

JUNIJ 2021



Zgodbe, ki povezujejo.

domžalec

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



Trgovina za pse in mačke



NAŠA PONUDBA

- ✓ Hladno stiskana suha hrana za pse
- ✓ Hladno stiskana hrana za mačke
- ✓ Mokra hrana za pse v pločevinkah
- ✓ Salame za pse

- ✓ Na zraku sušeni naravni priboljški
- ✓ Izdelki za higieno in nego
- ✓ Kakovostne igrače in oprema
- ✓ Brezplačni vzorčki suhe hrane



Hladno stiskana hrana za pse

100% naravna, z visokim deležem svežega in kakovostnega mesa.

Strokovno Svetovanje

Svetovanje in pomoč pri izbiri hrane za vašega psa ali mačko.

Mokra hrana za pse

Pasje konzerve in pasje salame v različnih okusih, tudi za alergike.

Zaščita pred bolhami in klopi

Naravni izdelki za zaščito pred zunanjimi zajedavci (bolhe, klopi, komarji, pršice).



Kazalo:

- 3: Uvodnik, kazalo
- 4-5: O spletnem portalu domžalec.si in ustvarjalni ekipi
- 6-7: Intervju z Ano Cajhen, izdelovalko slamnikov
- 8: Gradiško jezero
- 9: Spomini na poletja, Knjižnica Domžale
- 10: Intervju z Anjo Vrhovec, Eterika Cosmetics d.o.o.
- 11: Recepti za domače pripravke proti komarjem
- 13: 15. Festival gorniškega filma je pred vrati
- 14: Kolumna Ajde Vodlan - Draga Slovenija, vse najboljši!
- 15: Kolumna Benjamina Lukšiča - V iskanju interesa
- 16: Ali res tako izgledam?
- 17: Starostnik s srcem na poti za starostnika
- 18: Občina Lukovica
- 19: Občina Moravče
- 20: Občina Domžale
- 21: Vsak kraj, ki da kaj nase, se spominja svojih rojakov
- 22: Foto natečaj: Sladoledno poletje 2021
- 23: Poslovno: LinkedInLocal Domžale - Kamnik
- 24: Območno združenje veteranov vojne za Slo Domžale
- 25: Nasveti za prijetno poletje s kosmatinčki
- 26: Sonce, poletje in tvoj otrok
- 27: Pravljíčno, a resnično!
- 28: Piknik prostor in catering - vse na enem mestu
- 29: Priljubljena postojanka ponuja osvežitve
- 30-31: Intervju s kolesarjem Andrejem Hauptmanom
- 32: Grini razveseljuje
- 33: Kuponi ugodnosti
- 35: Sladoledni projekt
- 36-37: Pozdrav soncu
- 38: Nagradni sudoku

Uvodnik

Drage občanke, dragi občani občin Domžale, Lukovica, Mengeš, Moravče in Trzin,

pred vami je druga številka revije Domžalec, ki v vaše domove prinaša zgodbe, ki povezujejo. Ker je pred nami poletje, čas počitnic in dopustov, je seveda tudi Domžalec poletno obarvan, saj vam prinaša poletne zgodbe in pa tudi nasvete, da boste lahko ta letni čas preživeli, kar se da prijetno. Seveda ne smete pozabiti na poletno pokrivalo, ki vas bo zaščitilo pred soncem. Naj bo to slamnik. Ampak ne tisti uvoženi iz Kitajske ali kakšne druge države, kjer jih izdelujejo po tekočem traku. Naj bo domač, narejen ročno in šivan po meri. Slamniki, ki jih ročno in po meri šiva Ana Cajhen, s katero smo naredili intervju, zopet postajajo pomembni kot zaščita pred škodljivimi sončnimi žarki, hkrati pa je domžalski slamnik tudi izjava posameznika, ki ga nosi - da spoštuje kakovost, kupuje pri lokalnih pridelovalcih in se zaveda pomena trajnostne mode. Seveda pa je slamnik tudi modni kos, ki je pika na i elegantnemu videzu dame ali gospoda.

V reviji smo prostor namenili tudi rojstnemu dnevu naše Slovenije. Letos mineva 30 let samostojnosti in neodvisnosti. In če smo bili takrat skorajda 100% enotni, složni in zazrti v skupno prihodnost, pa je danes po 30. letih ta zgodba čisto obratna. Ves čas se vračamo v preteklost, v najbolj boleče rane naše skupne zgodovine. In prav zaradi tega vračanja v preteklost, kamor nas vodijo politiki, ki jim je že zdavnaj potekel rok trajanja, smo postali neenotni in razdeljeni. Zaradi tega, ker se stalno vračamo v preteklost, nimamo več vizije, kaj si želimo v prihodnosti. Bo pa slej ko prej treba reči bobu bob in presekati s to prakso, ki nas razdvaja in deli. Za to bo potrebno veliko truda in volje. Tako kot v času, ko se je rojevala naša ljuba Slovenija. Prvi korak k boljšemu in lepšemu jutri je, da gremo na volitve in da tam izrazimo svojo voljo. Tega namesto nas ne more opraviti nihče drug. Samo stokanje in jamranje ni rešitev. Če bomo izpolnili svojo dolžnost in pravico, potem bo naša ljuba država po meri državljanov, ki v njej prebivamo.

Miha Ulčar, glavni in odgovorni urednik

**NAJ
VAS
OPAZIJO**
OGLAŠUJTE Z NAMI



SPLETNI PORTAL
DRUŽABNA OMREŽJA
E-NOVIČNIK
NAGRADNE IGRE

POŠLJITE POVPRASEVANJE 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

Ekipa, ki meje premika!



Hitimo, drvimo, z novicami in komentarji živimo

Spletni portal domžalec.si že nekaj časa ni zgolj najbolj brani regijski portal, marveč je postal ena izmed najpomembnejših informacijskih točk občanov Domžal in okoliških občin naše regije. Vseskozi poleg vsebin skrbimo za nemoteno delovanje ter čim boljše uporabniško izkušnjo. Še posebej smo ponosni na opravljeno delo, tako na vsebinskem, kot tudi tehničnem področju, v času pandemije COVID-19, ko smo z zavedanjem in odgovornostjo, hitrim in verodostojnim obveščanjem, pozitivnimi zgodbami ter spletnimi prenosi v živo, skrbeli za informiranost naših uporabnikov tako na portalu, kot socialnih omrežjih.

Uroš Juračič

V prvi številki revije smo vam predstavili prvi del naših sodelavcev, tokrat vam predstavljamo še preostale.



Simona Pivar

"Portal domžalec.si mi je všeč, ker so na njem novice vedno objavljene ažurno, prav tako so tudi verodostojne. Zakaj sodelujem? Zato, ker ste veseli vsakih naših novic. Veseli me, da večkrat dobim tudi vaš povratni odziv."



Janko Hribar

"Veseli me, da sem del ekipe Domžalca in da lahko s svojim znanjem ter snemalno tehniko ustvarjam video vsebine."



Karin Lisjak

"Ko sem se pridružila portalu domžalec.si in začela prispevati svoj košček Zgodbam, ki povezujejo, si nisem predstavljala, kako pomembno mi bo sodelovanje še par let kasneje. Svojo vlogo pri ustvarjanju portala vidim preko pisanja zgodb in ustvarjanja video vsebin, ter njihovi nadgradnji. S sodelovanjem na portalu sem spoznala veliko novih ljudi z zanimivimi idejami in zgodbami, predvsem pa me sodelovanje z ekipo Domžalca zelo veseli in mi omogoča, da vsakič znova stopim iz cone udobja in se preizkusim v novih izzivih."



Lea Smrkolj

"Sem dopisnica s terena, natančneje iz Črnega grabna, pot pa me tu in tam zanese tudi v Moravško dolino. Za Domžalca pišem s hvaležnostjo, trenutno pa se od 6. 4. 2021 ukvarjam sama s seboj in Projektom Lea, ko so mi čez noč diagnosticirali limfnega raka (Hodgkin limfom), ki je 100 % ozdravljiv rak mladih med 15 in 40 let, zato se trenutno drži domačega okolja."



Maja Maselj

"Domžalec je portal dobrih in iskrenih ljudi. Preko vsebin nam ponuja možnost, da se med seboj povežemo in sodelujemo. Ekipa Domžalca je izjemna."



Ajda Vodlan

"Vesela sem, da se mi je lansko leto ponudila priložnost, da pišem kolumno #AjdaPiše na portalu domžalec.si. Jaz temu pravim moja »pozitivna Korona zgodba«. Verjamem, da s svojim pisanjem ponudim bralcu možnost za premislek o različnih življenjskih tematikah in aktualnih družbenih ter političnih dogodkih. Trudim se pisati o dogajanju v Domžalah, saj je to moje mesto, ki ga imam močno rada in ponosna sem, da lahko s svojimi besedami dokumentiram čas ter soustvarjam prostor, v katerem živimo. Verjamem v povezovanje - portal ter nova revija Domžalec sta namenjena ravno temu, zato sem počaščena, da sem članica ustvarjalne ekipe Domžalec."



Petra Petrovič

"Presrečna sem, ker lahko pišem o stvareh, o katerih drugi ne pišejo. Ker lahko pišem na način, ki ga v medijih pogrešam. Hvaležna sem za priložnost, da sem lahko del ekipe, ki verjame v moč in vidi vrednost v Zgodbah, ki povezujejo."



Benjamin Lukšič

"Portal domžalec.si mi omogoča prostor za izražanje svojih mnenj glede pomembnih družbenih tematik, za katere menim, da jih kot družba moramo predelati, jih obravnavati, o njih pisati, se pogovarjati. Bralcem želim ponuditi nek nov pogled na videnje družbenih tematik iz drugega zornega kota, in jim s tem vsaj delno razširiti obzorja. Vsekakor pa me pri sodelovanju v zgodbi portala domžalec.si drži tudi odlična ekipa z urednikom Miho Ulčarjem na čelu, ki skrbi za to, da so »spremembe edina stalnica« te ambiciozne zgodbe portala, kar vsakemu izmed sodelujočih omogoča razvoj in pot naprej."



Miomira Mimi Segina

"Ko me je Miha (urednik) pred nekaj meseci povabil k sodelovanju, sem si rekla: Zakaj pa ne, saj rada pišem in fotografiram, za sodelovanje v časopisu oz. portalu je to idealna kombinacija! Portal domžalec.si je živ organizem, ki se neprestano »hrani« z informacijami in jih ponuja svojemu občestvu takoj, še sveže in aktualne. Pa še nekaj: naš portal zagovarja kulturo dialoga in je odprt za vse, ne glede na tako ali drugačno usmerjenost - zato mi je všeč in si želim, da bi bilo naše sodelovanje še naprej uspešno."



Ana Lap

"Kot mami trih otrok in vodji centra Mini Svet sta mi povezovanja in podpora staršem zelo pomembni. Danes ob poplavi informacij na spletu je izredno pomembno, da postane kvalitetna vsebina dostopna in opolnomoči starše z znanjem in zaupanjem vase. Vesela sem, da lahko z vsebinami predam nove koristne informacije bralcem portala Domžalec ter tako še dodatno povežem in podprem starše lokalnega območja. Kot pravi moto portala Domžalec - Zgodbe, ki povezujejo - naj naše zgodbe povežejo tudi vse starše, ki nas berejo."



Dušan Jambrošič

"Sem najbolj svež sodelavec portala domžalec.si. »K bajti« sem prišel zadnji. Moje redne tedenske kolumne, ki so neke vrste prerez tedenskega dogajanja, lahko berete ob četrtkih. Tudi za tiskano verzijo Domžalca, bom rade volje kaj spisal. Moj pogled na aktualno dogajanje doma in po svetu. Iskreno, včasih malce pikro in sarkastično, zabeljeno s humorjem. Zanimivo. Večina medijev svojo pot začne kot časopis/revija in šele potem postane portal/spletna stran na internetu. Pri nas je ravno obratno. Kar mi je všeč. Da delamo stvari malo drugače od ostalih. Domžalec, vse najboljše ob tvoji prvi tiskani izdaji. Naj traja."



SLAMNIKI SE VRAČAJO

Trajnostna moda, ki združuje lokalno zgodovino in prihodnost podjetništva
Intervju z Ano Cajhen, izdelovalko slamnikov

Prihaja poletje in z njim tudi nošenje slamnikov. Domžalski slamniki so nekoč sloveli po celem svetu – nosile so jih dame v Parizu, New Yorku in drugih večjih mestih. Slamnikarska industrija je predvsem zaradi spremembe mode, torej nič več obveznega nošenja pokrival v javnosti, počasi izumirala. V Domžalah je dokončno izumrla leta 2003, ko se je zaprla zadnja slamnikarska tovarna Univerzale. Vendar prihajajo boljši časi, saj slamnikarstvo obuja mlada Ana Cajhen, o kateri že pišejo vsi slovenski mediji in njene izdelke iz slame nosijo slovenske modne navdušenke ter dame v tujini. Slamniki, ki jih ročno in po meri šiva Ana, zopet postajajo pomembni kot zaščita pred škodljivimi sončnimi žarki, hkrati pa je domžalski slamnik tudi izjava posameznika, ki ga nosi – da spoštuje kakovost, kupuje pri lokalnih pridelovalcih in se zaveda pomena trajnostne mode. Seveda pa je slamnik tudi modni kos, ki je pika na i elegantnemu videzu dame ali gospoda. Ana Cajhen pravi, da ima rada slamnike – ker so lepi, uporabni in večni.

Kako mlada študentka zgodovine začne šivati slamnike?

»Že kot študentka sem delala kot hostesa v Kulturnem domu Franca Bernika in nato vodila obiskovalce po Slamnikarskem muzeju ter Menačenkovi domačiji. V letu 2015 je Kulturni dom v sodelovanju z Občino Domžale izvedel tečaj šivanja slamnikov, ki ga je vodila Joži Košak, nekdanja zaposlena v Univerzalah. Tečaju sem se pridružila, ker se mi je zdelo koristno – ko vodim obiskovalce po muzeju, da lahko še sama pokažem na hitro, kako se to dela. Vendar je bilo sprva zelo težko! Preprosto te prsti ne ubogajo in večkrat sem želela obupati. Takrat sem se v osebnem življenju soočala s posttravmatskim sindromom in ročno delo mi je močno koristilo pri predelovanju stvari v glavi. Zato sem nadaljevala in nisem obupala. Počasi sem osvojila tehniko in danes lahko slamnik iz pripravljene slame sešijem v dvajsetih minutah.«

In zakaj nadaljuješ šivanje?

»Zaljubila sem se. Zelo rada imam zgodovino in zgodovina Domžal, ki je navsezadnje tudi moja zgodovina, je zgodovina slamnikarstva. To je naša dediščina in vseč mi je postala ideja, da se ta tradicija obudi. Na svoji poti učenja šivanja sem imela veliko spodbude s strani posameznikov, ki si tudi želijo, da slamnikarstvo v Domžalah ne zamre. Sem velika zagovornica lokalnih in naravnih izdelkov. Prodaja slamnikov v zadnjih letih je padla predvsem zato, ker so narejeni iz umetnih in poceni materialov ter zato neuporabni za nošnjo. Pri prodaji se velikokrat soočam s stigmo, da je pod klobukom vroče in češ, meni noben klobuk ne paše. To je posledica tistih sintetičnih materialov 80ih in 90ih let, pod katerimi je bilo res vroče. Pravi slamniki so prijazni za nošnjo, predvsem pa čudovito ščitijo pred soncem in pod njimi ni prav nič vroče. Modelov je veliko, zato za vsako stranko

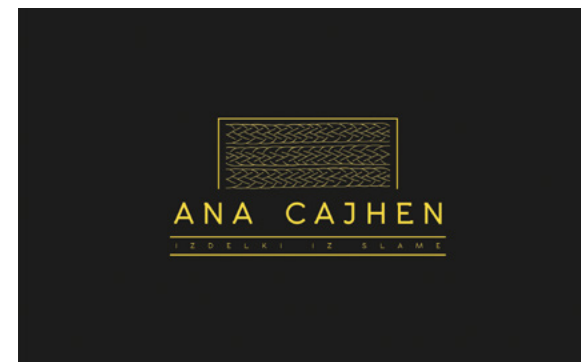
vedno najdemo primerne, ki ji paše. V svojem delu sem združila svoja zanimanja – zgodovino, modo ter tudi podjetništvo prihodnosti, kot pravim jaz kakovostni izdelavi, lokalni proizvodnji, poudarku na ročnem in unikatnem delu ter ne več serijski proizvodnji. Trajnostno.«

Kakšen je torej, pravi slamnik?

»Narejen iz slamnate kite – torej pšenice. V Evropi materiala ne morem kupiti, saj so stroški dela previsoki, ker se en meter kite plete eno uro in se torej ne izplača. Kitajska je edina država na svetu, kjer kite še pletejo ročno in zato material naročam tam. V času korone to je postalo veliko težje, zato naročam dovolj kit za dve, tri leta šivanja. Praviloma se za en slamnik potrebuje 24 metrov slamnate kite.«

Kaj je pa »domžalski slamnik«?

