

# kranjčanka

ločanka

1

Gorenjski Glas

Priloga časopisa Gorenjski glas za Kranj in Škofjo Loko

Februar 2012  
ISSN 1408-7103  
Leto XIV



**URARSTVO  
MATJAŽ**  
Kranjska ulica 11, Kranj  
Tel.: 04 202 47 44  
pri krajškem sodišču

centro  

**AS**  
DOMŽALE  
[www.honda-as.com](http://www.honda-as.com)

**HONDA**  
POWER EQUIPMENT

MULČER  
V VREDNOSTI  
**83,44 EUR**  
GRATIS

HRG 465 SDE  
**469,00 EUR**

ORIGINALNE  
KOSILNICE  
HONDA

[www.honda-as.com](http://www.honda-as.com)



**OPTIKA  
ALEXANDRA**

 **QLANDIA**

**OČALA 50 EUR CENEJE**

Tel. 04/234 234 2 [www.optika.si](http://www.optika.si)

Popust 50 EUR velja s tem kuponom za nove stranke Optike Aleksandra do 31. marca 2012 ob nakupu korekcijskih očal (okvir, stekla, montaža). Popusti se ne seštevajo.

# lesnina

## XXXL

### KRANJ

C. Staneta Žagarja 67,  
delovni čas: pon.- pet. 9:00 - 20:00,  
sobota 9:00 - 18:00

### JESENICE

Cesta železarjev 4b,  
delovni čas: pon.- pet. 8:00 - 20:00,  
sobota 8:00 - 13:00

# XXXL PONUDBA

SAMO OD  
**14. do 29.**  
FEBRUARJA 2012.

# XXXL POPUSTI

XXXL AKCIJA

BOXXX

Komoda **PUNTO 4**,  
132 x 91 x 38 cm.  
(1304J37160300)



Komoda **STRIPE TYP 04**, 204 x 50 x 80 cm.  
Barva: bela. (1808707080400)



9990

**7990**

POPUST  
**20%**

Samo  
**3990**



Računalniška miza **TRIO 1**.  
Barva: oreh/bela. (2307J37040001)

(23209859000002)  
Stol **NET**,  
različnih  
barv.

BOXXX

**5490**

**3490**

RAZLIČNIH BARV

Sedežna garnitura  
**BERTA F1101**, trosed  
+ dvosed F9838.  
Barva: belo usnje.



68315

**499,-**

POPUST  
**26%**



Jedilnica **LIM**, miza: 150-180 x 90 cm  
+ 6 stolov, MASIVEN LES. (1201710040000)

MASIVEN LES

39990

**299,-**

POPUST  
**25%**

xora



Regal **DUAL**, dimenzija: 300 x 200 x 49 cm.  
Barva: belo/siva, visoki sijaj. (1901K01030000)

VKLJUČNO Z RAZSVETLJAVO



visoki sijaj

**699,-**

Velja za PE JESENICE in PE KRANJ, od 14. 02. do 29. 02. 2012 oz. do razprodaje. \*Razen na artikle v akciji.

**KUPON lesnina**  
PE Kranj in Jesenice **XXXL**  
ZA DODATEN 10% POPUST\*  
**-10%**  
Velja od 14. 02.  
do 29. 02.  
2012.

# DOBRO BLAGO SE SAMO PRODAJA

Ne znižujemo cen, ponujamo vam le priložnost  
Z vami delimo delovne izkušnje, strokovnost, profesionalne aparate in  
pripravljenost pomagati z vsem, kar znamo in imamo

Dolgo je že, odkar smo Vas nagovorili na ta način in kar "stožilo" se mi je po oglašanju. Veliko novosti smo vpeljali v teh "tihih" letih in o vsem bomo spregovorili v nekaj prihodnjih številkah. Dobro delamo in tudi z obiskom smo zelo zadovoljne, le pravijo, da prve ljubezni nikoli ne pozabiš in res sta bili Kranjčanka in Ločanka naši prvi pravi transparentni oglaševalki. Danes veliko sporočamo preko interneta, naše spletne strani in Facebooka, toda na pisno besedo smo vseeno ponosne. Naše prvo sporočilo je nova odloči-

## LASERSKI POSTOPKI

TRAJNO ODSTRANJEVANJE DLAK,  
POMLAJEVANJE, POSTOPKI  
ZOPER AKNASTO KOŽO IN CELULIT

# -50%

VSAK ČETRTEK  
V TEDNU ZA NOVE STRANKE

Cenik naših storitev si oglejte na:  
[www.studioma-kozmetika.si](http://www.studioma-kozmetika.si)

## VSAK MESEC EN TEDEN

# -50% (po ceniku) ZA VSE NAŠE STRANKE

tev, da Vam omogočimo "lažjo" izpolnitev morda skritih želja po laserskih postopkih. Bili smo prvi laserski studio v Sloveniji in več tisoč naših strank je svojo željo že udejanjilo, zato je padla odločitev, kot jo predstavljamo. -50%. Najpomembnejše stvari za uspešno lasersko terapijo so: strokovnost, izkušnje, pravi laserski aparati in natančno razumevanje laserskih postopkov. Vesele bomo, če se nam pridružite in z veseljem bomo odgovorile na morebitno "neznanko" v postopku. **MZJ**



## 18.2. Koncert Slovenskega okteta

Ob 40-letnici Turističnega društva Kokrica bo koncert Slovenskega okteta. Prireditev se bo začela ob 18. uri v Domu krajanov na Kokrici.

## 18.2. Ostrigin pust z dr. Plučn'co

V soboto, 18. februarja, ob 21. uri bo Pri Rdeči ostrigi v Škofji Loki Ostrigin pust v organizaciji Zavoda O. Vabljeni vsi vampirji, Rdeče kapice, skupina KISS, semaforji,



policaaji, drevesa, nune, Arabci, pionirčki, vesoljci, kavbojci, indijanci, klovnji, gusarji, krave in ostala domača goveda, zaporniki, miške, manijaki, mucke, vile ...

## 18.2. Cepljenja proti KME

Zavod za zdravstveno varstvo Kranj bo letos v sodelovanju z nekaterimi gorenjskimi občinami in humanitarnimi društvi organiziral akcijo cepljenj proti klopnemu meningoencefalitisu, ki je na Gorenjskem še posebej velik problem. Akciji, ki je namenjena vsem občanom, sta se pridružili tudi Mestna občina Kranj in občina Škofja Loka. Za zaščito so potrebni trije odmerki cepiva v obdobju enega leta, cepivo bo na voljo po znižanih cenah (za otroke 20 evrov, za odrasle 23 evrov). V Kranju bodo cepili 3. in 31. marca od 7. do 14. ure v prostorih Zavoda za zdravstveno varstvo. V Škofji Loki bodo cepili 18. februarja in 14. aprila od 7. do 13. ure v prostorih Osnovne šole Škofja Loka mesto.

## 3.3. Jubilej Turističnega društva Kokrica

Prireditev ob 40-letnici Turističnega društva Kokrica bo ob 17. uri v Domu krajanov na Kokrici. Društvo ima več kot štiristo članov in je poznano po številnih dobro organiziranih prireditvah, kot so Dih pomladi, Sekanje pirhov, Življenje v času mamuta, Pohod po mamutovi deželi, Naj kostanjček, Večer ob krušni peči, Pohod z baklami ...

## 28.2. Novosti s področja CPP

Rdeči križ Kranj in Društvo upokojencev Kranj pripravljata predavanje o novostih s področja cestnoprometnih predpisov in prve pomoči. Potekalo bo v torek, 28. februarja, ob 17. uri v sejni sobi številka 15 v prostorih kranjske občinske stavbe. O novostih v cestnoprometnih predpisih bo govoril Franc Jurman, Biljana Djaković pa o nujnih ukrepih prve pomoči.

## 9.3. Medpasijonski dogodki

Škofjeloški pasijon bo znova uprizorjen leta 2015, v času do uprizoritve pa se bo zvrstilo več tako imenovanih medpasijonskih dogodkov. Od 9. do 26. marca bo v Sokolskem domu na ogled razstava akademskega slikarja Mateja Metlikoviča na temo križevega pota. 9. marca bo srečanje slovenskih pasijonskih mest, predstavljeni bodo tudi novi Pasijonski doneski. Od 28. marca do 11. aprila bo v Sokolskem domu razstava Zakulisje Škofjeloškega pasijona 2009 avtorja Tomaža Paulusa. Za 30. marec napovedujejo koncert Pasijon po Janezu - kantata za orkester, zbor in soliste, priznanega skladatelja Damijana Močnika. Sodelovali bodo Simfonični orkester RTV Ljubljana, mladinski zbor Škofjske klasične gimnazije Šentvid-Ljubljana, mešani pevski zbor Lubnik ter priznani solisti. Marta Gartner iz škofjeloške kapucinske knjižnice bo imela marca v Ribnici razstavo Processio Locopolitana.



Cesta na Svetje 30, 1215 Medvode  
Tel.: 040/553 687, [www.hobiles.si](http://www.hobiles.si)

**STE RADI SAM SVOJ MIZAR?**

**NAREDITE SI POHIŠTVO SAMI**

**NUDIMO VAM:**

- Razrez iverala po meri v 30 dekorjih
- Robljenje z robnimi trakovi
- Izdelava izvrtin in utorov
- Izdelava in robljenje okroglin
- Okovje: izvlečni sistemi BLUM, vijaki SPAX, ročaji, kljuke, ključavnice, kotniki, lepila, mozniki, lamele

[www.hobiles.si](http://www.hobiles.si)

## AVTOTAKSI VOLAN

### 041/356-499




**NON STOP**

Simon Grile s.p.  
[simon.grile@siol.net](mailto:simon.grile@siol.net)

- \* ugodno
- \* udobno
- \* zanesljivo
- \* varno

**Posebne ugodnosti za dijake, študente, upokojence in naše redne stranke**



**moja agencija**

**Pred odhodom v tujino Vam uredimo  
PAKET TURISTIČNEGA ZAVAROVANJA  
z zavarovanjem  
STROŠKOV ODPOVEDI POTOVANJA.**

**POSLOVALNICI V KRANJU IN V ŠKOFJI LOKI: KOROŠKA CESTA 53 D, POLEG AMD, KRANJ, FRANKOVO NASELJE 68, ŠKOFJA LOKA**

**KRANJČANKA / LOČANKA**

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

**Izdajatelj**

Gorenjski glas, d.o.o., Kranj

**Odgovorna urednica**

Marija Volčjak

**Urednica:**

Suzana P. Kovačič

**Komercialist:**

Janez Čimžar - 041/704-857

**Priprava za tisk:**

Gorenjski glas, d.o.o., Kranj

**Tehnični urednik:**

Grega Flajnik

**Tisk:**

Delo, d. d., Tiskarsko središče

**Razos:**

Pošta Slovenije, PE Kranj

**Uredništvo, naročnine, oglasno**

trženje: Bleiweisova cesta 4, Kranj,

telefon: 04/201-42-00,

telefax: 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

KRANJČANKA / LOČANKA je priloga

13. številke Gorenjskega glasa,

14. februarja 2012, izšla je v nakladi

29.000 izvodov, prejeli so jo v mestni

občini Kranj in občini Škofja Loka.

**Naslednja številka izide**

v torek, 13. marca 2012.

# Ljubezen

SUZANA P. KOVAČIČ,  
urednica

"V družinskem zakoniku se ukvarjajo s tem, ali je homoseksualni par primeren za posvojitev otroka. Nihče pa se ne ukvarja z otroki, ki živijo brez staršev, ki so leta in leta v reji, in za katere se vnaprej ve, da ne bodo ostali le v začasnem rejništvu." Takole mi je pripovedovala Neira, ki je bila tudi sama nekdaj otrok, pa se otroških let ne spominja na način, kot bi se jih morali spominjati otroci. Neira ni bila lačna. Neira ni občutila ljubezni in brezskrbnosti otroških let. Odraščala je brez staršev, podajali so si jo "od vrat do vrat". Rekla mi je tedaj: "Kaj vse bi dala za to, da bi bila deležna ljubezni, topline in varnosti doma, čeprav bi me vzgajal moški par." Njena življenjska zgodba je resnična in kdor Neiro posluša s srcem, mu bo srce zajokalo.

Ljubezen med partnerjema, ljubezen do otroka naj bi bila nekaj najlepšega, spontanega ... Zdaj jo bomo merili z referendumom in seštevali odstotke. In razglasili zmagovalce - smo za to, da homoseksualni pari lahko posvojijo otroka, ali nismo. In spet bomo vsak na svojem bregu deroče reke. Upam vsaj, da so najbolj glasni zagovorniki referenduma tudi najbolj 'pošlihtani' starši svojim otrokom. Zavaljo otrok. In skoraj prepričana sem o tem, da smo od tega, da bi dva moška prišla na roditeljski sestanek "svojega" otroka, še leta daleč. Čeprav bi ta "drugačna" družina premogla veliko ljubezni, si predstavljam nekatere sovrstnike, ki bi se iz te "drugačnosti" norčevali in povzročili neizmerno stisko temu otroku, ki sploh ni "drugačen" od sovrstnikov.

Veliko bi se bilo treba o tem še pogovarjati. Tudi o tem, kakšna naj bi bila vloga tudi tradicionalne družine v sodobnem svetu. Pogovarjati in ne prepričevati s transparenti, ki so pogosto ideološko motivirani. Na srečo je ljubezni več vrst in če mi dovolite prisposodobiti: Ljubezen smo našli tudi v Kranjčanki & Ločanki kot eni reviji s številnimi skupnimi vsebinami. Želim vam prijetno branje, morda tudi kakšen odziv in veliko ljubezni, kakršnokoli že v sebi čutite.

**Na naslovnici Kranjčanke in Ločanke:**

Lea Stroj, Nicola Patrone

**Foto:** Tina Dokl**Cvetlični aranžma:** Milan Grašič

MITJA OKORN, REŽISER

# Doživel sem val poljubov



Čeprav se film Pisma sv. Nikolaju dogaja za božič, je to popoln ljubezenski film za valentinovo. In kako je v resničnem življenju? "Tako kot v tem filmu, ves čas se je treba truditi, da ti uspe, v ljubezni pa še posebej," pove režiser te poljske filmske uspešnice Mitja Okorn.

Suzana P. Kovačič

---

**V filmu radijski voditelj Nikolaj v eter razlaga o ljubezni na prvi pogled. Vas je že kdaj zadelo kot puščica?**

"Seveda. Vsak dan vsaj enkrat, če ne drugega, se zaljubim vsakič znova v režijo in ustvarjanje filmov, se pravi se vsak dan na novo zaljubim v življenje ... ljubim živeti in ustvarjati."

**Že ob branju scenarija vas je prevzel lik deklice, ki je pobegnila iz sirotišnice. Prav zaradi te njene zgodbe ste se odločili posneti ta film, ker se vas je čustveno "dotaknila". Jokali ste na premieri. Moški, pa joka?**

"Seveda. Pravi moški vedno so in vedno bodo jokali. Pravi moški je namreč samozavesten, prepričan sam vase in se ne boji, da bo jok ogrozil njegovo moškost, njegov ego. Sem zelo emocionalen človek in mi ni problem pokazati čustev. Pravzaprav mi je pa čisto vseeno, kaj si ljudje mislijo o tem, da pokažem svoja čustva. Ženskam je to všeč."

**Enako se film "dotakne" tudi gledalcev, naj bo to na Poljskem ali v Sloveniji.**

"Tako je. Nisem pričakoval, da bodo gledalci reagirali tako emocionalno, in to ne popušča. Na Poljskem je film v distribuciji že trinajsti teden - v Sloveniji pa že sedmi teden in ljudje se ob filmu še vedno smejejo, jokajo in navdušeno ploskajo, ko se na koncu filma izpiše "Režija: Mitja Okorn". Kar nekako pomeni, da sem ustvaril svetovlanski, univerzalen film, ki bo enako sprejet kjerkoli v svetu. Je pa res, da sem bil v Sloveniji kar na nekaj projekcijah in gledal film inkognito iz ozadja, da bi videl, kako ljudje sprejemajo mojo novo stvaritev, kako sprejemajo poljski film. In moram reči, da še veliko bolj emocionalno kot Poljaki. V Sloveniji sem doživel tudi nekaj, česar še nikoli nisem doživel, ne samo pri mojih stvaritvah, ampak pri katerem koli filmu, ki sem ga ka-

darkoli gledal v kinu. V trenutku, ko naša Betty v filmu rodi in pove svojemu novorojenemu otroku, da je celo življenje čakala nanj in ga potem poljubi, se je v dvorani razlegel val poljubov. Bil je to eden najljubših in najlepših trenutkov v mojem življenju. Polno dvorano ljudi sem pripravil do poljubljanja. Neverjetno!"

"V tem filmu so ljudje začutili življenje. In tako kot življenje, je tudi ta film sladko grenak. Ljudje niso samo veseli, ampak so tudi nesrečni, osamljeni. Tako ali tako ni dobre komedije brez tragedije - ves čas se je treba truditi, da ti uspe, v ljubezni pa še posebej."

#### Sta samo dve vrsti: dober ali slab človek

V filmu je tudi odnos med homoseksualcema, ki je dolgo časa prikrit pred starši. Kako sprejemate "drugačnost"?

"Saj fora je v tem, da homoseksualci niso drugačni. Tako da te vrste "drugačnost" sprejemam kot nedruagačnost oziroma enakost, enakopravnost. Tako kot pri filmu obstajata samo dva žanra - dober ali slab film. Tako tudi pri ljudeh obstajata samo dve vrsti ljudi - dober ali slab človek. Drugo, predvsem to, koga boš v življenju ljubil in na kakšen način, pa res ni važno!"

Film je prežet s humorjem. Očka Nikolaj živi s sinom in sinček na vsak način želi, da bi očka spoznal prijetno dekle. Malček brska po internetu, najde eno tako "čudno" linijo in očku reče: Poglej, samo pokličeš, pa dekle pride v eni uri ... Veliko ljudi se danes spozna tudi preko interneta, tudi takšne vrste ljubezen se omenja v filmu. Ste se kdaj zaljubili na tak način?



Levo: Mitja Okorn / Foto: Tina Dokl

Desno: Posnetki iz filma Pisma

sv. Nikolaju / Foto: Marcin Makowski

"Nisem se zaljubil preko interneta, sem pa preko interneta spoznal svojo najboljšo prijateljico Melito Meršol. Tako, da če sem preko interneta spoznal svojo najboljšo prijateljico, potem bi se verjetno tudi zaljubil lahko brez problemov - če bi seveda usoda tako želela in splanirala ..."

### Doma potrebujem mir, veselje, smeh

"Nikoli ne veš, kdaj pride ljubezen. Seveda ne smeš preveč misliti o njej, ker potem ne pride. Ampak enkrat bo prišla in takrat bo jasno, da je bilo vredno čakati ...," v eter tako prepričljivo pove Nikolaj. Ste jo vi našli, to ljubezen?

"Sem. Zadnjega pol leta sem srečno zaljubljen."

**Slovenka? Poljakinja?**  
"Poljakinja. Karolina."

### S čim vas najbolj razveseljuje?

"Jaz sem se vedno zaljubil v punce, ki so me nasmejale. Mislim, da je najbolj pomembna stvar v ljubezni SMEH. Seveda je pomemben tudi seks in vse druge klišejske stvari, toda ko me moja lepša polovica, v tem primeru Karolina, nasmeji - potem to ostane z menoj še nekaj dni, tudi takrat, ko nisva skupaj. In naokoli hodim z nasmehom na obrazu, ko se spominjam, kako

Kranjčan Mitja Okorn je v Sloveniji za visoko gledanost romantične komedije Pisma sv. Nikolaju prejel dve zlati roli, kar je bilo lepo darilo za njegov 31. rojstni dan. "Ob približno istem času smo pred letom dni začeli snemati film in osem let je, odkar je prišel ven film Tu pa tam," je povedal Okorn. Na Poljskem je Pisma sv. Nikolaju četrti najbolj gledan film v zadnjih tridesetih letih.

me oponaša in se norčuje iz mene. Tudi sam jo poskušam razveseliti in nasmejati na podoben način."

### Pa je igralka?

"Karolina je producentka. Pred časom sem se odločil, da se ne bom več dobival z igralkami, pevkami, ker imajo že tako dovolj svojih problemov in ne potrebujem še problemov, ki jih s seboj vedno pripeljejo igralka ... Rabim nekoga, ki se malo bolj ukvarja tudi z mano, ne pa kar naprej le sam s seboj. Predvsem pa rabim neko-

ga, ki me pomirja. Še posebej igralko imajo bolj kot druge ženske izraziti problem s staranjem. Bójijo se za vloge, ker za njimi prihajajo mlade igralko. V krizi srednjih let je to časovna bomba in samo čakaš, da eksplodira. Jaz pa imam vsak dan že v službi totalno eksplozijo in ne rabim še ene dodatne, ko pridem domov. Doma potrebujem mir, veselje, smeh, ne pa problemov in kreganja."

**Kakšno pismo sv. Nikolaju bi napisal Mitja Okorn?**

*Poroka  
v Škofji Loki*

*Izmenjajta svoji zaobljubi v srednjeveškem mestu*

Srednjeveška poroka  
Grajska poroka  
Mestna poroka  
Poroka na mestnem vrtu



Informacije in prijave:  
**Turizem Škofja Loka**  
Kidričeva cesta 1a  
4220 Škofja Loka  
T: 04 517 06 00  
M: 051 427 827  
F: 04 517 06 05  
E: info@skofja-loka.com  
W: www.skofja-loka.com





"Prejšnje leto sem mu pisal, da bi rad posnel dober film, da bom nanj ponosen in da ga bodo ljudje vzeli za svojega. To se mi je izpolnilo nad pričakovanji. Letos pa si želim samo zdravja zase in za moje bližnje."

### Pisma sv. Nikolaju, šolska predstava za parlament

#### Praznujete valentinovo?

"Do nedavnega mi še božič ni kaj dosti pomenil, pravzaprav noben praznik. Predvsem me je nerviralo, ko sem gledal "lovce" na praznike, kako kupujejo darila, kako so vsi zaljubljeni, vsi se imajo najbolj fajn - in to samo za teh nekaj dni v letu, ko so prazniki ... Za mene je vsak dan praznik - tako da vsak dan, oziroma pač takrat, ko mi prija, kupujem darila in izkazujem ljubezen do meni najdražjih ljudi. In za take stvari ne potrebujem praznika ... Smešno, celo božiča nisem preveč maral, pa sem naredil božični film. V bistvu sem se v času snemanja zaljubil v božič. Ko sem namreč snemal ta film oziroma se pripravljaj na snemanje in raziskoval fenomen božiča, sem dojel, da je fajn, da obstaja tak praznik, kot je božič, da lahko preživiš nekaj mirnih dni s svojo družino in predvsem otroki. In takrat sem dojel, da tega praznika ne razumem predvsem zaradi tega, ker še nimam otrok. Upam, da se bo tudi to kmalu spremenilo.

Po drugi strani pa Pisma sv. Nikolaju tako ali tako ni božični film, ampak je to film o ljubezni. In ravno zaradi tega na Poljskem, kljub temu da je veliko kino dvoran po dvanajstih tednih predvajanja film že umaknilo z repertoarja, sedaj kličejo in želijo film znova umestiti v repertoar prav za valentinovo. Ocenili so, da je to popoln ljubezenski film za valentinovo, čeprav se dogaja za božič."

#### Kako bi svojo osebno zgodbo vpletli v film, kakšen bi bil ta lik?

"V vsakem mojem filmu in v vsem, kar sem v življenju ustvaril, je delček mene. Če zgodbe ne bi razumel in v življenju podoživel, potem bi iz nje zelo težko posnel film. V Pismih sv. Nikolaju je prizor v gozdu, ko se zakonca skregata, se začneta kepati, pride še njuna najstniška hči in si potem vsi skupaj vse "zmečejo" v obraz. Na koncu vsi ležijo na tleh, se smejejo ... Mož v tistem trenutku misli, da je vse v redu, da se sedaj spet razumejo in da lahko začnejo od začetka graditi njihovo dokaj uničeno zvezo. Saj je logično - saj se vsi smejemo, še najbolj glasno pa njegova žena, tako da je logično, da tako misli ... Mož vstane, gre do žene in ji ponudi roko, ona pa mu v tem trenutku reče, naj odjebe. Ta situacija je vzeta iz mojega življenja. Tudi sam sem se skoraj na smrt skregal z mojo punco, vpila sva drug na drugega, si

metala vse v obraz, potem sem pa jaz povedal nekaj smešnega in ona se je začela smejati. Mislil sem si - uf, super, vse je v redu, spet me ima rada in vse bo dobro. Ko pa sem jo hotel poljubiti, se je nehala smejati in mi rekla, naj odjemem. Ko sem že mislil, da sem zmagal, da je svet popoln, sem doživel, kako vi ženske hitro lahko preklapljate med smehom, jezo in žalostjo ... Tako da ... Situacij iz mojega življenja je v tem filmu še veliko."

