

AVTOMOBILIZEM // DOM // KULINARIKA // MODA // PROSTI ČAS // POTOVANJA

špeja & gregor

3

LETNIK II
27. JUNIJA 2014
ISSN 2335-3309



AKTUALNO

POLETNA PLANINSKA PRILOGA KRANJČANKE



VSE JE MOGOČE

Predvidite nepredvidljivo. Zavarujte se!



Počitnice ne gredo vselej po vašem načrtu. Da boste prosti čas v tujini preživel kar se da brezskrbno, si izberite zanesljivega sopotnika, ki vam bo stal ob strani 24 ur na dan – zavarovanje Tujina, zdravstveno zavarovanje z medicinsko asistenco v tujini.

www.vzajemna.si

**XXL paket
MILIJON**

Preverite razširjeno ponudbo z novimi paketi po ugodnih cenah!

☎ **080 20 60**

 **VZAJEMNA**

Vzajemna, d.v.z., Vošnjakova ulica 2, Ljubljana.
Vsa zavarovanja se sklepajo po veljavnih pogojih Vzajemne, d.v.z.

PE KRANJ

Koroška cesta 1,

tel.: 04/ 201 03 00

- Kranj, Zlato polje 2
- Jesenice, Lekarna Plavž, Cesta maršala Tita 77
- Radovljica, Kranjska cesta 1
- Škofja Loka, Kapucinski trg 8
- Tržič, Cesta Ste Marie aux Mines 23



Na snidenje nekje v hribih

Suzana P. Kovačič

Slovenske gore po podatkih Planinske zveze Slovenije na leto obiše okoli 1,4 milijona obiskovalcev, tujcev in Slovencev skupaj, ki jim je na voljo mreža 1661 planinskih poti v skupni dolžini 9616 kilometrov po vsej Sloveniji, za katere skrbijo usposobljeni markacisti znotraj planinskih društev. Kar 315 tisoč Slovencev se redno ukvarja s planinstvom. V Planinsko zvezo Slovenije je bilo marca 2014 včlanjenih 280 planinskih društev, klubov, postaj Gorske reševalne službe in 55.159 članov – posameznikov po podatkih iz lanskega leta. Planinska društva upravljajo 177 planinskih koč, zavetišč in bivakov z okoli šest tisoč ležišči.

Res drži kot pribito: Slovenci smo narod planincev. Dovolj razlogov torej, da smo junijsko revijo Špela & Gregor, ki za spremembo bogati Kranjčanko, skoraj v celoti posvetili pohodništvu in koristnim nasvetom za poletne dni. Planinske koče na naslednjih straneh kar vabijo, da si odpočijete truden korak in kaj domačega pojedete. Jelena Justin, ki piše izredno brano in priljubljeno rubriko Planinski izlet v Gorenjskem glasu, je avtorica planinskega

vodnika Pozdravljene, gore III. V intervjuju z njo morda odkrijete še kakšen grič ali goro več, za katerega oziroma katero niti še niste slišali. Na prvih straneh planinskega vodnika se boste lahko navdušili nad tri-dnevnim prečanjem Pohorja, kjer se začne tudi Slovenska planinska pot. Slovenska planinska pot je lani praznovala šestdesetletnico odprtja in je najstarejša vezna pot v Sloveniji, Evropi in tovrstna na svetu.

Predvsem pa naj bo korak v ta prečudovit slovenski gorski svet varen. Pri Planinski zvezi Slovenije so pred dnevi opozorili, da so v visokogorju še vedno snežne razmere, kar pomeni, da je potrebno za obiskovanje teh gora imeti vso zimsko opremo in da se v tem času na najvišje vrhove lahko podajo le zelo usposobljeni in izurjeni planinci. Nekaj nasvetov za varen korak v gorah dodaja tudi Jelena Justin.

No, meni najljubši v poletnih dneh pa so (še vedno!) Kriški podi s Pogačnikovim domom, obdani s kuliso dvatisočakov in ob jasnem dnevu s prekrasnim pogledom proti Trenti ter goram nad njo. Morda si kdaj rečemo živijo tam na 2050 metrih, koder so postavili Pogačnikov dom. //

kolofon

špela&gregor

je priloga Gorenjskega glasa

Izdajatelj:
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Suzana P. Kovačič

Tehnični urednik:
Grega Flajnik

Oglasno trženje:
Mateja Žvižaj,
04/201-42-48,
041/962-143

Priprava za tisk:
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj

Oblikovanje:
Matjaž Švab

Naslovnica:
Foto: Matjaž Švab

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

ŠPELA&GREGOR je priloga 51. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 27. junija 2014.

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefaks:
04/201-42-13, e-pošta: info@g-glas.si; mali oglasi: telefon 04/201-42-47

Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto



Izšel je planinski vodnik **Pozdravljene, gore III.** avtorice Jelene Justin. Vodnik je pregleden, natančen, opremljen s fotografijami, napisan poljudno z »iskricami« iz njenih planinskih poti.

Gorska legenda slovenskega Romea in Julije

»V gore hodim, ker tam najdem svoj notranji mir, napolnim baterije z energijo in predvsem ker mi je tam lepo. Kot je rekel Tone Svetina, se je za goro včasih treba tudi potruditi, vendar je napor, ki ga v to vložiš, več kot poplačan.« Takole je dejala Jelena Justin že leta 2008, ko je pri Gorenjskem glasu izšel njen prvi planinski vodnik **Pozdravljene, gore**. Razlogi, zakaj tako rada hodi v gore, se do danes niso nič kaj spremenili, bralci in planinci pa smo dobili veliko z novo izdajo **Pozdravljene, gore III.**



Suzana P. Kovačič

Kranjčanka Jelena Justin in njen fotoaparati sta sopotnika, saj je fotografiranje ena njenih strasti in tudi fotografij se boste lahko naužili v planinskem vodniku Pozdravljene, gore III. To je že tretji planinski vodnik izpod njenega peresa, ki je izšel pri Gorenjskem glasju. Jelena Justin namreč že od leta 2005 kot zunanja sodelavka piše izredno bran in priljubljeno rubriko Planinski izlet v Gorenjskem glasju. Prvih nekaj let je rubrika, tedaj še pod imenom Planinski kotiček, v časopisu izhajala samo v času poletne planinske sezone, od leta 2008 pa rubrika izhaja enkrat na teden čez celo leto. Leta 2008 je tudi padla ideja, da bi opisane vzpone zbrala v planinskem vodniku, ki je dobil naslov Pozdravljene, gore. Tako prvi, kot dve leti kasneje drugi vodnik sta praktično razprodana, saj imamo na Gorenjskem glasju samo še nekaj izvodov. Zadnji vodnik iz te zbirke Pozdravljene, gore III. je pred kratkim prišel iz tiskarne, avtorica pa v njem ohranja koncept prvih dveh izdaj; vzponi so razdeljeni na nezahtevne, zahtevne in zelo zahtevne. Vsaka posamezna tura se začne z imenom vrha, sledi kratek in jedrnat opis poti na način, kot je pot doživela Jelena. Že način njenega pisanja je zelo nazoren in zbudi zanimanje za turo. Podani so tudi nadmorska višina, višinska razlika, ki jo je treba premagati, skupno trajanje vzpona in spusta ter zahtevnost, označena z eno do petimi zvezdicami, pri treh alpinističnih vzponih celo z desetimi zvezdicami. Od izdaje drugega planin-



skega vodnika do tretjega so pretekla štiri leta in Jelena Justin je v tem času opravila skoraj dvesto tur, ki so bile objavljene v Gorenjskem glasju. Za tretjo knjigo je naredila izbor 92 tur, za vsakogar nekaj. Vmes je tudi malo počivala, prisilno, kot bi rekla. Pred časom je namreč doživela zdrs in padec na grebenu Na Možeh nad Zelenico. »Dovolj je bila stotinka sekunde, da se



Odprtost kočje: Koča je v predsezoni od 1. 1. do 31. 5. in posezoni od 1. 9. do 31. 12. odprta ob sobotah, nedeljah in praznikih, v poletni sezoni od 1. 6. do 30. 9. pa vsak dan.

Priporočljiv dostop: Po cesti iz Železnikov z avtom do vasice Prtovč (6 km), urejeno parkirišče pri cerkvi na Prtovču. Za bolj zahtevne planince vodijo na Ratitovec markirane poti iz Železnikov, Jesenovca, Zalega Loga, Podrošta, s Sorice, Soriške planine, Jelovice in iz Dražgoš.

Opis poti: Iz Prtovča vodita dve markirani poti, prva Čez Povden (lažja) in druga Čez Razor, ki sta primerni za vse planince (priporočljiva je krožna pot).

Čas trajanja izleta/pohoda: Vzpon traja 1,5 do 2 uri.

Kaj vam nudi Ratitovec: Ratitovec s Krekovo kočjo vam nudi lepe razglede, obilico cvetja, možnost daljših in krajših pohodov po grebenu Ratitovca, turno smučanje v zimskem času in dobro postrežbo v kočji.