»Želela sem ustvariti izdelek, ki bi bil v celoti narejen v Domžalah. Na domačem vrtu sem posadila piro, iz katere nastanejo kite in nato slamnik. Najprej mora pira zrasti, nato pa takšen slamnik šivam še 30 ur in je zato tudi dražji. Vendar se dobro prodaja v tujino. Delam na šivalnem stroju Grossmann Anita B iz leta 1910 in moji izdelki so ročni, unikatni, trajnostni. Če je slamnik dober, ga lahko imate tudi deset let ali več. Tudi, ko vam na morju pade v vodo, ga le operete v sladki vodi in ni nobenih posledic. Treba je le paziti, da slamnika ne shranjujemo v plastični vrečki, saj slama vpije vlago iz prostora in v tem primeru bi lahko splenil.«



Tvoji slamniki niso zgolj klasičnih oblik, temveč se trudiš ustvarjati različne dimenzije in mere, kajne? Dejansko ustvarjaš prave modne kose po meri. =

»Najprej sem se naučila osnov šivanja slamnikov, torej glavni del in krajec. Zase sem naredila slamnik po meri, ki ni bil klasične oblike. Ko sem že bila veščica šivanja, pa sem se začela igrati z različnimi kroji, dimenzijami, uporabljala različne slamnate kite. Vse več je bilo povpraševanj po meri narejenih slamnikov. Stranke so iskale bolj unikatne, predvsem pa bolj damske oblike. Moja prepoznavnost je rasla, začele so prihajati prve stranke iz tujine in kmalu sem se začela pojavljati v regionalnih ter nato državnih medijih. Šivanje iz slame postane kar enostavno – potem ko osvojiš osnove, nastane veliko prostora za ustvarjalnost. Želim si, da slamnik postane tisto kar je bil v preteklosti – modni dodatek. Lep kos, ki doda pridih ženstvenosti in elegance posameznice, ki ga nosi. Sama sem navdušena nad modo 50. let, kar se pozna tudi v mojem delu, saj se trudim oblikovati predvsem slamnike, ki poudarjajo večno eleganco.«

Vendar se nisi ustavila pri slamnikih, kajne? =

»Tako je. Nadaljevala sem najprej s torbicami in šatuljicami, nato pa v času korone še z nakitom iz slame. Izdelujem prstane, zapestnice in verižice – kupim pripravljene osnove iz nerjavečega jekla, v katere vstavim slamo in naredim postavitev, vse to pa prelijem z epoksi dvokomponentno smolo in čez 24 ur imam krasen nakit. Danes je ponudba tako že zelo bogata. Svoje izdelke prodajam v Slamnikarskem muzeju Domžale, na svojem FB in IG profilu, v izdelavi pa je tudi spletna stran. Predvsem iz tujine z menoj kontaktirajo večinoma po spletu.«

Poletje 2021 je pred vrati. Slamnikarskega sejma sicer ne bo – toda sezona slamnikov se odpira. Kakšne trende pričakuješ, narekuješ? =

»Sejma letos res ne bo, vendar se veselim naslednjega v letu 2022 in imam že velike ideje, kako združiti modne oblikovalke ter moje slamnike. Letos moje stranke kupujejo predvsem žirardije, torej slamnike z ravnimi kraji in glavnim delom, ter kape s šiltom, ki so letos še posebej moderne. Sama slamnik nosim kot zaščito pred soncem in to vedno priporočam tudi svojim strankam. Bolj kot zagorela polt morata biti pomembna varnost in zdravje naše kože. Vse bolj se zavedamo škodljivosti sončnih žarkov in zato verjamem, da bo slamnik v prihodnosti obvezen dodatek posameznika, tako za delo zunaj kot sprehod po mestu. Želim pa si, da je ta obvezni dodatek tudi unikatni modni kos, ki izraža posameznika. V svojih slamnikih združujem trajnostno proizvodnjo, lokalno tradicijo in svoje navdušenje nad modo. Naj bo slamnik, ki ga kupite, premišljen nakup – izberite tisto, kar vam je všeč, toda naj bo kakovostno narejeno. Že Coco Chanel je vedela, da je manj več. Danes v dobi pretirane potrošnje nekvalitetnih izdelkov pa se mi zdi to še toliko bolj pomembno.«

Avtorica: Ajda Vodlan

GRADIŠKO JEZERO

Zakaj se mnogi Domžalčani in prebivalci drugih krajev radi odpravljajo v lukoviško občino? Ker je tam Gradiško jezero, čudovita izletniška točka, ki omogoča rekreacijo v naravi in pa od lanskega leta naprej tudi prijeten lokal Lušt'n pod hrastom. Ime jezera so izbrali osnovnošolci Osnovne šole Janka Kersnika Brdo na Brdu pri Lukovici v okviru projekta turističnega krožka, ker se okoliški prebivalci niso mogli zediniti o imenu.



Gradiško jezero je umetno jezero, ki predstavlja mokri zadrževalnik na potoku Drtiščica, katerega osnovni namen je zmanjšati ogroženost pred poplavami v srednjem in spodnjem toku reke Radomlje. Jezero je nastalo ob gradnji štajerske avtoceste, da bi se vanj stekale hudournne vode. Danes okoli njega vodi pot, dolga 4,2 km, ki jo lahko prehodimo, prekolesarimo, bolj aktivni pa pot tudi po večkrat pretečejo. V bližini se nahajajo fitnes naprave za vadbo na prostem. Preko pregrade jezera poteka tudi Rokovnjaška planinska pot, po kateri pridemo iz Gradišč in se nadaljuje v Negastrn. Z ribami bogato jezero privablja tudi številne ribiče, na delu jezera, ki je označen kot drstišče, pa je ribolov prepovedan. Okoli jezera poteka tradicionalni tek, ki ga organizira Turistično društvo Gradišče pri Lukovici.

O jezeru, četudi je umetno, obstajata dve starodavni legendi. Prva opeva, da je tu nekoč živel zmaj, ki je za žrtev hotel graščakovo hčer. Zlonamerni cilj mu je preprečil pogumni berač, ki ga je ubil in bil za to bogato nagrajen. Druga legenda opisuje dva graščaka, ki sta skupaj lovila ribe in se obiskovala čez jezero. Graščak z gradu Rožek je tlačanom ukazal, da prekopljejo jez, voda je otekla v potok Radomlja, na mestu, kjer je bilo jezero, pa so nastali pašniki.



Foto: Tina Demar

Leta 2020 je pri Gradiškem jezeru nastal lokal Lušt'n pod hrastom, kjer se lahko po sprehodu osvežite in občudujete lepoto okolice. Domačin Dario Vesel, sin lastnik, na vprašanje, zakaj so se odločili postaviti lokal pove, da razgled vse pove. »Ljudje so mi večkrat rekli, da bi po sprehodu okoli jezera želeli spiti kavico. Prej sem organiziral velike dogodke in lokal je bil zame novost. Vendar v sodelovanju s prijateljem Mitjo Jermanom ter usklajeno ekipo vse teče odlično in ljudje so navdušeni. Načrtujemo tudi nove investicije, vendar bo vse ostalo tako kot je – preprosto in naravno. Lušt'n!« Prostor je namenjen tako za zabave in piknike kot tudi poroke do 60 ljudi. V ponudbo je vključena hrana, pijača in najem prostora, prilagodijo pa se potrebam še tako zahtevnih gostov. Vabljeni!

Avtorica: Ajda Vodlan, Vir: www.lukovica.si

SPOMINI NA POLETJA

Vsako obdobje in vsak kraj ima svoj vonj. Brez spominov ne bi bili to, kar smo. Izgubili bi se v valovih sedanjosti. Vedno znova nas preseneti dejstvo, da smo še vedno isto bitje kot tisti otrok v naših spominih.

Poleti naši spomini še posebno lepo zadišijo. Odnesejo nas v otroška leta. Pred desetletji in več ni bilo vse te tehnologije, telefonov, računalnikov, a so bila poletja zanimiva, polna lepih doživetij, predvsem pa se je zdelo, da so neskončno dolga. Znali smo se zabavati in veliko družiti med seboj. Pozabili smo na čas in tako so nas starši velikokrat že iskali po vasi. Nekoč smo otroci veliko tudi pomagali pri delu doma ali celo našli počitniško delo, pa je vseeno ostalo dovolj časa za vragolije in druženje s prijatelji.

V Knjižnici Domžale si želimo obogatiti našo zbirko starih besedil, fotografij, razglednic in drugih dokumentov iz lokalnega prostora in s tem ohranjati spomin za prihodnje rodove in vzbuditi nostalgijo vsem nam, ki te spomine radi beremo in prebiramo. Zagotovo vas je mnogo med vami, ki ste otroške dni preživljali v domačih krajih, recimo ob Kamniški Bistrici. Ta hudourniška reka je nekdanj tekla po strugi, ki si jo je sama omislila in zato pogosto predstavljala tudi težave, ko je pobesnela. A po drugi strani je ob vročih dneh nudila osvežitev. Emil Ravbar, 87 upokojeni ključavničarski mojster iz Domžal nam je v pogovoru zaupal, da so se nekdanj kopali vzdolž celotne struge, kjer je bil kakšen tolmun. Bistrica je poleti mestoma povsem presahnila. Spominja se plitvine pod Knezovim skalami (danes plezališče), kjer je bila zaradi belega proda tudi lepa plaža in Tratnikova koliba. Tudi s čolni so se vozili. Spominja se tudi Jeret-nove jame. To je bila gradbena jama, ki je nastala ob gradnji ceste iz Domžal proti Trzinu, v bližini današnje Vodovodne ceste in Obrtniške ulice v Domžalah. Jamo je napolnila podtalnica. Bila je izjemno globoka voda v katero so skakali iz skakalnice. V lepe spominu pa mu ostaja tudi Stobovšak, saj je odraščal v Kajži, Kajžni hiši Flisove družine pri stricu Karlu in teti Micki pod cerkvijo. Stobovšak ali Stobljanski bajer za stobovskim gasilskim domom je bil precej globok. V njem se, razen redkih razposajenih mladeničev niso kopali, saj je bil bajer precej moten, v njem so tudi prali perilo. Spominja pa se veliko studecev, ki so se stekali v bajer, iz njega pa se je na južni strani iztekel nekakšen potok, ki se je vil vse do radijskega oddajnika. Po tem potoku so se spuščali kar v nekakšnih lesenih zabojih (ostanki lesenih miz – mentrge).



Literarni natečaj

Kako pa dišijo vaši spomini?

Vabim vas, da jih delite z nami. V ta namen smo za letošnje poletje v Knjižnici Domžale pripravili literarni natečaj, ki je namenjen vsem, starejšim od 60 let, ki radi pišete in ste počitnice preživljali na območju današnjih občin Domžale, Mengeš, Trzin, Lukovica in Moravče. Napišite kratko, resnično zgodbo o poletnih dogodivščinah vaše mladosti. Kaj vse ste zabeležili v vašo knjigo spominov? Zgodba naj ne presega treh tipkanih strani. Več o natečaju si lahko preberete na naši spletni strani, za vsa dodatna vprašanja pa nam lahko pišete na mail: domoznanstvo@dom.sik.si. V kolikor imate doma v vaših albumih tudi stare fotografije, na katerih se razposajeno igrate in družite s prijatelji v naši okolici, v bližini vašega rojstnega kraja, bomo hvaležni, če nas o tem obvestite. Če ste jih pripravljene deliti za naše digitalne zgodbe, bi fotografije skenirali in vam originale vrnili.

Ko se spominjamo otroštva, smo dve bitji hkrati. To, kar smo zdaj, in to, kar smo bili takrat. Ta povezava sedanjosti in preteklosti sestavi spomin. S pomočjo spomina vidimo čas.

Vabljeni, da se nam pridružite na potovanju skozi čas. Časa za ustvarjanje imate do vključno 22. septembra 2021.

Avtorica: Kristina Galun, Knjižnica Domžale



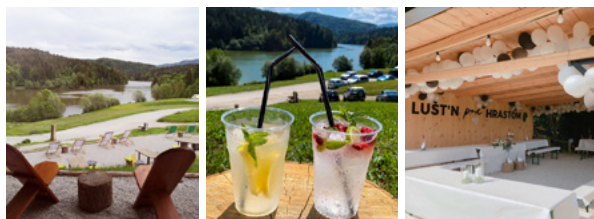
POVABI SE NA LEŽALNIK Z RAZGLEDOM

• možen najem prostora za zabave, piknike in poroke •

☎ 041 929 307

@LUSTNPODHRASTOM@GMAIL.COM

f @GRADISKOJEZERO i #LUSTNPODHRASTOM





Naravna kozmetika z Viru

Intervju z Anjo Vrhovec, Eterika Cosmetics d.o.o.

Anja Vrhovec, diplomirana kozmetologinja in magistrica industrijske farmacije je ustanoviteljica naravnih kozmetike Eterika, ki ima sedež na Viru pri Domžalah. Znana je predvsem po marmeladi za sončenje in maskah za lase. Pravi, da je njeno poslanstvo v prvi vrsti skrb za okolje in naravo.

Kako študentka kozmetologije postane ustanoviteljica svoje znamke naravne kozmetike?

»Vedno me je zanimala uporabna kemija in študij kozmetologije se mi je zdel zanimiv. Bila sem prva generacija diplomantov te smeri na Fakulteti za farmacijo. Že med študija smo se naučili izdelovati mnoge produkte. Všeč mi je bilo, ker sem dejansko naredila stvar, ki sem jo potem tudi uporabljala. Sprva sem v letu 2016 prodajala sestavine za izdelavo kozmetike, vendar sem spoznala, da ljudi bolj zanimajo končni produkti. Če prodajaš sestavine, potem moraš tudi veliko svetovati in objavljati recepte. Najprej sem prodajala mila in balzame za ustnice, ker so najlažji za izdelavo. Čeprav smo se na študiju sicer veliko naučili, pa sem sama še veliko raziskovala. Potrebno je ugotoviti, kakšna razmerja so pravilna, kako se formulira. Nato sem naredila prvo kremo za roke in obraz ter prodaja je stekla ...«

Kako se prodaja naravna kozmetika v Sloveniji?

»Od večjih kozmetičnih podjetij sta v Sloveniji le Afrodita in Ilirija. V zadnjih letih je naraslo število manjših slovenskih podjetij, ki se ukvarjajo predvsem z naravno kozmetiko. Sama sem najprej prodajala svojim znancem in kot poslovna darila preko njihovih podjetij. Nadaljevala sem s prodajo na različnih sejmi, predvsem se mi je obrestovalo delo na stojnici v kamniški Qlandiji. Tako

sem si ustvarila prepoznavno znamko in stranke so se začele vračati. Že zelo zgodaj sem začela prodajati v tujini. Predvsem preko Facebooka sem se razširila v države EU. Sem zelo vesela, ker je korona pozitivno vplivala na prodajo lokalne in naravne kozmetike. Ljudje so postali bolj ozavešeni, sploh na področju zaštite pred sonce. Ne zaupajo kar tako vsem oglasom.«

Zakaj izbrati naravno kozmetiko za sonce?

»Sama sončnih krem ne izdelujem, temveč sem bolj znana po marmeladi za sončenje, ki je narejena izključno iz naravnih sestavin. Večinoma se v klasičnih kremah za sončenje uporabljajo organski UV filtri, ki niso naravnega izvora in lahko prehajajo v telo. Nekateri organski UV filtri so lahko tudi hormonski motilci. To ne pomeni, da moramo takoj prenehati z uporabo takšnih krem. Temveč je potrebna zdrava mera razuma – torej, ali res celo leto uporabljamo takšne kreme, ali posegamo tudi po alternativah. Mnoge pri naravnih sončnih kremah moti, da si zelo bel po obrazu – to je zato, ker so mineralni filtri v obliki delcev, ki odbijajo vidno svetlobo. Vsekakor pa priporočam, da si na kremi preberete, koliko kreme dejansko potrebujete za zaščito, saj je največja napaka, da kreme uporabljamo v premajhnih količinah.«

Zero – waste: prvi koraki v smer zelene naravne kozmetike

»Že od vedno se zelo zanimam za okolje in ko sem začela prodajati, sem si zamišljala, da bi nekoč uspela proizvodnjo s čim manj odpadki. To je težko, ker je v kozmetiki, sploh naravni, zelo pomembna higiena, sicer hitro pride do kontaminacije. Vendar pa delamo majhne korake – v moji trgovini na Čuferjevi 3 na Viru že obstaja »zero – waste« polička. Stranke prinesejo svoje stare embalaže balzama za lase, ki ga potem zgolj napolnim. Sicer pa uporabljam plastiko, ki se lahko reciklira, račune pošiljam po e-pošti ali na recikliranem papirju. Moje znanje temelji na uporabi sodobnega znanja kemije, farmacije in kozmetologije pri uporabi dobrin, ki jih ponuja narava. Če ne bomo mi poskrbeli za naravo, tudi ona ne bo za nas.«

Avtorica:
Ajda Vodlan



Recepti za domače pripravke proti komarjem



OLJE

V osnovno olje dodaj svojo mešanico eteričnih olj. Kot osnovno olje je zelo primerno olje neem, vendar ima neprijeten vonj. Če vas ta vonj preveč moti, ga zamenjajte z drugim oljem. Primer recepture:

- 50 ml osnovnega olja
- 10 kapljic eteričnega olja sivke
- 5 kapljic eteričnega olja limonske trave
- 5 kapljic eteričnega olja pelargonije

MAZILO

Zgornjemu receptu dodajte 5 – 10 g čebeljega voska. Olje in čebelji vosek stalite, počakajte, da se nekoliko ohladi in nato primešajte eterična olja. Zmes vlijete v lonček in počakate, da se strdi (najhitreje se bo v hladilniku).

