



VIHARNIK

Letnik XXXII – avgust 2007, št. 3
ISSN 1318-9484

Vsebina:

<i>UVODNIK, sodelujte v natečaju za najboljši fotografiji</i>	1
<i>INFORMACIJE in SKLEPI z Upravnega odbora</i>	1
<i>POZIV za opravljanje funkcije »TAJNIKA« in »BLAGAJNIKA« v društvu</i>	2
<i>POROČILO o opravljenih izletih in povabilo za udeležbo na planiranih izletih v prihodnje</i>	3
<i>PROJEKT MLADI VIHARNIK, odprta prva razstava, na kateri se predstavlja naše društvo</i>	4
<i>PRISPEVKI NAŠIH ČLANOV O OPRAVLJENIH POHODIH IN IZLETIH</i>	
<i>IZLET NA BOČ, nekateri mu pravijo tudi "Štajerski Triglav", je nudil obilo planinskih užtkov</i>	5
<i>DELTA SOČE, na levem in desnem bregu, pred izlitjem v morje, se razprostira naravni rezervat</i>	7
<i>VREMŠČICA, ob poti veliko planinskega cvetja</i>	9
<i>VILENICA, najstarejša turistična jama v Evropi</i>	10
<i>V DOLOMITIH, Messnerjev muzej v oblakih</i>	12
<i>NARAVOVARSTVENI KOTIČEK, zdravilne rastline na Slovenskem</i>	14
<i>ZDRAVA PREHRANA ZA PLANINCE, (stran) pota prehrane v gorah in dolinah</i>	15



VELIKI ŠKURH – ptica, ki je zaradi sodobnega kmetovanja zelo ogrožena, v naravnem rezervatu izliva reke Soče v morje, pa je našlo primeren kraj za gnezdenje veliko parov.

UVODNIK

Vroči poletni tedni so v glavnem že za nami in verjamem, da ste jih preživeli lepo. Glede na to, da ste ljubitelji gora, ste marsikateri sončen dan, poleg poležavanja ob morski obali v senci borovca ali vedno zelenega hrasta, preživeli tudi na visokih vršacih, ki so nudili prekrasen in jasen pogled na okoliške gore, planote in hribovja.

Da je bilo temu res tako, priča poročilo koordinatorja vodnikov o izvedenih izletih v preteklih štirih mesecih, kakor tudi prispevki o prijetnih utrinkih z raznih izletov in pohodov.

Slabši odziv od pričakovanega pa je pri natečaju za najboljši fotografiji iz naravovarstvenega in društvenega življenja, ki je bil objavljen v prejšnji številki glasila. Doslej sem prejela skromno število fotografij. Vzrokov za vaš slab odziv ne poznam. Mislim pa, da je velika škoda, da ne bi sodelovali. Kot ste lahko v natečaju prebrali, je anonimnost zagotovljena. Ko sem sama na izletu, vidim, da kar pridno pritiskate na sprožilec fotoaparata in želite lepote doživetega shraniti za trajen spomin.

Torej, korajža velja, zato ponovno prosim, da svoje fotografije, za katere menite, da so vam uspele, pošljete tudi na naslov urednice in **SODELUJTE V NATEČAJU ZA NAJBOLJŠI FOTOGRAFIJI!**

Z vašim sodelovanjem bi popestrili tudi naše glasilo, s kančkom sreče pa bi bili za svoj trud poplačani tudi z lepo knjižno nagrado.

Sicer pa, v kolikor imate kakršnekoli predloge za izboljšanje našega glasila, nam to sporočite. Vsak namig bo dobrodošel.

Vaši prispevki so ogledalo našega osnovnega namena – doživljanja lepih trenutkov ob prvem osvajanju ali ponovnem obisku vršacev, lepih pokrajin ter naravnih znamenitosti. Torej, pišite nam.

Urednica

INFORMACIJE IN SKLEPI Z UPRAVNEGA ODBORA DRUŠTVA

Projekt Mladi Viharnik

Projekt Mladi Viharnik poteka skladno z načrtovanimi aktivnostmi. Na prijazno povabilo za vključitev mladih v naše društvo so se doslej odzvale tri osnovne šole, s strani nekaj šol pa še pričujemo odgovore. Prva enomesečna predstavitev našega društva že poteka v Knjižnici Bežigrad, Einspielerjeva ul., ki se bo zaključila z začetkom septembra (3.9.2007). Nato sledi razstava v Knjižnici Šiška, ki bo predvidoma trajala od druge polovice septembra do druge polovice oktobra.

V mesecu septembru bodo organizirani prvi sestanki z mentorji na osnovnih šolah in predstavljeni letni in zimski izleti ter ostale aktivnosti iz projekta Mladi viharnik.

Za nemoteno izvajanje projekta je potrebno pripraviti oceno potrebnih izdatkov iz sredstev društva.

Delo upravnega odbora

Obnovljen je bil sklep, ki je po vsebini veljal že doslej, da člani upravnega odbora, kakor tudi člani vseh drugih organov ter člani, ki so zadolženi za opravljanje raznih nalog, delo opravljajo prostovoljno in zanj ne prejema plačila. Upravičeni pa so do povračila materialnih stroškov, ki s tem v zvezi nastajajo, kot so razni potni stroški, poštnina, telefon, bančne storitve ipd.

Pogodbe z vodniki in njihovo izobraževanje

Pripravljen je bil pregled pogodb, sklenjenih med PD Viharnik in planinskimi vodniki, ki so člani društva. Od sedmih vodnikov in pripravnika trije doslej niso imeli pogodbenih obveznosti do društva. Obravnavano je bilo vprašanje, kakšne so vodnikove obveznosti do društva, ko mu društvo omogoča oz. financira izpopolnjevanje vsako tretje leto, ki je obvezno za vse vodnike. Pravila namreč niso točno opredeljena. Zaradi navedenega je bila sprejeta odločitev, da se koordinatorski vodniki pogovori in uskladi

z vsemi vodniki in predlaga morebitne spremembe obrazca pogodbe in Pravilnika odseka.

Odpoved izleta

V primeru, ko planirani vzpon ali izlet odpade bodisi zaradi bolezni vodnika ali drugega upravičena razloga, se našim vodnikom priporoča, da poizkušajo najti nadomestnega vodnika, v kolikor je to seveda mogoče. Če planiranega izleta ni mogoče izvesti, se poizkuša organizirati kakšen drug vzpon ali izlet, v odvisnosti od usposobljenosti vodnika, vremenskih razmer itd.

Članstvo v društvu

Do druge polovice meseca avgusta je članarino za letošnje leto poravnalo natanko 200 viharnikov, kar pomeni, da se je število članov nekoliko skrčilo glede na leto 2006, ko je bilo v naše društvo včlanjenih 214 ljubiteljev gora.

V letošnjem letu se je na novo včlanilo v naše društvo 27 planincev, medtem pa smo s strani 14 dosedanjih članov prejeli pisno obvestilo, da ne bodo več člani društva. Najpogostejši vzroki za izstop so razne bolezenske težave in nezmožnost udeleževati se naših vzponov in izletov.

Kar 45 dosedanjih članov pa v letošnjem letu še ni poravnalo članarine, kljub temu da so bili na neporavnano obveznost še posebej opozorjeni.

Glede na obvestilo v prejšnji številki glasila, člani ki ne bodo imeli poravnane članarine, ne bodo več prejeli našega glasila.

Plačilo prevoza

Udeležence izletov prosimo, da imajo za plačilo stroškov prevoza in prispevka za društvo s seboj čimveč bankovcev manjše vrednosti in drobiža. Vodniki, ki morajo na koncu izletov poskrbeti še za poravnavo stroškov, se znajdejo nemalokrat v precejšnjih težavah, če jim udeleženci nudijo za plačilo le bankovce po 20 ali celo po 50 evrov.

