

kranjčanka

ločanka

6

Gorenjski Glas

September 2012
ISSN 1408-7103
Leto XIV

Priloga časopisa Gorenjski glas za Kranj in Škofjo Loko



 **URARSTVO
MATJAŽ**
tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču



HOBILES

Cesta na Svetje 30, 1215 Medvode
Tel.: 040/553 687, www.hobiles.si

www.hobiles.si

PISALNE MIZE ŽE ZA 60 EUR!

Obiščite spletno trgovino Hobiles in z nekaj kliki naročite vašo novo pisalno mizo.

Naročilo je hitro in preprosto, miza pa bo izdelana po vaših željah in potrebah.

Ponujamo vam povsem prilagodljive dimenzije ter številne kombinacije barv in predalnikov za opremo otroških ali študentskih sob.

FOTOGRAFIJE za OSEBNE DOKUMENTE Slovenski trg 8 Kranj Mestni trg 19 Škofja Loka
04 20 20 400 0500 19 257
Pon-pet: 8.00-20.00
Sob: 9.00-14.00
Fotoplanet
info@mojotograf.si www.mojotograf.si www.fotoplanet.si

OKULISTIČNI PREGLEDI
Optika Aleksandra

 **QLANDIA**

tel 04 234 234 2

www.optika.si



NEZGODNO ZAVAROVANJE

za predšolske otroke, učence,
dijake in študente

PREVERI
UGODNOSTI!

* sklenitev zavarovanja prek
www.adriatic-slovenica.si in
prek mobilnika na **http://m.aspolica.si**

* ti prinaša **10 % POPUST**
vse ostale ugodnosti najdeš v zloženki,
na **www.adriatic-slovenica.si** ali nas obišči
v eni izmed poslovalnic Adriatic Slovenice.

PE KRANJ, Kidričeva c. 2, Kranj, T: 04 28 170 00.

MODRA ŠTEVILKA
080 11 10



* **SODELUJ** v nagradni igri in **ZADENI iPad** ali **iPhone 4s 16gb**, ki ga podarja Si.mobil d.d.



SPINNING VADBA



FITNES

ORGANIZIRAMO:

OTROŠKE ROJSTNODNEVNE
ZABAVE in TELOVADBO
ZA NAJMLAJŠE (2 do 6 let)

SKUPINSKE VADBE:

- MAMICE Z DOJENČKI
- SENIORJI • NOSEČNICE
- SPINNING • ZUMBA
- BODY PUMP • PILATES
- TNZ



PRO ŠPORT

Stražišče pri Kranju, Jernejeva 12
t: 04 23 10 240, g: 031 362 629
info@prosport.si, www.prosport.si



TEDEN ODPRTIH VRAT
17. do 22. septembra

vsak dan od 6.30 do 23. ure

cenik v novi sezoni 2011/12
je ostal nespremenjen

Posebne ugodnosti za dijake,
študente in upokojece

V zgodbo odete poti – izobraževanje za lokalne turistične vodnike

Od letošnjega aprila že poteka projekt Leader - V zgodbe odete poti. V okviru projekta bo Razvojna agencija Sora, PE Turizem Škofja Loka v sodelovanju s partnerji nadgradila tematske poti na Škofjeloškem.

Tematske poti bodo resnično zaživele s pomočjo turističnih vodnikov, ki ne bodo le podajali informacij o poti, ampak bodo na ustrezen način obiskovalcem predstavili zgodbo o naravni znamenitosti ali kulturni dediščini povezani s tematsko potjo. Zato je sestavni del projekta tudi izobraževanje za lokalne turistične vodnike. Izobraževalni program je pripravila Ljudska univerza Škofja Loka. Program bo obsegal predavanja iz turistič-

nega vodenja, zgodovine, arheologije, geografije, umetnostne zgodovine, etnologije, osnov vodenja v gorah, interpretativnega vodenja ter vključevanja zgodb v vodenje. Organizirani bosta strokovni ekskurziji v Selško in Poljansko dolino. Izobraževanje se bo zaključilo s pisnim in ustnim preizkusom znanja, udeleženci pa bodo pripravili tudi seminarsko nalogo.

Udeleženci, ki bodo uspešno opravili preizkus znanja, bodo prejeli licenco za lokalnega turističnega vodnika za turistično območje občin Gorenja vas – Poljane, Škofja Loka, Železniki in Žiri.

Izobraževanje je brezplačno, kajti projekt sofinancirajo Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja ter občine Gorenja vas – Poljane, Škofja Loka, Železniki in Žiri.

Izobraževanje bo organizirano v popoldanskem času od oktobra ter do decembra 2012.

Formalni pogoj za vpis v izobraževalni program je končana najmanj srednja strokovna šola ter znanje tujega jezika na ravni srednje strokovne izobrazbe.

Veselimo se kandidatov, ki so komunikativni, iznajdljivi, imajo veselje do pripovedovanja in pogovora z gosti ter so navdušeni nad lokalno dediščino ter okoljem.

Prijavite se lahko po elektronski pošti tanja.avman@guest.arnes.si, osebno na Ljudski univerzi Škofja Loka, Podlubnik 1a, Škofja Loka ali po telefonu 04/506 13 80, kjer lahko dobite tudi dodatne informacije.



Očala kot modni trend

V naši optiki vam bomo ob strokovnem svetovanju pomagali izbrati korekcijska ali sončna očala vseh, tudi najboljših blagovnih znamk po ugodnih cenah. Sončna očala vam naredimo tudi z dioptrijo.

- Ray-Ban ● Vogue ● Max&Co. ● MaxMara ● Gucci
- Dolce&Gabbana ● Prada ● Carrera ● Oakley ● Dior
- Marc by Marc Jacobs ● Burberry ● Tommy Hilfiger

Na brezplačni pregled se lahko naročite po tel. št.: **059 070 250** ali na: art.kr@artoptika.si.

Za vse, ki nosite kontaktne leče, smo poleg popusta ob nakupu očal pripravili brezplačen par najboljših mesečnih ali tedenskih kontaktnih leč.

Ob nakupu dveh parov Safegel kontaktnih leč tekočina GRATIS!

Obiščite nas, ne bo vam žal!



Kupon za vsa sončna očala (razen Ray-Ban)

30 % popust

Kupon je veljaven do konca oktobra 2012.



14. – 15. 9. Dnevi odprtih vrat Krice krace

Dvodnevni dogodki so namenjeni predstavitvi Otroškega kulturnega centra Krice krace v starem mestnem jedru Kranja, ki vstopa v novo sezono. Prvi dan z začetkom ob 17. uri bodo predstavili dejavnosti, namenjene mladini in odraslim: impro ligo, gledališče, projektne delavnice, literarno dejavnost. Ob 18.30 bo gledališka predstava, ki je nastala v projektu Kovček svetlobe 2, Vsi drugačni vsi napačni ali Ljubav macht frei. 15. septembra se bo začelo ob 10. uri, predstavili bodo dejavnosti, namenjene otrokom: lutkovno dejavnost, eko pod zeleno smreko, ustvarjalne delavnice, posli-



kavo obrazov. Ob 11.30 bo lutkovna predstava Lev in miška v izvedbi Lutkovnega gledališča Tri in skupine Bobek.

20. 9. Pisana EkoLOŠKA pREobleka

Zoltan T v sodelovanju s Kulturno ekološkim društvom Smetumet vabi na pisano EkoLOŠKO pREobleko, ki bo na mestnem trgu Škofje Loke ob 17. uri. Rezultat skupnega sodelovanja bo ulični performans s predelanimi oblačili in obutvijo, stojnica z recikliranimi in naravnimi izdelki Smetumet, poučna predstavitev organizacij in tekstila od rastline do kupa smeti. S seboj prinesite odvečen tekstil, saj bo organizirana izmenjava starih oblačil, Smetumet pa se priporoča za stare rute in kravate, ki jih lahko darujete v zbirni kufer ob stojnici. Na dan prireditve bo organizirano zbiranje hrane, povodcev, priboljškov ..., ki jih potrebujejo v zavetiščih za živali. V primeru slabega vremena bo dogodek v Sokolskem domu.

22. – 30. 9. Dnevi turizma na Loškem

22. septembra od 9. do 13. ure bo na OŠ Škofja Loka - Mesto strokovno predavanje in kulinarčna delavnica priprave tradicionalnih loških jedi iz ekološko pridelanih sestavin. Je brezplačna. Število mest je omejeno, nujne so predhodne prijave na telefon 506 02 23 ali e-naslov: julija.primozic@ra-sora.si. Izvajalec je Lobodika, Zvonka Labernik. 29. 9. bo od 9. do 13. ure na Mestnem trgu v Škofji Loki prireditev z eko tržnico, rokodelsko tržnico, predstavitev ponudnikov zelenega turizma na Loškem, predstavitev Banke turističnih priložnosti Slovenije in njene nadgradnje, glasbenih nastopov, izdelovanje uporabnih izdelkov iz ličja v Centru DUO, brezplačna izposoja električnih koles pred TD Škofja Loka in brezplačno strokovno vodenje po Poti v Puštal izpred Centra DUO... Dogodkov bo še veliko, več o programu izveste na www.skofja-loka.com.

Slovan 1971

Šk. Loka, Mestni trg 5
04 5122098, www.koman.si

29. 9. Prireditev za Društvo Ozara

V Domači vasi na Primorskem v Kranju bo od 10. do 18. ure potekala humanitarna prireditev za Društvo Ozara Kranj, ki pomaga bolnikom, ki trpijo za duševnimi boleznimi. Izkupiček bodo namenili za letovanje na Debelem Rtiču, saj nekateri uporabniki niso bili na morju že tudi dvajset let. Nastopili bodo skupina Calypso, Fantje iz vasi, ansambel Stil, Pika Nogavička, Mojca in Kaličopko ... V humanitarni namen bodo prodajali pražen krompir in palačinke. Na krompirjevi steni bodo obiskovalci ugibali, koliko krompirja je na njej. Društvo Slovenski svet ustvarjalnosti bo imelo srečelov, vsaka srečka bo zadela, ves izkupiček bo šel za Društvo Ozara. Naprodaj bodo izdelki uporabnikov društva. V Domači vasi bo potekala tudi akcija zbiranja štampljk, ko bodo z žrebom nekoga razveselili z vikend paketom.

21. – 30. 9. Down Town Festival

Zadnji teden septembra bo na dvorišču kranjskega Rock Bara Down Town potekal že šesti Down Town Festival, eden zadnjih v sezoni, ki ponuja druženje na prostem. V desetih dneh se bodo vrstili koncerti, gledališke improvizacije, predavanja, umetniška tržnica, jam session, družabne igre ... Pester program pripravlja Rock Bar Down Town v sodelovanju s kranjskimi društvi: Novi KLG, KUD Subart, KUD Kiks, KŠK in posameznimi entuziasti.

1. 10. Nova sezona za CKD Kranj

Center kulturnih dejavnosti Kranj septembra odpira svoja vrata, z dejavnostmi pa bodo začeli prvega oktobra. Med dejavnostmi imajo risanje za otroke in študijsko risanje, gledališko šolo za vse generacije od osnovnošolec dalje, hip hop za generacije nad petnajst let starosti, letošnja novost sta delavnici video animacije in krpank, ki sta primerni za starost štirinajst oziroma petnajst plus.

agencija **ČELIK**
moja agencija

V Agenciji Čelik Vam brezplačno uredimo avtomobilsko zavarovanje s 50% bonusom tako, da kljub 2 škodam v 1 letu ne izgubite bonusa!

KASKO zavarovanje koles!

POKLIČITE

KOROŠKA CESTA 53 D, POLEG AMD, KRANJ; FRANKOVO NASELJE 68, ŠKOFJA LOKA

080 123 5

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

Raznos:

Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:

Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj,

telefon: 04/201-42-00,

telex: 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

73. številke Gorenjskega glasa,

11. septembra 2012, izšla je v nakladi

29.000 izvodov, prejeli so jo v mestni

občini Kranj in občini Škofja Loka.

Naslednja številka izide

v torek, 9. oktobra 2012.

Hrup

SUZANA P. KOVAČIČ,
urednica

Ljudje različne jakosti decibelov različno prenašamo, zdi pa se mi, da se toleranca do »hrupa« z leti še zmanjša. Nekoga vznemirijo že kravji zvonci med sprehodom po planinah, spet drugega, ki se je preselil iz mesta na vas, moti jutranja budnica petelinov. Pes petkrat zalaja, pa ti nekdo pri koči v sredogorju že očita, a zdaj bo kar lajal. Sporočilo je: pes sploh ne sme več zalajati. Torej je moteče nekaj, s čimer človek sobiva že neskončno dolgo. Pa ne govorim o skrajnostih, ko se pes dere celo noč, gospodarju pa je malo mar za nočni mir sosedov.

Nič ni pretirano, če so otroci med šolskimi odmori razposajeni, zato tudi malce bolj glasni. V Kranjčanki & Ločanki pišemo o življenju v šoli in psihologinja Nika Kozjak kar pike dobi, ko poslušša, kakšni vse naj bi bili današnji otroci. »Ko sem bila otrok, smo bili ravno tako glasni in razposajeni, pa zato še nismo bili problematični,« pravi Kozjakova.

Če že kaj, se mi zdijo bolj moteči decibeli, ki jih je ustvarila sodobna družba. Nekritično in lahkotno smo sprejeli vse novotarije in nekatere služijo predvsem zabavi, kot so na primer glasne računalniške igrice, ki simulirajo vojno. Namesto da bi med tekmo po gozdu znali prislunhiti pomirjajočim zvokom, kot je šelestenje listja, šumenje potočka, si na ušesa raje nataknejo MP3 in damo glasbo kar se da naglas. Pomirjajoče po napornem dnevu v šoli, službi?

Nekateri želijo vzeti govorico živalim, tudi z občinskim odlokom, čeprav problematičnih lastnikov živali (in ne živali) ni veliko. Jaz pa pravim, naj živi čiv – čiv, mijav – mijav, se vsaj lahko uščipnem v lice in vem, da ne živim v umetnem skafandru. Ja, različni zvoki nas različno vznemirjajo in tudi prag (ne)tolerance je pri ljudeh zelo različen. Saj tudi lonci v kuhinji znajo zaropotati. Bine Volčič vam bo na naslednjih straneh predstavil svojo kuharsko zgodbo o uspehu. Lahko jo preberete v tišini.



Na naslovnici Kranjčanke in Ločanke:

Bine Volčič

Foto: Arhiv POP TV



Foto: Tina Dokl

BINE VOLČIČ, CHEF

Bine, ti kar kuhaj ...



Iz Drulovke pri Kranju, z znanjem mednarodne kulinarike, 'rockabilly' kuhar, šef novega realističnega kuharskega šova na Pop TV in 'chef gourmet' restavracije Promenada na Bledu. Na njegovih krožnikih se zrcalijo barve, oblike, ideje in teksture. Je v nenehnem iskanju novih okusov in kombinacij. Enkrat je nekdo zapisal, da so njegove jedi drzne, njihovi okusi pa nori. Bine Volčič pa pravi: Pustite me kuhati, in to je to!

Alenka Brun

Med slovenskimi kuharji ste eden mlajših chefov, bo to držalo?

»Sem del tako imenovane mlajše generacije kuharjev v Sloveniji, vendar med njimi nikakor nisem med mlajšimi. Kljub vsemu imam že petnajst let delovnih izkušenj. Prihajajo mladi kuharji z željo po znanju, z voljo in pripravljenostjo na trdo garanje, ki ga zahteva prava kuhinja. Upam le, da bodo tudi slovenski gostje znali ceniti napredek, ki ga doživlja slovenska kulinarika.«

Pri 27 letih ste odšli v Francijo, na šolanje v Pariz ...

»Čeprav sem imel dobro službo in položaj vodje izmene, sem hotel znati več – pri teh letih je v meni dozorela trdna odločitev, da grem v šolo francoske kulinarike - od začetka. Vselej se je najbolje učiti pri viru, zato sem kljub neznanju francoščine odšel v Francijo. V igri je bil najprej Lyon, a so me na gostinskem sejmu Sirha predstavniki šole Le Cordon Bleu Paris prepričali s svojimi programi in odnosom do študentov. Ti prihajajo v Pariz iz vsega sveta in tako imam zdaj preko študijskih kolegov informacije iz prve roke o različnih kuhinjah sveta. Šolo sem zaključil po devetih mesecih, kolikor so trajali trije semestri – sledila je praksa in eno leto rednega dela v restavraciji Apicius v Parizu. Potem sem se vrnil v Slovenijo in začel uresničevati svoje ambicije v okviru mojega podjetja Kulinarični atelje Kitch n Art. Vsako leto pa se odpravim v tujino po dodatno znanje in trening, kar je nujno, da kuhar ostane v formi, išče navdihe in spodbuja svojo ustvarjalnost.«

Foto: arhiv POP TV



1



2

- 1 Na krožniku med drugim: pečen hmelj, telečji hrbot, posebni špagetni kanelon, polnjen z zelenjavno kremo
- 2 Creme brulee pasijonkes s kavnim pudingom, kremo pasijonke in sladoledom iz ajdove kaše / Foto: Alenka Brun

Zakaj Francija?

»Francija je preprosto domovina kulinarike. Brez trdne osnove francoske kuhinje tudi v moderni kulinariki ne gre, pa naj bo ta še tako razstavljena. Če ne obvladaš pravil, jih tudi kršiti ne moreš. Sicer pa mi je zelo blizu Azija in tamkajšnji koncept kulinarike, sestavine in tehnike. Rad se igram in mešam različne vplive, takšne kombinacije so najbolj moje – ne zadovoljim se z najboljšo izvedbo že znanega recepta, vselej moram dodati še kaj posebnega.«

Bili naj bi tudi na praksi v restavraciji L'Atelier de Joël Robuchon Étoile v Parizu?

»Joël Robuchon je med pet najboljšimi chefi na svetu, restavracije pod njegovim imenom nosijo največje število Micheli-

novih zvezdic. Septembra 2010 je bil na obisku pri nas in takrat smo mu kuharji iz petih regij Slovenije predstavili našo kulinariko. Ob tej priložnosti sem ga tudi osebno spoznal in povabil me je na staž v eno svojih kuhinj. Čez nekaj mesecev sem se tako že pošteno potil v L'Atelier de Joël Robuchon Étoile v Parizu. To je bil res prvi test vzdržljivosti, več kot štiristo delovnih ur v slabem mesecu dni.«

Počasi bo verjetno že k vam prišel na prakso kakšen mlad in radoveden kuhar.

»V mojo kuhinjo so vabljeni vsi zagrizeni kuharji, ki se res želijo učiti. Sam sem v svojih mladih letih pogrešal pravega mentorja, zato se zavedam, da je treba mlade podpirati in jim predati svoje znanje.«

Ljudska Univerza Škofja Loka

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

program uspešnega učenja

Ali se znam učiti?

Vsebina: učni stili, zaznavni kanali, motivacija in njen vpliv na učenje, branje teksta, urjenje spomina, priprava na izpit.

program javnega nastopanja

Vera vase je prva skrivnost uspeha

Vsebina: samozavesten in sproščen nastop, trening večje fleksibilnosti in samozavesti, verbalna in neverbalna komunikacija, reševanje konfliktov, aktivno poslušanje, govor in govornišтво



program sporazumevanja v nemškem jeziku

Nemščina 1, Nemščina 2

Prijave sprejemamo do zapolnitve mest.

Prijave in dodatne informacije: Ljudska univerza Škofja Loka, telefon 04 506 13 80, tanja.avman@guest.arnes.si



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo 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.

Podlubnik 1a, 4220 Škofja Loka

tel.: 04 / 506 13 00, fax: 04 / 512 08 88, www.lu-skofjaloka.si

Trenutno ste šef kuhinje v Gourmet restavraciji Promenada na Bledu. Vam gostje kdaj prepustijo izbiro jedi?

