šče se zmagovalni produkt. Vendar pa je najbolj ključno, da

vsi zainteresirani pridobijo podjetniške sposobnosti in kompetence: kako vstopiti na trg, kako si drzniti in upati. Kako sanjati o uspehih, biti na realnih tleh, a vseeno posegati po zvezdah. Akcija!

Brezplačno online usposabljanje
Štartaj Domžale: Uspešen recept
kako od navdiha do zaslužka
- misija (ne)mogoče?

Modul: Od navdiha do ideje
- ponedeljek, 10. maja 2021 od 17h do 20h

Modul: Od ideje do kupca
- sredo, 12. maja 2021 od 17h do 20h

Modul: Od kupca do prve prodaje
- ponedeljek, 17. maja 2021 od 17h do 20h

Modul: Od prve prodaje do podjetja
- sredo, 19. maja 2021 od 17h do 20h

Modul: Predstavitev podjetniških idej
v zoom okolju – misija (ne)mogoče
- ponedeljek, 24. maja 2021 od 17h do 20h

Prijave so možne na spletni strani
Obrtne zbornice Domžale.

NOVI DACIA SANDERO



ŽE ZA
8.990 €

5 let podaljšanega jamstva
3 leta vzdrževanja/60.000 km*
Brezplačno obvezno in osnovno kasko zavarovanje za prvo leto*

DACIA

Podana maloprodajna cena (MPC) je neobvezujoča priporočena cena in vključuje 22-odstotni DDV in DMV ter velja za model Novi Dacia SANDERO Access 1.0 Sce 65. Pet let jamstva obsega 3 leta tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 4. in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej, in ga prejme vsak kupec vozila Dacia. *Ob nakupu z Dacia Financiranjem kupec prejme tudi enoletno avtomobilsko zavarovanje, ki obsega 1 leto brezplačnega obveznega in osnovnega kasko zavarovanja, in vzdrževalno pogodbo My Revision za 3 leta ali 60.000 km (karkoli se zgodi prej), ki vključuje vzdrževanje po določenih servisnih intervalih. Pogoji akcije je sklenitev finančne pogodbe z minimalno financirano vrednostjo 5.000 €, minimalnim trajanjem 24 mesecev in obvezno obnovo zavarovanja vozila v drugem letu preko Dacia Financiranja. V financiranje je vključeno zavarovanje za brezposelnost, nezgodno smrt in nezgodno invalidnost. Pridržujemo si pravico do napak. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na dacia.si. Poraba pri mešanem ciklu: 5,3-7,1 l/100 km. Emission CO₂: 119-123 g/km. Emission stopnja: EURO6dFull. Emission NOx: 0,0209 - 0,0265 g/km. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo standardu meritev WLTP. Oglikov 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 težnemu povišanju koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d. o. o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Dacia priporoča **Castrol**

[f](#) [yt](#) [ig](#) [dacia.si](#)

VZAJEMNI SKLADI IN ZAVAROVALNO ZASTOPANJE
Jerica Prelc s.p.
družinsko podjetje

Razumem vas!

Znanja in izkušnje z nakupom **točk VZAJEMNEGA SKLADA** nimate.

Vem, da ste zelo varčna oseba.
Vem, da ste razočarani nad bančnimi obrestmi.
Zato se tudi velikokrat jezite.

Z nami vam bo lažje.

Kaj imamo za vas, kar drugi nimajo?
28 let je minilo od prve prodaje **točk VZAJEMNEGA SKLADA**.
VZAJEMNI SKLADI, so vredni zaupanja, zato jih tržimo s strastjo.

Povežite se z nami:

[041 636 295](tel:041636295) info@prelc.com

IMATE VEČ ODPADKOV, KOT JIH LAHKO ODLOŽITE V VAŠE ZABOJNIKE? PRIPELJITE JIH V CENTER ZA RAVNANJE Z ODPADKI



Odpadki so in vedno bodo del našega življenja, saj praktično nastajajo pri vsem, kar počnemo. Zavedati pa se moramo, da bomo le z odgovornim ravnanjem z odpadki ohranili lep pogled skozi okno, možnost izleta v čisto naravo in kozarec čiste pitne vode iz naše pipe v vsakem trenutku.

V zadnjem času ste zagotovo tudi vi opazili odpadke tam, kjer jih ne bi smelo biti. V Javnem komunalnem podjetju Prodnik v zadnjih mesecih opazamo ekstremno povečano količino odpadkov, tudi nepravilno odloženih odpadkov. Čeprav je večina naših uporabnikov nadpovprečno ozaveščenih in odpadke vestno ločuje, pa manjšina posameznikov z malomarnim ravnanjem s svojimi odpadki onesnažuje našo skupno okolico in naravo. Kljub vsakodnevnemu prizadevanju večine prebivalcev, da bi živeli v čistem okolju, smo vse pogostejše priča odpadkom ob zabojnikih na ekoloških otokih, pokopališčih ali celo v gozdu.

Zaposleni v Javnem komunalnem podjetju Prodnik si prizadevamo naše storitve izvajati v skladu z najvišjimi okoljskimi standardi in predpisi. Čisto vsak dan skrbimo za redno odvoz odpadkov in si po najboljših močeh prizadevamo vzdrževati in čistiti ekološke otoke. Center za ravnanje z odpadki Dob je za naše uporabnike odprt vsak delovni dan v popoldanskem času in ob sobotah ves dan, da svoje odpadke lahko kadarkoli pravilno predajo. Vsi odpadki, ki jih zberemo ločeno, so nato predani družbam, pooblaščenimi za ravnanje s posamezno vrsto odpadkov. Pa vendar se odgovorno ravnanje z odpadki začne pri posamezniku. Čisto vsak izmed nas, mora poskrbeti za vse odpadke, ki jih povzroči. Težava običajno nastane, ko je teh odpadkov več, kot jih lahko odložimo v svoje zabojnike.

KAKO TOREJ RAVNATI V PRIMERU, KO IMATE ODPADKOV VEČ, KOT JIH LAHKO ODLOŽITE V ZABOJNIKE ZA ODPADKE?

- 1. RAZMISLITE, ČE LAHKO KAKO ZMANJŠATE KOLIČINO ODPADKOV** (z racionalnim nakupovanjem in ravnanjem s hrano, uporabo izdelkov s čim manj embalaže, čim manjšo uporabo izdelkov za enkratno uporabo ...).
- 2. DOSLEDNO LOČUJTE ODPADKE.** Ločevanje je obveza vsakega gospodinjstva, poleg tega se z ločevanjem količina odpadkov porazdeli v pravilne zabojnike.
- 3. ODPADKE POSKUSITE SPRAVITI V ČIM MANJŠO MOŽNO OBLIKO** (embalažo stisnite, škatle pa zložite in preden jih odvržete v zabojnike).
- 4. PRESEŽEK ODPADKOV, KI JIH LAHKO NEKAJ ČASA SKLADIŠČITE, USTREZNO SHRANITE V VREČE IN JIH ODLOŽITE V ZABOJNIK, KO BO IZPRAZNJEN.**
- 5. Če se težava z večjo količino odpadkov pojavlja dalj časa, NAROČITE VEČJE ZABOJNIKE ZA ODPADKE.** Storitve zamenjave zabojnika se ne zaračuna, mesečni strošek storitve pa se prilagodi glede na velikost črnega in rjavega zabojnika.



BODITE TUDI VI AMBASADORJI VAROVANJA OKOLJA. Če kršitelja opazite pri delu, ga opozorite na neprimerno ravnanje. O nepravilno odloženih odpadkih pa obvestite občinski inšpektorat, ki je pristojen za ukrepanje v takšnih primerih.

6. VAŠE ODPADKE LAHKO PRIPELJETE V CENTER ZA RAVNANJE Z ODPADKI DOB.

Prevzem ločeno zbranih odpadkov (embalaže, papirja, stekla, kosovnih in nevarnih odpadkov, tekstila, odpadne električne in elektronske opreme ...) je za gospodinjstve uporabnike brezplačen. Prav tako lahko uporabniki rjavih zabojnikov v centru za ravnanje z odpadki brezplačno predate zeleni odrez.