Upravni odbor

POZIV ZA OPRAVLJANJE FUNKCIJE »TAJNIKA« IN »BLAGAJNIKA« V DRUŠTVU

Tajnik našega društva g. Marjan Potisek in blagajničarka ga. Silva Kenda sta na Upravnem odboru doslej večkrat izrazila željo, da se poiščeta druga dva člana društva, ki bi bila pripravljena opravljati navedeni funkciji.

G. Potisek in ga. Kenda sta že vrsto let zelo odgovorno in predano opravljala funkcije v našem društvu, zato je prav, da upoštevamo njuni želji in da ju s potekom mandata razbremenimo teh nalog in poiščemo druga dva člana, ki bi bila pripravljena žrtvovati nekaj svojega časa za delovanje našega društva..

Glede na navedeno Upravni odbor Planinskega društva Viharnik

POZIVA člane, da se prijavijo za **opravljanje** **funkcije TAJNIKA** ali za **opravljanje** **funkcije BLAGAJNIKA.**

Za lažjo odločitev k prijavi navajamo najosnovnejša in najpogostejša opravila, ki ju zahtevata omenjeni funkciji, in sicer:

TAJNIK:

- skrbi za izvrševanje sklepov, sprejetih na sejah upravnega odbora in na občnem zboru;
- piše zapisnike sej UO, na sejah UO poroča o izvajanju sklepov;
- piše dopise, odgovarja na pisne pošiljke;
- vodi osebno kartoteko članstva;
- prijavlja vodnike, markaciste, varuhe gorske narave in mentorje na dodatno in dopolnilno izobraževanje;
- skrbi za distribucijo glasila Viharnik.

BLAGAJNIK:

- vodi dve knjigi, poslovnega računa po blagajniških izpiskih in blagajne;
- izdela letno bilanco društva (pregled vseh prihodkov in odhodkov društva);
- skrbi za poravnavanje računov in potnih stroškov preko banke;

- izplačuje denarna sredstva po izstavljenih računih (manjši zneski);
- nakazuje pobrano članarino na banko.

Naloga blagajnika je običajno tudi pobiranje članarine, kar pa v našem društvu zaenkrat ni aktualno, saj se članarina pobira pred potekom letnega občnega zbora ali pri g. Mariju Geču.

Za opravljanje slednje funkcije je potrebna predvsem natančnost. Mogoče bodo to funkcijo lažje opravljale osebe, ki imajo kakršnekoli delovne izkušnje v računovodskih službah, ni pa seveda nujno, saj se da vse naučiti. Sedanja blagajničarka poudarja, da količinsko ni veliko dela.

Tajnik in blagajnik društva sta po funkciji tudi člana Upravnega odbora. Le-ta se sestaja glede na obseg problematike, ki jo je potrebno obravnavati, v povprečju pa enkrat mesečno. V času letnih počitnic (julij – avgust) običajno sej upravnega odbora ni, morebitne nujne zadeve se urejajo preko korespondenčne seje.

G. Marjan Potisek in Silva Kenda bosta članoma, ki bosta prevzela omenjeni funkciji, nudila vse potrebne informacije in pomoč pri uvajanju.

Začetek opravljanja navedenih funkcij bo predvidoma z mesecem marcem 2008, po potrditvi na občnem zboru. Mandat članov Upravnega odbora traja dve leti, s privolitvijo samih članov pa se lahko funkcija podaljšuje tudi v naslednja mandatna obdobja.

Zaenkrat smo še prepričani, da se bodo našli prostovoljci, ki so pripravljeni žrtvovati nekaj prostega časa, zato vas prosimo, da svojo prijavo čimprej posredujete našemu tajniku g. Marjanu Potisku, in sicer po redni pošti na njegov naslov: Dole pri Polici 67, 1290 Grosuplje, lahko pa tudi na elektronski naslov: mpotisek@mail386.com ali pa mu svojo prijavo sporočite kar po telefonu št. 786 80 95 ali 041 898 301.

Upravni odbor

URESNIČEVANJE PROGRAMA POHODOV IN IZLETOV

Poročilo o opravljenih izletih za zadnje štiri mesece in povabilo za udeležbo na planiranih izletih

V zadnjih štirih mesecih so bili izvedeni naslednji izleti: Glinščica, Delta Soče, Po obronkih Jablaniške doline, Vremščica, Krempa, Fužinske planine, Slemenova špica, Vogar, Kladivo - Šija, Vilenica in Zadnja Trenta. Poleg njih pa sta bila uspešno izvedena tudi dva večdnevna izleta v tujino in sicer na Jebel Toubkal (Maroko) in na Ararat (Turčija). Obe odpravi sta srečno osvojili svoje cilje. Izlet na Špik je bil prestavljen za nekaj dni po dogovoru med vodnikom in udeleženci.

Odpadli so naslednji izleti: Albanija, Bogatin, prečenje Olševe, Karnija - Planina Rudningalm, Krniške vode, Kompotela, krožna pot okoli Civette in Krn. Vzrok za odpoved izleta je bilo premajhno število prijav. Za nekatere izlete ni bilo niti ene prijave. V času izletov na Olševo, Karnijo, Krniške vode in Kompotelo je bilo tudi vreme slabo. Krožna pot okoli Civette pa je odpadla zaradi zasedenosti koč v Dolomitih, zato bo Bine Mlač ta izlet organiziral še enkrat v septembru.

V jeseni bo organiziranih kar nekaj zanimivih izletov in vabljeni ste, da se nam pridružite.

V začetku septembra se bomo odpravili pod Grossglockner. Na Donačko goro se bomo odpravili po dveh poteh, lahki in zahtevni, tako da bo izlet primeren za vsakogar. Borut nas bo peljal na Špilc. V oktobru bo med drugimi izleti tudi izlet v neznano, ki ga bomo tokrat pripravili vodniki skupaj. Na koncu novembra pa bomo še zadnjič pred zimo odšli nad 2000m, ko se bomo odpravili na Debelo peč. V začetku decembra pa nas bo Vojko Dobrila popeljal v Brkine.

Poleg tega pa se bo v jeseni začel izvajati projekt Mladi Viharnik. Zato so vsi mladi člani in otroci (ter vnuki) članov vabljeni, da se nam pridružijo na izletih.

Grega Rihar

PROJEKT MLADI VIHARNIK

Pozdravljeni Viharniki,

z rahlo grenčico v grlu vas vljudno pozdravljam in se obenem iskreno opravičujem glede napačne internetne objave datuma otvoritve razstave PD Viharnik. Internetni škrat..., ljudje pa smo samo ljudje, zato vemo, da vsi včasih nenamerno delamo napake.

Skratka v veselje vseh, ki so mi pri organizaciji pomagali s pomočjo brskanja po arhivih, stvareh in mislih, Viharnikove zgodovine in sedanosti; njim gre vsa čast ter zahvale, vam pa sporočam, da je razstava večinoma prejela pozitivne kritike.



Otvoritev razstave PD Viharnik v prostorih bežigradske knjižnice.

Skupaj smo zbrali in predstavili na zanimiv način delovanje društva skozi zgodovino in vse do danes. Razstavo smo obogatili s prelepimi fotografijami z izletov, staro planinsko opremo, vozli, knjigami, prvimi izdajami glasila, časopisnimi članki ter s predstavitevjo delovanja posameznih sekcij danes. Na izlete smo povabili še vse tiste, ki viharniki še niso postali, kot tudi najmlajše otroke, njihove starše in predstavili program za osnovnošolce »Mladi Viharnik«. V samo razstavo so vključeni vsi elementi, s katerimi se potrjuje, da je naša ljubezen do gora bit naših src.

Vljudno vabljeni v avlo knjižnice Bežigrad vse do 3.9.2007. V mesecu septembru pa se razstava preseli v knjižnico Šiška.