»Veliko gostov se vrača zaradi jedi, ki so jih prevzele ob prvem obisku. Vedno več pa je tudi takih, ki se mi prepustijo in rečejo: Bine, ti kar kuhaj.«





Foto: arhiv POP TV

**Kakšen je vaš pogled na slovenske jedi, katerim kuharji vedno znova dajete novo podo-
dobo?**

»Kulinarico tradicijo je treba spoštovati, saj se tehnike in recepti niso brez razloga ohranili desetletja, celo stoletja. Vselej se kulinarika prilagaja sestavinam, ki so na voljo, in lokalna živila dajejo pečat vsaki nacionalni kuhinji. Ko kuharji predstavimo svojo vizijo neke tradicionalne jedi, gre za hommage tej jedi – tudi če ji spremenimo videz, teksturo ali način serviranja, vedno ohranimo prvinske okuse, značilne za to jed.«

Včasih se zgodi, da si zadnjo minuto premislite in recimo pečene šparglje zamenja na krožniku hmelj.

»Rad tvegam, saj hoja po robu rodi drzne okuse. Seveda popolnoma zaupam svojemu občutku, vendar veliko mojih jedi vključim v jedilnik šele po številnih »poskusih« – takrat ko sem stoočstotno prepričan, da je to to.«

Kako pa ste se odzvali, ko so vas povabili k sodelovanju v šovu Gostilna išče šefa?

»Bil sem vesel, da v Slovenijo končno prihaja kvaliteten kuharski šov, in počaščen, da so me povabili k sode-

lovanju. Ustvarjanje resničnostnega šova je toliko večji izziv, ker gre za lastno kreativno produkcijo Pop TV, in tako lahko pri pripravi strokovnih izhodišč kar največ pripomoremo k promociji gostinskih poklicev in kulinarike nasploh.«

Usklajevanje z službo, snemanji, osebnim življenjem ...?

»Kjer je volja, tam je pot (smeh).«

Če bi rekla, da se mi je 'zaluštalo štrudla', kakšen pa bi bil 'štrudel' s pridihom kuharskega šefa Bineta?

»Ko me bo navdihnili štrudel, bom pa kaj pogruntal. Tako na pamet je težko stresti kakšne dobre ideje – verjetno pa bi se poigral z neobičajnimi nadevi.«

Kakšni pa bi bili vampi na ženskem krožniku?

»Ne bi bili.«

Rockabilly stil se odraža v vas, skozi glasbo, virtuoznost tudi na krožniku. Ste kdaj razmišljali o lastni restavraciji?

»Vedno sem bil malo uporniški, subkultura rockabillyja mi je bila svoje čase zelo blizu. Zdaj sem se posvetil kuharji in če bi imel lastno restavracijo, bi tudi ta bila malce uporniška oziroma takšna, kot sem sam.«

Novo darilo za nove naročnike na časopis

Gorenjski Glas

Kakovostna kopalna brisača

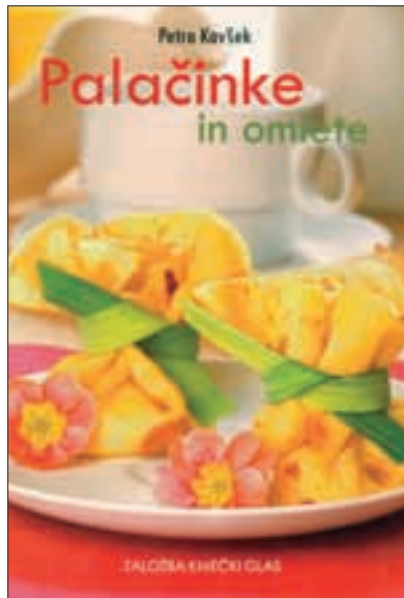


Prvih 30 novih naročnikov poleg brisače prejme še celodnevno vstopnico za kopanje v Termah Snovik.

Darilo prejmete pri naročilu na časopis Gorenjski glas za najmanj eno leto (cena izvoda je 1,50 EUR), izhaja vsak torek in petek. Prve tri mesece ga boste prejeli brezplačno, nato boste deležni od 10- do 25-odstotnega popusta, enkrat na mesec boste lahko brezplačno objavili mali oglas in koristili številne ugodnosti.

Pridružite se nam, ne bo vam žal!

Za več informacij se oglasite osebno pri nas na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju, ali nas pokličite na tel. št.: 04/201 42 41 vsak dan od 7. do 15. ure, ob sredah do 16. ure.



Palačinke in omlete

Če so palačinke in omlete tudi vaša priljubljena jed in jih želite pripraviti nekoliko drugače, je ta knjiga odlična za vas. V njej boste našli čez 80 svežih idej za hitro in preprosto popestritev svojega jedilnika.

13,00 EUR

+ poštšina

Redna cena knjige je 15,00 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4, Kranj, jo naročite po tel.: 04/201-42-41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas

NIKA KOZJAK, PSIHOLGINJA,
 PETRA VOVK, SPECIALNA PEDAGOGINJA
 NA OŠ CVETKA GOLARJA ŠKOFJA LOKA

Otrok noče v šolo. Kaj pa zdaj?

Učenje naj bi bilo izziv in ne stres. Nika Kozjak pravi, da na današnje otroke gleda zelo pozitivno in kar pike dobi, ko posluša, kakšni vse naj bi bili. Petra Vovk pa v pogovoru poudari, da otrok potrebuje tudi čas zase, ne samo za šolo in cel kup obšolskih dejavnosti.

Od leve: Petra Vovk in Nika Kozjak / Foto: Gorazd Kavčič



Ljudska Univerza
 Škofja Loka

Vpišite se v izredno izobraževanje in pridobite nov poklic ali pa višjo stopnjo izobrazbe:

PREDŠOLSKA VZGOJA
EKONOMSKI TEHNIK
RAČUNALNIŠKI TEHNIK - PT
 (enoletni program)
ADMINISTRATOR
TRGOVEC
BOLNIČAR - NEGOVALEC
MATURITETNI TEČAJ
PRIPRAVA NA MATURO



Nov poklic vam poveča zaposlitvene možnosti

Podlubnik 1a, 4220 Škofja Loka

tel.: 04 / 506 13 00, fax: 04 / 512 08 88 , www.lu-skofjaloka.si



Suzana P. Kovačič

Četrtošolec noče v šolo. Kdaj starši to prepoznajo kot resen problem, kdaj le kot otrokov slab dan?

Nika Kozjak: »Resen problem postane takrat, ko se to pri otroku ponavlja. To je ključno opozorilo in v tem primeru je treba po strokovno pomoč k učitelju oziroma šolski svetovalni službi in poiskati vzrok za to. Vse drugo dejansko pomeni otrokov slab dan, otrok pa mora iti v šolo, ker je to njegova obveznost. Starši znajo biti pri tem preveč popustljivi in prav njihova neodločnost slabo vpliva na otroka.«

Zelo pomembno je sodelovanje na relaciji učitelj – starši – otrok. Ampak prav odrasli na tem »izpitu« lahko padejo.

Petra Vovk: »Dokler starši in učitelj sodelujejo, je to za otroka samo pozitivno. Če starši in učitelj ne najdejo skupnega jezika, bo otrok vedno naredil tako, da bo za njega »dobro« oziroma lažje. Otroku je treba priti naproti, a pri tem obstajajo meje.«

Nika Kozjak: »Ena prvih resnih raziskav v šolstvu, naredili so jo v Ameriki že pred desetletji, je pokazala, da se je zvišal inteligenčni kvocient tistim otrokom, katerih starši in učitelji so tesno sodelovali. Toplo torej priporočam staršem, naj pridejo šoli naproti, naj se vključujejo v različne dejavnosti, pri katerih lahko nekaj prispevajo in pri katerih sodeluje njihov otrok. Še posebej za nižje razrede je zelo pomembno vključevanje v razne obšolske projekte.«

Petra Vovk: »Tudi sama bi poudarila, kako pomembno je sodelovanje s šolo in to ne nujno v strogo »šolskem« smislu. Starši lahko sodelujejo pri pripravi kakšne predstave, bazarja ali pa se aktivno vključijo k izvedbi enega od dodatnih programov šole. Otroci so takrat vedno ponosni in z veseljem sodelujejo.«

Koliko pa naj se starši v otrokovo šolo vključujejo doma?

Nika Kozjak: »Seveda je dobro, da starši otroka spodbujajo k pisanju domačih nalog, da jim že na začetku šolanja pokažejo, kako naj se tega lotijo. V osnovi pa pravim: domača

naloga za starše, družino je, da če se v šoli učijo o kakšni jami, naj gredo na izlet v jamo, če se učijo o poljih, naj gredo na izlet na polje, naj bodo kreativni in naj na tak način šolo potegnejo v družinski prostor. To je sodelovanje staršev, ki otroku da smisel.«

Petra Vovk: »Ne zdi se mi prav, da dobi otrok domačo nalogo, ki je ne zmore narediti samostojno. Na ta način se otroke navaja na to, da bodo starši sedeli zraven njega in mu pomagali. Sem tudi zagovornica tega, da se že prvošolcem daje domače naloge in to ne samo med vikendom; če se učijo o travniških rožah, naj prinese v šolo nekaj rožic. To je domača naloga, ki jo prvošolec lahko naredi sam, istočasno pa se nauči, da se šola ne zaključí v trenutku, ko odide domov; za otroka sprehod res ni obremenjujoč. Poleg tega je treba otroku doma dati razumen čas, da samostojno naredi domačo nalogo. Na primer: starš presodi, da potrebuje otrok, da izračuna deset računov, največ petnajst minut. Če bo otrok eno uro sedel zraven domače naloge, ne bo nič več znal, ampak bo doživljal samo stisko, nemoč, občutek neuspeha, slabšala se mu bo samopodoba. Otroku je treba pomagati tam, kjer pomoč rabi.«

So starši, ki otroku naredijo popoldanski »program« kdaj se bo učil, koliko časa se bo učil, kdaj bo imel prosti čas. Je prav tako?

Nika Kozjak: »Nikakor ne, pri večjih otrocih in mladostnikih se mi to zdi celo disfunkcionalno in mislim, da to ne apelira na veliko staršev. Nekje do otrokovega enajstega leta pa to lahko funkcionira, čeprav tudi to ni optimalno.«

Petra Vovk: »To samo kaže na zamujeno privzganje delovnih navad in odgovornosti. Starši delajo veliko napako tudi v tem, da učnje jemljejo zgolj kot nekaj, kar je omejeno na otrokovo sobo. Še posebej v nižjih razredih se da mimogrede naučiti in ponoviti veliko stvari. Peljete se v avtu, otroku zastavite nekaj računov množenja in še vedel ne bo, kdaj se je naučil poštevanke.«

Nika Kozjak: »To zna biti zelo zabavno, saj tudi tisti otroci, ki sicer ne marajo poštevanke, uživajo, preprosto zato, ker so otroci radi s starši.«

Kako prikazati dopolnilni pouk, da otroku ne pomeni stigme, na primer pred uspešnejšimi sovrstniki, ampak priložnost za izboljšanje znanja?

Petra Vovk: »Jaz izvajam na šoli dodatno strokovno pomoč, ki poteka v času, ko imajo otroci pouk. V nižjih razredih zgleda približno tako: »A grem lahko še jaz z vami?« V višjih razredih pa zgleda takole: »Bom sam prišel, ni

»Na nekaterih šolah ne znajo ponuditi nič drugega po pouku, kot smučanje in novinarski krožek, na nekaterih je izredno kvalitetna ponudba različnih dejavnosti. Lahko vam kot primer povem, da imajo na OŠ Naklo odlično cirkuško šolo.«



Nika Kozjak: »Vsak otrok bi moral vsaj eno leto pred vpisom v šolo v vrtec, saj je socializacija med sovrstniki najboljša popotnica za nadaljnje šolanje.«

/ Foto: Gorazd Kavčič

Petra Vovk: »Otroci se rodijo radovedni, na starših in učiteljih pa je, da to spodbujamo, saj je le radoveden otrok tudi motiviran in uspešen.«

/ Foto: Gorazd Kavčič

treba, da pridete po mene.« Isto velja za dopolnilni pouk. V višjih razredih učenec to lahko doživlja kot stisko - že tako ima slabe ocene, pa še na dopolnilni pouk mora hoditi. V glavnem so to učenci, ki so tudi manj samozavestni, pri sošolcih morda tudi manj priljubljeni.«

Je glasnost učencev med odmori previsoke jakosti?

Nika Kozjak: »Če so samo glasni, me ne moti.«

Petra Vovk: »Povsem normalno je, da se morajo sprostiti in da so pri tem glasni. Otroci potrebujejo več kot samo pogovor in temu bi morale šole slediti.«

Nika Kozjak: »Ko sem bila otrok, smo bili ravno tako glasni in razposajeni, pa zato še nismo bili problematični.«

Petra Vovk: »Nekatere šole so že uvedle re-kreativne odmore in neke vrste »tematske« odmore. Vsaj en tak odmor na teden bi bil po mojem mnenju več kot dobrodošel.«

Nika Kozjak: »Spominjam pa se, da je bil na bežigrasjski gimnaziji šolski radio, voditelji so bil zelo duhoviti in radi smo jim prisluhili med odmori.«

So današnji otroci in mladostniki kaj bolj vznemirjeni, razdražljivi zaradi raznih umetnih zvokov, kot so neprestano zvonjenje mobilnih telefonov, zvok računalniških igraric?

Nika Kozjak: »Mislim, da ne. Meni se nasploh doba računalništva zdi napredek za celo generacijo. Na današnje otroke gledam zelo pozitivno in kar pike dobim, ko poslušam, kakšni vse naj bi bili.«

Petra Vovk: »Danes so otroci le bolj »zah-tevni«. Veliko več doživijo in vedo, zato potrebujejo bolj bogate vsebine, da so zadovoljni, motivirani.«

Nika Kozjak: »Šole temu različno sledijo. Na nekaterih šolah ne znajo ponuditi nič drugega po pouku, kot smučanje in novinarski krožek, na nekaterih je izredno kvalitetna ponudba različnih dejavnosti. Lahko vam kot primer povem, da imajo na OŠ Naklo odlično cirkuško šolo.«

Povedali sta veliko o šoli. Kje pa je znotraj vsega tega otrokov prosti čas?

Petra Vovk: »Otrok lahko obiskuje katerokoli dejavnost, ki jo ima zelo rad, kjer se zelo dobro počuti, ampak še vseeno velja: tam mora biti. Na koncu dneva mu ostane malo časa, vanj pa mora spraviti tako učenje kot prosti čas. Pravega prostega časa za druženje s prijatelji in igranje pa zmanjka. Pride sobota in otrok samo še reče staršem: »A danes smo pa doma? Tooo!«



»Zunajšolske dejavnosti je treba dodajati postopno. Sem prav tako za eno do največ dve dejavnosti na leto in sem proti temu, da otrok na polovici šolskega leta reče, zdaj se mi pa ne da več. Zadevo je treba zaključiti konec šolskega leta, le na ta način se da otroku občutek odgovornosti, da če je nekaj začel, mora to tudi zaključiti.«



OTROŠKA KOMISIJSKA TRGOVINA
LUNCA

T: 040 / 78 11 78
W: www.lunca.si
E: info@lunca.si

Ulica Lojzeta Hrovata 4c, Kranj
(Planina II, pri otoku)



Sprejemamo in prodajamo:

- rabljena otroška oblačila in obutev za dojenčke in otroke (od 0 - 12 let),
- rabljene igrače,
- rabljena otroška oprema:
 - vozički,
 - avtosedeži,
 - posteljice in posteljnina,
 - varovalna oprema,
 - stolčki za hranjenje, itd ...

Telefon: 040 78 11 78



Delovni čas: pon. - pet. od 8. - 20. ure, sob. od 8. - 13. ure, nedelja in prazniki zaprto

www.lunca.si

Nika Kozjak: »Sem za ravnovesje. Teorija pravi, da naj bi imel otrok eno do dve obšolski dejavnosti. Ampak otroci so različni, nekateri rabijo tudi več.«

Petra Vovk: »Problem nastane, ko otrok želi slediti sovrstnikom, prijateljem, pa bi se zato vpisal kar na vse dejavnosti, ki jih oni obiskujejo.«

Kar pa ne pomeni vztrajnosti, ampak se izmišljuje in lahko kar naprej menja dejavnosti ...

Nika Kozjak: »V nekem poskusnem obdobju, recimo v enem mesecu je že prav, da poskusi več dejavnosti, potem pa naj se odloči za eno, dve in ju obiskuje do konca šolskega leta. Pomembno je, da se otroci in starši pogo-

varjajo, sploh pri takih stvareh, ki so opcijske. Ene stvari so »mus«, ene stvari so pa stvar odločitve in ravno tam, kjer je odločitev, je zelo pomemben pogovor.«

Petra Vovk: »Zunajšolske dejavnosti je treba dodajati postopno. Sem prav tako za eno do največ dve dejavnosti na leto in sem proti temu, da otrok na polovici šolskega leta reče, zdaj se mi pa ne da več. Zadevo je treba zaključiti konec šolskega leta, le na ta način se da otroku občutek odgovornosti, da če je nekaj začel, mora to tudi zaključiti.«

Kaj je merilo za otrokov uspeh v šoli?

Nika Kozjak: »Lastna motiviranost in sorazmeren občutek lastne uspešnosti, da se otrok potruji za stvari in bo zato pri tem uspešen.

Da ve, da s trudom pride rezultat. Le tako bo otrok obdržal delovne navade, trud, vztrajnost še daleč v prihodnost.«

Petra Vovk: »To ne pomeni, da mora biti za vsakega otroka kriterij ocena pet, saj so otroci različno sposobni. Za nekatere učence je uspeh trojka. Starši pogosto delajo napako, ko otroka, ki dobi vrnjen test, sprašujejo, kako so pisali sošolci. To je nepomembno. Pomembno je le, koliko truda je vložil v učenje njihov otrok. Starši morajo tudi pokazati zanimanje za šolo, saj so v prvih letih oni tisti, ki dajo otroku vedeti, kako pomembna je šola! Ne da otrok torbo doma vrže v kot, starši pa morda enkrat na mesec pogledajo vsebino.«

Koliko časa naj prav to zanimanje traja, čez celo osnovno šolo?

Nika Kozjak: »Ne. Če je starš z otrokom sodeloval, če je bil otrok pravilno voden, potem je ta pri dvanajstih letih samostojen, čeprav verjamem v to, da je šola samo ena od ključnih odgovornosti.«

Petra Vovk: »Se strinjam, da mora biti otrok v šestem razredu samostojen. Kljub vsemu starši nikoli ne smejo povsem zanemariti zanimanja za šolo. Če ne drugega, potrebuje otrok pohvalo ter občutek, da sta njegov trud in uspeh opažena.«

Nika Kozjak: »Če pri dvanajstih letih v šoli ni samostojen, bi poiskala pomoč.«

»Starši pogosto delajo napako, ko otroka, ki dobi vrnjen test, sprašujejo, kako so pisali sošolci. To je nepomembno. Pomembno je le, koliko truda je vložil v učenje njihov otrok. Starši morajo tudi pokazati zanimanje za šolo, saj so v prvih letih oni tisti, ki dajo otroku vedeti, kako pomembna je šola!«



MEKON LOKA D.O.O.
Podlubnik 253, 4220 Škofja Loka
tel.: 04 51 50 590
info@mekon-loka.si
www.mekon-loka.si

JEZIKOVNI TEČAJI

- Angleščina • Nemščina • Italijanščina
- Španščina • Francoščina • Portugalščina
- Ruščina • Japonščina • Kitajščina
- Poljščina • Hrvaščina • Slovenščina

TEČAJI ZA PROSTI ČAS

Mozaik • Klekljanje • Retorika • Keramika
Slikanje • Fotografija • Poslikava stekla, svile,...

RAČUNALNIŠKI TEČAJI

• Windows • Word • Excel • Power Point

<p>ZA: učence dijake štolente odrasle upokoence</p>	<p>KDAJ? Pričetki od 24.septembra dalje. Na voljo je več kot 150 različnih terminov.</p>	<p>PONUDBA Na voljo so začetni in nadaljevalni tečajji (od 1. do 7. stopnje), utrjevanje šolske snovi, priprava na maturo, individualni pouk, tečajji za zaključene skupine.</p>
--	---	---



Kako je Krtek ozdravil miško

Še ena knjižica o nam dobro poznanem Krtku. Tokrat bo pozdravil svojo prijateljico miško.