Center za ravnanje z odpadki Dob je za uporabnike odprt vsak dan, razen ob nedeljah in praznikih.

**HVALA, KER SKUPAJ
Z NAMI SKRBITI
ZA ČISTO OKOLJE.**

www.jkp-prodnik.si

PRODNIK 60 let
Javno komunalno podjetje

Potrjeno najbolj priljubljen prevzem paketov



* Raziskava o zadovoljstvu strank s paketno dostavo 2021.

PS PAKETOMAT

Za dostavo izberite PS Paketomat in svoje pošiljke prevzemite kadarkoli, 24/7 – brez čakanja v vrsti in brez kontakta z drugimi osebami! Preprosto, hitro in priročno!

www.posta.si/paketomat



Da je izobraževanje nepopisan list, zelo dobro ve Marjan Ravnikar, ki je večji del svoje poklicne poti preživel na Srednji šoli Domžale, najprej kot učitelj strokovno teoretičnih predmetov, v nadaljevanju pa šestnajst let kot pomočnik ravnatelja. Tudi po upokojitvi je njegova pot povezana z izobraževanjem. Že nekaj let je predsednik Društva Lipa, Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale, ki je namenjena odraslim, kateri vstopajo v tretje obdobje življenja in ga želijo aktivno preživljati.

Učenje ima svoj začetek in nikoli konca

Gre za eno večjih in bolj aktivnih društev na širšem domžalskem območju, v svojih vrstah pa z različnimi aktivnostmi združujejo generacijo v tretjem življenjskem obdobju. Šolsko leto 2020/21 obiskuje 520 slušateljev, med njimi 410 žensk in 80 moških, ki svojo ustvarjalno pot lahko najdejo v 25 oblikah dela njihove univerze za tretje življenjsko obdobje. Navadno se srečujejo enkrat – dvakrat tedensko v lepo urejenih učilnicah.

Posebna vez med študentkami in študenti je sodelovanje, prijateljstvo, druženje in pomoč

„Večina vsebin poteka že vseh 23 šolskih let, v zadnjem času pa se skupaj s sodelavci trudim, da bi dodali nove vsebine. Zanimivo pa je, da je največ interesa pri naslednjih vsebinah: tuji jeziki, šport, in v zadnjem obdobju ročne spretnosti. Posebna vez med študenti in študentkami posameznih vsebin je sodelovanje, prijateljstvo, druženje, pomoč, kar se je posebej izkazalo v zadnjem obdobju epidemije, ko smo skupaj iskali nove možnosti za nadaljevanje pouka in jih v večini tudi našli. Trudimo se upajati vedno nove vsebine, tako imamo zadnja leta zeliščarstvo, izdelavo mozaike, program konzerviranja in restavriranja ter projekt Na zelenjavnem vrtu, veliko skrb pa namenjamo tudi področju informiranja, kjer izdajamo vsakoletno brošuro, predstavljamo naše dejavnosti, sodelujemo z lokalnimi mediji, kjer skušamo biti čim bolj aktualni, veliko pa k poznavanju našega dela zanesljivo pripomorejo domača internetna stran in FB, predvsem pa zadovoljni slušatelji,“ obrazloži Marjan.

Zaradi epidemije so se nekaterih projektov lotili malce drugače

Tekom posameznega leta izvedejo tudi več prireditev in aktivnosti za širšo populacijo. Ker v zadnjem letu zaradi epidemije teh niso mogli izvesti, so se lotili nekaterih projektov malce drugače in sicer so vse, kar je mogoče, prenesli na splet in ob tem upali, da se čim

prej vrnejo v nekdanje čase. Marjan glede tega pojasni, da na vseh področjih upoštevajo ukrepe, povezane s covid 19. Čeprav so se njihova vrata zaprla, dejavnost ni povsem zamrla, saj so se v decembru posamezne skupine odločile za predavanja preko aplikacije Zoom. Nekateri skupine pa se med seboj povezujejo s telefonskimi pogovori in elektronsko pošto, ki so jo po besedah sogovornika sicer okrepili že v prejšnjih letih, saj so SMS sporočila postala pomembna vez med njimi. „Vodstvo univerze vseskozi zagotavlja podporo, v kratkem pa načrtujemo tudi krajši tečaj s področja računalništva,“ ob tem še doda Marjan. Društvo sodeluje tudi z lokalno skupnostjo ter z različnimi organizacijami in društvi.



Vabljeni, da se jim pridružite v novem študijskem letu

Kot smo že omenili v uvodu je Društvo Lipa, Univerza za tretje življenjsko obdobje Domžale namenjena odraslim, ki vstopajo v tretje obdobje življenja in ga želijo aktivno preživljati. V njihovem društvu lahko pridobivate ali obnavljate znanje tujih jezikov, se udeležujete kulturnih dogajanj in delavnic, v športno rekreativnih skupinah poskrbite za svoje fizične sposobnosti, v zanimivih strokovno vodenih izletih pa si ogledate kulturne, naravne in zgodovinske zanimivosti doma in v tujini. Prizadevajo si, da oblike študija vsako leto obogatijo in pri tem upoštevajo interese slušateljev.

Marjan vas lepo vabi, da se jim pridružite v novem študijskem letu, za katerega upa in verjame, da bo bistveno drugačen kot to študijsko leto v času epidemije.

Avtor: Miha Ulčar; Foto: Miro Pivar

Zgodilo se je nekaj, kar se ne bi smelo zgoditi. Zgodilo se je tukaj, lahko bi se kjerkoli drugje. Ko nas preplavijo čustva in se najdemo v afektu, nehote in povsem razumljivo izgubimo tisti kompas, ki ga v okoliščinah, ko nas čustva ne nadvladajo, še imamo.

Kot vedno, bo čas naredil svoje, vmes se bo verjetno pripetilo še marsikaj in navkljub želji ter nameri po pomoči, nihče, ki tega ni doživel, ne bo v celoti razumel, kaj preživljajo tisti, ki so izgubo utrpeli. Starša sta izgubila otroka in otrok je izgubil življenje. Lastnika sta izgubila psa in pes je izgubil življenje.

Časa ne moremo zavrteti nazaj, prav tako ne moremo spremeniti poteka dogodkov. So pa stvari, ki jih lahko naredimo. In to že danes. Stvari, ki so v naši moči, da jih naredimo. Da se kaj takega, kar se je zgodilo, ne bi več pripetilo.

Prispevek, ki je pred vami, je poizkus vpogleda v srečanje in sobivanje dveh svetov, ki sta si v osnovi precej drugačna. S poznavanjem, razumevanjem in pa upoštevanjem njunih posebnosti lahko prepoznamo tudi določene podobnosti. In s spoštovanjem le teh pripomoremo k lažji, lepši in prijetnejši delitvi skupnega prostora.

Z Leo Leskošek, kinološko inštruktorico z licenco, smo se pogovarjali o odnosu, ki ga imamo do hišnih ljubljencev in o naših pričakovanjih, ki jih imamo do njih. Včasih nehote pozabimo, da je poleg nas živo bitje, ki ni igrača, kakor tudi ne podaljšek človeka.