Vsem skupaj želim na naših izletih varen korak, obilo sončka in veselih obrazov še naprej ter obilo užitkov v sprehodu po razstavi.

Nina Podlesnik

Prospekt za mlade viharnike



MLADI VIHARNIK, PRIDRUŽI SE !

INFORMACIJE

Izleti Mladega Viharnika
Tel: 051 273 531

Izleti za otroke in starše
Tel: 041 594 987
Email:
mladiviharnik@gmail.com

www.drustvo-pdviharnik.si

SEPTEMBER

IZLET NA LUBNIK 1025 m
NATEČAJ ZA NAJLEPŠO **RISBICO** NA
TEMO LUBNIK IN ŠKOFJA LOKA
23. 9. IZLET ZA OTROKE IN STARŠE
NA VELIKO PLANINO 1666 m

OKTOBER

IZLET K SLAPU RINKA IN OGLED
ORLOVEGA GNEZDA
NATEČAJ ZA NAJLEPŠO **PESMICO** NA
TEMO SLAP RINKA
15.10 IZLET ZA OTROKE IN STARŠE NA
POLHOGRAJSKO GRMADO 899 m

NOVEMBER

IZLET NA LOVRENŠKA JEZERA
NATEČAJ ZA NAJLEPŠO **SLIKICO** S
POHORJA

DECEMBER

SKUPINSKO SANKANJE MLADIH
VIHARNIKOV IN NJIHOVIH STARŠEV PRI
DOMU POD STORŽIČEM

NATEČAJ ZA NAJIZVIRNEJŠO
NOVOLETNO VOŠČILNICO
NA TEMO SANKANJA POD STORŽIČEM

LETO 2008

JANUAR

ZIMSKE RADOSTI NA PLANINI
USKOVNICA
NATEČAJ ZA NAJLEPŠI **PLAKAT** NA TEMO
ZIMSKE RADOSTI

FEBRUAR

IZLET NA PLANINO KOFCE 1448 m
NAGRADNA IGRA UGIBANJA ŽIVALI

MAREC

IZLET NA GOLICO 1835 m
BOTANIČNI NAGRADNI KVIZ

APRIL

IZLET NA SMREKOVEC 1557 m
NATEČAJ ZA NAJLEPŠE UREJENI IN
IZDELANI **HEBRARIJ**

MAJ

IZLET V SNEŽNO JAMO
IN NA
RADUHO 2062 m

JUNIJ

ISKANJE SKRITEGA ZAKLADA
ZABAVNO-ŠPORTNI DOGODEK
PD VIHARNIK

V PREDVIDEN PROGRAM BODO VKLJUČENA
TUDI PREDAVANJA STROKOVNJAKOV S
PODROČJA PLANINSTVA, KI SE BODO
IZVAJALA
NA SAMIH IZLETIH.

ZAJELI BOMO OSNOVNO ZNANJE S
PODROČJA OPREME, NEVARNOSTI V
GORAH, ORIENTACIJE, PRVE POMOČI,
VREMENA, FAVNE IN ZOOLOGIJE,
ZGODOVINE IN ŠE KAJ.

...ZATO SE NAM PRIDRUŽI

PRISPEVKI NAŠIH ČLANOV O OPRAVLJENIH POHODIH IN IZLETIH

IZLET NA BOČ

Razveselila sem se, ko sem ob pregledu programa izletov za leto 2007 ugotovila, da je za mesec april ponovno predviden izlet na goro Boč. Kljub temu, da izviram iz Maribora, na Boču namreč še nisem bila, čeprav sem že dolgo gojila željo, da bi se na to opevano štajersko goro enkrat v življenju povzpela.

Dosti lepega sem namreč že slišala o naravnih danostih Krajinskega parka Boč, pa tudi gora Boč za vzpon s svojimi skoraj tisoč metri nadmorske višine (979 m) ni kar tako, pot je celo prijetno planinsko strma, sem ugotavljala pri hoji navkreber.



Boč – leta 1962 so na to goro postavili 20 m visok jekleni komunikacijski razgledni stolp.

Avtor knjige "Sto slovenskih vrhov" Stanko Klinar ga je poimenoval kot "osebnost", čeprav Boč še zdaleč ni najvišji štajerski hrib, in v svoji knjigi tudi navaja, da mu nekateri pravijo celo "Štajerski Triglav", ter ugotavlja, da se mu to poimenovanje nekako poda. Torej viharniki smo letos ponovno bili na Boču in tudi meni se je želja glede osvojitve Boča izpolnila.

Tako se nas je v nedeljo, dne 22. aprila ob 8. uri zjutraj zbralo skupaj devet pohodnikov, poleg dveh vodnikov, uradnega Andreja Justineka še Boris Jesenšek (tudi v vlogi šoferja) ter sedem viharnikov, in sicer Jana, Marta, Matic z

ženo Anico, Marko, Helena in Vika, ki je nova članica našega društva. Ob lepem, sončnem jutru smo torej s kombijem, ki ga je vozil Boris, krenili proti Štajerski.

Vožnja je hitro minila, naenkrat smo bili pri Slovenskih Konjicah in še jutranjo kavico smo uspeli spiti šele tik pred Poljčanami. To je večje naselje, ki šteje okrog 1200 prebivalcev, v kraju je nekaj industrijskih obratov, izstopa pa lesna industrija. Mi pa smo se namenili na jug čez Dravinjo, kjer ležijo Zgornje Poljčane (271 m nadmorske višine z okrog 600 prebivalci), ki so turistično zanimive kot izhodišče za vzpon na goro Boč s severne strani. V jedru Zgornjih Poljčan je prijazen trg, kjer je umeščena mogočna cerkev, na strehi ene izmed hiš pa je gnezdo bele štoklje. Ta slikovit kraj je bil tudi naše izhodišče za pohod. Po krajši vožnji v hrib smo kombi pustili na malem gozdnem parkirišču in se takoj podali v strmino po označeni poti čez Babo, sestopili pa smo mimo Planinskega doma na Boču.

Takoj smo vstopili v svet prostranih gozdov in se vztrajno vzpenjali na goro, hodili smo kar pridno z malo postanki. Prvi počitek smo si privoščili šele po dobri uri in pol hoje, da smo se odžejali, nakar smo šli naprej mimo višjega vrha, kjer je TV stolp.

Daljši postanek smo si privoščili šele na nekoliko nižjem, bolj zaraščenem predelu, kjer je postavljen dvajsetmetrski razgledni stolp, ki ima dve razgledni ploščadi. Seveda smo se na stolp povzpeli, razgled je bil res lep, naokrog ležijo Pohorje, Haloze, Donačka gora, Hrvaško Zagorje in Sotelsko, v daljavi pa se vidi še kaj (tudi Snežnik ...). Ob sestopu smo se še enkrat ustavili ob prijetnem gostišču, nakar smo se spustili do Planinskega doma na Boču (657 m), do katerega se pride tudi z avtom. Pri domu raste znameniti črni topol velikih dimenzij, z obsegom debla več kot 420 cm.

V neposredni bližini planinskega doma malo pod cesto na travnatem predelu pa se nahaja cerkev sv. Nikolaja na Ravnem (izhaja iz 14.-15. stoletja). V zanimivi cerkvi so trije oltarji, zvonik nad zakristijo pa ima en zvon. Cerkev nam je prijazno razkazal mlajši domačin in potožil, da imajo premalo denarja za nujno obnovo in vzdrževanje. O cerkvi je znana legenda, ki pravi, da je to cerkev v zahvalo sv. Miklavžu dal postaviti nek grof, ki se je na

lovu izgubil, sv. Miklavž pa mu je pomagal najti pot iz neprehodnih gozdov.



Cerkev Sv. Miklavža na Ravnem.