Redna cena knjige je 9,95 EUR.
Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

8

EUR

+ poština

Knjigo lahko kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po telefonski številki: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas

Prihaja Jesen 2012

oblike: tab.si | foto: www.shockphoto.com



Jezikovni tečaji za odrasle

ang, nem, ita, fra, špa, ruš
osnovni tečaji
konverzacije
poslovni tečaji

začnemo: 8.10.2012

www.jeziki.si



Jezikovni tečaji za otroke

ang, nem, ita, fra, špa
tečaji za predšolske in
šolske otroke

začnemo: 8.10.2012

www.jeziki.si



Šola za maserje

tečaji masaže
predavanja
nacionalne poklicne
kvalifikacije

začnemo: 21.9.2012

www.masaza.si



Darilo!
brezplačno
učenje
v e-učilnici!

Izobraževalni center Vedi
Prešernova ulica 2, 4000 Kranj
tel.: 04/238 06 08, GSM 051/33 65 75, info@icvedi.si

vedi
izobraževalni center

VEDICENTER, GLAVNITRG 20, KRANJ

Plesni klub ART, Parizanska c. 164/220 Škofija Loka



Izberi pravilno, zapleši s Plesno šolo ART.

sproščen način učenja ugodne cene
vrhunski plesni učitelji z licenco

Plesni tečaji v Šk. Loki

ZAČETNI TEČAJ, čet., 20. 9., ob 19.00 (OŠ Mesto)
ZAČETNI TEČAJ, ned., 23. 9., ob 20.30 (KS Godešič)
NADALJEVALNI TEČAJ 1, pon., 17. 9., ob 19.00 (KS Godešič)
NADALJEVALNI TEČAJ 1, ned., 23. 9., ob 19.00 (KS Godešič)
NADALJEVALNI TEČAJ 2, tor., 18. 9., ob 19.00 (OŠ Mesto)

Hip hop za mladino s plesnim učiteljem Miljanom

iz plesne skupine Allthat
Začetek: 24. september
Brezplačni teden v septembru
Več informacij: www.art-hiphop.com

Plesni tečaji v Kranju (Mega center Kranj)

ZAČETNI TEČAJ, sob., 20. 10., ob 18.30
NADALJEVALNI TEČAJ 1, sob., 20. 10., ob 17.00
NADALJEVALNI TEČAJ 2 in 3, sob., 20. 10., ob 20.00

Cenik:

Družabni ples: 8 vaj po 90 minut: 55 EUR na osebo
Hip Hop: 8 vaj po 60 minut: 40 EUR na osebo



Prijave in informacije: www.plesniklub-art.com ali 041/244 244

Bodi UP! in predlagaj nov slovenski glagol

»Čistilci čistijo, peki pečejo, zdravniki zdravijo in natakariji strežejo, mi pa v najboljšem primeru volontiramo, kar je brezUPno!«

Suzana P. Kovačič

Bodi UP! je kampanja, s katero Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva, povezuje prostovoljce in širšo javnost, da na eni strani dobimo glagol, ki bi enostavno opisal opravljanje prostovoljskega dela, in na drugi spodbudimo razpravo o prostovoljstvu med učenci in dijaki. Za mladostnike so pripravili natečaj za esej, v katerem razmišljajo o jezikovnih možnostih, pa tudi o tem, kaj prostovoljstvo pravzaprav je in kakšna je njegova vloga v družbi. Zato Slovenska filantropija še posebej vabi šole, da se odzovejo na natečaj, ki bo potekal do 31. oktobra.

Tudi vsi drugi posamezniki, ki jih bodisi zanima slovenski jezik, se ukvarjajo s prostovoljstvom, ali pa jim bo iskanje nove besede

tako ali drugače izziv, lahko sodelujejo s svojim predlogom, ki bi lahko nadomestil zvezo *opravljanje prostovoljskega dela*. Od 1. septembra do 31. oktobra lahko vsak, ki je dopolnil petnajst let, v spletni aplikaciji Prostovoljstvo.org na Facebooku odda svoj predlog nove besede. O novi besedi lahko razmišljajo tudi družine, saj so pripravili nagrade, ki bodo razveselile vse generacije. Med vsemi, ki bodo svoj glas oddali za enega od predlogov, pa bodo tedensko izžrebali nagrajence, ki bodo prejeli majico in zapestnico s podobo kampanje.

Najboljše predloge bo izbrala strokovna komisija, katere član je tudi Boštjan Gorenc – Pižama. Komisija bo na slovesnosti 5. decembra, ob mednarodnemu dnevu prostovoljstva, razglasila zmagovalne predloge, ki se bodo potegovali za vpis v korpus Slovenskega knjižnega jezika.

Za mladostnike so pripravili natečaj za esej. Slovenska filantropija še posebej vabi šole, da se odzovejo na natečaj, ki bo potekal do 31. oktobra.

ZA JESENSKE UGODNOSTI POKLIČITE 041 32 77 30

**Misli GLOBALNO
in OBVLADAJ SVET!**

- JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE
- MEDKULTURNI TRENINGI
- POSLOVNI SEMINARJI

Berlitz[®]

A Global Education Company

LJUBLJANA MARIBOR CELJE KRANJ NOVO MESTO

berlitz.si



IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

VPISUJE v izredno izobraževanje:

MEHATRONIKA

operater
tehnik mehatronike

RAČUNALNIŠTVO

računalnikar
tehnik računalništva

ELEKTROTEHNIKA

elektrikar
elektrotehnik

TEL: 04 280 40 27
04 280 40 00

MOŽNOST SOFINANCIRANJA ŠOLNINE

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

VPISUJE V PROGRAME:

(redni in izredni študij)

ELEKTROENERGETIKA

inženir/inženirka elektroenergetike

MEHATRONIKA

inženir/inženirka mehatronike

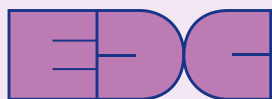
INFORMATIKA

inženir/inženirka informatike

TEL: 04 280 40 42
04 280 40 00

www.tsckr.si

info@tsckr.si



EDC - Kranj, Gorenjesavska c. 9, Kranj
Poklicno tehnična gradbena šola
Višja strokovna šola

Kontakti: 041/649 787,
04/236 11 20,
edc.kranj@siol.net

EDC bo prvič v državi izvedel tečaj priprav za pridobitev certifikata NPK (nacionalna poklicna kvalifikacija) za poklic umetne obrti - peta raven:

SLIKOPLESKAR – ČRKOSLIKAR, RESTAVRATORSKI SODELAVEC

Naša kulturna dediščina je naša identiteta. Nesmiselno in negospodarno je, da zavržemo vse, kar je staro. To, kar naj bi bilo sodobno, ni vedno estetsko, niti kakovostno. Moderna stanovanja lahko oplemenitimo in razgibamo z ornamentiko in predmeti naših prednikov, ki jim z vzdrževalnimi posegi ohranimo lepoto in uporabnost. Dušo in vsebino že tako ali tako imajo.

Tečaj bo zajemal seznanjanje z avtohtonim stavbarstvom, krašenjem fasad in sten v štuku, ometu in barvi, dokumentiranju postopkov, izdelavo šablon, mešanju naravnih barv in starih tehnik z demonstracijo.

K sodelovanju smo pridobili restavratorko-konzervatorko Matejo Kavčič u.d.i.a. z Restavratorskega centra, Ljubljana.

Izdani certifikat je javno veljavna listina.

Prijave zbiramo do **22. septembra 2012.**
Tečaj traja 36 ur (1 do 2x tedensko)
od 17. ure dalje.

Začetek tečaja je: **27. septembra 2012.**

Cena tečaja: 550,00 EUR

Stroški izpita: 160,00 EUR + 106,00 EUR.

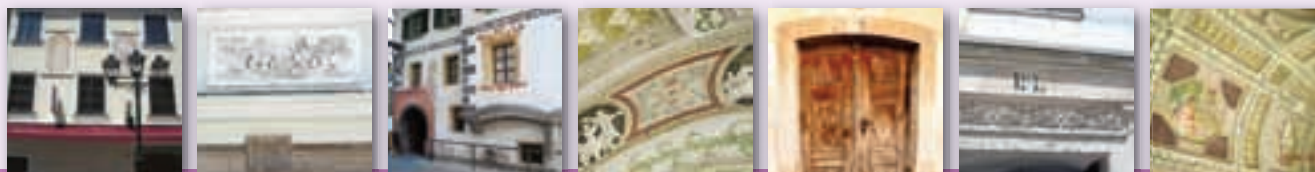
Opomba: Pristop k izpitu je mogoč tudi brez opravljenega tečaja, če ima kandidat dovolj dokazil o poklicni usposobljenosti.

Zbiramo tudi prijave na 6-urni tečaj
v mesecu oktobru:

**»KAKO SI KUHINJO Z APNENIMI
BARVAMI POBARVAM SAM/A!«**

Cena tečaja: 55,00 EUR

Več informacij: www.edckranj.com



Vleče jo k »problematičnim« otrokom

Blažka Kržišnik iz Gorenje vasi je spomladi z odličnim uspehom končala poklicni tečaj predšolske vzgoje na Ljudski univerzi Kranj, v kratkem pa naj bi zagovarjala tudi diplomu na fakulteti za varnostne vede. Upa, da bo našla zaposlitev, pri kateri bo lahko povezala znanje, ki ga je pridobila tako med študijem kot v poklicnem tečaju.

Mateja Rant

Kaj vas je spodbudilo, da ste se vpisali v poklicni tečaj?

»Med študijem nisem niti pomislila na to, ob pisanju diplome pa sem imela malce več časa za razmišljanje in sem ugotovila, da mi nekaj manjka. In potem sem konec septem-

bra videla še oglas, da v vrtcu Škofja Loka nujno rabijo pomoč in sem takoj začela delati. V vrtcu sem ostala vse leto. Tako sem imela še praktične izkušnje, zaradi česar sem bila verjetno v prednosti. Tudi na maturi, če je bilo kakšno tako vprašanje, sem samo pomislila na vrtec in kako bi to naredili. Druge so imele težave, ker za določene

stvari, ki sem jih sama doživela v praksi, niso nikjer slišale.«

Ste pričakovali tako dober rezultat na poklicni maturi?

»Ne, tega ne pričakuješ. Je pa res, da sem imela dobre ocene že s splošne mature, ki sem jo opravljala na škofjeloški gimnaziji, zato je bilo lažje. Maturo sem opravljala samo iz strokovnih predmetov, pri oceni se je upoštevala tudi enomesečna praksa. Skupaj sem potem zbrala 22 točk.«

Zakaj ste izbrali Ljudsko univerzo v Kranju, in ne recimo v Škofji Loki, ki vam je bližje?



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

U3ŽO

www.luniverza.si

Mladi se učijo, da bodo vedeli, starejši se učijo, da bodo dolgo mladi.

VABLJENI K VPISU IN PROSTOVOLJNEMU DELU!

Uradne ure: torki od 9-11. ure

 280 48 22

e-mail: u3zo@luniverza.si



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

**Akcija:
50 eur popusta
pri vpisu do
15. 9. 2012**

www.luniverza.si

**JEZIKOVNA ŠOLA,
s tradicijo in kvaliteto**

- od začetkov do aktivnega znanja poslovni jezik
- konverzacija
- individualno učenje po vaši meri
- priprave na izpit RIC

Z nami boste spregovorili tudi VI!



Blažka Kržišnik / Foto: Gorazd Kavčič

»Razmišljala sem tudi o škofjeloški in celo ljubljanski ljudski univerzi, a sem se na koncu odločila za kranjsko. Prepričana sem, da sem se dobro odločila, profesorji so se nam zelo prilagajali in nam priskrbeli vso literaturo. Zelo so se trudili in nam razlagali tudi na konkretnih primerih; poznalo se je, da imajo izkušnje iz vrtca ali vsaj osnovne šole. To je bilo zame najpomembneje.«

Na prvi pogled se zdi, da varnostne vede in predšolska vzgoja nimata prav nič skupnega?

»Mogoče res ne, a sama kljub temu vidim neko povezavo. Zanima me namreč mladoletniška kriminaliteta, delo v varnih hišah. Psihologija me tudi na splošno zanima, tako da če bi se še enkrat odločala za študij, bi se mogoče celo drugače odločila.«

Na katerem področju bi po vašem najlažje združili znanje, ki ste ga pridobili pri študiju in v poklicnem tečaju?

»Recimo pri delu z mladoletnimi prestopniki, mogoče tudi v razvojnem oddelku vrtca, kjer sem prav tako našla povezave. Mislim, da bi pridobljeno znanje lahko uporabila še na marsikaterem področju.«

Jeseni se boste zaposlili v vrtcu na Dobravi. Kaj vas pri delu z otroki najbolj privlači?

»Preden sem se odločila za poklicni tečaj, sploh nisem dobro vedela, kako je v vrtcu, saj ga sama nisem nikoli obiskovala. A vedno me je vleklo k otrokom, a k bolj problematičnim. Ko sem začela delati v vrtcu, pa sem še bolj začela odkrivati povezave z mojim študijem. Vsi mislijo, da otroke v vrtcu pač pustiš, da se sami igrajo. A ugotoviš, da imaš možnost, da jih kaj novega naučiš, da jih vzgojiš, pa čeprav nimam izkušenj z lastnimi otroki. Vseeno jim nekaj daš in jih pripraviš za življenje, čeprav so to šele prvi koraki. Kljub temu da nisem še nikoli delala v vrtcu, so me sodelavke pohvalile, da znam delati z otroki. Začudilo me je, da so me tudi otroci tako lepo sprejeli. Ves čas so spraševali, kdaj pride Blažka. Na podlagi teh odzivov potem veš, da se že nisi mogel napačno odločiti.«

Ste si že začrtali vašo poklicno pot tudi po končanem študiju?

»To je težko, v glavi imam marsikaj. Zelo rada bi recimo delala v kakšni varni hiši. Čeprav me delo v vrtcu veseli, pa bi vseeno pri svojem delu v prihodnje želela vključiti tudi znanje, ki sem ga pridobila med študijem. A vsekakor si želim, da bi bilo to delo povezano z otroki.«



www.luniverza.si

TVOJA KARIERA SE ZAČNE Z

Z VPISOM!

- 5-srednješolskih programov-izredni študij
- 5-nacionalnih poklicnih kvalifikacij
- odlični predavatelji
- brezplačna učna pomoč in svetovanje
- **IN USPELO VAM BO!**

Študijsko središče:

Ekonomске fakultete Ljubljana
Fakultete za strojništvo Maribor

VISOKOŠOLSKI IZREDNI ŠTUDIJ

- VISOKA POSLOVNA ŠOLA
- VISOKOŠOLSKI PROGRAM STROJNIŠTVA

Izberite kvaliteto,

da boste izbrani!

Ki srce razjasni in oko

Repertoar nove sezone v Prešernovem gledališču prinaša pet predstav, dve koprodukciji, nov abonma ŠPICA za mlade in ... ah, pozitivna presenečenja so v našem gledališču tako ali tako že zvezda stalnica.

Igor Kavčič

V soboto so nam v Prešernovem gledališču postregli s prvo letošnjo premiero, komedijo absurda z naslovom *Sen* sodobnega italijanskega avtorja Enrica Luttmanna, ki jo je režirala **Mateja Koležnik**. Odličen začetek nove gledališke sezone pa je kljub krizi in vsesplošnemu krčenju financ, iz katerih gledališče črpa sredstva za svojo dejavnost, odličen obet za nadaljevanje, ki bo prineslo še štiri predstave, od teh bodo dve pripravili v koprodukciji.

Kljub krčenju sredstev z ministrstva za kulturo, ki so sedaj na ravni leta 2009, v katerem so bila sredstva tako ali tako 20 odstotkov nižja od leta poprej, repertoar tudi letos ne bo okrnjen. Kako v neugodnem času skrbeti za kompetenten program in hkrati ne izgubiti komitente, smo povprašali direktorico Prešernovega gledališča **Mirjam Drnovšček**.

Kot je povedala, morajo pri izbiri repertoarja vedno upoštevati zelo veliko »faktorjev«. »Z ustanovitvenim aktom in programskim financiranjem s strani ministrstva smo zavezani h kakovostni umetniški produkciji, na drugi strani moramo delati predstave, ki so vsečne širšemu krogu občinstva, kar se vedno ne »pokriva«. Velikokrat se je že zgodilo, da smo za predstave prejeli odlične kritike in nagrade (mislim, da smo po kvaliteti in številu predstav

»Stavimo na vseh pet predstav.«

glede na našo velikost v samem vrhu slovenskih gledališč), po drugi strani pa med občinstvom in kupci predstav (kulturni domovi) za take predstave ni bilo zanimanja. Poleg tega moramo skrbeti tako za odraslo kot za mlajšo publiko, kar je na primer v Ljubljani ločeno – tam so gledališča, ki uprizarjajo predstave izključno samo za odraslo publiko, in gledališča, ki uprizarjajo predstave za otroke in mladino. Naše gledališče mora s štirimi do petimi uprizoritvami na leto pokriti ves ta širok spekter, kar postaja s krčenjem programskih sredstev skorajda nemogoče. Letos smo se tako morali odpovedati novi predstavi za mlajšo publiko, če smo želeli ohraniti abonmajski sistem s petimi predstavami, in še to bomo zmogli zgolj zato, ker bomo delali dve predstavi v koprodukciji,« razmišlja Drnovščekova in dodaja: »Vsako leto pripravljamo repertoar z mislijo na vse to. Ni pa nekega gotovega recepta – gledališče je namreč kolektivna umetnost, zato je končno podoba predstave velikokrat težko predvideti, kakor tudi okuse in odzive nanjo.«

V Prešernovem gledališču v Kranju se tako tudi v novi gledališki sezoni držijo dolgoletne usmeritve. Z aktualnostjo in angažiranostjo želijo družbi vedno znova nastavljeni ogledalo. Da bodo z letošnjim repertoarjem nadaljevali še bolj radikalno, kot so si zastavili pred leti, je napovedala umetniška vodja **Marinka Postrak**: »S še bolj radikalnim sem mislila predvsem na naš pogum, da se v teh, za ljudi in umetnost težkih časih, ne vdamo »komercializmu« in vztrajamo na umetniškem poslanstvu gledališča z jasno izdelanim konceptom aktualnega in angažiranega gledališča. Tako z vsebino kot tudi s formo. In še posebej smela ali bolj radikalna bo letošnja sezona zaradi tem, ki so vse po vrsti drzne in odpirajo še kako žgoče probleme: tema umetnosti v pragmatičnem svetu (*Sen*), tema spolnih zlorab in pedofilije v katoliški cerkvi (*Svom*), tema odpora Marlene Dietrich z glasbo in moralno držo proti nacizmu (*Kabaret Marlene Dietrich*), tema boja proti bogatinom in izkoriščevalcem (*Rokovnjači*) in tema poraza (*avtorski projekt Poraz*), ki smo ji prav tako na najrazličnejših nivojih vsak dan neme priče. In prav zato bi o tem radi na glas spregovorili v gledališču.«

Geslo letošnje sezone »Predstave, ki zlezejo pod kožo, in vloge, pisane na kožo« pa da vedeti, da so predstave izbrali tako, da so vloge pisane na kožo domačemu igralskemu ansamblu, saj so besedila izzivalna in poglobljena. Letošnji repertoar sledi tokovom v svetovni dramatik, z dvema slovenskima predstavama pa tudi sodeluje razvoju slovenske. Za Matejo Koležnik se bodo kot režiserji zvrstili še Alen Jelen, Primož Ekart, Miha Nemeč in kontroverzni hrvaški režiser Oliver Frljič, ki je lani v Kranju že režiral *Tri sestre*. Novost letošnje sezone je tudi nov abonma za mlade, imenovan Špica, s katerim želijo prepričati predvsem srednješolsko mladino in študente. Tudi ta bo kakopak pisan na kožo

In na kaj stavite v letošnji sezoni, sem še vprašal direktorico Mirjam Drnovšček, ki je odgovorila: »Vsekakor na vseh pet predstav – v nasprotnem primeru jih ne bi uvrstili na program!«



S prve premiere v novi gledališki sezoni, igre *Sen* italijanskega avtorja Enrica Luttmanna: (z leve) Vesna Slapar, Vesna Jevnikar, nova igralska moč Prešernovega gledališča Miha Rodman in Peter Musevski / Foto: Mate Mutić

Abonma za različne okuse

Program letošnjega gledališkega abonmaja na Loškem odru je ubran na temo medčloveških odnosov. »Ločani imajo radi svoje gledališče,« potrdjuje vodja Loškega odra Meta Petrač.