»Pes je nagonsko bitje. Živo bitje, ki ima svoje potrebe in pa nagone.«

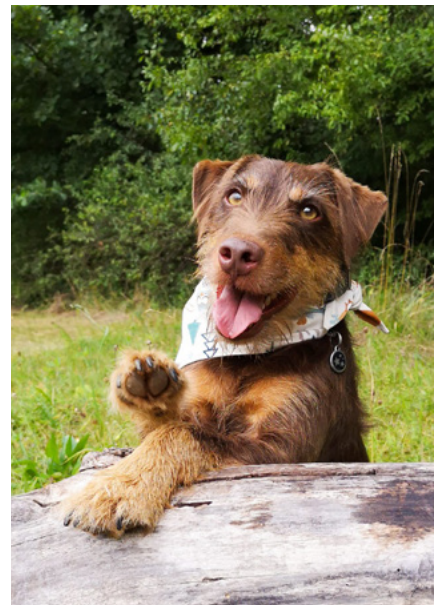
Marsikdo se odloči za posvojitev ali nakup psa iz razlogov, ki se mu tisti moment zdijo povsem upravičeni, sčasoma pa se morebiti izkaže, da so se z odločitvijo prenašli. Da je bil razlog osamljenost, potreba po pozornosti, želja po igrački, celo nadomestek za otroka ali kaj tretjega. Kar preseneti, so pričakovanja, ki jih polagamo v pse in pa želja, ki jo ob tem imamo. »Pogosto si ljudje želijo nekaj, kar je povsem neuresničljivo,« je bil poudarek, na katerega je opomnila Lea. Prepogosto se posamezniki odločijo za psa, njihovih specifik pa nekako ne zmorejo sprejeti. Povedano drugače, »odločijo se za psa, katerega hočejo neprestano

KUŽKI SO LEPI, ČETUDI JIH NE POBOŽAMO

spreminjati. Od njega namreč pričakujejo, da bo povsem drugačen, kakršen je.«

Včasih je težko rokovati s pričakovanji, ki jih imamo tako do drugih, kakor tudi do nas samih. Pa najsibodi govorimo o ljudeh

ali živalih. Ob tem pa nehote pozabimo, da smo mi tisti, ki lahko naša pričakovanja tudi upravljamo in jih prilagajamo. Spreminjamo. »Želim si, da bi ljudje razumeli, da kot smo si mi različni, tako so si različni tudi psi. V vsakem karakterju so lepote, samo videti in sprejeti jih je treba. Zato raje usmerite pozornost v potencial, ki ga pes ima, kakor da skušate iz njega izsiliti nekaj, česar nima.« Nekaj, česar vam ne more dati in kar ne nazadnje ni pošteno, da od njega celo zahtevate. »Resnično in iskreno mi je težko, včasih že celo nepojmljivo, kakšna so pričakovanja, ki jih imajo ljudje do psov, ko jih zagledajo. Ko si nekako predstavljajo, kako bodo do psa pristopili, ga pobožali, vmes pa pričakujejo, da bo pes tovrstno gesto mirno sprejel in jo tudi pustil. Da bo vse super.«



Morebiti vas je med branjem zgornjih vrstic prešinila misel, da ste kaj podobnega že naredili? Morda kdo okoli vas, ali pa gre za navado osebe, ki jo poznate? Se je kaj podobnega pripetilo tudi vam? Ste opazili tovrstno dejanje pri naključnem mimoidočem? »Pes je živo bitje, ki ima svoje potrebe, čustva in pa nagone. Vsak pes ima tudi svoj značaj.« V kolikšni meri poznate značaj svojega psa in v kolikšni meri ga zmorete sprejeti takšnega, kakršen je in se odpovedat želji, da bi nekoč lahko postal povsem drugačen?

Žival je vedno žival in pes je bitje nagonov, ki za razliko od ljudi, ne deluje razumsko. »Psa lahko naučimo ogromno ukazov, ampak to je repetitivna. Ponavljanje. Nekoč lahko pes pride v situacijo, v kateri se bo počutil ogroženega in v njem se bo sprožil eden od nagonov, ki bo lahko imel za naš svet, za svet ljudi, hude posledice.« Ja, res je. »Večina psov je prijaznih, ampak psi so še vedno instinktivni in reagirajo nagonsko.« Ste kdaj premišljevali, kako bi se počutili, če bi do vas pristopil neznanec, ki bi vas želel pobožati? Ne vi ne pes, niste plišasta igračka.

Kužki so in ostanejo lepi, pa četudi jih v zgoraj opisanih situacijah, ne pobožamo.

Avtorica: Petra Petravič

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE DOMŽALE

Ljubljanska 58, 1230 Domžale
T: 01 722 66 70; 031 379 276
E: lipa.domzale@t-2.net
W: www.drustvo-lipa.si

Gibalni razvoj človeka je najbolj intenziven v prvem letu življenja. Dojenček se rodi neobglen, njegovi gibi so nezavedni in refleksi. Gibalni razvoj v prvem letu življenja, ko dojenček osvaja prve korake, je večji kot kadarkoli kasneje.

Kako poteka gibalni razvoj dojenčka?

Gibalni razvoj dojenčka v prvem letu ima več pomembnih mejnikov, ki jih lahko združimo v tri večje skupine. Časovnica, kdaj naj bi dojenček posamezno fazo osvojil, pa je dolga. Vsak dojenček ima svojo pot razvoja, zato jih med seboj ne primerjamo.

1. Od rojstva do prvih obratov:

Pri novorojenčku je gibanje neuskaljeno in nepovezano, prisotni so refleksi, z vsakim dnem pa se dojenčku večja kontrola gibanja in stabilizacija trupa, ki pripelje glavo v sredinski položaj. Rokice in nogice se dvigujejo v sredino, začne se poseganje po predmetih nad njim. Ves čas je pomembno, da dojenčka obračamo na trebušček, četudi mu je ta položaj sprva zahteven in v njem ni zadovoljen. Celoten otrokov razvoj bo namreč potekal iz trebušnega položaja, v katerem se krepita stabilnost ramenskega obroča in nadzor glave. Sčasoma bo dojenček dosegel obrat na bok in nato iz hrbtne položaja obrat na trebušček.

2. Od prvih obratov do kobacanja/sedenja:

Ko dojenček osvoji prve obrate in trebušni položaj, začne v njem uživati in raziskovati. Začne se obračati s trebuščka na hrbet, v trebušnem položaju pa se vrta okoli svoje osi (pivotiranje) in z odvijanjem rok od podlage doseže, da se

GIBALNI RAZVOJ DOJENČKA V PRVEM LETU

porine nazaj in dvigne medenico ter preide na položaj na vseh štirih. Nekateri dojenčki se v tem položaju posejajo v bočni sed in naprej v samostojno sedenje, spet drugi pred tem pričnejo s pravilnimi odzivi naprej in plazenjem, ki vodi v kobacanje in se posejajo šele ob začetku kobacanja. Dojenčka nikoli ne posedamo, preden se ne poseje sam.



3. Od sedenja do hoje: Ko dojenček začne kobacati, kmalu sledi dvigovanje ob opori, ki jo najde na poti ter ob njej poskuša vstati. Nekaj časa bo krepil vstajanje in spuščanje nazaj na tla in ko je pripravljen, začne zadrževati stoječ položaj ter sčasoma naredil prvi korak stran ob opori. Pomembno je, da opora ni previsoka in da dojenček pri tem ne stoji na prstih. Nato dojenček začne s preprijetim med oporami in stransko hojo ter potiskanjem predmetov pred seboj. Kmalu mu uspe vstati iz počepa brez opore in narediti prve samostojne korake. Ti naj se zgodijo, ko bo dojenček zanje pripravljen. Vodenje dojenčka v hojo nikakor ni priporočljivo.

Najbolj pomembno je, da dojenček ne preskoči posamezne faze gibalnega razvoja. To pomeni, da sam osvoji vse našete mejnike, ko je za to pripravljen. V vmesnem času mu starši preko rokovanja in spodbudnih vaj lahko nudimo možnost gibalnih izkušenj in mu s tem gradimo kvaliteto telesno shemo.

Bolj kot to, kako hitro dojenčke osvoji gibalne mejnike, je pomembno, da jih osvoji kvalitetno. Danes vemo, da napačno obremenjevanje med gibanjem pušča posledice na telesu (npr. težave s hrbtenico, skolioze, nekakovostne drže, hoja na x ali o, ipd.) in poveča možnost težav pri kasnejšem razvoju (npr. odsotnost kobacanja, ki pomembno povezuje levo in desno možgansko polovico, ustvarja občutek globine, koordinacije roka-oko, razvoj vida in koordinacije telesa pomembno vpliva na branje, pisanje in dokazano poveča možnost za disleksijo, disgrafijo, diskalkulacijo).

Kaj lahko naredimo starši doma, da bo gibalni razvoj dojenčka kakovosten?