#### Kar svet danes potrebuje, je ljubezen, je pesem v filmu. Komu bi še posebej radi "dozirali" malce več ljubezni?

"VSEM. Seveda si želim, da bi film videli vsi. Vsi potrebujemo ljubezen, smeh, še posebej v teh časih politične negotovosti. V bistvu bi bilo še najbolje, da bi šel cel parlament v kino gledat ta film. Ha ha. To bi bila kot nekakšna šolska predstava. Sem skoraj 100-odstotno prepričan, da, ko bi ti politiki potem prišli iz kina, bi končno hoteli narediti nekaj dobrega tudi za Slovence in slovensko državo. Sam sem pa najbolj ponosen predvsem na to, da ljudje po internetnih forumih tekmujejo v tem, kolikokrat so moj film že videli. Ravno danes sem prebral, da si je neka gospa film pogledala že štirikrat... Tako da zgleda, da film ljudem nekaj daje, da se jih dotakne in da se ga zaradi tega resnično splača videti."

**VENERA SHOP**

**NAJVEČJA EROTIČNA TRGOVINA V SLOVENIJI**

**PRI NAS JE VALENTINOVO VSE LETO!**

**NAJVEČJA IZBIRA DARIL ZA VSE PRILOŽNOSTI**

**NOVI BREZPLAČNI KATALOG**

**POPUSTI**

**OBIŠČITE NAS V NAŠIH POSLOVALNICAH:**  
**ŠUCEVA 25, KRANJ (PRIMSKOVO)**  
**TEL: 04 281 32 20**

**SEŠKOVA ULICA 9, MEDVODE**  
**TEL: 01 361 17 73**

**www.venera-shop.si**

# Zvok nam ne uide več izpod nog

Tamburaški orkester, ki deluje pri Folklornem društvu Kranj, je petletnico delovanja okronal z zgoščenko S tamburico do srca. Sosedje Avstrijci so o orkestru za ORF posneli televizijski prispevek.

Suzana P. Kovačič

Pet let je, odkar so pri Folklornem društvu (FD) Kranj ustanovili tamburaški orkester. Pravzaprav je bila na začetku bolj skupina osmih navdušencev, nekateri med njimi so imeli glasbeno predznanje, nekateri ne, vsem pa je bila skupna volja do igranja. K sodelovanju so povabili priznanega mentorja Damirja Zajca, inštrumente pa kupili "vsak iz svojega žepa". Zanimanja med odraslimi za tamburico je bilo v naslednjih letih toliko, da so "zrasli" v tamburaški orkester s približno dvajsetimi članicami in člani ter gostujočimi pevci. To so odrasli ljudje, ki

zase pravijo, da so v najboljših letih; njihovi otroci so že veliki, pa imajo spet malo več časa zase in za svoje hobije. "Zdaj imamo že tako lepo zasedbo, da nam tudi zvok več ne uide izpod nog," je dejal organizacijski vodja tamburaškega orkestra **Jože Mencigar**, ki igra na brač in najraje zaigra poskočno skladbo Zemlja pleše v priredbi Damirja Zajca.

"Ideja je bila, da bi bili tamburaši spremljajoča skupina za plesno skupino FD Kranj. Ljudje pa so kar prihajali, vaje so bile intenzivne in še vedno so. Na začetku ni bilo lahko, ker je bilo treba postaviti tehniko držanja inštrumenta. Sami so se jezili nase, če ni šlo

in sem jim prigovarjal, da kar lepo počasi," se z nasmeškom spominja **Damir Zajec**, Jože Mencigar pa hitro doda: "Že v startu nam je Damir rekel, da bomo šli kar z eno skladbo, ne samo s tehniko igranja, da ne bomo izgubili volje. Pastirče mlado je bila prva, sem mislil, da bom kar zaspal zraven (smeh). Če bi imeli leto dni samo učenje tehnike igranja - pa se je ta tako ali tako prikradla zraven - bi verjetno kar odnehali." Damir Zajec je pritrnil, da je pri tej skupini ubral drugačen pristop: "V glasbeni šoli v Celovcu, kjer sem učil na oddelku za tamburico, sem imel drugačen način učenja, ton po tonu, in preden se kaj sliši, mine leto,



dve. Vedel sem, da ne morem s takim programom pri tej skupini. Osnove smo že vzeli, potem pa, tako kot je povedal že Jože, že poskušali zaigrati melodijo."

### Pri Jožovcu v Begunjah

Vadijo vsak torek zvečer v dvorani gasilskega doma v Britofu, pred nastopi tudi ob četrtkih. "Ne gre samo za učenje nekih osnov, treniranja prstov, ampak tudi za razvijanje poslušanja, čuta za orkestralno igranje. To pomeni: moraš poslušati, kaj ti igraš, kako igrajo ostali in kako se to zlije v orkester, ki je povsem nekaj drugega, kot igranje v manjši skupini. To ni lahko. Veliko različnih inštrumentov je, različni dialogi so," je poudaril Damir Zajec, ki napiše večino priredb in aranžmajev za tamburaški orkester FD Kranj: "Pa ne zato, da priredb ne bi zapal drugim, gre samo za to, da skupino sam najbolje poznam in zato najlažje pripravim program."

Svoj prvi nastop so imeli pred gasilskim domom v Britofu, decembra pred dobrimi petimi leti je bilo to ob prižiganju lučk na novoletnem drevesu. "Trema je bila, pa kakšna. Danes smo na nastopih veliko bolj samozavestni, imamo repertoar za samostojni koncert. Lani smo en tak lep večer v stilu televizijske oddaje Na Zdravje priredili pri Jožovcu v Begunjah in upam, da nam bo letos uspelo organizirati kaj podobnega. Nastopili smo tudi v oddaji Po domače na kranjskem radiu. Še posebej radi se odzovemo, če nas povabijo na dobrodelne koncerte," je dejal Mencigar in dodal, da so ostali zvesti tudi nastopom v Podružnični cerkvi sv. Tomaža v Britofu: "V tej cerkvi smo javno brusili svoje znanje, zato se na Štefanovo semkaj še vedno radi vračamo."

### S tamburico do srca

S tamburico do srca je naslov prve zgoščenke, ki so jo lansko jesen izdali v samozaložbi. Veliko zgoščenk so kupili kar člani ansambla in jih podarili za novo leto. Tamburaši pravijo, da je zgoščenska renome enega časa. "Z njo smo naredili presek našega delovanja. Deset skladb za snemanje - od slovenskih ljudskih do zimzelenih - smo posebej vadili, ker studijsko snemanje poteka pod drugačnimi pogoji kot nastop v živo. Z zgoščenko smo zabeležili trenutek po petih letih, kaj vse smo dosegli v tem času," je dejal mentor. Prisluhnete lahko skladbam Moja mati kuha kafe (ljudska, prir. Damir Zajec), Dekle na vrtu (ljudska, prir. Damir Zajec), Zemlja pleše (Mojmir Sepe, prir. Damir Zajec), Ta divna Splitska noč (ljudska, prir. Damir Zajec), Otroci Pireja (Manos Hadjidakis, prir. Damir Zajec), Those were the days (Gene Raskin, prir. Damir Zajec), ... Repertoar tamburaškega orkestra je sicer mnogo širši, saj imajo naštudiranih približ-

no petindvajsetih skladb, kar je dovolj za samostojen koncert.

"Naš program je večplasten. Izvajamo slovenske ljudske pesmi, ker želimo ohranjati ljudsko izročilo, pa tudi popularno glasbo, zimzelene melodije ... Vmes je tudi kakšna lažja klasična, kot je Brahmsova Uspavanka. Skratka skladbe, ki so nam všeč," je povzel Zajec in dodal, da pa vsako leto "vzamejo" še kakšno novo pesem.

### Sosedje imajo mandolino, Slovenci tamburico

Glasba je vzporednica Damirja Zajca tako rekoč že celo življenje. Danes magister fizike, a kitarist po duši, je začel sodelovati s folklornimi skupinami Emona, Marolt, s tamburaško skupino FS Iskraemeco. Ves ta čas se je izobraževal doma in v tujini in sčasoma začel voditi seminarje, nekaj časa je bil predsednik Zveze tamburaških orkestrów Slovenije, ko je ta še obstajala. "V Sloveniji je med 50 in 60 tamburaš k i h s k u -

pin, nekatere so zelo dejavne, nekatere v mirovanju," je dejal in opozoril: "Tamburic (bisernico, brač, bugarijo, ...) ne gre menjati z drugimi podobnimi inštrumenti, kot se tudi dogaja. Dalmatinski ljudski inštrumenti so mandoline, kitara in harmonika, tamburica tam nima kaj. To je mediteranski pas, ki je bil pod vplivom Italije. Mandolina je tamburici soroden inštrument in sta se podobno,

kot buzuki, kitara, balalajka itn., razvili iz istega, perzijskega praglasbila. Razvoj mandoline je potekal med migracijami prebivalstva čez Apeninski polotok proti centralni Evropi, zato recimo v Nemčiji lahko najdete izredno kvalitetne mandolin-ske orkestre, ki igrajo zelo



Foto: Tina Dokl

"Na Gorenjsko je prišel ta inštrument v začetku 20. stoletja, v času, ko je tamburica doživela razcvet. Slovenci so iskali narodno identiteto; peli so že vsi, a kaj bi igrali? Tamburica je prišla kot naročena," pojasni Damir Zajec.



zahtevne kompozicije, pisane samo za mandolino."

Tamburica je prišla na balkanski polotok v 16. Stoletju, v Slovenijo pa v 90. letih 19. stoletja. To so bile enoglasne bisernice in brač, t. i. farkaš tamburice, v katerih so bile vse štiri strune enako oglašene. "Večinoma se misli, da se je tamburica pojavila najprej v Beli krajini. Sploh ne. Najprej se je pojavila v Vipavski dolini, v Ljubljani, Ljutomeru, Šmartnem pri Litiji. Skratka tam, kjer so se najprej pojavljali skladatelji in glasbeni pedagogi, ki so spodbudili igranje in nastanek tamburaških orkestrrov, na primer Vinko Vodopivec in Otmar Vogrič v Vipavski dolini, Emil Adamič v Ljubljani. Na Gorenjsko je prišel inštrument v začetku 20. stoletja, v času, ko je tamburica doživela razcvet. Slovenci so iskali narodno identiteto; peli so že vsi, a kaj bi igrali? Tamburica je prišla kot naročena. Sistem tamburice je omogočal hitro učenje, inštrumenti so bili dosegljivi.

**"Sodelovanje v tamburaškem orkestru ti spremeni življenje na splošno. Je aktivno, prijetno druženje, vsi smo prijatelji v slogu "vsil za enega, eden za vse"."**

Masovni razcvet je tamburaštvo doživelo v Preddvoru, Retečah. V Beli krajini pa se je začela pojavljati šele po prvi svetovni vojni. Po drugi svetovni vojni je tamburaštvo skorajda zamrlo, ponovno oživelo pa v 70-ih letih prejšnjega stoletja, ko so se začeli pojavljati štiriglasni inštrumenti. V zadnjih štiridesetih letih je tamburaštvo znova doživelo razcvet v smislu kakovosti," je razložil poznavalec Damir Zajec.

#### Avstrijska državna televizija posnela prispevek

"ORF je za televizijsko oddajo Pri sosedih pred kratkim naredil nekajminutni prispevek o našem tamburaškem orkestru," so o tem, da dober glas seže v deveto vas, povedali člani orkestra, in še: "Sprasovali so naokrog, kje je kakšna skupina, ki je posebna, malo drugačna in nekdo nas je kot take prepoznal in tudi predlagal. Posneli so nas na vaji, je zanimiv posnetek. Najprej smo igrali oblečeni "v civilu", potem je režiser med igranjem ustavil posnetek in smo se preoblekli. Naslednji posnetek se iz vaje "v civilu" prelije v posnetek v oblačilih, v katerih nastopamo. Predstavili so, da na Gorenjskem ni samo "Oberkrain muzik" (narodnozabavna glasba), ampak da imajo v gorenjski prestolnici tudi tamburaški orkester," je še povedal Damir Zajec.

**URARSTVO GERINGER**  
**PRODAJA IN SERVIS**  
 POPRAVILA STARINSKIH UR  
 Župančičeva 2, 4000 Kranj, tel.: 04 233 05 89

**TAXI PERO - KRANJ**

Tekoči kilometer 0,63 €

**041 619 299**



DRUŠTVO UČITELJEV IN TRENERJEV SMUČANJA  
**DUTS ŠKOFJA LOKA**  
 V ČASU ZIMSKIH POČITNIC VABI NA



## TEČAJ SMUČANJA IN DESKANJA

NA SMUČIŠČU CERKNO

SMUČANJE/DESKANJE/DESKANJE FREESTYLE

ZA OTROKE OD PETEGA LETA STAROSTI

OD 20.2.2012 DO 24.2.2012;

VSAK DAN OD 9.00 DO 14.00 (ODHODI IN PRIHODI

PRIBLIŽNO ENO URO IN POL PRED ZAČETKOM IN PO ZAKLJUČKU).

### CENA 150€ VKLJUČUJE:

POUČEVANJE SMUČANJA/DESKANJA POD

STROKOVNIM VODSTVOM

AVTOBUSNI PREVOZ

SMUČARSKA KARTA ZA 5 DNE

VSAK DAN TOPEL ČAJ

ZADNJI DAN NAGRADA ZA TEKMOVANJE

V PRIMERU ZADOSTI PRILAVLJENIH OTROK ODHODI TUDI IZ LJUBLJANE  
 (Avtohitna vis-tek, pregledi), MEDVOD (na klarinetu)  
 in KRANJA (IC Tuš Kranj).

BAJAMO  
 150€

VEČ INFORMACIJ NA:

[WWW.DUTS.SI](http://WWW.DUTS.SI)

LUKA.FERDIN@GMAIL.COM, TEL.: 040 600 695

OB PRILAVLJENEM ŠTEVILU PRILAVLJENI S PREDLJUBNO PRAVICO DOJETAJTE SE ČEJA (BARNJANCI) DO 24.2.2012.



Ljudska Univerza  
 Škofja Loka

Podlubnik 1a  
 4220 Škofja Loka

tel.: 04 / 506 13 00

fax: 04 / 512 08 88

[www.lu-skofjaloka.si](http://www.lu-skofjaloka.si)

Vabimo vas k vpisu v **brezplačne**  
 izobraževalne programe:

ZA BREZPOSELNE (izvedbe v Škofji Loki):

Ali se znam učiti?

Vera vase je skrivnost uspeha

Nemščina I

Nemščina II

ZA UPOKOJENCE (izvedbe v Škofji Loki):

Z besedo in sliko skozi čas

Česar mladi ne vedo, stari povedo

Besede minejo, črke ostanejo

ZA UPOKOJENCE (izvedba v Železnikih):

Preprečevanje osamljenosti pri starejših

ZA UPOKOJENCE (izvedba v Žirih):

Govor je slika duše

**Prijave sprejemamo do zapolnitve mest.**

Prijave in dodatne informacije: Ljudska  
 univerza Škofja Loka, telefon 04/506 13 80,  
[tanja.avman@guest.arnes.si](mailto:tanja.avman@guest.arnes.si)



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 - 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje usposobljenosti posameznika za delo in življenje v družbi temelječi na znanju.

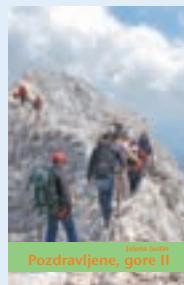
## Darila za nove naročnike

## Gorenjski Glas



vzglavnik Dremavček

ali darilni bon za  
 refleksno masažo stopal



ali knjiga  
 Pozdravljene  
 gore II

ali darilni bon  
 za trgovine TUŠ  
 v vrednosti 20 EUR



ali  
 palični  
 mešalnik  
 BOSCH



**NAROČILNICA**

Na Gorenjski glas se želim naročiti najmanj za eno leto (cena izvoda je 1,50 EUR). Brezplačno ga bom prejel 3 mesece, prejel bom od 10- do 25-odstotni popust, enkrat mesečno brezplačno objavo malega oglasa, veliko zanimivega branja in darilo.

Ime in priimek: .....

Naslov: .....

Poštna številka in kraj: .....

Tel.: .....

Podpis: .....

Naročilnico pošljite na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj ali pokličite na 04/201 42 41.

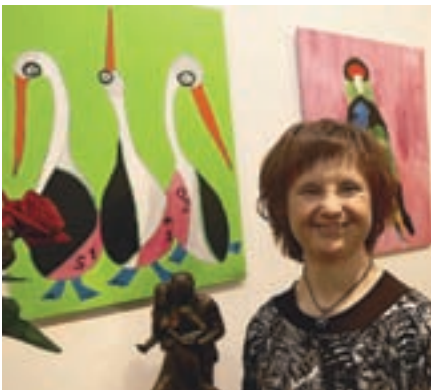
Foto: Gorazd Kavčič



## PREŠERNOV SMENJ

Ena najbolj prepoznavnih prireditev v Kranju in v Sloveniji je v zadnjih letih postal Prešernov smenj, ki se ga je, kljub mrazu, tudi letos udeležilo ogromno obiskovalcev od blizu in daleč. Uživali so v glasbi in plesu, recitacijah Prešernovih pesmi, si brezplačno ogledali kulturne hrame, se popeljali s kočijami in seveda pozdravili Franceta Prešerna in Julijo. V. S.

Foto: Gorazd Kavčič



## TANJINA RAZSTAVA

Živali nam pripovedujejo je likovna zgodba, ki jo je Tanja Draksler predstavila v Galeriji Krvina v Gorenji vasi na desetih velikih akrilnih platnih. K sodelovanju je povabila prijatelje Saro Jelar, Evo Pirnat, Boruta Seljaka in Janija Moškona. Vsak od njih je prispeval likovno delo. Njihova mentorica je bila slikarka Tatjana Ferengja, ki jih je popeljala skozi svet barv in oblik. Z denarjem od prodaje slik bodo pomagali desetletnemu Blažu, dečku z downovim sindromom. S. K.

/ Foto: Gorazd Kavčič

Foto: Uroš Rosič



## VEČER SRBSKE FOLKLORE

Kulturno umetniško društvo Sveti Sava Kranj je pred kratkim organiziralo celovečerno prireditev v Domu krajanov na Primskovem v Kranju. Srbske folklorne plesne so poleg organizatorja predstavile folklorne skupine KD Brdo Kranj in KUD Mladost Ljubljana, gostili pa so tudi slovensko skupino AFS Ozara Kranj. S. K.

## Soneti ljubezni

Glasbeno literarni večer z naslovom Soneti ljubezni in druge ljubezenske pesmi bo 14. februarja ob 19. uri v Škofji Loki - Kašči na Spodnjem trgu.

Sodeluje tudi Škofjeloški oktet.

Informacije :

[www.knjiznica-skofjaloka.si](http://www.knjiznica-skofjaloka.si)

## Delavnica pustne šeme

Delavnica za spretno prste na temo Pustne šeme bo 16. februarja ob 17. uri v Knjižnici Trata. Namenjena je otrokom od četrtega do desetega leta starosti. Informacije: [www.knjiznica-skofjaloka.si](http://www.knjiznica-skofjaloka.si)

## Od zimskih spustov do olimpijskih krogov

Odprtje razstave Od zimskih spustov do olimpijskih krogov: škofjeloški olimpijci in zmagovalci Pokala Loka bo 15. februarja ob 19. uri v Galeriji Ivana Groharja v Škofji Loki.

## Muca Copatarica

V okviru otroškega glasbenega abonmaja Umetnost otrokom za 18. februar v Sokolskem domu napovedujejo plesnogledališko predstavo Muca Copatarica, predstavo Plesnega teatra Ljubljana.

# NOVO! Družinsko avtomobilsko zavarovanje Adriatica Slovenice Prihranite lahko tudi 400 evrov



V zavarovalnici Adriatic Slovenica so oktobra poskrbeli, da bo avtomobilsko zavarovanje ugodnejše za vso družino. Pa naj bo to zavarovanje avtomobilske odgovornosti ali kasko zavarovanje vozila. Kakovostna ponudba bogatih kritik avtomobilskih zavarovanj Avto AS je sedaj še popolnejša - z družinskimi popusti, ki članom družine omogočajo prihranek v višini najvišjega bonusa, ki ga ima kateri izmed družinskih članov.

Franci Strniša,  
direktor Adriatica Slovenice, d.d., PE Kranj

Adriatic Slovenica, d.d., PE Kranj  
Kidričeva cesta 2, Kranj  
Tel.: 042817000  
[www.adriatic-slovenica.si](http://www.adriatic-slovenica.si)

Petindvajsetletni Miha je kupil svoj prvi avtomobil, zato na svoji AO polici nima še pridobljenega bonusa. Mihova mama pa je varna voznica in je pri Adriaticu Slovenici dosegla že 55-odstotni bonus pri zavarovanju avtomobilske odgovornosti. Mama sklene paket Družina Avto AS. Miha bo ob sklenitvi AO zavarovanja tako deležen **družinskega popusta** pri premiji v višini mamine bonitete in še dodatnega družinskega popusta, kar pomeni res velik prihranek.

Najpomembnejša novost avtomobilskega paketa zavarovanja Družina Avto AS je, da so vanj vključena avtomobilska zavarovanja vseh družinskih članov. Mednje sodijo partner, otroci in starši, pa tudi drugi avtomobili istega zavarovanca, zavarovani pri Adriaticu Slovenici, ki lahko koristijo ugodnosti družinske bonitete.

**Franci Strniša**, direktor Adriatica Slovenice, PE Kranj, pojasni, da je družinska boniteta enaka najvišjemu bonusu po posamezni polici, vključeni v paket Družina Avto AS. "Naša nova ponudba pomeni možnost zavarovanja vseh avtomobilov v družini s pomembnim prihrankom. **Vsa vozila družine, ki so vključena v paket, so deležna ugodnosti, ki izhajajo iz osebnega bonusa "škodno najboljšega" člana družine - torej družinskega člana, ki ima na zavarovalni polici dosežen najvišji bonus.** Vse družinske člane tudi tako spodbujamo k večji varnosti v prometu, saj s svojo vožnjo skrbijo za ohranjanje pridobljene družinske bonitete."

## Številne družinske ugodnosti

Poleg že doseženega bonusa po posamezni polici, je zavarovanec, vključen v paket Družina Avto AS, ob sklenitvi zavarovanja deležen še dodatnih ugodnosti. Najprej do družinskega popusta v višini razlike med družinsko boniteto in bonusom na lastni polici. Zavarovancem pa nudimo še dodatni družinski popust, ki ga prejme ob vključitvi police v paket Družina Avto AS. Pogoji za sklenitev paketa je, da morata biti vanj vključeni vsaj dve zavarovalni polici, od katerih je ena na novo zavarovana pri Adriaticu Slovenici. Poleg osebnih vozil pa je mogoče v zavarovalni paket Družina Avto AS vključiti še zavarovanja motornih kamping vozil vseh družinskih članov ter tudi tovorna vozila do dveh ton nosilnosti v lasti fizične osebe.





# Kakovosten vrtec gradijo ljudje

Med letošnjimi dobitniki priznanj Blaža Kumerdeja, ki jih podeljuje zavod za šolstvo, je tudi Kranjčanka Majda Pipan. Vrsto let je bila pomočnica ravnateljice Kranjskih vrtcev, zadnja leta pa pomočnica ravnateljice Vrtca Škofja Loka.

Mateja Rant

**S kakšnimi občutki ste sprejeli priznanje zavoda za šolstvo?**

"Ponavadi si do svojega dela vedno zelo samokritičen, s tem pa sem dobila potrditev, da sem pustila pozitivno sled pri spreminjanju pedagoške prakse na področju predšolske vzgoje. Seveda sem vesela, da so drugi opazili mojo predanost pedagoškemu delu, ki sem ga vedno imela zelo rada in sem se z njim identificirala tudi na osebni ravni. Nikoli pa ne bi mogla biti uspešna, če ne bi imela vedno možnosti delati med sodelavci, ki so bili odprti za sodelovanje. Rada sem delala tako v Kranjskih vrtcih kot v vrtcih pri osnovnih šolah, še posebej rada pa sem delala v kolektivu vrtca Škofja Loka, kjer smo res dobro sodelovali. Dober in kakovosten vrtec vedno gradimo ljudje in za Vrtec Škofja Loka rada rečem, da je tam 'dober zrak'."

**Svojo poklicno pot ste začeli leta 1974 kot vzgojiteljica predšolskih otrok, že štiri leta kasneje pa ste postali pomočnica ravnateljice Kranjskih vrtcev. Koliko vas je kljub temu zaznamovalo delo z najmlajšimi?**

"Vedno sem uživala v delu z malo starejšimi otroki. Že takrat sem skrbela, da so bili aktivno soudeleženi pri načrtovanju dela. Imeli so možnost aktivnega dela v malih skupinah."