Igor Kavčič

Kot veleva dolgoletna tradicija, so tudi letos na Loškem odru razpisali gledališki abonma, pravzaprav dva, rdečega in modrega. Prvikrat so imeli Škofjeločani možnosti za abonma v domačem mestu že v sezoni 1990/91. Že takrat je bil odziv zelo dober, zato so mu po štirih letih na Loškem odru dodali še drugega. »Število abonentov je začelo še posebej strmo naraščati v sezonah od leta 2003 naprej, ko sta bila kakšno leto oba abonmaja razprodana in smo morali prodajati dodatne sedeže. To pomeni, da se je v naših abonmajih vsako leto prepoznalo več kot 400 gledalcev,« se spominja vodja Loškega odra **Meta Petrač** in dodaja, da so takrat ambiciozno razmišljali tudi o tretjem terminu, a so se bali, da ga finančno ne bodo mogli pokriti. Danes se zaveda, da so storili prav, saj je v zadnjih letih zaradi krize prišlo do upada vpisa, ki pa ni drastičen.

V vseh teh letih so Ločani abonma sprejeli za svojega. »Včasih se posamezniki odločijo, da gredo drugam, a se po nekaj sezonah spet vrnejo, saj ugotovijo, da je »doma najlepše«. Še posebej me veseli, da imamo kar precej abonentov, ki so naši zvesti spremljevalci že od samega začetka, torej več kot dvajset let. Prav tovrstna pripadnost nas zavezuje, da se vselej trudimo izbrati najboljše predstave,« razloži Petračeva. Pri izboru sicer želijo zadovoljiti čim širši krog obiskovalcev, a je to vedno težje, saj gre na eni strani za množico komercialnih predstav, na drugi strani pa za estetske predstave, ki s svojo simboliko zadovoljujejo ožji krog obiskovalcev. Seveda pri izboru odločajo tudi tehnične zmožnosti Loškega odra, saj žal marsikaterih predstav ni mogoče pripeljati, ker ima oder premajhno globino.

Prva predstava letošnje abonmajske ponudbe, v kateri je sicer pet iger, bo na sporedu 4. oktobra. Že po tradiciji bo to domača predstava, komedija *Bosa v parku* avtorja Neila Simona, ki jo režira Matija Milčinski. Komedija govori o ljubezni, ki je morebiti prezgodaj zajadrala v zakonski stan. Novembra se bo predstavilo SLG Celje z delom škotskega avtorja D.C. Jacksona *Moje bivše, moji bivši*. To je sodobna komedija, ki na duhovit način odpira problematiko odnosov v sodobnem svetu, pričakovanj partnerjev, vplivov okolice in soočenj s samim seboj. Januarja bo sledila drama *Prah* avtorja Györgyja Spira v izvedbi ljubljanske Drame. Mož zadene srečko z veliko vsoto denarja in odnosi v družini se spremenijo. Februarja bodo na Loškem odru gostili koprodukcijsko predstavo *Proti severnemu vetru* v izvedbi MG Ptuj in PG Kranj. Predstava je nastala na osnovi istoimenske uspešnice o virtualnem ljubezenskem razmerju, ki jo je napisal Daniel Glattauer. Elektronska sporočila preraščajo v flirt in prisrčno dopisovanje, prežeto z domišljijo in inteligentnim humorjem. Igralka Vesna Pernarčič je z vlogo Emmi postala zlahka komedijantka na Dnevih komedije 2012 v Celju. Za zaključek bodo marca znova gostili ljubljansko Dramo, z uspešnico Ernesta Lubitscha *Ko sem bil mrtev*. Burleska je zasnovana na motivu moža, ki napove svojo smrt, potem pa izgine in se znova pojavi z lažno identiteto. Predstava je bila zlahka komedija 2011, Diego de Brea zlahkni režiser. Igralec Jernej Šugman je prejel Borštnikovo nagrado za vlogo Tašče.

Vpisi v abonma so potekali prejšnji teden, do 6. septembra, še vedno pa se zamudniki lahko vpišejo v pisarni Loškega odra do konca septembra med 9. in 11. uro.

predstave, ki zlezejo pod kožo...
vloge, pisane na kožo...

**Vpis abonmajev
od 10. do 22. septembra.**



www.pgk.si

V vseh teh letih so Ločani abonma sprejeli za svojega. Včasih gredo posamezniki drugam, a se po nekaj sezonah spet vrnejo, saj ugotovijo, da je »doma najlepše«.

Slovenci z dvema domovinama

Slovenci, ki so se pred skoraj sto leti izselili v Slatino pri Banjaluki, so v svoji novi domovini v marsičem spremenili tamkajšnjo pokrajino. Danes se jih več kot 1500 združuje v Društvu Slovencev Triglav Banjaluka.

Igor Kavčič

Zadnji avgustovski petek so v Mestni knjižnici Kranj na literarnem večeru predstavili knjigo *Od prednikov do potomcev - Slovenci v Slatini in Banjaluki 1923–2008* avtorice Vere Papež Adamič. Za lep uvod v večer je na najlepši način poskrbel kranjski moški pevski zbor Maj, ki je že večkrat gostoval pri sonarodnjakih v Banjaluki, s pesmima *Slovenec sem* in *Zdravljica*. Goste iz Banjaluke in več kot petdeset obiskovalcev večera sta uvodoma pozdravila direktor Mestne knjižnice Vilijem Leban in podžupanja Mestne občine Kranj Nada Mihajlovič. Prvi je poudaril klenost Slovencev, ki se s svojo trdoživostjo, živahnostjo in veseljem do življenja znamo ohraniti, kamorkoli nas že življenjska pot zanese, Mihajlovičeva pa je

pohvalila plodno sodelovanje med Kranjem in Banjaluko, ki traja že od leta 1976, odkar sta se mesti pobratili. Med mestoma so posebej tesne vezi na kulturnem področju, za kar so v prvi vrsti zaslužni v Društvu Slovencev Triglav Banjaluka. Tako so v zadnjih letih v Banjaluki že večkrat razstavljali člani Fotografskega društva Janez Puhar, predstavljali so se naši zbori in na likovnih kolonijah sodelovali ustvarjalci iz Kranja. Eden članov društva Lado Kraljič je v največji meri zaslužen tudi za tokratno predstavitev knjige in razstavo o Slovincih v Banjaluki.

Slovenci, predvsem so bile to družine s Primorske, ki je po 1. svetovni vojni prišla pod Italijo, so v takratno Kraljevino Srbov, Hrvatov in Slovencev, kasneje v Jugoslavijo, bežali pred fašizmom. Kot je povedala Vera Papež

Adamič, je bila njena družina med prvimi, ki se je izselila v Banjaluko, natančneje v bližnji kraj Slatina, znan po zdravilnih vrelicah. »Prvi se je v Slatino priselil Anton Štrekelj, sledil je moj ded Alojz Adamič, ki se je v Bosno kot

Omizje literarnega večera v Mestni knjižnici Kranj iz društva Slovencev Triglav Banjaluka: (z leve) Darko Mijatović (predsednik odbora za izobraževanje), Marija Grbić (predsednica društva), v ozadju Aleš Selan z Urada za Slovence v zamejstvu in po svetu, Marija Petković (podpredsednica društva) in Nataša Kajmaković (predsednica odbora za kulturne dejavnosti) / Foto: Igor Kavčič



Banjaluški Slovenci vsako leto konec jeseni organizirajo tradicionalno martinovanje. To je dogodek, za katerega je menda vsako leto težje priti do vstopnice. Tudi taki družabni dogodki pričajo o tem, da je slovenska skupnost v Banjaluki izjemno močna in povezana.

zaveden Slovenec zaradi fašističnega terorja z družino preselil leta 1924. V kasnejših letih je v Slatino prišlo kar 57 slovenskih družin. V tej simpatični vasi je nastala prava slovenska kolonija,« je poudarila Papež Adamičeva, rojena v Banjaluki, sicer pa upokojena ekonomistka, ki se je po vrnitvi v Slovenijo odločila pripraviti knjigo o Slovencih v Banjaluki.

Njen ded je med drugim na vrtu hiše zasadil murvo, ki tam stoji še danes, čeprav so se Adamičevi leta 1993 vrnili nazaj v Slovenijo. »Za dedka so v Slatini vedno govorili, da je bil duhovni vodja tamkajšnjih Slovencev, saj je bil eden od pobudnikov za slovenska društva, kot so bila Istra, pevski zbor Soča, pa tamburaški orkester. Organizirali so različne tečaje, da so s tem nekako premagovali domotožje po Pri-

morski.« Kot je še povedala avtorica knjige, ji je v nekaj letih uspelo zbrati veliko slikovnega materiala in zgodb, ki so jih zapisali člani posameznih družin, ki so svoje korenine na novo pognale v Slatini oziroma Banjaluki. Obiskala je številne družine, ki so za knjige predstavile svoje zgodbe.

»Slovenci so bili v novi domovini lepo sprejeti, tamkajšnje lokalno okolje pa so obogatili predvsem z novimi in sodobnejšimi oblikami obdelovanja zemlje, s sadjarstvom in uvedbo vinogradništva in čebelarstva, ki ga tedaj v tem koncu BiH niso poznali,« je povedal **Darko Mijatović**, v banjaluškem društvu Triglav zadolžen za izobraževanje, in poudaril, da zadnje štiri leta profesorica slovenskega jezika vsak teden jezika uči najmlajše in srednješol-

ce, potomce banjaluških Slovencev. Menda ima več kot sedemdeset učencev.

Kot je povedala podpredsednica društva **Marija Petković**, je društvo, v katerem je včlanjenih več kot 1500 članov, izjemno dejavno in neke vrste center druženja Slovencev v tem delu Bosne. »V Banjaluki je v letih, odkar deluje, naše društvo gostovalo več kot 500 umetnikov, od folklornih skupin, zborov, glasbenih skupin do slikarjev, fotografov, književnikov. Krepimo pa tudi našo kulturno ustvarjalnost. V zadnjih letih smo v sodelovanju z Novomeščani izdali tri dvojezične knjige,« je povedala **Nataša Kajmaković**, v društvu predsednica odbora za kulturne dejavnosti. Kot je poudarila predsednica Društva Slovencev Triglav **Marija Grbić**, vsako leto v društvu pripravijo več kot trideset različnih programov, v katere so vključeni tako banjaluški Slovenci, kot slovenska društva iz drugih delov BiH, ter seveda gostje iz Slovenije. Društvo šteje šestnajst let in je bistven povezovalni člen Slovencev v Banjaluki in okolici. »Zato je ena naših največjih želja v prihodnosti, da bi v Banjaluki zgradili lasten društveni dom. Upam, da nam bo to v prihodnosti tudi uspelo.«

V nadaljevanju večera je avtorica knjige Vera Papež Adamič, nekaj so jih podarili tudi Mestni knjižnici Kranj, obiskovalce večera povedla tudi po razstavi, ki bo še do konca meseca na ogled v veliki dvorani knjižnice.

GG | HIŠA KULTURE

| www.gorenjskiglas.si

SREDA, 12. SEPTEMBRA 2012, OB 17. URI

LETIM KOT PTIČ

Vabljeni na odprtje razstave slik – kolažev Eve Pirnat, dekleta z downovim sindromom. Eva je najbolj znana po svojih plesnih nastopih, s katerimi obogati razne pomembne državne in dobrodelne prireditve. Zadnjih deset let pa je njen vsakodnevni hobi tudi risanje in skupaj z mentorico, slikarko Tatjano Ferengja sta pripravili prvo samostojno razstavo, na katero je povabila še prijatelje: Nino Gale, Tanjo Draksler, Saro Jelar, Janija Moškona in Boruta Seljaka. Razstava bo prodajna in dobrodelna, z nakupom slik pa boste pomagali društvu Beli obroč, ki bo denar namenil deklici Labini in dečku Blažu.

Ne spreglejte, da nam bosta na odprtju zapela tudi priljubljena pevca Tanja Žagar in Rok Ferengja iz skupine Rok'n'bend.



Prijazno povabljeni, vstop je prost.

Gorenjski Glas

Stopil na žulj

Na moje nadaljevanke o lastnih izkušnjah pri gradnji hiše je bilo več odmeva, kot sem na začetku pričakoval. Urednica si je zamislila to temo in na začetku sem se ji upiral, češ da je preveč osebna, vendar je vztrajala. No, izkazalo se je, da je imela prav.

Miroslav Braco Cvjetičanin

Odziv je velik in kolikor je bilo hvale, je bilo tudi graje, predvsem s strani »izvajalcev«. Žal je taka moja izkušnja, da sem pri gradnji navadne hiše imel več slabih izkušenj kot pa dobrih. Morate pa mi verjeti, da nisem niti malo pikolovski tip in da je zame vse hitro dobro, torej sem precej površen in mi je malo mar, če je na primer ena fuga malo bolj temna in debela od tiste zgoraj levo v kotu kopalnice, kjer bo tako ali tako stal pralni stroj. Drži pa tudi, da sem bil z nekaterimi tako zadovoljen, da jih hvalim ob vsaki priložnosti, tako kot drži, da tistih, ki so mi kaj zafušali, nikomur več ne priporočam za nič na svetu. Ker toliko škode, ki ti jih lahko naredi slab mojster, ti težko še

kdo drug. Res pa je tudi, da sem hišo zidal v središču novega naselja in si z novimi sosedi delimo cel kup izkušenj, zato vem, da niti »d« nisemo od dlakocepcev (kot jih je večina okoli mene v naselju). Drži pa tudi to, da sem bil pred gradnjo naivec vseh naivcev in sem verjel, da človeku, ki mu plačaš toliko in takrat, kot reče, lahko popolnoma zaupaš, da bo vse obljubljeni storil dobro in pravočasno (slednje pa pri meni ni igralo nikakršne vloge). In kaj se je zgodilo? **Vsak, ki sem mu plačal vnaprej, me je nat(egnil).**

To v večini primerov pomeni, ne samo da ni pravočasno naredil posla (če zamudiš rok čez vse razumne meje, potem jaz zgubim sledečega mojstra, ki mu je čas zlato, če razumete), ampak da ga sploh ni naredil ali

vsaj ga ni naredil tako, kot je obljubil! To pa razkuri še tako razumevajočo stranko, kot sem sam. Res je tudi, da sem precejšnji del delal sam, torej družinska skupina vsak popoldan, vsak konec tedna. Vse, kar sem znal narediti sam ali s pomočjo bližnjih, smo naredili pač sami. Tega ni več v praksi, vendar moram priznati, da je tako veliko boljše, kot pa če imaš roke v žepih in samo kontroliraš druge. Če nekaj delaš sam, potem imaš tudi večje odpustke do morebitnih napak drugih. Odpustke lažje delite, ker ste ves čas gradnje zraven. Z rokami v žepu sta pa ponavadi po službi, zvečer, ko ste z živci že pri koncu. Gradnja je živčna vojna, kajne? Takih kot sem bil sam, se izvajalci ne bojijo. Toliko bolj pa se bojijo tistih z rokami v

AKCIJA MESECA!

Več na 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

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



Akcijski popust velja za gotovino do 30.9. 2012.

SPALNICA SAMBA ALPLES

- moderna spalnica
- pestra izbira elementov
- zaobljeni robovi pohištva
- mehko zapiranje vrat in predalov



Prevc d.o.o., Dorfarje 17, Žabnica



akcija
v septembru

-25%



**KLJUČARSKI
SERVIS KRANJ**

EKSPRES IZDELAVA KLJUČEV

že od 2,40 EUR dalje ...
tudi montaža ključavnic na domu

KLIC V SILI (odpiranje vhodnih vrat,
avtomobila) **040/842 797**

Del. čas: od 9. -13. ure in od 15. -18. ure,
sobota od 9. - 12. ure

Koroška cesta 16, nasproti Bežkove vile

Tel. 236 56 20

KLJUČARSKI SERVIS KRANJ, ZLATKO JOLIC S.P., KOROŠKA C. 16, KRANJ

žepih (praznih žepih). Kajti, kaj se je zgodilo v zelo kratkem obdobju in seveda ob popolnoma nepravem času za izvajalce? Sami sebi so izkopal grob. To pomeni, da danes nihče več ne plačuje vnaprej (ker ni več zupanja), vsi z rokami v žepu non-stop kontrolirajo in kritizirajo (ker ni več zaupanja), in nihče nič več ne plača (ker ni dobro narejeno). Potem pa izvajalec znori (ne zaveda se, da so se v težkih časih vloge obrnile) in začne celo podirati tisto, kar je naredil, in se znajde na sodišču, ker se tega ne sme. Pa vendar, ni vse tako hudo. Ampak, je danes še hujše. Izvajalci se bojijo vsake stranke in naročniki se bojijo vsakega izvajalca. Kdo je kriv, nimam pojma, vendar, če izvajalec hoče biti pošteno plačan za svoje delo, naj pošteno dela in če naročnik hoče dobro narejeno, naj poišče dobrega izvajalca. Pa smo spet na začetku. **Še vedno pa obstajajo dobri izvajalci in ne drži se jih priponka, da so dragi.** To ne drži več. Še vedno obstajajo, vendar jih je zelo malo in so zelo zasedeni. Pokvarjenih naročnikov pa je zato danes vse več. Še jaz sem na črni listi izvajalcev, če-

prav sem prepričan, da imam jaz prav. Ne vem, kdo bo popustil, verjetno izvajalec, ker misli, da tako ali tako mojega denarja ne bo nikoli videl in je tega že vajen od drugih (ker pač živimo v taki državi), jaz pa bom čakal, da se mi do konca naredi začeto delo

In če so si izvajalci sami izkopal grob, so si enako tudi naročniki. »Bod' tolk' siten, kok' r je prou«, a ne? Razumem, da vsi hočemo največ in najboljše za svoj denar, vendar moramo tudi vedno imeti na umu, da vemo tudi veliko manj kot pa ve mojster, zidar, pečar, vodovodni inštalater in podobni izvajalci. In tako nekako se je začelo s prihodom krize. Stranke so zaradi strahu začele biti pametnejše od samih mojstrov, mojstrom pa so stranke začele iti pošteno na živce zaradi tega. Jasno je samo, da se je začelo takrat, ko so šle cene čez nerazumne meje. In zakaj so šle? Ravno zaradi tega »nesporazuma«. Če je stranka, naročnik, že na startu pametovala in težila mojstru, izvajalcu, je ta potem samo razmišljal, kako bo to stranko čim bolj nat. In ker je bilo sitnežev vse več, se je to razvedelo tudi med »bogaboječimi«,

ki so potem mislili, da vsak izvajalec hoče samo nategniti in čim prej zamenjati telefonsko številko, zapreti podjetje ipd.

Zakopljimo sekire. Nikomur nisem hotel žalega v mojih tekstih, hotel sem samo opozoriti na trenutno dogajanje v gradbeništvu. In to je katastrofalno ravno zaradi tega, ker imajo ljudje (naročniki) že vsega dovolj. Razburila jih je država, politika, s katero so šle vse cene čez vse razumne meje in potem še ni dobro narejeno. Kako bi se človeku ne »spipalo« v glavi? In kaj je dobro narejeno? Naj drži vodo, vsaj dokler mojstri ne gredo, ali v originalu, »Drži vodu dok majstori odu«. Hec. Da ne bo izpadlo, da ustvarjam vojno med izvajalci in naročniki, bom v prihodnji številki revije opisal zgodnico, v kateri boste spoznali, da se ne gre šaliti z izvajalci. Izvajalec je kralj in ne kupec oz. naročnik, tako je pravilo v gradbeništvu, ki pa ga žal zadnja leta zanemarjamo. Še vedno trdim, da je bolje biti prijatelj z izvajalcem, kot pa se z njim spreti, ker niti predstavljati si ne morete, kako vam oni lahko vrnejo vašo aroganco, nestrpnost, nadutost in predvsem neplačljivost.