RAZPRŠILO

Pršilo proti komarjem je enostaven za pripravo. Vse kar potrebuješ je voda, alkohol in eterična olja. Za pripravo razpršila potrebuješ:

- 10 ml alkohola
- 90 ml destilirane vode (lahko uporabiš tudi kakšen hidrolat z repelentnim delovanjem)
- 20 kapljic EO limonske trave
- 10 kapljic EO sivke
- 5 kapljic EO poprove mete
- 5 kapljic EO evkaliptusa

Pred vsako uporabo pršilo močno pretresi in ga nanašaj po potrebi.

RENAULT CLIO LIMITED bogato opremljen



129€ že za /mesec
z Renault fleksi financiranjem*
ugodnosti do 1.150 €**
možnost menjave vozila po 4 letih

*Mesečni obrok velja za model Renault CLIO LIMITED SCE 65 in začetno ceno 12.450 €, ki že vsebuje redni popust v višini 500 € ter dodatni popust v višini 200 €, ki velja ob nakupu z Renault fleksi financiranjem.
**1.150 € oglaševanih ugodnosti sestavljajo popust za obvezno in osnovno kasko zavarovanje v vrednosti 304 €, podaljšano jamstvo (5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej) v vrednosti 500 € in vzdrževanje za motor (4 leta ali 80.000 km, karkoli se zgodi prej) po polovični ceni, v vrednosti 350 €. Velja preko Renault financiranja. Pridržujemo si pravico do napak. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renewelt.si.
Paraba pri mešanem ciklu: 5,1-7,8 l/100 km, Emisije CO₂: 116-142 g/km, Emisijska stopnja: EURO6DFULL, Emisija NOx: 0,017-0,0338. 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 zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

Renault priporoča Castrol

www.renault.si

AVTO SET – SETNIKAR, DRAGOMELJ
Tel. : 041/648 166, Internet: www.avtoset.si

Filmski večeri V ARBORETUMU

četrтки,
petki
in sobote
od 22. julija do
28. avgusta

Arboretum
VOLČJI POTOK

Mestni kino
Domžale

SPORED FILMOV IN VSTOPNICE ► blagajna Arboretuma Volčji Potok
blagajna Mestnega kina Domžale | vstopnice.arboretum.si | www.kd-domzale.si

15. Festival gorniškega filma je pred vrati

Včasih ljudje sprejemajo odločitve, ki jih bližnji, prijatelji ali okolica težko razumejo. Sprejmejo. Odločitve, ki se marsikomu zaradi nevarnosti in pa negotovosti, kateri je posameznik izpostavljen, zdijo povsem nerazumljive. Tudi cena, ki jo je za spodrseljaj, splet nesrečnih okoliščin ali kot posledica posega narave v samo dogajanje, primoran plačati, je visoka. Ne glede na to, je ljubezen do gora nekaj tako zelo fascinantnega in posebnega, da je težko najti besede, ki bi povzele, zaobjele in opisale to, kar ljubitelji alpinizma, plezanja, gorske narave ter kulture, športa in avanture, čutijo v sebi.

In čeprav se razlogi, ki pripeljejo posameznika do odločitve o vztrajnem in v kontinuiranem osvajanju najvišjih gora, zunanjim opazovalcem včasih zdijo malce nenavadni, je obisk 15. Festivala gorniškega filma lahko priložnost za spoznavanje zgodb, dogodivščin in občutij iz naročja gora.

Filmski ustvarjalci so skušali na kar se da verodostojen in pa iskren način ujeti, predstaviti in prikazati, skozi besede in dejanja, predvsem pa dihati jemajoče razglede, veličino, moč in skrivnost narave. Dogajanje, ki včasih požene kri po žilah, spet drugič zvabi strah in negotovost, vendar ne glede na to, ostaja misteriozno, zanimivo in privlačno.

Ob bok 33 skrbno izbranim filmom, so organizatorji dodali štiri predavanja, tri tematske pogovore ter knjižne predstavitve, s katerimi bodo zaokrožili izjemno priljubljen festival, ki se bo odvijal v Domžalah med 28. junijem in 4. julijem 2021.

Gostje festivala bodo znana imena iz sveta alpinizma, ki so s svojimi dogodivščinami, podvigi in pa načinom življenja pripomogli k iskanju odgovora na vprašanje »čemu tovrstni podvigi?«

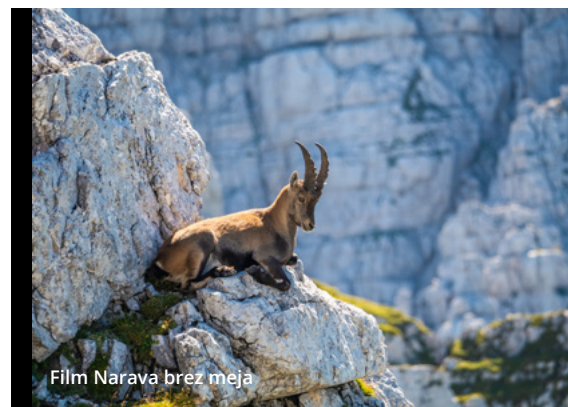
S klikom na QR kodo boste
pobliže spoznali program
festivala in pa goste.

gorniski.si



Vidimo se v Tomčevi dvorani KD Franca Bernika Domžale, na dvorišču pr' Berniku in v velikem šotoru na ploščadi OŠ Vencija Perka.

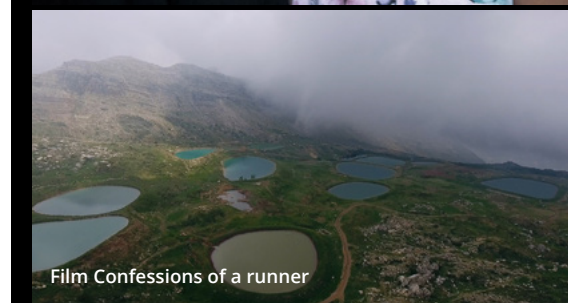
Avtorica: Petra Petravič, Foto: arhiv FGF



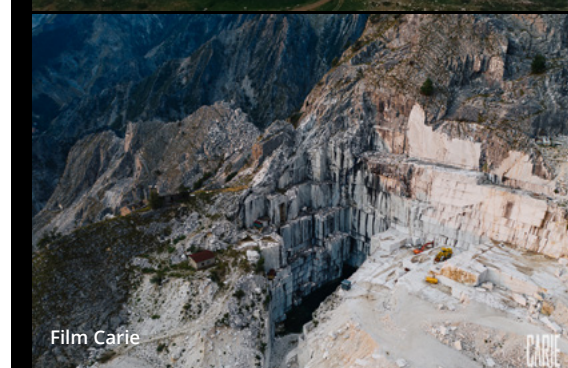
Film Narava brez meja



Film To be a woman
in Himalaya



Film Confessions of a runner



Film Carie

DRAGA SLOVENIJA, VSE NAJBOLJŠE!

Na mojem rojstnem listu je sicer še navedena druga, prejšnja država, vendar pa se tiste države niti vojne za našo samostojnost ne spominjam, saj sem bila še dojenček. Slovenija je moja država, država v kateri sem odrasla. In ko sedaj gledam za nazaj – to je država, ki na neki način odrasča z menoj. Kaj torej lahko pričakujemo od tridesetletnice?

Pravijo, da se je Julij Cezar sekiral, ker pri svoji starosti še ni osvojil toliko kot je on menil, da bi moral. Rad se je primerjal z Aleksandrom Velikim, ki je v svojih dvajsetih osvajal svet in do svoje smrti pri triintridesetih osvojil praktično takrat ves znani svet. To se mi je vedno zdelo paradoksalno, ironično. Kako se je lahko eden največjih mož svetovne zgodovine sekiral, da ni naredil dovolj? Odgovor se skriva v pričakovanjih, ki jih imamo sami do sebe in pa ki jih imajo drugi do nas. Cezar se je rodil v privilegirano družino in pričakovanja do njega so bila s strani družine in družbe višja kot če bi se rodil v drugo, revnejšo družino. Hkrati pa si je še sam nanesel visoko breme, ker je sam od sebe imel visoka pričakovanja. Ko so moje znanke dopolnile trideset let, sem večkrat slišala frazo – nisem si mislila, da bom tukaj pri 30 - ih. Na vprašanje, kje pa si mislila, da boš, je večkrat zavladala tišina. Ali pa so bili površinski odgovori in na dodatna, globlja vprašanja, se je razkril odgovor – ne, kje je posameznik želel biti pri tridesetih letih, temveč kaj je on čutil, da družba pričakuje od njega, da kje na življenjski poti bo pri svoji starosti. Vendar življenje ni daljica. Je pot.

V letu praznovanja tridesete obletnice naše države sem prebrala že več člankov in kolumn, kje smo po vseh teh letih. Vrhunski grafi in primerjave – kako so rasle plače, kako se je BDP povišal, kako smo bolj zadolženi ... Plus in minusi. Kaj je bilo bolje, kaj slabše, kje smo bili in kje smo danes. Na mednarodnem področju smo vedeli, da želimo postati del EU in NATO. To smo leta 2004 tudi uresničili. Toda, kaj so pa naše želje za Slovenijo na mednarodnem področju danes? Kaj so naše želje za Slovenijo danes? In če smo iskreni do sebe, kaj so bile želje leta 1990, ko smo tako množično obkrožili DA – želimo samostojno in neodvisno Slovenijo.

*Kakšno Slovenijo si predstavljamo?
Kaj je naša vizija?*

Sreče in zdravja, ljubezni, prijateljstva, miru ... To so želje, ki jih zaželim o človeku ob njegovem rojstnem dnevu. Kaj bomo zaželeli svoji Sloveniji 25. junija 2021? To bi moral biti najpomembnejši razmislek vsakega posameznika v naši državi.



Država je mlada, naša demokracija še en velik otrok. Imamo mnogo sistemskih napak, preveč birokracije, pa tudi nepotizma in še kaj. Vendar nikoli ne smemo pozabiti – smo med najboljšimi državami na svetu. Na svetu! Okrepiti si moramo samozavest in verjeti, da smo sposobni ter da zmoremo. Nato pa moramo ugotoviti, kaj želimo. Kakšno Slovenijo si predstavljamo? Kaj je naša vizija?

In to je politika naše prihodnosti – stvari, področja, ki nas bodo združevala. Prihodnost, ki jo želimo zgraditi skupaj. Vizije, ki jih imamo.

Toda to ni naloga politikov in političnih strank. Politiki nam lahko ponudijo izvedbo vizij. Kaj pa mi, slovenski državljani, želimo za svojo prihodnost, pa moramo vedeti tudi sami. Ko nam čestitajo za rojstni dan, nam zaželi različne stvari. Kaj vse si mi želimo in kako bomo to izvedli – pa je na nas. 25. junija 2021 bomo v vlogi gostov na rojstnodnevni zabavi in svoji državi bomo zaželeli lepe stvari. Vse ostale dni v letu pa smo Slovenija MI – kaj bomo naredili, je tudi na nas. Politika ni in ne sme biti oddaljena institucija, zaprta za štirimi zidovi palače na Šubičevi 4 ali na Gregorčičevi 20. Politika v demokraciji so vse kolumne, so vse (gostilniške) debate, vse kritike na Facebooku. Želela bi si, da bi bilo več debat poglobljenih – ko kritiziramo in ugotavljamo, kaj vse je narobe, da gremo korak naprej in ugotovimo, kaj želimo drugače. Kako si predstavljamo prihodnost. Kritika je namreč negativna stvar le, ko ni konstruktivna – ko je kritika zaradi kritike in tega je v Sloveniji preveč na strani vseh. Naš cilj mora biti poiskati skupne točke in začeti delati.

Draga Slovenija, dragi Slovenci. Jaz sem ponosna, da imamo svojo državo. Vesela sem, da živim v samostojni in neodvisni državi, ki je dobro razvita. Želim si, da živimo v sožitju in da zopet najdemo pogum 90 - ih ter sanjamo o tem, kaj želimo postati. Lepo praznujte!



Ajda Vodlan,
magistrica obramboslovja

V ISKANJU SKUPNEGA REGIJSKEGA INTERESA

Dejstvo je, da je Slovenija glede na svojo velikost relativno zelo zdrobljena na male občine, kar ruši temelje regijskega načina delovanja in povezovanja, saj vsaka občina ali župan prvotno zasleduje interes svojega lastnega dvorišča, za sosedovo (občinsko) dvorišče pa mu praviloma ni kaj prida mar. Po naravi smo pragmatični, tako pač je. Potrebe zaradi večjih regijskih potreb, ki presegajo občinske meje, pa zahtevajo povezovanje večjega števila občin v regijska sodelovanja, saj nekateri večji izzivi oz. projekti predstavljajo bolj optimalno stroškovno in učinkovito pridobitev za vsako izmed vpletenih občin, v kolikor je ta podprta v regijskem formatu.

Prevzem vloge iniciatorja v regiji

Domžalska občina je včasih vsebovala še današnje občine Moravče, Lukovico, Trzin in Mengeš. Menim, da glede na vlogo, ki so jo Domžale že imele, in glede na velikost občine ter število prebivalcev, Občina Domžale to zavezuje, da prevzame vlogo iniciatorja kreiranja regije in idejnega koordinatorskega strategije regije in izvajanja le-te v praksi. Dobro bi bilo, da bi Občina Domžale prepoznala interes v razširitvi na (neformalno) regijo, kajti javne kapacitete priseljevanja prebivalstva v občino dolgoročno ne bodo več prenesle.

Razvoj regijskih projektov

Veliko EU razpisov je naklonjeno povezovanju pri izvedbi projektov v regiji, kar praviloma predstavlja prednost pri pridobitvi projektov. Razbitje na male občine je prineslo tudi anomalije, ki so vezane na zoženje z regijskega načina razmišljanja, na dvoriščni način razmišljanja razvoja. Glede na videno Občina Domžale v vseh teh letih ni spodobna obnoviti bazena na svojem območju, zakaj ne bi vseh pet zgoraj navedenih občin participiralo s proračuna in s pomočjo EU sredstev za razvoj regijskega bazena, ki bi zadovoljil potrebe regije s približno 60.000 prebivalci? To je le en primer regijskega projekta, ki pa ni nujnega življenjskega pomena, žal pa lahko predstavlja simboliko nerazvoja Občine Domžale. Ocenjujem da se preveč potreb zadovoljuje parcialno, regijski sporazum bi pohitril in poenostavil birokratske postopke in postopke odločanja, da bi lahko prišlo do hitrejše izvedbe projektov in do hitrejših rešitev za prebivalce v regiji.

Relacija Ljubljana – Domžale

Kot močna regija bi si lahko privoščili in pričakovali od Ljubljane, da razmisli, katero dejavnost bi glede na



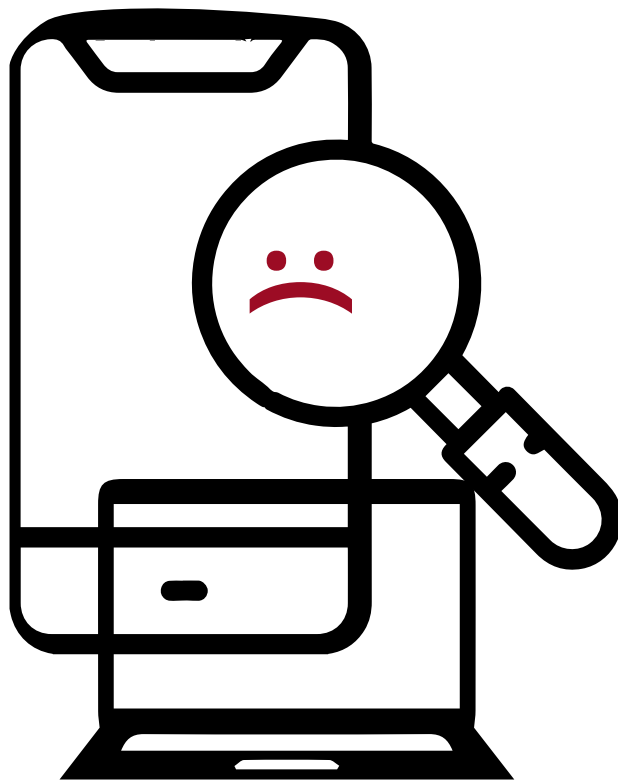
bližino z novonastalo regijo bilo učinkoviteje in ceneje prestaviti oz. razvijati v novo nastali regiji s približno 60.000 prebivalci. Sicer rečeno optimistično in na dolgi rok, pa vendarle bi s tem vsaj delno razbremenili enosmerni prometni tok iz regije v Ljubljano, in vzpostavili dvosmerni prometni tok. Zakaj ne bi Domžalčani, Moravčani, Lukovčani, Trzinci, Mengšani ostajali v regiji, in prepustili Ljubljančanom, da se dnevno soočajo s prometno konico namesto nas?