**So vam malo starejši otroci omogočali več ustvarjalnosti?**

"Seveda. Čeprav starejša ko sem, bolj se zavedam, kako zahtevno je delo v oddelkih prvega starostnega obdobja, kjer je še posebej pomembna vloga vzgojiteljice, ki mora biti tenkočutna, pozorna na vse drobne spremembe in spodbudna, ker je razvoj v tem obdobju še posebno hiter."

**Kako se je od začetka vaše poklicne poti pa do danes spreminjalo tako delo v vrtcu kot odnos staršev do vrtca?**

"Tu je velik napredek tako v razmišljanjih in pričakovanjih kot tudi ravnanjih. Vzgoji-

teljica je v odnosu do otrok vse bolj soustvarjalka vzgojno izobraževalnega procesa. Pripravlja spodbudno vzgojno učno okolje, različne izzive za dejavnosti, otrokom nudi možnost izbire dejavnosti. Spremlja odzive otrok in se vključuje v dejavnosti, ko je potrebno. Včasih si ti delal za otroke, zdaj pa skupaj z njimi. Danes se otroke razume kot kompetentne osebe, ki hočejo sodelovati ter marsikaj že zmorejo in znajo. Vzgojiteljica pa je le korak pred njimi, da zna te dejavnosti v pravem trenutku izkoristiti za njihov razvoj. Vzgojiteljice, ki so imele odnos do otrok in pedagoški čut, so že včasih tako ravnale, zaradi razvoja teorije pa se to še bolj ozaveščeno poudarja."

**Kaj pa pričakovanja staršev do vrtca?**

"Starši so bili vedno zahtevni in so vedno želeli, da se otrok v vrtcu dobro počuti in pridobi nekaj za svoj razvoj. Te zahteve so morda zdaj le bolj glasno izražene. Pri posameznih starših pa je opaziti tudi pretirano ambicioznost glede dejavnosti, ki jih vrtec ponuja. Pretirana dejavnost včasih prehitveva otrokov razvoj in razumevanje tistega, kar otrok najbolj potrebuje."

**To pa je?**

"V prvi vrsti naj bi mu vrtec nudil varno okolje, v katerem se bo dobro počutil in bil deležen sprejetosti s strani vzgojiteljic, pa tudi vrstnikov. Biti mora ravno prav spodbud in dejavnosti, da jih lahko otrok izživi in ponotranji. Manj je več. Preveč pravljič, pesmic in aktivnosti otroka bega in mu zmanjšuje občutek varnosti."

**Lani decembra ste se upokojili, stikov z vrtcem pa verjetno kljub temu še niste povsem prekinili?**

"Nimam še občutka, da sem se že upokojila. Počasi pospravljam pisarno in urejam knjižnico. Še vedno izvajam študijska srečanja za vzgojiteljice. Januarja smo se srečevale v živo, do maja pa preko spletne učilnice. Stik z vrtcem ohranjam

tudi zato, ker sta tam vnučki in ju grem iskat, ob tem pa rada pokukam v igralnice in imam enako kakšno besedo z otroki."



Foto: Tina Dokl

# Prostovoljci so del muzejskega vzdušja

Prostovoljci nismo zgolj zato, ker imamo čas, pač pa gre za izobraževanje, zatrjujejo prostovoljci, ki že štiri leta kot kulturni mediatorji delajo v Loškem muzeju.



Šesterica od desetih kulturnih mediatorjev v Loškem muzeju / Foto: Tina Dokl

## Danica Zavrl Žlebir

V Loškem muzeju danes sodeluje deseterica kulturnih mediatorjev, upokojenci, ki obiskujejo Univerzo za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka. O tem, kako se je začelo sodelovanje, pripoveduje **Mira Kalan**, muzejska svetovalka, kustodinja, pedagoginja in bibliotekarka, sicer mentorica prostovoljnim kulturnim mediatorjem: "Naš muzej je začel sodelovati s prostovoljci po programu Mediatorji v kulturi, ki ga je pred petimi leti koordinirala strokovna sodelavka slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje Rajka Bračun, pobuda za tovrstno sodelovanje pa je prišla od škofjeloške univerze za tretje življenjsko obdobje. Njeni člani so se leto pred tem sami izobraževali v zgodovinskem krožku. Konec leta 2007 je naš muzej s škof-

jeloško univerzo sklenil sporazum o sodelovanju in od tedaj prostovoljni kulturni mediatorji dežurajo na razstavah, občasno vodijo po muzejskih zbirkah, na željo obiskovalcev jim pripovedujejo o razstavljenih predmetih, pomagajo pri elektronskem popisu knjižnega gradiva v muzejski knjižnici, lani so v angleščino prevedli strip s tremi loškimi pripovedkami iz knjige Kamniti most, letos bodo sodelovali pri prevodih spremnih besedil v muzejskih zbirkah v angleščino."

## Niso nadomestni kustosi

S takšno dejavnostjo so najprej začeli v arhitekturnem in narodnem muzeju, šlo pa je za projekt slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje, ki ga je podprl tudi norveški sklad, pove Borjana Koželj, ki vodi škof-

jeloško univerzo za tretje življenjsko obdobje. Na začetku so se udeležili izobraževanja in kustosi so jim predstavili zbirke, nato so začeli sodelovati. "Naša prva razstava je bila Loška krajina v podobah zapisana. Takrat smo se zaljubili v impresioniste," pravi **Borjana Koželj**. Poleg nje kot kulturni mediatorji delajo še Marija Verčič Valentine (s 84 leti najstarejša med njimi), Katja Galof, Meri Bozovičar, Majda Oblak, Marta Satler, Marjan Gantar, Špela Polajnar, Vera Hartman in Lucija Parma. Pravijo, da niso zgolj varuhi zbirk, prav tako ne nadomestni kustosi. Slednji skozi zbirke običajno vodijo skupine, kulturni mediatorji pa so za različne informacije o zbirkah na voljo posameznim obiskovalcem. Marsikdo si sicer želi muzej ogledati v miru, mnogi pa vendarle želijo izvedeti kaj več. Ker gre za starejše ljudi,

večinoma izobražene, ki veliko vedo, lahko obiskovalcem marsikaj povedo. "Muzej nas je z veseljem sprejel, na nas ne gledajo kot na privesek ali nujno zlo, pač pa kot na dobrodošle sodelavce," dodaja Borjana Koželj. "Omogoča nam tudi izobraževanje, da izpopolnimo znanja, ki smo jih prinesli "iz prejšnjega življenja", povabijo nas na strokovne ekskurzije."

### Zgodbe muzejskih predmetov

Kulturni mediatorji so del muzejskega vzdušja. Vsak od mediatorjev ustvari svojo atmosfero. **Marta Satler** je denimo zelo komunikativna, z lahkoto naveže stik z domačimi in tujimi obiskovalci, zakonski par iz Avstralije se je tako navdušil nad njo, da jo je povabil na obisk, ki ga je tudi izkoristila, vabijo jo v Izrael. "Tuji obiskovalci so še posebej navdušeni nad Škoparjevo hišo, saj mnogi česa tako starega še niso videli. Radi prisluhnejo zgodbam o njenih predmetih," pove Marta Satler. **Majdo Oblak**, ki svojo ljubezen do zgodovine in do starega povezuje s sodelovanjem v društvu Rovtarji, kjer kolesari po starem, so te vsebine zanimale od nekdaj. Toda prej zanje ni imela časa, sedaj pa se jim je z veseljem posvetila. **Meri Bozovičar** pa pravi, da se je vse življenje ukvarjala s številkami. "Več imaš od življenja, če na številke kar pozabiš,"

pravi nadarjena pripovedovalka zgodb iz preteklosti. Meri obiskovalcem muzeja rada pokaže, kako se je nekdaj igrala igra špana. Kot raziskovalka je odkrila, da se še vedno dobiva dvanajst čevljarjev iz nekdanjega čevljarškega ceha, in se seznanila z njihovimi običaji. V etnologiji se danes daje velik poudarek pripovedi življenjskih zgodb, ki pripomorejo k ohranitvi kulturne dediščine. Meri, ki ima neverjeten spomin in dar pripovedovanja, je svojo povedala muzejski kustosinji Mojci Šifrer Bulovec, ki jo je zapisala v Loške razgledne.

### Vključitev v novo socialno okolje

**Katja Galof** je od nekdaj ljubiteljica zgodovine in arheologije, kot mediatorka pa je najraje sodelovala v "Škoparci". S svojim psom je pritegnila otroke, odrasli pa so z veseljem prisluhnili zgodovini te loške hiške. In tudi otroke je naposled zanimalo, zakaj so bile postelje včasih tako majhne. **Marija Verčič Valentine** pa se je tej družini pridružila, potem ko je po 53 letih iz Amerike prišla v rodno Slovenijo. "Zame je bila Slovenija po tolikih letih nov svet. Zavedala sem se, da če se želim vrniti in vključiti vanj, moram navezati stik s tukajšnjimi ljudmi," je povedala najstarejša od mediatork, ki je še posebej aktivna v pogovorih z angleško govorečimi obiskovalci.

Ne le za Marijo, ki se je morala po vrnitvi iz Amerike na novo vključiti v okolje, tudi za druge sodelavke velja, da si morajo po upokojitvi poiskati novo socialno okolje. In kulturne mediatorke so ga našle v svojem prostovoljnem početju. Za vse pa tudi velja, da muzej ni njihova edina prostovoljna dejavnost.



### IZVAJAMO:

celostne računovodske storitve za s. p. in d. o. o.,  
priprava pobotov, opominov, izvršb,  
pomoč pri ustanovitvi, preoblikovanju podjetja ...

Poslovna cona A18  
4208 Šenčur  
Tel.: 04/235 60 70  
faks: 04/235 60 72  
e-naslov: info@probit-kr.si  
web: www.probit-kr.si

RAČUNOVODSKE  
STORITVE  
**PRO-BIT**  
VAŠE ŠTEVILKE  
SO NASA SKRBA

!!! AKTUALNO !!!

**ZA NOVE STRANKE  
PRVI MESEC  
VODENJE POSLOVNIH KNJIG  
BREZPLAČNO**

# Po grajskem hribu so smučali po starem

Sončna in mrzla sobota je v stari del Škofje Loke privabila kar lepo število tekmovalcev v smučanju po starem, pa tudi gledalcev ob vznožju grajskega hriba ni manjkalo.



Alenka Brun

V Škofji Loki so se 13. mednarodnega tekmovanja v smučanju po starem udeležila številna slovenska društva, bili so tudi Avstrijci, Čehi in Nemci. Ob slavnostni jutranji povorki skozi mesto smo našli deset ekip, Mestni pihalni orkester in Folklorna skupina Škofja Loka sta še dodatno popestrila že tako pisano in zanimivo povorko, tekmovanju pa je s svojim simpatičnim povezovanjem dodal piko na i najbolj več govorec Društva Rovtarjev iz Škofje Loke, pevec njihovega domačega ansambla Suha špaga, **Andrej Derlink**.

Med 63 številkami, ki so se spustile po grajskem hribu, so prišli do izraza različni stili obvladovanja proge. Mladina je pokazala precej večjo zagnanost, smučala pre-

cej bolj 'na kanto' kot starejši. Videli smo padce, občudovali različne telemark sloge, pa tudi kakšno dvignjeno krilo ni manjkalo. Od ciljne ravnine do štartnih vratc so tekmovalci po domače povedano 'štampali', progo so urejevalci proge popravljali kar z navadnimi, železnimi grabljami, tekmovanje pa je imelo le eno vožnjo. Udeležila se ga je tudi štirikratna svetovna prvakinja **Barbara Müllauer** iz Leoganga, ki svojih oboževalcev spet ni razočarala. Progo je odpeljala dobro in bila najboljša v svoji kategoriji. Temnolasa 'Haidi' je pritegnila veliko radovednih pogledov. Zanimiva pa sta bila tudi **Tilka in Jože Meglič** iz Bistrice pri Trziču. Urejena in usklajena. Mimogrede smo izvedeli, da sta oba strastna zbiralca. Jože zbira fajfe - ima jih že čez tristo, Tilka pa klobuke. Jože je še dodal, da se pozimi ukvarja s starodobnim smučanjem, poleti pa s starimi kolesi in motorji. Ob ciljni ravnini smo za posebno stojnico naleteli na razpoloženega **Lada Sajovica** iz Kranja. Bajga je tast okužil s starinami, če lahko tako temu rečemo. Na njegovi stojnici smo našli vse od lustrov, narejenih iz starih klekljev, do starinskih parov smuč, različnih gojzarjev, starih smučarskih čevljev in

**TAXI - UGODNO**

GSM **041 518 219**

**DRAGAN KRANJ**

drugih drobnih ter zanimivih zadevic izpred časa. Med smučmi pa smo opazili le-seni par, katerega cena je danes lahko tudi 250 evrov.

Glavni organizatorji tradicionalnega dogodka, Društvo Rovtarji, je progo za mednarodno tekmo pripravljalo kar dva dni. Tudi s pomočjo gasilcev iz Stare Loke jim je kljub težavam uspelo hrib pod gradom v Škofji Loki nekako zasnežiti, vendar ravno zaradi pomanjkanja snega tokrat na tekmovanju nismo videli skokov in dobili najhitrejšega oziroma najhitrejšega smučarja po starem. Predsednik Rovtarjev **Brane Tavčar** pravi, da je po končani tekmi, ki je bila med gledalci dobro sprejeta, navdušil navzoče tudi odziv otrok na krpo snega na hribu in mogoče društvu v prihodnje uspe, da bi tovrstno ve-

**Levo: Mladi smučarji po starem so se precej bolj pognali po grajski strmini kot starejši.**

**Spodaj: Dogodek se je začel že v jutranjih urah, s slavnostno povorko.**





selje za najmlajše prihodnje leto pripravili že novembra in tako potem počasi uredili tudi teren za 14. mednarodno tekmovanje v smučanju po starem. Namreč od leta 2004 poteka tekmovanje v Škofji Loki, prej pa so ga pripravljali na Starem vrhu.

Domači Rovtarji se tekmovanja niso udeležili, ker so tokrat skrbeli za organizacijo in izvedbo tekmovanja. Kako pa so se odrezali najboljši? Pri dečkih do petnajst let je bil prvi **Matevž Kržišnik** (Podmeninski gadje). V kategoriji ženske brez robnikov je bila najboljša Čehinja **Veronika Martinkova**, pri moških Avstrijec **Herbert Madleitner**, gozdarjih, lovcih in vojakih **Borut Zavolovšek** (Veseli Savinjščani); veterankah nad petdeset let **Elisabeth Schenko** iz Nemčije, veteranih nad šestdeset let pa **Edi Terlikar** (Kanin, Bovec). Pri kategorijah z robniki pa se je pri ženskah najbolje odrezala že omenjena Avstrijka **Barbara Müllauer**, pri moških **Vojko Rot** (Kanin, Bovec), gozdarjih, lovcih in vojakih **Jože Meglič** (Tržič), veterankah nad petdeset let Avstrijka **Lucy Kranbetter**, veteranih nad šestdeset pa **Janez Lah** (Veseli Savinjščani).



**Zgoraj levo: Dvigovanje kril bi bila mogoče lahko posebna disciplina ... Zgoraj desno: Smučanje po starem vedno postreže z zanimivimi padci. V sredini: Tilka in Jože Meglič iz Bistrice pri Tržiču Spodaj: Progo so Rovtarji za tekmovanje pripravljali kar dva dni. Tudi ponoči.**

Fotografije: Uroš Rosič

★ ★ ★ ★ ★  
**EUROTON**  
 KAKOVOSTNI AVTODELI



**-15%**

**Akumulatorji**  
 15 % popust\*  
 pri menjavi staro za novo!



**269,90 €**

**Kovček Thule Pacific 600**  
 Prodaja in izposoja strešnih kovčkov



**14,90 €**

**Magic carpet**  
 Univerzalna gumi preproga



**9,90 €**

**Komplet za prvo pomoč**  
 Preverite veljavnost vaše  
 prve pomoči!



**42,90 €**

**Motorno olje Castrol**  
 Edge TD / 5W-40 / 5 litrov



**4,90 €**

**Zimax tekočina za stekla**  
 Do -30 °C / 3 litre

★ **PE Kranj: Šuceva ulica 23, 4000 Kranj, Tel: 04 234 48 65**

★ **PE Ljubljana-Stegne: Ul. Jožeta Jame 12, 1210 Lj., Tel: 0590 87 700** ★ **PE Ljubljana: Tržaška cesta 383, 1000 Lj., Tel: 01 200 26 70**  
 ★ **PE Ljubljana-Skladišče: C. v Mestni log 90, 1000 Lj., Tel: 01 530 30 00** ★ **PE Lesce: Alpska cesta 43, 4248 Lesce, Tel: 04 535 38 02**

[www.euroton.si](http://www.euroton.si)



Akcijske cene veljajo do 31.03.2012 oz. do razprodaje zalog in so z DDV. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. \* Akcija velja za akumulatorje vseh blagovnih znamk.

DRUGOŠOLCI IZ A IN B, OŠ CVETKA GOLARJA ŠKOFA LOKA

# Odprta učna ura

Staršem in sorodnikom so mali učenjaki pokazali, kaj vse že znajo in jih razveselili s šopki teloha, škatlicami v obliki srčka ...

Tjaša Kržišnik

Prvi so odprto učno uro izvedli učenci 2. b razreda. Staršem, sorodnikom in znanecem so zaigrali igrico Pod medvedovim dežnikom ter se skupinsko pomerili v kvizu. Pri reševanju nalog so se dobro znašli, kar je potrdila tudi njihova učiteljica Marija Zakotnik.

Ob koncu prireditve so se drugošolci svojim bližnjim s telohom, ki so ga sami izdelali, zahvalili za množičen obisk in se poslovili od odprte učne ure. Že naslednji dan

so svoje najbližje razveselili še učenci 2. a razreda. Predstavili so jim zgodbo Leto, pri kateri je sodeloval kar cel razred. "Razdeljeni so bili v štiri skupine, glede na letni čas, v katerem so rojeni. Vsaka skupina se je predstavila s pesmicami, značilnimi za posamezen letni čas, sicer pa zgodba govori o ženi z dvanajstimi sinovi, ki so potovali po svetu, vendar nikoli niso hodili skupaj," je po-

vedala učiteljica Majda Hostnik. Tudi tokrat so se učenci na prireditev dobro pripravili. "Poleg programa vedno skrbno izdelamo vabilo in majhno pozornost staršem v zahvalo. Letošnje vabilo je bilo v obliki cveta, na njem so bili narisani štirje letni časi. Učenci so staršem naredili škatlice v obliki srčka, vanje pa smo dali dva bonbončka in pesmico Toneta Pavčka Popotnik. Za spomin na srečanja smo pripravili tudi družabno igro Sneženi mož," je povedala Hostnikova, ki je vesela letošnjega številnega obiska, saj pravi, da starši tako najbolje pokažejo, da jim je vseh takšen način dela.



Foto: Mirjana Vujić



# Imate kaj za pusta hrusta?



Foto: Tina Dokl

Alenka Brun

Matjaž je kuhar s svojo gostilno in ker se bliža pust, se je odločil, da bi mogoče na debeli četrtek - četrtek pred pustnim tor-

kom, ko prve maškare že vabijo na pustne prireditve, svojim gostom za kosilo ponudil samopostrežni suhomesni meni, krofe in flancate, ter še kakšno dobroto iz predpustne košare.

Letos je pust na 21. februarja, tako da se bo večina karnevalov in podobnih dogodivščin odvila vikend prej, predvsem v soboto.

Tudi Gorenjska je znana po pustnih norčijah, večernih zabavah, veselicah v za pusta okrašenih dvoranah, pa tudi po tradicionalnih prireditvah.

Še vedno naj bi bil med otroki - predvsem pri dečkih, med pustnimi kostumi priljubljeni klovn, gusar, indijanec, kavboj; deklice bi bile princeske, mucke, dobre vile. Včasih so bili priljubljeni televizijski liki Telebaj-

skov, letos bodo to vlogo verjetno prevzeli Smrkci, mogoče se bo našel celo kakšen Obuti maček, Power Ranger, Harry Potter. Spidermen, Supermen in Batman pa so klasični odgovori mulčkov na vprašanje, 'kaj boš za pusta'. Zadnje čase so priljubljeni tudi poslikani obrazi, ki so odlično dopolnilo k izbranemu kostumu. Cenovno so pustni kostumi odvisni od kvalitete, kaj predstavljajo, kje jih kupite, imajo več, manj detajlov, so v celoti kupljeni, koliko imate volje, da jih naredite sami. Za velike skupinske karnevalske maske največkrat idejo spelje skupina kar sama, saj drugače lahko odrasli kostumi stanejo tudi petdeset in več evrov, pa tudi otroški se začnejo pri petnajstih, dvajsetih evrih, rekvizit, kot je recimo kavbojski klobuk, pa je najmanj pet evrov. In pet evrov na pet evrov lahko zelo hitro nanešete sto ... Za otroško pustno veselje pa je včasih dovolj že lepo poslikan obraz, ki predstavlja nasmejanega levčka, prijaznega metulja ali razigrano čebelico.

**FECC**

**PUSTNO RAJANJE V KRANJU**

sobota, 18. 2. od 10. ure

**Slovenski trg**

**OTROŠKO PUSTOVANJE**

torek, 21.2. ob 17. uri

pred Prešernovim gledališčem

špnevod Šenčurskih godlarjev in etnografskih skupin

[www.tourism-kranj.si](http://www.tourism-kranj.si)

# Prikličimo pomlad

Čeprav nas do koledarske pomladi ločujeta še skoraj dva meseca, jo vsi že nestrpno pričakujemo. Februarja nas nizke temperature in občasen sneg opominjajo, da je zunaj zima.

## Rok Kogovšek

Narava še vedno počiva in na vrtu zaman iščemo bogato cvetje in zelenje, ki ga bomo deležni čez nekaj mesecev. Toda pomladno vzdušje si lahko z le malo truda v naših domovih pričaramo navkljub zimi.

V zimskih dneh si prostore oplešamo s siljenimi čebulicami. Če želimo čebulice sami pripraviti do tega, da bodo cvetele pred njihovim običajnim časom, jih moramo na to začeti pripravljati že jeseni. Takšne čebulice morajo prestati obdobje nizkih temperatur, da lahko zacvetijo. Za siljenje so primerni žafrani, hijacinte, tulipani in narcise. Danes lahko kupimo že pripravljene - preparirane čebulice, ki zacvetijo v nekaj tednih. Posaditi jih moramo v zračen in za vodo prepusten substrat. Hijacinte lahko silimo tudi v posebnih vazah, v katere nalijemo vodo in na vrh postavimo čebulico. Siljenje izčrpa večino energije iz čebulice, zaradi česar te rastline običajno ne uspevajo, ko jih presadimo na vrt. Izjema so narcise, ki bodo še naprej lepo uspevale v vrtu. Če siljenih čebulic vseeno ne želimo zavreči, jim moramo zagotoviti ustrezne pogoje, da si bodo obnovile zalogo energije. Ze cvetoče siljene rastline lahko februarja kupimo v vrtnih centrih in cvetličarnah. Poleg teh nas v tem času s svojim bujnim cvetenjem k nakupu vabijo še primule in ciklame. Vse omenjene rastline bodo najbolje uspevale v ne pretoplih in svetlih prostorih. Pri zalivanju

moramo biti še posebej pozorni, saj prekomerno zalivanje lahko povzroči gnitje čebulic. Ciklame vedno zalivamo v podstavek, saj je njihov gomolj izredno občutljiv na prekomerno zalivanje.

Za pomladno vzdušje pa nam ni potrebno vedno obiskati vrtnarije ali cvetličarne. Tudi ob sprehodu lahko na bolj osončenih legah

že najdemo cvetove črnega teloha, ki jih lahko povežemo v čudovit spomladanski šopek. Prav tako lahko na vrtu porežemo veje listopadnih dreves (češnje, forsitiije, japonske kutine, nepozebnika, breskev ...). Veje postavimo v vazo in ob rednem menjavanju vode ter zadostni količini svetlobe, bodo kaj kmalu ozelenele in zacvetele.



Čebulica hijacinte tik pred cvetenjem



## Rok Kogovšek

Rok Kogovšek vam bo s svojimi prispevki skušal približati področje vrta. Z Gorenjskim glasom sodeluje zadnja leta, ko s svojimi prispevki navdušuje v lokalni prilogi Sotočje za občino Medvode, odslej pa boste lahko njegove prispevke prebirali tudi bralci priloge Kranjčanka & Ločanka. Rok je za številne "nenavaden" fant, prav zaradi njegovega hobija: rož in vrta. Doma sam skrbi za balkonsko cvetje, ki privablja poglede številnih, večinoma sam ureja tudi vrt. Kljub temu da se temu posveča že od otroških let, pa se ni odločil za študij v tej smeri. Je namreč študent Fakultete za farmacijo v Ljubljani. Znanje s področja vrta črpa iz knjig, medmrežja, obiskuje predavanja, občasno pomaga tudi v eni izmed vrtnarij. Njegovi domači vedo povedati, da je imel rože rad že kot majhen otrok in ta ljubezen še kar traja. Naj jo "zasadi" tudi v vaše domove.