Ponudba v Krekovi kočji: Krekova kočja v letu 2014 praznuje 60-letnico izgradnje in je za jubilej v celoti prenovljena. V štirih jedilnicah je na voljo 100 sedežev, za prenočitev je v treh sobah in sobi s skupnimi ležišči na voljo 23 postelj, kuhinja pa vam nudi okusne planinske enolončnice in slaščice.

Krekova kočja na Ratitovcu, PD za Selško dolino Železniki
Trnje 39, 4228 Železniki, mobilni 031 669 944, 031 613 426
Spletna stran <http://www.pd.zelezniki.com>

Gostilna pri Boštjanu



Pri Boštjanu žlahtnost starega v objemu novega razveseli še tako zahtevne okuse. V teh dneh, ko se domač vrt šibi pod težo raznih dobrot, vam pripravimo odlične vegetarijanske jedi, hrustljave solate in osvežilne sladice (strnjenke, pite, rulade in zavitke) iz domačih češenj, jagod in malin. Tudi na najmlajše nismo pozabili in smo zanje domač sladolep v ponudbo uvrstili. Ponujamo tudi vodeno jahanje konj za otroke in odrasle.

Sledite nam lahko tudi preko Facebooka in sicer tako, da všečkate našo stran Gostilna pri Boštjanu.

Odprto:

Sre., čet. in ned. od 10.00 do 22.00, pet. in sob. od 10.00 do 24.00, pon. in tor. zaprto

Gostilna pri Boštjanu, Križna Gora 8a, Škofja Loka
Telefon: 04 510 33 20, E-pošta: gostilnapribostjanu@gmail.com



PLANINSKO DRUŠTVO RADOVLJICA

Ul. Staneta Žagarja 2b, 4240 Radovljica

Tel./faks: 04 531 55 44

E-pošta: info@pdradovljica.si



Roblekov dom na Begunjščici, 1657 m, tel.: 051/323 402

Odprt od konca junija do konca septembra in vse konce tednov in praznike v letu. Stoji na jasi na zahodnem delu Begunjščice. Najbližji dostop je iz Begunj po dolini Drage do Poljske planine po gozdni cesti z avtom. Od tu je še dobro uro hoje do Roblekovega doma. Možnost dostopa je tudi iz Završnice, Zelenice ali prek planine Preval. Eden najlepših razgledov v Karavankah od Julijskih Alp do Snežnika. Prijazen oskrbniški par vas vabi in pričakuje. Postreženi boste s pristinimi domačimi jedmi. Do vrha Begunjščice vas čaka le ura prijetne hoje.



Valvasorjev dom pod Stolom, 1181 m, tel.: 051/328 648

Odprt celo leto. Stoji na terasi na južnem pobočju Belščice, ki je severozahodni del Stolovega masiva sredi prostranih gozdov in planin. Možnost dostopa z avtom po dobro vzdrževani makadamski cesti. Dom je v celoti obnovljen. Ima 2- do 6-posteljne sobe. V vsakem nadstropju WC in tuši. V mansardi je sodobno opremljena učilnica ali prostor za sestanke, primeren za skupine do 30 oseb. Po dogovoru z oskrbnikom možnost praznovanj za zaključene družbe. Prijazno osebje vam postreže s pristinimi domačimi jedmi. Lahko se povzpnete na najvišji vrh Karavank Stol, se sprehodite po še živih planinah ali obiščete zgodovinsko Ajdno.



Pogačnikov dom na Kriških podih, 2050 m, tel.: 051/221 319

Odprt od konca junija do konca septembra. Stoji na vzpetini Griva nad trentarsko dolino Zadnjico. Obdaja ga veriga dvatisočakov. V bližnji soseščini so štiri ledeniška jezera. Vsekakor je Pogačnikov dom cilj, za katerega se splača vzeti več dni. Potem v kratkem času lahko osvojite več visokih vrhov, med katerimi kraljuje nekoliko bolj oddaljena Škrlatica, ali pa si privoščite krajše sprehode do jezer in okoli njih. Mogoče boste srečali svizca ali kozoroga. Mlado osebje v domu vam bo prijazno postreglo s pristno planinsko prehrano. Če želite doživeti pravo visokogorsko vzdušje, vam toplo priporočamo obisk Pogačnikovega doma.

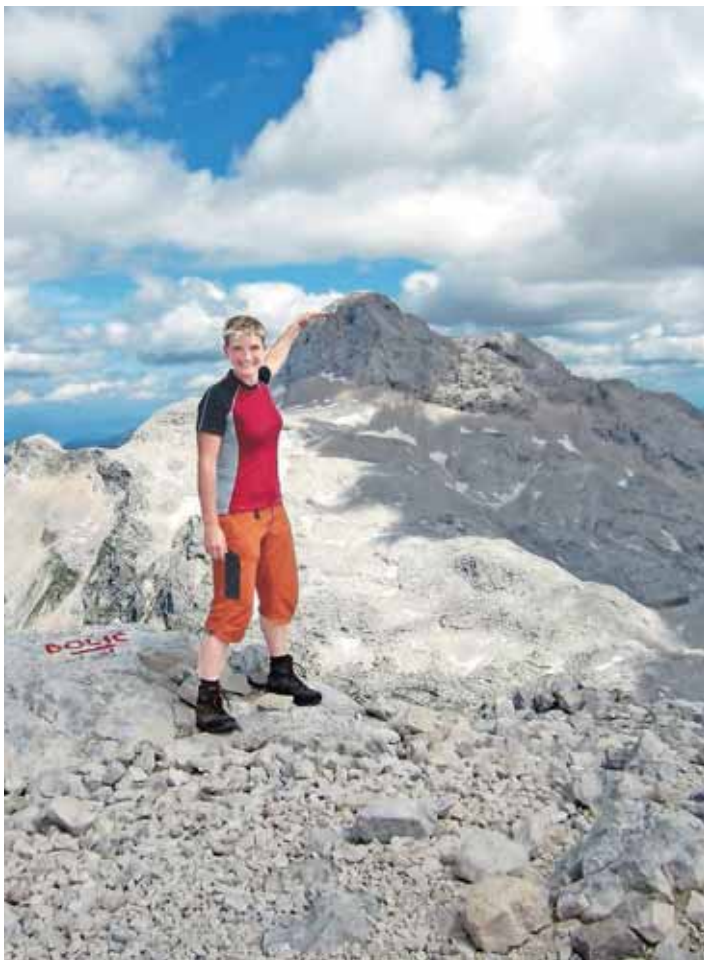
mi je življenje obrnilo na glavo. Ampak dobesedno!« Po okrevanju se je v gore vrnila počasi in čeprav je bila že prej previdna in dobro opremljena, je njen korak postal še previdnejši.

Kokoš, simpatičen kucelj na Primorskem

Vse poti je prehodila večinoma med vikendi, med tednom pa je pisala zapiske. Kar nekaj tur je tudi takih, kjer še ni množičnega planinarjenja in gornišstva in ne srečaš na vsakih pet minut drugega planinca. Na prvih straneh vodnika Pozdravljene, gore III. se boste lahko navdušili nad tridnevnim prečanjem Pohorja. Tu se začne tudi Slovenska planinska transverzala, no, tudi Jelena je turo izbrala zaradi štampiljk. Takole piše: »Planinska transverzala je bila rojena leta 1953, ko je bila dokončno izpeljana ideja o spoznavanju domovine s planinskih poti. Povezuje Maribor in Ankaran, zato je na začetku treba prečiti štajerskega zelenca.« Avtorica namreč vsakemu opisu vzpona doda tudi kak zanimiv podatek več. Na tridnevnem prečanju Pohorja se je najbolj navdušila nad Lovrenškimi jezери.

Med nezahtevnimi vrhovi vas zelo doživeto popelje tudi na Žavcarjev vrh, Veliko Kozje, Stene svete Ane, Polhograjsko Grmado, Kobiljo glavo, Porezen, Rodico, celo na Kokoš, simpatičen kucelj na Primorskem Pri izbiri poti si je pomagala na več načinov, tudi z zemljevidi starejšega datuma. Tako se ji je zgodilo, da je en starejši zemljevid vrh





Planinsko društvo Srednja vas v Bohinju

Srednja vas 79, 4267 Srednja vas,
GSM: 031/341 821

Planinsko društvo Srednja vas v Bohinju je eno izmed starejših znanih planinskih društev, ki ljubiteljem gorskega sveta že dolga desetletja nudi pomoč in usluge na njihovi poti v Triglavsko pogorje. V svojih treh planinskih kočah ponuja planincem varno zavetje, hrano in osvežilne napitke. Vse tri planinske kočice so na območju Triglavskega narodnega parka.

- **Koča na Uskovnici**
GSM: 031/341 814
Stalno odprta

Nudimo vam domačo hrano, še posebej pa vam priporočamo **Uskovniški lonec**.



Malič v bližini Celja označeval kot razglednik, a je bil ob njenem raziskovanju zaradi visokega drevja na vrhu vse prej kot pa razglednik.