*Razbitje na male občine je prineslo
tudi anomalije, ki so vezane na zoženje
z regijskega načina razmišljanja, na
dvoriščni način razmišljanja razvoja.*

Regijski plan je potreben tudi v luči vse večjega priseljevanja v Domžale in vidnega povečanja prometne obremenjenosti sploh v centru Domžal v zadnjem času. Prostorske prometne kapacitete so omejene, medtem ko priseljevanje skokovito narašča. Trenutno stanje neobstoja strategije je zagotovo preoptimistično in dolgoročno ne odgovarja na vprašanja, ki se iz leta v leto krepijo.

Avtor: Benjamin Lukšič

Ali res tako izgledam ?!?!?



Tako pri mladih, kakor tudi odraslih, se je v času lockdowna povečala uporaba sodobne tehnologije, kar je med drugim vodilo tudi v pogostejše gledanje v zaslone. Gledanje, ki je dan za dan, s pomočjo komunikacije preko video konferenc, preraslo v pozorno opazovanje. Se spreminjalo v budno spremljanje in konstantno preverjanje. Preverjanje vidnega obraza na zaslonu z odsevom, ki ga vsakodnevno uzremo v ogledalu in ki nam je bil še nedolgo nazaj, precej »neznan«. Morda v določenih segmentih celo tuj. In tako je vsakodnevno mimobežno gledanje v ogledalo nehote in pogosto povsem neopazno preraslo v nekajurno vsakodnevno kritično preverjanje, ocenjevanje in vrednotenje vidnega.

Opazovanje svoje podobe v odsevu ogledala, je za marsikoga precejšen izziv. Videno sprejeti, pa še večji zalogaj. In tako so računalniški zasloni in pa pametni telefoni, v času številnih videokonferenc, postali zvesti poročevalci o tem, kako nas vidijo drugi. Ugotovili smo, da je bila predstava o nas samih in našem izgledu v marsičem povsem drugačna od podobe, ki smo jo videli na fotografijah ali v odsevu ogledala. Način na katerega nas vidijo drugi, je v marsičem povsem drugačen od načina, na katerega mi doživljamo in vidimo sebe.

Pojav, ki so mu že avgusta lani v New York Timesu namenili prvih nekaj vrstic in sliši na ime »Zoom

face«, je v tem času prerasel v pravi fenomen, ki opozarja na posreden vpliv povečane uporabe sodobne tehnologije za video komuniciranje, na našo samopodobo. Povedano drugače, vsakodnevno prekomerno opazovanje svoje podobe in izgleda na način, kot bi se vseskozi gledali v ogledalu, pa čeprav se to dogaja v času video konferenc, vodi v pretirano samokritičnost in negotovost. Le ta na eni strani vpliva na rahljanje samopodobe, na drugi pa spodbuja zanimanje za manjše lepote posege, s katerimi bi si povrnili zadovoljstvo s svojim izgledom.

In mimobežnim vsakodnevnim jutranjim pogledom pred domačim ogledalom, se je nenadoma, hote ali nehote, dodalo večurno konstantno opazovanje in spremljanje lastne podobe na računalniških zaslonih. Ravnanje, ki ga resnici na ljubo nismo pričakovali in si ga najverjetneje tudi ne ravno želeli. Namreč, nenadoma smo pričeli spreminjati predstavo, ki smo jo imeli o sebi in svojem izgledu, sočasno pa smo se pričeli soočati s podobo, za katero pretirano domnevamo, da jo vidijo drugi. Tako smo prišli v situacijo, kjer se zaradi prekomerne pozornosti namenjene minimalnim »nepopolnostim«, rahlja in pod vprašaj postavi tako samopodoba posameznika, kakor tudi zaupanje vase.

Avtorica: Petra Petravič

Starostnik s srcem na poti za starostnika

Prisesti v avtomobil k vozniku, popolnemu tujcu, ni lahko. Kakor ni lahko vozniku, v avtomobil, k sebi, na sopotnikov sedež, sprejeti neznanca. Tujca. Gre za srečanje dveh svetov, ki si prideta nasproti. Starostnik, ki pomoč potrebuje in pa skorajšnji »sovrstnik«, ki lahko iskano pomoč v svojem prostem času povsem prostovoljno tudi ponudi.

Želja po čim daljši samostojnosti ter neodvisnosti starostnikom v jeseni življenja daje občutek moči in nadzora. Zavedanje o upadu fizičnih ter kognitivnih zmogljivosti in pa naraščanje odvisnosti od pomoči drugih, predstavlja realnost, ki jo živijo. Zadržanost, nezaupljivost, ponos, občutek sramu in pa strah pred izgubo dostojanstva zaradi življenjskih razmer, v katerih so se znašli, jim pogosto preprečuje prositi za pomoč. Včasih pa preprosto nimajo svojcev, ki bi jim lahko pomagali. Najsibodi zaradi fizične oddaljenosti ali vpliva višje sile.

Občini Moravče in Lukovica sta pristopili k trajnostnemu vseslovenskemu prostovoljskemu projekt namenjenemu reševanju mobilnosti starejših, imenovanem Prostofer. Na tovrsten način starejšim občanom že nudita možnost brezplačnih prevozov, ko jih le ti nujno potrebujejo.

Prostovoljni šoferji so starejši, lokalni preverjeni aktivni vozniki, z bogatimi vozniki izkušnjami, sopotniki pa starejši občani, ki potrebujejo prevoz in ne zmorejo uporabljati javnih in plačljivih prevozov. Starostniki, ki sami ne vozijo, nimajo sorodnikov, imajo nižje mesečne dohodke, pa tudi slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi.

V Občini Lukovica so na pobudo županje mag. Olge Vrankar v letu 2019 organizirali prvi sestanek z enim izmed ponudnikov storitev prevozov za starejše in s prvim junijem 2021 je začel projekt Prostofer. Ponujena pomoč je namenjena prevozu občank in občanov do zdravnika, pošte, banke in pa drugih nujnih ustanov.

Dvanajst prostovoljnih voznic in voznikov se je v Občini Moravče že odločilo pridružiti projektu in v avtomobilu, ki ga je zagotovila občina, skrbijo za prevoze starostnikov. Tako prostovoljci z nesebičnim delovanjem prispevajo k razvijanju vrednot solidarnosti in medsebojnega povezovanja generacij.

Prostofer je eden izmed projektov, ki v osnovi rešuje problematiko mobilnosti starejših občanov, vendar sporočilo in delovanje že presega osnovni namen. Gre za spodbudo po nesebičnem in povsem prostovolj-



PROSTOFER
PROSTOVOLJNI ŠOFER



nem nudenju pomoči sočloveku v trenutku, ko jo le ta potrebuje. Starostnike na prijazen način opogumlja k premagovanju občutij, ki jih ovirajo na poti iskanja pomoči, ter jim sočasno sporoča, da v težavah in potrebah niso in naj ne ostajajo sami. Sočasno pa nagovarja starejše, ki imajo čas in željo prostovoljno pomagati »sovrstnikom«, naj se projektu tudi pridružijo.

Prostoferji poleg brezplačnega prevoza, sopotnikom pomagajo pri izstopu iz avta na poti k zdravniku, jih pospremiti do čakalnice počakajo nanje med pregledom. Na pomoč priskočijo tudi pri vzpenjanju po stopnicah in nošenju vrečk iz trgovine.

Vsekakor bo potreben čas, da projekta v obeh občinah bogato živita. Pomemben bo pravi pristop, ki bo starostnikom vli zaupanje in pa občutek varnosti. Da se ne bodo počutili oropani dostojanstva, če pokličejo in sprejmejo tovrstno obliko pomoči v trenutku, ko jo potrebujejo.

Avtorica: Petra Petravič

Županja na Starem trgu posadila lipo ob 30. obletnici samostojne Slovenije

25. junija 1991 je Slovenska skupščina sprejela ustavni zakon za uresničitev Temeljne ustavne listine o samostojnosti in neodvisnosti RS ter Deklaracijo o neodvisnosti. Dan pozneje je Slovenija razglasila samostojnost in neodvisnost. Slovesnost je potekala na Trgu republike v Ljubljani, zato 25. junij obeležujemo državni praznik, dan državnosti. Dan po razglasitvi se je začela agresija JLA in osamosvojitvena vojna.

Ob 30. obletnici tega dogodka se po celi Sloveniji vrstijo proslave in prireditve, na katerih so marsikje posadili simbol slovenstva – lipo. Na Glavnem trgu v Lukovici so lipo ob 30. obletnici samostojne Slovenije posadili v torek, 8. junija 2021. Na slovesnosti so se zbrali člani Območnega združenja veteranov vojne za Slovenijo Domžale, člani sekcij Lukovica in Mengeš s prapori ter častna straža Območnega združenja slovenskih častnikov Domžale, katerim je poveljeval Milan Haba-jan. Slovesnosti so se udeležili tudi mag. Olga Vrankar, županja Občine Lukovica, Janez Gregorič, predsednik OZVVS Domžale, Miran Stopar, podpredsednik OZŠ Domžale ter Janez Kušar, predsednik sekcije OZVVS Lukovica.



Trak ob posajeni lipi so prerezali mag. Olga Vrankar, županja Občine Lukovica, Janez Gregorič, predsednik OZVVS Domžale ter Janez Kušar, predsednik sekcije OZVVS Lukovica.

Po besedah županje Občina Lukovica mag. Olge Vrankar je lipa simbol slovenstva, kot taka pa zraste v mogočno drevo in doživi visoko starost, kar lahko simbolizira nas Slovence kot klen narod: "Želim, da jo zalivamo in čuvamo z dobrimi željami za našo skupnost."

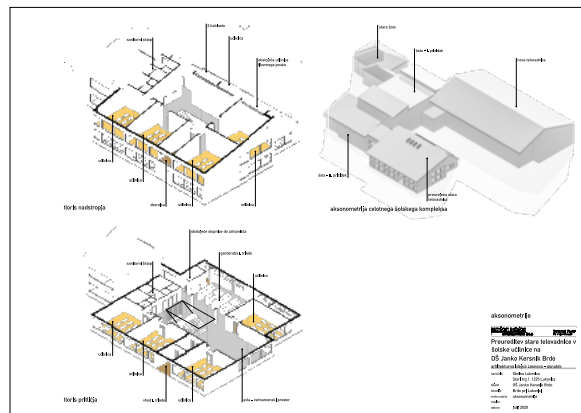
Janez Gregorič, predsednik OZVVS Domžale je povedal, da se moramo ob takšnih slovesnostih, kot je bila

danes, osredotočiti na določene dogodke izpred trideset let: "In v spomin na te dogodke nam prav pride slovensko drevo – lipo. Pazimo nanjo, kot pazimo na svojo državo, ki jo imamo, kajti državo je mogoče lažje pridobiti, kot pa obdržati. Pazimo nanjo!"

"To priliklo izkoriščam, da bi se zahvalil vsem soborcem, ki so bili v tistih dneh pripravljeni in imeli pogum, da so šli v prve vrste ter se borili za samostojno Slovenijo. Kot je dejal moj predhodnik, naj se to nikoli več ne ponovi. Čuvajmo Slovenijo," pa je po posaditvi lipe ob 30. obletnici samostojne Slovenije dejal Janez Kušar, predsednik OZVVS Lukovica.

Besedilo in foto: Miro Pivar

Preureditev stare telovadnice v šolske učilnice na OŠ Janka Kersnika Brdo



Izvajanje projekta Preureditve stare telovadnice v šolske učilnice intenzivno napreduje. Uspešno je bil izveden postopek javnega naročila za izbiro izvajalca del. Osmega aprila je bila sklenjena gradbena pogodba z izbranim izvajalcem del VG5 d.o.o., Tehnološki park 24, 1000 Ljubljana. Pogodbena vrednost del znaša 1.740.512,50 EUR. Izbran je izvajalec strokovnega gradbenega nadzora GOI del, pogodbena vrednost del znaša 30.500,00 EUR. Izvajalec gradbenih del je uveden v delo in je takoj po uvedbi v delo pričel z gradbenimi deli. Po DGD dokumentaciji, ki jo je izdelala družba Ravnikar Potokar arhitekturni biro d.o.o., bo zgrajenih osem učilnic s površino od 60 m² do 65 m² ter ena učilnica s površino 49 m² s spremljajočimi prostori.

Preureditev bo dokončana in pripravljena za uporabo za šolsko leto 2022/2023.

Besedilo in foto: Občinska uprava

V Moravčah položili temeljni kamen za Dom starejših občanov

V sredo, 26. maja 2021, je župan Občine Moravče dr. Milan Balažic v Moravčah položil temeljni kamen za Dom starejših občanov. Ta Dom si občanke in občani Moravske doline želijo že dolga leta. V zadnjem obdobju je občinska uprava z županom na čelu močno okrepila svoje napore, da bi do začetka gradnje končno prišlo. Velika prizadevanja so rodila rezultat. *"Smo na začetku gradnje moravskega Doma starejših občanov. Takoj ko bodo podpisane še zadnje pogodbe, se bo z gradnjo tudi pričelo – zgradili bomo prostor in začeli z izkopom gradbene jame," je ob položitvi temeljnega kamna povedal župan dr. Balažic.*

Investitor gradnje in tudi izvajalec dejavnosti varovanja starejših občanov je Medgeneracijski center iz Domžal, ki je v lasti družbe IMP. Ta družba bo v prihodnjih nekaj mesecih od države pridobila še koncesijo, vrednost naložbe pa se ocenjuje na 7-8 milijonov evrov. Gradbeno dovoljenje je že podeljeno, v prihodnje pa se ga bo nadgradilo v smeri, da bo lahko moravški Dom starejših občanov sprejel tudi do 125 varovancev. Po besedah župana **dr. Milana Balažica** je dom najprej namenjen občankam in občanom občine Moravče, ki imajo v njej stalno prebivališče: *"V tem smislu bomo iz drugih okoliških domov povabili naše ljudi, da svoje aktivno tretje obdobje življenja preživijo tu med nami. Vsem varovancem bomo zagotovili pester družabni program, ki ga bodo pripravila moravska kulturna in druga društva."*

Župan je tudi poudaril, da bo novi Dom starejših občanov v Moravčah ponudil na desetine novih



delovnih mest, tako da se občankam in občanom ne bo več potrebno v takšnem številu vsak dan v službo voziti v oddaljene kraje. *"Če ne bo večjih težav pri gradnji (vreme, gospodarska kriza itn.), lahko predvidevamo, da bo Dom zgrajen v dobrem letu. Tudi če bodo zamude, bomo Dom vsekakor dobili kar se da hitro,"* se je na položitvi temeljnega zavezal župan. Pri tem je omenil, da bo za potrebe novega Doma razširjena Vegova cesta, pred Domom pa bo zgrajeno novo parkirišče za okrog 80 avtomobilov. Položitve temeljnega kamna so se ob upoštevanju proti-koronskih ukrepov udeležili evropska poslanka **Ljudmila Novak**, podžupan **Marko Kladnik**, varuh pravic občanov **Stanislav Ravnikar**, občinski svetniki in predstavniki investitorja MGC. Položitev temeljnega kamna sta blagoslovila župnika **Kancijan Čizman** in **Ivan Povšnar**. Po kratkem kulturnem programu je sledil županov sprejem za vse, ki so kakorkoli pripomogli k začetku moravskega Doma starejših občanov.

Na pokopališču v Moravčah odprli nov poslovilni prostor

Danes, 7. maja 2021, je župan Občine Moravče dr. Milan Balažic na pokopališču v Moravčah odprl nov poslovilni prostor. Ob obstoječi mrliški vežici je zgrajen arhitekturno zelo lep strešni objekt, ki bo ljudi varoval pred vremenskimi nepravilnostmi. Poseben čar mu dajejo svetilke, oblikovane po podobi moravske lilije.

Novo veliko pridobitev za Občino Moravče je blagoslovil moravški župnik **g. Kancijan Čizman**. Zaradi ukrepov proti epidemiji je bila udeležba na slovesnosti odprta izvedena v omejenem obsegu. Udeležili so se je tudi podžupan **Marko Kladnik**, varuh pravic občanov **Stanislav Ravnikar**, predstavnik mestne skupnosti Moravče **Janez Prašnikar**, nekateri občinski svetniki in predstavniki podjetij, ki so načrtovala ter gradila nov poslovilni prostor.



Na Občini Moravče so povedali, da je v naslednjem letu v načrtu druga faza izgradnje poslovilnega prostora, ki bo še polepšala ta kraj miru in spomina.