Najpomembnejše je, da ozavesimo, kako pomemben je gibalni razvoj, ter da nanj preko svojega rokovanja izjemno vplivamo prav mi, starši. Zato si dovolite pomagati in se naučite pravilnega rokovanja z dojenčkom. Rokovanje se z razvojem spreminja in naj bo vedno prilagojeno stopnji gibalnega razvoja dojenčka. Pri strokovnjakih se lahko naučimo tudi zabavnih vaj in iger z dojenčkom, ki bodo spodbudile njegov kakovosten gibalni razvoj in popestrile tudi vaš čas z dojenčkom doma.

Doma poskrbimo za kakovosten prostor, kjer dojenček preživi večino časa. To naj bodo tla oziroma nedrseča podlaga, najboljše blazina. Dojenčku tako ponudimo priložnost gibanja in možnost ponovitev ter nabiranje gibalnih izkušenj.

Uporabi pripomočkov, kot so gugalniki, stajice ipd. se poskušamo izogniti oziroma jih uporabljamo res minimalno ter čas v njih nadomestimo s časom na tleh. Pripomočkom, ki škodijo razvoju, kot je na primer hojica, se odpovemo.

Ana Lap, vodja gibalno razvojnih uric za dojenčke Pedovita, Mini Svet

CENTRALNA ČISTILNA NAPRAVA DOMŽALE – KAMNIK RAZVESELJUJE OTROKE IN ODRASLE Z NOVO POUČNO PRAVLJICO O VODNI VILI IN ČISTILČKIH



V JP CČN Domžale-Kamnik si prizadevajo povečati prepoznavnost dejavnosti čiščenja odpadnih voda ter na različne načine ozaveščati javnost o pomembnosti ohranjanja vodnih virov v naravnem okolju. V luči odgovornega ravnanja z vodo želijo z različnimi pristopi spodbuditi občane vseh generacij k boljšemu razumevanju procesov čiščenja odpadne vode, ki se odvijajo na čistilni napravi, s tem pa dvigniti tudi zavest o pomenu varovanja zdravja ljudi in okolja, v katerem živimo.

Tokrat so pozornost usmerili k uka željnimi bralcem ter izdali prikupno in poučno slikanico *Vodna vila in čistilčki*, v kateri bodo predvsem otroci z navdušenjem spremljali pustolovščino Vodne vile, ki jo mala čarobna bitja na poti do iztoka v Kamniško Bistrico temeljito prečistijo.

V Centralni čistilni napravi v Študi svojim obiskovalcem ob različnih priložnostih radi predstavijo posamezne faze in načine čiščenja odpadne vode. Pogosto jih obiščejo tudi mlajši, ki si pod mikroskopom zvedavo ogledujejo svet zanimivih mikroorganizmov, ki imajo pri čiščenju odpadne vode izjemno pomembno vlogo.

Da bi predvsem mladim obiskovalcem lahko še bolj približali pot onesnažene vode skozi čistilno napravo do iztoka v Kamniško Bistrico, so v sodelovanju z avtorico in ilustratorko Ireno Režek izdali izjemno poučno slikanico *Vodna vila in čistilčki*, ki jo je z imenitnimi ilustracijami tudi grafično opremila.



Ilustratorka Irena Režek je leta 2010 diplomirala na Akademiji za likovno umetnost in je doslej ilustrirala že 11 slikanic za otroke. V svoje pripovedne vsebine pogosto vključuje tematiko odpadnih voda, v njenem bogatem opusu pa nas navdihujejo tudi njene izvrstne animacije, za katere je že prejela vrsto priznanj in nagrad.



Domišljajska in poučna pravljica pripoveduje zgodbo o potovanju Vodne vile po onesnaženi vodi skozi čistilno napravo, kjer za njeno čistost poskrbijo različna čarobna bitja, vse tja do iztoka v Kamniško Bistrico, kjer jo z občudovanjem medse znova sprejmejo sestre, varuhinje čiste vode, ki domujejo v reki. Avtorica je slikanico opremila še z družabno igrico, ki se jo lahko igra cela družina. Za igro, v kateri zmagata tisti, ki prvi pride na cilj, potrebujete le igralno kocko in figurice, te pa zlahka zamenjajo barviti kamenčki ali gumbki. Vsi, ki jo boste igrali, pa se boste na zabaven način seznanili s postopki čiščenja na CČN Domžale-Kamnik.



Igra je priložena slikanici *Vodna vila in čistilčki* avtorice Irene Režek

V JP CČN Domžale-Kamnik so z brezplačnimi izvodi knjige med prvimi opremili Knjižnico Domžale, kjer so poskrbeli, da je slikanica na voljo tudi v njihovih dislociranih enotah. Da bi bile otrokom čim bolj dosegljive, so po besedah direktorice Marjete Stražar določeno število izvodov razdelili še drugim knjižnicam ter šolam in vrtcem na sprejemnem območju šestih občin, za katere opravljajo dejavnost čiščenja komunalne, padavinske in industrijske odpadne vode – to so občine Domžale, Kamnik, Mengeš, Komenda, Trzin in Cerklje na Gorenjskem.

JP Centralna čistilna naprava Domžale-Kamnik d. o. o., Študijska 91, 1230 Domžale
www.ccn-domzale.si


domžalec.si
Bodite vsak trenutek v stiku z regijskimi novicami.
Prijavite se v Viber skupino domžalec.si.

Če so se včasih za smučarske skoke navduševali zaradi Benkoviča in Prevca, pa se danes mladi zagotovo za smučarske skoke navdušujejo tudi zaradi Domžalčana Anžeta Laniška, ki sicer zadnjih pet let živi v Kranju, vendar sam zase pravi, da ostaja Domžalčan. Letos je za njim najuspešnejša sezona v karieri, ki jo je kronal s tretjim mestom na svetovnem prvenstvu v Oberstdorfu.

Oče in mož, ki bo letos 20. aprila dopolnil četrto stoletja, pa ima za svojo kariero še kar nekaj želja.

ANŽE LANIŠEK

Zakaj smučarski skoki?

Pravi, da je vedno rad imel različne vrste športov in jih še danes spremlja po televiziji. V otroštvu so s prijatelji po domžalskih igriščih preigrali vse od košarke, nogometa, hokeja, tenisa, rokometu, karkoli je pač bilo popularno tisto sezono. Za smučarske skoke se je navdušil v letu 2005, ko je Rok Benkovič postal svetovni prvak. V tistem letu se je mengeškemu smučarskemu klubu pridružil kar nekaj novih članov. »Pa ne le Benkovič, tudi bratje Prevca so naredili mnogo za skoke v Sloveniji. Njihovi uspehi so pritegnili v klube veliko mladih in prepričan sem, da se bo enak trend dogajal tudi pri puncah, ki so letos dosegle tako odlične rezultate, da jim lahko le zaploskamo. Ko pridejo uspehi in se članstvo širi, pa je tudi več posluha za vlaganja v šport. Verjamem, da so sedaj tudi punce ustvarile dobro ozadje in močno ekipo, da se ni več za bati prihodnosti smučarskih skokov v Sloveniji.«

Občutek v zraku, DA ZMOREŠ.

Anže Lanišek je že od leta 2005 član Smučarsko skakalnega kluba Mengeš. Kot mlad je skakal v Mengšu, kjer so skakalnice od 15 do 35 metrov, pa tudi v Ihanu, Kranju, Velenju in okolici. Infrastrukturo na področju slovenskih smučarskih skokov ocenjuje kot solidno: »Sploh za mlade je dobro poskrbljeno. Vlaganja so bila tudi v zadnjih letih, ko smo recimo dobili 120ko v Planici. Vsekakor pa bi si želeli še več skakalnic, toda to je proces, ki se odvija počasi. Prednost Slovenije je njena majhnost, tako da si zelo hitro na različnih lokacijah in tudi Planica ni oddaljena. Vse je na dosegu roke in ni lahko, je pa izvedljivo.«

Nedvomoma pa smučarski skoki v Sloveniji ne bi bili tako uspešni, če ne bi bilo staršev skakalcev, trenerjev in prostovoljnih entuziastov. »Klubi in pa posamezniki sami morajo vložiti veliko svoje energije ter denarja v šport. Priprava skakalnic pozimi je težko delo in opravlja jo ga ljudje, ki so s srcem v tem športu, ter tako

omogočajo trening tudi mlajšim. Veliko je še potrebno narediti na tem področju. Večji kot so uspehi, večji je zagon in lažje se dela.«

Občutek, ko letiš ...