Med zahtevnimi vrhovi se bralec najprej sreča s Paškim Kozjakom, skoraj desetkilometrskim grebenom, ujetim med reki Pako in Hudinjo. Sledijo Boč, Kopitnik in Ostrež, ki ga domačini imenujejo Divja gora. Jelena piše, da se je na njenem temenu po legendi končala zgodba slovenskih Romea in Julije, tragična zgodba graščakovega sina in njegovega kmečkega dekleta. Njegov oče je poroki seveda nasprotoval, mlada dva pa sta v obupu zdrsnila v prepad. Oče je na mestu tragedije zgradil cerkev, ki naj bi vsem pripriposila zdravo pamet ... Ostrež leži na 853 metrih nadmorske višine, hodili boste približno tri ure in pol gor in dol skupaj, zahtevnost poti pa je Jelena označila s tremi od skupaj petih zvezdic. Ostrež je namreč strma in na vrhu prepadna vzpetina v Zasavju. Med zahtevnimi vrhovi so opisani tudi Strelavec, Brana, grebensko prečenje Košute, Svinjak oziroma Bovški Matterhorn in tudi gore na avstrijski strani Karavank, npr. Setiče/Freiberg in Ovčji vrh/Geissber, italijanski vršaci ...

Gora le za fante?

»Gonžarjeva peč je edina ekstremna ferata v Sloveniji, zgrajena kot učni poligon za zahtevne zavarovane plezalne poti v tujini. Kljub kratki dolžini le 70 višinskih metrov pride njena težavnostna ocena D/E še kako do izraza v obliki pekočih rok.« Z opisom te ferate se začne zadnji del

V poletni sezoni sta odprti:

- **Vodnikov dom na Velem polju**
GSM: 051/607 211
Odprt od 25. junija do 30. septembra
- **Koča pod Bogatinom**
GSM: 040/645 865
Odprt od 23. junija do 30. septembra

V kočah so strokovno usposobljeni in prijazni oskrbniki, ki obiskovalcem ponujajo hrano in napitke. Vsem, ki boste obiskali njihove kočice, želijo veliko lepega in predvsem varen sestop z naših lepih gora. Vabljeni!



TONKINA KOČU na Vršiču

Lepa, s skodlami pokrita kočica stoji ob cesti na Vršič, malo pred sedemnajsto serpentino. Koča leži na izredno lepi razgledni točki in je izhodišče za pohode na bližnje vršace ali samo krajše sprehode. Tik ob koči teče pešpot Alpe-Adria.

Kočica je odprta vso leto, pozimi le ob koncih tedna. V njej je prostora za 25 planincev. Prijazno vabljeni v Tonkino kočico.

Informacije: **041 396 645**

Hovatec s.p.
I ♥ Kranjska Gora

vodnika Pozdravljene, gore III., ki so mu namenjeni zelo zahtevni vrhovi, vsi označeni s petimi zvezdicami, trije alpinistični vzponi celo z desetimi zvezdicami. Avtorica je v vodniku tudi kritična do ferat zunaj naše dežele, pravi, da so te ekstremne ferate speljane na silo, kar naravnost navzgor, da so prehodi in napredovanja čim težji in da je to povsem nekaj drugačnega kot zavarovane plezalne poti pri nas, ki potekajo preko naravnih prehodov, ko je npr. jeklenica samo pripomoček za ravnotežje. Med zelo zahtevnimi vrhovi se je povzpela tudi na Raduho, Krofičko, Božičev vrh, Stol, Kepo, Rjavino, Goličico, Jalovec, Veliki Nabojs, o katerem Jelena uvodoma šaljivo napiše: »Kako si rekel, da se imenuje?« je bila moja reakcija, ko sem slišala za ime gore. »Kakšen boys (fantje v angleščini)? Gora le za fante?«

Na alpinistične vzpone je šla skupaj s prijatelji, izkušenimi alpinisti. Nasploh svetuje, da pri zahtevnejših turah najamete gorskega vodnika. Tri alpinistične podvige, opisane v planinskem vodniku, lahko strnemo v besedah: Na Možeh, kjer je vrtoglavica prepovedana; Zeleniške špice, koder je pristen stik s skalo brez jeklenih varoval; nemška smer v severni steni Triglava, ki je alpinistična klasika.

Najbližje nebu

Leta 2008 smo o Jeleni Justin tudi zapisali: petintridesetletna Kranjčanka, diplomirana filozofinja in zgodovinarica, ki odgovore na bistvena življenjska vprašanja išče v spokojju gora. Ko se je v gimnazijskih letih odločala o



Soriška planina vabi tudi v poletnem času. Lepo urejene pešpote in mulatjere vas vodijo po bližnjih vrhovih: Drauh, Lajnar, Slatnik, Možic, Šavnik, nekoliko bolj sta oddaljena Črna prst in Ratitovec, kjer boste uživali v prekrasnih razgledih, odkrivali zapuščino Rapalske meje ali s kolesom raziskovali okolico. Za gostinsko ponudbo je poskrbljeno v Brunarici na parkirišču, kjer poleg hrane in pijače ponujajo tudi prenočišča.

www.soriska-planina.si

 **TC Soriška planina**

TC Soriška planina, d. o. o., Selca 86, 4227 Selca, Tel.: 04/511 78 35, 041/626 393, Brunarica: 051/615 152



izbiri študija, si je naprej rekla, da gre na fakulteto, na kateri ni matematike in fizike. Izbrala je zgodovino, v katero se je vedno rada zatopila, in filozofijo. »Med filozofi mi je najbližje F. W. Nietzsche. Lahko da zveni stereotipno, a je precej drugačen od drugih piscev, zavzemal se je za prevrednotenje vseh vrednot, za drugačen pogled na svet. Čas je dojemal kot spiralo, njegovo večno vračanje nazaj sem delno vključila v svojo diplomsko nalogo, v kateri sem se ukvarjala s kozmološkimi in metafizičnimi pojmovanji večnega vračanja v zahodni filozofiji,« je dejala. Kot študentka si je prislužila kakšen tolar s počitniškim delom v Gorenjskem muzeju. Najprej je delala v njihovi fototeki, kjer je pomagala urejati fotografski arhiv Gorenjskega glasa. Zatem je vodila obiskovalce po zbirkah muzeja, konec devetdesetih let je tam dobila redno zaposlitev. Postala je predstavnicca za stike z javnostjo, kar je še vedno.

Preizkusila se je tudi v triatlonu, kolesari in je srčna popotnica po tujih krajih. Najbližje nebu je bila na najvišjem vrhu Afrike, 5895 metrov visokem Kilimanjaru. Prevezla pa jo je Himalaja, z najvišjimi vrhovi sveta. Skrita želja, za »takrat, ko bo velika« (smeh), je vzpon na kakšen šest tisočak. O Nepal u rada pove, da je bilo to potovanje za njeno dušo v vseh pogledih in šola za življenje, ki pokaže, kako malo pravzaprav človek potrebuje, da je lahko srečen brez izobilja materialnih dobrin. Jelena Justin v vsem, kar počne, uživa. O tem ni nobenega dvoma. //

PLANINSKO DRUŠTVO JAVORNIK-KOROŠKA BELA



PREŠERNOVA KOČA NA STOLU, 2173 M

Koča je odprta od začetka junija do druge polovice septembra. V dveh gostinskih prostorih je 60 sedežev, 60 jih je tudi zunaj. V osmih sobah je 32 ležišč, na skupnem ležišču pa je še 12 mest. Iz Most pri Žirovnici je do Valvasorjevega doma 8 km, od koder je do Prešernove kočice še 2 do 4 ure hoje po različnih poteh, ki so markirane.

Informacije: 051/611 366, 051/345 806



DOM VALENTINA STANIČA POD TRIGLAVOM, 2332 M

Odprt je od začetka julija do sredine septembra. V dveh gostinskih prostorih je 60 sedežev, zunaj kočice je še 40 sedežev. V 10 sobah je 46 ležišč ter 55 ležišč na skupnih ležiščih. Ture in izleti: Triglav (2 uri); v neposredni bližini so Begunjski vrh, Cmir, Visoka Vrbanova špica, Rjavina ...

Informacije 051/614 772, 051/345 806



KOVINARSKA KOČA V KRMI, 870 M

Koča je odprta od začetka junija do druge polovice septembra. Dostop z avtom iz Gorij po dolini Radovne ali iz Mojstrane po lokalni cesti. Krma je izhodišče za številne vzpone v Triglavsko pogorje.

Informacije: 051/631 989 in 051/345 806



Zakaj na **Blegoš** in **Lubnik**

Škofjeloško planinsko društvo je eno starejših in večjih tako v gorenjskem kot slovenskem planinskem prostoru. Upravljamo Planinski dom na Lubniku (1025 m) in Kočo na Blegošu (1391 m). Vzdržujemo 140 km markiranih planinskih poti do naših postojank in drugih ciljev v Škofjeloškem pogorju. Osebe doma na Lubniku in kočje na Blegošu bo poskrbelo, da se boste dobro počutili, se okrepčali s kakovostno pripravljeno hrano in napitki po zelo sprejemljivih cenah in se zadovoljni še vračali. Obe planinski postojanki sta dostopni v vseh letnih časih in primerni za obiskovalce vseh starosti. Vse poti so bile po žledu očiščene.