PREUREDITEV PLOŠČADI VELE

Vrednost investicije je ocenjena na okoli 569.000 EUR.



SLAMNIKARSKA CESTA

Celotna vrednost investicije znaša 370.000 EUR. Obnova vodovoda in kanalizacije pa še dodatnih 172.974,75 EUR.



CANKARJEVA ULICA

Vrednost investicije znaša okoli 75.000 EUR, sanacija kanalizacije pa okoli 80.000 EUR.



PRENOVA KUHINJE IN JEDILNICE

OŠ RODICA



OŠ DOMŽALE

GRADIMO ZA VAS

OTROŠKO IGRIŠČE
NA PREŠERNOVI ULICISTREHA NA OŠ
VENCLJA PERKAREKREACIJSKA POT
BIŠČE-DOL

PRENOVA CESTNEGA, VODOVODNEGA IN KANALIZACIJSKEGA OMREŽJA

GASILSKA POT
KOKALJEVA
RUDNIŠKA

JARŠE

POT POD HRIBOM
ŠUMBERŠKA CESTA

POD ŠUMBERKOM

REKONSTRUKCIJA CESTE IN
IZGRADNJA PLOČNIKAOPEKARNIŠKA CESTA
RADOMLJEVSAK KRAJ, KI DA KAJ NASE, SE SPOMINJA
SVOJIH POMEMBNIH ROJAKOV

Letos praznujemo 140. obletnico rojstva največjega Ihanca dr. Antona Breznika. Ihanci smo v preteklosti s praznovanjem okroglih obletnic velikega rojaka pokazali krajevni ponos in visoko zavest o pomembnosti njegovega delu in pomena za slovenski narod. Ta praznovanja tudi bodoči rod ne sme opustiti, ker smo v minulem času zaradi vrednot, povezanih z imenom in delom tega velikega jezikoslovca, stali in obstali.

BREZNIKOVE SPOMINSKE SLOVESNOSTI V IHANU

Konec marca 1974 je bila v Ihanu ob 30. obletnici Breznikove smrti prva večja spominska slovesnost, ki jo je organizirala mlajša generacija Ihancev, ko je pripravila literarni večer z nagovorom domačega učitelja. Konec septembra tega leta je bila na pobudo Slavističnega društva na Breznikovi rojstni hiši, to je na Pekletovi domačiji, odkrita spominska plošča. Aprila leta 1978 so Brezniku v središču Ihana odkrili spomenik v okviru praznovanja 750-letnice prve omembe Ihana. Marca 1994 je bilo praznovanje 50. obletnice Breznikove smrti. Slovesnost je potekala na zelenici pred spomenikom ob pristnosti cerkvenih dostojanstvenikov, vodstva škofijske gimnazije in lokalnih veljakov ter mnogih domačinov. Slavnostni govornik je bil tako kot pri odkritju spominske plošče in spomenika dr. Jože Toporišič. Kot vodilni slovenist tistega časa se je veliko ukvarjal z Breznikovim strokovnim delom in je tudi izdal njegove razprave s svojo spremno besedo.

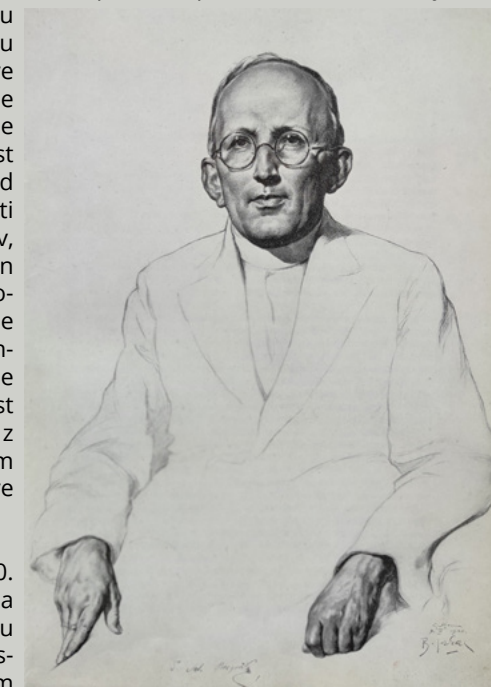
Leta 2001 smo praznovali 120. obletnico rojstva dr. Antona Breznika, saj so se po prelomu stoletja te spominske slovesnosti povezale z Breznikovim datumom rojstva. Novembra leta 2001 je namreč svet krajevne skupnosti Ihan na slovesni seji razglasil datum Breznikovega rojstva za praznik krajevne skupnosti. Tako smo Ihanci v največji in splošni meri pokazali svoj odnos do pomembnega rojaka.

Leta 2011 smo praznovali 130. obletnico Breznikovega rojstva. Osrednji dogodek tega praznovanja je bila pridobitev Breznikove muzejske zbirke. Publicist in novinar Matjaž Brojan je več desetletij, pravzaprav že iz študentskih let zbiral razna gradiva o Brezniku. Nabrano gradivo je podaril Ihanu in Ihancem. Prostor za zbirko smo našli v Breznikovi čitalnici novozgrajenega ihanskega župnišča.

BREZNIKOVA MUZEJSKA ZBIRKA

Tako smo Ihanci dobili svoj kulturni zaklad. Zvesti obiskovalci so učenci ihanske devetletke, ki na dan kulturnih dejavnosti obiščejo tudi Breznikovo zbirko. Srečanje z otroci je vedno prijetno, primerno se obnašajo in pri predstavitvi Breznikovega dela lepo sodelujejo.

Za to zbirko je seveda treba skrbeti, jo vzdrževati, negovati in dopolnjevati. V teh letih je bilo gradivo Breznikove zbirke dopolnjeno s 15 enotami, mogoče so od teh najbolj zanimive fotokopije ljudskih pesmi iz Ihana in okolice, ki jih je Breznik kot gimnazijec zapisal za Štrekljevo zbirko Slovenskih narodnih pesmi. Vzdrževanje Breznikove zbirke je pomenilo tudi skrbni pregled celotnega gradiva ter manjša in večja popravila posameznih gradiv.



POGLED NAPREJ

Vsak kraj, ki kaj da nase, neguje svoje kulturno izročilo in ga prenaša na mlajši rod. Od mladih lahko pričakujemo nadaljevanje kulturne tradicije Breznikovih spominskih slovesnosti, če bomo prihajajočo generacijo ozavešili in poučili o Breznikovem pomenu ter delu

in s tem o skrbi za materni jezik kot eno največjih narodnih vrednot, ki jo moramo skrbno negovati. Zato se kar sam po sebi ponuja predlog, da se ihanska šola poimenuje po najpomembnejšem človeku iz tega kraja. Tako bi ta šola dobila posebno, enkratno ime, s tem bi dobila poseben krajevni pečat in bi se z imenom navezovala na kulturno izročilo kraja.

Avtor: Brane Šimenc,

Foto: Portret Breznika, ki ga je narisal Božidar Jakac.

Priprava in oblikovanje: Občina Domžale

2021 SLADOLEDNO POLETJE

DOMŽALEC RAZPISUJE
FOTO NATEČAJ



PRAVILA

ROK ZA ODDAJO
FOTOGRAFIJ 31.7.2021

ELEKTRONSKA PRIJAVA
fotonatecaj@domzalec.si

POSLOVNO: Ko se na globalen način združujemo
lokalno #LinkedInLocal Domžale – Kamnik

LinkedIn Local
Domzale Kamnik

Širše domžalsko območje se je v zadnjih letih močno poselilo. Prišle so predvsem mlade družine, saj je življenje na tem območju kakovostno, delovno mesto v Ljubljani pa zelo blizu. Območje je postalo dom otrok, starši pa so se tukaj zadrževali predvsem popoldne, v prostem času. In nastalo je spalno naselje, kjer se ljudje med seboj premalo poznamo.

Na našem območju je v primerjavi z ostalimi kraji v Sloveniji izjemno veliko število posameznikov, ki delujejo v kreativno - kulturnih industrijah, kamor poleg arhitekture in oblikovanja, založništva, izobraževanja, kulturne dediščine... spada tudi programiranje. In prav te dejavnosti naj bi bile ključne za rast in inovacije v EU. Prav tako tukaj bivajo posamezniki, ki zasedajo vodilne pozicije v različnih organizacijah.

Ali si predstavljate, kaj vse bi lahko ti posamezniki prispevali v lokalni skupnosti, če bi se med seboj poznali in sodelovali? In ravno to je namen #LinkedInLocal Domžale Kamnik - ustvarjanje povezav med posamezniki, ki se drugače ne bi srečali.

Kaj je LinkedIn?

Vprašanje v poslovnem svetu dandanes ni več, koga poznaš, temveč – kdo ve, kaj ti znaš. Internet nas je globalno povezal in priložnosti je več, toda tudi konkurenca je veliko večja. Preden se sklenejo posli, se danes pogogla (bodočega) partnerja. To so novi časi. Ali ste prisotni na spletu? Ali pa ste morda »digitalno mrtvi«? Kdaj ste se nazadnje pogogolali?

LinkedIn je družbeno omrežje, kjer se posameznik lahko povezuje s strokovnjaki iz svojega področja, širi svojo mrežo znotraj svoje stroke ali izven nje, naveže stik s kadri v določenem podjetju in ustvarja svoj profesionalni ugled na spletu. Iz platforme za iskalce zaposlitve se je LinkedIn v zadnjem desetletju razvil v mednarodno založniško platformo in orodje za učenje in ustvarjanje prodajnih priložnosti. LinkedIn je največja mreža profesionalcev na svetu. V Sloveniji je 348.000 uporabnikov in 6.000 strani podjetij. Na njem najdemo ogromno strokovnjakov in vodilnih, ki niso niti na Facebooku niti na Twitterju. Je glavno orodje za distribucijo vsebin, če prodajate strokovnjakom, odločevalcem oziroma pravnim osebam. Več kot polovica prometa iz družbenih omrežij na B2B spletni strani prihaja iz LinkedIna.

Zakaj #LinkedInLocal Domžale - Kamnik?

Gibanje #LinkedInLocal je bilo junija staro 4. leta. Začelo se je s ključnikom #LinkedInLocal v Avstraliji, ko je Anna McAffe povabila lokalce iz mesteca Coffs Harbour na srečanje v živo. Zdaj to gibanje vključuje več kot 500 mest v 80 državah po svetu.

Prvi #LinkedInLocal v Sloveniji je bil ljubljanski, domžalsko – kamniški pa je prvi dogodek organiziral aprila 2018. Ustanovili so ga Jasna Klemenc, Petra Arnež in Jon Butterfield, nato pa se jim je kot sogostiteljica pridružila še Meta Grošelj. Srečanja potekajo izmenično v slovenskem in angleškem jeziku, prav zato ker želimo vključiti tudi vse tiste, ki ne govorijo dobro slovensko pa živijo na tem območju. Do danes je bilo organiziranih že 12 dogodkov z več kot 20 gosti.

Namen #LinkedInLocal dogodkov je ustvarjanje raznolikih povezav, neformalnih srečanj in mreženj med lokalnimi člani LinkedIn-a, ki se drugače ne bi srečali. Vabljeni pa so seveda tudi vsi iz širše okolice (Dol pri Ljubljani, Komenda, Lukovica, Mengeš, Moravče, Trzin), ki živijo v predmestju. Najdemo se na spletu ali na družbenem omrežju LinkedIn, nato pa se družimo v živo. Nazadnje smo se dobili v petek, 11. junija 2021, v Adam Ravbarju. Pridružite se naši skupini na LinkedInu, najdete nas pa tudi na Facebooku.



#LinkedInLocal
Domžale – Kamnik



Jon Butterfield, Meta Grošelj, Marko Javornik, Jasna Klemenc.

Foto: Marko Ocepek PLS

Avtorici: Ajda Vodlan in Jasna Klemenc

Območno združenje veteranov vojne za Slovenijo Domžale

»Pazimo na svojo domovino, spoštujemo jo in skrbimo zanjo.«

Letos obeležujemo 30 - letnico samostojnosti Slovenije, ki je bila zaznamovana z desetdnevno osamosvojitveno vojno. Spomin na osamosvojitvene dogodke veterani vojne za Slovenijo iz območja nekdanje bivše domžalske občine ohranjajo in negujejo v Območnem združenju veteranov vojne za Slovenijo Domžale (OZVVS Domžale). O združenju, aktivnostih in takratnih dogodkih smo se pogovarjali z Janezom Gregoričem, ki je od leta 2007 za Dominikom Grmekom prevzel vodenje OZVVS Domžale. Že osmo leto pa je tudi predsednik PO Ljubljana - okolica, ki združuje člane desetih območnih veteranskih združenj, od avstrijske meje na severu, pa skozi osrednji del do Hrvaške na jugu.

Janez Gregorič je leta 1974 odslužil vojaški rok v šoli za rezervne častnike v Bileči. Pravi, da ga je to nekako zaznamovalo, saj je postal aktiven član Zveze rezervnih vojaških starešin. „Prišlo je burno leto 1990, postal sem del MSNZ (manevrske strukture narodne zaščite), ki je bil tajna organizacija v okvirih TO in je izvajala priprave na možen oborožen spopad z JLA. Že sredi meseca junija leta 1991 smo vso to tajno dejavnost nekako prenesli v prakso in očitno dokaj uspešno, saj naši takratni nasprotniki tega še zdaleč niso pričakovali. Poveljeval sem zaščitni četi 55. ObmŠTO Domžale, ki se je nahajala na Radio oddajniku Domžale, Heliosu, Avtoservisu, Komunalnemu podjetju Domžale in prostorih nekdanje strojarne TOKO. Z delom svoje enote sem bil udeležen v trziški bitki 27. junija 1991, nekaj dni kasneje, 2. julija pa deležen raketiranja radio oddajnika Domžale,“ nam je o svoji vlogi povedal Gregorič in zaupal, da je vse to zabeležil v knjigi Klic domovine, ki bo izšla v okviru letošnjega praznovanja 30 - letnice osamosvojitvene vojne.

OZVVS Domžale združuje čez 400 članov, udeležencev vojne za Slovenijo

Zveza veteranov vojne za Slovenijo se je formirala dve leti po osamosvojitveni vojni, sama združenja, ki nekako sovpadajo z območji nekdanjih OŠTO (občinskih štabov TO) pa nekoliko kasneje. „Tako naše združenje obstaja že od leta 1998 in danes združuje nekaj čez štiristo članov, ki so v veliki večini udeleženci vojne za Slovenijo in jo sestavljajo predvsem člani občin Domžale, Lukovica, Mengeš in Trzin,“ o začetkih in članstvu v njihovi organizaciji pove Gregorič. Doda, da je OZVVS Domžale samostojna, domoljubna, nestrankska, nepolitična, nevladna in nepridobitna organizacija in tudi društvo v javnem interesu: „Namen združenja je krepiti domoljubje tudi navzven, kajti mi smo to, da nam je mar za svojo domovino nesebično dokazali že leta



1991. Po šolah v okviru možnosti seznanjamo učence in dijake z nastankom in bistvom naše domovine. Negujemo vrednote upornišva našega naroda nekdanjim gospodarjem skozi stoletja. Predvsem pa ohranjamo spomin na dejanja, ki so nas privedla do samostojnosti.“

Skrb za postavitve obeležij in njihovo vzdrževanje

Poleg številnih aktivnosti in pa tudi udeležba na spominskih slovesnostih, skrbijo za postavitve obeležij in njihovo vzdrževanje. Skupno imajo pet obeležij – v Slamniskem parku ob Občini Domžale, na radio oddajniku Domžale, v Trzinu na mostu čez Pšato, v Mengšu pomnik vsem državljanom za upor proti agresorju, v Lukovici - Mala Lašna in šestnajst spominskih plošč, na objektih, kjer se je v letu 1990 in 1991 v tajnosti hranilo orožje, strelivo in minsko - eksplozivna sredstva. S praznovanji ob letošnjem jubilejnim letu so že pričeli, prireditve pa se bodo na pomembnih lokacijah osamosvojitvene vojne na širšem domžalske območju zvrstile vse do konca junija.

Spomini, ki nikoli ne bodo zbledeli

Gregorič pravi, da je bilo težko izbojevati samostojnost, a nam je po velikih spremembah v vzhodni Evropi in po nekaj letni vztrajnosti razumnikov, ki so se zbrali okrog Nove revije in organiziranemu odporu proti mnogo številnejši in bolje opremljeni jugoslovanski armadi naposled leta 1991 uspelo. „Pazimo na svojo domovino, spoštujemo jo in skrbimo zanjo, saj država ni samoumevna kot zrak, ki ga dihamo in voda, ki jo za enkrat še pijemo. Veliko truda bo še potrebno, da ohranimo demokratično državo, in to takšno, da bo po meri večini državljanov, ki v njej prebivamo,“ je svoje misli za konec pogovora strnil Gregorič.