# Poskrbimo za ptice

Nizke temperature in občasn sneg nam preprečujejo kakršnokoli delo na vrtu, zato si lahko vzamemo nekaj časa in poskrbimo za ptice, ki nam skozi celo leto pomagajo na vrtu. Lovijo nam škodljive žuželke ter s tem pripomorejo pri vzgoji zdravih pridelkov v sadovnjaku in vrtu.

Rok Kogovšek

Pticam pomagamo preživeti zimo tako, da jim nastavljamo hrano, ki je pozimi, zaradi nizkih temperatur in snežne odeje primanjkuje, zato jo ptice težje najdejo. Postavimo jim krmilnice, ki jih kupimo ali pa jih izdelamo sami. Obesiti jih moramo tako, da preprečimo dostop mačkam, ki bi ptice lahko poškodovale. Če želimo ptice tudi opazovati pri hranjenju, krmilnice nastavimo na vidno mesto, blizu oken, da jih bomo lahko gledali iz hiše. Krmilnice naj imajo streho, ki bo ščitila hrano in ptice pred padavinami. Vanje jim nasujemo raznoliko hrano; semena (sončnično, laneno, bučno, konopljino), proso, ovsene kosmiče, žitarice, nesoljene zemeljske oreščke, orehova jedrca, mandlje, koruzo, želod, rozine,

majhne količine suhih krušnih drobtin, jabolka, banane, sir ... Poleg vse našete hrane jim lahko pripravimo tudi pogače, ki jih izobesimo po drevesih. Njihova izdelava je povsem preprosta. V staljeno maščobo (loj) nasujemo različna semena in dobro premešamo. Mešanico nato vlijemo v različne modelčke. V model vstavimo tudi vrstico, s katero bomo pogačo lahko obesili. Prav tako lahko pogači dodamo tudi vejo, na katero se bodo ptice lahko oprijele ob hranjenju. Ko se loj dobro ohladi, pogače vzamemo iz modela in jih obesimo na zeleno mesto. Loj s semeni lahko vlijemo tudi v kokosove orehe, glinene cvetlične lončke, ter skupaj z lončkom obesimo. Poleg izdelave pogač lahko sedaj izdelamo tudi nove gnezdilnice oziroma obnovimo stare. Stare gnezdilnice je potrebno tudi očistiti. S



postavitvijo gnezdilnic bomo pticam olajšali iskanje ustreznih mest za gnezdenje, hkrati pa jih bomo s tem privabili v vrt, kamor se bodo vsako leto vračale, če bomo zanje lepo poskrbeli.

V zimskem času, ko hrane ni na pretek, se bomo pticam vsaj malo oddolžili za pomoč čez celo leto. Obenem pa nas bodo ptice v teh pustih dneh razveseljevale ter nas ob začetku pomladi pozdravljale s petjem.



**SLOGA**

**V Slogi je moč!**

## VSE ZA SPOMLADANSKO DELO NA VRTU!!

V kmetijsko vrtnarskih in tehničnih centrih Sloga v Kranju, Naklem in Šenčurju vam nudimo vse, kar potrebujete za spomladanska dela na vrtu:



- Semena vrtnin in cvetlic, čebulček, semenski česen, šalotka ...
- spomladanske čebulnice
- semenski krompir (tudi v 3,5 in 10kg pakiranjih)
- substrati, zemlja, gnojila
- vse za nego in varstvo rastlin
- korita in lonci
- vrtno orodje in pripomočki
- krmna žita in krmila

**Preverite tudi aktualno ponudbo:**

**Akumulatorji, tekočina za stekla, lopate za sneg, sol za posipanje, snežne freze .**

**ODPRTO:**  
**vsak delavnik od 7<sup>h</sup> do 19<sup>h</sup>,**  
**sobota od 7<sup>h</sup> do 13<sup>h</sup>**

**OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH IN TEHNIČNIH CETRIH:**

**KVC SLOGIN VRT Kranj, Šuceva 27, tel: 04 2014 960**  
**KVC Sloga Naklo, Cesta na Okroglo 1/a, tel: 04 5951 940**  
**KTC Sloga Šenčur, Kranjska cesta 29, tel: 04 2519 772**

**KGZ SLOGA Kranj, z.o.o.**  
**Šuceva 27, 4000 Kranj**  
**tel: 04 20 14 950**

**www.sloga.si**

## VSE ZA ČISTOČO NA ENEM MESTU



**PROSEN  
COM**

Poslovna cona A 47 Šenčur  
tel.: 04 257 73 33  
info@prosencom.com

[www.prosencom.com](http://www.prosencom.com)

- ◆ Ekološka čistila
- ◆ Čistila za marmorje in granite
- ◆ Čistilni pripomočki
- ◆ Suhi in mokri sesalci

**AKCIJA**

do  
**-40%**  
na izbrane izdelke

Specializirana trgovina čistil in opreme za domačo in profesionalno uporabo

**ČISTO JE ZDRAVO**

## AKCIJA MESECA!

Več na [www.prevc.si](http://www.prevc.si)



Prevc, saloni pohištva, d.o.o.

**SALON PREVC Ljubljana**  
BTC hala 10  
tel.: (01) 541 18 20  
e-pošta: [prevc@btc-city.si](mailto:prevc@btc-city.si)

**SALON PREVC Kranj**  
Dorfarje 17, Žabnica  
tel.: (04) 502 19 00  
e-pošta: [info@prevc.si](mailto:info@prevc.si)

Kuhinje iz Alplesa  
v vsej svoji svežini

**-25%**



kuhinja urbana



kuhinja natura



- zanimive oblike • privlačne barve
- širok izbor elementov
- estetski ročaji • elementi za dnevno sobo in jedilnico



\* Akcijski popust velja za gotovino do 29.2.2012.  
Podrobnosti na prodajnih mestih.

# Kako da ni parcel?

Gradnja hiše je v današnjih časih zelo prijetna in lahkotna naloga. Izbereš med tisočimi gradbenimi podjetji enega ali dve in počakaš, da ti predajo hišo, izdelano na ključ. Plačaš in se vseliš.

## Miroslav Braco Cvjetičanin

V časih, ko je denar sveta vladar, ne vem sicer, v katerih časih ni bil, ampak je resnično tako, da se ti ni treba več mučiti fizično niti umsko, da bi dobil svojo streho nad glavo.

### Če verjamete ...

V praksi je to nekoliko drugače, ali bolje povedano, v praksi ni nič tako, kot bi moralo biti v normalnem svetu. Kaj je to normalni svet, pa tudi ne vemo čisto točno oziroma, ko gradimo, zgubimo še zadnji kanček zupanja vanj. Moja izkušnja je na las podobna izkušnji marsikoga, samo da je ta molčal oziroma o tem zdaj govori, kot ženske govorijo o porodu in jasno moški o vojaški sukni. Samo ne vem, kaj bodo imeli povedati moški, ki prihajajo, tisti, ki jim ni treba po puško in verjetno, glede na razmere, še o garsonjeri težko sanjajo, kaj šele, da bi se lotili zidanja lastne hiše.

Če hočeš zidati, moraš najprej vedeti, kje boš zidal. Danes vas parcela lahko stane toliko kot vsaj ena tretjina cele hiše, če ste malce bolj skromni, stane pa vas lahko ravno toliko kot hiša, ali vsaj hiša do podstrehe oz. četrte faze, kot to radi imenujejo gradbeniki. Naloga številka ena je, da si najdete in kupite parcelo, potem sledi iskanje človeka, ki vam bo hišo narisal. Jasno in enostavno? Tudi če ste flegmatik in je za vas marsikaj hitro dobro, se pojavi težava. Izbira parcele

je najpomembnejša odločitev pri gradnji stanovanjske hiše! Najpomembnejše! Na ta izraz se navadite, ker ga boste slišali čisto pri vsaki fazi gradnje. Tudi ko boste izbirali posteljo za spalnico, boste kupovali najpomembnejši kos pohištva na primer.

Parcel ni, arhitekti so pa tako dragi, da imate občutek, da delate viadukt čez Črni Kal in ne samo navadne alpske hišice. Kako da ni parcel? Ko jo začnete iskati, je dejansko ni, kar naenkrat so vse tiste, ki so napredaj, ali preveč na klancu, preveč senčne, ležijo v močvirju, na pokopanem Storžiču, med samimi trapastimi sosedi, preveč na samem, preblizu kanjonov, preblizu deroče reke, na potresnem območju, med pogojnimi njivami, preblizu magistralne ceste, preblizu nočnega bara, predaleč od šole, pošte in zdravnikov, predaleč od vašega delovnega mesta, preblizu tašče, predaleč od mamice, predaleč od prijateljev, preveč med hribi, premalo med hribi, preveč sosedov na vseh straneh, slab dovoz, draga infrastruktura, ni infrastrukture, dragi komunalni prispevki, ne dovolijo graditi sanjske hiše, vsi morajo imeti alpske strehe in belo-sive fasade, ni prava občina, ni nobene gostilne v bližini, cerkev s tremi zvonovi je prva soseda, zraven je sosed fabrikant, zemljišče mora biti suho in geološko primerno za gradnjo, obrnjeno mora biti proti jugu, jugovzhodu ali jugozahodu, hiša mora na parceli stati tako, da jutranje sonce najprej posije v spalne prostore, opoldansko pa v bivalne prosto-

re, kot so dnevna soba, jedilnica in kuhinja ... Skratka vsi si želimo idealno parcelo, ki naj bi bila na idiličnem kraju, ravna in sončna, čisto blizu mesta. Take parcele pa ne obstajajo v Sloveniji, kaj šele na Gorenjskem. Če izberete parcelo močno nagnjeno na hribu, boste za oporne zidove oz. škarpe nepričakovano porabili več denarja, kot če bi kupili precej dražjo parcelo nekje na ravnem.



[www.asteriks.net](http://www.asteriks.net)

**Peter Rozman s.p.**  
 Cesta na Loko 2, 4290 Tržič, Slovenija  
 Tel.: +386 (0)4 59 55 170  
 Tel./fax: +386 (0)4 59 55 177  
 GSM: +386 (0)41 733 709  
 e-mail: [sencila\\_asteriks@siol.net](mailto:sencila_asteriks@siol.net)  
**Obiščite nas v našem razstavnem salonu.**



ZIMSKI  
POPUST  
-10%  
DO KONCA FEBRUARJA




SVET SENČIL

- Tende - markize
- žaluzije (zunanje in notranje)
- rolete • panelne zavese
- roloji • plise zavese
- komarniki • screen roloji
- rolo garažna vrata

Svetovanje, izdelovanje,  
montaža in servis



## AVTOMATSKA AVTOPRALNICA

3 samopotrežna mesta za sesanje  
aparata za čiščenje predpražnikov

Delovni čas: pon. - sob.: 8. - 19., ned. - praz.: 8. - 13.

Stražišče pri Kranju

Se priporočamo!

# Sedežne garniture kraljice dnevnih sob

Če je televizor kralj vsake dnevne sobe, potem bi sedežno garnituro lahko poimenovali za kraljico, kajne? Ne vem točno, s čim si je televizor zaslužil kraljevski naziv, če pa naša sedežna garnitura ali kavč po domače oz. fotelji veliko več časa preživijo v naši "službi".

## Miroslav Cvjetičanin

Da ne napišem nejasno, potem moram opisati, da mi še naprej vztrajamo na sedežni, predvsem v horizontalnem položaju, z "ugasnjenimi" možgani in zaprtimi očmi, še dolgo potem, ko se je televizor ugasnil. Torej, pomislite, koliko svojega življenja preživite na vaši sedežni garnituri? Če ste zgroženi nad številom ur na dan in noč, potem raje pomislite, koliko lepih uric, neponovljivih z vašimi ljubljeneimi, ste preživeli na tej isti sedežni? Spomini so krasni, kajne? Če pa se postavi vprašanje, kako je "ime" vaši garnituri,

oziroma, kdo jo je naredil, mi boste težko odgovorili, ker se spominjate edino, kje ste jo kupili. Če pa vas vprašam, katere znamke je vaš televizor, boste seveda brez obotavljanja znali odgovoriti. Skratka, sedežnim garnituram delamo krivico, ker jim glede na njihov pomen v naših življenjih posvečamo premalo pozornosti.

Da bi kar največ zvedeli o teh kraljicah naših dnevnih sob, smo se pogovarjali z Ireno Žakelj, vodjo marketinga domačega, družinskega podjetja Žakelj v Goropekah nad Žirni, ki zaposluje 45 delavcev in se že od leta 1987 ukvarja predvsem z izdelavo sedežnih garnitur.

Naše prvo vprašanje se je glasilo, po čem se ločijo slabe od dobrih sedežnih garnitur. Seveda se ločijo na slabe in dobre pa tudi na funkcionalne in nefunkcionalne. Slaba je tista, ki je narejena iz neakovostnih sestavnih delov, torej imajo slaba polnila, slabe vložke, slabo blago, nekvalitetna vodila itn., pravi Irena Žakelj.

## Kako naj laik ve, iz kakšnih materialov je garnitura narejena?

"Težko, seveda, sploh pa, če mu je na prvi pogled všeč (smeh), potem pozabi na te "malenkosti". Pri izbiri si vzemite več časa za nakup. Garnituro preizkusite v vseh položajih, kakršnih ste vajeni doma. Nihče vam ne bo zameril, če se boste ulegli na garnituro, zato pa so razstavni saloni. Saj avto, preden ga kupite, ravno tako najprej preizkusite, kajne? Kupujte v specializiranih prodajalnah. Pustite svetovati zgolj

pohištvo

**ŽAKELJ**

## Pohištvo za Vaš dom

**kuhinje**  
**ALPLES** 

**NOVO IZ ALPLESA**  
moderne | prilagodljive | slovenska kakovost

Ponudba velja za naročilo kuhinje od 1-29.2.2012 za got ali TRR plačilo

## Akcijska ponudba vzmetnic!

Vzmetnice MEBLO JOGI  
PERLA in FIT | **20% ceneje**

za naročila do 21.2.2012

## NE SPREGLEJTE!

Vsak mesec imamo dneve ugodnih nakupov pohištva slovenskih proizvajalcev s popusti do 25% (Alples, Meblo Jogi, ...).

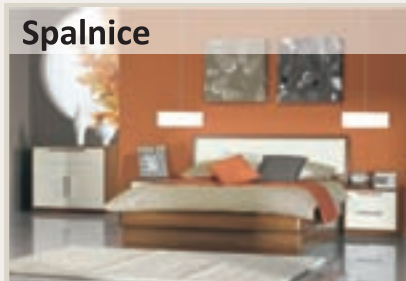
Za dneve ugodnih nakupov se pozanimajte v salonih pohištva ŽAKELJ

PE Lesce | Alpska c. 62, t: 04 53 53 548

PE Ljubljana BTC | t: 01/ 54 77 520  
(sedežne garniture)

PE Žiri | Loška c.1 t: 04/ 51 70 555

w: [www.pohistvo-zakelj.si](http://www.pohistvo-zakelj.si)



specializiranim prodajalcem. Vedno vprašajte, iz kakšnih materialov je narejena."

### Katere so najpogostejše napake, ki jih kupci delamo pri izbiri sedežne garniture?

"Ponavadi se kupci odločijo za nefunkcionalno garnituro. To je posledica tega, da so jo v razstavnem salonu izbrali prehitro, niso je preizkusili. V današnjih časih je povsem normalno, da pokličete strokovnjaka arhitekta, oblikovalca, da pride v vaše svetovanje in vam svetuje pred nakupom. Zakaj pa ne? Sedežne garniture niso poceni, da bi kupovali mačka v žaklju!"

### Kakšni so zdaj modni trendi, kakšno garnituro naj si kupimo?

"Predvsem funkcionalno. Tudi modni trend gre v to smer. Danes ljudje ne izbirajo več sedežnih garnitur samo za sedenje, ampak predvsem za ležanje, uživanje, se pravi, da so po domače povedano zelo "na komot". Zato že nekaj let prevladujejo široke garniture z nizkim hrbtiščem in velikimi blazinami."

### Mladi in stari imajo enak okus?

"Ne. To pa ne (smeh). Starejši, ki so v življenju že nekaj garnitur zamenjali, že točno vedo, kakšna bo njihova nova. Izberejo glede na način življenja. Nimajo več majhnih otrok, da bi se z njimi crkljali na sto in en način, na primer, zato največkrat izberejo sedežno z ne preširokim sedalom, ne prenizke, da lažje vstanejo, in z višjim hrbtiščem, torej bolj take za sedeti in ne ležati. Mlajši kupci pa ravno nasprotno. Za njih je pomembno, da je veliko prostora za ležanje, da so lahko globoko zleknjeni itd."



Irena Žakelj, vodja marketinga  
v podjetju Žakelj

## Zimska ponudba za popolno udobje

Ugodna zimska ponudba energetsko varčnega stavbnega pohištva AJM za prihranek energije in prijetno udobje v mrzlih zimskih dneh!

Zimska ponudba velja za AJM PVC-proizvodni program, za naročila do konca februarja 2012. Več informacij o akciji in višini ugodnosti dobite v salonih podjetja AJM, pri prodajnih zastopnikih po Sloveniji in na spletni strani [www.ajm.si](http://www.ajm.si). Drugi popusti niso združljivi, druge akcije so izzete.

[www.ajm.si](http://www.ajm.si)

PROBNA ŠTEVILKA  
080 14 01



AJM okna-vrata-senčila d.o.o., Kozjak nad Pesnico 2a, Pesnica pri Mariboru

# Očistimo Gorenjsko, Slovenijo in svet

Petra Odar, koordinatorka  
Očistimo Slovenijo za MO Kranj

Akcije Očistimo Slovenijo v enem dnevu se verjetno dobro spominjate. 17. aprila 2010 je naša država iz zraka prav zagotovo videti kot mravljišče, kjer so delovne mravljice nosile smeti na kupce, od koder so jih s kamioni in traktorji odvažali na smetišča. Kar 270 tisoč prostovoljcev oziroma 13,5 odstotka prebivalstva si je na ta dan zavihalo rokave in se povežalo v največjo slovensko prostovoljno akcijo doslej. Čistilo je staro in mlado, družine in šole, društva in krajevne skupnosti, skupine prijateljev in sodelavcev, vojska, gasilci, politiki in še mnogi drugi. Čistilna akcija je imela več ciljev: spodbuditi ljudi k prostovoljstvu, oza-veščati o ločevanju odpadkov, ustvariti register divjih odlagališč, kakršnega Slovenija do takrat še ni imela, in nenazadnje glavni cilj, očistiti čim več odkritih divjih odlagališč in razpršenih odpadkov na območju celotne Slovenije - v enem dnevu. Z združenimi

močmi je bil uspeh zagotovljen. V MO Kranj je sodelovalo 1840 otrok in 1970 drugih prostovoljcev, skupaj 3810 udeležencev (7 odstotkov Kranjčanov). Gorenjska prestolnica je bila lažja za 668 kubičnih metrov odpadkov (126,9 tone). Občina Škofja Loka je bila prav tako zelo uspešna. Sodelovalo je 2182 otrok in 1642 prostovoljcev, skupaj 3824 Ločanov (16,7 odstotka). Skupaj so nabrali 750 kubičnih metrov oziroma 90 ton. Za uspešno akcijo sta zaslužni tudi MO Kranj in Komunala Kranj, ki sta s finančnimi, materialnimi sredstvi in odvozom poskrbeli, da se je čiščenje lahko odvijalo po načrtih.

Letošnja akcija Očistimo Slovenijo bo del svetovne akcije Očistimo svet 2012, ki se ji je že priključilo več kot 70 držav po vsem svetu. V Kranju letos sodelujeta društvo Ekologi brez meja in Zveza tabornikov občine Kranj. Akcija Očistimo Slovenijo 2012 bo potekala v soboto, 24. marca 2012, nekatere šole pa bodo šolski okoliši čistile že dan prej. Rok za prijavo na akcijo je 13. marec 2012.

Očistimo Slovenijo je akcija čiščenja okolja in ne čiščenja vaših kleti. Odpadke iz svojih stanovanj lahko enkrat na mesec do količine enega kubičnega metra oddate brezplačno v zbirnih centrih za ločeno zbiranje odpadkov.



Foto: Tina Dokl





## Želite zamenjati velikost zabojnika?

Zaradi načina odvoza in evidentiranja zabojnikov (zabojniki so označeni s čipi) zamenjavo zabojnika uredite na Komunalni Kranj. Zabojnik lahko najamete ali kupite. To velja za vse zabojnike: za mešane komunalne odpadke, odpadno embalažo in biološke odpadke.



## Želite drugim preprečiti odlaganje odpadkov v svoj zabojnik?

Pri Komunalni Kranj se dogovorite za najem ali nakup zabojnika s ključavnico.

## Imate občasno več mešanih komunalnih odpadkov oz. odpadne embalaže?

V primeru občasnega povečanja količine mešanih odpadkov lahko kupite vrečko za mešane komunalne odpadke ali za odpadno embalažo, označeni z logotipom Komunale Kranj. Vrečke lahko kupite na sedežu javnega podjetja Komunalna Kranj. Na dan odvoza vrečko odložite poleg zabojnika. Drugače odloženih odpadkov Komunalna Kranj ni dolžna odpeljati. Prav tako je odlaganje odpadkov poleg zabojnik brez vreč z logotipom Komunale Kranj, oz. v navadnih vrečah, kaznivo.

## Ste našli divje odlagališče?

O divjih odlagališčih oziroma o kršitvah načel pravilnega ravnanja z odpadki lahko obvestite Medobčinski inšpektorat Kranj na telefonsko številko 04/237 32 16. Za nepravilno odložene gradbene in odpadke pa je pristojen Inšpektorat RS za okolje in prostor (telefonska številka 04/231 93 34).

## Ste zamenjali gospodinjske aparate v kuhinji, računalniško opremo?

Te odpadke je prepovedano odlagati v zabojnik za mešane komunalne odpadke ali poleg njega. Veliko elementov in materiala, iz katerih je sestavljena bela tehnika, gospodinjski aparati in druga električna in elektronska oprema, se lahko predela. Obenem pogosto vsebujejo nevarne snovi. Če z njimi ne ravnamo pravilno, lahko škodujejo okolju in ogrozijo zdravje ljudi. Zato je pomembno, da s temi odpadki ravnamo pravilno.

Ob nakupu nove elektronske opreme je trgovec ali proizvajalec dolžan sprejeti staro elektronsko opremo. Če je oprema še uporabna, jo lahko prodate ali podarite tistemu, ki jo potrebuje.

Med opremo sodijo mali in veliki gospodinjski aparati, računalniška oprema, električna in elektronska oprema, oprema za razsvetljavo, igrače, zabavna elektronika.

Vso odpadno elektronsko in električno opremo lahko pripeljete v zbirni center Tenetiše ali Zarica.

## Pri pripravi hrane pogosto uporabljate jedilno olje?

Doma odpadno jedilno olje vlijete v plastenke ali v steklenice oz. v katerokoli drugo primerno embalažo. To začasno hranite v kleti, garaži in ko se nabere več odpadnega jedilnega olja, ga odpeljete v zbirni center za ločeno zbiranje odpadkov, kjer ga brezplačno oddate. Odpadno jedilno olje je prepovedano odlagati v zabojnike za mešane odpadke in zabojnike za ločeno zbiranje odpadkov, olje je prepovedano zlivati v odtok ali kanalizacijo.

## Imate nekaj večjih kosov odpadkov: pohištvo, straniščno školjko, vzmetnico?

Ti odpadki sodijo med kosovne odpadke, ki jih lahko oddate v zbirnih centrih za ločeno zbiranje odpadkov. V Mestni občini Kranj imate gospodinjstva dodatno možnost, da naročite brezplačen odvoz kosovnih odpadkov do količine dveh kubičnih metrov na leto.

## Nimate možnosti prevoza večjih odpadkov v zbirni center? Želite enkratni najem večjih zabojnikov?

Če imate večje količine odpadkov, lahko pri Komunalni Kranj najamete zabojnike. Odločite se lahko za najem 5, 7, 10, 12, 15 ali celo 20 m<sup>3</sup> zabojnike. Zabojnik lahko najamete za en ali več dni. Pokličite nas po telefonu 04/28 11 303.