Na **BLEGOŠ** se lahko odpravite iz Poljanske ali Selške doline, pa tudi s primorske strani. Iz Javorij in s Hotavelj boste porabili tri ure, iz Leskovice, Potoka in Črnega Vrha dve uri, od Črnega Kala pa le eno uro. Blegoš je zelo primeren za družinske obiske, za odkrivanje zanimivosti Rupnikove linije, ob kočji pa smo postavili tudi igrala za otroke. Koča se od lanskega in letošnjega januarja ponaša z nazivoma **OKOLJU PRIJAZNA KOČA** in **DRUŽINAM PRIJAZNA KOČA**, ki ju Planinska zveza Slovenije podeli le najboljšim. V obeh postojankah se lahko dogovorite tudi za večdnevno bivanje, ki ga boste popestrili z izleti po Škofjeloškem hribovju, ki je posejano z zaselki prijaznih ljudi.



Na **LUBNIK** boste prišli iz Škofje Loke v dveh urah, skozi vas Gabrovo ali po strmi stezi po grebenih. Dve uri hoje je tudi s Praprotnega, iz Breznice pod Lubnikom pa le 40 minut.

Vabimo vas, da postanete član PD Škofja Loka

Informacije lahko dobite v pisarni škofjeloškega Planinskega društva vsak dan od 8. do 13. ure, v ponedeljek in sredo pa tudi od 16. do 18. ure. Veliko informacij je tudi na spletni strani www.pd-skofjaloka.com.



Varen korak v gorah

Jelena Justin

Pred odhodom na turo moramo natančno vedeti: kam in kod gremo, koliko časa bomo hodili, kakšna je pot, kolikšno višinsko razliko moramo premagati, kakšne so razmere na poti, kolikšna je zahtevnost, kako na gosto so kočice ter kdaj in kam bomo prišli v dolino.

Turo začnimo zgodaj in počasi, da se telo ogreje. V hribih naj ne bi hiteli, tempo naj bo enakomeren. Hodimo varno, kar pomeni, da moramo prisluhniti okolici in imeti pozorno oko. Zvoki okolice nas lahko opozorijo na objektivne nevarnosti, npr. padajoče kamenje se napove z bobnjenjem.

Če hodimo v skupini, se prilagodimo najšibkejšemu v njej, če pa smo z otroki, se jim pozorno posvetimo in se jim prilagodimo.

V gorah nas lahko preseneti vreme. Če zagledamo nevihtne oblake, se takoj umaknimo z grebenov in iz zavarovanih plezalnih poti. Grebeni so namreč še posebej izpostavljeni, železo na poteh pa tudi privlači strele. Kljub poletju ne pozabimo na kapo, rokavice, toplo vetrovko; največ ljudi zmrzne v gorah poleti.

Na celotni poti delajmo redne počitke; privoščimo si prigrizek in vodo oz. pijačo, da ne bo prišlo do dehidracije.

Zapomnimo si tudi to, da ko stojimo na vrhu gore, ko smo dosegli svoj cilj, smo šele na pol poti. Varno se moramo vrniti tudi v dolino. Velikokrat se nesreče pripetijo prav ob sestopanju, ko smo že utrujeni, verjetno veseli, da nam je uspelo; pade nam koncentracija, pozornost se preusmeri drugam.

Priporočljivo je, da v hribe ne hodimo sami, če pa se že, pa domačim ali prijateljem povejmo, kam gremo. Hkrati se vpisujemo v planinske knjižice na vrhovih in v planinskih postojankah, saj si bodo, če se kaj zgodi, gorski reševalci lahko pomagali tudi s temi informacijami.

Letošnja zima je bila v gorah obilna s snežnimi padavinami, zato se podobe nekaterih poti lahko spremenijo. Če na poti naletimo na kupe kamenja ali skal, bodimo ob nadaljevanju zelo pozorni. Odseke takih poti je potrebno prehoditi previdno in zelo hitro. Skale, kamnite plošče, ki so posute s kamenčki, tudi zahtevajo posebno previdnost.

Zaradi obilne zime bo letos poleti v gorah precej snežišč.

Vedimo, da je sneg poleti, v zgodnjih jutranjih urah lahko zelo trd, celo poledenel. Nevarnost zdrsa bo na takem delu ogromna. S potrebno opremo – cepinom in derezami, se prečkanja snežišča lotimo premišljeno, če pa opreme nimamo in je snežišče tudi nemogoče obiti, se raje vrnimo in počakajmo, da bo sneg skopnel, ali pa se vrnimo s pravilno opremo.

Naj vas teh nekaj praktičnih opozoril ne odvrne od gora. Največ za lastno varnost storimo sami! //

Planinsko društvo Gorje

Dom Planika pod Triglavom,

2408 m, stoji na visoki planoti Ledine na južni strani Triglava, oskrbuje jo PD Gorje. Dom je odprt od konca junija do konca septembra. Ima 80 sedežev v jedilnicah, 40 ob zunanjih mizah in 138 postelj v sobah in na skupnih ležiščih. **Mobitel 051/614 773.**



Koča na Doliču,

2151 m, stoji na sedlu Dolič med Šmarjetno glavo in Kanjavcem. Dom je odprt od konca junija do konca septembra. V gostinskem prostoru je 130 sedežev in 40 ob zunanjih mizah, 80 ležišč v sobah in na skupnih ležiščih. **Mobitel 051/614 780**





110-letnica delovanja Planinskega društva Cerknno

Planinsko društvo Cerknno sodi med najstarejša planinska društva v Sloveniji. Ustanovljeno je bilo v letu 1904 kot podružnica SPD, le enajst let po ustanovitvi SPD v Ljubljani. Obsegalo je Cerkljansko s Poreznom in Blegošem ter Baško grapo s Črno prstjo in Rodico. Že takoj po ustanovitvi so označili poti na bližnje vrhove in postavili smerne table. Prva kočica je bila postavljena na vrhu Poreznu že v letu 1907.



Odprtje Planinskega doma Porezen 14. avgusta 1949



Odprtje planinske kočice na Poreznu 11. avgusta 1907

V sotesko Pasice, kjer je pozneje delovala Partizanska bolnica Franja, je domačin Peter Brelih v živo skalo vklesal stopnice. Pot je bila odprta v letu 1908.

Med italijansko okupacijo je bilo prepovedano društveno delovanje. Koča na Poreznu so zasedle italijanske obmejne straže in jo uničile. Tudi dostop na Porezen je bil mogoč le s posebno dovolilnico.

Po drugi svetovni vojni se je 6. junija 1946 planinska organizacija obnovila pod novim imenom Planinsko društvo Cerknno. Takoj so pričeli urejati dokumentacijo za obnovo vojašnice na Poreznu. Slovesno odprtje je bilo 14. avgusta 1949.

Kočica pa je postala kmalu premajhna. Nadgradili so jo v obliki brunarice. Odprtje je bilo 14. septembra 1986. Tako podoba ima kočica še danes.

Včasih je imelo Planinsko društvo Cerknno poleg kočice na Poreznu še kočico na Črnem vrhu in zavetišča na Robidenskem Brdu, Bevkovem vrhu in v Počah.

Sedaj upravljamo le s kočico na Poreznu, ki je odprta v poletni sezoni od srede junija do srede septembra vse dni v tednu, izven poletne sezone pa nam uspeva s prostovoljnim dežurnim odpirati kočico vse lepe vikende in praznike, tudi preko zime, na kar smo zelo ponosni.

Danes šteje društvo okrog 250 članov. V društvu deluje gospodarski odsek, markacijski odsek, vodniški odsek, mladinski odsek in odsek za varstvo narave.

Še vedno je Tradicionalni zimski pohod na Porezen v drugi polovici marca naša najodmevnejša akcija. Letos smo izpeljali že 39. Zimski pohod na Porezen. Poletno srečanje planincev na Poreznu tretjo nedeljo v avgustu pa je druga največja prireditelja društva.

Več o nas si lahko preberete na naši spletni strani www.planinsko-drustvo-cerkno.si

V letošnjem jubilejnem letu bo 1. avgusta 2014 ob 19. uri v Cerkljanskem muzeju predstavitev zbornika ob 110-letnici delovanja Planinskega društva Cerknno in odprtje razstave planinskih društev MDO Posočja.

110-letnico bomo praznovali po »planinsko«, na Srečanju planincev na Poreznu 17. avgusta 2014 s pričetkom ob 11. uri pred kočico na Poreznu.

Prijazno vabljeni na obe prireditvi!

Damjana Čadež, predsednica PD Cerknno



Razmislite o primernih nogavicah

Prava izbira nogavic je pomemben del pohodništva. Nogavice so sestavni del pohodnih čevljev, četudi niso skupaj v škatli s čevlji.