Avtor: Miha Ulčar; Foto: arhiv Janeza Gregoriča

Nasveti za prijetno poletje s kosmatinčkom

S psom na dopust

Predno se s psom odpravite na dopust preverite njegove dokumente. Za prestop meje večine držav, psi potrebujejo potni list in v njem zaveden datum cepljenja proti steklini. Bodite pozorni, da je datum cepljenja veljaven tudi takrat, ko se boste vračali z dopusta. Poskrbite tudi za zaščito proti zajedavci, še posebej zaščito proti srčni glisti! Komarji okuženi z ličinkami srčnih glist se nahajajo predvsem na obali ter njeni bližnji okolici. Na dopustu nikoli ne pozabite, da pes vedno potrebuje dostop do sveže hladne vode ter do sence.

Kaj narediti v primeru, da pes ne more z vami na dopust?

Če vaš pes ne more z vami na dopust poskrbite za ustrezno varstvo. Vedno razmislite, če psu na dopustu lahko omogočite dovolj časa. V primeru, da ste se odločili, da raje ostane doma preverite možnosti varstva. V kolikor ga ne morete zaupati sorodnikom je v Sloveniji na voljo ogromno pasjih hotelov, kjer bodo za psa res lepo poskrbeli. Svetujemo vam, da varstvo pravočasno rezervirate in preverite kje bo pes preživel čas med vašim dopustom.

NIKOLI ne puščajte psa v avtomobilu!

Zagotovo stavek, ki ga poleti največkrat slišite, vendar se še vedno zgodi, da kakšen pes ostane v pregretem avtomobilu. Psa ne puščajte samega v vozilu niti takrat, ko je le to parkirano v senci. Zgodi se lahko, da se vam bo popravek zavlekel in že nekaj minut je dovolj, da se boste morali od svojega kosmatinčka za vedno posloviti.

Koliko časa potrebuje vozilo, da se pregreje?

Temperatura vozila		
Zunaj C°	V vozilu C°	
	10 min.	30 min.
21	32	40
24	34	43
27	37	46
29	40	48
32	43	51
35	46	54

Toplotni udar

Toplotni udar je življenjsko ogrožajoče stanje psa, ki je posledica prekomernega dviga njegove temperature. Poznamo dve vrsti toplotnih

udarov klasični toplotni udar, ki nastane zaradi visoke temperature okolice ter toplotni udar zaradi telesnega napora. Znaki toplotnega udara so: apatičnost, hitro bitje srca, hitrejše in plitveje dihanje, močna pordelost sluznic in jezika, nekoordinirano gibanje, motnje ravnotežja, bruhanje, krvava driska ter dvig telesne temperature nad 41°C. Pes, ki doživlja toplotni udar potrebuje takojšnjo veterinarsko pomoč! Pes, ki je v šoku zaradi toplotnega udara in ne dobi pravočasno pomoči lahko izgubi zavest in pogine.

Kako ohladiti psa?

Vročina je eden od največjih sovražnikov naših kosmatincev zato je edino prav, da poskrbimo za njihovo ohlajitev poleg tega, da ima na voljo senco in zadostne količine sveže vode.

Hladilna blazina: Zadnja leta so postale poleti obvezna oprema – hladilne blazine za pse. So najbolj enostaven in učinkovit pripomoček za hlajenje psa. Lahko se jo uporablja kjerkoli in kadarkoli.

Bazen: Nekateri psi obožujejo vodo. Zato jim doma lahko postavimo manjši bazen ali le večjo posodo z vodo.

Osvežujoča hrana: Tako kot mi imajo tudi psi radi hrano s katero se lahko ohladijo. Priporočljivo je poleti psa hraniti z mokro hrano, saj bo preko nje dodatno vžil tekočino. Pripravili smo tudi enostaven recept za pasji sladoled s katerim se bo tvoj kosmatinec prijetno ohladil:

Recept za pasji sladoled: Za pasji sladoled potrebujete: posušen goveji sapnik in pločevinko mokre pasje hrane. Mokro pasjo hrano v posodi dobro premešajte z vilico in z njo napolnite posušen goveji sapnik ter ga za dve uri postavite v zmrzovalnik.

Avtorica: Karin Božič Zupančič



www.kosmatincki.si

SONCE, POLETJE IN TVOJ OTROK

Ana Lap, Mini Svet

PRIVOŠČITE JIM POČITNICE

Šolskim, kot tudi predšolskim otrokom in vašim dojenčkom omogočite oddih od rutine vsakdana. Naj bodo vaše počitnice, kjerkoli jih boste preživali, **sproščene, nasmejane in daleč od obveznosti**. Tudi otroci in dojenčki potrebujejo spremembo in oddih in predvsem vas! Vzemite si kvaliteten čas zanje, saj jim **nič ne pomeni več kot zadovoljni starši**, stran od vsakdanjih obveznosti, ki se z njimi zabavajo!

SKOK V MORJE ALI JEZERO

Če si boste privoščili oddih na morju ali ob kakšnem jezeru, reki, **ne pozabite na varnost**. Dokler otrok samostojno ne plava, ga opremite z **ustrezno plavalno opremo**. Za dojenčke je z razvojnega vidika najbolj optimalno, da so v vašem naročju in vodo spoznavajo od tam. Ne pozabite vaše otroke prilagoditi na vodo – veste, da dojenček do okvirno enega leta refleksno zadržijo sapo pod vodo? Zato vas naj ne bo strah njihovega stika z vodo, dovolite jim migati, plavati, lahko jih tudi potopite pod vodo in tako postopoma prilagajate nanjo. **Prilagoditev na vodo je**

ključna tudi za večje otroke, saj pomeni osnovo do samostojnega plavanja. Igrajte se, škropite, pihajte mehurčke v vodo, ipd. in skozi igro poskrbite, da se otroci na vodo navadijo.

OBVEZNA OPREMA POLETI

Poleti se tudi domača »prva pomoč« malce spremeni in ne pozabite jo vzeti seboj na počitnice. **Kvalitetna sončna krema, sprej proti komarjem in sončni klobuček** postanejo obvezna oprema.

NE POZABITE NA BOSE NOGICE

Poletje in topla tla nudijo čudovito priložnost, da kjer je varno, dovolite **vašemu otroku, da hodi bos!** Otrokom se stopalo oblikuje do okvirno šestega leta in od razvoja stopala oziroma primerne hoje je odvisen tudi razvoj kolkov in medenice. Zato spodbudite otroke, da hodijo bos! Bosonoga hoja aktivira stopalo, spodbuja motoriko in gradi dober senzoričen razvoj ter zmanjša možnost razvoja ploskega stopala (platfusa). Poletje omogoča boso hojo po vseh terenih, travi, kamenčkih, pesku in hoja po različnih terenih še dodatno spodbudi aktivno stopalce, ki preko zaznavanja terena pod seboj aktivira in stimulira tudi razvoj otrokovih možganov!

Avtorica: Ana Lap, Mini svet

mini SVET
...ker ni vseeno, kako rasteš...

Lokacija: Domžale
T: 041 971 450
E: info@mini-svet.si

SKUPAJ TUDI POLETI!

ZA DOJENČKE IN MAMICE
- gibalno razvojne urice Pedovita
- rokovanje z dojenčkom
- masaža dojenčka IAIM ...

ZA NOSEČNICE
- šola za starše
- masaža nosečnic ...

POLETNE POČITNICE

INDIJANSKE | MOJSTRSKE | RIBIŠKE
KUHARSKE | PUSTOLOVSKE | RAZISKOVALNE
KMEČKE POČITNICE Z NASTANITVIJO

Termini vsak teden med počitnicami.
www.sadmavrica.si

PLAVALNI TEČAJI

ŠAD MAVRICA
+386 31 314 870 | info@sadmavrica.si | www.sadmavrica.si

DUDE

Poletne jezikovne delavnice v avgustu

DUDE -center za svetovne jezike
Breznikova ul. 15
1230 Domžale

tel.: 01 721 69 13
GSM: 041 317 444
dude@dude.si www.dude.si

POLETNE POČITNICE

ROBO in KOCKA POČITNICE

Poučne, kreativne in igrive poletne počitnice med kockami.

Termini na
www.zavod123.si

ZAVOD 123

ZAVOD 1-2-3
070 295 617 | info@zavod123.si | www.zavod123.si

Pravljичno, a resnično!

Pravljični Šumberk je del Pravljično-doživljajske transversale po Sloveniji

Človek bi pomislil, da danes ni več vedoželjne Domžalčanke ali Domžalčana, ki ne bi poznal **zgodbe o pravljичnem Šumberku**. To je ta čudoviti mestni gozd, ki se dviga nad Kamniško Bistrico v Domžalah. Otroci ga poznajo kot dom lisičke, ki je izgubila slamnik. Saj veste, slamniki so v Domžalah od nekaj prav posebna stvar! Takšen prekrasen slamnik, ozaljšan s pisanim svilenim trakom, je nosila že lisičkina mama, pa tudi babica, nič drugače ni bilo s prababico in tako naprej, pravzaprav nazaj. In zato lisička svojega slavnika nikoli ni snela z glave! Vse do tistega dne, ko se je zgodilo nekaj povsem nepričakovanega. Lisičkin slamnik je izginil. To je bil zares nenavaden dan, ko je Šumberk zajela strašna nevihta. Treskalo je in lilo, od vsepovsod je curljalo, da je pricurjalo vse do Domžela, kjer domuje jamski škrat Domželec. In kaj se je zgodilo potem?

in učiteljem oziroma vsem, ki otroke spremljajo na pustolovščinah pri odkrivanju novih krajev – resničnih in pravljичnih. Zgodba o lisički, ki je izgubila slamnik v Domžalah, pastirski škrtatje, ki zagodejo pastirjem na planini Krvavec, pogumna želvica, ki užene močvirske škrate na Ljubljanskem barju, polh rogovilež, ki je kraljeval na podstrešju Polhograjske graščine, zdaj pa išče nov dom, in starodavna zgodba o rimskih vojaki in Ajdovskem zidu na Zaplani, ki je prekinil večne poti gozdnih živali. Vsaka zgodba skriva svoj pustolovski izziv in prinaša sporočilo, ki ga otroci odkrivajo na zabaven, a hkrati poučen način. Pravljīčno-doživljajske poti so ustvarjene za otroke med 5. in 12. letom, a je doživetje zvrhan koš zabave in smeja tudi za odrasle, saj bogata interaktivna vsebina v knjižici razkriva marsikatero zanimivo skrivnost.



Čudoviti svet burje,
kamna in ruja.



V slikanici **Izgubljeni slamnik** Uroša Grilca in ilustratorke Anke Kočever otroci najdejo pravljico, s katero bodo Pravljīčni Šumberk doživeli res celovito. Kaj je lahko lepšega kot gozdni zmenek s pravljīčnimi junaki? Otroci se bodo tako brez oklevanja in z zvrhanim nahrbtnikom dobre volje podali na pravljīčno-doživljajsko pot, ki se začne v Češminovem parku. Tam jih čaka hrošček Simon, ki vas spremlja na tej gozdni družinski dogodivščini čez Šumberk. Vse, kar potrebujete za nepozabno doživetje v naravi, je knjižica **Pravljīčni Šumberk** in zaslužena nagrada za dobro opravljeno misijo, ki jo otroci prejmejo na cilju v Kavarni Češmin.

Slikanica, beležka, svinčnik, nagrada ... misija! Zveni znano? To je pravi recept za doživetja na **Pravljīčno-doživljajski transversali po Sloveniji**, ki jih ustvarjamo v zavodu Škratelj skupaj s številnimi partnerji iz lokalnih okolij, kjer doživetja nastajajo. Do danes je zaživelo že pet izvirnih zgodb, ki so zapisane v slikanicah in ponujajo gozdne dogodivščine, na katerih so otroci na posebni misiji. Skozi domišljijo, pripovedovanje zgodb in reševanje nalog spoznavajo naravne in kulturne značilnosti kraja ter krepijo pozitiven odnos do narave. Obisk doživetja je strukturiran s knjižico, ki je dragocen pripomoček staršem, vzgojiteljem

Od 19. junija je pravljīčna transversala bogatejša za še eno pot. **Škratji Kras** je novo doživetje v Štanjelu na Krasu, ki vas popelje skozi čudoviti svet burje, kamna in ruja. Otroci iščejo skrivne pečate Krasa in škrato-runske simbole, da premagajo škratji urok. Ob tem pa se jim ta slikovita dežela razkrije kot edinstven umetniški navdih!

Utrip na naših pravljīčno-doživljajskih poteh je zelo živahen. Za to poskrbijo številni obiskovalci na poti, prav tako pa so doživetja vsako leto obogatena z novimi elementi in živimi programi. Ste že obiskali katero od glasbenih pravljic, ki jih pripovedovalka Nina Peče Grilc ustvarja skupaj z glasbeniki? Če ne, ne zamudite naslednje priložnosti in spremljajte naš program na www.facebook/skratelj.com. Ste pa verjetno opazili veverici, ki se gugata med drevesi na pravljīčnem Šumberku? Pridružite se jima, na gugalnici je prostor še za dva! Začenja se sezona pohajkovanja po naravi. Pravi čas, da se spet podate skozi čudoviti **Pravljīčni Šumberk**, kajti ob prihodu v gozd vas čaka zares lepo presenečenje! Od zdaj naprej bo imela lisička s Šumberka novo, lično urejeno doživljajsko točko za topel sprejem obiskovalcev doživetja Pravljīčni Šumberk. Naj se dogodivščina začne!

Piknik prostor in catering - vse na enem mestu

V osrčju narave, streljaj od mestnega vrveža in v neposredni bližini ribnika, vas čaka prava pogostitev.

Piknik prostor pr' Klamfi, v Radomljah na Kolovcu je edinstven prostor z vso potrebno infrastrukturo za izvedbo najzahtevnejših dogodkov vse od porok s civilnim obredom, rojstnodnevnih zabav, birm in poslovnih srečanj ali izobraževanj. Kraj, kjer lahko na prečudovitem prostoru, poleg travnatih površin in pa površin primernih za športne aktivnosti, vsak najde nekaj zase.

Precejšnja oddaljenost od prvih bližnjih sosedov, gostom zagotavlja mir, sproščenost, ločenost in zasebnost.

Profesionalna kuharska ekipa bo s pripravo svežih jedi na samem prizorišču dogajanja, ter hitro in prijazno postrežbo, vsekakor navdušila prisotne. Navdihujoč ambient pa bo poskrbel, da se bodo gosti dobro počutili. Osebe vam lahko pomaga pri sestavi menija in izboru pijač, ki bodo primerno ohlajene. Organizacija so nam zaupala že številna podjetja in posamezniki.



Tu smo za vas.

Pokličite nas na 041 211 975 ali nam pišite na ziga@bbb-catering.si

S pravočasnim dogovorom in rezervacijo termina, si na enem mestu prihranite čas in preženete morebitne skrbi.



Gostinstvo

NAJEM PIKNIK PROSTORA
"PR' KLAMFI"
CATERING

041 211 975

@ ZIGA@BBB-CATERING.SI

@BBBGOSTINSTVO

@PIKNIK.PROSTOR.NA.KOLOVCU



JUPOL
WELLBEING



IZBRAN
PRODUKT
2021

Naj vas stene ščitijo pred
koronavirusom.



Priljubljena postojanka na rekreacijski poti ob Kamniški Bistrici ponuja osvežitev

Verjetno ste ga že opazili. O njemu slišali ali brali. Morebiti se mimo celo sprehodili in se na njegovih zelenih stopničkih za trenutek tudi ustavili. Se umirili in si odpočili. Včasih v družbi bližnjih ali prijateljev, veselo pokramljali. In medtem začutili nekaj, česar niste pričakovali.

Vagonček iz 60-tih let prejšnjega stoletja, je gostitelj, ki je z novo podobo postal priljubljeno stičišče ljubiteljev sprehodov, rekreacije in pa druženja na sprehajalno-kolesarski poti ob Kamniški Bistrici.

Skrbno izbrana kombinacija barv, svojevrstna zasnova, lokacija in pa sama postavitve so posebnosti, zaradi katerih je Vagonček več kot piknik prostor. Ponuja namreč številne možnosti za oblikovanje ambienta, ki ustrezajo željam posameznika, na način, da lahko tako mlajši, kakor tudi starejši, najdejo nekaj zase.

Kombinacija pokritega prostora s pridihom 60-tih in retro igrala za otroke, slikata podobo ambienta, ki privablja ljubitelje kulturne dediščine in pa zgodovine. Očara tudi obiskovalce, ki so navdušeni nad opazovanjem in občudovanjem posebnosti različnih stilov oblikovanja.

Piknik pri Vagonu je prostor namenjen večjim ali manjšim zaključenim skupinam, ki si želijo aktivnega preživljanja prostega časa ali morebiti zgolj prijetnega in sproščenega poležavanja na tamkajšnji pokošeni travi. Rekreativni športniki se lahko preizkusijo v odbojki ali badmintonu. Namiznem tenisu ali malem nogometu. V metanju podkvic ali balinanju.

S pomočjo mini bazenčka in pa glasbenega stolpa, pa lahko novo znanje in pa spretnosti osvajajo tudi otroci, saj so vsa igrala namenjena ravno njim.