Tesarstvo

Slavko Masnec s.p.

www.tesarstvo-masnec.com

Brode 49, 4220 Škofja Loka

info@tesarstvo-masnec.com

Gsm: 041 867 149

Tel: 04 51 85 453

- BRUNARICE
- OSTREŠJA
- MANSARDE
- KNAUF



regeneracija

www.regeneracija.si

Alpska cesta 43, 4248 Lesce, Slovenija
telefon: **04 531 70 70**
e-pošta: info@regeneracija.si

080 80 99

**SLOVENSKA
KAKOVOST**



KOMUNALNA INFRASTRUKTURA

- biološke čistilne naprave,
- cisterne za vodo, deževnico in različne kemikalije (kurilno olje, nafta, AdBlue...),
- lovilci olj in maščob,
- vodohrani,
- črpališča,
- jaški (revizijski, vodovodni, armaturni...).

BARVE IN RAZPRŠILCI

- osnovna zaščita lesa,
- vremenska zaščita lesa,
- protipožarna zaščita lesa,
- izdelki proti pokanju lesa,
- antikorozijski premazi,
- tehnični razpršilci.

PVC OKNA IN VRATA
MILČI
041 223 595

PVC OKNA IN VRATA
 KONTAKT: 041 223 595
 MERITVE: Simon - 041 979 101
 info@milci.si
 milan.dolinsek@siol.net

Nudimo vam novo generacijo PVC profilov
 Rehau GENE0 - Uw=0,73W/m2k

»Pridi, vidi in se čudi, kaj ti Milči nudi«

NA KRATKO

Brezplačni izobraževalni program

Biotehniški center Naklo vabi k vpisu v brezplačni izobraževalni program, ki je namenjen vsem, ki vas zanima še neizkoriščen potencial podeželja, ki ni samo kmetijstvo, in vidite možnost za nove storitve, ponudbo in priložnost za dobiček.

Zaradi aktivnega načina dela je število udeležencev omejeno na petnajst, pogoj je, da udeleženci prihajajo z Gorenjskega. Program obsega pet sklopov: Pridobivanje namenskih sredstev in pisanje projektov, Od poslovne vizije do akcije – podjetništvo, Zakonodaja – razumevanje in uporaba, Lokalne značilnosti – identifikacija potreb ter Zelena ekonomija in trajnostni razvoj na podeželju.

Likovno izobraževanje

Puhart, likovno izobraževanje za vse generacije iz Kranja vabi k vpisu v sezono 2012/13. Organizirajo začetne in nadaljevalne likovne tečaje za otroke, likovno šolo za odrasle, tečaje umetniške grafike, tematske likovne delavnice ter študijsko risanje, začetni, nadaljevalni in novo: XL program. Nov je program umetnostne zgodovine. Tečaje vodijo akademski slikar Zmago Puhar, profesorica likovne umetnosti Eva Puhar Račič, umetnostna zgodovinarica Barbara Mirković, vodja projektov Petra Puhar Kejžar in drugi referenčni sodelavci.

Odprtje razstave mandal

Vanda Omejc in Gabrijela Železnik vabita na odprtje razstave mandal v soboto, 22. septembra, ob 11. uri v razstavni paviljon Steklarstva Jugovic v Spodnjih Bitnjah. Vse mandale in sporočila so avtorsko delo in izraz notranjega videnja. Razstava bo odprta do vključno sobote, 29. septembra, vsak dan od 11. do 19. ure, razen nedelje, v soboto od 9. do 13. ure. Avtorici bosta prisotni ves čas razstave.

Ogled Kranja po Prešernovi poti

Od maja pa vse do konca septembra se lahko vsako soboto udeležite brezplačnega vodenja po Prešernovi poti. Na vodenem ogledu boste spoznali vse tiste kotičke, ki so povezani s Prešernom, izkušeni vodniki pa bodo ogled še popestrili z zanimivimi zgodbami iz pesnikovega življenja. Zbor je ob 11. uri pred Kranjsko hišo v Kranju.

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



04 252 13 85



051/219-466



ZGODOVINA SE PONAULJA.



Spalnica pod drevesom

Bralki Nives iz Škofje Loke je po dolgotrajni prenovi stanovanja ostala le še spalnica. Preostale sobe so bile opremljene po željah moža in otrok, zato hoče imeti sanjsko spalnico po lastnih željah. Soba je kvadratne oblike z oknom, v njej želi zakonsko posteljo z baldahinom, dve nočni omarici, manjšo mizico za pisanje in ličenje. Ob vhodu v sobo je niša za večjo omaro. Soba naj bo svetla in malce romantična.



Jernej Červek, u.d.i.a.

Glede na zapisane želje in možnosti, ki mi jih puščate, je največji izziv ujeti vaš okus ter hkrati ustvariti moderno, a ne preveč kičasto spalnico.

V sobi je postavitev pohištva klasična in sledi tlorisu sobe. Ob vstopu v sobo je v niši prostor za vgradno omaro, poleg nje je na steni veliko ogledalo, pod oknom pa prostor za delovno mizico z ogledalom. Največji kos pohištva je zakonska postelja, ki je postavljena v drugi del sobe, na vsaki strani je nočna omarica z lučko.

Vgradna omara in postelja sta oblikovani klasično. Omara sestavljajo štiri velika vratna krila, v kateri so obešalniki, predalniki in police za zlaganje perila. Postelja je pravokotne oblike, s pravokotnim vzglavjem ter s štirimi stebri, ki nosijo enostavni baldahin. Posteljo lahko zakrijete z belim enostavnim blagom, ki se lahko sname in opere. Nočni omarici in mizica so oblikovani v baročnem stilu. Dodatno prostor popestrijo še veliko ogledalo z baročnim okvirjem ter moderne luči, dve nočni in ena stropna.

Tla so pokrita s parketom, ki je v podobni barvi kot postelja in omara. Osrednji del sobe krasi preproga v belo rjavi kombinaciji. Stene so prekrivane s tapetami, ki imajo svetel, komaj opazen rožnati vzorec. Ker ste omenili, da bi radi spali pod drevesom, vam predlagam, da strop prekrijete s svetlo foto tapeto, ki prikazuje pogled izpod drevesa v nebo.

Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena za posteljo, pisalno mizico, dve nočni omarici, dve nočni lučki, eno stropno luč, ogledalo in preprogo je 1600 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.

Ko videz ni vse!

Danes živimo v svetu, kjer je vizualna podoba zelo pomembna. Vendar se ob tem zavedamo, da to vseeno ni edina kvaliteta, na katero moramo biti pozorni. Tako je tudi pri izbiri sedežne garniture. Široka ponudba na trgu nam omogoča, da smo ob videzu pozorni tudi na druge kvalitete, kot so udobnost, vzdržljivost, uporabnost in pravilna zapolnitev prostora.

Prav je, da sedežno garnituro izberemo glede na naše želje in finančne zmožnosti ter omejitve in zahteve našega prostora. Ob upoštevanju le-tega lahko izbiramo med sedežnimi garniturami, ki so namenjene le pravilnemu sedenju, ali pa takimi, ki omogočajo dodatne funkcije, kot so relax mehanizem, premični nasloni, izvlečno ležišče, prostoren predal in podobno.

Uporabniki, ki so omejeni s prostorom, so poleg videza in udobnosti pri sedežni garnituri pozorni tudi na njeno funkcionalnost. Iščejo predvsem take, ki ponujajo možnost kvalitetnega in vzdržljivega dodatnega ležišča za vsakodnevno uporabo in prostoren predal. Zaradi tovrstnih želja in povpraševanja so pri podjetju Žakelj pred kratkim razvili nov model sedežne garnitu-



Sedežna garnitura LIFE LE

re, imenovane STELLA. Tako kot vsi njihovi izdelki do sedaj je tudi nov model plod domačega znanja in razvoja. Poleg tega

pa po dimenzijskih prilagoditvah in izdelavi po meri ostaja zvesta celotnemu programu pohištva Žakelj.

Pohištvo za vaš dom

**-15%
promocijski
popust**

NOVO!

**ŽAKELJ
STELLA**

nova sedežna garnitura z ležiščem in predalom

Popust velja za got. ali TRR plačilo za naročila do 29.9.2012.

alples tempo X Y

Popust velja za naročila do 30.9.2012. Popust na drsno omaro velja nad 550€.

pohištvo
ŽAKELJ

NE SPREGLEJTE!

Vsak mesec imamo dneve
ugodnih nakupov s popusti
kar do -30%
(Alpes, Svea, Murales, ...)

Tokrat si zabeležite datum
13, 14 in 15. 9. 2012

PE Lesce | Alpska c. 62, 4248 Lesce
t : 04 535 35 48

PE Ljubljana BTC - hala 10
(sedežne garniture)
t : 01 547 75 20

PE Žiri | Loška c. 1, 4226 Žiri
t : 04 517 05 55

w: www.pohistvo-zakelj.si



Cvetoče slovo poletja

Sveža, rosna septembrska jutra nakazujejo, da se poletje počasi preveša v jesen. Toda v zadnjem poletnem mesecu okrasne rastline zažarijo v povsem drugačnih barvah. Rastlinam, utrujenim od žgočega sonca in pomanjkanja vode, sveža in rosna jutra vdahnejo nove moči.

Rok Kogovšek

Sezonske zasaditve so v tem mesecu najbujnejše, a zaradi vlažnih juter in nižjih temperatur tudi bolj občutljive na bolezni in škodljivce. Z malo pravilne oskrbe ter kančkom naklonjenosti vremena, pa bodo rastline bujno cvetele tudi cel september ter nas tako počasi popeljale v barvito jesen.

Da bodo poletne zasaditve (na sliki) bujne tudi septembra, moramo sedaj še toliko bolj skrbeti za njihovo higieno. Zaradi večje količine padavin, jutranje rose in nižjih temperatur so rastline še bolj dovzetne za napad plesni in gnilobe. S skrbnim odstra-

njevanjem odcvetelih in poškodovanih delov se tako izognemo prenosu bolezni na druge rastline. Septembra so naše rastline najbolj bujne. Zemlja, v kateri so rasle skozi pomlad in poletje, je že dodobra izčrpana, zato je potreba po hranilih zelo velika. Rastline je tako potrebno redno in izdatno gnojiti z ustreznimi gnojili, ki smo jih uporabljali čez celotno sezono. Bujne zasaditve tudi fotografirajmo, da si bomo spomladi olajšali delo pri načrtovanju novih. Ob fotografijah si zabeležimo pomembne informacije, ki smo jih pridobili čez poletje. Napišimo si, katere rastline so nam lepo uspevale in katere so nam povzročale preglavice. Sedaj je še zadnji čas za



V Slogi je moč!



VSE ZA JESENSKO DELO NA VRTU!!!

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

OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH IN TEHNIČNIH CETRIH:

KVC SLOGIN VRT Kranj, Šuceva 27,
KVC Sloga Naklo, Cesta na Okroglo 1/a,
KTC Sloga Šenčur, Kranjska cesta 29.

ODPRTO:

vsak delavnik od 7^h do 19^h,
sobota od 7^h do 13^h.

Slogin Infon: 04 20 14 950

PREVERJENA KAKOVOST ZA VAŠ VRT !!!



CVETLIČARNA
KVC SLOGIN VRT NAKLO
Ponudba rezanega cvetja,
aranžmajev, darilni program

! Pesek in zemlja za grobove, mačehe, krizanteme, sveče, ikebane, nagrobni aranžmaji...

ŠSLOGINA
Špajza

NOVO V SLOGINEM VRTU V KRANJU!

Novost v Kmetijsko-vrtnarskem centru Kranj Slogin vrt je kozolec, pod katerim smo vam pripravili Slogino ŠPAJZO, ki se ponša z izbrano ponudbo doma pridelanih in ekoloških živil: krompirja, zelja, moke, testenin, rastlinskih olj, medu, mesnih in mlečnih izdelkov, pijač, marmelad ...

www.sloga.si

pripravo potaknjencev balkonskih in drugih enoletnih rastlin, ki jih želimo ohraniti za prihodnje leto. Za potaknjence izberemo zdrave dele rastlin z tremi, štirimi listi. Potikamo jih v zračno zemljo, namenjeno potaknjencem. Ukoreninjenje lahko pospešimo s hormonskimi pripravki, v katere pomočimo odrezani del. Mlade rastlinice sprva le pršimo z vodo, nato pa jih po približno dveh tednih začnemo previdno zalivati. V tem času že razvijejo koreninski sistem.

Septembra pa začnemo premišljevati tudi o jesenskih zasaditvah gredic in korit, ki bodo nadomestile poletno cvetje. Jesenske rastline postajajo iz leta v leto pomembnejše, na kar kaže tudi vedno večja in pestrejša ponudba. S temi rastlinami si olepšamo najbolj vidna okna in gredice, s katerih nas bodo rastline razveseljevale tudi pozimi in spomladi. Jesenske zasaditve ne bodo tako bujne kot poletne, zato za njihovo zasajanje uporabimo lepa glinena korita, saj bodo ta še dodatno pripomogla k videzu zasaditve. V zasaditve vključimo tudi spomladanske čebulice, katerih izbira je sedaj največja. Le-te izberemo skrbno, da bodo cvetele v čim daljšem časovnem intervalu ter nam tako podaljšale spomladansko veselje.

Bujne zasaditve fotografirajmo, da si bomo spomladi olajšali del o pri načrtovanju novih. Ob fotografijah si napišimo, katere rastline so nam lepo uspevale in katere so nam povzročale preglavice.



MARIN
 markize | rolo | lamelne | žaluzije | panelne

Plise senčila
 rolete | gubani rolo | zavese | hišni dekor

Delovni čas: Marin Ines Martinjak s.p.
 Ručigajeva cesta 19
 4000 Kranj
 pon - čet: 8:00 - 18:00
 pet: 8:00 - 12:00
 sobote zaprto

tel.: 04 2351 341
 e-mail: marin@marin.si
 web: www.marin.si



Otroška soba

Vroči meseci so zbežali, ampak nekaj toplote nam še ostane. Počitnice so mimo, le študentje si bodo privoščili še malo počitka. Bolj ali manj aktivnega seveda. Drugi bomo izkoristili kakšen lep konec tedna. Za izlet ali pa za akcije po hiši.

Začetek septembra se sicer večina naših misli in dejanj vrti okrog šole, vpisov na razne dejavnosti in pomoči otrokom. Tudi otroške sobe, ki so poleti samevale, se spet polnijo. Morda ste poleti prenavljali, ali vsaj prepleskali sobo vašega šolarja, zdaj pa se odločate, kakšne zavese mu namestiti. Ali pa bi morda ostali le pri senčilih? Otroške sobe so tiste, ki se v stanovanjih najpogosteje spreminjajo, saj imajo rastoči otroci vedno drugačne potrebe in seveda želje.

Kadar izbirate dodatke in zavese za otroške in mladinske sobe, bodite pozorni predvsem na praktičnost. Mladinci imajo sicer svoje zamisli, vendar jih lahko opozorite na nekatera dejstva (še bolje, če to naredi kdo, katerega mnenje cenijo). Večina pisalnih miz je postavljena pod okna, da je delovna površina bolje osvetljena. Hkrati pa ima veliko šolarjev na mizi računalnike. Kar nas vodi do dejstev, da nam senčila v smislu rolojev in plisejev dajejo možnost hitrega umika, ali senčenja po potrebi. Hkrati nam ostane možnost uporabe police, kot uporabnega prostora.

Roloji so lahko klasični, gubani, prosojni ali zatemnilni. Prav tako je velika izbira plisejev. Možnost je igre z barvami. Lahko se odločite za kombinacijo žaluzije in zavese. Tam, kjer ni stiske s prostorom, morda lahko namestite lamelne zavese. Kadar so v sobi tudi vrata, jih uskladimo z oknom. Tu bodimo še posebej previdni. Otroci običajno nimajo časa in potrpljenja z umikanjem zaves, zato jim olajšamo to delo. Panelne zavese in gubane roloje je potrebno povsem umakniti pred odpiranjem, saj sicer tvegamo, da bodo hitro uničene.

Barve. Seveda se boste ravnali po barvah, ki so že v sobi, vendar bodite zmerni z vzorci. Otroške sobe so običajno polne slik, igrač in še marsičesa, kar »nujno« potrebujejo. Tudi posteljnina je običajno pisana.

Naj bo zavesa praktično in simpatično dopolnilo. **Ines Martinjak**

Dobro je vedeti

Odpadno jedilno olje med posebne odpadke

Odpadnega jedilnega olja ne smemo odlagati v zabojnike za mešane odpadke, zabojnike za odpadno embalažo in v zabojnike za biološke odpadke. Olje je prepovedano zlivati v odtok ali kanalizacijo. Če pride olje v stik s podtalnico, onesnaži vodo, saj le ena sama kapljica olja onesnaži milijon litrov vode. Podobno velja tudi za onesnaževanje prsti. Odpadno olje je treba zbirati ločeno in ga oddati

na pravilen način. Le tako se omogoči pravilno strokovno odstranitev ali predelavo. Doma odpadno jedilno olje vlijemo v plastenke oziroma v katerokoli drugo primerno embalažo. Točasno shranimo v kleti, garaži, in ko se nabere več odpadnega jedilnega olja, ga odpeljemo v zbirni center za ločeno zbiranje odpadkov, kjer ga brezplačno oddate. V primeru, da pri pripravi hrane ne uporabljamo veliko olja in je količina odpadnega olja majhna, lahko počakamo na akcijo zbiranja nevarnih odpadkov.

Stiskanje odpadne embalaže

Pred odlaganjem odpadkov je vedno treba poskrbeti, da je embalaža brez vsebine in večjih nečistoč. Embalaže ni potrebno posebej izpirati ali prati. Pomembno je le, da je embalaža izpraznjena. Če je le mogoče, embalažo stisnemo, da se zmanjša volumen in s tem prihranimo nekaj prostora v zabojniku. Enako velja za kartonsko in tetrapak embalažo. To zložimo in po potrebi strgamo.

Kosti ne sodijo med biološke odpadke

Po navodilih Komunale Kranj oziroma prevzemnika bioloških odpadkov, kosti ne sodijo v zabojnik za biološke odpadke. Kosti in manjše količine surovega mesa pravilno odlagamo v zabojnik za mešane komunalne odpadke. V zabojnik za biološke odpadke lahko odložimo le obdelano meso. S. K.



Komunala Kranj

VSE O ODPADKIH

LOČEVANJE JE ZAKON!





www.krlocuj.me

Želite biti osebno obveščeni v primeru motene oskrbe s pitno vodo?

Prijavite se na brezplačno obveščanje po e-pošti ali SMS sporočilih:

www.komunala-kranj.si
info@komunala-kranj.si
 Komunala Kranj, d.o.o., Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj.

BODITE INFORMIRANI!

Čisto je lepo.

KOMUNALA KRANJ d.o.o., UL. MIRKA VADNOVA 1, KRANJ

SENČILA®
ASTERIKS
www.asteriks.net





POPUST ZA ROLETE IN KOMARNIKE

-10%

DO KONCA SEPTEMBRA

SVET SENČIL

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

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS





Peter Rozman s.p.

Cesta na Loko 2, 4290 Tržič, Slovenija
 T: +386 (0)4 59 55 170
 T/F: + 386 (0) 4 59 55 177
 G: +386 (0)41 733 709
 E: info@asteriks.net

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.



RIBJA OKREPČEVALNICA NA TRGU

Novo staro na kranjski tržnici

Ribja okrepčevalnica Na trgu je spet odprta! Le kdo ne pozna ribarnice na kranjski tržnici? Že več kot 40 let je med Kranjčani.

Vsi, ki zahajate na kranjsko tržnico, zagotovo poznate majhno ribjo okrepčevalnico, ki je že desetletja sestavni del vrveža na trgu. Vedno je navduševala s svojimi porcijami enostavne morske hrane, zato tudi zdaj nadaljuje s svojo tradicijo. Po enomesečnem odmoru je znova odprta ena od najbolj znanih okrepčevalnic v mestu.

Novi najemnik je obdržal že vsem dobro znano ponudbo morskih jedi in kar je še pomembneje, obdržal je nizke cene. Spet boste lahko izbirali iz njihove klasične ponudbe giric, sardel, kalamarov, osliča in školjk. Vse te jedi bo za vas pripravljala Dalmatinka Irena, ki je okrepčevalnici dodala morsk šarm.

Vsi tisti, ki delate v bližini kranjske tržnice, si lahko morsk malico naročite po telefonu. Irena vam jo pripravi in zavije, vi jo prevzamete, lahko jo pojedete v okrepčevalnici, lahko pa jo odnesete. Da je okrepčevalnica Na trgu

spet odprta, pa je dobra novica za vse tiste, ki so radi pripravljene porcije morskih jedi odnesli domov.