Ker se nismo želeli vračati po cesti, smo malo pod planinskim domom raje zavili na desno v hrib in nato začeli sestopati po dokaj strmi gozdni poti, ki smo jo ta dan že prehodili ob vzponu.

Že zjutraj pa smo doživeli v Zgornjih Poljčanah živahnost posebne vrste, ta dan so imeli motoristi namreč na tem koncu svoj shod. Zbranih je bilo kar lepo število motoristov na imenitnih motornih dvokolesnikih in tudi sicer so bili ti fantje zelo dobro opremljeni. Ob povratku smo jih zopet videli na vožnji po cesti pod planinskim domom. Še enkrat pa smo se z motoristi srečali kar v gozdu, nenadoma smo zaslišali močan hrup in ugotovili, da se gredo fantje motokros po gozdnih poteh. Previdno smo se jim umaknili, saj so bili nevarni zaradi morebitnih padcev. Ja, tudi take stvari doživiš na planinskih izletih.

Ker je področje Boča vsestransko zelo zanimivo, sem iz raznih virov zbrala nekaj geografskih, podnebni in drugih podatkov, ki jih navajam v nadaljevanju. Bočko pogorje je geološko in geografsko najvzhodnejši del Karavank, ki se nadaljujejo z Donačko goro in z Macijem potonejo v Panonsko nižino. Boč sam pa kraljuje med pokrajino med Sotlo in Dravinjo in njegova izklesana ter prepoznavna podoba je vidna daleč naokoli.

Po vrhu grebena Boča teče razvodnica porečja Save in Drave. Prevladujoče reliefne oblike so vrhovi, grebeni, pobočja in male ravnice. Boč nima razvite površinske mreže potokov ali rek, saj na pretežno kraškem terenu vode hitro poniknejo v kraško podzemlje in pridejo na površje šele ob vznožju ob mnogih kraških izviri. O veliki pestrosti kraških pojavov

pričajo tudi številne kraške jame, vrtače, požiralniki in pečine. Območje Boča z okolico je zato uvrščeno med tako imenovana področja osamelega Krasa.

Za ta prostor je značilna tudi izjemna pestrost tal. Tako na prisojnih legah najdemo plitka tla, poraščena s skromnim grmičevjem, pa tudi globoka rodovitna rjava tla z bujno rastočimi gozdovi bukve. Zaradi pestrosti kamninskih, talnih in podnebnih razmer je na območju Boča stikališče mediteranske, srednjeevropske, alpske, ilirske in stepske floristične regije.

Na poti na goro smo videli številne rastline in pestre drevesne vrste. Velikonočnica ali veliki kosmatinec je najbolj znana rastlina na Boču in z nežno vijoličnimi cvetovi, obilno porasla z dlačicami, predstavlja simbol gore. Suhi travniki na Boču so bili v preteklosti bogati z velikonočnicami, sedaj pa je to ena izmed najbolj ogroženih rastlinskih vrst v Sloveniji in tudi na Boču in se jo že težko najde, saj raste samo na določenih mestih. Ker je čas cvetenja velikonočnice bil že zdavnaj mimo, te cvetice tokrat seveda nismo videli.



Velikonočnica – značilna, vendar zelo ogrožena cvetlica, ki uspeva na Boču.

Območje Boča daje zavetje in življenjski prostor tudi mnogim živalskim vrstam, med največjimi izstopajo divji prašiči, srnjad in neavtohtoni mufloni. Na Boču se nahaja tudi zelo pester ptičji svet, na tem območju pa je bilo najdenih kar 65 vrst hroščev, značilni pa sto tudi številni metulji in druge žuželke.

Širše območje Boča s Plešivcem je zaradi enkratnosti, pestrosti in množice naravnih vrednot zavarovano kot krajinski park. Ob vstopu v Evropsko skupnost pa se je njegova naravovarstvena vrednost potrdila

še v evropskem merilu, saj je velika večina območja del evropskega ekološkega omrežja NATURA 2000.

Tudi nas je prevzela lepa narava Boča, trajnost in mogočnost teh gozdov ter pestrost rastlinstva. Prijetno utrujeni smo se okrog 18. ure zadovoljni z našim pohodom vrnili v Ljubljano, saj smo preživeli zelo lep, razgiban in družaben dan.

Helena Medved

DELTA SOČE

Naravovarstvenega izleta, na katerem smo si ogledali naravni rezervat izliva reke Soče v morje, se je udeležilo kar 26 viharikov, ki poleg samih gora ljubijo tudi naravo v nižinskem svetu.

Vsakdo ve, da naša gorska lepota oz. tako imenovala »prekrasna hči planin« izvira v osrčju Julijskih Alp, pod mogočnim ostenjem Velike Dnine. Na svoji relativno kratki poti 139 km teče po strmih soteskah, le tu pa tam po nekoliko širših dolinah. Reka Soča kmalu za Solkanom pri Novi Gorici prestopi na italijansko ozemlje, kjer pa se ji zaradi ravnega terena prav nič več ne mudi. Med večjima mestoma Monfalcone (Tržič) in Grado (Gradež) se lenobno izliva v Tržaški zaliv.

Pred vstopom v naravni rezervat nas je vodnica izleta ga. Breda Jančar seznanila z nekaterimi najpomembnejšimi podatki o tem, kaj bomo v rezervatu videli in na kaj naj bomo pozorni.

Najprej smo si ogledali osrednji del naravnega rezervata, ki se razprostira na levem bregu Soče. Podaljšana bregova reke v morje sta nastajala skozi tisočletja z nanosi naplavin iz same reke kakor tudi iz morja. V zadnjem obdobju je na ta prostor posegel tudi človek z izsuševanjem in ustvarjanjem kanalov.

V začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja so bila narejena določena dela z namenom, da bi področje imelo več sveže vode. Z novimi razmerami se je povečalo število mokrišč, ki so pričela nuditi

primerno življenjsko okolje številnim živalskim vrstam, prav tako pa se je zelo povečalo število specifičnih vrst rastlinstva. Za opazovanje živali so v rezervatu urejene številne opazovalnice.



Divji konji se pasejo na prostem – rezervat na levem bregu Soče.

Osrednji del rezervata se razteza na zadnjih 15 km rečnega toka, obsega pa okoli 2400 ha površin. Zaradi močvirnih tal je zaščiteno območje postalo pravi raj za ptice, saj je bilo v njem doslej opaženih več kot 300 različnih vrst. Nekatere na tem področju le prezimijo, druge se tu le odpočijejo na svoji dolgi poti selitve, okoli 85 vrst pa jih na tem področju v zadnjem desetletju tudi gnezdi.

Območje nudi domovanje tudi raznim vrstam rac, vodnim kokoškam, čapljam, raznim pticam roparicam in ne nazadnje tudi številnim škurhom. To je ptica z velikim zaobljenim kljunom, ki je tudi v zaščitnem znaku za naravni rezervat izliva reke Soče v morje.

Nekaj parov Velikega škurha gnezdi tudi na Ljubljanskem barju. Ker si spleta gnezdo na tleh, je ptica zelo ranljiva v primeru zgodnje košnje, spuščenihs psov, kultiviranega kmetovanja in nasploh zaradi krčenja njenega življenjskega prostora.

Zahvaljujoč tišini in bližini Krasa se je na zaščitenem področju pojavila tudi jelenjad, lisice, jazbeci, specifični glodalci, netopirji in razne žuželke. Močvirno območje nudi bogat življenjski prostor številnim žabam, sladkovodnim želvam in raznim plazilcem.

Konje so v naravni rezervat naselili leta 1991 in od takrat dalje živijo divje v naravi. Pripeljani so bili iz francoskega kraja Camargue. Njihova naloga je, da s

pašo na določenih področjih uravnavajo vegetacijo.

Rezervat nudi tudi življenjski prostor paleti dreves, kot so beli topol, jelša, vrba, določene vrste hrasta in jesena. V mlakah ne manjka mnogih vrst lokvanjev, raznih vodnih marjetic ipd.