»Občutek, ko letiš. Ko zadaneš skok. Ko veš, da greš daleč. Uživaš. Se prepustiš upor zraka. Res se lahko igraš. In najboljše je to, ko te vzdigne. Si visoko. In uživaš,« odgovori na vprašanje, kaj ima najraje pri svojem poklicu. »Sprva sem bil presenečen nad svojimi uspehi, sploh v mladinskih kategorijah. Nisem verjel, da lahko posegam tako visoko, celo najvišje. Počasi pa sem to sprejel in to razumel kot enostavno potrditev, da zmorem in da dobro delam. Iz tekme v tekmo prihajajo potrditve. Ni vedno vse najbolj enostavno, sploh ko prihajaš višje. Vendar pa to pride sčasoma kot vse ostalo pri skokih.

Počasi sem začel opazovati pri sebi in pri drugih, kako pomembne so izkušnje. Da je lahko en tekmovalac v veliko boljši fizični kondiciji kot drug, vendar pa šteje kilometrino. Ko si že nekal dal skozi, pridobiš samozaupanje. In to je včasih vredno več kot kondicija. Občutek v zraku, da zmoreš.«



Kako pa prideš do samozaupanja?

»Športna psihologija v Sloveniji je dobro razvita na sistemski ravni. Že ko sem prišel v srednjo šolo, v državni panožni center, je bilo za to poskrbljeno, saj smo imeli skupinske delavnice s športnimi psihologi. Na podlagi mojih izkušenj lahko povem, da nikoli nisem imel problemov, tudi nisem čutil, da je v Sloveniji nekaj manjko. Nasploh velja večkrat prepričanje, da je v tujini boljše poskrbljeno, tako infrastruktura kot recimo področje psihologije. Seveda so razlike, seveda je kaj bolje, vendar pa na generalni ravni ni večjih razlik. Na koncu pa je vse odvisno od posameznika. Učijo te tehnik, toda do samozaupanja prideš le sam.« Anže pa tudi sodeluje s svojo osebno terapevtko, ki mu je v času tekmovanja in izven njih v največjo pomoč.

Dodatno sodeluje tudi s športnim psihologom, ki deluje znotraj sistema in je na voljo tudi drugim tekmovalcem, če želijo.

Kaj pa, ko je težko?

»Ko nekaj delaš s srcem in z veseljem, ti ni težko. Skoki tako meni nikoli niso težki. Pridejo pa neke prepreke, ko ni enostavno. Bodisi je to slabša forma, poškodba ali pa preprosto slaba sezona. Treningi znajo biti naporni. Sploh je težko aprila, maja in poleti, ko se veliko dela na kondiciji in je prava umetnost, da vse izpelješ. Vendar pa se vedno držim načela – kar te ne ubije, te okrepi. In potem iz tega črpaš motivacijo. Verjamem, da se iz vsakega poraza lahko nekaj naučiš.«

Skakalnice brez gledalcev?

Pravi, da povsod najraje skače. Ko je skok dober, je vseeno, kje si. V vsakem primeru želiš dati maksimum od sebe, skočiti najdlje, najlepše. »Vendar pa je poseben občutek, ko skačeš doma.

Vesel sem, da je bila letošnja sezona izpeljana do konca čeprav s prilagoditvami. Iz vidika priprave mi je bilo letos morda celo lažje. Ni tega psihološkega pritiska pred skokom. Toda, ko pristaneš, in ni navdušenja, pa zagotovo nekaj manjka. Skakati je lepo in to na vseh skakalnicah. Priznam pa, da je občutek, ko skočiš v Planici nekaj nepredstavljivega. Nikoli ne bom pozabil navdušenja, občutka evforije, leta 2016, ko je Peter dvignil globus v Planici. Želim si, da bi še kdaj občutil to pozitivno energijo množice.«

»Pa kaj nisi bolje skočil?«

»Marsikdo si misli, kako lahko je skočiti. Ti laično pove, da bi lahko jaz skočil bolje na tekmi. Vendar je realnost takšna, da vsi tekmovalci dajemo svoj maksimum. Pridejo dnevi, ko ne gre vse po načrtih in preprosto ne zmoreš. Veliko vlogo pri skokih igrajo naši občutki, ki jih je potrebno negovati, počasi pridobivati. V športu res velja stereotip, da moraš biti zavestno v tem. Pač začutiti. Kot nogometaš ve, kako mora brcniti. Košarkar ve, kako vržiti žogo. To je igra občutkov in zdi se mi, da to gledalci včasih pozabljajo in morda pri športu še najmanj razumejo. Da občutek je in ga ne moreš iztisniti iz sebe.«

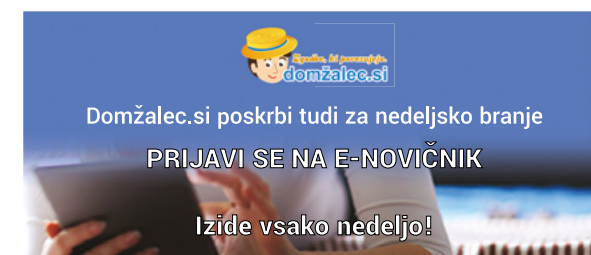
Pozimi vsakič drugače, poleti vsakič enako

»Veliko gledalcev meni, da poleti skačemo na travi, vendar to ni res – skačemo na plastiki. Je drugačen občutek drsnosti, če primerjam s snegom, vsekakor pa je prednost, da je plastika vedno ista. Poleti se tako na skakalnicah razlikuje zgolj profil skakalnic (različni nakloni in dolžine naleta ter doskočišča). Pozimi pa so razlike večje, saj je enkrat sneg umeten, drugič naraven, potem je trd, pa bolj leden ali manj, in to so velike razlike, ki se jim moraš čimbolj prilagoditi na dan tekme.«

Kam pa sedaj?

Zimska sezona je trenutno zaključena in Anžeta čakajo krajše počitnice, nato pa ob koncu aprila sledijo naprej samostojni individualni treningi, nato pa že prvi skupni treningi z vso ekipo. »Še vedno si želim, da bi se moja kariera konstantno vzpenjala. Na ta način kot letos, ko sem prišel že zelo zraven. Želim si še stopničko višje, da bi postal eden izmed tistih, ki ga moraš premagati.« In zagotovo mu to želimo tudi mi, ki navijamo zanj.

Avtorica: Ajda Vodlan



OSVOBODI SE Z DIHOM

Dihanje je ena izmed pomembnejših življenjskih funkcij. Je most med umom in telesom. Način dihanja in njegov ritem nam pokažeta, v kakšnem čustvenem in miselnem stanju živimo. Naše telo jasno izrazi svoje notranje doživljanje sebe in okolice. Če smo v nenehnem nemiru oziroma stresu, se bo to izrazilo tudi v načinu dihanja. To se pospeši in postane neenakomerno in hitro, ko doživljamo neprijetna čustva, kot so jeza, strah in tesnoba. Sproščeno počutje pa spremljajo umirjeni, globoki, enakomerni cikli vdih in izdih. V takšnem stanju se umirita tako um kot tudi telo, poveča se notranji mir, zmanjša krvni tlak ter upočasni srčni utrip. Preko opazovanja svojega dihanja lahko prepoznamo, ali živimo v stresu in napetostih, ki ogrožajo naše harmonično življenje.