Suzana P. Kovačič

Ne kupujte prevelikih pohodnih nogavic, je prvo pravilo ob nakupu pohodnih nogavic. »Če ste s številko »na meji«, je bolje, da vzamete manjšo številko,« svetuje Marko Bučan iz tekstilne galanterije Bučan iz Britofa pri Kranju. Pri Bučanovih je znanja o proizvodnji nogavic ogromno, saj sta s tem, najprej sicer s proizvodnjo hišnih copat, začela že babica in dedek leta 1969. Obrt ostaja družinska, že tretja generacija Bučanovih sledi razvoju in trendom.

Marko in njegov oče Vilko sta tudi povedala, da nekateri pohodniki še vedno veliko dajo na naravne materiale, torej na bombaža; idealna kombinacija takšne pohodne nogavice je sestavljena iz šestdesetih odstotkov bombaža in štiridesetih odstotkov funkcijskega materiala. Najboljši umetni material, ki pa se na nogi ne občuti kot umeten, je polipropelin, je pojasnil Marko Bučan: »Polipropelin nogo suši, da se ne poti, in deluje antibakterijsko. Zelo prijeten je na otip in noge ne peče, kot temu rečemo.« Bučanove nizke nogavice, primerne za poletne trekking čevlje in lahko tudi drugo športno obutev, so iz polipropelina in cool plusa. T. i. cool plus je posebno obdelan umeten material, za katerega so Bučanovi z lastno tehnološko inovacijo dosegli, da se ne mucka, material pa kupu-

jejo pri slovenskem proizvajalcu. Večina modelov Bučanovih pohodnih nogavic ima v podplatih in v predelu stopala elastično nit za boljši oprijem. Zelo pomembno je namreč, da se nogavica med hojo ne guba in zato ne povzroča žuljev in otiščancev. S 3D pletenjem oz. ojačitvijo pohodne nogavice na določenih mestih s tremi nitmi pa dosežejo blaženje pritiska na nogo. S tem se prepreči nastanek žuljev in otiščancev. Šivi na nogavicah so mehki in tanki. FD pletenje pa je fuldimenzionalno pletenje nogavic, ki so praviloma debelejšje, narejene iz bombaža, volne in cool plusa in najbolj primerne za v gozdarje.

Vzdrževanje in pranje pohodnih nogavic ni zahtevno, Marko Bučan svetuje le, da pri pranju ne uporabljate mehčalca, da se ohranijo lastnosti materiala. Včasih je tudi veljalo pravilo, da moramo nositi dva para nogavic, zaradi manjše možnosti nastanka žuljev. Danes to ni več potrebno, saj so materiali in sama izdelava čevljev veliko bolj dovršeni. Po dodaten nasvet, kakšne nogavice izbrati, da bodo vam najbolj ustrezale, se lahko oglasite v trgovini Bučan v Britofu pri Kranju, imajo tudi spletno trgovino, njihove pohodne nogavice pa najdete tudi v Alpininih trgovinah po Sloveniji in stanejo med pet in sedem evrov. V njihovi delavnici v Britofu pa trenutno snujejo smučarske nogavice za sezono 2014/15. //

www.bucan.si



NA VSE POTI BREZ SKRBI



UŽIVAJ TUDI TI!



Prodajna mesta:
Prodajalne Alpina po Sloveniji
www.bucan.si/eshop
PE Britof 240



Mlade ljubezni

Damjana Šmid,
prof. soc. pedagog.

Zaljubljeni pogledi, držanje za roke, prebiranje sporočil, velike in male zadrege ob odkrivanju ljubljene osebe ... Čakanje, trepetanje, približevanje ... Prva ljubezen je najlepša. Mogoče prav zato, ker je prva. Vse ostale so druge, tretje, desete ... in nekatere tudi hitro pozabljene. Prve ljubezni pa nihče ne pozabi. Ostane spomin na drevo, pod katerim smo se poljubljali, na glasbo, ki se je vrtela na radiu, na najljubšo majico, ki smo jo takrat nosili ... Vrezani srčki v drevesnih deblih, začetnice črk na klopcah, grafiti v podhodih in zaklenjene ključavnice na mostovih so neme priče, ki kažejo sledi teh ljubezni. Tudi še takrat, ko ljubezni ni več. Mogoče so tam zato, da nas spomnijo na to, da ljubezen ostaja nekaj večnega. Navdih za pesnike, besedilo za pevce, gradivo za pisatelje. Tudi sama jo izkoriščam za to, da vam povem o njej nekaj lepega. Krivično bi bilo mladim pisati o tem, kako ljubezen mine. Kajti ljubezen samo spreminja oblike. Je kot učna snov, ki jo dobimo v obdelavo. Zato zanjo ne potrebujete navodil, nasvetov ali idej. Ko pride, jo vzamete in jo imate. Poskušajte jo samo nežno imeti v rokah. Če jo boste stiskali, jo lahko zadušite. Če je boste želeli več, jo lahko izgubite. Samo uživajte v njej in si jo dovolite občutiti. V vsej intenzivnosti. Tako preprosto je to. Poglejmo si kratko abecedo prve ljubezni. L kot ljubiti. Beseda ljubiti vsebuje več besed: ljub, ubiti, biti in iti. Človek, ki ti je ljub, je mogoče tvoj sošolec, bratov prijatelj, vrstnik z ulice ali igralec odbojke na mivki. Imeti nam ljube ljudi je nujno za življenje. Ni važno, koliko jih imamo, pomembno je, da so. L kot ljudje. Ljubi ljudje. Preštejmo to svoje bogastvo. J kot jaz. Človek, ki ga ljubimo nam pomaga odkrivati naš jaz. Nastavi nam zrcalo in mi ga nastavimo njemu. Nikoli, ampak zares nikoli ni dobro zapustiti samega sebe. Fantje imajo radi dekleta, ki razmišljajo s svojo glavo. Če kaj dajo nase. Jaz naj ostane preprosto jaz. Ni potrebno razkazovati ega, poguma in samovšečnosti. Ljubezen tega ne potrebuje. U kot ubiti. Prva ljubezen običajno ne ubija. Čeprav takrat prisegamo, da bomo

umrli, če bomo zapuščeni, se to ne zgodi. Ubijajo lahko besede, ki jih izrečemo v užaljenosti, zaradi zapuščenosti in iz strahu. Ubijajo besede, ki jih izrekamo nepremišljeno. Ubijajo odrasli, ki v vsaki ljubezni vidijo strahove. Odrasli, ki določajo pravo mero, pravo starost, pravi čas za ljubezen. Nikar se ne ozirajte nanje. Odrasli, ki jih moti ljubezen, so mrtvi ljudje. B kot borovci. Morske ljubezni so najbolj romantične. Morje, sonce in svoboda naredijo tisoč in enega zaljubljenca. Tabori, kolonije, plaža, ples, zabava so teritorij za metuljčke v trebuhu. Skoraj nemogoče je, da se ne vnamejo iskrice. Najboljše je, če se zaikri na obeh straneh. Ko je tabora konec, je videti konec sveta in konec ljubezni. Bolečina ob slovesu je precejšnja. Izmenjava obljub deluje blagodejno in za nekaj časa omili slovo. Potem pa ... poletje mine. Ljubezen ima delovni čas v vseh letnih časih. Zato ne zapirajte vrat, ko je konec poletja. E kot emocije. Zaljubljeni se kopajo v raznolikih čustvih. Spoznajo hrepenenje, ljubezen, srečo, ljubosumje, jezo, razočaranje, žalost, radost. Poskrbite, da bo prevladovala radost. Ljubezen ne bi smela boleti. Sploh pa ne mlada ljubezen. Z kot zaupanje. To je beseda, ki veliko obeta. Mogoče so velika tudi naša pričakovanja. Za zaupanje morata biti vedno dva. Dva, ki zaupata in sta zaupanja vredna. Zaljubljenost včasih doda vrednost in nas malce preslepi. Ampak to je samo snov za učenje. Prva ljubezen skoraj mora biti malce naivna, slepa in večna. Druga je že bolj premišljena. Tretja pa je že lahko preračunljiva. In od tega metuljčki ne preživijo. E kot Eva. Eva iz raja, ki je jedla jabolko, in tako je nastal greh. Ljubezen je težko greh. Če se imata dva res rada, je to božansko. Greh je kupčevati z ljubeznijo. Greh je, kaj vse nam prodajajo pod ljubezen. Zato se ne bojte ljubezni. N kot noč. Noč ima svojo moč. Ko ne boste prepričani v ljubezen, počakajte rajši, da se naredi dan. Včasih se principi spremenijo v žabe in princeske ne najdejo svojih plesnih čevljev. Vseeno pa Nikoli ne nehajte verjeti v ljubezen. //

KAKO RAVNAMO, KO GREMO Z ZDRAVILOM ČEZ MEJO

Romana Rakovec, mag. farm., direktorica Gorenjskih lekarn

V tujino (države Evropske unije in tretje države) ali iz tujine lahko uvozimo ali izvozimo samo zdravila v svoji osebni prtljagi, torej takrat, ko potujemo tudi sami. Poleg svojih osebnih zdravil lahko v svoji osebni prtljagi uvozimo ali izvozimo tudi zdravila za osebno uporabo najbližjih družinskih članov ali za osebno uporabo enega posameznika, ki ni naš družinski član, vendar imamo njegovo pooblastilo za uvoz ali izvoz zdravil za njegovo osebno uporabo. Prav tako lahko v svoji osebni prtljagi uvozimo ali izvozimo zdravila za svojo domačo žival; le za hišne ljubljence, ne pa za živali, ki so namenjene proizvodnji živil.