Njihovi najbolj znani ponudbi sta Duo in Tris. Duo je izbira dveh jedi z jedilnika. Tris pa vsebuje girice, lignje in sardele. Pohvalijo se lahko z zelo ugodnimi cenami:

Girice	3,70 EUR
Oslič	3,70 EUR
Sardelice	3,70 EUR
Kalamari	3,70 EUR
Školjke	5,90 EUR
Tris	4,70 EUR
Duo	4,70 EUR
Lignji na žaru	4,70 EUR



Naročila po telefonu
na številko: 04/202 13 73



Irena za vas pripravlja enostavno morsk hrano po dalmatinskih receptih.





In predstava se začne ...

Alja Kump Ankerst se bo letos jeseni najmlajšemu občinstvu predstavila z avtorsko predstavo Zmaj in Marjetica. Eden glavnih rekvizitov v predstavi je lajna, iz katere Alja Kump Ankerst izvablja čudovite melodije.



»Vrtca res nisem marala in doma so se me usmili. Odtlej sem namesto v vrtec z očkom hodila v gledališče. V mizarski delavnici sem preživljala ta čas in prav tam sem dobila prvi stik z lesom.«

Suzana P. Kovačič

»Za lajno sem sama žagala les, jo sestavila in poslikala. Tri mesece sem čakala, da je nekdo na odlagališče odpadkov pripeljal star otroški voziček, ki pri lajni služi za podvozje. Prav vsi rekviziti za predstavo, torej z lutkami vred, pa so delo mojih rok,« je smeje na domačem vrtu pripovedovala Kranjčanka Alja Kump Ankerst. Vprašala sem jo, kako naj jo predstavim v članku? Kot lutkarico? »Kaj pa vem,« skromna, kot je, odgovori.

Njena avtorska predstava Zmaj in Marjetica bo pred najmlajšim občinstvom oživila letošnjo jesen. »Otroke najprej vprašam, ali vedo, kakšno glasbilo je to. Potem jim povem, da so v tej »škatlici« skrite najlepše melodije in zvoki in jim pojasnim, da mora lajnar obvezno imeti bele rokavice na pet prstov, pa dva klobuka: enega na glavi, drugega pa kar na tleh, v katerega mimoidoči lahko vržejo kovanček za srečo,« je razložila sogovornica in dodala, da so v predstavi obvezno tudi čarovnije, pri katerih sodelujejo otroci.

»Tukaj imam zvonček in ko zvonček zazvoni, mali čudež se zgodi. Pisan je kot mavrica, pa je tukaj pravljica.« Pravljičica pripoveduje o deklici Marjetki, ki se najraje igra z očkom kraljem, ona pa je tako zelo lepa, da bi prej lahko pogledal v sonček, kot v njo. Svojo vlogo v predstavi ima tudi konj, Alja Kump Ankerst pa otroke mimogrede nauči še tega, kako konji topotajo. Marjetka se zelo rada lovi s kužem, enkrat pa se, prevzeta od igre, oddalji od doma in se znajde v votlini, v kateri prebiva zmaj. Pravzaprav še zmaj sam ne ve, ali je v resnici zmaj, ali je morda celo volk. In ker si je pravljico najbolje ogledati v živo, nadaljevanja ne bomo razkrili. Morda izdamo samo še to, da zmaj v resnici zna bruhati ogenj, da si rad umiva zobe in da mu gredo v slast palačinke. Vitez Jurij pa se zna mečevati, vendar verjame tudi v moč lepe besede.

Otroštvo kot v pravljici

Alja Kump Ankerst je z gledališčem povezana iz otroških let. »Moj oče je bil scenograf v Prešernovem gledališču. Majhna deklica sem bila in vpisali so me v vrtec pri kranjski avtobusni postaji. Menda sem se tako »drla«, da me je oče slišal jokati vse do tam, kjer je bila včasih kranjska policijska postaja. Vrtca res nisem marala in doma so se me usmili. Odtlej sem namesto v vrtec z očkom hodila v

gledališče. V mizarski delavnici sem preživljala ta čas in prav tam sem dobila prvi stik z lesom,« je povedala Alja Kump Ankerst, ki je ljubezen do umetnosti očitno malce kar podedovala. »Lutke smo izdelovali tudi doma, mamica jih je šivala. V domačem okolju sem se počutila, kot bi živela v pravljici. Ampak da bom kdaj igrala, na to tedaj nisem pomislila,« se spominja sogovornica, ki je končala oblikovno šolo.

Ko ji je nekdo po očkovi smrti »prišepnil«, ne spominja se dobro kdo, »Alja, očka je pa od tebe majčkeno več pričakoval,« je začela s poslikavo panjskih končnic. »Izdelke, ki so del slovenske kulturne dediščine, sem dala oceniti etnologu dr. Janezu Bogataju, tako sem izdelovala domače in umetnostne obrti z »žegnom« dr. Bogataja,« je še povedala sogovornica, ki je tudi mojstrica poslikave skrinj, zibk, nabožnih motivov.

Ulica je njen drugi dom

Predanost gledališču ni bila več vprašanje, ko se je pridružila Kranjskim komedijantom. Kot scenografinja je sodelovala z njimi pri predstavi Alica v čudežni deželi, v ulično umetnost pa se je podala s sodelovanjem v projektu Kovček svetlobe. »Ulica je moj drugi dom,« je prepričana Alja Kump Ankerst, ter nadaljevala: »Na stojnicah sem pogosto risala »v živo«. Lajna me je pa sploh prevzela, še najbolj vseč mi je, ko se z otročki lahko »kibicam«.« S Kranjskimi komedijanti so se pred kratkim vrnili iz lajnarskega festivala na Češkem, kmalu pa bo skupino pot popeljala med lajnarje na festival v Francijo.

Aljo ste otroci lahko spoznali v predstavi Alja in Pavlihec in prav vsako jesen doslej se je čarovnica Alja, ki je seveda dobra in se je ni treba bati, konec oktobra zatekla v znamenite kranjske rove. Morda jo srečate tudi letos!

Alja Kump Ankerst doma nima televizije niti računalnika. »Zvečer raje pogledam v zvezdno nebo,« pravi. Na tekočem z aktualnimi dogodki je torej le toliko, kot je to nujno potrebno, saj, kot doda: »Vsega mi pa res ni treba vedeti.« Prav rada ima še eno vlogo, to je gostiteljice rojstnodnevni zabav za otroke v Otroškem kulturnem centru Krice krace v Kranju. Si predstavljate, da ste v njeni družbi, kjer je polno čarovnij, cirkuških vragolij, ustvarjalnih izdelkov, rajanja in poslikanih obrazov? Njeni trije vnučki imajo zares super babico!

MARELLA

K R A N J

Prešernova 9, 4000 Kranj, T 04 20 20 677

ALPINA D.O.O. - ZIGANJAS 94, KRIZE



studiopika^o

Katja Čebren s.p.
Jama 5a, Mavčiče
naročanje po telefonu
031 656 252



GELISH LAKIRANJE NOHTOV
NA ROKAH 15 €
NA NOGAH 15 €

PEDIKURA!

15 €

REŠIMO VAS
VSEH TEŽAV S STOPALI



DEPILACIJA!

S TEKOČIM VOSKOM

CELIH ROK 10 €
CELIH NOG 15 €



Slonu in Sadežu športni videz več kot ustreza

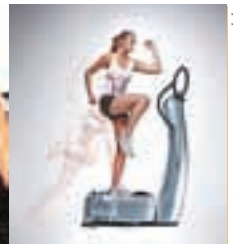
Alenka Brun

Znane blagovne znamke, predvsem športne, postajajo dostopne tudi širšim množicam. Tako po izbiri med artikli kot cenovno. Seveda pa je trenutna praznina naših denaric povzročila, da se je modni svet bolj prepoznavnega stila seli v velika mesta ali pa v njih ostaja. Tako so v znanem mestnem nakupovalnem parku v Ljubljani v začetku septembra obogatili svojo ponudbo z modo, ki bo zadovoljila tako ljubitelje športa kot znamke Adidas.

Novo pridobitev so proslavili z modno revijo, za vzdušje sta skrbela Ula Furlan in Trkaj, zabave in presenečenj v stilu slogana 'All in' ni manjkalo, za glasbene ritme je skrbela Lady M, originalnost Slona in Sadeža pa se z modnimi športnimi linijami dobesedno zlije.



Foto: arhiv organizatorja



PR KONCEPT D.O.O., BREG OB SAVI 26, MAVČICE

Jesen je čas, ko si želimo sprememb.

Vabimo vas v STUDIO TELESNE ESTETIKE STELINEA, kjer vam na enem mestu ponujamo vrhunske FRIZERSKE IN KOZMETIČNE STORITVE. Poleg tega pa si boste lahko po različnih vadbah privoščili **odlične sproščujoče ali terapevtske masaže**.

Vsem vam, drage bralke in bralci, bomo **od 11. do 18. septembra 2012** ponudili **15% popust** na vse pakete vadb (pilates, spinning, Power plate) in vse SPL storitve (trajno odstranjevanje dlavic, fotolifting, odstranjevanje kapilar in pigmentnih madežev).

Akcija

samo v Stelini

SPINING V PARU / mesec

64 EUR 1x tedensko

124 EUR 2x tedensko

PILATES / mesec

38,25 EUR 1x tedensko

68 EUR 2x tedensko

Vadbe v majhni skupini - največ 5 vadečih.

STUDIO TELESNE ESTETIKE STELINEA

Bleiweisova 30, 4000 Kranj
Center Gorenjska,
nad trgovino EURO Spin,
I. nadstropje

Veliko brezplačno parkirišče.

t. 05 994 00 66

m. 051 663 332

info@stelina.si

www.stelina.si



Kupon
za **15% popust**
od 11. do 18. septembra 2012

Jesenske modne krošnje

Pletene jopice, raztegnjeni puloverji in minimalizem na eni strani, vesela jesenska razigranost, denim in semiš gležnarji na drugi.

Alenka Brun

Ko gledamo zapovedi modne industrije za mlade, se nam iz domačih izložb priljubljenih blagovnih znamk smehljajo precej umirjene barve. Spominjajo celo na sliko, ki jo vidimo tik pred nevihto, ko nebo prekrijejo oblaki in barve spremenijo svoj ton. Različnost potiskov je pestra. V ospredje silijo ozke dekliške majice, ki so že skoraj krila in smo jih še nedolgo nazaj nosila dekleta namesto spalnih srajc, pri moških pa ne morete mimo kariraste srajce. Pridih panka, rockabilly stila, spuščeni dolgi lasje pri dekletih, ki delujejo mogoče celo neurejeno. Spodnje perilo išče rešitve v preteklih že odkritih linijah za lepo postavo, vse, kar je bilo še nedavno staro, je osveženo in modna zapoved je takšna, da je ni. Vrača se še več pletenin, še krajša jeans krila, debele nogavice, suknjiči in denim, katerega ovratniki so podloženi s kožuščkom, pa razvlečeni puloverji. Športni copati in škornji segajo čez gležnje. Še bolj se vrača semiš. Vrtoglave pete ostajajo. Na glavah se znajdejo različna pokrivala. Med barvami prevladujejo jesenske barve, kot so barva rdečega vina, gorčice, karamele, odenki umirjene modre, temnejše zelene, siva,

zbledela rjava. Klasična črna ostaja, zlata bolj kot detalj. Ženski suknjiči so ali krajši ali tako dolgi, da zapeti spominjajo že na krajšo obleko. Med kosi elegantnejših oblačil najdemo tudi različne kroje kratkih hlač, predvsem take z visokim in širokim pasom, ki poudarijo silhueto, pa vendar tovrstna moda zahteva brezhibno postavo.

In kako se je odločila svetovna moda, kaj je tisto, kar bo jeseni najbolj opazno na ulicah velikih mest? Po nekaterih podatkih bodo to krznene torbe – umetno in pravo usnje, kratkodlako, dolgodlako, s potiskom ali brez. Če imamo na eni strani ozke kroje, potem se bodo na drugi pojavili predimenzionirani ali o versized, kar bo opazno tako pri jaknah, plaščih, hlačah in puloverjih. Kar seveda v modo prinaša malce sproščenosti oziroma udobnosti. Nujno pa bo del ženske garderobe tudi par jeans hlač s kakim zanimivim potiskom, kar je sicer že napovedovalo poletje. Modni kreatorji pa so iz gumijastega škornja, ki je super obuvalo za dež, naredili pravi modni hit. O zelenih škornjih, s katerimi gre mama na vrt, skorajda ni več ne duha ne sluha. Nekaterim so kreatorji dodali celo svilene trakove in mašne, da o barvah ne govorimo.



Foto: New Yorker

ZA LEPOTO IN DOBRO POČUTJE

NUS
NUS

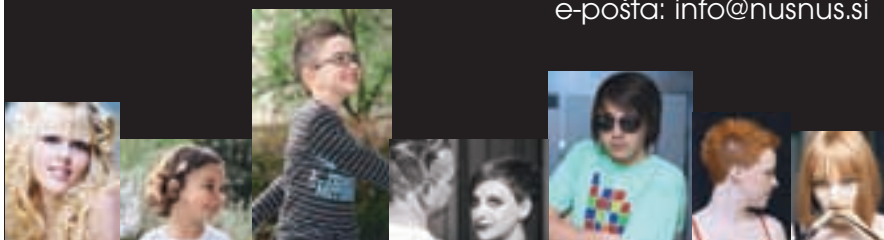
NUS NUS FRIZERSTVO

Bleiweisova 16, Kranj (poleg Zavarovalnice Triglav)

Tel.: 04/23 61 818

www.nusnus.si

e-pošta: info@nusnus.si



KUPON ZA 10% POPUST NA FRIZERSKE STORITVE



Vas bolijo hrbtenica, noge, križ? Imate bolečine po celotnem telesu, glavobol, večkratne prehlade, viroze in angine, alergije, vnetja, sinusne težave? Artritis? Ne morete zaspati? Ste nezbrani? Nimate nobene volje? Se ne morete učiti? Bi se radi samo sprostili po napornem delavniku ali po športni aktivnosti?

Akcija: Ostanimo čili in zdravi

Presoterapija-mehanska limfna drenaža (60 min.) samo 19 Eur.

Refleksna masaža stopal (60 min.) samo 28 Eur.

Antistresna masaža glave in lasišča (60 min.) samo 25 Eur.

Klasična masaža celotnega telesa (60 Min.) samo 25 Eur.

Sprostitvena masaža Esencia (60 Min.) samo 28 Eur.

Športna masaža (60 Min.) samo 28 Eur.

Akcija velja do preklica na naši spletni strani.

*Ideja za lepo darilo:
Nakup naših darilnih bonov.*



*Refleksoterapija
Barbara Fajfar s.p.*

Barbara Fajfar s.p.

Mlekarska 1, 4000 Kranj

GSM: 031 669 383

Tel.: 04 233 04 51

E-mail: info@refleksna-terapija.com

www.refleksna-terapija.com

Okusi makedonske kulinarike

»V veliko čast mi je ohranjati tradicijo daleč stran od mojega rojstnega kraja,« je povedala Pavlinka Stamenkovska, ki je pripravila tradicionalno makedonsko pojedino pod šotorom.



Šopska solata / Foto: Tina Dokl



Pavlinka Stamenkovska / Foto: Tina Dokl



Domač ajvar / Foto: Tina Dokl



Zelena figa, kuhana v sladki vodi / Foto: Tina Dokl



Suzana P. Kovačič

»Tavče gravče« je ena od tradicionalnih makedonskih jedi, ki jo rada skuha Pavlinka Stamenkovska za družino in prijatelje. Še najbližje slovenskemu prevodu bi jed poimenovali z zapečenim fižolom. »Fižol, najboljši je tetovec, najprej skuhate, zatem odlijete vodo in k fižolu primešate praženo čebulo in začinite s soljo, vegeto, peteršiljem, meto, lovorovim listom, črnim poprom in po želji s suho papriko. Tako pripravljenega vlijete v lončeno posodo in ga zapečete v pečici.« je povedala Pavlinka Stamenkovska, ki z družino živi na mirni lokaciji ob reki Savi v Kranju. Poleti pred večstanovanjsko hišo postavijo velik šotor, pod katerim preživljajo prijetne, tudi kulinarčne urice v družbi sosedov, prijateljev in sorodnikov. Stamenkovska je aktivna članica Kulturno umetniškega društva Sv. Ciril in Metod iz Kranja. Najbolj ponosna je prav na folklorno in kulinarčno sekcijo v društvu, ki je letos praznovalo dvajsetletnico, Stamenkovska pa je ob jubileju prejela bronasto priznanje za vodjo kulinarčne sekcije v društvu.

Rodbina Pavlinke Stamenkovske izhaja iz Kočanov, stare makedonske jedi jo je naučila kuhati teta Nikolina. »Teta živi v Kočanah in je moja vzornica pri kuhanju starih, dobrih makedonskih jedi,« je povedala sogovornica, dodala, da sta ji za to priložnost na pomoč v kuhinji priskočila prijatelja Silvana in Joce Petrovi ter razkrila še eno podrobnost makedonske kuhinje: »Tradicionalna sladka jed je »sladko«, pripravljeno iz različnih vrst sadja, skuhan v sladki vodi; za to priložnost sem ponudila »sladko« iz zelenih fig. Ta običaj se še vedno ohranja v mojem rojstnem kraju. Ko pridejo gostje na obisk, jim najprej ponudimo sladko in kozarec vode.«

Obvezne sestavine makedonske kuhinje so por, čebula, paprika, paradižnik, peteršilj, vegeta, tudi meta in črni poper. Stamenkovska je za to priložnost pripravila por na več načinov, kot sta por z mesom in nadevan por s skuto. Zraven je ponudila šopsko solato, pripravljeno iz rdečega paradižnika, paprike, kumar, čebule (lahko tudi brez nje), z oljem in soljo. Čez nariba sir, če je le pri roki, je to ovčji sir.

V stari tradicionalni kuhinji so vodo postregli v lončenih vrčih, katerih značilnost je, da ohranjajo prijetno hladno temperaturo vode. Nepogrešljiv je tudi možnar, v katerem Stamenkovska potolče zmes za suho začimbo, ki se odlično poda k jedem z žara in je sestavljena iz suhe paprike, po možnosti rdeče, in soli. Prav tako doma naredi ajvar. »Rdečo papriko spečete in pečeno daste v vrečke, da se paprika omehča. Papriko olupite, zmeljete v strojčku za meso, nekaj ur pražite na olju in posolite. Tik preden olje priplava na površje, je ajvar narejen in se ga še vročega napolni v kozarce za vlaganje,« je razložila.

K makedonski hrani se poda makedonsko vino. Pavlinka Stamenkovska se je odločila, da ponudi rdeče skovin in makedonsko belo, ki sta suhi vini iz skopskega okoliša,

Rogljčki

Potrebujemo: 1 kg moke, 1 zavitek kvasa, 1 l mleka, 2,5 dcl olja, 3 jajca, 2 majhni žlički soli, 6 žlic sladkorja. Kvas vzhajamo in ga dodamo moki, jajcem, soli in mleku. Zgnetemo. Pustimo, da vzhaja. Testo trgamo v velikosti teniških žogic, razvaljamo z valjčkom in zavijemo. Preden dastmo testo v pečico, ga po vrhu pomažemo z rumenjkom in posujemo s sezamom. Pečemo na 200 stopinj C.



Foto: Tina Dokl

ter polsuho vino T'ga za jug iz okolice Tikveša. Na mizi nista manjkala niti znana makedonska mastika ter sok strumka.

Poleg tega da se Pavlinka Stamenkovska odlično znajde v kuhinji, je pomembno vsaj še nekaj, to je njena gostoljubnost. Zato bo že držalo, da so Makedonci znani kot družabni in gostoljubni ljudje.



Tavče gravče

Por z mesom

Kilogram svinjskega stegna prepražite na maščobi, dodate kilogram nasekljanega pora, zmešanega s soljo, začimbni dodatkom in črnim poprom. Zapečete v pečici v lončeni posodi, a ne predolgo, da jed ne postane preveč suha.