Lepo vabljeni na sprehod ali kolesarjenje po zeleni rekreacijski poti ob Kamniški Bistrici. Po poti, ki vas bo vodila vse tja do Arboretuma Volčji potok. Piknik pri Vagonu je prostor, ki omogoča kakovostno organizacijo in izpeljavo piknika, zato vabljeni, da si termin rezervirate že danes na tel: 051634115 ali po e-mailu: vagonpiknik@gmail.com. V kolikor želite, pa se lahko na študi, priljubljeni vmesni postojanki tudi ustavite in si iz prodajnih avtomatov povsem samostojno privoščite kavico ali osvežilen napitek, sladke/ slan prigrizek.



Avtorica: Petra Petravič

UDOBJE.
TRADICIJA.
NOVO.
ZA VAS.

PENZION
REPANSEK

www.gostilnarepansek.si

M • 041 356 710
penzion.repansek@gmail.com



GOSTILNA
REPANSEK
HOTELO

T • 01 7227 950
info@gostilnarepansek.si

ŽIVIMO KOLESARSKESANJE

Intervju z Andrejem Hauptmanom

Andrej Hauptman je bil dolga leta najbolj uspešen slovenski kolesar, ki je svoj vrhunec dosegel leta 2001, ko je v Lizboni osvojil bronasto medaljo na svetovnem prvenstvu v cestni dirki. Postal je športnik leta Slovenije in je prejel Bloudkovo plaketo za izjemni tekmovalni dosežek. Naslednje leto je osvojil četrto mesto na svetovnem prvenstvu in nato leta 2004 peto mesto na OI v Atenah. Diplomirani trener športa je aktualni selektor slovenske kolesarske reprezentance, s katero ga letos čaka izziv na OI v Tokiu ter športni direktor profesionalne ekipe UAE Team Emirates, za katero vozi tudi Tadej Pogačar, lanskoletni zmagovalec slovite Dirke po Franciji. Ni vsak vrhunski športnik tudi odličen trener, toda njemu je uspelo in je pomemben del kolesarske pravljice, ki jo naša Slovenija doživlja že nekaj let. Sicer pa je Andrej Domžalčan, ki danes z ženo, dvema otrokoma in psom živi v Mengšu na Dobenu.

Kako se je spremenilo kolesarstvo iz časov vašega tekmovalja in danes, ko ste selektor?

Dejansko se ni prav veliko spremenilo. Morda še najbolj to, da je na največjih dirkah danes še enkrat več spremljevalnega osebja kot nekoč - mehaniki, maserji ... Danes imajo tako kolesarji veliko več informacij, vendar imajo to vse ekipe in je zato za vse enako.

Ali je težak prehod iz tekmovalca v trenerja?

Vsi vemo, da obstaja rek - če si dober tekmovalec, ni nujno, da boš dober trener. Ko si športnik, se vse vrti

okoli tebe in vsi skrbijo zate. Osredotočen si nase in na lov za dobrimi rezultati. Ko si trener, se stvar obrne in ti si potem na zadnji strani. Si pomoč vrhunskim športnikom, da dosegajo vrhunske rezultate. Tako da ja, je kar velika razlika.



OI v Atenah

Uspeh, na katerega ste najbolj ponosen?

Ponosen sem na svojo družino - na svoja otroka in odnos, ki ga imam s svojo ženo. V športu pa na medaljo iz leta 2001 in uspeh na atenskih olimpijskih igrah, kjer sem bil najbolj pripravljen v karieri.

Kakšni so občutki, ko »vaši fantje« dosegajo takšne uspehe? Ko slovenska himna zaigra v Franciji?

Zagotovo so neverjetni. V Sloveniji živimo kolesarske sanje, saj nas tekmovalci razvajajo z odličnimi rezultati in želimo si, da bi bilo še nekaj časa tako.

Katera je vaša najljubša tura v regiji?

Štart iz okolice Domžal in vzpon na Sveto Trojico, Javoršico, do Moravč ter potem počasi nazaj po stranskih cestah proti Domžalam.

Kje vidite potencial za razvoj tekmovalnega kolesarstva v Sloveniji?

Imamo močne klube in kolesarske baze v Novem Mestu, Kranju in Ljubljani. To je premalo, saj jih potrebujemo po celi Sloveniji. Tako bi bil večji nabor mladih kolesarjev in večja možnost, da se razvijejo šampioni.

Kje vidite potencial za razvoj rekreativnega kolesarstva v Sloveniji? In pa kje v naši regiji?

Rekreativno kolesarstvo je v Sloveniji na visokem nivoju, vendar je potrebno še veliko narediti na infrastrukturi. Na cestah je ogromno kolesarjev, varne



Tour s Tadejem Pogačarjem

kolesarske poti pa so redke in zato je to nevaren šport. Vendar, če se primerjamo z evropskimi državami, imamo pa veliko možnosti za vožnjo po stranskih cestah, kjer ni semaforjev in toliko prometa. Če primerjamo z Italijo, kjer to ni mogoče, in je veliko število smrtnih žrtev med rekreativnimi kolesarji. Ceste so vedno bolj prometne v naši regiji. Predvsem bi si želel, da se uredijo poti iz Ljubljane do tistih najbolj obleganih kolesarskih ciljev, recimo Črničev in izvir Kamniške Bistrice. Želel bi si, da se delajo le kolesarske ceste, ker se tako razbremeni tudi ljudi, ki se vračajo iz službe. Ne bi bilo potrebno prehitovati in zato bi bilo manj slabe volje ter manj nesreč.

Kakšne so vaše želje na področju kolesarstva za prihodnost?

Trenutno rezultatsko gledano živimo kolesarske sanje. Ogromno je potrebno delati, da bo tako tudi ostalo. Ne smemo zaspiti na lovoričkah kot pravi rek.

Ves čas stremeti naprej, stremeti po tem, da boš še boljši. Da ostaneš na vrhu.

Rekreativno kolesarstvo je v vzponu. Kaj je najbolj pogosta napaka kolesarjev, ko začnejo bolj resno kolesariti?

Kolesarstvo je šport v vzponu. Ljudje se odločajo za rekreacijo, ker je primerna za vse, tudi za starejše. Največja napaka je klasična - ko se enkrat začneš voziti s kolesom, te to prevzame in pozabiš, da je počitek bistvo treninga. Pretiravaš z nabiranjem kilometrov, kar lahko vodi v zdravstvene težave. Priporočam, da če se kolesarstva resno lotiš, da vstopiš v kolesarsko društvo, kjer te naučijo stopnjevanja intenzitete.

Ljubezen do kolesarstva. Ali še obstaja po vseh teh letih, ko je to vaša služba?

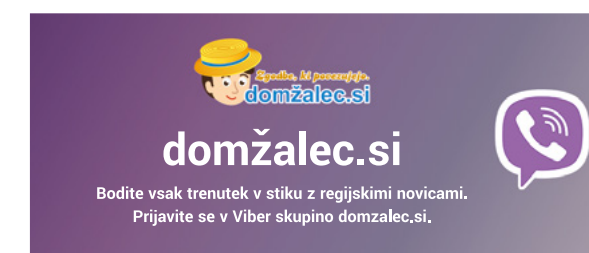
Kolesarstvo te zasvoji. Zanj me je navdušil moj oče in takoj sem ga vzljubil. Od enajstega leta naprej je moje



Andrej Hauptman z družino

življenje povezano s kolesarstvom. Vesel sem, da sem tudi svojo družino navdušil nad tem športom in danes smo vsi vpeti v kolesarstvo. Še danes po vseh teh letih v kolesarstvu nisem naveličan. Imam vedno nove cilje. Kot rekreativni kolesar pa v zadnjih letih spoznavam kolesarstvo še v drugi luči in mi je po eni strani še lepše, ker se voziš tako, da uživaš, opazuješ okoli sebe lepoto narave. Držim se načela: *prijetno s koristnim*.

Avtorica: Ajda Vodlan



Grini svoje mlade pomočnike razveselil z Grinijevim zabavnikom

Že poznate našega Grinija? To je vedno nasmejani vesoljček, ki na Zemljo prihaja s prav posebno mislijo – ozaveščati mlade o pomenu varovanja okolja. V Javnem komunalnem podjetju Prodnik skupaj z njim vsako leto pripravimo posebno ozaveščevalno akcijo za mlajše osnovnošolce, saj se zavedamo, da je skrb za okolje treba ponotranjiti že v otroških letih. Otroci so odlični ambasadorki varovanja okolja, z veseljem se učijo in so ponosni, da lahko prispevajo svoj delež k ohranjanju našega planeta.



Grini ima tudi svojo spletno stran www.grini.si, na kateri je prava zakladnica pojmov s področja ravnanja z odpadki, oskrbe s pitno vodo in odvajanja odpadne vode, poleg tega pa se otroci lahko preizkusijo v zabavnih igrinah o ločevanju odpadkov.

Grinijev zabavnik – zabavno in poučno o okoljski problematiki

Grini tokrat zaradi slabe epidemiološke situacije učencev žal ni mogel obiskati v šolah, zato je zanj pripravil Grinijev zabavnik – revijo, polno zabavnih nalog na teme ločevanja odpadkov, recikliranja, pitne vode in varovanja okolja na splošno. Prosil je učitelje, da ga razdelijo med učence drugih in tretjih razredov, ki so v zabavniku iskali nagradno geslo, s katerim so lahko sodelovali v nagradnem žrebanju. Učenci so pridno reševali naloge in pošiljali nagradne kupončke. Izmed vseh prejetih, pravilno izpolnjenih kupončkov je Grini izbral 30 nagrajencev, ki so prejeli Grini sestavljanko.



Z Grinijevim zabavnikom otroci na zabaven način ozaveščajo pomen ravnanja z odpadki in varovanja okolja.



Grinijeve nagrade sta se razveselila tudi Jaka in Matic iz OŠ Vencija Perka.

Sodelovanje vseh osnovnih šol z območja občin Domžale, Mengeš, Trzin, Lukovica in Moravče

Veseli nas, da se povabilu k sodelovanju v Grinijevih ozaveščevalnih akcijah odzovejo vse osnovne šole na območju delovanja podjetja Prodnik, saj le s skupnimi močmi lahko poskrbimo za lepšo prihodnost naših zanamcev. Vsem otrokom se zahvaljujemo za njihov prispevek k varovanju okolja, učiteljem in staršem pa za njihov pomemben prispevek k okoljski vzgoji in podporo našim prizadevanjem.



V nagradni igri Grinijev zabavnik so se tokrat najbolje odrezali učenci OŠ Janka Kersnika Brdo in podružničnih šol Krašnja in Blagovica, kar njim v čast in zahvalo sporoča tudi smetarsko vozilo.

Hvala, dragi otroci, spoštovani učitelji, starši in stari starši, ker skupaj z Grinijem skrbite za čisto okolje.

PRODNIK 60 let
Javno komunalno podjetje

Piknik prostor pri vagonu

10% POPUST

- za najem prostora med tednom v mesecu juniju
- za najem prostora v juliju (tudi med vikendi)

051 634 115

Študijska cesta 104, Domžale
46°07'27.2"N ; 14°36'18.4"E

vagonpiknik@gmail.com

www.privagonu.si

TAXI 2 GO
DOMŽALE IN OKOLICA

10% popust na storitev V JULIJU!

Za vnovčenje popusta obvezno izročite ta kupon.

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

041 768 389

Papirnica LIPA

Pelechova 18, 1235 Radomlje
01 7227 457, 051 357 700
info@papirnicailipa.si

10% popust
na vse naše artikule in storitve

Za vnovčenje popusta obvezno priložite ta kupon.

pon - pet: 8.00 – 16.00,
sob: 8.00 – 12.00

Papirnica Lipa

www.papirnicailipa.si

POČITNIŠKA HIŠA OSTRNICA 041 779 640

Podpreska 3, 1319 Draga

Blaž Zalar

info@aerosleep.si

www.apartmajloskipotok.si

@PocitniskaHisaOstrnica

LEPO VABIM!

www.tiskarnaidej.si

T TISKARNA IDEJ

personalizirana
DARILA

za vse
priložnosti



Tiskarna idej je registrirana
blagovna znamka podjetja

ENZO GRAFIKA
www.enzo.si Moja tiskarna

DOMAČA POLETNA LEKARNA NA POTI

S prihajajočim poletjem prihaja čas dopustov in potovanj. Da nas pri tem kaj ne preseneti, je priporočljivo s seboj vzeti potovalno lekarno. Maja Sušnik, mag.farmacije nam je zaupala najpomembnejše stvari, na katere ne smete pozabiti:

- sončna krema (priporočamo sredstva z visokim UV faktorjem, ki nudijo zaščito proti UVA in UVB žarkom),
- sredstva za ublažitev sončnih opeklin,
- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in proti bolečini,
- termometer,
- sredstvo za zaščito pred piki komarjev, klopotov in drugih insektov,
- sredstvo za ublažitev pikov insektov,
- zdravila proti alergiji,
- zdravila proti potovalni slabosti,
- prva pomoč (sem sodijo obliži, razkužilo za rane, povoji, gaze, škarije in pinceta),
- zdravila proti driski (probiotiki, rehidracijska sol in medicinsko oglje).

Ne smete pozabiti tudi na zdravila, ki jih redno jemljete. Nekatera zdravila je na carini potrebno prijaviti. V tem primeru je priporočljivo od zdravnik pridobiti pisno potrdilo. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodi še kartica zdravstvenega zavarovanja in morebitna potrdila o zavarovanju ter potrdila o cepljenju in testiranjih.

www.mestnelekarne.si



MESTNE LEKARNE
Z zaupanjem

LEKARNA DOMŽALE

Ljubljanska 72, 1230 Domžale

T: (01) 777 02 50

E: lekarna.domzale@mestnelekarne.si

LEKARNA DUPLICA

Jakopičeva 21, 1241 Kamnik

T: (01) 777 02 56

E: lekarna.duplica@mestnelekarne.si

LEKARNA KAMNIK

Šutna 7, 1240 Kamnik

T: (01) 777 0 188

E: lekarna.sutna@mestnelekarne.si

LEKARNA LITJA

Trg svobode 1, 1270 Litja

T: (01) 777 02 36

E: lekarna.litja@mestnelekarne.si

LEKARNA NOVA LITJA

Partizanska pot 8, 1270 Litja

T: (01) 777 02 41

E: lekarna.litjazd@mestnelekarne.si

LEKARNA MENGEŠ

Zoranina 3, 1234 Mengeš

T: (01) 777 02 25

E: lekarna.menges@mestnelekarne.si

LEKARNA NOVI TRG

Novi trg 26, 1240 Kamnik

T: (01) 777 02 22

E: lekarna.novitrg@mestnelekarne.si

LEKARNA RADOMLJE

Cesta borcev 5/a, Radomlje

T: (01) 777 02 31

E: lekarna.radomlje@mestnelekarne.si

LEKARNIŠKA PODRUŽNICA MORAVČE

Trg svobode 2, 1251 Moravče

T: (01) 777 02 45

E: lekarna.moravce@mestnelekarne.si

Najboljši sladoled v regiji 2021

1. PREDLAGAJ

2. GLASUJ

3. SODELUJ V

ŽREBU



Prispevaj svoj glas tudi ti!

IZBIRAMO NAJBOLJŠI SLADOLED V REGIJI – PRISPEVAJ SVOJ GLAS TUDI TI!

Juhuhu, poletje je tu! Z njim pa tudi vroči poletni dnevi, ki kar kličejo po osvežitvi s slastnim sladoledom. Toda, kje? Najhitreje dosegljiv je vsekakor tisti v domačem zamrzovalniku, če ga ni že kdo od domačih prej snedel. Najboljši je pa tisti sveži v slaščičarni, ki ga dnevno pripravljajo v skritih kottičkih slaščičarn.



Kam se odpraviti na najboljši sladoled v Domžalah, Trzinu, Mengšu, Lukovici, Moravčah?

Deli z nami tvojo izkušnjo in oddaj predlog za najboljši sladoled v tvoji občini.

Do 7. julija 2021 zbiramo vaše predloge o najboljšem sladoledu, ki se nahaja v tvoji občini. Lahko tudi v sosednji občini, če v svoji še niste odkrili pravega.

Kako oddam predlog?

Na spletni naslov okusregije@domzalec.si nam pošljite sporočilo, v katerega zapišite ime, priimek, občino svojega bivanja ter ime predlagane slaščičarne. Vaše predloge bomo zbirali do 7. julija 2021. Z oddanim predlogom sodelujete v žrebu za gurmansko nagrado.

Iz vsake občine bomo izbrali 3 slaščičarne, ki jih bomo dali na glasovanje. Glasovanje bo potekalo na spletnem portalu domzalec.si, zato nas redno spremljajte preko vsaj ene informacijske točke:

- e-novičnika (prijavite se v spodnjem delu vstopne strani spletnega portala),

- prijave na obvestila (zeleni zvonček na vstopni strani spletnega portala levo spodaj),
- Facebook (@domzalec) ali Instagram (#domzalec.si) profila.