# Glamurozne maturantke



Foto: Tina Dokl

## Alenka Brun

V okviru 9. razstave idej in tendenc **Maturantski in poročni utrinki** v ljubljanskem Grand hotelu Union smo lahko poleg poročne spremljali tudi modno revijo maturantskih in slovesnih oblek. Ugotovili smo, da v današnjih dneh neveste niso edine, ki želijo biti v ospredju. Vse bolj se v slovenskem svetu maturantskih plesov uveljavlja ideja o najlepši maturantski noči, pa tudi maturantke postajajo vse bolj zahtevne - tako glede krojev kot modnosti oziroma nosljivosti krojev. Pomembno je pravilno razmerje med ceno in kvaliteto ter omenjeno nosljivostjo, pravzaprav bi lahko rekli kar praktičnostjo obleke. Nekatere želijo svojo maturantsko obleko še kdaj obleči, spet drugim je vseeno, če ta obleži v omari, zvečine pa igra precejšnjo vlogo tudi denar. Včasih je bilo dovolj, da si našel dobro izposojevalnico ali pa šiviljo, ki je sama predlagala, kako naj bi bila videti obleka za eno pomembnejših noči v življenju deklet zadnjih letnikov srednjih šol, danes mladenke pridejo k modnim ustvarjalcem že z izdelano idejo, morda celo skico, željami, mogoče celo neuresničljivimi. Če se odločijo za nakup oziroma izposojajo obleke, pa v zadnjem času tudi Slovenija ponuja široko paleto manj ali bolj zapletenih, zanimivih, drugačnih, pa tudi enostavnih krojev. Del tega smo videli na modni brvi v Unionu. Tovrstna modna revija precej pomaga pri odločanju bodočih maturantk, jih v osnovi usmerja, na nevsiljiv način pove, kaj je modno, kakšne barve in materiali prevladujejo letos.

Na modni brvi se je predstavilo kar nekaj uveljavljenih slovenskih modnih salonov in tudi znanih imen iz slovenskega modnega ustvarjalnega sveta. Kolekcija Alice Bossman je temeljila na svili, svežini, elegantnih gubah. Navdih je Alice črpala iz mitologije. Maja Ferme, uveljavljena slovenska oblikovalka, pa se je prepustila barvam in valovitosti materialov. Med njenimi slovesnimi oblekami tudi maturantke lahko najdejo kaj zase. Njene kreacije niso kričeve, pritegnejo z ravno pravšno mero, pustijo vtis.

V Slovenijo pa prihaja nova, ameriška, na domačih tleh zelo uveljavljena in priljubljena blagovna znamka Sherry Hill, ki je trenutno dostopna le na spletu, cenovno pa tudi primerna svojemu videzu in popularnosti. Cene najnovejše kolekcije maturantskih oblek se začnejo pri sto petdeset, dvesto

evrih. Naborki, volančki, svetlikajoči detaili oblek. Kljub vsemu 'blink blink' efektu obleke ne delujejo kičasto, morda pustijo pri nekaterih krojih vtis plesnih oblek z rahlo predelanimi linijami. Pompozno in ameriško, vendar daleč od tega, da bi bile videti ceneno ali kostumsko. Če bi Sherry Hill opisali z enim stavkom, potem se ta glasi: če naše misice na svetovnih tekmovanjih nosijo obleke Maje Ferme, potem Američanke posežejo po kreacijah Sherry Hill.



Vse bolj se v slovenskem svetu maturantskih plesov uveljavlja ideja o najlepši maturantski noči, pa tudi maturantke postajajo vse bolj zahtevne - tako glede krojev kot modnosti oziroma nosljivosti krojev.

# Boutique Aleksandra

Svečana oblačila

Grenc 2, Škofja Loka, telefon: 04/5134-053  
[www.svecana-oblacila.si](http://www.svecana-oblacila.si)  
 ponedeljek-petek: 9.00-12.00, 16.00-19.00

- maturantske obleke
- poročne obleke
- obleke za birmo, obhajilo
- obleke za poročne priče



*Nogavice*

## BUVARD

**Maistrov trg 11**  
 Staro mestno jedro

Ženske nogavice od **1,2 €**  
 Moške nogavice od **1,3 €**  
 Otroške nogavice od **1,0 €**

**Pri nas je kvaliteta  
 na prvem mestu**

**S tem kuponom  
 še dodatnih  
 - 20%**

Bavarijska Nogavice d.o.o., Maistrov trg 11, Kranj



## Gramatex, d.o.o.,

Trgovina z metriskim blagom  
 Zgoša 20 pri Begunjah

Tel.: 04/5334 134  
 Odprto vsak dan od 9. - 19. ure,  
 sobota do 18. ure

**Prispela nova kolekcija pomlad-poletje 2012, ekstravagantnih in modnih tkanin in pletenin za maturantske, poročne, slovesne obleke in poslovna oblačila.**

Veliko poletnega bombaža, brokatov, buret in šantung svile, ter bombaža za otroško posteljnino.

Del novosti si lahko ogledate na naši spletni strani [www.gramatex.com](http://www.gramatex.com).

**KUPON ZA 25 % POPUST ZA  
 MATURANTE IN NEVESTE**

# majjice s tiskom

in ostali promocijski tekstil

**jakne**

**flisi**

**delovna oblačila**

**križaj**  
design

križaj design d.o.o., godešič 142, škofja loka  
tel.: 04 51 37 310

e-mail: info@krizaj.si

[www.krizaj.si](http://www.krizaj.si)



V našem salonu vam od 22. 2. 2012 dalje nudimo novo metodo oblikovanja telesa, ki bo v kombinaciji z ostalimi tretmaji za odpravo celulita in maščob naredila popolen uspeh.

Poglavitni cilji teh tretmajev so odprava celulita, zmanjšanje maščobnih celic, izboljšanje tonusa kože in preoblikovanja telesa. Nekaj paketov tretmajev bo pripravljenih, vendar je najbolj smiselno sestaviti paket glede posameznikovih želja in potreb. Metoda je namenjena celemu telesu in obrazu.

- Kavitacija in limfna drenaža 65 eur, pri paketu petih šesta **GRATIS**
- Zmanjšanje celulita z body wrap tehniko, paket petih **180 eur**
- Izdelava umetnih nohtov MAGNETIC 43 eur/korekcija **35 eur**
- Diamantni peeling z nego obraza **55 eur**

V našem salonu vam nudimo še druge storitve : pedikura, manikura, vakuum terapija, električna stimulacija mišic ter infra rdeča luč za odpravo celulita, limfna drenaža, depilacija, nege obraza, protibolečinska masaža hrbta, nega z bipolarno svetlobo.

***Dobrodošli v našem salonu, veseli bomo vašega obiska.***



## ***Kozmetični salon***

Petra Belančič s.p.  
Škofjeloška cesta 8, 4000 Kranj  
Telefon: 040/833-094

Delovni čas:  
Pon., čet. 15.00- 20.00  
Tor., sre. 8.00 - 16.00  
Pet. 14.00 - 20.00  
Sobote po dogovoru.



# Optika Krmelj v novih prostorih



Selitev je bila tako rekoč nujna, saj nismo imeli parkirnega prostora za stranke, kar je bil poglavitni problem. Seveda pa smo z večjimi prostori lahko še povečali našo ponudbo. Prodajalna je zdaj prostornejša in s tem preglednejša, na ogled je več modelov očal in zato bodo vse stranke prav gotovo še zadovoljnejše z našo ponudbo, je dejal Simon Krmelj, med Škofjeločani zelo priljubljen optik.

## NAJVEČJA NOVOST V OPTIKI KRMELJ ...

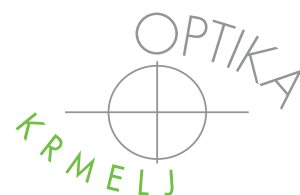
... so prav gotovo stekla Optifog! Gre pravzaprav skoraj za čudežna stekla, ki bodo rešila "življenjsko" zagato vsem ljudem, ki nosijo očala. Optifog stekla proti zamegljenosti so prav gotovo dobrodošla novost na trgu. Nič več zamegljenih očal ob prehodu iz hladnega v toplejše okolje. Nič več megljenja očal ob pitju vročih napitkov, kuhanju ali celo odpiranju pralnega stroja. Nič več težav športnikov med tekom, kolesarjenjem, tenisom ... in nič več težav na delovnem mestu, kjer sta najpomembnejša natančnost in varnost. Optifog stekla zmanjšujejo tudi bleščanje, nabiranje prahu na stekla, odpornejša so na praske in čiščenje je enostavnejše in temeljitejše.

## OČALARSKI TRENDI

V letošnji sezoni se bo nadaljeval retro trend. Očala, izdelana z največjimi, naprednejšimi materiali po modi iz petdesetih, šestdesetih in sedemdesetih let prejšnjega stoletja, bodo modna tudi letos, pravi Simon Krmelj, ki redno spremlja vse svetovne trende, povezane s korekcijskimi ali sončnimi očali. Torej, babice in dedki, da se ne boste čudili, če bodo vaši vnuki nosili očala na las podobna tistimi, kot ste jih vi, ko ste bili mladi. Ne, niso vam jih vzeli iz vaše skrinje, taka so dobili v Optiki Krmelj, na primer, z nasmehom razlaga Simon in lepo vabi v njihove nove prostore na Šolski ulici številka 2 v središču Škofje Loke.



Optika "Krmelj" Simon Krmelj s. p., Šolska ulica 2, Škofja Loka  
telefon: 04/512 67 51, [www.optika-krmelj.com](http://www.optika-krmelj.com)





MIRA GROŠELJ

# Zamesi še v mentrgi

Za hladne zimske dni: ješprenj, pa brez dodanega fižola in krompirja. Za prilogo pire krompir, kruh iz domače krušne peči, za posladek pa jabolčni zavitek. Pri Miri Grošelj ima vsa hrana, ki jo pripravi, okus po domačem.

Suzana P. Kovačič

"Zmeraj se najde kaj dobrega pri hiši. V kuhinji nas za veliko mizo lahko sede veliko. Dobra družba, okusna hrana, ni boljše-ga," pravi Mira Grošelj, naša prva izbrana - in preverjeno odlična - kuharica. Pa ne poklicna, kuhanje je njen hobi. Čeprav živi v Kranju, še vedno pogosto kaj okusnega skuha v stari kmečki hiši na Kokrici, kjer je preživljala otroštvo in kjer živi njena mama. Prav njena mama je bila tista, ki jo je "spoznala" s kuhinjo, veliko receptov je kasneje dobila tudi v Društvu kmečkih žena Kranj, saj je njihova članica.

V kmečki hiši na Kokrici imajo krušno peč, Mira Grošelj običajno enkrat na teden v njej speče osem, devet hlebcev kruha za družino, za prijatelje. Zanimivo je, da so ohranili mentrgo - mizo za mešanje kruha s predalom, ki se "skriva" v kuhinjski mizi. "Zamesiti kruh ni tako težko, težje je, da se peč prav zakuri. Zakurim v glavnem z bukovimi butarami, prav tako peč dobro sčistim, kajti če je dosti pepela, se kruh ne za-peče," je dejala. Mira Grošelj se je za



Domače je le domače. Hlebci kruha iz krušne peči. / Foto: Tina Dokl

## Iščemo naj kuharico Kranja in Škofje Loke

Rade kuhate klasične jedi, sodobne jedi ali pa morda dietne, če se morate takemu načinu kuhanja prilagoditi zaradi zdravja? Iščemo ženske vseh starosti, ki rade kuhate zase, za družino, za prijatelje. V vsaki številki Kranjčanke & Ločanke bomo predstavili po eno kuharico, ki jo boste predlagali, mi pa izbrali. Predloge nam lahko pošljete po pošti na naslov Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj s pripisom "za naj kuharico" ali po e-pošti [suzana.kovacic@g-glas.si](mailto:suzana.kovacic@g-glas.si).

Ob koncu leta boste bralci izmed vseh objavljenih kuharic izbrali "naj kuharico", jo bomo nagradili. Za "naj kuharico" lahko prijavite same sebe, lahko vas predlagajo družinski člani, prijatelji. Vsi, ki boste poslali predlog, boste ob koncu leta sodelovali v nagradnem žrebanju za lepe nagrade.



**Slaščičarstvo**  
**HANA**

Britof 73, 4000 Kranj  
GSM 040 605 721

Proizvodnja tort,  
peciva in sladoleda

Glavna dejavnost je dostava slaščic in peciva v kavarne in lokale. Velika izbira poročnih tort in tort za druge slovesne dogodke. Ker delamo v nočnih urah, so naše slaščice vedno sveže. :)

Ješprenj skuham malo drugače, kot so ponavadi recepti zanj. Vanj ne dam fižola, niti krompirja, ampak pire krompir naredim posebej kot prilogo.



Kranjčanko & Ločanko odločila, da se bo predstavila s tradicionalno slovensko kuhinjo. Skuhala je ješprenj. "Mami ga je včasih kuhala vsak teden, pa smo ga bili siti do konca. Dolgo časa ga nismo jedli, potem pa sem ga enkrat spet skuhala doma. Kako je bil spet vsem dober. Ješprenj skuham malo drugače, kot so ponavadi recepti zanj. Vanj ne dam fižola, niti krompirja, ampak pire krompir naredim posebej kot prilogo. V ješprenj - prej ga ne namočim - pa dam suho puranjo kračo, lahko tudi piščanca, in malo domače govedine, kar nekaj čebule, še najboljša je šalotka. Naribam korenje, nasekljam česen, začini z domačo vegeto in

drugimi začimbami ter sezonsko zelenjavo. Ne delam nobenega podmeta z moko, ker že čebula gosti, purana pa dodam bolj na koncu, ker se hitreje skuha. Ješprenj kuham na počasnem ognju dve uri in pol in je boljši okus, če se kuha na štedilniku na drva."

Mira Grošelj je k ješprenju ponudila pire krompir, domač bel kruh in jabolčni zavitek. Za aperitiv je bil smrekovec, kot je dejala, za zdravje, za žejo pa domač jabolčni sok. "Kuhanje je zame sprostitvev, užitek. Včasih res skuham za veliko ljudi in količine se ne ustrašim. Včasih so "kranceljni" pri krofih videti malo lepši, včasih pa ne.

Lani nas je nekaj članic Turističnega društva Kokrica cvrlo flancate za 90-letnico Prostovoljnega gasilskega društva Kokrica. Zamesila sem kar petindvajsetkrat," se spominja Mira Grošelj. Njena mama pa je prišepnila: "Res dobro skuha. Velike stvari, in to zelo okusne, zna narediti iz malega, da se porabi hrana, da se ne meče stran in da je domače."

### Ješprenj po receptu Mire Grošelj

**Potrebujemo:**  
 četrt litra ješprenja,  
 suho puranjo kračo,  
 30 dag govedine  
 (pleče, ki je mehko),  
 2 pesti šalotke,  
 2 stroka česna,  
 2 korenja,  
 lovor,  
 poper,  
 domačo zeleno,  
 peteršilj,  
 sezonsko zelenjavo (por, cvetačo,  
 nadzemno kolerabo).







## Zlata ribica v Britofu Deset novih okusov

V Britofu je naša svoj dom Zlata ribica, ena od najboljših kitajskih restavracij v Sloveniji. Že dobro poznana Kitajska restavracija Zlata ribica iz Gorenje vasi-Rebeče pri Škofji Loki odpira svojo drugo restavracijo v Britofu. Kitajska kuhinja je že naša mesto pri vseh ljubiteljih neevropske hrane. Zlata ribica pa se še vedno trudi biti najboljša predstavnica te zelo raznolike in zanimive azijske kulturnike. V Zlati ribici boste lahko izbirali med meniji za dve, tri ali več oseb. Iz široke ponudbe kitajskih specialitet lahko naročite mongolsko meso, raco na način osmih zakladov, slavno pekingsko raco (za najmanj štiri osebe, naročiti pa jo je potrebno vsaj en dan prej), okusne kitajske juhe, kjer sladkost in kislost očarata vaše brbončice, zanimive predjedi, jedi iz vseh vrst mesa, ribje jedi s škarpno, kalamarji, oslič, škampi, imajo veliko izbiro vegetarijanskih jedi, mandlje z medom ali pečen sladoled, pečene banane, kokos in še kaj iz menija kitajskih sladk. Zanimivi okusi so tudi kitajski aperitivi in kitajsko pivno.

Obiščite Zlato ribico, kitajsko restavracijo, in se prepričajte, zakaj so znani po izredno okusni hrani, gostoljubnosti ter lepo urejeni notranjosti restavracije. Zgrešiti jih ne morete, občestne tabele v Britofu kažejo smer do njih. Parkirišče je prostorno in tudi prijazno invalidom.

**KITAJSKA RESTAVRACIJA ZLATA RIBICA V BRITOFU JE ODPRTA VSAK DAN OD 12. DO 22. URE, TUDI OB NEDELJAH IN PRAZNIKIH. REZERVACIJE SPREJEMAJO PO 12. URI VSAK DAN PO TEL.: 04/252 15 62**



Prepustite se kitajskim kulinaricnim užitkom! Vabljeni.



## Domače mesnine po tradicionalnih receptih



**AKCIJA PUSTNIH DOBROT**  
*prekajena pušna krača,  
prekajeni vrat, prekajena šunka,  
prekajena rebra, prekajeno pleče  
v mrežici, pustni krofi,...*



**okusite kakovost!**

**ČADEŽ**  
mesarstvo

KRANJ: Jezerska cesta 3, Koroška cesta 26  
ŠKOFJA LOKA: Cankarjev trg 1  
JESENICE: Cesta Cirila Tavčarja 6  
BOHINJSKA BISTRICA:  
Trgovina LIPA, Triglavova cesta 36

# Med varuje in zdravi



Helena Jelovčan

Glede na to, da se množičnih prehladnih in gripoznih obolenj še vsaj kak mesec ne bomo otresli, bom najprej pozornost namenila medu. Tudi z njim se namreč teh nadlog lahko uspešno ubranimo, če pa nas vendarle zadenejo, jih učinkovito blažimo in zdravimo.

Slovenci smo narod čebelarjev z zaščiteno avtohtono pasmo - kranjsko sivko. Zakaj torej ne bi izkoristili edinstvenega daru narave, marljivih čebel in čebelarjev? Zagotovo poznate vsaj enega čebelarja, za katerega tudi veste, kje pase svoje čebele. Najboljši je med z območij, kamor ne sežejo strupi iz dimnikov, izpušni plini, insekticidi in pesticidi.

Med nima negativnih stranskih učinkov, vse leto ga lahko uživamo vsi, otroci v nekoliko manjših količinah, v zmernih ne škodi niti diabetikom. Uporabljamo ga kot hranilo, torej dodatek različnim jedem in sladilo (poznam čebelarja, ki celo kavo sladja z medom), kot lepotilo za kožo in lase in kot zdravilo. Vsebuje sladkorje, vitamine, minerale, encime in antioksidante, seveda pa tudi številne značilnosti rastlin, na katerih so delale čebele. Gozdni med, ki je zelo bogat z mineralnimi snovmi, krepi odpornost telesa, še posebej ga priporočam slabokrvnim in ljudem s pljučnimi težavami. Akacijev med imajo rade predvsem ženske, ker je "lahek", deluje proti utrujenosti, pri vnetih sluznicah in težavah z želodcem. Lipov med pomaga pri prehladu, pomirja in blaži krče, svetujem ga ljudem z nizkim krvnim tlakom. Cvetlični med je mešanica vonjev in okusov različnih rastlin. Krepi žile in srce, pomaga tudi pri celjenju manjših ran in opeklin. Meni najljubši je zaradi rahlo grenkega okusa kostanjev med, ki sicer dobro vpliva na slabokrvnost, utrujenost, nespečnost in na prebavila.

Pri prehladnih in gripoznih obolenjih je učinkovit med sam, ki deluje tudi antiseptično, še bolj pa v kom-

binaciji z antiseptičnimi zdravilnimi zelišči, kot so žajbelj, sivka, timijan, majaron, cimet in nekatera druga. Tako nočni kašelj umiri žlička medu za otroke in dve žlički za odrasle pred spanjem. Težave s prehladom, bolečimi sinusi in kroničnim kašljem premagamo tako, da žlički mlačnega medu primešamo četrtino žličke cimeta v prahu. Jemljemo tri dni večkrat na dan. Kašelj uspešno prežene tudi črna redkev z medom. Redkvi odrežemo korenino, da lepo stoji, nato še "pokrovček" in toliko izdolbemo, da vanjo spravimo dve žlički medu. Pokrijemo in pustimo dva dni. Ko redkev spusti svoj sok, vsak dan pojemo žličko sirupa. Lahko pa redkev z iglo prebodemo skozi dno. Ko med izteče, ga pojemo in dodamo novega. Tretja možnost je, da črno redkev naribamo, skozi gazo stisnemo sok, mu dodamo žlico medu, malo limoninega soka, razredčimo z vodo in spijemo.

Podobno kot črno redkev pripravljamo tudi čebulni sirup. Čebulo bodisi napolnimo z medom, bodisi jo sesekljamo in zmešamo z medom ali pa iz nje skuhamo "čaj", ki ga osladimo z medom. Ni okusno, preverjeno pa pomaga. Pri bolečem grlu vsake štiri ure pojemo žličko medu s pol žličke jabolčnega kisa. Zelo učinkovito je tudi propolis; počasi polijemo nekaj kapljic propolisa na žlički medu. Domačih receptov je veliko, izbrala sem jih le nekaj, o drugih, tudi preventivnih, bom več povedala pred začetkom naslednje zime. Ko bo pravi čas, bom opisala tudi izdelavo sirupa iz smrekovih vršičkov in rožnega medu.

Rada bi vas opozorila še na nekaj pravil pri uporabi medu. Za vsakodnevno uporabo med hranimo kar v kuhinji, najboljša temperatura zanj je 18 do 21 stopinj Celzija. Saj poznamo staro ime za med - strđ; v medu je namreč veliko cvetnega prahu, ki ob nižjih temperaturah povzroči postopno strjevanje medu, kar sicer ne vpliva na kakovost, je pa rahlo moteče.

Medu ne zajemamo z žličko iz nerjavečega jekla, ker se njegova vsebnost in okus zaradi oksidacije spremenita. Tudi aluminijasti se odpovemo. Dobra je žlička iz čistega srebra, iz keramike ali lesa, najbolje lipovega. Plastična je primerna, če vas plastika ne moti oziroma je žlička narejena iz kvalitetne jedilne plastike.

## Vsi ljudje vse vemo

Vse več ljudi, tudi mladih, se vrača k naravi; ni jim vseeno, kaj bodo dali v usta, s čim bodo čistili dom, prali, se umivali, zdravili. V novi rubriki Nazaj k naravi bomo zato govorili prav o tem. Škodljivim vplivom onesnaženja se ne moremo več izogniti, vendar jih vsaj doma, kjer smo gospodarji, lahko dokaj uspešno obvladujemo. Kako? Veliko nasvetov ponujajo spletne strani, pošiljajo jih prijatelji po elektronski pošti, najdemo jih v različnih knjigah, časopisih, revijah, slišimo na obiskih pri babicah, na predavanjih o zdravem načinu življenja, ekološki pridelavi hrane, o zdravnih zeliščih ipd., skratka, znanj o tem je na pretek. Pa vendar v večnem pomanjkanju časa dostikrat "pozabimo", da z malce truda lahko mar-

sikaj dosežemo po naravni poti, ne le s kemijo.

Nisem strokovnjakinja za zdravje, sem nekdanja novinarka, ki sem v pokoju končno našla čas tudi zase. Na svojem vrtu na ekološki način gojim zdravilne rastline, zelenjavo in sadje, jih pripravljam za zimo in kljub nekaj razvadam poskušam živeti čim bolj zdravo. Vse, o čemer nameravam pisati, sem preizkusila sama ali tisti, ki jim verjamem. Torej vam bom posredovala preverjene nasvete. Vem, da številne poznate in uporabljate tudi vi, drage bralke in bralci. Zato vas prosim, zaupajte nam jih, skupaj oblikujmo tole našo rubriko.

.....  
**Pišete mi lahko na elektronski naslov [jelovcan.helena@siol.net](mailto:jelovcan.helena@siol.net) ali na Uredništvo Gorenjskega glasa, Bleiweisova c. 4, 4000 Kranj s pripisom za rubriko Nazaj k naravi.**



Medu ne segrevamo, če pa že, ga smemo nekje do največ 36 stopinj Celzija. Čajem in drugim toplim napitkom ga torej dodajamo šele, ko so primerno ohlajeni.

## LPG LIPOMASSAGE - VITKOST, OBLIKOVANJE, NAPETOST

Ko dieta in telovadba ne učinkujeta več!!!

Z leti se vse funkcije v koži upočasnijo in zato je vedno težje priti do popolne postave ter lepe, zdrave in napete kože. Problem marsikoga je, da se kljub zdravemu načinu prehranjevanja in redni aktivnosti nikakor ne more znebiti trdovratnih maščobnih oblog, celulita ali ohlapne kože na določenih delih telesa.

S pomočjo **LPG LIPOMASSAGE** tovrstni problemi izginejo.