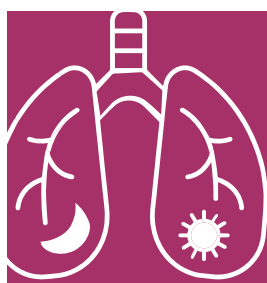
In kaj storiti, ko opazimo, da naše dihanje ni optimalno? S tem opažanjem smo že naredili prvi korak. Opazovanje svojega telesa in njegovega reagiranja na različne situacije ter odnose je ključno za uvedbo

na zgornji rob prsnega koša in trebušna prepona. Pri navadnem dihanju sodelujejo predvsem prsne mišice. Z izvajanjem dihalnih tehnik, pri katerih sodeluje tudi trebušna prepona, pa dosežemo stanje globlje sproščenosti. Če tehnike izvajamo redno, se zavestna vključitev trebušne prepone izrazi tudi pri nezavednem dihanju.

V jogijski praksi dihalne tehnike poznamo pod imenom *pranajama*. Beseda je sestavljena iz dveh besed, in sicer *prana*, ki pomeni vitalno silo, energijo ter *ajama*, ki pa pomeni nadzor in razširitev.

Pranajama torej razumemo kot nadzor energije in njeno razširitev oziroma povečanje pretoka po telesu. Dih je sestavljen iz vdih in izdih. Vdih predstavlja HA, ki je moški princip in pomeni povečanje energije in izdih THA, ki je ženski princip in pomeni sprostitve.

Ena izmed osnovnih dihalnih tehnik v jogijski praksi se imenuje *Maha pranajama* oziroma poln jogijski dihanje, kjer spodbujamo dihanje s trebušno prepono. Dih je sestavljen iz treh delov, in sicer iz trebušnega, prsnega



MAHA PRANAJAMA - POLN JOGIJSKI DIH

Kako jo izvajamo?

1. Udobno sedimo z vzravnano hrbtenico.
2. Pozornost usmerimo v svoj dihanje.
3. Trebuh pri vdihu razširimo in stopnjevamo dihanje navzgor v prsni in klavikularni del telesa.
4. Izdih potuje v nasprotni smeri.
5. Ponovimo večkrat.

spremembe. Najprej je treba ozavešiti stres in ugotoviti, iz kje izvira, da lahko postopoma začnemo sproščati tisto, kar nas utesnjuje in ne dovoli, da bi v vsakem trenutku lahko z vdihom do polnosti napolnili svoja pljuča.

Dihanje je pa tudi funkcija, na katero lahko vplivamo zavedno, kar nam omogoča, da sami poskrbimo za svoje psihofizično zdravje ter prevzamemo nadzor nad lastnim življenjem.

Pri dihanju sodelujejo tri skupine mišic, in sicer mišice prsnega koša, pomožne dihalne mišice, ki so pritrjene

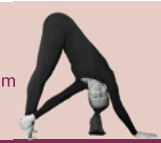
in klavikularnega. Tehniko izvajamo tako, da se najprej udobno usedemo s pokončno hrbtenico. Sključen hrbet in ramena nam zaprejo prsni koš, kar pa vpliva na manjši volumen zraka pri vdihu. Nato pozornost najprej namenimo pravilnemu dihu v trebuh. Ozavešimo, kako se ta pri vdihu naravno razširi. Dih nato stopnjevamo navzgor v prsno in nato klavikularno dihanje. Izdih poteka v nasprotni smeri. Vdih in izdih naj bosta na začetku enako dolga. Po določenem času in, ko to začutimo, podaljšujemo izdih. Poleg omenjenih pozitivnih učinkov, ki jih prinaša takšen način dihanja, ta vpliva tudi na masažo notranjih organov in venozno cirkulacijo.

A ne pozabimo, le z redno vajo lahko dosežemo pozitivne učinke. Mi sami smo odgovorni za svoje zdravje, osebno počutje in življenje. Tehnike samo čakajo, da jih uporabimo in vnesemo v svoj vsakdan.

Avtorica: Maja Maselj, učiteljica Hatha joge, gibanja in energijskih tehnik



T: 040 469 386
E: maja.maselj@gmail.com
W: www.majamaselj.com



• JOGA, GIBANJE & ENERGIJSKE TEHNIKE

• OBLIKOVALSKI STUDIO • ART DELAVNICE

KAKO ZAČETI DELATI NA SEBI

? ? ?

Kako začeti delati na sebi? Za začetek je na mestu vprašanje, ali si spremembe sploh želimo in kaj smo pripravljeni zanjo storiti ter žrtvovati. Smo pripravljeni sprejeti odgovornost za svoje življenje in izstopiti iz cone udobja, v kateri se zgolj vrtimo v začaranih krogih ponavljajočih se situacij, vzorcev in odnosov? Če je odgovor da, potem se začne veliko potovanje in raziskovanje svoje lastne biti.

Za izstop iz cone udobja je potreben pogum. Sprememba ni nikoli lahka, ampak če je v skladu z našimi resničnimi željami, je to pot, ki omogoča osebno zadovoljstvo in samorealizacijo. Sprememba se bojimo, ker ne vemo in ne vidimo, kaj nas čaka zunaj našega udobja in vsega, kar poznamo in predvidevamo, da se bo zgodilo. In trenutek, ko izgubimo ta občutek prepričanosti, se vklopita um in domišljija. Izredno močni orodji, saj z njima lahko ustvarimo pozitiven ali nega-

nas omejujejo, ter čustvenih nabojev, ki tičijo v našem fizičnem telesu. Vsi ti nivoji so med seboj prepleteni in vplivajo drug na drugega in s tem, ko ozavešimo ter sprostimo določeno stvar na fizični, mentalni ali čustveni ravni, se posledično zgodijo spremembe tudi na drugih dveh ravneh. Ozaveščanje naših omejitev, prepričanj, mentalnih in čustvenih vzorcev prinaša povečanje osebne energije. Vse, kar pripeljemo iz podzavesti na površje, nas ne nadzira več. Vzamemo moč nazaj v svoje roke. Imamo mnogo tehnik in orodij, po katerih se počutimo boljše. To so na primer joga, taichi, pilates, meditacija, sprehodi v naravi, delavnice za osebno rast.

Pri delu na sebi naj bo glavno vodilo to, da delujemo z nežnostjo do sebe in nikoli z agresijo. Sprejemajmo vse vidike sebe, tudi tiste, ki nam niso najbolj všeč. Soočimo se z njimi in jih sprejememo.



Pri delu na sebi naj bo glavno vodilo to, da delujemo z nežnostjo do sebe in nikoli z agresijo. Sprejemajmo vse vidike sebe, tudi tiste, ki nam niso najbolj všeč.

tiven scenarij. Vse pa je odvisno od nas samih, za katerega se bomo odločili. Da korak k spremembi lažje storimo, nam lahko pomagajo tudi isto misleči ljudje, ki razumejo, kaj prestajamo. Pogovori in izražanje svojih misli ter ubesedenje čustev omogočajo, da se naša bit postopoma vedno bolj jasni in kristalizira.

Danes imamo na voljo tudi veliko znanja in informacij, ki je bilo prej dostopno le določenim. Prebiramo in vadimo lahko zelo učinkovite metode ter tehnike, ki pomagajo k sproščanju stresa in prepričanj, ki

Vse, česar se bomo branili, ustvarja dodaten upor. Le kdo si želi, da bi tisto, kar nam ni najbolj pri srcu, še dodatno opozarjalo nase. Verjetno nihče ... zato pa pojdemo v spremembe s potrpežljivostjo in nežnostjo.

Delo na sebi se vedno izplača. Zato kar zavijamo rokave in naredimo prvi korak ven iz naše cone udobja. Ko bomo gledali nazaj, bomo veseli za spremembe, ki so nam jih prinesli ti koraki.