Foto: Tina Doki



Foto: Tina Doki

Zelnik

Potrebujemo: 500 gramov moke, 1 žlico soli, 1 zavitek svežega kvasa. Vse sestavine zamesimo z vodo. Testo razdelimo na šest enakih delov in pustimo, da počiva 15 minut. Potem naredimo kroge, ko jih pustimo, da se posušijo. V okroglem pekaču kroge enega na drugega nalagamo in polijemo z oljem, v sredini pustimo prostor za nadev, narejen iz pora. Potem spečemo na zmerni temperaturi.

Iščemo naj kuharico

Rade kuhate klasične jedi, sodobne jedi ali pa morda dietne? 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. Ob koncu leta boste bralci izmed vseh objavljenih kuharic izbrali »naj kuharico«, ki 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.



Kitajska restavracija ZLATA RIBICA vabi, da jo obiščete v Gorenji vasi – Reteče pri Škofji Loki in v Britofu pri Kranju.

Kitajska restavracija ZLATA RIBICA je odprta vsak dan od 12. do 22. ure, tudi ob nedeljah in praznikih. Rezervacije sprejemamo po 12. uri vsak dan na tel. št. 04/502 18 08 v Gorenji vasi – Reteče in v Britofu pri Kranju. Vse naše specialitete vam lahko pripravimo tudi tako, da jih odnesete domov.

Kitajska hrana je del kulture, ki jo Kitajci nosijo v sebi že tisočletja in je njihov izraz radosti do življenja ter harmonije v njem. Harmonije, ki se odraža tudi v njihovi kuhinji. Kitajci so virtuozni pri kombiniranju začimb in sestavin!

V naših obeh restavracijah boste lahko izbirali v zares obsežni ponudbi. Naj vas iz te široke ponudbe spodbudimo k pokušini z nekaj namigi: škampi s poprom na žaru, hrustljava govedina, zmajev piščanec, mongolsko meso, raca na način osmih zakladov, slavna pekinška raca (minimum za 4 osebe, naročiti jo je treba vsaj en dan prej), kitajske juhe in zanimive predjedi, solate, jedi iz govejega, svinjskega, piščančjega, račjega mesa, ribje jedi s škarpno, kalamari, oslič, škampi, žabji kraki ... pestra izbira vegetarijanskih jedi, tofu, sojin sir na različne načine, kitajske sladice, kitajski aperitivi in kitajsko pivo ...

Vabljeni male in velike družbe! Ponujamo pestro izbiro menujev za dve, tri ali več oseb. Sprejemamo rezervacije za večje skupine, za najrazličnejša slavlja. Obiščite nas v Gorenji vasi – Retečah pri Škofji Loki ali v Britofu pri Kranju in se prepričajte, da smo zagotovo eni od najboljših ponudnikov kitajskih jedi v Sloveniji!



Gorenja vas - Reteče pri Škofji Loki



Britof pri Kranju

MEHIŠKA RESTAVRACIJA CANTINA MARIA PRIJAZNA DRUŽINAM



MILOMIR MIKIĆ, C. JANKA PLATIŠE, T. KRANJ

Letošnja novost v Kranju je zagotovo mehiška restavracija Cantina Maria. O njihovi domisllici, ki so je bile najbolj vesele mlajše družine, se je hitro razvedelo po mestu. In prav zato Cantina Maria znova obvešča vse ljubitelje mehiške hrane, da so še naprej prijazni družinam, in da imajo vsako soboto in nedeljo otroci do 10. leta vse, kar izberejo iz otroškega menija, popolnoma zastonj!

V izvirnem mehiškem ambientu vam bosta Mateja Ivačić, ena od najboljših kuharic mehiških jedi v Sloveniji, in Davor Klep, priznani kranjski kuhar, s sodelavci pripravljala vsak dan sveže jedi z vročim temperamentom daljne južnoameriške dežele.

V Cantini Maria boste spoznali, zakaj je mehiška kuhinja tako priljubljena. Prepričali se boste tudi, da tradicionalna mehiška hrana, v nasprotju s splošnim prepričanjem, ni pekoča. Ste presenečeni? Pekoče omake so dodatek jedem, namenjen ljubiteljem vročih začimb.

Mehiška kuhinja ne pozna samo legendarnih tortilj, neke vrste koruznih in pšeničnih palačink, v katere sta zavita meso in zelenjava, ter raznih omak oz. salsas, ki jedem iz-

boljšajo okus. V Cantini Maria boste gurmani zagotovo presenečeni nad zelo okusnim roastbeefom na rukoli in čili krompirčkom ali mehiškim rižem in pečeno zelenjavo. Tudi vegetarijanci boste prišli do svojih poslastic. Ena od njih je prav gotovo hrustljavi koruzni čips, prekrit s salso in mešano zelenjavo ter popečen s sirom in nacho omako.

Lastnik Milomir Mikić, ki je z Mona Lizo prinesel v Kranj mediteransko kuhinjo in je lani naredil pravi kulinarčni bum z restavracijo Valter brani Sarajevo, ter sodelavca Mateja in Davor bi radi Kranjčanom in vsem drugim ljubiteljem mehiške hrane ponudili osvežujočo, drugačno kulinariko. Želijo si, da v Cantini Marii začutite drugačnost, prijetne trenutke in toplino udobja ob izvorni južnoameriški glasbi in raznovrstni

prehrani. Poleg vsakodnevnih malic, ki jih strežejo do 13. ure in kosil, ki so na voljo do 17. ure, vas še posebej vabijo ob sobotah in nedeljah, ko **imajo otroci do 10. leta na izbiro tri menije popolnoma zastonj!** Medtem ko se bodo otroci lahko sami učili zavijati tortilje s piščancem, sirom in jogurtovo omako ter uživali ob ocvrtih piščančjih palčkah in krompirčku, boste vi lahko zaužili karkoli iz zares obsežnega jedilnika nove mehiške restavracije Cantina Maria, ki bo zagotovo postala legendarna kranjska restavracija, prav takšna, kot je bila Mona Liza.

Zaradi raznolikosti se mehiška kuhinja postavlja ob bok francoski in kitajski. Tradicionalna mehiška hrana sama po sebi, v nasprotju s splošnim prepričanjem, ni pekoča.

Ravno nasprotno. Pekoče omake so za ljubitelje vročih začimb, dodatek jedem. Omake jedem izboljšajo okus.

Ena izmed najbolj pogostih omak je rdeča salsa.

-10%
**ZA JEDI PO NAROČILU
IN PIJAČO**
Velja do 30. 9. 2012

Lasje so zaveznik ženske lepote



Helena Jelovčan

Lepi so samo zdravi lasje. Vroče poletno sonce, sol, klor, onesnažen zrak, barvanje, trajno kodranje, likanje, nepravilno sušenje, tudi stres in različne bolezni – vse to se lasem pozna. Lomijo se, so suhi, brez zelenega leska, izpadajo.

A preden vam zaupam nekaj domačih receptov za nego bolnih las, naj vas spomnim, kako si jih pravilno umivamo. Lasje ne marajo močnega curka. Zmočimo jih z mlačno vodo, enakomerno nanesimo šampon in z blazinicami prstov nežno masiramo lasišče. Masaža sprošča in hkrati poživilja prekrvitev, kar je še posebej pomembno za suho lasišče. Če lase pogosto umivamo in niso umazani, zadošča en nanos šampona, sicer si ga po splakovanju nanesimo še enkrat. Pomembno je, da lase zares temeljito speremo. Z mehko brisačo jih nežno obrišemo, saj se po grobem drgnjenju radi cepijo. Posušimo jih na zraku. Češemo jih s krtačo z naravnimi ščetinami ali z redkim glavnikom.

Sama ne maram sušilca las. Če vendarle ne morete brez njega, ga ne držite preblizu lasišča in vključite zmerno temperaturo. Mogoče bo trajalo kakšno minuto dlje, a pomembno je, da las ne poškodujete. Veliko frizerk prav pri sušenju najbolj hiti in - greši.

Nezdravi lasje seveda potrebujejo posebno nego. Staro in preizkušeno zdravilo za suhe lase je narejeno iz mešanice limoninega soka in oljčnega olja. Uporabljam jo tudi sama, ker imam v »zrelih letih« zelo suho lasišče. Zamešam 100 gramov oljčnega olja in 30 gramov soka limone (ena limona) ter shranim v zaprtem kozarcu v hladilniku. Oljčno olje lase zdravi, vitamin C iz limone pa jih osveži in jim daje lesk. Masko si nanese enkrat na teden, raje več kot pol ure pred umivanjem las.

Zelo učinkovita je tudi maska iz rumenjaka, dveh žlic oljčnega olja in žlice medu. Med žvrkljanjem rumenjaka počasi dolivamo olje, na koncu vmešamo še med. Mešanico vtremo v lase, ovijemo z brisačo in po 30 minutah temeljito izperemo.

Lase, ki so suhi, se lomijo, izpadajo in jih težko oblikujemo v pričesko, lahko nahranimo tudi z mešanico enakih delov oljčnega in ricinusovega olja. Potem ko si jo vmasiramo v lasišče, glavo ovijemo z brisačo in pustimo, da zdravilo deluje vsaj tri ure.

Za poživitev lasišča zeliščnim šamponom dodamo eterično olje rožmarina, ki pospešuje tudi rast las in odpravlja prhljaj. Proti tema nadlogama se lahko bo-

jujemo s posebnim zeliščnim čajem. 20 gramov žajblja, po 10 gramov vrtnega timijana in rožmarina ter 25 gramov kamilice za dva dni namočimo v 750 gramov vode. Potem zavremo, precedimo ter čaj do porabe shranimo v hladilniku. Pa še ena možnost: 15 gramov sivke in 25 gramov kamilice zavremo v 300 gramih vode, precedimo, ko se ohladi, dodamo 50 gramov limoninega soka. Tudi ta losijon dodajamo vodi za umivanje las.

Jesen bo kar prehitro tu. Ko z dreves začne odpadati listje, tudi na glavniku oziroma krtači opazamo vse več las. To se dogaja ob prehodu letnih časov in je naravno. Nekaj napotkov za preprečevanje izpadanja las sem že dala, zdaj pa še nekaj upanja za tiste, ki postajajo trajno plešasti. Nikakor ne gre samo za moške, čeprav so tej igri narave najbolj izpostavljeni. Torej, fantje, če se vam lasje vse bolj redčijo, pa nočete poseči po tabletah za prostato, ki vam jih bodo spet zgostile, poskusite z naravo. Zadnjič sem od svoje frizerke zvedela za zelo preprost recept: vsako jutro zmeljite žlico neoluščenih prosenih semen, dodajte jih sadnemu ali zelenjavnemu soku in spijte. Frizerka je zagotovila, da je učinek opazila pri eni od svojih strank. Želim vam le srečo pri iskanju ekološko pridelanega prosa. Dotlej si lahko pomagate s proseno kašo.



Zdravljenje las z naravo je zamudno, vendar se vztrajnost obrestuje. Suhim lasem najbolj prija oljčno olje, z ricinusovim preprečujemo izpadanje. Proso je proti plešavosti.

Vsi vemo vse

Ognjičevo mazilo – Ognjič je cenjena zdravilna rastlina, zelo primerna tudi za zunanjo uporabo. Razkužuje, deluje protivnetjem, pospešuje celjenje ran, blaži bolečine pri opeklinah, sončnih eritemih, pordeli koži pa tudi pri ozeblinah. Mehča in vlaži zelo suho in hrapavo kožo, zdravi bradavice pri doječih materah, pomaga pri krčnih žilah, uporaben je za spiranje vnetih oči. Sveži zmečkani listi zmanjšajo oteklino in srbečico po piku čebele ali ose ...

Ognjičevo mazilo oziroma kremo toplo priporočam tudi za konec poletja, saj učinkovito obnavlja od sonca poškodovane kožne celice. Tudi obrazu lahko privoščite tri ali štiri tedensko zdravilno kuro. Bolj ali manj naravne ognjičeve kreme lahko kupite, lahko pa mazilo izdelate sami.

Za mazilo s salom v ponvi razpustimo 100 gramov nesoljenega svinjskega sala. V tekočino vmešamo cela sveža ali suha socvetja ognjiča, lahko tudi samo oranžne cvetne lističe. Ponev odstranimo s štedilnika. Naslednji dan znova segrejemo, a le toliko, da se utekočini. Precedimo skozi gazo, nalijemo v lončke, zapremo in shranimo v hladilnik. Za prijetnejšo aromo mazilu lahko dodamo par listov citronke ali žajblja.

Meni je bolj všeč drugi recept. Po njem cvetne koške ognjiča približno štiri tedne namakam v oljčnem olju. S t. i. maceracijo se zdravilne učinkovine rastline izločijo v olje. Za izdelavo 100 ml mazila porabim 80 ml ognjičevega olja, ki ga skupaj z 20 ml čebeljega voska (tega mi je prijazno odstopil čebelar) segrevam v porcelanasti skodelici nad soparo toliko časa, da se vosek povsem stopi. Ko se zmes nekoliko ohladi, primešam šest kapljic sivkinega eteričnega olja. Običajno olju in vosku dodam še četrtno žličke koruznega škroba za lepšo mazljivost. Mazilo je zelo prijetno za kožo, še posebej suho, in lepo diši.

Kmalu bo zrelo tudi timijanovo olje, iz katerega bom po enakem postopku izdelala »kremo materine dušice«. Razmišljam tudi o izdelavi šentjanžvevega pa brinovega mazila pa morda še kakšnega.



Cvetovi ognjiča zdravijo, so pa tudi napovedovalci vremena. Če po osmi uri zjutraj ostajajo zaprti, pomeni, da bo tisti dan deževalo.

Obiščite Domačo vas na Primskovem

Kotiček za užitek

Predstavlja se več proizvajalcev. KMETIJA PEČARIČ iz Bele krajine ima odlična olja, za orehovega so na letošnji prireditvi Dobrote slovenskih kmetij prejeli zlato priznanje. Olja imajo tudi zdravilne učinke, konoplino priporočajo za imunsko odpornost, laneno za prebavo, grozdno olje ima največ nenasičenih maščobnih kislin in največ antioksidantov. V ponudbi so tudi bučno, makadamijevo, mandljevo, lešnikovo, makovo, sezamovo, marelično, sončnično in sojino olje. V Kotičku za užitek lepo diši tudi po milih. Popularna so MILA KUPALA, narejena iz kozjega mleka, z dodatkom vrtnic, sivke, ovsenih kosmičev za piling in ognjičem za razdraženo kožo. APOLON MILA so narejena iz svežih zelišč. Posebnost ORGANICA MIL je, da so v obliki tortic in primerna za darilo, z vonji se prilagajajo letnim časom. V kotičku diši po kavi, začimbah, čajih, sirupih, na voljo so tudi jabolčni kis in sok, jabolčni čips, žgane pijače in mazila.



Artičoka Cerklje, Verbič Ksenija

Sveža zelenjava od A do Ž, bi lahko povzeli Artičokino ponudbo! Velika je izbira več vrst solat, od kristalke do skodrane endivije, v lesenih zabojčkih mamljivo vabijo kitajsko zelje, belo zelje, blitva, zelena, por, koromač, paradiznik, jajčevci, bučke, cvetača, koleraba, peteršilj, čebula in paprika, ki je tudi vijoličaste barve in je odlična v solati. Ekološko pridelani so šalotka, rdeča pesa, česen in pekoči feferoni. Pozimi so okusen prigrizek vložene kumarice ali rdeča pesa pri kosilu. Lubenica in melona sta »gorenjski«, pridelani na Pšati, zaradi povpraševanja kupcev pa imajo še nekaj slovenskega sadja, pripeljanega s Primorskega. Odličnega okusa sta buči vrste hokaido in muškata. V Artičoki so strankam pripravili tudi rezance (navadne, pirine, široke), narejene še po starem načinu. Za zajtrk tekne okusna domača marmelada, naj bo marelična, malinova ali jagodna. Od zgodaj spomladi do pozne jeseni imajo tudi sadike.



DOMAČA VAS
NAKUPOVALNO SREDIŠČE

ZA VAS ODPRTO

PON-PET: 8.00-19.00

SOB: 8.00-13.00

Ob nedeljah in praznikih zaprti

Domači slovenski izdelki, pridelki in proizvodi na enem mestu.

www.domaca-vas.si | tina@bioclean.si | 04/ 235 60 54

NS Domača vas se nahaja na Ul. Mirka Vadnova 9 na Primskovem v Kranju (nekdanji Slovenijales Hobby).

Pravni nasvet



Marija Murnik
notarka v Kranju

Pogodba o preužitku

Imate več otrok, a se razumete samo z enim? Nimate dedičev v prvem dednem redu, imate pa premoženje, ki bi ga želeli izročiti osebi, ki vam že sedaj pomaga?

Pogodba o preužitku je dednoppravna pogodba, podobna pogodbi o dosmrtnem preživljanju, ki pa ima to prednost, da preide preužitkarjevo premoženje (poleg nepremičnin lahko tudi premičnine) na prevzemnika takoj ob sklenitvi pogodbe, že za življenja preužitkarja. Prevzemnikove obveznosti se dogovorijo v pogodbi, kot občasne dajatve ali storitve, nudenje življenjskih potrebščin, oskrbe, stanovanja, uživanja posameznih zemljišč ipd., vse pa ne nujno le v korist preužitkarja, ampak lahko tudi v korist tretjega, ki ni nujno stranka pogodbe.

In v čem se pogodba o preužitku razlikuje od izročilne pogodbe, za katero je značilno, da prevzemnik tudi pridobi premoženje že ob sklenitvi pogodbe? Izročilno pogodbo lahko sklenejo prednik in potomci,

lahko tudi zakonec, za njeno veljavnost pa je potrebna privolitev vseh potomcev. Veljavna sklenitev pogodbe o preužitku pa ni pogojena niti s sorodstvenim razmerjem med preužitkarjem in prevzemnikom, niti s soglasjem potomcev in zakonca. Stranke pogodbe o preužitku so lahko starši in otroci, lahko zakonca ali zunajzakonca, lahko pa jo preužitkar sklene s komerkoli tretjim kot prevzemnikom, kar v praksi ni redko.

Po svoji naravi je pogodba o preužitku odplačna pogodba (preživljanje v zameno za premoženje), z elementi tveganja za obe stranki, ker je ob sklenitvi pogodbe znana le vrednost premoženja, ne pa tudi vrednost preživljanja (bremen, ki jih prevzame prevzemnik). Zaradi odplačnosti in tveganosti se z njeno sklenitvijo delno ali v celoti izključijo iz dedovanja premoženja, ki je predmet preužitka, (drugi) nujni dediči. V kakšnem obsegu so nujni dediči izključeni iz dedovanja, je odvisno od tega, ali je v pogodbi o preužitku najti tudi elemente darilne pogodbe. Pogodba o preužitku zato, ker prevzemnik postane lastnik nepremičnin že ob sklenitvi pogodbe, ne šele po smrti preužitkarja, zlasti dobro varuje prevzemnika. Vendar pravni red omogoča, da se tudi položaj preužitkarja kvalitetno zavaruje z ustanovitvijo in vknjižbo stvarnega bremena preužitka v zemljiško knjigo. Stvarno breme namreč omogoča preužitkarju, da lahko izpolnitev obveznosti od prevzemnika uveljavi v breme izročene premoženja, in v primeru, če prevzemnik umre pred preužitkarjem, tudi od njegovih dedičev.

Pogodbo o preužitku je moč razvezati le sporazumno, če sporazuma med strankama ni, pa le po sodni poti, pa še to samo, če druga stranka ne izpolnjuje prevzetih obveznosti in v primeru, če stranki živita skupaj tudi tedaj, če postane skupno življenje nevzdržno.

Ob sklenitvi pogodbe o preužitku so zlasti tedaj, kadar se pogodba sklepa med osebami, ki niso v sorodu v ravni vrsti, pomembni tudi njeni davčni učinki, zato je nanje treba računati in se z njimi seznaniti že pred podpisom pogodbe.

Finančni nasvet



Iztok Rekelj,
direktor

Pozdravljeni, dragi bralci revije Kranjčanka in Ločanka. Spet smo tu z našimi koristnimi nasveti in odgovori na vaša vprašanja. Veseli nas, da vam lahko pomagamo kot brezplačni osebni finančni spremljevalci.