**Gre za znanstveno potrjen in popolnoma varen postopek z naj sodobnejšo tehnologijo, ki v kombinaciji zdrave uravnotežene prehrane in gibanja zagotavlja 100-odstotni uspeh.**

Metoda, o kateri govorimo, deluje na štiri najtrdovratnejše probleme - lokalizirano maščobo, celulit (tudi fibrozni), ohlapno kožo in zadrževanje vode.

**OBLIKUJE POSTAVO;** sproži razgradnjo maščobnih celic in odplavi skupke nakopičenih maščob;

**ODPRAVI CELULIT;** poveča lokalno mikrocirkulacijo in s tem povrne kroženje hranljivih snovi vezivnega tkiva v stanje pred nastankom celulita;

**NAPNE OHLAPNO KOŽO;** izboljša delovanje fibroblastov, posledično s tem krepi kolagenska in elastanska vlakna, ki povečajo napetost kože in polepšajo njen videz;

**DRENIRA;** odplavi zastalo tekočino in strupe iz telesa.



**SPA NATURA**  
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Kozmetični salon Spa Natura  
Ljubljanska cesta 34/C, Kranj  
tel: 04/ 287 22 33

Posebna ponudba velja samo v enoti Kranj do 31.3.2012.

Več o posebni ponudbi je na voljo na prodajnih mestih. Popusti se ne seštevajo!  
Možnost plačila na obroke z Diners kartico.

[www.spanatura.si](http://www.spanatura.si)

*Oblikujte postavo  
in odpravite celulit*

**LPG** **AKCIJSKA CENA**  
**450 €**

(REDNA CENA: 935 €)

**Paket vsebuje:**

- 14x nega LPG
- 6x presoterapija
- brezplačen LPG triko



Spa Natura Ljubljana, Triglavska ulica 63, tel: 0590/ 999 66, Spa Natura Domžale, Ulica Nikola Tesla 15, tel: 031/ 333 150



# Nova kuhinja v mansardi

Bralka Andreja od Sv. Duha pri Škofji Loki si v mansardi ureja stanovanje za družino. Zanima jo oprema in razporeditev kuhinje in jedilnice v prostoru v obliki črke L. V jedilnici želi večjo jedilno mizo, ki bo primerna tudi za obiske, v kuhinji pa želi imeti pečico na višini pulta. Kuhinja in jedilnica naj bosta med seboj pregrajeni z omaro ali pultom.

Jernej Červek, u.d.i.a.

Oblika prostora v črki L omogoča tematsko razdelitev prostora na kuhinjo in jedilnico. Prvi del prostora je namenjen kuhinji, drugi del ob izhodu na balkon pa jedilnici. Prostor je tako tematsko kot tudi fizično razdeljen z regalom.

Skozi vrata stopimo najprej v podolgovato kuhinjo, kjer so ob severni steni postavljeni vsi kuhinjski elementi. Kuhinjo sestavljajo pomivalno korito, pomivalni stroj, predali pod pultom, kahalna plošča, integrirana v plut, viseče omarice in napa nad pultom, zaključni se z dvema visokima omarama, v katerih so vgradni hladilnik ter pečica in mikrovalovka. V majhni kuhinji so vsi potrebni aparati.

V drugem delu prostora je jedilnica, ki se odpira proti balkonu. Jedilnica je opremljena enostavno z veliko jedilno mizo in šestimi stoli, v njej je zadosti prostora, da se za mizo lahko zbere tudi večje število ljudi. Prostor v jedilnici je dodatno opremljen s stoječo lučjo in stenski slikami. Jedilnica je od kuhinje razdeljena z regalom, na katerem se najde prostor za knjige, posode in rože. Majhen kot med kuhinjo in jedilni-

co, iz katerega vodi prehod v dnevno sobo, je kot glavna stična točka v stanovanju namenjena počitku ob kavi. V kotu je postavljen pult z enim ali dvema barskima stoloma, na pultu pa je prostor za kavni avtomat.

Večino pohištva je v lesu, svetlih barv, razen belega regala, ki ločuje prostor. Stene v kuhinji so obarvane (ali tapete) v rdeči, beli in rumeni barvi, stene v jedilnici pa v temnejših tonih, rdeči, rjavi in beli barvi. Tla so prekrita s parketom. Ker ima prostor samo eno okno in ena balkonska vrata, je potrebna dodatna umetna svetloba. Predlagam vam stropno visečo luč nad jedilno mizo in stoječo luč v kotu jedilnice, stensko luč nad kuhinjskim pultom, stropno luč v kuhinji in manjše stropne lučke nad kavnim barom.

Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena za jedilno mizo s šestimi stoli, regal, barski stol, pult, stoječo luč in visečo luč je 1000 evrov.



Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte vaš problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi vaše želje. V čim večji meri jih bomo skušali upoštevati. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

*zdravo spati*

*zdravo živeti*



[www.postelja.com](http://www.postelja.com)

**100% UČINKOVITO, 100% ZANESLJIVO, 100% ZA VAŠE ZDRAVJE**

## Žimnice, ki jih sanjate podnevi

### Letvena posteljna plavajoča podloga Krka

Takoj, ko se boste ulegli na letveno podlogo Krka, boste doživeli presenečenje predvsem v predelu glave in vratu. Nov sistem se vam bo namreč takoj prilagodil in natančno podprl vaš vrat, hkrati pa omogočil tudi idealno oporo za glavo v vseh spalnih legah, hrbtu, boku in trebuhu. Tako lahko že 5 cm debel vzglavnik ponudi udobje in daje zdravo podporo vratu oziroma glavi.

Sistem Krka predstavlja najvišji dosežek optimalnega ležišča za zdravo spanje. Gre za poseben mehanizem, ki podpira letve (na postelji, pod žimnico) v aktivni medsebojni povezavi, kar omogoča najboljšo možno podporo telesa med spanjem. Patentirani mehanizem Krka zato podpira telo povsem enakomerno in po vsej dolžini telesa, prilagodi se katerikoli obliki telesa ne glede na telesno težo in zato omogoča zmanjšanje pritiskov na vretenca hrbtenice. **Ta učinek dosežemo z mehanizmom, ki prenaša sile pritiske telesa iz večjega pritiska na letvico v predel mehanizma, kjer se energija sproži v nasprotno smer in podpre**

določen del telesa, kjer je podpora potrebna. To pa je funkcija, ki je navadna žimnica na običajnih letvicah nikakor ne more.

Konstrukcija letvene posteljne plavajoče podloge so izdelane iz laminata lesa breze ali bukve. Pomožni deli pa so iz jekla, aluminija in plastike.

### Žimnica KRKA I

**Optimalno spanje v vseh legah dosežemo s kompletom posteljnega dna Krka in žimnice Krka I.**

**Enkratno lastnost posteljnega dna za prilagajanje telesni obliki je namreč prinesel napredek novega tipa žimnice.**

Žimnica, ki je bila posebej razvita za posteljno dno Krka, je sestavljena iz več slojev raztegljivih žepastih vzmeti, latexa, volne in bombaža. Ker se novo posteljno dno med spajanjem popolnoma prilagaja obliki telesa, ima žimnica Krka drugačno vlogo in je zato bistveno tanjša od tradicionalne žimnice.

Konstrukcije nove žimnice ne potrebuje različnih jedrskih con in pri naročanju se

vam ne bo treba odločati za subjektivno trdoto žimnice, ker vlogo prilagajanja telesa prevzame posteljno dno Krka. Žimnica Krka je zračna in izdelana iz najbolj kakovostnih materialov. Nova kombinacija posteljnega dna Krka skupaj z novo žimnico Krka I vam edina zagotavlja najudobnejše, zdravo spanje na mehkem, vso noč aktivno prilegajočem se ležišču.

Novo posteljno dno bo delovalo tudi, če nanj položite vašo žimnico, vendar se vam kvaliteta spanja ne bo povsem izboljšala, kot bi se, če začnete uporabljati žimnice Krka I.

Povabljeni na preizkus inovativnega ležišča. V primeru, da izpolnite anketni list z oceno, ki ga boste prejeli v naših studiih in vašim mnenjem o uporabni vrednosti inovacije prejmete uporabno darilo.

### VABLJENI V NAŠE CENTRE SPANJA :

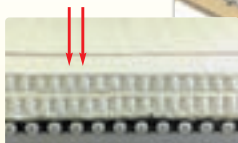
**Kranj,**  
**Cesta talcev 67**  
(PC Lisjak i. nad.)  
tel. 04 23 16 761

**Begunje na Gorenjskem,**  
**Zapuže 10 b**  
(bivša tovarna Sukno)  
tel: 04 53 257 75

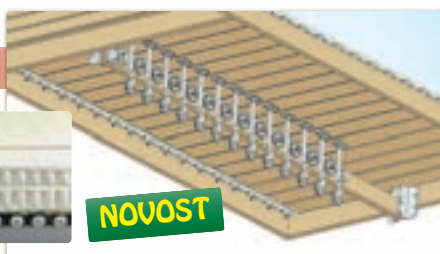
**Ljubljana Šentvid,**  
**Prušnikova 95**  
(bivši PC GALANT)  
tel.: 01 51 33 740

### PLAVAJOČI POSTELJNI SISTEM

*Predstavlja najvišji dosežek v razvoju optimalnega ležišča za zdravo spanje.*



**NOVOST**



# LORES\*

## KRATKOROČNA POSOJILA

### od 200 € do 1000 €

Posojilo nudimo vsem s statusom UPOKOJENEC in vsem ZAPOSLENIM  
(tudi zaposlenim za določen čas)

Pokličite nas in preverite našo ugodno ponudbo  
Lores d.o.o., Šuceva ulica 25, 4000 Kranj

☎ 04 252 13 87 ☎ 051/219-466 ☎ 04 252 13 85 ☎

www.wu-masaza.com

## Tajska masaža na Kokrici

**-15 do -20%**  
od 14.02.2012  
do 15.04.2012

*Najboljša masaža v mestu!*

TRADICIONALNA TAJSKA MASAŽA CELEGA TELESA 60 MIN	<del>34€</del> <b>28,90 €</b>
TAJSKA MASAŽA Z AROMATIČNIMI OLJI 60 MIN	<del>42€</del> <b>35,70 €</b>
TAJSKA MASAŽA STOPAL 60 MIN	<del>30€</del> <b>25,50 €</b>
TAJSKA MASAŽA Z OLJI IN TOPLIMI ZELIŠČI ZA RAZSTRUPLJANJE TELESA 60 MIN	<del>40€</del> <b>36,80 €</b>



**WU MASAZA** M: 040 352 388

PRENOČIŠČE DEŽMAN, BETONOVA ULICA 2, KOKRICA

DELOVNI ČAS: od PON. do SOB.: od 14.00 do 21.00

Tel.: 04/204 51 31, 04/204 51 42

## Pravni nasvet



**Marjana Tičar Bešter,**  
predsednica Notarske zbornice Slovenije,  
notarka v Škofji Loki

## Skrivnosti dedovanja

Imate premoženje? Stanovanje, hišo, parcelo, denar, vrednostne papirje, vrednejše premične stvari?

Kako bo to premoženje prešlo na drugo osebo (če v tem trenutku pozabimo na morebitne prodaje), je seveda povsem vaša odločitev. Nekateri se s tem vprašanjem ne želijo ukvarjati in se bo po vaši smrti uvedel zapuščinski postopek, sodišče pa bo s sklepom o dedovanju določilo dediče.

Sodni postopek se bo lahko tudi precej zavlekel, če so dediči sprti. Da bi se temu izognili, želite s svojim premoženjem razpolagati že za časa svojega življenja. Možnosti v tem primeru je več, pogodbo pa boste sklenili pri notarju, saj je po veljavni zakonodaji za takšne pogodbe potreben notarski zapis.

Če ne želite obremenjevati svojih bližnjih s temi vprašanji, lahko napišete oporoko. To je vaša zadnja volja, kako naj se vaše premoženje po vaši smrti porazdeli oziroma kdo ga podeduje. Tudi v tem primeru je sicer po vaši smrti potreben zapuščinski postopek; na zapuščinski obravnavi sodnik prebere vašo oporoko in če se vsi dediči, ki bi po zakonitem dednem redu dedovali, z oporoko strinjajo, težav ni in bo sodišče izdalo sklep o dedovanju. V nasprotnem primeru se bo postopek zavlekel.

Druga možnost je, da se v soglasju s svojimi potomci odločite za tako imenovano vnaprejšnje dedovanje - gre za pogodbo o izročitvi in razdelitvi premoženja za življenja oziroma krajše izročilno pogodbo, ki se sklepa med prednikom in njegovimi potomci. V tem primeru je običajno v pogodbi navedeno vaše celotno nepremičnino premoženje, ter prevzemnik(i) tega premoženja. Premoženje pride na prevzemnika takoj (po podpisu pogodbe, pridobitvi vseh potrebnih dokumentov ter vpisom v zemljiško knjigo), lahko pa se s prevzemnikom dogovorite tudi za pomoč v starosti in boleznih ter druge pravice (služnostna pravica stanovanja, prepoved odsvojitve in podobno), ki se vpišejo v zemljiško knjigo. Podobna pogodba je pogodba o preužitku, s katero premoženje izročate prevzemniku, ki ni nujno vaš potomec, v zameno za njegovo pomoč in oskrbo.

Če pa se bolj nagibate k odločitvi, da premoženje ostane v vaši lasti, dokler živite, sta na razpolago darilna pogodba za primer smrti ali pogodba o dosmrtnem preživljanju. Pri prvi premoženje podarjate s trenutkom svoje smrti, brez obveznosti obdarjenca do vas, pogodba pa velja, če vas obdarjenec preživi. Pogodba o dosmrtnem preživljanju pomeni prenos premoženja s trenutkom vaše smrti, v zameno za premoženje pa si že od sklenitve pogodbe dalje s strani preživjalca zagotovite preživljanje - pomoč in oskrbo pri osebnih opravilih, ki jih zaradi starosti in boleznih ne bi več zmogli opravljati sami, pri čemer je takšna pomoč lahko v osebni pomoči in oskrbi, lahko pa v denarnih sredstvih, torej plačilu doma ali strežnika na domu. Naslednjič vse o oporoki.

## Za to smo, da pomagamo



**Marjan Weisseisen**  
predsednik Komisije za informiranje  
pri OZ RK Kranj

## Zaupajmo Rdečemu križu

"Glej, Mimi, že spet nekaj pobirajo! Komaj so zaključili gasilci, so tu neki drugi. O, Kati, saj ta dva pa poznam, od Rdečega križa sta. Tako se trudita, čeprav nimata nič od tega. Skoraj ves dan sta v službi, zdaj pobirata članarino. Oba sta tudi krvodajalca, on - še 40 jih nima - je daroval kri že več kot petindvajsetkrat. Pred novim letom sta, tako kot še nekateri prostovoljci - poverjeniki, obiskala krajane, starejše od 80 let in jih obdarila s skromnim darilom. Še pred tem so poverjeniki z lepimi željami obiskali tudi sokrajane po domovih starejših občanov in jih obdarili s keksi, kavo, čajem. Pa kako so tik pred silvestrovim pomagali osamljenemu Slavku, ki mu je "crknila" peč. Preko objav v "Glasu" in Radiu Kranj so o njegovem problemu seznanili Gorenjce, pa mu je dobri človek iz Tupalič pripeljal skoraj novo, nerabljeno. Lani sem v Gorenjskem glasu prebrala, kako so v Šenčurju in Britofu prostovoljci RK pomagali družinama ob požaru hiše. Še kup podobnih primerov bi lahko naštela, ponavljam, res jih imam rada in komaj čakam, da pridejo po članarino, da še malo poklepetamo. No, tudi gasilcem dam vedno, pa za Karitas tudi. Če je tako, se jim pa le pridruživa, gotovo se bo našlo tudi kaj dela za naju!"

Območno združenje Rdečega križa Kranj s sedežem na Bleiweisovi cesti 16 deluje v MO Kranj. V svoje delo vključujemo tudi organizacije RK iz Cerkelj, Jezerkega, Naklega, Preddvora in Šenčurja z okrog 40 krajevnimi organizacijami. Preko javnih pooblastil izvajamo program krvodajalstva, tečaje prve pomoči, usposabljanje ekipe za prvo pomoč, opravljamo pa tudi naloge v zvezi z obveščanjem, evidentiranjem in poizvedovanjem za žrtvami v vojnah ter ob naravnih ali drugih nesrečah. V humanitarnem programu nudimo pomoč družinam in posameznikom s hrano, oblačili, higienskimi in šolskimi potrebščinami. Omogočimo brezplačno letovanje otrok in starejših iz socialno šibkih družin, skrbimo za boljšo kakovost življenja starejših z različnimi programi; starostnike tudi obiskujemo ter jim pripeljemo kosila. Zavzemamo se za sosedsko pomoč, organiziramo tečaje nege bolnika na domu, za mladostnike pa skrbimo preko Dela z mladimi in samopomočne skupine Živimo zdravo. Med našimi dejavnostmi so tudi organizacija Tedna Rdečega križa, sodelovanje z organizacijami RK zamejskih Slovencev, skrb za mrežo prostovoljcev ...

OZ RK se financira s sredstvi iz razpisov Zavoda za zdravstveno zavarovanje, Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, s sredstvi od tečajev in izpitov prve pomoči, s sredstvi občine, z donacijam ter s prostovoljnimi prispevki občanov, ki jih OZ RK v celoti namenja za socialne pomoči. Krajevne organizacije RK se financirajo s članarino, ki je trenutno pet evrov na leto, s prostovoljnimi prispevki in donacijami občin in krajevnih skupnosti. Prostovoljci so pri pobiranju članarin opremljeni s podpisanimi izkaznicami RK in izdajajo enotna potrdila!



MARJAN RUČIGAJ

# Lepote gora kazal tudi drugim

Je planinski vodnik, alpinist, gorski reševalec in inštruktor GRS, predvsem pa velik ljubitelj gora. Nedavno je prejel visoko priznanje Planinske zveze Slovenije in postal prvi častni vodnik na Gorenjskem.





### Jasna Paladin

Štiriinšestdesetletni Kranjčan Marjan Ručigaj je za svoje dolgoletno delo v planinskih organizacijah doslej prejel že številna priznanja. Najvišjim - zlatemu znaku GRS, zlatemu znaku PZS in mali plaketi mesta Kranj je ob koncu minulega leta dodal še najvišje priznanje na področju vodništva. Vodniška komisija PZS mu je, na predlog PD Iskra iz Kranja, namreč podelila naziv častnega vodnika PZS, česar doslej ni prejel še noben vodnik v okviru Meddruštvenega odbora za Gorenjsko.

Sam sicer pravi, da krogle in medalje nikdar ne zadenejo pravih, in da je merila o tem, kdo je v gorništvu v čem najboljši, zelo težko postaviti, a njegovo dolgoletno bogato udejstvovanje na področju planinskega vodništva in gora na splošno dokazuje, da je priznanje končalo v pravih rokah. "Od nekdanj imam rad naravo, in kar je lepega, želim po-

kazati tudi drugim," pravi Marjan Ručigaj, ki se je za vodnika prvič registriral daljnega leta 1977. Planinski organizaciji se je pridružil še mnogo prej, pri svojih trinajstih letih in od takrat je njegovo življenje tesno povezano z gorami. Je član PD Kranj in PD Iskra Kranj ter eden od ustanovnih članov Iskri-nega planinskega društva. Je vodnik kategorij A, B, C, D in G, samostojno ali pa kot pomočnik je vodil ture na številne tri- in štiritisočake (Mt. Blanc, Matterhorn, Grossglockner ...), vrsto najzahtevnejših ferat v Italiji, Avstriji, Franciji in Nemčiji, izlete na najvišje vrhove evropskih držav, pa tudi trekking okoli Anapurn v Nepal, ture na mehiške pettisočake ter številne zahtevne planinske ture v slovenskem visokogorju. V slovenskih gorah je vodil tudi osebe z downovim sindromom, na turnem smuku pa je vodil tudi slabovidnega smučarja. Že vrsto let aktivno sodeluje pri vzgoji lokalnih vodnikov, vsako leto pa organizira in vodi zimske in

## Od nekdanj imam rad naravo, in kar je lepega, želim pokazati tudi drugim.

letne tečaje za planince, gornike, tečaje feratanja in fotografske tečaje za člane PD Iskra Kranj in drugih planinskih društev. Znan je po svojih zanimivih predavanjih z diapozitivi, ki so jih doslej poslušali planinci po različnih krajih Slovenije, pa tudi Hrvaške.

Z gorami je aktivno povezan tudi kot alpinist, saj je v mladosti preplezal številne smeri (nekaj tudi prvenstvenih) v Kamniško-Savinjskih Alpah, Karavankah, Julijcih, Visokih Turah in Centralnih Alpah. Čeprav se je udeležil tudi odprav na Kilimandžaro, na Kavkaz, v perujske Ande in v bolivijsko Kordilijero, poudarja, da nikoli ni bil ekstremni alpinist. Leto dni je bil načelnik Alpinističnega odseka Kranj, sodeloval pa je tudi na alpinističnih tečajih in tudi na tem področju uvajal pripravnike. Že od leta 1970 je član GRS Kranj, šestnajst let kasneje je postal tudi inštruktor GRS. V svojem štiridesetletnem delu kot gorski reševalec je pomagal pri številnih reševalnih akcijah v Sloveniji, na Hrvaškem, pa tudi v Švici. Potem ko je svoja dolga službena leta preživel v kranjski Iskri, je svojo poklicno pot nadaljeval v Slovenski vojski, kjer je kot častnik pred šestimi leti dočakal tudi upokojitev. Od leta 1996 je bil zaposlen kot namestnik poveljnika v Gorski šoli Slovenske vojske, kjer je dosegel nazive vojaški gornik, vojaški alpinist, vojaški gorski reševalec in vojaški gorski vodnik, postal pa je tudi civilni učitelj alpskega smučanja. Kasneje je postal v. d. načelnika Gorske šole in nato kot pomočnik kustosa v Vojaškem muzeju SV pripravljaval eksponate za Muzej v Pivki. Kot član argentinske mednarodne vojaške odprave je dosegel vrh skoraj 7000 m visoke Aconcague.

Z gorami bom povezan, dokler bom živ, pravi, a to kljub vsemu ni edina stvar, ki ga v življenju veseli. V sebi namreč nosi tudi precej umetniške žilice. Je avtor prvega animiranega alpinističnega filma pri nas, strasten fotograf in vodja številnih fotografskih delavnic, poleg fotografij se je na eni od razstav doslej predstavil tudi z zbirko svojih kovinskih, lesenih in keramičnih plastik.

# Od valentinovega do materinskega dneva



*Vsako leto, ko ji omenijo valentinovo, zažari kot žarnica. Spomin se ji zavrti leta nazaj, ko je doživela presenečenje, ki ga ne more zbrisati, 'delitati', kot pravijo danes tiste, ki na tako presenečenje še čakajo. Njena pot od valentinovega prek dneva žena do materinskega dneva je bila hitrejša, kot si je lahko predstavljala, ko je kot najstnica sanjerala o princu v hudem avtomobilu ali vsaj nogometašu, ki dobro služi v nemški zvezni ligi. Prišel je sicer čisto običajen Gorenjec s tesno zaprto denarnico plavih las, a zato s srcem na stežaj odprt. Ko jo je zagledal, je pomislil, da bo kmalu potreben 'bajpasa', ker tako lepoto so njegove oči videle samo na televiziji in v modnih katalogih ženskega spodnjega perila. Njuna ljubezen je vzplamenela takoj, ko sta spoznala, da sta ista krvna skupina. To ni bilo težko, oba sta hodila k isti maši, bila sta paralelna v osnovni šoli, ko je šel v vojsko, je ona zamenjala dva, tri tipe in enemu celo bila reklama na sedežu besnega motorja japonske proizvodnje. On je delal v gumarski industriji, ona pa v mlekarstvu, a ne več kot pripravniško dobo. Ko je bilo najtežje in so se vsi zaljubljeni tega sveta veselili prihoda valentina, sta se srečala v uradu za zaposlovanje. Gledala sta na steno prilepljen list in si prepisovala isto razpisano delovno mesto. On ji je dal prednost. To jo je tako razveselilo in presenetilo hkrati, da je sprejela njegovo povabilo na čaj. Zdel se ji je simpatičen. Hodila sta vse do naslednjega valentina. Zaljubljena do ušes sta uživala brezposelne dni, dokler ona ni dobila ravno tistega razpisanega delovnega mesta, on pa službe, kakršne si ni želel, vendar v zanosu ljubezni ga to niti ni obremenjevalo. Ravno, ko se je začela spraševati, ali je njen Gorenjec toliko zrel, da bo padel na kolena in jo zaprosil za roko, se ji je zgodil valentin z začetka teksta. Na njeno vprašanje, ali ve, kaj bi ona najraje imela, je obnemel. Najprej je pomislil na povišico v službi, potem na tisti modri šal, ki si ga je tako ogledovala v trgovini, mogoče nove drsalke ali pa vikend paket v Kranjski Gori. Ona je odkimavala in njen slačkobni nasmeh je šel vedno globlje v kislico. Ravno v pravem trenutku se mu je prižgala žarnica. Skoraj je zavpil, da se je spomnil, kaj si ona najbolj želi. Samo vprašanje je je bilo. Vem, da si najbolj želiš mojega priimka! Skočila mu je v objem. Od tega valentina je minilo juhuhu let in vmes je od Gorenjca dobila čestitko in nagelj za dan žena in od hčere čokolado za materinski dan.*

*Nauk kolumne za športne rekreativce je: Ne ljubite samo športa, ljubite tudi ljudi.*

Miroslav Braco Cvjetičanin



Športno društvo rekreativci, Partizanska c. 37, Kranj

## PD Škofja Loka bo letos praznovalo

- 105 let, odkar je bila ustanovljena podružnica slovenskega društva za škofjeloški sodni okraj. Naslednika sta PD Škofja Loka in PD za Selško dolino.
  - 50 let od ustanovitve odseka gorske straže (1962)
  - 40 let od ustanovitve planinskega krožka v OŠ Škofja Loka - Mesto (1972/73)
  - 35 let otvoritve koč na Blegošu
  - 25 let od ustanovitve vodniškega odseka
  - 25 let od izgradnje žičnice za oskrbovanje doma na Lubniku
- Seveda bodo vse te obletnice v PD Škofja Loka dostojno proslavili.