MM Maja Maselj, učiteljica Hatha joge, gibanja in energijskih tehnik





@domzalec

SLEDITE NAM NA FACEBOOKU
in bodite na tekočem z regijskimi novicami

SAMovih 30 let

Leto 1991 ima v zavesti, pa tudi v srcih Slovencev prav posebno mesto. Leto pa ni bilo prelomno le za državo in narod, marveč tudi za marsikatero podjetnika, saj so se začeli časi naklonjeni podjetništvu. Med posamezniki, ki so imeli vizijo in pogum, da se podajo na samostojno podjetniško pot je bil tudi ustanovitelj in lastnik podjetja SAM d.o.o., Anton Sedeljšak. Marca 1991 je na Krakovski ulici v Domžalah odprl svojo prvo trgovino z gradbenim materialom. Najprej je vsa dela opravljal sam; bil je direktor, prodajalec, komercialist, skladiščnik, viličarist, hišnik. Že po nekaj mesecih pa je količina dela preseгла zmogljivosti ene same osebe in zaposlili so najprej prvega zaposlenega, kaj kmalu drugega in tako dalje je podjetje raslo in raslo. Danes, 30 let kasneje, to ni več podjetje z eno trgovino in enim zaposlenim, marveč v 10 poslovnih enotah zaposluje prek 200 ljudi. Tudi prodajni program je bil z leti razširjen z orodjem, železnino, elektro programom, izdelki

Trgovine SAM imajo svoje trgovine v Ljubljani, Domžalah, Jaršah pri Domžalah, Mengšu, Kamniku, Latkovi vasi, Nazarjah, Trbovljah in Ormožu. V letu 2020 pa so s spletno trgovino pa so se razširili po vsej Sloveniji.

Podjetje SAM predstavlja enega največjih zasebnih slovenskih trgovcev z gradbeno tehničnim blagom. Vizijo, ostati na vrhu in nenehno izboljševati nakupovalno izkušnjo svojim kupcem se trudijo udeležati s pestro in kakovostno ponudbo, konkurenčnimi cenami ter odličnim svetovanjem. Prav s tem namenom svoj kader nenehno izobražujejo, da nobeno vprašanje kupcev ne ostane nerešeno. Rešitev problema pri gradnji, obnovi in vzdrževanju doma je cilj celotne ekipe zaposlenih v trgovinah SAM. To dopolnjujejo tudi z nasveti na spletni strani in izvirnimi 'naredi sam' projekti. V letošnjem letu tako ponosno sodelujejo s strokovnjakinjo na področju vrtnarjenja, Jernejo Jošar, univ. dipl. ing. agronomije, ki 'Bazo znanja' na spletni strani dopolnjuje s svojim nasveti. Med 'naredi sam' projekti pa imajo že kar 68 domiselnih, koristnih,



za vodovod, barvami, izdelki za vrt, keramiko, kopalniško opremo, talnimi oblogami, stavbnim pohištvo, strehami. Prav na področju streh so v zadnjih letih naredili velik korak naprej; leta 2017 so odprli enega največjih centrov za strehe pri nas, trgovino SAM Zora v Mengšu.

Prvi trgovini na Krakovski ulici v Domžalah, je nekaj let kasneje sledila trgovina v Latkovi vasi pri Preboldu, potem Stranjah pri Kamniku, Nazarjah, Trbovljah. Leta 2005 so sedež podjetja iz Krakovske preselili v Jarše pri Domžalah, kjer so odprli tudi SAMov največ prodajni center, ki skupaj s skladiščem meri kar 16.000m². Tudi v zadnjih desetih letih se je podjetje vztrajno širilo, odpiralo nove, drugačne poslovne enote, svojo ponudbo pa močno razširilo tudi s proizvodnim obratom za krivljenje gradbenega železa, Železokrivnico v Stranjah. V podjetju se ves čas trudijo da bi ustregli tako obrtnikom, veleprodajnim kupcem, kot tudi maloprodajnim kupcem in slednjim so prišli nasproti z novimi mestnimi trgovinami, kot sta v centru Domžal in Ljubljane. S temi manjšimi trgovinami so poskušali osnovne gradbeno tehnične materiale približati tudi tistim, ki živijo v središču mesta, ki na hitro potrebujejo vijak, barvo ali žarnico, pa se jim za to ni potrebno odpeljati v večje trgovske centre.

včasih celo zabavnih idej, ki jih podprejo še z video ponazoritvijo.

V veselje in zadovoljstvo pa jim je, da nenehno pomagajo različnim društvom, organizacijam in izjemnim posameznikom. V lokalnih okoljih, kjer delujejo, redno podpirajo gasilska društva, kulturna društva in mlade glasbenike, športna društva in perspektivne športnike. Ob posebnih priložnostih donirajo finančna ali materialna sredstva vrtcem, šolam, bolnišnicam, porodnišnicam. Občudovanja vredno pa je, kako vedno priskočijo na pomoč ob naravnih nesrečah kot so poplave, toča, žled, neurja, požari.

Poleg vseh poslovnih uspehov, pa si v podjetju za največji uspeh štejejo povezanost zaposlenih, njihovo pripadnost, poštenost in pozitivno naravnost. Timski duh se kaže že pri vsakdanjih delovnih procesih, pa tudi v prostem času, ki ga marsikdo med zaposlenimi rad preživi skupaj s sodelavci. Tako ob koncih tedna nastajajo prave pohodniške odprave, kolesarske ture in pikniki. Kot v podjetju poudarjajo ob tokratnem jubileju »vsi smo SAM«, tako vsak zaposlen, kot tudi vsak kupec ustvarja zgodbo podjetja SAM in vsak je tako ali drugače zaslužen, da ta zgodba traja že 30 let.



Popust velja od 3.5. do 17.5.2021.

SPOMLADANSKA PONUDBA

5% na glasbene instrumente
10% na glasbeni pribor in opremo za instrumente

glasbila d.o.o.

Prodajni center Breza
Breznikova ulica 15,
1230 Domžale
T: 031/733-416

www.glasbila-storitve.si Za vnovčenje popusta ob plačilu priložite ta kupon.



SAMO V MAJU

Objava PR prispevka
na www.domzalec.si

AKCIJA 2 za 1
130 € + DDV

Za rezervacijo termina pišite na
oglasovanje@domzalec.si

Sledite nam na:
FB @domzalec
IG @domzalec.si



10% popust
na vse naše artikle in storitve

Za vnovčenje popusta obvezno priložite ta kupon.

pon - pet: 8.00 - 16.00,
sob: 8.00 - 12.00
Papirnica Lipa
www.papirnicallipa.si

Jaka
gostilna in picerija

Akcija velja v maju 2021

10% popust

na vso našo ponudbo

Za vnovčenje popusta obvezno predložite ta kupon.

059 95 11 62
041 212 525

Bolkova ulica 25,
1235 Radomlje

@gostilnainpicerijajaka
www.picerija-jaka.si



UNIKATNE PLETENINE

10% popust

– nakup s kodo MAJ10 –
do konca meseca maja 2021

T: 041 865 999
FB: [sassy.unikatne.pletenine](https://www.facebook.com/sassy.unikatne.pletenine)
IG: [sassyn knitting](https://www.instagram.com/sassyn knitting)
W: <https://sassy-pletanine.si/>

FOTOSTUDIO MAJHENIČ

Foto studio Majhenič d.o.o., Ljubljanska cesta 91, 1230 Domžale

W: www.majhenic.si | T: 01 724 10 57

25%

popust na izdelavo
fotografij iz vašega medija
Veljavnost kupona: do konca julija 2021

Za vnovčenje popusta obvezno izročite ta kupon.

TAXI 2 GO
DOMŽALE IN OKOLICA

10% popust na storitev V MAJU!