Vsekakor pa veljajo omejitve glede količine. V osebni prtljagi lahko uvozimo ali izvozimo zdravila v količini, ki ustreza količini, primerni za zdravljenje:

- akutnih bolezenskih stanj za največ tri tedne
- za kronične bolezni oziroma stanja, pri katerih je potrebna dolgotrajna uporaba zdravil, za največ tri mesece skladno s predpisanim odmerjanjem. Izjemoma lahko uvozimo ali izvozimo zdravila za osebno uporabo za obdobje do dvanajst mesecev, vendar pa moramo organu, pristojnemu za carinske zadeve, predložiti dokazila o dovoljenem bivanju v državi, v katero potujemo. Upoštevati je potrebno tudi predpise s področja prepovedanih drog.

Pozorni moramo biti tudi na to, da zakon določa, da lahko organ, pristojen za carinske zadeve, pri uvozu ali izvozu zdravil, kot smo ga opisali zgoraj, od posameznika zahteva dokazilo o zdravniškem oziroma veterinarskem receptu za ta zdravila.

Ko se vračate v Slovenijo z zdravili, za katera je v Sloveniji potreben zdravniški ali veterinarski recept in so bila kupljena ali izdana v tujini, je priporočljivo, da shranite kopijo recepta oziroma računa in ga v primeru, da bi carinski organ od vas to zahteval, predložite kot dokazilo.

Da ne bi prihajalo do težav pri vnosu terapije v druge države, ki imajo lahko zelo različne omejitve glede vnosa zdravil, je priporočljivo, da se pred odhodom o omejitvah držav, v katere potujete ali skozi katere potujete, pred odhodom natančno podučite. Zaželeno je tudi, da si pridobite potrdilo zdravnika o predpisani terapiji z zdravili.

Pošiljanje ali sprejemanje zdravil v tretje države (države, ki niso članice EU) oziroma iz tretjih držav, na primer s pošto, je prepovedano.



Poletna ZAŠČITA in NEGA KOŽE

Zaščita pred soncem

- Krema s kakovovim maslom ZF 8
- Krema s kakovovim maslom ZF 25

Nega kože po izpostavitvi soncu

- Kakavovo maslo
- Šentjanževo olje

gorenjske lekarni
www.gorenjske-lekarni.si

kozmetične izdelke izdelujemo po preizkušeni lekarniški recepturah. vsebujejo skrbno izbrane sestavine preverjene kakovosti.

bit.ly/gi-sonce



Katera zdravila in zdraviln



Barbara Koder,
mag. farm.

Sončni žarki postajajo čedalje močnejši, rokavi vedno krajši, saj že diši po poletju ... Vendar poletno sonce žal ne prinaša le radosti in počitniške brezskrbnosti, pač pa tudi večjo izpostavljenost škodljivim vplivom ultravijoličnega sevanja (UV-sevanja) ter z njim povezane tegobe, kot so sončne opekline, alergijske reakcije ter drugih kožne spremembe. Poškodbe kože zaradi vpliva sonca so lahko še izrazitejše pri uporabi nekaterih zdravil in zdravilnih rastlin. Določena zdravila namreč šele pod vplivom UV-žarkov povzročajo spremembe na koži, ki se izražajo kot rdečina, mehurčki, srbenje in včasih tudi pekoča bolečina. Pojav strokovno imenujemo preobčutljivostne reakcije. V izogib opisanim nevšečnostim vas lekarniški farmacevti vabimo, da se še pred odhodom na dopust v lekarni pozanimате o tveganjih ter ustreznih splošnih ukrepih za zaščito kože pred soncem. V lekarni vam bomo svetovali tudi pri izbiri za vas najprimernejšega kozmetičnega izdelka, ki bo vašo kožo ščitil pred škodljivimi vplivi UV-sevanja.

Kako nastanejo preobčutljivostne reakcije ter kako se izražajo

Preobčutljivostne reakcije nastanejo v koži pod vplivom UV-sevanja. Pogoj za nastanek sprememb na koži je poleg omenjenega UV-sevanja tudi tuja snov (fotosenzibilizator), ki jo nanesemo na kožo ali pa v kožo pride po krvnem obtoku, potem ko smo jo zaužili. Neželene učinke, ki se pod vplivom UV-žarkov pojavijo

na koži, torej lahko povzročajo tako zdravila, ki jih na kožo nanesemo v obliki mazil, krem, gelov ali losjonov, kot tudi zdravila, ki jih zaužijemo v obliki kapsul, tablet, sirupov ... Spremembe na koži se lahko izražajo na različne načine. Znaki so lahko podobni običajnim sončnim opeklinam, vendar so težave običajno izrazitejše. Lahko se pojavijo mehurji, srbenje ter pekoča bolečina. V primerih, ko zdravila nanesemo direktno na kožo, so reakcije pod vplivom UV-žarkov na koži ostro omejene le na predele telesa, na katere smo zdravilo nanesli. V primeru zaužitih zdravil, ki se preko krvnega obtoka porazdelijo po celem telesu, pa se reakcije odražajo na delih telesa, ki so običajno bolj izpostavljeni sončni svetlobi (npr. po obrazu, vratu, rokah). Pri določenih vrstah reakcij (npr. fotoalergijske reakcije) se lahko spremembe širijo tudi na predele telesa, ki niso bili v stiku s sončno svetlobo.

Katera zdravila najpogosteje povzročajo preobčutljivostne reakcije

Znano je, da nekatera zdravila pogosteje povzročajo preobčutljivostne reakcije na koži ob izpostavljanju sončni svetlobi. Še posebej previdni moramo biti pri uporabi naslednjih skupin zdravil: nesteroidna protivnetna zdravila (npr. zdravila, ki vsebujejo ketoprofen, ibuprofen, še posebej po nanosu zdravil v obliki krem in gelov, s pomočjo katerih lajšamo bolečine); nekatera protibakterijska zdravila (zlasti tista, ki spadajo v skupino tetraciklinov in kinolonov –

”

Pred začetkom jemanja kateregakoli zdravila oziroma kadar načrtujete daljše aktivnosti na soncu, se o morebitni možnosti pojava preobčutljivostnih reakcij posvetujte z lekarniškim farmacevtom. Do tovrstnega pojava lahko pride tudi pri uporabi izdelkov za samozdravljenje ter določenih zdravilnih rastlin. Pozorni bodite tudi pri uporabi kozmetičnih izdelkov.

ilne rastline »ne marajo« sonca

pogosto se uporabljajo za zdravljenje okužb sečil); določena zdravila za zdravljenje hujših oblik aken (tako v obliki kapsul kot tudi v obliki mazil); zdravila za odvajanje urina (diuretiki – še posebej tisti iz skupine tiazidnih diuretikov); nekatera zdravila za zdravljenje psihoz (antipsihotiki); pripravki z metronidazolom v obliki krem in gelov.

Kako je s preobčutljivostnimi reakcijami na koži pri uporabi zdravilnih rastlin

Do preobčutljivostnih reakcij lahko pride tudi med zdravljenjem z zdravilnimi rastlinami. Te se pogosto uporabljajo za samozdravljenje blažjih zdravstvenih težav. Najbolj znan primer so pripravki, ki vsebujejo šentjanževko. Izogibanje prekomerni izpostavljenosti sončni svetlobi svetujemo tako pri tabletah, ki so na voljo brez recepta v lekarni, zdravilnih čajih kot tudi pri pripravkih, ki jih nanašamo na kožo (npr. šentjanževko olje). Previdnost je potrebna tudi pri uporabi nekaterih drugih zdravilnih rastlin, npr. tistih, ki vsebujejo furanokumarine (angelika, deljenolistna srčnica, zelena).