Na desnem bregu Soče pa smo si ogledali drugi del rezervata, tako imenovan Caneo. Področje je poraslo s trstičjem, suho visoko travo in raznimi praprotni. Zaradi rastlin, ki tu uspevajo, je področje dobilo tudi ime, saj »canneto« pomeni v italijanščini trstje.

Pot je najprej speljana po zanimivem lesenem mostišču preko trstičja in mlak. Od tu smo lahko opazovali lep labodji par, ki je pravkar gnezdil.



Leseno mostišče, speljano po močvirnem predelu desnega brega rezervata.

Ogledali smo si še staro ribiško naselje. Manjše zidane hiške stojijo ena zraven druge v ravni vrst, tako da tvorijo uličico, ki vodi do lagune, kjer so privezane razne ribiške barke. Soča je na tem predelu že tako široka, modre barve in tako mirna, da ima človek občutek, da stoji na obali morja in ne na obrežju reke.

Na zadnji opazovalnici v rezervatu, ki se je dvigala nekaj metrov nad trstičjem, smo lahko v daljavi opazovali področje, kjer zmanjka rečnega brega in se Soča izlije v morje.

Po ogledu tega zanimivega naravnega rezervata smo se zadovoljni vkrcali v avtobus in se obrnili nazaj proti domu. Ustavili smo se še pri izviru italijanske reke Timave, glede katere nam je nekaj

zanimivih podatkov podal g. Tomaž Planina, ki je tudi pomagal pri vodenju naravovarstvenega izleta



Reka Soča pred izlitem v morje.

Da ne bi prišli domov lačni, smo se ustavili na Krasu, v dobri gostilni, kjer so postregli s primorskimi specialitetami.

Na poti domov smo se vsi viharniki prešerno nasmejali pripovedovanju Marka Žontarja o pravkar doživeti dogodivščini v gostilni, ki se je nanašala na naročanje klobase in na različno razumevanja njega in gostilničarke o tem, kaj pomeni cela klobasa in kaj predstavlja polovica klobase.

Celoten naravovarstveni izlet je po moji oceni zelo dobro uspel in upam, da smo viharniki poleg prijetno preživetega dne tudi nekaj novega izvedeli.

Nevenka Kanduč

VREMŠČICA

Naravovarstvenega izleta na Vremščico se je udeležilo osem viharnic, ki so želele spoznati ali pa le ponovno videti cvetje, ki v tem letnem času krasi travnike Vremščice. Vremenarji so napovedali za zahodni del države več sonca kot drugje, zato smo se s toliko večjim veseljem vozili proti Senožečam, kjer je bilo tokratno naše startno mesto.

Naše dobre poznavalke cvetja Brede Jančar zaradi zdravstvenih težav žal ni bilo z nami, zato je celotno vodenje izleta prevzel vodnik Štefan Rojina. Da bi v čim večji meri izpolnili namen našega izleta, je s seboj prinesel ustrezno literaturo in pozval vse viharнице, da po svojih najboljših močeh pomagamo pri prepoznavanju posameznih

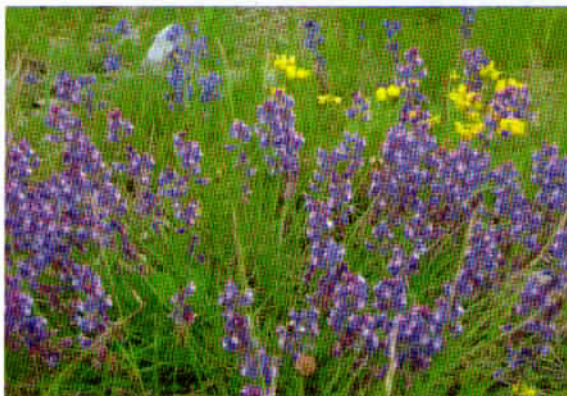
cvetlic in drugih rastlin. Povabilu smo se rade odzvale, saj nam je bila ta naloga v veliko veselje. Največji uspeh je imela seveda naša Vera, ki je velika poznavalka narave.

Na travnikih ob naši poti je bilo obilo vsem dobro poznani cvetlic, kot so narcise, šmarnice, marjetice, travniška kozja brada, z velikim veseljem pa smo prepoznali manj pogoste rastline, kot so dišeča perla, poljski lan, šesterokotna homuljica, grebenuša itd.



S pomočjo literature smo poizkusili prepoznati cvetlice, ki smo jih videli ob poti na Vremščico

Kmalu po prvih prepoznanih cvetlicah smo naleteli na prva rastišča lepih roza potonik, ki so zelo značilne na Vremščico. Navdušeni nad lepoto narave smo morali takoj narediti krog okrog tega cvetja in sprožiti na tipko fotoaparata za trajen spomin.



Grebenuša - bohotno se je razkazovala na vrhuncu cvetenja.

Ob nadaljevanju poti smo v daljavi videli nekaj ljubiteljev letenja, ki so se na blagih travnatih vzpetinah učili prvih korakov pri vzletanju in spuščanju z zmaji.

Proti vrhu hriba smo naleteli na številne zlate korene, ki so bili v različnih fazah cvetenja.



Zlati koren, z začetni fazi cvetenja.

Ko smo prispeli na vrh Vremščice, ki meri 1027 m, se je sonček nekoliko skril in povlekel je rahel veter. Kmalu za nami je prišla na vrh še gruča predšolskih otrok v spremstvu svojih staršev in učiteljic, očitno mentoric. Otroško čebljanje je spominjalo na čebelji panj. Po okrepcilu se sonce še ni pokazalo izza oblakov, zato smo se odločili za hitrejši povratek v dolino, kot smo sprva načrtovali.

Na poti v dolino smo spoznali drevo »mokovec«, katerega vršički mladih poganjkov spominjajo na planiko. Nепrestano nas je spremljalo ptičje petje in oglašanje številnih murnčkov oz. čričkov kot jih nekateri tudi imenujejo. Vodnik Štefan je dva murnčka tudi ujel in občudovali smo prekrasen kovinsko-zlati vzorec na krilcih, s katerim povzroča značilen zvok ob drgnjenju.

Nemalo težav pa smo imeli, ko smo iskali »primožka«, to je cvetlico, ki je zelo podobna navadni marjetici – ivanjščici, le da je njen cvetni koš cel zlato rumen. Na travnikih je bilo obilo drugega bolj ali manj podobnega rumenega cvetja, končno pa nam je uspelo najti tudi to cvetlico.

Ko smo prispeli do našega kombija, je sonce ponovno sijalo z vso močjo. Da ne bi šli lačni proti domu, smo se na priporočilo našega šoferja Braneta ustavili še na kmečkem turizmu »Hudičevac« nedaleč stran od Razdrtega, kjer smo bili postreženi z njihovimi tradicionalnimi dobrotami.

Nevenka Kanduč

VILENICA

ali kako se hladiti v vročem dnevu

Eden od možnih načinov je, da se v organizaciji PD Viharnik odpraviš v višave ali pa pod zemljo, seveda na svojih nogah. No in takih, ki smo namesto Špika izbrali podzemeljski svet, je bilo kar nekaj. Naša naravovarstvenica Breda nas je že takoj, ko je kombi speljal, uvedla v lepote parka, ki si ga bomo ogledali, in nas seznanila s številnimi podatki in lepotami, ki jim bomo priča v jami Vilenica pri Lokvi.

Najprej smo si izpolnili duše z lepotami urejenega drevesnega parka v Sežanskem botaničnem parku.



Palmarij in okrasne gredice iz pušpana v Sežanskem botaničnem vrtu.

Trgovska družina Scaramanga iz Trsta, po rodu iz Grčije, si je tu od leta 1848 naprej urejala poletno rezidenco. Ker gre za ladjarsko družino, so v park zasadili rastline z različnih koncev sveta.