Občinski zmagovalci se bo uvrstil v finalno regijsko glasovanje, kjer bomo skupaj izbrali najboljši sladoled v regiji 2021. Podelitev laskavega naziva bo potekala v soboto, 4. septembra 2021.

Zakaj se ti splača sodelovati?

- Z oddanim predlogom se lahko poteguješ za darilni paket Select Box Miza za dva, z glasovanjem pa za darilni paket Select Box Dobra miza.

Pa še nekaj – sodeluješ lahko tudi v foto natečaju SLADOLEDNO POLETJE 2021, kjer šteje izvirnost in ne kvaliteta posnetka.

- Dokumentiraj svoje sladoledne aktivnosti in jih označi na Facebooku in/ali Instagramu z #domzalec2021.
- Z veseljem bomo delili naprej.

JARINA

HRANA LETNIH ČASOV
VSAK TOREK od 10:00 do 18:00
Ulica 7. avgusta 9, Dob

Papirnica

L I P A

Pelechova 18, 1235 Radomlje
01 7227 457, 051 357 700
info@papirnicallipa@gmail.com

Delovni čas:
Pon. - Pet.: 8:00 - 18:00
Sob.: 8:00 - 12:00
Ned.: Zaprto

Prednaročilo delovnih zvezkov in učbenikov za novo šolsko leto

Naročila sprejemamo preko e-pošte:
papirnicallipa@gmail.com ali osebno v papirnici.

Ob naročilu učbenikov vam pri nakupu ostalih šolskih potrebščin priznamo
10% popust

POZDRAV SONCU

Pozdrav soncu, v sanskrtnu znan kot *Surya Namaskar*, je najbolj znano zaporedje položajev v jogi. Sestavljeno je iz 12 asan (telesnih položajev), ki prehajajo druga v drugo z usklajenim dihanjem. Beseda *Surya* pomeni sonce, *Namaskar* pa pozdrav. Sonce nas napolni z energijo in greje, prinaša optimizem v naša življenja in nam daje svetlobo. Z rednim izvajanjem Pozdrava soncu poskrbimo za usklajenost svojega notranjega ritma z ritmom sonca in narave.

S ciklom Pozdrava soncu večinoma pridemo v stik, ko se udeležimo svojih prvih jogijskih ur. Skozenj spoznamo osnovne asane, njihove učinke in pravilno izvedbo, na kateri gradimo nadaljno osebno prakso joge. Vsaka asana nosi svoj pomen in se še poglobljeno osredotoča na določen predel telesa. V ciklu spoznamo zaklone, ki odpirajo in raztezajo mišice prsnega koša. Predstavlja jo aktivnost in sprejemanje, medtem ko predkloni simbolizirajo spuščanje in sproščanje. V njih raztezamo zadnji del telesa. Asani deska in skleca krepita mišice trebušnega centra in rok ter simbolizirata notranjo moč. V izpadnem koraku pa raztezamo mišice hrbta in kolkov za lahkotnejše gibanje. Ko aktiviramo svoje telo, posledično občutimo tudi spremembe na mentalnem in čustvenem nivoju. Skozi vadbo sproščamo zakrčene dele telesa, da ponovno v sebi vzpostavimo naravno stanje in to je sproščenost. Sproščeno telo pomeni odprt in fleksibilen um. Pomeni, da se bolj konstruktivno soočamo z različnimi čustvenimi stanji in življenjskimi izzivi.

Cikel Pozdrava soncu lahko izvaja vsak posameznik

Poznamo osnovni cikel Pozdrava soncu. Ampak ker so naša telesa in zmogljivosti različni, obstaja tudi več variacij le-tega. Ta vsebujejo prilagojene telesne položaje in prilagojeno hitrost izvajanja, da je lahko cikel približan vsakemu posamezniku. Izvajamo ga lahko počasi in na ta način umirimo svoj um ali pa svoje telo povabimo v dinamični ples giba in diha, ki nas energizira. Joga je bogata vadba, ki nam daje svobodo izbire in odločanja za tisto, kar je za nas pravo in pristno. Spodbuja dobro počutje v svoji koži in sprejemanje sebe takšnega, kot smo z vsemi nepopolnostmi, ki pa nas v resnici delajo edinstvene.

Primeren čas za izvajanje cikla Pozdrava soncu

Priporočljivo je, da se Pozdrav soncu izvaja zjutraj v času sončnega vzhoda na prazen želodec, da pripravimo in opolnomočimo svoje telo na vsakdanje izzive, ki

nam jih prinaša življenje. Ker pa to ni vedno mogoče zaradi različnih stilov in tempa življenja, si lahko čas vadbe prilagodimo. Predvsem je pomembno, da si vzamemo čas zase in ozavestimo ter prisluhnemo sporočilom svojega telesa.

Koristi Pozdrava soncu:

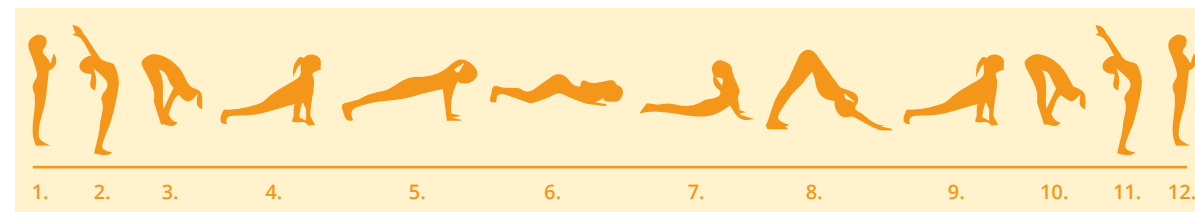
- krepi in razteza celotno telo,
- z redno vadbo postane telo močnejše in gibčnejše,
- lahko vpliva na izboljšanje prebave,
- vpliva na pravilno delovanje vseh glavnih žlez,
- sproščanje napetosti ter stresa,
- razstrupljanje telesa ter masaža notranjih organov,
- ob redni vadbi se izboljša imunski sistem.



Z Domžalcem vas lepo vabiva na brezplačno poletno jogo.

Skupaj bomo odolali jogijske podloge in izvajali cikle Pozdrava soncu. Potekala bo v Češminovem parku v Domžalah, ob četrtnih, in sicer 5., 12., 19. in 26. avgusta ob 19. uri. Vadba bo trajala 60 minut. Svojo prisotnost sporočite na e-mail: maja.maselj@domzalec.si (Pridržujemo si pravico do spremembe). S seboj prinesite svojo podlogo, steklenico vode in pridite oblečeni v udobnih oblačilih. Praksa joge je namenjena vsem, ki želite razmigati svoje telo, sprostiti napetosti ter skrbti in z globokim vdihom zajeti nov val sveže energije v svoje telo.

Vadba joge je na lastno odgovornost.



POTEK POZDRAVA SONCU:

Cikel pozdrava soncu je, ko naredimo celotno serijo na DESNO IN LEVO STRAN. Vedno začnemo z DESNO NOGO.

- 1. GORA:** stopala so skupaj ali malo narazen in kolena rahlo pokrčena. Hrbtenica je pokončna in dlani pred srcem.
- 2. ZAKLON:** aktiviramo mišice medeničnega dna in z vdihom odpiramo sprednji del telesa. Vrat je podaljšek hrbtenice.
- 3. PREDKLON:** z izdihom odhajamo v predklon, kolena lahko ostajajo rahlo pokrčena, raztezamo zadnji del telesa in masiramo trebušne organe.
- 4. IZPADNI KORAK:** z desno nogo stopimo nazaj in smo pozorni, da sprednje koleno ostaja nad gležnjem. Položaj razteza stegenske mišice in hrbtenico. Hrbtenica je poravnana in vrat podaljšek hrbtenice, z rokama se aktivno odvijamo od podlage.
- 5. DESKA:** iztegemo desno nogo nazaj, pridruži se ji leva noga. Ramena ostajajo nad zapestjem, krepimo trebušne mišice in roke.

- 6. SKLECA:** z izdihom odhajajo v zaporedju dol kolena, prsni koš in brada. Zadnjica ostaja gor, komolci ob telesu.
- 7. KOBRA:** z vdihom odhaja trup med roki in odpiramo prsni koš. Aktivacija hrbtnih mišic nas dviguje, hkrati potisnemo sramno kost navzdol. Podaljšujemo vrat, ramena potiskamo stran od ušes in odpiramo prsni koš.
- 8. STREŠICA:** z izdihom spodivhamo prste in dvigujemo trtico proti stropu. Peti spuščamo ob podlago. Raztezamo celoten zadnji del telesa.
- 9. IZPADNI KORAK:** z desno nogo stopimo naprej.
- 10. PREDKLON:** z levo nogo stopimo naprej v predklon. Z vdihom in ravno hrbtenico se dvigujemo navzgor.
- 11. ZAKLON.**
- 12. GORA.**

CELOTEN POTEK PONOVIŠ ŠE NA LEVO STRAN.

Priporočljivo je, da se Pozdrav soncu naučite pri kvalificiranemu izvajalcu joge.

Avtorica: Maja Maselj, cert. učiteljica joge

JOGA

z Domžalcem & Majo!

Brezplačna poletna joga
v Češminovem parku ob četrtnih ob 19. uri.

DATUMI: 5., 12., 19. in 26. 8. 2021

Obvezna prijava na:
maja.maselj@domzalec.si

LEPO VABLJENI!

baletnašolaAna

vabi k vpisu otroke starosti
od 3. leta dalje ter odrasle
v tečaj baleta za odrasle.
Poučuje Ana Trojnar,
Royal Academy of Dance
Registered Teacher.

Dom kulture Kamnik
www.baletnasola-ana.si
balet.kamnik@gmail.com

AVTO CENTER KOSEC

- Na pot s samozavestjo velikega dosega

Ob glavni cesti Domžale – Kamnik se od leta 1998 nahaja podjetje OPEL Kosec, ki je pooblaščen prodajalec in serviser vozil znamke OPEL. Podjetje se je s 1. junijem 2021, preimenovalo v **Avto center Kosec d.o.o.**, ki je obenem postalo tudi samostojni uvoznik vozil znamke OPEL. Novost prinaša celovito in bolj osebno obravnavo strank, ugodnejše pogoje nakupa vozil, servisnih storitev in avtomobilskih zavarovanj. Še naprej pa ohranjajo storitve kot so ceno vozil in popravila vozil vseh znamk. V skladu z novostjo bodo jeseni opravili prenovno celostno grafično podobo, kar boste lahko opazili tudi na zunanji podobi avto salona.

V njihovem prodajnem salonu si lahko ogledate modele novih vozil OPEL, kjer si lahko ob strokovnem in prijaznem svetovanju izberete vaše novo vozilo. V ta namen vam ponujajo tudi ugodno financiranje in menjavo vozil staro za novo. Poleg novih vozil vam ponujajo tudi veliko izbiro rabljenih vozil, pripravljeni pa so tudi odkupiti rabljena vozila vseh znamk. V sklopu servisa poskrbijo za redno vzdrževanje in popravilo vašega vozila, ne glede na znamko. V okviru servisne delavnice omogočajo tudi kleparska in ličarska dela za poškodovana vozila, menjavo in nakup pnevmatik ter nakup nadomestnih delov.



Ste pripravljeni na samozavest velikega dosega?

Razmišljate o novem vozilu? Ste pripravljeni preizkusiti izzivalno čist pristop, ki zagotavlja povsem novo raven vožnje? Potem odkrijte povsem novo električno MOKKO, njena drzna, pristna vizija oblikovanja in tehnologije vas bo očarala. Nova MOKKA-E vas že čaka v Avto centru Kosec d.o.o.

AC **KOSEC**
DOMŽALE

NAGRADNI SUDOKU

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

Za sodelovanje v nagradni igri Sudoku nam pošljite zaporedje števil od vrha proti dnu 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 28.7.2021. Nagrajence bomo obvestili po elektronski pošti.

NAGRADE:

1. Nagrada: SelectBox v naravi
2. Nagrada: SelectBox Nega v SPA centru
3. Nagrada: SuperCard family



Možgančke razgibaj - Sudoku treniraj
na spletni povezavi, ki se nahaja na QR kodi

TO JE NOVA OPEL MOKKA NE OBIČAJNO. BOLJ MOKKA

Predstavljamo novi Opel. Drzen in pristen, tudi v električni različici.



AC **KOSEC**

AVTO CENTER KOSEC, d.o.o.
Kamniška cesta 19, 1230 Domžale
(01) 72 16 092 | info@avtokosec.si
www.opel.avtokosec.si

Kombinirana poraba goriva (po WLTP-ciklu): 4,4–6,0 l/100 km, poraba električne energije: 17,4–18,0 kWh/100 km ter izpusti CO₂: 0–137 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Specifične emisije dušikovih oksidov (NO_x): 0–0,46 g/km. Trdi delci: 0,052 g/km in število delcev: 0,09 *10¹⁰/km pri dizelskih motorjih. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal iz prometa prispevajo k poslabšanju zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Opel Jamstvo zadovoljstva z garancijo povratnega odkupa velja za vsa nova, nepoškodovana osebna vozila Opel, za katera je od izročitve novega vozila kupcu minilo manj kot 30 dni oziroma je bilo z vozilom prevoženih manj kot 2.000 km – katerikoli pogoj je prvi izpolnjen, ter ni na voljo za vozila, ki so upravičena do subvencij Eko sklada za nakup električnih vozil; zaradi pogojev za pridobitev subvencij. Pridržujemo si pravico do spremembe ponudbe. Slike so simbolične. Več informacij je na voljo na www.opel.avtokosec.si.



KALCER d.o.o.
Ljubljanska cesta 51, Trzin
T: +386 1 724 67 70,
M: +386 31 379 576
E: info@kalcer.si
W: www.kalcer.si



Zdravo hlajenje brez klime

V vročih poletjih življenje pod streho ali v prostorih, obrnjenih na jug, ni vedno prijetno. Pregrete stene in streha akumulirajo toploto in kljub zračenju prostore težko ohladimo. To nam pozimi ustreza, v toplejših mesecih pa ne več.

Pregrevanje sten in strehe sicer lahko zmanjšamo z dovolj debelo plastjo toplotne izolacije, ki upočasni segrevanje zaradi sončnega obsevanja. Prevelika debelina izolacije na zunanji strani pa spet ni smotrna, saj pomladi in jeseni, ko bi sonce že lahko ogrelo zidove, ohranja zidove hladnejše, s tem pa podaljšuje kurilno sezono. Optimalna rešitev bi bila, če bi sončno toploto lahko izkoriščali samo takrat, ko to mi želimo. Vendar smo to rešitev našli samo pri oknih, za stene in streho pa še ne.

Kako si torej pomagati?

S klimatskimi napravami lahko vpihavamo v prostor ohlajen zrak, vendar je taka rešitev neprijetna. Vsi pa nimajo možnosti vgrajevanja prezračevanja z rekuperacijo. Poleg tega se v sobah težko izognemo mestom, kjer je piš zraka močnejši in že kar neprijeten. Zato predlagamo drugo rešitev:

Ohladimo stene in stropne!

Hladen strop in stene hladijo zrak, ki se počasi spušča in hladi prostor. Zrak ni nikoli prehladen, zato je udoben cel prostor, nobenega neprijetnega pihanja in šumov, ki nas bi motili ponoči, ni. Taka rešitev je enostavna, zdrava in cenovno ugodna.

Ponudbo za hladilno ogrevalne panele Variotherm zahtevajte v trgovinah KALCER, kjer si te sisteme lahko tudi ogledate ali pa pošljite povpraševanje na info@kalcer.si.

Kako ohladimo površine?

Strop in stene (lahko tudi le strop ali le stene) obložimo s ploščami Variomodul, ki imajo integrirane cevi, po katerih teče voda. Z regulacijo temperature vode hladimo stropne/stenske obloge in s tem ohlajamo zrak v prostoru. Za učinkovito hlajenje nam ni treba obložiti celotne površine prostora. Plošče Variomodul so različnih dimenzij, zato jih je enostavno vgraditi na vse površine. Tudi povezovanje plošč med seboj je enostavno. Montažo panelov lahko izvedemo tudi v samogradnji in si s tem dodatno znižamo stroške. Edino, kar potrebujemo, je toplotna črpalka z možnostjo hlajenja.

Prednost: hlajenje poleti in ogrevanje pozimi

Isto oblogo lahko v hladnejših mesecih uporabimo za ogrevanje. Mogoče bi naknadno vgrajevanje talnega ogrevanja zaradi razbijanja tlakov predstavljalo prevelik poseg v stanovanju? Mogoče bi dodano talno ogrevanje preveč dvignilo tla? Če je tudi v vašem primeru tako, bodo hladilno/ogrevalne stenske plošče Variomodul prave za vas, saj je taka obloga debela le nekaj cm. Stroški za hlajenje ali ogrevanje z Variomodul paneli so zelo nizki, zato se investicija hitreje poplača.

Čim prej, da vas vročina ne prehit!