Pred začetkom jemanja kateregakoli zdravila oziroma kadar načrtujete daljše aktivnosti na soncu, se o morebitni možnosti pojava preobčutljivostnih reakcij posvetujte z lekarniškim farmacevtom. Do tovrstnega pojava lahko pride tudi pri uporabi izdelkov za samozdravljenje ter določenih zdravilnih rastlin. Pozorni bodite tudi pri uporabi kozmetičnih izdelkov. V nekaterih primerih se lahko neželeni učinki zmanjšajo z uporabo izdelkov za zaščito kože pred soncem z visokim faktorjem (UVA- in UVB-zaščita). Najpogosteje lekarniški farmacevti v prvi vrsti svetujemo preventivne ukrepe: izogibanje sončnim žarkom, ko so ti najmočnejši, uporabo ohlapnih oblačil z dolgimi rokavi ter pokrival. Pri nastopu kožnih sprememb, kot so rdečina, mehurčki, srbenje, pekoča bolečina, vedno pomislite, da so lahko težave povezane tudi z uporabo zdravil, ter poiščite strokovno pomoč. //





- Slastna kosila
Delicious lunch
- Odlične jedi z žara
Excellent grilled treats
- Bohinjske in svetovne specialitete
Bohinj & World cuisine
- Mamljive sladice
Tempting desserts

xx

Gostilna Danica
Triglavška c 60
4264 Bohinjska Bistrica
t: + 386(0)4-5751-619
gostilna.danica@bohinj-info.com
www.bohinj-info.com



V Bohinju se poleti maksimalno dogaja

»V letošnjem poletju se bo našlo za vsakogar nekaj, saj v Turističnem društvu Bohinj pripravljamo veliko število raznovrstnih prireditev,« je napovedal Jure Sodja.

S. K.

Začelo se bo z otroškim festivalom B.O.FEjST v soboto, 5. julija, med 11.30 in 12.30, ko bodo gostili starodobna gasilska vozila Pod skalco v Ribčevem lazu. V nedeljo popoldne pa bo potekal klasični festival z delavnicami, nastopi, čarodejem ...

V ponedeljek, 7. julija, se bodo začele tradicionalne prireditve v Srednji vasi; Vaški večeri pod lipo bodo potekali osem ponedeljkov zapored. Tudi žganci in okusna domača zaseka ne bodo manjkali!

Sredi julija se bodo začele prireditve v Kampu Danica, ki so namenjene vsem gostom kampa in obiskovalcem Bohinjske Bistrice. Vabljeni na Pripovedovanje zgodb ob ognju v sodelovanju s Triglavskim narodnim parkom, ustvarjalne delavnice za otroke z obiskom čarodeja Tonija, vabljeni tudi na nastop Folklorne skupine KD in vsak četrtek na zabavo z duom Beng. »Festival Kanal bo letos dopolnil deset let, zato smo pripravili prav poseben program, ki se bo začel 11. julija in smo ga poimenovali Deset za deset. Nudimo deset zanimivih koncertov, ki bodo na voljo v Ribčevem lazu, v suhi strugi hudournika. Šest koncertov bo ob klasičnih terminih, ob sredah ob 20.14, štirje dodatni koncerti pa bodo ob petkih. Z veseljem vabimo vse k ogledu programa na

www.festivalkanal.si,« je povabil Jure Sodja iz TD Bohinj.

Proti koncu julija bo na vrsti prvi Etno vikend poletja. V petek, 25. julija, bo v vaškem jedru Srednje vasi na sporedu Vasovanje, etnološka igra, ki predstavi življenje na vasi, kot je nekdaj bilo. Igro bodo izvedli člani FS KD Bohinj. Dan kasneje bo na vrsti še drugi del Etno vikenda, Kmečka ohcet, ki se letos vrača na Ribčev Laz, Pod skalco.

»Na višku poletja, 9. avgusta, imamo v Bohinju osrednji dogodek poletja – Kresno noč. Dne 30. avgusta bo na vrsti že 28. CEBE Triatlon jeklenih, za katerega so vse informacije na voljo na: www.bohinj.si/triatlon. Proti koncu sezone bo na vrsti naš največji praznik, Kravji bal, ki bo letos povezan v Etno vikend, saj bo 20. septembra premierno na vrsti Praznik sira.

»V TD Bohinj se trudimo prirediti čim več prireditev, ki bodo navduševale obiskovalce Bohinja, zato podpiramo tudi vse ostale dogodke v Bohinju, kot so torkovi večeri v Stari Fužini, Beach volley turnir ob nedeljah, Glasbeno poletje ob četrtkih in seveda tudi gasilske veselice, ki so del tradicije in jih imamo vsi radi,« je strnil Jure Sodja in za več podrobnejših informacij povabil na ogled spletne strani www.bohinj-info.com. Tu boste našli tudi informacije o Slapu Savica, Kampu Danica, Gostilni Danica in privatnih namestitvah. //



Usvojila sta kuhinjo Domačije Vodnik

Braco Koren in Tomaž Hribar, člana ansambla Gašperji, sta odlična glasbenika. V kuhinji Domačije Vodnik v Adergasu sta pokazala, da sta tudi spretna kuharja.



Suzana P. Kovačič // foto: Tina Dokl

Tomaž Hribar je čisto »padu not«. Nič čudnega, saj bo v naslednjem življenju kuhar; tako se je že odločil. Za pokušino je pred kratkim sekljal, rezal, mešal, okušal hrano in na koncu še vse pomil za seboj. Sicer Tomaž ne bo najbolj navdušen nad zapisom, da zna tudi pomivati posodo, saj se boji, da bo odslej tudi doma moral to kar naprej početi ...

V takšnem šaljivem tonu je minil nedavni sredin večer v Domačiji Vodnik v Adergasu, ko sta »na pomoč« glavnemu kuharju Petru Pesjaku in gospodarju domačije Iztoku Čebulju priskočila glasbenika, pevec Braco Koren in harmonikar Tomaž Hribar iz ansambla Gašperji.

Še preden sta si gostujoča »priložnostna« kuharja zavezala predpasnika, ju je gostitelj popeljal na ogled Domačije Vodnik. V penzionu imajo na voljo eno- in dvoposteljne sobe, družin-



»Revija Špela & Gregor je tokrat poletno in predvsem planinsko obarvana, zato en droben namig: od Domačije Vodnik vodi pešpot do Štefanje gore. Pot je nezahtevna, prijetna tudi v poletnih dneh. Gor in dol z zmernim korakom, za nagrado pa kaj okusnega v Domačiji Vodnik! Zakaj pa ne ...

ske sobe, wellness, prijeten domač ambient restavracije v notranjih prostorih in zunanjo na terasi. Postrežejo domače jedi s sestavinami iz lokalne pridelave in mednarodne jedi. Chef Peter Pesjak »vegete« jedem ne dodaja, kot je dejal. Dokajšnja novost pa je prizidek k domačiji, v katerem imajo velik prostor za poročna slavlja, praznovanje obletnic ..., prav pred kratkim so imeli poročno praznovanje s 140 svati in živo muziko. Okolica domačije je tudi v tem letnem času prekrasna za doživetja, kot so pohodništvo, kolesarjenje, jahanje, lov in ribolov, ter za ogled krajevnih znamenitosti, kot je bližnji grad Strmol.

Tomaž Hribar sicer ni imel s seboj harmonike, da bi eno ali dve zaigral, je bil pa toliko bolj zgovoren in je povabil na praznovanje jubilejev, ki ju praznujejo Gašperji. Prvi je 35-letnica delovanja ansambla Gašperji, ki ga je kasneje slavni ansambel Avsenik imenoval za njegove naslednike. Drugi jubilej ima častitljivih sto let; sto let je namreč od rojstva očeta Braca Korena Franca Korena, ki je dvajset let prepeval pri Avsenikih. Prvo večje praznovanje obeh jubilejev skupaj – torej dva dogodka v enem – bo prav kmalu, v nedeljo, šestega julija, ob 15. uri v centru Preddvora ob prazniku Občine Preddvor in Petrovem smenju. Najprej bo koncert, zatem še veselica. Še večji dogodek ob praznovanju jubilejev pa bo 20. septembra v športni dvorani v Komendi. To bo Gala večer – 35. jubilej Gašperjev in 100. obletnica rojstva Franca Korena. Vmes bodo pa Gašperji seveda vadili in nastopali: malo doma in še več v tujini, kjer so Avsenikovi nasledniki vedno toplo sprejeti in kjer jih kamera avstrijske televizije ORF večkrat »ujame« v kader.

Gašperji bodo v kratkem izdali novo zgoščenko, Braco Koren pa bo izdal še samostojno zgoščenko, na kateri bodo skladbe, ki jih je z Avseniki prepeval že njegov oče. Nekaj skladb na zgoščenki bo tudi novih, te je Vilko Avsenik napisal prav za Braca Korena, prav tako legendarnega pevca zabavne in narodno-zabavne glasbe. Preden se je Braco pred približno dvema letoma pridružil Gašperjem, je malo »počival« (smeh), pred tem je sodeloval tudi s Hišnim ansamblom Avsenik ...

// RECEPT

RIŽOTA Z JURČKI IN BELUŠI

Čebulo prepražite, da postekleni. Dodate česen, jurčke, beluše, še malo popražite in zalijete s smetano za kuhanje. Dodate že kuhan riž, premešate in jed posolite in poprate. Ko je jed že na krožniku, nanjo lahko naribate še parmezan. Dober tek vam želita Iztok Čebulj in Peter Pesjak!



In še malo v kuhinji ...