Tako so tu zasajeni listavci iz Japonske in Severne Amerike, iglavci iz Azije in Evrope

ter vednozelenne rastline iz Sredozemlja. Tu smo izvedeli, da je bila kot prva rastlina zaščiten tisa in ne morda planika. Fascinirale so nas cedre, edina sekvoja pa zaradi starosti in udarov strele nima več pokončne in visoke drže. Park pa smo si najprej ogledali preko multivizije in s tem dobili usmeritve, kaj vse si v parku lahko ogledamo. Poleg tega smo opravili še ogled Naravoslovnega muzeja in galerije, ki sestoji iz treh fotografskih razstav in treh muzejskih zbirk, kar vse se nahaja v sklopu multimedijskega prostora. Gre za geološko zbirko, zbirko mineralov in rudnin v slovenskih kraških jamah ter arheološko zbirko. Zame je bila poleg fosilov amonitov najzanimivejša zbirka »Dinozavri iz Kozine«, kjer naj bi bili vidni zobje dinozavrov kot centimetrške črne lise v kamnu.

Ker imajo v Sežani vinsko klet, ki je zelo bogata in hladna, smo se tudi v njej nekoliko ohladili in se pripravljali na predvidene napore v jami. Obisk vinske kleti ni imel nobenih posledic med obiskom v jami. Breda se je bala kakšne nestabilnosti koga izmed nas.

Jama Vilenica je najstarejša turistična jama v Evropi. Že davnega leta 1633 jo je dal njen lastnik, preberemo v prospektu, grof Petač (Petazzi) v upravo Lokavski župniji. Do sredine 19. stoletja je slovela kot najlepša, največja in najbolj obiskana jama matičnega Krasa. Dolgo zapuščena je ponovno zaživela leta 1963, ko je skrb zanjo prevzelo Jamarsko društvo Sežana, ki zanjo skrbi še danes. Člani društva so v svojem prostem času postopoma obnovili poti in uredili električno razsvetljavo. Domačini so verjeli, da v jami prebivajo dobre vile, ki so jih tudi videli v meglici pred vhodom v jamo. Tako je Vilenica dobila svoje ime.

»Vilenica« pa se imenuje tudi mednarodna literarna nagrada, ki jo vsako leto podelijo v njeni tako imenovani Plesni dvorani. Pred vhodom so na plošči vklesana imena dosedanjih dobitnikov nagrade. Na njej ni najti slovenskega literata, ker pri podelitvi te nagrade ne morejo sodelovati.

Za turistične obiskovalce je jama opremljena in osvetljena v dolžini 450 m, kar v naravi predstavlja okoli 550 stopnic, ki vodijo v globino okrog 120 m. Največja globina jame sicer znaša 190 m, vendar ta predel ni odprt za obiskovalce. Na vroč,

rekordni julijski dan je bilo v jami od 8 do 10° C in v kratkih hlačah mi je bilo prijetno sveže. Kako pekleno vroče je bilo zunaj, sredi poletnega dne sem občutila na zadnjem delu stopnišča, pred izhodom iz jame, ko me je vroč val skoraj prikoval in mi kar naenkrat ni dal dihati. Kako so dihali ob vzpenjanju na Špik?



V Plesni dvorani jame Vilenica, kjer se podeljujejo mednarodne literarne nagrade.

Breda ni nič pretiravala, ko je v opisu izleta zapisala, da jama slovi po izjemnem kapniškem bogastvu, po izredni kapniški barvitosti in nenavadnih kapniških oblikah. Ob Plesni dvorani, ki sem jo že omenila, so še tri dvorane. Zadnja dvorana, ki je hkrati tudi najgloblja, izstopa po barvi kapnikov, ki niso več sivo-beli, temveč žarijo v jesenskih rdečkastih barvah. Ponekod so kapniki pokriti s sajami, kar je ostalo od prvotnega osvetljevanja v jami z baklami, videli pa smo tudi vrisana imena obiskovalcev, ki so menda mislil, da so si s tem postavili večni spomenik. Da, vendar na kateri vrednostni lestvici?

S strani vodeče članice jamarskega društva smo bili sproti opozorjeni tudi na podobe in like, ki jih je moč z malo domišljije zaznati v oblikah kapnikov. Med njimi sem jasno videla plečato opico, bambusovo palico, hobotnico, pod stropom so visele dobre bele vile, po katerih ima jama ime, na dnu jame pa je prežal temen hudiček z izrazitimi rogovi.

Stalagmiti, stalaktiti, stebri, bele kaplje sige, vse to so znaki, da je jama živa, da še raste v svoji osnovni dejavnosti oz. podobi. V njej pa so videne tudi žive prosojne živalce, kot stalni prebivalci in le občasna zatočišča za netopirje in sove. Jama je bogata s tipičnim okrasjem za

jame in verjetno se je ne moreš nagledati, kajti, čim prideš ven, bi šel spet vanjo, pa ne samo zaradi hladu.

Vprašali se boste, koliko se je pa hodilo? V sami jami smo hodili debelo uro, in to po samih stopnicah dol in gor. Peš hojo izpred jame v Lokev, kot je bilo prvotno predvideno, smo opustili zaradi vročine in se raje odpeljali v hlajenem kombiju do tristo let stare gostilne Muha v Lokvi na njoke in druge jedi, ki so bile vse zelo okusne. Slastne kraške jote pa si ni zaželel nihče. Neverjetno, verjetno zato, ker nismo bili nič pregreti.



Veličasten vhod v Planinsko jamo.

Po kosilu smo se ustavili še ob »Divaški poti«, ki smo jo viharniki svoj čas prehodili pozimi pod vodstvom Marka Selana in doživeli zimsko pravljico med vožnjo z vlakom preko pravkar zasnežene zimske gozdne pokrajine. Tudi tokrat je tu pihal osvežilni veter.

Breda pa je bila še naprej skrivnostna in nam je privoščila še daljše hlajenje pred veličastnim vhodom v Planinsko jamo, največjo vodno jamo v Sloveniji. Pod slikovito, 100 m visoko steno je eden najmogočnejših jamskih izvirov z muhasto kraško naravo. V jami je sotočje podzemnih rek Pivke in Raka. V jami živi tudi človeška ribica. Joža je solo zapel prvo kitico pesmi v ruščini, ki govori o nekih razbojnikih. Njegov bas je bučno odmeval v akustični votlini.

No, potem smo se odpeljali v hlajenem kombiju proti Ljubljani in tako ves dan preživeli v prijetnem hladu. Kogar ni bilo z nami, mu je lahko žal, tako ko vedno.

Meni res ni jasno, zakaj se člani društva številčneje ne udeležujejo organiziranih in vodenih planinskih in drugih izletov društva. Ali je morda izletov preveč? Povejte, napišite!

Anica Popovič

V DOLOMITIH

Messnerjev muzej v oblakih

Tik pred vročinskim valom v letošnjem juliju je bil organiziran izlet z agencijo Quo Vadis v Dolomite z ogledom enega izmed štirih Messnerjevih muzejev. Ker je bilo napovedano lepo vreme, je bil avtobus polno zaseden, vmes smo bili tudi štirje viharniki, ne da bi prej vedeli drug za drugega.

V ranem jutru smo se z zelo udobnim avtobusom odpeljali preko Fernetičev in mimo Trsta proti Benetkam. Po krajšem postanku za jutranjo kavico v Portogruaru, smo zapustili »Sončno avtocesto« in se mimo Pordenona in Vittoria Veneta usmerili proti Bellunu. Prvi večji postanek smo imeli v kraju Pieve di Cadore, kjer smo si ogledali rojstno hišo italijanskega renesančnega slikarja Tiziana ter krajevno cerkev, v kateri visita dve njegovii sliki. Imeli smo tudi dovolj časa, da smo se lahko prepričali o dobri turistični ponudbi in visokih cenah.