## Planinski izleti PD Škofja Loka, ki jih ne gre zamuditi

- 25. februar: Kozlek (997 m), nezahtevna pohodniška tura. Vodnika: Alojzij Bašelj in Franci Tavčar
- 3. marec: Čez Blegoš (1562 m) na Lubnik (1025 m), 16. zimski rekreacijski pohod Izhodišče: Šola v Leskovici, pot je zahtevna in zato primerna za dobro pripravljene pohodnike z zimsko opremo, čas hoje: 7-8 ur, vodniki: vodniški odsek PD Škofja Loka

## Rekreativno plavanje

Čas je za smučke in sanke, vendar plavanje v zimskem času tudi zelo dobro dene. Seveda ne zunaj, ampak v kranjskem pokritem olimpijskem bazenu. Rekreativni plavalci, ki želijo izboljšati svojo plavalno vzdržljivost, tehniko in hitrost plavanja, se lahko vključijo v program rekreativne vadbe pod nadzorom plavalnega strokovnjaka. Za vsakega udeleženca programa se vadba načrtuje individualno na podlagi začetnega stanja in ciljev posameznika. Izvaja se občasno testiranje oz. preverjanje napredka in vodi se dnevnik vadbe. Torej, gremo na bazen in poizvedimo kaj več o tem, preden se jim priključimo v vodi. B.M.C.

## Konec tedna 37. Pokal Loka

Smučarski klub Alpetour bo od tega petka, 17., do nedelje, 19. februarja, organizator tradicionalnega tekmovanja mladih smučarjev za Pokal Loka. Prireditel se bo začela s petkovim slovesnim odprtjem, ko bo na sporedu tudi paralelni slalom udeležencev. V soboto bo na Starem vrhu slalom, v nedeljo pa še veleslalom. V. S.

# Košarkarji na vozičkih so nepremagljivi

Društvo paraplegikov Gorenjske ima pod svojim okriljem športno ekipo, ki je že deset let najboljša v Sloveniji.

## Miroslav Braco Cvjetičanin

Košarkarji na vozičkih so pri nas skorajda nepremagljivi, zato se že veselijo evropskega prvenstva skupine, ki bo junija v Laškem. Na evropskem prvenstvu bo sodelovalo deset držav, ki bodo razdeljene v skupini A in B. Slovenija bo igrala v skupini B skupaj s Francijo, Avstrijo, Ukrajino ter Bosno in Hercegovino. V slovenski reprezentanci, katere selektor je Peter Jakše, bosta zagotovo igrala dva iz kranjske ekipe, in sicer Janez Učakar in Jure Gašpar. Peter Jakše, legendarni kranjski učitelj telesne vzgoje, prvo leto upokojenec, je bil trener košarkarjev na vozičkih že od leta 1969 pa vse do 1994. Potem je sledil odmot vse do lanskega leta, ko

se je tudi na prigovarjanje Marjana Trdine spet pridružil ekipi. Marjan Trdina je eden najboljših košarkarjev na vozičkih vseh časov v Sloveniji. Udeleževal se je evropskih, svetovnih prvenstev kot tudi paraolimpijskih iger. Vrsto let je bil tudi profesionalac v italijanski ligi, ki sodi med najmočnejše na svetu.

Kranjski košarkarji na vozičkih igrajo že petintrideset let, od tega v sklopu društva paraplegikov že triindvajset let. Trenirajo dvakrat na teden, ob koncih tednov pa so vseskozi na tekмах. Kot pravi Peter Jakše, gre za resno ekipo dvanastih članov, ki bo z njegovo pomočjo in pomočjo izkušenega Marjana Trdine prav gotovo še naprej krojila slovenski vrh košarkarjev na vozičkih.



**Peter Jakše, trener košarkarjev na vozičkih: Vzdušje na treningih je vseskozi prešerno in delovno.**



Vse foto: Gorazd Kavčič

# Žvercin Mačji dol

V Škofji Loki bodo v kratkem odprli zavetišče za zapuščene mucke.

Suzana P. Kovačič

Nekdaj zapuščena hiša v kompleksu vojašnice v Škofji Loki v tem času dobiva novo podobo. Društvo za pomoč živalim Žverca iz Škofje Loke je od občine dobilo zapuščen objekt v brezplačen najem, člani društva pa so vložili vso svojo energijo v prenovo. "Hišo smo izolirali, zamenjali okna, vrata, uredili streho, ki je puščala, na novo prepleskali fasado, uredili električno in vodovodno napeljavo, postavili ograjo okrog hiše ... Zdaj zbiramo prostovoljne prispevke še za notranjo opremo, potem pa bomo lahko ponudili začasen dom zapuščenim muckom," je povedala članica Društva Žverca **Monika Koprivnikar**. V hiši, v kateri so štiri v živahne barve prepleskane sobe, bo prostora za približno štirideset muckov. Iz katerih občin, poleg škofjeloške, bodo lahko sprejemali mucke, bodo videli sproti.

"Zavetišče je žal potrebno zato, ker ljudje pogosto z živalmi ravnajo neodgovorno. To pomeni, da lastniki svojih živali ne sterilizirajo/kastrirajo, potem pa številni nezaželeni mladiči končajo zavrženi na vseh nemogočih krajih. Take živali brez

naše pomoči nimajo praktično nobene možnosti za preživetje. Zdajle je še čas, da hišne mačke peljemo na sterilizacijo in kastracijo oziroma čim prej do spomladanske ženitve," je opozorila predsednica društva dr. **Zala Prevoršek** in dodala: "Če pa so mucki najdenčki, pritepenčki, kontaktirajte pristojno zavetišče, ki bo poskrbelo za sterilizacijo in veterinarski pregled najdene živali. Za najdenčke mora finančno poskrbeti občina in jih oddati v pristojno zavetišče. Zapuščene živali je v Škofji Loki doslej sprejemalo Zavetišče Horjul, ki pa je bilo zaradi pomanjkanja zavetišč v Sloveniji večino leta preveč zapolnjeno, da bi lahko mačke sprejemalo, zato smo zanje do odhoda v nove domove poskrbeli prostovoljci Žverce."

V predvidoma dveh mesecih bodo zapuščene mucke začeli sprejemati tudi v Škofji Loki v Žvercinem Mačjem dolu, kot so ga poimenovali. Pri obnovi je pomagala škofjeloška občina, z delom pa tudi gasilci in odrasle osebe s posebnimi potrebami iz Zavoda Želva, donacije pa so prispevali številni ljubitelji živali. Veterinarska uprava je pred kratkim že opravila prvi ogled prostorov in ocenila, da bodo po končni ureditvi primerni za zavetišče.

Nekaj zapuščenih muck je zdaj doma kar pri prostovoljcih, članih društva. "Ljudje se odzivajo na oddajanje, poskušamo pa seveda dobiti najboljše lastnike. Odgovorno lastništvo je pomembno pri vseh hišnih živalih," je izpostavila Monika Koprivnikar.

"Ljudje se odzivajo na oddajanje, poskušamo pa dobiti najboljše lastnike. Odgovorno lastništvo je pomembno pri vseh hišnih živalih."



Foto: Uroš Rosič

Zala Prevoršek in Monika Koprivnikar

## Iščejo topel dom

Iz Društva za zaščito živali Kranj, ki praznuje drugo obletnico delovanja, vabijo prijazne ljudi, da mucke sprejmejo v svoj dom.



**Mala Pixie je muca, ki gleda s srcem, saj je slepa, a je to ne ovira pri norčijah in oboževanju ljudi in živali. Ocenjen mesec kotitve: sredi oktobra 2011. Kontakt: 041/991-682**



**Vivi je prava uživačica. Točno ve, kaj hoče in zato kar se da veliko časa preživi v družbi ljudi, ki jo razvajajo in nosijo po rokah. Ocenjen mesec kotitve: junij 2011. Kontakt: 040/301-503**



**Boom je prijazen, a zaenkrat še malo prestrašen muc, ki išče dom, kjer bo imel družbo. Ocenjen mesec kotitve: november 2011. Kontakt: 041/230-616**

**TRIBE ZMAGOVALCI!**

Preizkusite Mazda3, Mazda5 in Mazda6, ki so trapezovni test samozavestni, soravnih s strani nemške revije Auto Bild, za 100.000 prevoženih kilometrov, najboljše s strani. Spoznajte njihovo zmogljivost v naših Mazda3, Mazda5 in Mazda6. **izkoristite do 4.000 € prihranka!**

**AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ**  
Kranj, Jezerska cesta 135, tel.: 04/281 77 17, [www.avtomocnik.si](http://www.avtomocnik.si)

Specifična poraba goriva za vozila iz ponudbe: od 4,4 do 8,0 l/100 km  
Specifična emisija CO<sub>2</sub> za vozila iz ponudbe: od 137 do 196 g/km

## AVTO MOČNIK, d.o.o.

Britof 162, 4000 Kranj

tel.: 04/281 77 00, fax: 04/281 77 10



### Nova vozila NISSAN, MAZDA, FIAT

- nakup brez pologa, kredit do 8 let
- leasing do 7 let

### Rabljena vozila z garancijo do 24 mesecev

- nakup brez pologa, kredit do 8 let
- leasing

### Storitve za vaš avto:

- rezervni deli za vozila NISSAN, MAZDA, FIAT
- avtomehanična dela
- avtokleparska dela
- avtoličarska dela
- pnevmatike za vse vrste vozil

Program prtljažnikov

in strešnih kovčkov **THULE**

SHIFT\_the way you move

**ULTIMATIVNI MESTNI CAR NISSAN QASHQAI**  
ŽE OD 203 €/MESEC BREZ POLOGA

S svojo izjemno zmogljivostjo, neverjetno močjo in vrhunsko kakovostjo premaga prav vsako mestno oviro. Pri tem mu pomagajo sistem START/STOP, najboljši motor v razredu, 1,6 dCi, ter sistem AVM s štirimi kamerami za pogled okrog vozila ter prikazom na zaslonu.

**AVTO MOČNIK d. o. o., KRANJ, Kranj, Britof 162, tel.: 04 281 77 12, [www.avtomocnik.si](http://www.avtomocnik.si)**

Kombinirana poraba goriva: 4,5—8,2 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 119—194 g/km.

# STE SE POZABILI OBDARITI?

IZJEMNA PRILožNOST

Previdite se! Najboljše vozilo v razredu!



**Fiat Bravo do 3.420 € in Fiat Punto do 2.790 € ceneje!**

Poraba goriva: 4,1 – 6,3 l/100 km. Izpusti CO<sub>2</sub>: 106-146 g/km.

[www.fiat.si](http://www.fiat.si)



**AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ, Kranj, Jezerska cesta 135, tel.: 04/281 77 20, [www.avtomocnik.si](http://www.avtomocnik.si)**

## CITROËN C-ZERO

# Na elektriko okoli sveta

Mlada inženirja sta se z vozilom Citroën C-Zero podala na prvo potovanje okoli sveta s serijskim električnim avtomobilom. Od začetne točke v Strasbourgu bosta avanturista v osmih mesecih prepotovala 25 tisoč kilometrov skozi 17 držav za samo 250 evrov stroškov za elektriko.

## Matjaž Gregorič

"Če je z električnim avtomobilom mogoče opraviti pot okoli sveta, se lahko prav vsak človek z njim odpravi tudi po nakupih." To je moto Xavierja Degona, 27-letnega inženirja, in Antonina Guyja, 28-letnega svetovalca pri Capgemini Consulting, dveh mladih navdušencev, ki sta se odločila postati pionirja drznega podviga priti okoli sveta s serijskim električnim avtomobilom.

Na pot se odpravljata z za zdaj edinim Citroënovim električnim avtomobilom C-Zero, ki je postavljen v prvi plan te avanture. Citroën je tako 80 let po zaključku Rumene ekspedicije nosilec nove drzne avanture, s katero promovira svojo tehnologijo 'Full Electric', ene od rešitev na področju mobilnosti, na katero stavi znamka.

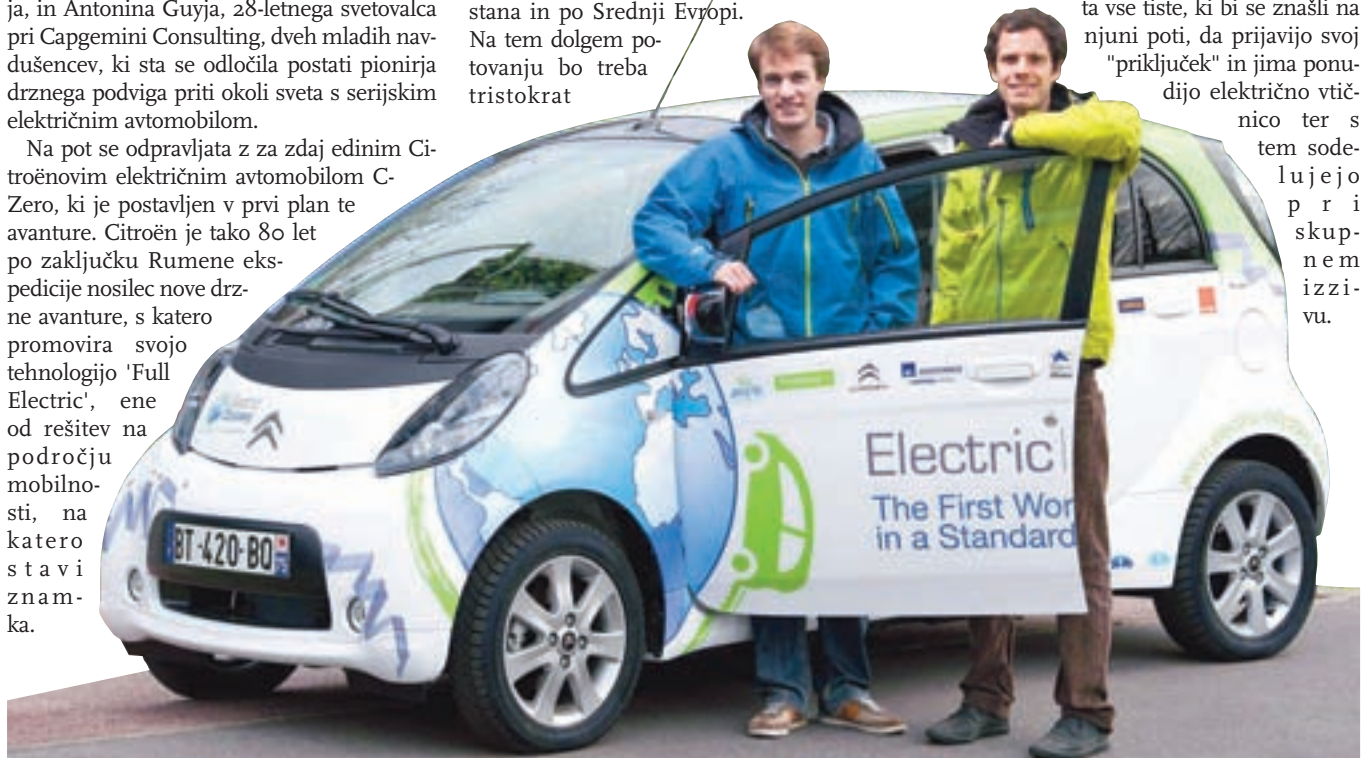
## Tristokrat na polnjenje baterij

Potovanje se je začelo 11. februarja v Strasbourgu in bo trajalo dvesto dni. Celotna pot je dolga 25 tisoč kilometrov in bo prečkala 17 držav prek ameriškega Skalnega gorovja, Japonske, po svilni poti od Kitajske do Kazahstana in po Srednji Evropi. Na tem dolgem potovanju bo treba tristokrat

napolniti baterije električnega štirikolesnega popotnika, kar predstavlja prav toliko priložnosti za srečanja domačini ob preskrbovanju z nekaj njihovimi megavati. Avanturista prek spletne strani

([www.electric-odyssey.com](http://www.electric-odyssey.com)) vabita vse tiste, ki bi se znašli na njuni poti, da prijavijo svoj "priključek" in jima ponudijo električno vtičnico ter s

tem sodelujejo pri skupnem izzivu.



AVTOSTEKLA

**TAKO SE ZAČNE**

CENITEV ŠKODE UREDITE PRI NAS

**MENJAVA STEKEL OSEBNIM IN TOVORNIM VOZILOM, BAGERJEM, TRAKTORJEM ...**

avtostekla

JELOVČAN

Škofja Loka

JELOVČAN, d.o.o., Žabnica 24, Žabnica, Tel.: 04/231 02 22, GSM: 040/213 203, 041/756 188


**AVTOLIČARSTVO LAK TOM d.o.o.**

OSTALE AVTO USLUGE - POSREDOVANJE IN SVETOVANJE

 Oblak Tomaž  
 Zgornja Senica 47  
 1215 Medvode

**Tel.: 05/ 971 14 57**  
**Fax: 05/ 971 14 58**  
**Gsm: 041/ 765 853**  
[avtolicarstvo@evj-kabel.net](mailto:avtolicarstvo@evj-kabel.net)

## NA KRATKO IZ SVETA AVTOMOBILIZMA

### Končno novinec iz Kragujevca

Italijanski Fiat bo končno predstavil dolgo pričakovani model, ki ga bodo izdelovali v srbskem Kragujevcu. Nosil bo oznako Fiat 500L in bo popestril ponudbo med majhnimi avtomobili z veliko prostora. V dolžino bo meril 4,14, v širino 1,78 in v višino 1,66 centimetrov. Na evropske trge bo Fiat 500L postopno vozil do letošnje zadnje četrtine, v Kragujevcu pa pričakujejo, da bi jih lahko izdelali kar dvesto tisoč na leto, to je skoraj toliko, kot je nekdanja Zastava izdelala avtomobilov v najboljših letih.

### Volvo 760 praznuje 30 let

Pred tridesetimi leti, februarja 1982, je bil predstavljen takrat novi Volvo 760 GLE. Javnost ga je označila kot elegantnega in razburljivega, k čemur je precej pripomogla značilna oblika. Volvo 760 je pomenil prelomnico za podjetje Volvo Car Corporation, tako na področju izdelkov kot finančno in postavil temelje za nadaljnji obstoj podjetja. Brez njega ne bi bilo uspešnih naslednikov Volva 850, S80 in drugih. A Švedsi so takrat tvegali veliko, saj je razvojni projekt stal ogromnih 3,5 milijarde švedskih kron.

### Saab še vedno zanima Kitajce

Kitajski avtomobilski proizvajalec Zheijang Youngman Lotus Automobile je oddal novo ponudbo za nakup švedskega Saaba, ki je konec lanskega leta po večmesečni agoniji zaradi zaustavitve proizvodnje pristal v stečajju. Kitajci naj bi za nekoč zvoneče skandinavsko avtomobilsko ime ponujali več milijard švedskih kron, poleg tega pa naj bi ohranili proizvodnjo v Saabovem domačem mestu Trollhättanu. Kitajci naj bi denar za nakup akumulirali že leta 2008 med veliko recesijsko krizo. M. G.

www.citroen.si

## NAJBOLJŠI IZBIRAJO NAJBOLJŠE

  
 Boštjan KLINE




**CITROËN C3 Collection**  
 - vetrobransko steklo Zenith  
 - avtomatska klimatska naprava  
 skupni prihranek do  
**2.650 €<sup>1</sup>**  
 z upoštevanimi  
 500 € popusta v primeru financiranja in  
**500 € zmagovalnega bonusa**

CITROËN PARTNER TOTAL Ponosni pokrovitelj slovenske alpske smučarske reprezentance


**CITROËN C4 Collection**  
- prednje mogletnice z dodatno osvetlitvijo pri zaviranju  
 - regulirator in klimatska naprava
**3.450 €<sup>2</sup>**
z upoštevanimi  
 500 € popusta v primeru financiranja in  
 500 € zmagovalnega bonusa

**CITROËN C5**
- avtomatska klimatska naprava  
 - dvosmerni prednji kolodisc
do za
**16.990 €<sup>3</sup>**
z upoštevanimi  
 1.000 € popusta v primeru financiranja in  
 500 € zmagovalnega bonusa

V februarju čaka kupce Citroënovih osebnih vozil poleg visokih prihrankov še **500 € zmagovalnega bonusa** in do 1.000 € popusta v primeru Citroën Financiranja.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



 Dve leti popoldnevne garancije. Citroën Financiranje: Popust in izstarek velja za Citroën C3 Collection VTI 95 BVM, Citroën C4 Collection VTI 120 BVM, Citroën C5 Atraction VTI 120 BVM. "Zmagovalni bonus" velja ob nakupu novega osebnega vozila Citroën namen za vozila DS. Primer informativnega izračuna finančnega leasinga za vozilo Citroën C3 Collection Vti 95 BVM - mesečno obplačevanje: maloprodajna cena z DDV in vključeni popusti 10.930 EUR, DDV je obračunan v obliki; mesečni obrok je 136 EUR pri 30% pologu in ročnosti 72 mesecev, ECOM na dan 22.12.2011 znaša 8,75% in se spremeni, če se spremeni elementi izračuna; izračun temelji na osnovni indeksni obresti - 3 mesečni EURIBOR + skupno letno obrestno mero 7,16%, finančna vrednost 7.651 EUR, skupni znesek za plačilo 12.778 EUR. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Citroën. Ugodna ponudba velja do 29. februarja 2012 za vozila iz zaloge pri pooblaščenih prodajalcih Citroënovih vozil v Sloveniji, ki sodelujejo v akciji. Slike so simbolične. Več na www.citroen.si.
 

 Poraba goriva predstavljenih modelov: kombinirana vožnja od 5,8 do 6,4 l/100 km. Emisija CO<sub>2</sub>: od 134 do 149 g/km.

# Ko telefon postane vaš trener

Trenutno najbolj razširjena takšna elektronska reč sliši na ime Fitbit Ultra. Nova je še - dobra tri leta šteje, a že napoveduje revolucijo pri tem, kako bomo spremljali svojo telesno aktivnost in kako nas bodo računalniki in telefoni spodbujali pri vzdrževanju ali doseganju telesne kondicije.

Simon Ručigaj

Marsikdo zimo izkoristi za malce lenarjenja, kar se običajno pozna pri spomladanskem tehtanju in posledično ostrih dietah, da bi ukrotili tiste odvečne (kilo)grame do poletja. No, letošnja zima je sicer bolj kilava, kar se snega tiče, in zato nekaterim povzročja kar slabo vest, ker ne naredijo kroga ali dveh s kolesom, ali se ne odpravijo na bližnji hrib. Spet nekateri se skušajo na vsak način aktivirati in v ta namen uporabljajo različne metode - zadnje čase so pri tem moderne razne elektronske naprave, ure z navigacijo GPS - da se ne izgubijo in da potem lahko pokažejo, kje vse so se potikali, pomagajo pa si lahko celo z mobilnimi telefoni.

Seveda nekateri pri vzdrževanju kondicije najdejo vsak izgovor, da le ni treba delati ti stega, kar telo zahteva. Ali je kolo prestaro, morda bi nujno rabili sobno kolo, orbitrek ali celo osebnega trenerja, ki bi malo krajšal čas med telovadbo in prijazno štel do petnajst pri vsaki vaji.

A nekaterim zadostuje že pomoč elektronske naprave - take izjemno pametne, ki točno zaznava, kako zelo aktiven je človek, koliko poti je prehodil v določenem dnevu, koliko kalorij je pri tem pokuril in celo to, kdaj je zaspal, kako dolgo je spal in kako ka-

kovosten je bil ta spanec ter kolikokrat se je med spanjem prebudil.