Braco Koren se je pohvalil, da praktično zna kuhati vse, le priganjati se ga ne sme medtem, ko kuha (smeh) ... Oba pa sta tokrat prvič pripravljala hobotnico v solati za predjed pod budnim očesom kuharskega mojstra Petra Pesjaka. Prav motiti se ju ni smelo, Braco je ob nenehnih vprašanjih smeje rekel: »A mi daste prosim mir, ko kuham?« In kaj sta še zakuhala? Za toplo predjed je bila rižota z jurčki in beluši, za glavno jed pa telečji taljati s prilogo. Okusno je pa bilo, okusno, in krožniki so bili lepo dekorirani, saj mora hrana, kot je poudaril Iztok Čebulj, tudi lepo izgledati. Morda se tudi Gašperji in Čebuljevi še kaj zmenijo, za kak nastop morda na velikem dvorišču Vodnikove domačije, žal mi je edino, da Braca Korena – Korenovi veljajo za odlične pevce – nismo izzvali in bi nam kakšno zapel v živo. Pa ob drugi priložnosti, kajne? Snežno pravljico, uspešnico Gašperjev, ali pa bolj zimzeleno Ptico vrh Triglava ...

Domačija Vodnik



Adergas 27, Cerklje na Gorenjskem

T: 04 29 27 260, 041 275 621

E: info@domacija-vodnik.si

W: www.domacija-vodnik.si

Poletne dni si polepšajte z obiskom vasice Adergas, v kateri vas pričakuje popolnoma nov penzion in gostilna – Domačija Vodnik. Njihova ponudba poleg gostinsko-hotelske vsebuje tudi savne, jacuzzi: skratka razvajanje za telo in dušo.

Odpiralni čas:

Hotel: odprt 24 ur na dan
Restavracija – gostilna: pon. zaprto
tor.–čet. od 15. do 22. ure
pet., sob.: od 12. do 24. ure
ned.: od 8. do 21. ure

Rezervacije: 04 29 27 260, info@domacija-vodnik.si

Domačija Vodnik



Vojko Pintar
Notar iz Kranja

Najemna razmerja – pazljivost pri sklepanju

Vprašanje bralca študenta: »Jeseni se bom zaradi študija preselil v Ljubljano, verjetno še s kom skupaj. Na kaj moram biti pozoren pri najemu stanovanja?«

Najemno razmerje je obligacijsko razmerje, pri čemer najemna razmerja za stanovanja ureja Stanovanjski zakon. Ne glede na to, da z zakonsko ureditvijo ni posebnih težav, pa te dejansko nastopajo na področju neplačevanja najemnine, obratovalnih stroškov in izpraznitve stanovanja v primeru prenehanja najemnega razmerja ter tudi na področju povrnitve morebitnih vlaganj najemnika ob prenehanju najemnega razmerja.

Lastnik stanovanja lahko odda stanovanje v najem s sklenitvijo pisne najemne pogodbe, ki jo stranki skleneta za določen ali nedoločen čas. Bistveni sestavini najemne pogodbe sta določitev predmeta najema in obveznost plačevanja najemnine, zakon pa določa tudi druge sestavine, ki jih pisna najemna pogodba mora vsebovati. Če najemna pogodba ne določa drugače, je dolžnik vseh terjatev iz obratovanja večstanovanjske stavbe najemnik, dolžnik vseh preostalih terjatev pa etažni lastnik. Ob sklepanju najemnih pogodb se pogosto dogovarja plačilo najemnine za vnaprej, pri čemer se ti zneski, tako imenovane varščine, zadržujejo do konca najemnega razmerja, zaradi poračunavanja morebitne neplačane najemnine, obratovalnih stroškov ali škode.

Težave, ki nastajajo pri izvrševanju sklenjenih najemnih razmerij in posledičnih sporov, so pogosta posledica bolj splošne pravne nekulture, kot morebiti skromno sestavljene najemne pogodbe, kar se kaže tako na strani nespoštovanja dolžnosti lastnikov stanovanj

kot tudi na strani nespoštovanja dolžnosti najemnikov (moteči najemniki). Dolžnosti obeh ureja Stanovanjski zakon.

Iz različnih razlogov spoštovanje dogovorjene vsebine najemnih razmerij, ne glede na vse večji obseg teh razmerij, še ni v zadostni meri v pravni zavesti posameznikov, zato je smiselno biti skrben pri izbiri najemnika pa tudi pri izbiri predmeta najema. Stanje v najem dane nepremičnine ni nepomembno, saj vzdrževano stanovanje zahteva manj tekočega vzdrževanja ter stroškov in udobnejše bivanje najemnika, katerega dolžnost pa je tudi ta, da ohranja stanje v najem vzete nepremičnine. Dolžnost najemodajalca je plačilo dohodnine od prejete najemnine.

Pri sklepanju najemnih razmerij je torej vseeno pomembno, da ravnamo skrbno, tudi s tem, da v pogodbo vnesemo čim več življenjskih določb glede situacij, do katerih lahko pride med najemnim razmerjem, posebej če gre za trajnejše najemno razmerje. Zlasti je tudi pomembno, da se pred sklepanjem najemnega razmerja ugotovi zemljiškoknjižno stanje nepremičnine, najemna pogodba pa se seveda lahko sklene samo z lastnikom. V praksi stranke najemne pogodbe skušajo doseči dogovore, zlasti za primer neplačevanja najemnine, o čimprejšnji pridobitvi oddanih prostorov nazaj v posest lastnika, tudi zato, da bi jih lahko oddal drugemu najemniku, kar je v praksi res lahko problem. Lastniku je pri tem lahko v pomoč sklenitev najemne pogodbe v obliki izvršljivega notarskega zapisa, s katerim bo svoje morebitne terjatve do najemnika lahko uveljavil brez dolgotrajnega pravljanja, neposredno v izvršilnem postopku. //

Lepotica dolenjskega krasa

V bližini Grosuplja, približno na polovici poti ob cesti proti Turjaku, vabi Županova jama v razkošje podzemeljskega sveta, ki ga je skozi tisočletja ustvarjala kraška voda.



Obiskovalci pred Prestolom kralja Matjaža



Briljantni steber

Damjan Viršek // Foto: Marjan Trobec
Jama je nekoliko odmaknjena od turističnega vrveža, prav zato pa je kot nalašč za izlet z družino ali skupino aktivnih prijateljev. Mirno gozdno okolje je odlično izhodišče za sprehode, na katerih se vam utegne že kmalu nasmehnuti tudi sreča v obliki jurčka. Obisk Županove jame lahko povežete s spoznavanjem drugih kraških pojavov, če se napotite na Radensko polje, do ponorov reke Rašice ali celo »na drugo stran hriba«, k izviru reke Krke. V neposredni bližini je Tabor Cerovo, z obzidjem utrjena srednjeveška cerkva, ki je okoliškimi prebivalcem služila kot zavetje v časih turških vpadov – in se do

danes ohranila v skoraj prvotni podobi, kar je redkost na Slovenskem. Pomembni pomniki zgodovine in kulture v bližini so tudi grad Turjak in Trubarjeva domačija na Rašici ali pa samostan Stična in Jurčičeva domačija na Muljavi.

V JAMO Z VODNIKI

V Županovo jama popeljejo obiskovalce usposobljeni jamski vodniki po približno 600 metrih urejene in zavarovane poti (velik del so stopnice, saj je jama močno razgibana) skozi sedem podzemeljskih dvoran, ogled pa traja približno uro – odvisno tudi od radovednosti gostov. Že Janez Vajkard Valvasor je poznal

Ledenico, skozi katero danes vstopimo v Županovo jama. Posebnost te dvorane je, da se v njej pozimi ujame mrzel zrak, zato tudi poleti temperatura pri tleh ne preseže štirih stopinj Celzija. Za oko najlepši so notranji predeli jame – Velika, Blatna in Matjaževa dvorana, ki nas navdušijo z lepoto in raznolikostjo stalagmitov, stalaktitov, stebrov, zaves ... Pozornosti vredni so tudi znaki, da so velike podzemne dvorane delo tekoče vode, ki jih večkrat vidimo v prehodih med dvoranami – pred tisočletji je tam tekkel prednik današnjega potoka Podlomščica, ki izvira kakih osemdeset višinskih metrov nižje.

Samo
25 km
od Ljubljane!



Nepozaben izlet!

Županova jama pri Grosuplju vas vabi v labirint votlin in kapnikov. Obiščite sedem podzemnih dvoran in spoznajte kraške pojave čisto od blizu.

Ogledi kraškega podzemlja so možni vsako soboto, nedeljo in vsak praznik ob 15. uri, za skupine najmanj petih obiskovalcev pa se je mogoče posebej dogovoriti. Informacije: **041/407-705**.

info@zupanovajama.si | www.zupanovajama.si



Najbolj kompletno turistično zavarovanje!

Zavarujte se pred nepotrebnimi stroški, ki se vam lahko zgodijo na počitnicah v tujini.

- ✓ zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco
- ✓ zavarovanje odgovornosti
- ✓ zavarovanje bolnišničnega dne
- ✓ zavarovanje zlorabe plačilnih kartic
- ✓ zavarovanje stroškov izdelave novih dokumentov
- ✓ zavarovanje prtljage in osebnih stvari



Triglav Group



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