Nekaj kilometrov naprej proti Cortini d'Ampezo, smo zapustili glavno cesto in se usmerili po ozki gorski cesti na sedlo Cibiana (1536 m); do tu smo se dvignili dobrih 700 m. Izstopili smo pred planinsko kočo Remauro, ki je bolj podobna hotelu kot koči ter presedli v terenska vozila, ki lahko edina vozijo do muzeja. V eno vozilo strpajo 11 obiskovalcev in šoferja. Ta je z radijsko postajo povezan z ostalimi vozili; srečujejo se namreč lahko le na razširjenih ovinkih mulatjere, zgrajene v I. svetovni vojni. Vožnja traja cca 20 minut. Od zadnje postaje se je treba povzpeti še 10 minut do muzeja.

Muzejski prostori (Messner Mountain Museum Dolomites) so v obnovljeni vojašnici na vrhu Monte Rite (2160 m).

Ko se vzpenjaš, se ti z vsakim korakom odpira pogled na imponantno gradnjo vojašnice, čeprav le v eni etaži. Notranjost je ravno tako veličastna.



Utrinek z vrha Monte Rita.

Odpira se dolg hodnik, iz katerega se vstopa v posamezne sobe. Vsi prostori so zračni in primerno topli. Ni zatohlosti, ki bi jo pričakoval ob velikem obisku in vročem dnevu. Po posameznih sobah je razmeščena gorska oprema iz začetka prejšnjega stoletja, dalje oprema iz 40. do 50. let prejšnjega stoletja ter oprema osvajanja himalajskih vrhov.

Ogromno je fotografij, posnetih ne le na Messnerjevih potovanjih, temveč tudi o vseh drugih znanih in neznanih plezalcih. Na glavnem hodniku pa je vrsta umetniških del z gorsko tematiko, ki so bila podarjena muzeju oziroma g. Messnerju. V posebni sobi stalno predvajajo filme s planinsko vsebino.

Seveda pa je poskrbljeno tudi za komercialno ponudbo. V posebnem prostoru muzeja ponujajo vse artikule z vdelanimi podobami planinstva, od majic, puloverjev in srajc, do razglednic, gorskih in panoramskih kart okolice in Dolomitov. Propagandni material je na voljo v italijanskem, nemškem, angleškem in francoskem jeziku. Zanimivo pri tem je bilo, da so bile razglednice v muzeju cenejše kot v dolini.

Poleg muzejske zgradbe so tudi zgradbe za potrebe Gorske reševalne službe ter restavracija.

Nad restavracijo je lepo speljana pešpot na vrh Monte Rite (2183 m), s katerega je prekrasen razgled na mogočne tritisočake na vseh straneh neba.

Na jugu se je kazala mogočna Civetta (3220) in v daljavi Agner (2872), na zahodu pa kar po vrsti Marmolada (3343), Pelmo (3168), skupina Tofan (vse nad 3200) in Antelao (3264); proti severu se gorski vršaci preko Marmarol (med 2800 in 2900) počasi znižujejo in v ozadju se že opazijo Karnijske Alpe; pogled na vzhod pa nam zapirajo vrhovi čisto pred našim razglednikom, saj so vsi visoki med 2500 in 2700 m.



Detajl notranjosti Messnerjeva muzeja.

Ko smo si vse ogledali in potolažili svoje želodce (hrana v restavraciji niti ni bila preveč draga, če si si privoščil nekaj na žlico), smo se po poprejšnjem dogovoru odpravili na sedlo z enakim prevozom kot navzgor. Opazili smo vrsto mladih družin, ki so šle peš proti vrhu, vendar so morali zelo paziti pri srečevanjih z vozili; ta imajo namreč prednost v vsakem oziru.

Na sedlu smo se seveda po stari slovenski navadi dolgo zadržali v pivnici domačega piva, ki pa je bilo sicer zelo dobro, a drago kot žafran (4€).

Končno smo se spustili nazaj v dolino in se mimo Pieve di Cadore in mimo istoimenskega jezera, čez reko Piavo povzpeli na prelaz Maurio (1298 m) ter se spustili v dolino Timentia, ki izvira v bližini prelaza. V prijetni gorski vasici Forni di Sopra smo si ogledali staro cerkvico z imenitnimi freskami mojstra Gianfrancesca iz Tolmezza (15. stoletje). Vožnjo smo nadaljevali pod Karnijskim pogorjem, nato pa mimo Tolmezza po Kanalski dolini čez mejni prehod Rateče do Ljubljane, kamor smo prispeli v poznih nočnih urah.

Glede na lepa doživetja, ki jih je ponudil opisani izlet, bi vsekakor kazalo razmisliti o tem, da bi navedeni izlet proučili tudi naši vodniki in ga enkrat v bližnji prihodnosti uvrstili v program izletov našega društva.

Marjan Potisek

NARAVOVARSTVENI KOTIČEK

ZDRAVILNE RASTLINE NA SLOVENSKEM

Kot najstarejša oblika zdravljenja so zdravilne rastline in njihovi pripravki. Za dve tretjini človeštva so še vedno glavna pomoč pri poškodbah in boleznih. V različnih predelih sveta je zdravljenje z rastlinami tesno povezano s tradicijo naroda, z njegovim pogledom na svet, naravne pojave ter na bolezen in smrt.

Slovenci že stoletja uporabljamo zdravilne rastline, ki rastejo na naših tleh in so zelo povezane z našo zdravstveno kulturo. V preteklosti je bilo takih rastlin več kot petsto, kar kaže, kako pomembno je bilo to zdravljenje pri nas. Od konca 19. stoletja naprej pa je ob naraščajoči uporabi kemičnih in sintetičnih zdravil v moderni zahodni medicini prevladala miselnost, ki je uporabo zdravilnih rastlin odklanjala.

V zadnjem času se to spreminja, kajti svetovna zdravstvena organizacija (WHO – World Health Organisation) posveča vedno več pozornosti zdravilnim rastlinam in namenja več denarja za raziskave na tem področju. Številna zdravila danes neposredno ali v delno spremenjeni obliki izvirajo iz rastlin.

Sodobno zdravljenje in preprečevanje bolezni ter motenj počutja z rastlinami, rastlinskimi deli in pripravki iz njih imenujemo **fitoterapija**.

Učinkovita fitoterapija ni le preprost nakup ali nabiranje zdravilnih rastlin in priprava čajev, ampak namenska uporaba rastlinskih pripravkov pri določeni bolezni.

Zdravilne rastline večinoma sušimo, da so nam na voljo v času, ko jih ne moremo nabirati. Tako posušene rastline ali njihove dele imenujemo v farmaciji in fitoterapiji **droge**.



Santjanževka ali Kri svetega Janeza.

Splošna pravila za pripravo drog

- Nabiranje in predelovanje zdravilnih rastlin se lotimo sami le, kadar nas to veseli. Pri prepoznavanju rastlin nam pomagajo odlične risbe in fotografije. Vsi tisti, ki za nabiranje nimajo časa ali veselja, dobijo droge pri zeliščarjih ali v lekarnah, kjer jim lahko pripravijo odlične čajne mešanice iz izbranih receptov.
- Nabiramo vedno ob **suhem, lepem vremenu**, v dopoldanskih urah, na sončnih legah. To velja zlasti za rastline z eteričnimi olji.
- Nabiramo le **zdrave** rastline.
- **Zeli** nabiramo ob času cvetenja.
- **Cvetove** nabiramo, ko se ravno odprejo, razen svetov sivke, ko so še v popkih.
- **Liste** nabiramo, ko so popolnoma razviti, le pri brezi dajemo prednost mladim listom.
- **Plodove** nabiramo, ko so popolnoma zreli.
- **Korenike in korenine** izkopavamo navadno jeseni ali zelo zgodaj spomladi, ker so v tem času učinkovine nakopičene v tem rastlinskem delu.