Za vnovčenje popusta obvezno izročite ta kupon.

do ZDRAVNIKA! na TRENING! ✓
po NAKUPIH! v LEKARNI! ✓
na OBISK! v SLUŽBO! ✓



041 768 389

NM

T: 040 469 386

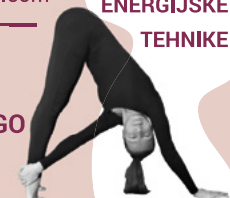
E: maja.maselj@gmail.com

Maja Maselj W: www.majamasselj.com

**JOGA
MEDITACIJA
DIHALNE IN
ENERGIJSKE
TEHNIKE**

15% popust na SPLETNO JOGO

Veljavnost kupona: do konca julija 2021



uki.si



Brezplačna dostava in graviranje
slovenskih znakov -
do konca meseca maja 2021
(ob predložitvi kupona)

UKI.si
Prodaja prenosnikov in
računalniške opreme
T: 041 934 916
FB: [uki.si](https://www.facebook.com/uki.si)
W: <http://uki.si/prodaja/>



Akcija velja od 3.5. - 17.5.2021

DOSTAVA OKUSNIH JEDI

Kupon za 4,00 €

Velja le pri naročilu nad 20,00 €
in ob naročilu na **040 801 911**
www.showfood.si

@showfoodcatering
@showfood.catering
info@showfood.si

pon - pet: 9.00 - 16.00,
sob & ned: zaprto



Vse o medicinskih pripomočkih

Iz Tosame vam jih pripeljemo kar na dom

Medicinski pripomočki so vsa tista sredstva, ki jih ljudje potrebujemo za zdravljenje ali medicinsko rehabilitacijo, vanje pa sodijo izdelki za diagnosticiranje, preprečevanje, spremljanje, zdravljenje in lajšanje bolezni, okvar, invalidnosti ..., njihov učinek na telo pa ni farmakološki, imunološki ali metabolični. Na naročilnico jih pacientom predpiše izbrani osebni zdravnik ali zdravnik specialist, za uporabnika pa so brezplačni, če sodijo v cenovni standard po zakonu v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Kje lahko izvem več o svoji pravici do medicinskih pripomočkov?

Pravico do medicinskih pripomočkov določata Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju in Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja. Na straneh ZZS lahko preberemo, da ima vsak medicinski pripomoček svoj standard, s katerim je določena njegova cena, material, iz katerega je izdelan in doba trajanja. Dobavitelj tako narejene pripomočke zagotavljajo brez doplačila. Če pa zavarovana oseba s posebno izjavo pri dobavitelju zahteva ali predhodno soglaša, da se ji izda boljši, kvalitetnejši oziroma dražji pripomoček, kot to določa standard, mora razliko med zneskom cenovnega standarda in dejansko ceno plačati sama.

Kaj, če mi predpisani pripomoček ne ustreza?

Če medicinski pripomočki znotraj posamezne vrste, ki so navedeni v pogodbah z ZZS, za zavarovano osebo zaradi njenega zdravstvenega stanja niso funkcionalno ustrezni, je zavarovana oseba upravičena do medicinskega pripomočka z enakim namenom uporabe in enakimi lastnostmi, ki je funkcionalno ustrezen in najcenejši na slovenskem trgu. Potrebo po takšnem medicinskem pripomočku ugotovi pooblaščen zdravnik, o upravičenosti pa odloča ZZS.

V Domžalah in okolici je dostop do medicinskih pripomočkov na naročilnico odslej še hitrejši in enostavnejši. Nikamor več vam ni potrebno hoditi ponje, iz Tosamine Bele štacunce vam jih bomo namreč brezplačno dostavili! Če ste vi ali vaš svojec prejeli zdravnikovo naročilnico, vam bomo pripomoček, ki vam pripada, pripeljali domov, le poklicati ali pisati nam morate! Stopite v stik z našimi svetovalkami, ki vam bodo pomagale pri vseh podrobnostih naročila ter se z vami dogovorile o času in načinu dostave.

040 673 111 dostavanadom@tosama.si

Katere pripomočke lahko dobim v Beli štacunci?

Tosama je pogodbeni dobavitelj za naslednje medicinske pripomočke:

- obvezilni material
- kilne pasovi, kanile ...
- ortoze za stabilizacijo udov in hrbtenice
- pripomočke pri težavah z inkontinenco
- pripomočke za stomo in urostomo
- pripomočke pri zdravljenju sladkorne bolezni
- pripomočke za gibanje (bergle, hodulje ...)
- sanitarne pripomočke (sanitarni stoli, sedeži za kad ...)

4			6	7	2		3	
	8	1		9			4	6
		3			1	2		
	2							4
	5		8	3	4		7	
3							6	
		2	7			6		
6	3			4		5	1	
	7		9	5	6			3

NAGRADNI SUDOKU

Za sodelovanje v nagradni igri Sudoku nam pošljite zaporedje števil od leve proti desni z rdeče označenih polj. Rešitev oziroma zaporedje devetih števil nam pošljite na e-naslov sudoku@domzalec.si z naslovom Nagradni Sudoku maj. Le s pravilnim zaporedjem števil se boste uvrstili v žreb, ki bo 31.5.2021. Nagrajence bomo obvestili po elektronski pošti.

NAGRADE: Vrednostne kartice SuperCard

1. Nagrada: SuperCard black

2. Nagrada: SuperCard family

3. Nagrada: SuperCard gourmet

Možgančke razgibaj -

Sudoku treniraj na spletni povezavi, ki se nahaja na QR kodi



OGLASNO SPOROČILO

PRIPOMOČKE
DOSTAVLJAMO
NA DOM



TOSAMA

Bela štacunca

Since 1923

MEDICINSKE PRIPOMOČKE DOSTAVIMO NA DOM BREZPLAČNO*

ZA VSE INFORMACIJE SMO DOSEGLJIVI NA:

040 673 111

od 07:30 do 15:30 ure

ali po elektronski pošti

dostavanadom@tosama.si

*Brezplačna dostava medicinskih pripomočkov je možna v Domžalah z okolico v krogu 35 km, dlje pa z minimalnimi stroški dostave.

PE ARKADIA
Virška cesta 21
1233 Dob

☎ 041 615 509

✉ arkadia@optika-vallis.si

🌐 www.optika-vallis.si

PE KAMNIK
Glavni trg 11
1241 Kamnik

☎ 041 702 215

✉ kamnik@optika-vallis.si

🌐 www.optika-vallis.si

Optika Vallis
očesni center



**Do očal in
brezplačne kontrole vida
HITREJE in CENEJE
kot na napotnico s popustom
do 111€**

Akcija velja od 1. 5. 2021 do 31. 5. 2021 na redne cene ob nakupu kompletnih korekcijskih očal (okvir, steklo, montaža). Akcija ne velja na blagovno znamko Crulle. Akcije se med seboj ne seštevajo. Pogoje akcije si preberite na naši spletni strani www.optika-vallis.si.

Garancija na najnižjo ceno*

*Če v Osrednjeslovenski regiji kjerkoli fizično v optiki dobite cenejšo ponudbo (enaka vrsta stekel ter okvir in model enake blagovne znamke) in nam prinesete dokazilo o tem, vam na njihovo ceno priznamo še dodatni 20 % popust.

V mesecu maju
-15% popust
na vsa sončna očala



Oranžni Diamant #1 paket

39⁹⁹€ na mesec

Ob vezavi prvo leto. Redna cena 69⁹⁹€

Prvi po hitrosti - kar do **750/150 Mbit/s**.

* Akcijska ugodnost velja za nove naročnike T-2 ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Popust velja za prvo leto obdobja vezave, nato pa se obračunava redna cena paketa. Popusti iz različnih akcij se ne seštevajo. Akcija ne velja za poslovne uporabnike. Akcija velja do preklica. Navedena hitrost velja na optičnem omrežju T-2. T-2 si pridržuje pravico do zavrnitve naročila, če izvedba širokopasovnega dostopa zaradi tehničnih omejitev linije ne bo mogoča oziroma v kolikor T-2 presodi, da gre pri koriščenju posebne ugodnosti za poskus zlorabe ugodnosti za nove naročnike (npr. prenos naročniškega razmerja na drugo osebo znotraj istega gospodinjstva). Za več informacij o ponudbi obiščite T-2 spletno stran www.t-2.net ali pokličite številko 064 064 064. Za ponudbo veljajo splošni pogoji, objavljeni na <http://www.t-2.net/splosni-pogoji-podjetja>. Vse cene so v EUR in vključujejo DDV. Raziskava paketne ponudbe na dan 3. 3. 2021. Paket Oranžni Diamant na T-2 optičnem omrežju ponuja hitrosti kar do 750/150 Mbit/s.

UGODNE CENE LESNIH PELETOV



10. – 17. MAJ

energija narave

A1 kakovostnega razreda

258,57 €

1050 kg z dostavo do 60 km

NAKUP NA OBROKE
www.lesnipeleti.si
051 250 440



NA GRADNIA IGRA
med kupci
bomo izžrebali
3 nagrade,
2x polpenzion
za dve osebi.