## Elektronski fitnes trenerji

Trenutno najbolj razširjena takšna elektronska reč sliši na ime Fitbit Ultra. Nova je še - dobra tri leta šteje, a že napoveduje revolucijo pri tem, kako bomo spremljali svojo telesno aktivnost in kako nas bodo računalniki in telefoni spodbujali pri vzdrževanju ali doseganju telesne kondicije. Leta 2008 je začelo te naprave izdelovati podjetje v ZDA, počasi pa se ta plastični spremljevalec z elektronskim drobovjem prebija tudi v Evropo. Stane približno stotaka, torej približno toliko, kot dvomesečna vstopnica v fitnes ali morda kak dražji par športnih copat. A marsikdo potrebuje prav to. Še posebej tisti, ki se jim doma na sobnem kolesu že nabira prah, bi lahko morda pikro pripomnili.

Gre za nekaj centimetrov veliko diskretno oblikovano plastično zaponko, ki je oblikovana tako, da jo z lahkoto pripnete na pas, hlačni žep ali zapestni trak. Uporaba je enostavna - nosite jo in pozabite, da jo sploh imate, le čez nekaj dni jo napolnite. Na zaslону izpisuje, koliko korakov ste naredili, koliko stopnic prehodili, koliko kalorij pokurili, pokazati zna tudi uro, pa štoparico in nekaj drugih malenkosti, med drugim pri-



Tudi korporacija Nike je predstavila svoj FuelBand - gre za inteligentno zapestnico, ki meri vašo telesno aktivnost, omogoča preproste analize in lahko tudi sporoča vaše rezultate "frendom" na Facebooku in drugje.

kaže lepo rožico, če ste pridni, in uvelo rožico, če niste.

Najbolj pomembna digitalna magija se zgodi, kadar z napravo pridemo v bližino svojega računalnika - takrat naprava računalniku hitro in diskretno posreduje podatke o tem, koliko in kako smo se gibal, podatki pa se vpišejo v zasebno spletno stran, namenjeno preprosti analizi, zaenkrat v angleščini. Spletno stran ali posebno aplikacijo (program) na mobilnem telefonu lahko uporabnik obišče kadarkoli in natančno sledi svojemu napredku, lahko pa poleg avtomatsko izmerjene aktivnosti vpišuje tudi, koliko in kaj je jedel, vpiše še kakšne medicinske podatke (tlak, srčni pulz, nivo glukoze, telesno maso). Določiti si lahko celo cilje, koliko želi shujšati, spletna stran pa sama predlaga, koliko energije mora porabiti z aktivnostjo v tednu ali dnevu, koliko kalorij lahko zaužije s hrano in podobno. Doseganje cilja vnosa kalorij je zelo pomembno - torej, po domače, vsa ta elektronika vam lahko sproti gleda na žlico in vas ob koncu dneva ali tedna opozori, če ste pojedli preveč (seveda, če ji ne lažete in namesto kilograma sladoleada vpišete samo eno kepico).



**Tale majhna naprava vam dela družbo ves dan in potem pove vse - od prehojenih kilometrov in stopnic, do kalorij, ki ste jih porabili, in celo, kako dolgo ste spali!**



## Ko vam telefon gleda pod noge

No, obstajajo tudi cenejše rešitve, ki delujejo po podobnem principu, a so preprostejše. Marsikateri sodobnejši mobilni telefon ima že vgrajen senzor, ki omogoča zaznavanje hoje oziroma korakov, lahko pa takšne naprave za štetje korakov kupimo tudi ločeno - stanejo od deset do petdeset evrov. Marsikateri telefon pa zna v posebnem programu - običajno je že naložen, če pa ni, se ga da dobiti brezplačno ali za nizko ceno enega ali dveh evrov, le redko kaj več - spremljati, kolikšno razdaljo ste prehodili v enem dnevu, bodisi v službi in doma, ali pa na kakšnem lepem sobotnem sprehodu, ali pohodu na bližnji hrib, zraven pa mimogrede še izračuna porabljene kalorije ter morda še kaj.

Najbolj popularen pedometer je spet vezan na tisto dragoceno blagovno znamko, Apple. Namreč, za mobilne telefone iPhone ali predvajalnike glasbe iPod lahko dokupimo majhen oranžen dodatek, ki sliši na ime Nike+. Napravo, ki zaznava korake, s posebnim ohišjem pripnemo na športni copat ali čevljev, lahko pa jo vstavimo tudi v namenski žepček v športnih čevljih Nike. V sodelovanju z mobilnikom in vgrajeno navigacijo GPS zna potem izrisati celo našo sprehajalno ali tekaško pot, na spletu pa je zaživela že pravcata skupnost tekačev in sprehajalcev, ki si tako izmenjujejo trase, med seboj tekmuje-



## Applovi telefoni iPhone vam podelijo celo medaljo.

jo po pretečenih kilometrih in pokurjenih kalorijah.

### Pa še v razmislek

Seveda sodobne tehnologije fascinirajo in takile pripomočki se zdijo malodane čudežni. Uporabnika ali uporabnico spodbujajo k doseganju zastavljenih ciljev, tudi k tekmovanju s samim seboj. S tem ni nič narobe, če le ne spremenijo vsakodnevnega življenja v eno stalno tekmovalno igro, v kateri moramo premagovati raznovrstne

napore in dosegati vedno več, čim več točk. Smešna se zdi tudi misel, da nam bodo morda že prav kmalu računalniki ali, še bolj verjetno, mobilni telefoni določili, kaj in kdaj moramo jesti, kdaj se moramo sprehoditi na svež zrak.

No, dokler nas elektronika ne zaslužni, je verjetno vse v redu. Da naprave le ne kupimo in jo potem odložimo nekam v predal - tako namreč plačamo še dodaten, niti ne tako majhen davek na lenobo. In vest potem morda še bolj peče ...



# Zanesljiv zmagovalec zimskih razmer!




**4 zimske pnevmatike + zimski paket<sup>\*\*\*</sup> GRATIS**

**5 LET GARANCIJE**  
ali 100 000 km

www.dacia.si | **Reliable. No matter what.**

**Dacia Sandero Ambiance 1.2 16V Pack že za 7.500 €\* in Sandero Stepway 1.6 Pack že za 9.400 €\* s svojo pregovorno zanesljivostjo skrbita, da ne boste izgubljali časa in energije z dragimi popravili. Prav tako sta že popolno pripravljena, da vas popeljeta na zabavna zimska doživetja, saj sta opremljena z dodatnimi zimskimi pnevmatikami in zimskim paketom. Sedaj vam preostane le, da namenite svojo pozornost samo stvarim, ki v vašem življenju resnično štejejo.**

\*Velja z Dacia financiranjem in za omejeno količino vozil iz zaloge. \*\*Velja ob izpolnitvi prvega od dveh pogojev: 5 let ali 100.000 km. \*\*\*Gumijasti tepih, sprej za odmrzovanje, strugalica za led, strešni nosilci (Sandero), prečke za vzdolžne nosilce (Sandero Stepway).

DACIA SANDERO IN SANDERO STEPWAY: PORABA PRI MEŠANEM CIKLU: 4,1 - 7,3 l/100 km. EMISIJE CO<sub>2</sub> : 108 - 169 g/km.



**AVTOHIŠA MALGAJ**  
Ljubljana

*Ime s tradicija!*

AVTOHIŠA MALGAJ, D.O.O., Tržaška c. 108, 1000 Ljubljana.  
Prodaja novih vozil: 01/20 00 550, prodaja rabljenih vozil:  
01/20 00 560, servis: 01/20 00 570. E-mail: info@malgaj.com  
ODPRTO OD PON. DO PET. OD 8:00 DO 19:00,  
SOB. OD 8:00 DO 13:00, NED. ZAPRTO

www.molgoj.com

# Bilo je zabavno in dobrodelno



Foto: Tina Dokl

## MITJA OKORN DOBIL DVE ZLATI ROLI

Zlato rolo, nagrado, ki jo Društvo slovenskih filmskih ustvarjalcev s Kolosejem podeljuje slovenskim filmom, ko dosežejo 25 tisoč gledalcev, je Mitja Okorn prejel najprej za film Tu pa tam, za njegovo zadnjo uspešnico Pisma sv. Nikolaju pa je pred kratkim dobil kar dve. Na fotografiji z mamo Ireno in bratom Galom.



Foto: Tina Dokl

## ČE NE GRE, PAČ NE GRE

Najprej se je šepetalo, potem so govornice postale glasne. Nakar smo Sanjo Grohar začeli srečevati na nekaterih prireditvah samo ali v družbi prijateljice in smo jo povprašali, ali je res spet samska. Pritrdilno je pokimala. Če ne gre, pač ne gre, pravi vsestranska Kranjčanka.

## ZAVETJE TOPLEGA

Tudi v Škofji Loki zimsko sezono smučanja na Starem vrhu odprejo z nekaj pompa. Največkrat po eksploziji na snegu nadaljujejo v znanem škofjeloškem baru Ziherl. Včasih dogajanje popestrijo posebni dogodki na snegu, spet drugič v baru kakšen DJ, tople napitke, kot sta čaj in kakav, pa zamenjajo pijače, primernejše večernim uram in zabavi.

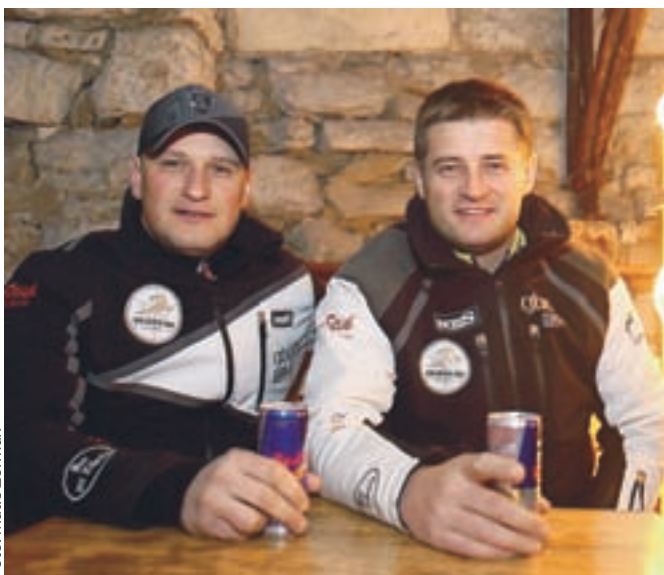


Foto: Matic Zorman



## LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC

Pikantovci so se pred kratkim preselili na novo lokacijo, v Stražišče, v trgovsko hišo Mak, obenem pa tudi razširili svojo ponudbo. V zgornjih prostorih je Picanto sedaj kavarnica, spodnji pa so postali del gostilnice in picerije. Slavnostno odprtje je v družbo šefa Boruta Kaštivnika in njegove Maje privabilo tudi novinarja Filipa Kocijančiča.

## LJUBEZEN NA SENIKU NA KOROŠKEM

Črna na Koroškem je tradicionalno konec januarja gostila 20. Gradove kralja Matjaža. Tokrat se je med ekipami znašla tudi mešana zasedba iz priljubljenega realističnega šova Ljubezen na seniku in pridno iz snega gradila senik. Tako pa sta nazdravila Erikin Damijan in priljubljeni Jure.

Foto: arhiv Erike Mubi



## X FACTOR OBISKAL KRANJ

Predizbora X Factorja v Kranju se je udeležilo čez sto še neodkritih pevskih zvezd. Intervju sta med drugim dali tudi sestri Urška in Manca, kranjski Duosis, ki sta tudi poskusili srečo.

Foto: Tina Dokl



## DOBRODELNO ZA DARFUR

Mrzel nedeljski večer je v kranjsko dvorano na Primskovem privabil številne ljubitelje humorja Klemena Bučana in dobre glasbe. Udeležili so se dobredelnega koncerta, kjer so s plačilom vstopnice prispevali za Darfur. Klemen je na fotografiji z Majo Ahačič, ki je organizirala tovrsten dobredelni koncert.

Foto: AB



## GASILCA V LJUBLJANSKI OPERI

Na slavnostnem dogodku v prenovljeni ljubljanski operni hiši je bila za Slovenko leta 2011 razglašena priznana akademska slikarka in ilustratorka Jelka Reichman. Po uradnem delu dogodka smo za zavesami odra opazili dva delavna in nasmejana gasilca: Nejca Štremflja in Renata Flego.

Foto: Tina Dokl



Foto: Uroš Rosič

## BREZ LAŽNE NOSTALGIJE

V škofjeloški Rdeči Ostrigi je gostoval legendarni glasbenik iz Tuzle Damir Avdić, ki nosi vzdevek Bosanski psiho. Predstavil je novo ploščo z naslovom Mein Kapital, s katero nadaljuje svojo brezkompromisno kritiko novodobne družbe, potopljene v potrošniški, globalistični kapitalizem nepoštenosti in krutih razrednih razlik. A. B.

K A V A B A R

# Coffee time

industrijska cona Trata pri Habjanu

Prijeten lokal na robu Sorškega polja je odlično izhodišče za sprehod, tek, tek na smučeh...



Odprto vsak dan od 5.30h dalje, ob sobotah in nedeljah od 8h dalje.

DVAK d.o.o. SVETI DOM P. F. BEOVA LON.

## OTROŠKI SUDOKU

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

Rešitev:

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

### Navodilo za reševanje:

v kvadrate vpišite števila od 1 do 9 tako, da se ne bo nobeno število ponovilo ne v vrstici ne v koloni ne v enem izmed odebeljenih devetih kvadratov.

## ODRASLI SUDOKU

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

Sestavila: P. F.

Rešitev:

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

## Dva stoječa vica

### Viagra

"Kako lahko ugotoviš, da je bil otrok spočet s pomočjo viagre?"  
"Tako po rojstvu že stoji!"

### Ne da se mu stat

Dva penisa se pogovarjata:  
"Ti, ali greva danes zvečer v kino gledat pornografijo?"  
"Ah, ne da se mi stati dve uri."

# lesnina

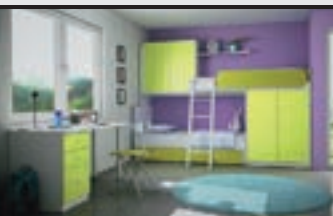
## XXXL

### KRANJ,

C. Staneta Žagarja 67,  
delovni čas:  
pon. - pet. 9.00 - 20.00,  
sob. 9.00 - 18.00

### JESENICE,

Cesta železarjev 4b,  
delovni čas:  
pon. - pet. 8.00 - 20.00,  
sob. 8.00 - 13.00



- Nagrade:**
1. STOL PISARNIŠKI NET
  2. SENČNIK MALIBU
  3. MP3 CD PREDVAJALNIK



GORENJSKI GLAS	OGRAJA	RAČUNALNIŠKI SPOMIN	DRŽAVA V AFRIKI	MOTORNO KOLO	OSKAR DEV	DEPARTMA V FRANCIJI	JAPONSKO MESTO	LIBERALNA STRANKA V EGIPTU	ČUD, NARAVA	NAZOR IDEALOV	KLICA, POGANJEK
RUDNIK PREMOGA	1		13					9			
GARDSKO JEZERO (ORIGINAL) PONUDBA SPONZORJA		27				16					21
GORENJSKI GLAS	KOS POHIŠTVA	EGIPČANSKI SVETI BIK	PRIPADNIK KOMITOV ŽIVALSKI KROG		TENISAČ NADAL IT. REŽISER (SERGIO)					31	
KURILNO OLJE				MODEL VOZILA VW LOČEK	10	18	VEČ KOT ENA AMERIŠKI IGRALEC (ALAN)		11		ŽENSKI LIK IZ VIŠOŠKE KRONIKE
MESTO V MALEZIJ	3		5	ZVITEK PREJE VODILNI POLOŽAJ	7			MESTO V NIGERJI REKA V ITALIJI			
ZID, ZIDOVJE					PREDNIKI NEMCEV	POLJSKA REKA		29	IGO GRUDEN VZKLJK NA BIKOBORBI	6	
OTOK PRI SARDINJI	24			20	ODMRLO TKIVO DEDALOV SIN	22		4			
ARKIN ASINARA IPOH NOEMA VAFD	ILUS-TRACIJA	POGAN GRŠKI MIT. LOVEC	23	BIVŠI NORV. SMUČAR (HAAVARD) PEKOČA ZAČIMBA	12		GOSTA BOMBAŽNA TKANINA	15			8
MAJHEN ROKAV			28		19	SESTAVIL: F. KALAN	BISTVO DOJETJA PREDMETA				
IRIDJ		KOZEL (NAREČNO)	GLAVNO MESTO PERUJA								
FIN PESEK, MIVKA	30		25	HRV. NOGOMETAŠ (GORAN) OSKAR KOGOJ	26						
ZGODOVINSKI KRAJ PRI MOSKVI			2								
IGRALKA LEVAR	17			IVO SVETINA	14						

Rešitve križanke (nagradno geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicah do srede, 29. februarja 2012, na Gorenjski glas, Bleiwei-

sova cesta 4, 4001 Kranj, p.p. 124. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.



## Oven

(21. marca - 21. aprila)

V tem mesecu so odprte vse možnosti, da se uresničijo dolgo pričakovani načrti, zaradi katerih se je že večkrat obupalo, a želja še ni ugasnila. Ker ste bili prezaposleni z mislijo na druge ljudi in se boste tega tudi zavedali, boste veliko časa posvetili le sebi, brez slabe vesti. Veseli boste novic, ki jih ne pričakujete.



## Bik

(22. aprila - 20. maja)

Splet raznih nepričakovanih dogodkov bo sprožil dvome in nemir. A ker bo na koncu dobro za vse, ni potrebe po pretirani paniki. Hitite počasi. Naporni sestanki in razna druga pregovarjanja vam znajo posrkati vso skrito zalogo energije. Šele v koncu meseca se vse skupaj sprosti. Še pravi čas.



## Dvojčka

(21. maja - 21. junija)

Čaka vas veliko opravkov in drugih obveznosti, ki ste jih s pridom prelagali. A ker veste, da morate, ne bo tako težko. Življenje je težko, toda dokler človek živi, nikoli ne ve, ali ne bo od nekega prineslo nekaj dobrega. Zato se pustite presenetiti v tem mesecu, saj vas čaka veliko lepega in dobrega.



## Rak

(22. junija - 22. julija)

Pri finančnih pozornostih ne bo odveč. Svetuje se pazljivost pri vseh različnih naložbah ali nakupih, jutri je še en dan, počakajte rajši nanj. Nestrpni boste, saj vam v pričakovanju neke izpolnitve ne bo dalo miru, vse dokler se to tudi ne zgodi. Presenečenja bodo v tem mesecu tako ali tako stalnica. Vzemite si čas zase.



## Lev

(23. julija - 23. avgusta)

Po glavi vam bo divjala tisoč in ena misel in najbolj vas bo skrbelo, da se vam ne bo izšlo po planu in se boste morali odreči kakšni stvari. Nasvet prijatelja boste namerno preslišali, saj boste prepričani, da tokrat nima najbolj prav. Ne boste se zmotili in uspeli na celi črti. Sami sebe boste obdarovali.



## Devica

(24. avgusta - 23. septembra)

Priložnost, ki jo že dolgo čakate, tisto pravo, za katero ste prepričani, da se zgodi samo enkrat v življenju, lahko srečate v sredini meseca. Vse se vam bo zdelo lahko rešljivo in smejali se boste težavam, ki so vas še ne daleč nazaj težile. Res je, za vsakim dežjem posije sonce. Tudi vam.



## Tehtnica

(24. septembra - 23. oktobra)

Drugim boste prepustili, da se odločajo namesto vas, saj sami ne boste imeli pravega občutka za realnost. V mislih boste čisto v svojem svetu. Splet okoliščin vas bo pripeljal do rezultata, ki ga niti v sanjah ne upate pričakovati. Priložnost boste zagrabili z obema rokama in se podali v zmago. Obeta se vam daljša pot.



## Škorpion

(24. oktobra - 22. novembra)

Pred vami je dobro obdobje za reševanje starih težav. Veliko priložnosti bo za nove uspehe in zanimive pogovore. Obetajo se vam razna presenečenja, tako pričakovana, kot tudi ne. Ob izpolnitvi želje se boste dobro zavedali, da je to le prvi korak k nečemu večjemu. In potem samo naprej.



## Strelec

(23. novembra - 21. decembra)

Raznim prepričanjem in nesoglasjem se bo le nekaterim uspelo izogniti. Ker ima vsak zakaj svoj zato, je tudi slabo lahko za nekaj dobro. Ni vse zlato, kar se sveti, si boste rekli ob razočaranju, ki ga boste deležni s strani prijateljev, ki ste jim zaupali. Na področju dela sem vam obetajo novi projekti.



## Kozorog

(22. decembra - 20. januarja)

Dnevi vam bodo prekratki in kljub trudu vam ne bo uspelo izpeljati celotnega načrta. A to še zdaleč ne pomeni, da ne bi mogli biti zadovoljni, nasprotno. Kljub raznim dvomom boste sprejeli povabilo in ne bo vam žal. Družba vam bo zelo odgovarjala in napolnili si boste prazne baterije, ki so se vam iztrošile.



## Vodnar

(21. januarja - 19. februarja)

Manjši spor z nekom, ki bo hotel imeti premoč nad vami, vam bo samo koristil. Napake se končno spregledajo in do cilja ni več nobene ovire. Kar boste naredili danes, vam ne bo treba jutri. Ta misel vas bo vodila, ko boste hoteli z opravili, ki so vam odvečni, a vseeno precej pomembni. V ljubezni se vam obeta nekaj lepega.



## Ribi

(20. februarja - 20. marca)

Ne boste se trudili delati tistega, kar od vas pričakujejo, ampak kar boste sami ocenili, da je najboljša v dani situaciji. Zadovoljni boste in dobre volje. Potrebujete spremembe in naredili boste korak naprej, saj je to edina možnost, da se približate svojemu cilju, ki vam vedno več pomeni.

# Pustovanje v Medvodah

**vstop  
prost**



Sobota, 18. februar 2012, Športna dvorana Medvode  
**Ples z Okroglimi muzikanti**

Možna je rezervacija miz do 16. februarja 2012  
v Turistično informacijskem centru Medvode



Občina  
Medvode



Zavod za šport  
in prireditve  
Medvode



Nedelja, 19. februar 2012  
tradicionalno pustno rajanje  
**z Obers Bandom**

Babica pripoveduje - animacije ...

- zbor mask ob 14. uri na parkirnem prostoru PRI KROŽIŠČU
- štart povorke ob 14.30 uri
- rajanje v Športni dvorani Medvode

**Pustni krofi za vse otroške maske!**

V primeru slabega vremena (sneženje ali dež)  
povorka odpade in se dobimo ob 14.30 uri v dvorani.

Informacije TIC Medvode: Tel.: 01 / 361 43 46, 041 378 050  
E.pošta: ticmedvode@tzm.si | Delovni čas: 9.00 - 16.00  
[www.tzm.si](http://www.tzm.si) in [www.sportmedvode.si](http://www.sportmedvode.si)

## Studio z novim konceptom vadbe za ženske

- osnova vadbe na kvadrat so kardio naprave z vakuumom in infra redečo svetlobo
- edinstvena kombinacija za **izboljšanje stanja celulita, izgubo odvečnih kilogramov in preoblikovanje telesa**
- vadba je izjemno **cenovno ugodna** glede na učinek in je primerna **za vse tipe in generacije žensk**
- lep a preprost ambient, ki nudi veliko zasebnosti, je odprt vse dni v tednu.



**vadba  
na kvadrat**<sup>®</sup>  
[www.vadbanakvadrat.com](http://www.vadbanakvadrat.com)

ul. mirka vadnova 9, Kranj  
T: 08 385 77 00 G: 040 300 336  
E: vadba@vadbanakvadrat.com



**Ekskluzivna ponudba**  
PS3 + KDL-40HX720  
**999,00 €**

*Prihranek 349,00 €*

## **PlayStation 3 + Sony Bravia KDL-40HX720**

102 cm/40-palčni 3D-televizor Full HD s tehnologijo Dynamic Edge LED, Motionflow XR 400, storitvijo Internet Video in Skype™

### **To je življenje.**

Prpravite se na igre, ki vas bodo pritegnile bolj kot karkoli, kar ste videli do sedaj. Filmi Blu-ray so tako kristalno jasni, da boste imeli občutek, da nastopate v njih, mrežna povezljivost pa postavlja nove temelje v medsebojnem sodelovanju in komunikaciji. Pripravite se na PLAYSTATION 3.

---

#### **Obiščite nas v Cityparku v Ljubljani ali na naši novi spletni strani!**

Ob nakupu zgornjih modelov se za možnosti brezplačne podaljšane garancije pozanimajte pri prodajalcu. Vse cene so v € in že vsebujejo DDV. Slike so lahko simbolične. Za kakršnekoli fiskarske napake ne odgovarjamo. "Youtube, Skype in ostale registrirane blagovne znamke so priznane blagovne znamke pripadajočih lastnikov". Akcija velja do razprodaje zalog.