Za kakovost droge je najbolj pomembno hitro sušenje v senci in na prepihu ter skrbno shranjevanje (stekleni kozarci s pokrovom).

Nekaj pravil pitja čaja

- Čaje pripravljamo vedno sveže. Pri drogah z eteričnimi olji ne uporabljamo čajev v vrečkah, ker je v njih zaradi hlapnosti manj učinkovin.
- Za pripravo čajev so primerne posode iz jenskega stekla, emajla ali porcelana.
- Zdravilnih čajev praviloma ne sladkamo.
- Pravilno pijemo čaj po majhnih požirkih.
- Pri kašlju in gripi pijemo čaje vroče, pri želodčnih in črevesnih obolenjih zmerno tople.
- Čaje pijemo v obliki zdravilne kure le določen čas, ki traja od enega do šest tednov, odvisno od obolenja in zdravilne rastline. Po takšni kuri naredimo vsaj tako dolg premor, kot je trajala kura.



Rman, ki ima v ljudskem izročilu več imen, kot so jermanec, kačjek, rmenček itd.

Ali ste že slišali izraze za načine priprave čaja?

- infuz ali poparek
- dekokt ali prevretek
- macerat ali hladni izvleček.

Nekaj najpogostejših zdravilnih rastlin na slovenskem, ki jih bomo podrobneje spoznavali v naslednjih številkah glasila:

- šentjaževka – hypericum perforatum
- rman – achillea millefolium
- žajbelj – salvia officinalis
- navadna melisa – melissa officinalis
- baldrija – valeriana officinalis
- poprova meta – mentha piperita
- navadni hmelj – humulus lupulus.

Sedaj ste seznanjeni, kako pravilno nabirati zdravilne rastline, ter z načini priprave in pitja zdravilnih čajev. Naj vam pomagajo pri ohranjanju vašega zdravja.

Breda Jančar

ZDRAVA PREHRANA ZA PLANINCE

(STRAN)POTA PREHRANE V GORAH IN DOLINAH

Poznate tisto misel Samuela Becketta: Ne morem naprej. Grem naprej.

Nemara je prav, da uvodoma povem nekaj stavkov, ki posredno zadevajo tiste, ki jih članki ali predavanja o prehrani nasploh in v gorah še posebej „a priori“ ne zanimajo: Lepo te prosim, ne mi še s tem težiti! Taki so žal v večini. Čeprav nisem obupal in ves čas poskušam to področje napraviti čim bolj zanimivo, mi nekako ne uspeva. Očitno nisem najbolj verodostojen oziroma prepričljiv. Sem pa zato nepopisno vztrajen (tudi trmast).

Vendar ko mi se v kakšni družbi odpre, če smem tako reči, ali me kdo kaj vpraša zaradi svojih že skoraj kroničnih zdravstvenih težav, jih običajno s svojimi razlagami pritegnem in potem se mi nekajsekundni odgovor, razlaga ali nasvet raztegne na uro ali še več.

Seveda mi je takoj jasno, da ne bo nihče v svoji prehrani ničesar niti za pikico spremenil, četudi upanje, kot pravi neka fraza, umre zadnje. To je edini razlog, da, kot sem zgoraj poudaril, vztrajam. Recimo kot nekakšen Don Kihot.

Naj zato za začetek odgovorim na vprašanje, zakaj je prehrana v življenju gornika, planinca, alpinista pomembna. Najprej zato, ker podpira njegovo telo v, pogojno rečeno, celotni športni dejavnosti, saj ga nenehno napaja z energijo, obnavlja mišično in vezivno tkivo, uravnava stanje njegovih hormonov, drži imunski sistem na neki potrebni ravni, dovoljuje večje obremenitve kosti in sklepov, zadovolji potrebe po obnavljanju krvnih celic, podpira aktivnost živčnega sistema, ne nazadnje s pravšnjimi antioksidanti odstranjuje tako imenovane proste radikale.

Antioksidanti namreč skrbijo za snažnost celice in s tem zdravje tkiv ter končno vsega telesa. Pravzaprav se vsa današnja prehrana nanaša na celico. Če jo znamo po eni strani pravilno nahraniti, po drugi zaščititi pred prostimi radikali in drugimi škodljivimi snovmi, tudi virusi in bakterijami, po tretji ji priskrbeti ustrezen gradbeni material za popravila in obnavljanja (encime, aminokislino), si lahko zagotovimo železno zdravje do zadnjega diha.

Da bi to lahko do neke mere udeležili, moramo »nakupčati« nekaj znanja s področja sodobne prehrane, nato pa z njegovo pomočjo vsakokrat kupčati makro in mikro hranila, od katerih za zdaj omenimo ključne: sestavljeni ogljikovi hidrati (predvsem žita), enostavni ogljikovi hidrati (različni sladkorji), beljakovine (ki se hitro izkoristijo v določenih količinah), maščobne kisline (v prvi vrsti enkrat in večkrat nenasičene ter posebej omega 3), minerale (železo, magnezij, kalij, kalcij), prvine v sledih (mangan, selen, cink), vitamine (C, E, skupina B), karotenoide, flavonoide ... topne in netopne vlaknine.

S kombinacijo ustreznih hranil se lahko lotevamo zelo težkih in časovno dolgih tur, ko so za nami, se hitro opomoremo in ne čutimo bolečin v mišicah, ob tem lahko „podmažemo“ in zaščitimo sklepe, srčni mišici priskrbimo najugodnejša hranila, z jedrnimi kislinami iz stročnic pa pomladimo naše celice.

Če se ob tem seznanimo še prehranskimi dopolnili, ki jih ne smemo mešati s prehranskimi dodatki, bo nahrbtnik občutno lažji, naše prehranske košarice za določene vrste ture (vroč dan, mrzel in vetroven dan, nočna hoja po snežnih pobočjih ali po ledeniku, nošnja težke opreme za več dni) pa bodo zagotovo stoddostno ugodno vplivale na naše nenasitne gorniške želje. In na dobro razpoloženje. Kajti danes so raziskave zdravilne moči hrane prinesle nova spoznanja o tem našem najboljšem zdravilu. Ne pravijo zaman, da je uživanje hrane največji farmakološki poskus na svetu. Kar sedanje znanje o hrani razlikuje od izročila, je razumevanje mehanizmov, s katerimi hrana uravnava človeško fiziologijo.

Znanstveniki, ki so nekoč gledali na hrano le kot na zbirko posamičnih hranil, so začeli vneto raziskovati njene večje farmakološke sestavljanke. Hkrati so začeli razumevati, kako hrana in snovi v njej na celični ravni delujejo proti boleznim. Zato se tudi odnos do hrane temeljito spreminja in kdor hoče v tej smeri napraviti kakšen bolj pogumen, da ne rečem bolj premišljen korak, naj to stori še danes, kajti jutri ni več danes, ker je največkrat prepozno. Ne povsem, vendar vse bolj in bolj v mnogočem.

Naslednjič: zgodba o prostih radikalih in vitaminu C z vidika, ki dotika vsega, kar hodi in leze po gorah.

Bine Mlač

Izdaja Planinsko društvo Viharnik, Gregorčičeva 20 Ljubljana.

Pošiljanje člankov in drugih prispevkov: Nevenka Kanduč, Pot v Čezelj 2, 1231 Ljubljana - Črnuče, e-pošta: nevenka.kanduc@email.si

Uredila: Nevenka Kanduč, lektorirala: Alenka Malešič

Članarino se lahko poravna pri g. Mariju Geču, vsak delavnik med 12. in 15. uro in sicer po predhodnem telefonskem dogovoru z njim na tel št. 478 97 22