In kaj je trenutno aktualno? Poleg standardnih dnevnih slabih

novic na področju gospodarstva, narave in črne prihodnosti, pa vendar ni vse tako črno. Veste, problem je v nas, v ljudeh, ki se prepustimo medijem, slabi energiji ljudi in pravzaprav celotnemu trenutnemu dogajanju.

Trenutni čas je zelo primeren za notranjo rast in razvoj, za osebni razvoj in da stopite korak naprej. Naredite nekaj za boljši jutri in pojdite v AKCIJO. Tako na osebni ravni, v ljubezni, družini, kot tudi na finančnem področju.

Zaslužite si svoj denar, zavzemite se zanj in pravilno ter odgovorno ravnajte z njim. Tisti, ki ste imeli v preteklosti slabe naložbe, napačne odločitve pri različnih vlaganjih, pa kaj?!

Vsi jih imamo, vsi delamo napake, da se iz njih lahko kaj naučimo. Naslednji korak je, da nekaj storimo. Potrebno si je želeli ustvariti, popraviti ali izboljšati situacijo.

Izboljšajte si svoj portfelj vložnih sredstev.

1.) Veliko ljudi je leta vlagalo v vzajemne sklade in zaradi trenutnih razmer imajo bistveno nižjo vrednost vložnih sredstev. Potrebno je proučiti sklade in narediti novo razpršitev med skladi, ki bodo bolj ugodni za vlaganje in boste hitreje prišli do zelenih ciljev.

2.) Življenjska zavarovanja, vezana na sklade, ostajajo na dolgi rok in se jih nikakor ne splača predčasno prekinjati, saj bi lahko izgubili tudi polovico vložnih sredstev. Pregled skladov pa je seveda obvezen.

3.) Vezane vloge na banki predlagamo na krajšo dobo do 6 mesecev zaradi likvidnosti sredstev. Pomembno je tudi, da banka zagotovi možnost predčasnega dviga sredstev, če bi sredstva hitro potrebovali.

4.) Investicijsko zlato še vedno ostaja visoko oz. preprosto je na trgu kot edina trenutna kredibilna valuta.

5.) Nepremičnine v praksi gledano držijo vrednost, vendar koliko časa še.

poprodajno pogodbo in se dogovori za notarski podpis. Z izkušenimi finančnimi svetovalci pripravimo financiranje in pregled sredstev, s pravniki pregledamo nepremičnine in pogodbe ter z našim nepremičninskim agentom pridobimo za vas ustrezno nepremičnino.

Celovito reševanje je zelo primerno in ugodno za stranke, saj vso zadevo pripravimo mi.

Ugodnost v letu 2012:

Do konca leta 2012 ponujamo v podjetju Maeve brezplačen finančni nasvet in okvirni finančni plan vložnih sredstev.

Veselimo se sodelovanja z vami

Novo v podjetju Maeve:

CELOVITO REŠEVANJE STANOVANJSKEGA PROBLEMA

Podjetje Maeve poskrbi za vas ugodno financiranje nepremičnine (pridobitev kredita), poskrbi za ustrezno zavarovanje, pregled nepremičnine, pripravi ku-



Prava odločitev

Maeve, d. o. o., Slovenski trg 3, Kranj
059 230 180, 041 535 874
info@maeve.si, www.maeve.si

Vadba smeha

Za radostno in zdravo življenje

Smeh je pol zdravja - se strinjajo z mano vse smejoče Kranjčanke, Kranjčani, Jeseničani, Škofjeločani in vsi tisti, ki so prišli iz radovednosti na vadbo smeha in nadaljevali s tedenskimi vadbami v lanskem letu.

»Kar odvisna sem od te vadbe, če izpustim en teden, mi kar nekaj manjka. In komaj čakam, da spet pridem na vadbo,« rečejo vsi, ki pridejo vsaj trikrat.

Ura vadbe smeha prinese veselje, radost in sprostitiv. Vadba je prilagojena glede na zdravstveno stanje in starost udeležencev.

Vadba vsebuje: vaje smeha z nezahtevni gibanjem, ples, petje, žlobudravščino in dihalne vaje s sprostitvijo.

Smeh vpliva na:

- sprošča, prekrvi telo, krepi imunski sistem
- odpravlja stres - pospeši izločanje endorfina
- deluje antidepresivno - sprošča se serotonin (hormon sreče)
- vadba preskrbi telo s kisikom, pospeši utrip in dihanje
- uravnava krvni tlak, zmanjšuje sladkor v krvi
- masira notranje organe
- pomaga pri hujšanju - aktivira desno - instinktivno polovico možganov (spodbuja kreativnost)

Vas zanima še več ?

Pridružite se nam pri smehu vsak ponedeljek popoldne ob 18.00 in vsako sredo dopoldne ob 9.30 v Zavodu Artutrip in bodite vsaj eno uro otroško razigrani in ves dan polni energije.

Vse informacije: Karla Štivec – 040/685-199



Joga doma

Eva Burkeljca, Prana joga center Kranj

Pogost vzrok za bolečine v ledvenem delu hrbta so otrdele mišice nog in križa ali slabotne mišice trebuha. Vse to je navadno posledica slabe telesne drža in pomanjkanja gibanja. Nekateri jogijski položaji so še posebej primerni za lajšanje bolečin križa. Vadite lahko tudi doma.

Utthita Trikonasana

Vadbo začnemo stoje na sredini blazine. Z vdihom stopimo s stopali dober meter narazen. Roke iztegnemo v višini ramen. Levo stopalo obrnemo rahlo navznoter, celotno desno nogo obrnemo za 90 stopinj navzven. Mišice nog so ves čas aktivne! Z izdihom raztegnemo telo v stran in položimo desno dlan na piščal ali kocko v višini, ki še vedno omogoča odprtost prsnega koša. Levo roko iztegnemo navpično v strop. V položaju ostanemo od 20 do 30 sekund. Z vdihom se dvignemo nazaj na sredino in položaj izvedemo še v drugo stran. Položaj izboljša fleksibilnost celotne hrbtenice, olajša menstrualne težave, ureja prebavo ...



Uttanasana

Stojimo s stopali v širini bokov, zunanji robovi stopal so vzporedni. Z vdihom iztegnemo roke navzgor in odpremo prsni koš. Od tu se z izdihom spustimo v predklon. Noge naj ostanejo popolnoma iztegnjene in močne, teža telesa enakomerno porazdeljena po celotnih stopalih. Vrh glave položimo na kocko poljubne višine, ravno tako konice prstov na rokah položimo na kocki, če ne dosežemo tal. V Uttanasani ostanemo od 30 do 60 sekund. Položaj razteza ledveni del hrbta in ga razbremeni, poleg tega stimulira pravilno delovanje ledvic, jeter in vranice, ter blaži psihofizično izčrpanost.



Bharadvajasana na stolu

Usedemo se na stol z nogami pod naslonom. Stopala in kolena so v širini naših bokov. Z globokim vdihom dvignemo strani trupa in odpremo prsni koš, z izdihom se najprej zasukamo v desno. Še globlje v zasuk si pomagamo z rokami, ki držijo naslon in sedalo stola. Vsak vdih naj prsni koš dodatno odpre in izdih položaj poglobi. Paziti je potrebno le, da medenica ostaja v začetnem, nevtralnem položaju. V Bharadvajasani ostanemo od 30 do 60 sekund. Z izdihom se vrnemo na sredino in ponovimo na drugo stran. Bharadvajasana blaži bolečine v vratu, ramelih in hrbtu.



Zavod Artutrip

Jelen eva 1 (center IBI - Primskovo)
Kranj, 040 685 199 (Karla)
zavod.artutrip@gmail.com



Tri fazanke in en fazan



Prva je bila blondinka. Malce širših bokov in na prvi pogled mogoče s predolgimi nogami glede na njen trup. V obraz pa cukr. Oči modre, kot je morje na Hrvaškem in ne na Slovenskem. Prava sinja modra barva. Pravzaprav kot je včasih modro nebo nad Triglavom in ne hrvaško morje, sem se zdaj spomnil. Ko se ti je nasmehnila, si pomislil, da so šli vsi vijaki v kolenu k vragu, in si klecnil, čeprav si točno vedel, da ne smeš. Take fazanke Kranj še ni videl, sem si mislil

Druga je bila črna. Tako smo rekli tistim, ki je imela vranje črne lase, se je temu reklo. Bila je suhcena in vendar je je bilo točno in zadosti ravno tam, kjer si fantje to najbolj želimo. Da bi ne bil predrzen, imela je figuro, ki ti šotor postavi v trenutku, ko jo srečaš. Nasmeh podoben blondinkinemu, vendar za centimeter na obeh oklepajih ustnic krajši, sramežljivejši, bi rekel. Ta fazanka se je kasneje izkazala kot ena od najpametnejših, kar jih je premogla kranjska gimnazija

Tretja je prišla precej kasneje. Ne boste verjeli, imela je rjave lase. Kostanjeve, se je temu reklo. Lahko ji rečemo tudi nevesta. Ko jo je človek zagledal, se mu je avtomatično ob njej prikazal še oltar in med njo in oltarjem še fajmošter. Ko si jo videl špancirati tam med Kavko in Figom, je tipom ostajala cigareta na robu pepelnika, pivo se je pilo na pamet in vedno so se praskali po prstancu. Pravili so, da ima karizmo. Kar naj bi jaz kot bivši bruc razumel, da ne da takoj, ampak se moraš hudičevo potruditi, da jo sploh spraviš na kavo kje je šele hrbet.

In tako kot vsak fazan misli, da je življenje »woodstock«, sem mislil tudi jaz. Ampak od fazana do človeka je toliko enega trnja, da bi bilo skoraj bolje, da se ne bi s flomastrom po obrazu risali, ampak vsakemu dali ene lesene cokle, take, kot jih majo planšarji na Veliki planini, da bi jih trnje ne prebodlo. Ne da je bilo včasih drugače, bog se me usmili, da začnem govoriti v pretekliku. Vse je enako, kot je že desetletja. Fazan je pameten za cel svet, a čaka ga isto sranje od življenja, kot je čakalo na tisoče fazanov pred njim. Fazan ve, da ga čaka cela srednja šola, potem faks, če bo imel voljo, potem služba in potem plača, mož, žena, otrok, otroci, hiša, balkon, vrt, garsonjera ali dvigovanje fotrove, tastove hiše. Nekako take so povprečne želje, čeprav je dosti takih, ki se vidijo že v prvem letniku kot pepelke in backhami.

Te tri fazanke so verjetno najlepše fazanke, kar sem jih jaz videl sploh. In ko sem jih spoznal, sem bil prepričan, da so to ženske za v Hollywood, ne pa za Kranj. No, nisem se veliko zmotil, vse tri so ostale svetovne in na srečo so še zdaj v Kranju. Življenja še niso prignale do polovice. Niso še utrujene. Kje pa, zdaj so vse tri na vrhuncu svoje domišljije. Mogoče še bolj kot pa, ko so bile fazanke. Razlika je le ta, da so trnovo pot uspešno že prehodile in da se še vedno počutijo sveže, ravno tako kot fazanke in ne samo tako, počutijo se, da so dale nekaj pomembnega šele zdaj skozi in da se šele zdaj začne. Tako kot to misli poštena fazanka, ki je osnovko pustila daleč za seboj in ji prvi letnik pomeni končno pravi začetek življenja. Nič ni drugače, ko si več kot še enkrat starejši od fazana, čeprav kot fazan misliš, da boš pri dobrih tridesetih že za v penzijo, kaj šele pri štiridesetih, petdesetih

Vse tri iz začetka teksta sem imel v navadni počitniški prikolic. Ne samo njih ampak še tri otroke od blondinke, dva otroka od črnolaskinje in dva od kostanjeve. Prva je že samska, druga je imela moža v službi, tretja pa ima mene. In kar sem si najbolj zapomnil iz pogovora ob morju, ko so otroci spali, je bila ugotovitev: Em, ki ti ne minilo sto let, tolk sem dobre volje, kokr da bi jutri šla v prvi letnik

Miroslav B. Cvjetičanin

A2U bikes

A2U Šenčur
 Poslovna cona A 53
 (04) 255 91 70
 info.sencur@a2u.si
A2U Tacen
 Kajakaška 40a
 (01) 513 23 42
 info@a2u.si

Bianchi

Via Nirone 7

Prava cestna specialka
za vsakogar*

Del italijanske kolesarske tradicije z okvirjem iz aluminija, karbonsko vilico in 2x10 prestavami.

*Zanj in zanj, za otroke od 140 cm, za visoke in težje, za začetnike in zahtevnejše rekreativce

Za vse višine – velikosti od XXS do XXL

Za vsak okus – v štirih barvnih kombinacijah

Kolesa na zalogi, dobava takoj!

z opremo
Shimano Tiagra za

849€

z opremo
Campagnolo Xenon za

799€



A2U bikes | www.a2u.si

Vse cene so v EUR s pripadajočim DDV. Slike so simbolične. Količine so omejene, poručba velja do razprodaje zalog.

Dogodki na Škofjeloškem

V soboto, 22. septembra, ob 8. uri bo pohod članov Športnega kinološkega društva Škofja Loka – Železniki na Ratitovec. V nedeljo, 23. septembra, ob 10. uri bo 14. vzpon z gorskimi kolesi na Blegoš, dogodek organizira ŠD Marmor Hotavljve. V nedeljo, 30. septembra, ob 15. uri bo Markov tek na Javorč v organizaciji PD Žiri, istega dne bodo ob 16.30 športno rekreacijske igre: tekmovanje v malem nogometu. **S. K.**

Ni vzpona brez Zagona

Miroslav Braco Cvjetičanin

Leta 2003 so se zbrali sošolci po zaključeni kranjski gimnaziji z namenom, da med prijatelji spodbudijo željo po športni rekreaciji. Športno društvo Zagon iz Kranja je spodbudo videlo v izvedbi Dirke Po Touru. Do ustanovitve društva so izpeljali dve, po ustanovitvi pa do danes pa že dvanajst. Kot pravi predsednik društva Gregor Srečnik, je prvotna ideja bila ohranitev stikov med gimnazijskimi sošolci. To jim danes odlično uspeva, hkrati pa so pridobili že veliko novih članov, danes jih je že več kot 50 aktivnih. Njihov cilj je v prvi vrsti druženje ob različnih vrstah rekreacije, oz. prijetna športno zabavna sprostitve po delovniku. Tekmovalnost ni bila nikoli prvotnega pomena. Več poudarka dajejo rekreaciji in druženju ob športu. Želijo si ohraniti lepo tradicijo njihove posebne Dirke po Touru. Terminsko je vedno po znameniti kolesarski dirki Tour de Francu, v začetku avgusta. Dirka je vsako leto dolga teden dni, sedem etap, skupaj približno 550 km kolesarjenja. Kolesarijo po Sloveniji in sosednjih državah. Da pa jim med kolesarjenjem ni dolgčas, je vsaka etapa popestrjena z dvema tekmovalnima odsekoma (klanci, kronometri, ekipne tekme). Ponavadi te enote-



SD Zagon pred letošnjo, že 12. Dirko po Touru

denske odprave štejejo okrog 20 udeležencev. Zadnja leta organizirajo tudi zanimivo vztrajnostno preizkušnjo 10 ur kolesarjenja. Na tej preizkušnji ima vsak tekmovalc 10 ur, da prevozi čim več kilometrov na vnaprej določenem krogu. Vsak lahko vozi po svoji zmožnosti in vsak je zmagovalc, tako tisti z 20 km, kot tisti s 300 km. Nekajkrat na leto pa organizirajo tudi krajše vikend izlete s kolesom.

Že sedem sezon ekipa Zagon igra tudi košarko v rekreativni Gorenjski košarkarski ligi. Sicer se pri košarki ne morejo pohvaliti s toliko uspehi kot na kolesu, vendar zaradi veselja do igre vztrajajo. Da pa ni vse tako resno, so na primer ekipo dvakrat že poslali na gradnjo gradov kralja Matjaža pod Peco. Seveda se lotimo tudi ostali športov, vendar bolj priložnostno, je še dodal predsednik društva Gregor Srečnik.

Kitajska masaža v Kranju

Letos poteka že šesto leto, odkar je kitajski maser Hongxin Wu odprl masažni salon v Prenočišču Dežman na Kokrici pri Kranju, pred tem pa je vrsto let masiral na Bledu. V tem času so se o učinkovitosti tradicionalne kitajske masaže pričeli že številni Gorenjci, ki so jih pestile različne bolečine. Kitajska masaža namreč omogoča telesu naravno in zato učinkovito samoobnovo telesa, zato uspešno odpravlja mišične težave, bolečine v vratu, ramenih in kolenih, težave s hrbtenico, išias in depresijo, priporočajo pa jo tudi vsem, ki so izčrpani zaradi vsakodnevnega stresnega življenja ali preobremenitve.



Med njimi je tudi 53-letna Romana iz Šenčurja. Pred dvanajstimi leti je bila na operaciji zaradi kalcinata desne roke in strgane mišice, po kateri je sledilo dolgo in mukotrpno okrevanje. Prav zato se je šest let kasneje, ko so se pojavile podobne težave na levi roki, raje odločila, da pomoč poišče pri kitajskem maserju Wuju. »Roka me je tako bolela, da niti predpasnika nisem mogla zavezati, pomagala pa ni nobena tableta ali blokada, kar so mi predpisovali zdravniki. Po dvanajstih terapijah pri Wuju je bolečina popolnoma izginila, roka je spet postala gibljiva in še danes, po šestih letih, nimam nobenih težav z roko.« Lani ji je Wu znova učinkovito pomagal, tokrat zaradi vnetega vratnega živca. »Njegova masaža zelo pomaga, poleg tega je zelo prijazna oseba, ki deluje zelo pomirjevalno na ostale,« je zadovoljna Romana.

Podobno pove tudi 47-letna Petra iz Kranja, ki jo večkrat zagrabi v hrbtu. »Nazadnje sem imela tako hude bolečine, da sem morala iti na bolniško. Pri Wuju sem bila na desetih terapijah in zares mi je pomagalo. Prav čutiš, kako zaradi njegove masaže popušča napetost v telesu. Z njim sem zadovoljna tudi zato, ker je pošten in mu ni le za denar,« je povedala. Na Wujevo masažo redno hodi tudi 70-letni Franc iz oko-

lice Kranja. »Pred šestimi leti sem imel močno vrtoglavico in hude bolečine v križu. Ker ni nič pomagalo, sem poskusil še s kitajsko masažo, po kateri so bolečine povsem izginile, sedaj pa preventivno še vedno hodim na masažo enkrat na mesec ali dva.«

Izkoristite torej izjemno priložnost in se naročite na kitajsko masažo pri kitajskem maserju Wuju v Prenočiščih Dežman na Kokrici pri Kranju, kjer izvajajo tudi tajsko masažo. Studio masaže dela vsak dan (razen nedelje) od 14. do 21. ure. Naročila sprejemajo po telefonu. In ne bojte se jezikovnih razlik, Wu govori tudi slovensko.

**PRENOČIŠČE DEŽMAN,
KOKRICA PRI KRANJU**

Tel.: 04/204 51 31, 04/204 51 42,
gsm: 040/352 388

Delovni čas: od ponedeljka do
sobote od 14.00 - 21.00

WU masaža
tajska - kitajska

Najboljša masaža v mestu!

Od zanesenjakov do profesionalcev

Začelo se je v želji, da bi se vozili s specialkami. Med zanesenjaki sta bila Evstahij Drmota in Ivan Bernard tista, ki sta somišljenike, prijatelje navdušila z idejo o ustanovitvi čisto pravega in zaresnega kolesarskega kluba.

Miroslav Braco Cvjetičanin

Daljnega leta 1957 so ustanovili športno društvo z legendarnim imenom – Mladost. Evstahij Drmota je vedel, da vsak resen klub mora imeti temelje, in to so tisti, na katerih se vse gradi. Na mladih svet stoji in prav tako vsak dobro organiziran športni klub ne more imeti dolgoročne vizije, če nima podmladka. Že leta 1964 se je klub veselil prve medalje na državnem prvenstvu za mladince v Beogradu, ki jo je osvojil Ciril Zupan.

V tem obdobju so se v klubu kalili številni poznejši vrhunski tekmovalci, ki so bili po koncu svoje tekmovalne kariere nosilci strokovnega in organizacijskega dela v klubu:

Slavko Pirc, Franc Jelovčan, Janez Drinovec, Janez Jereb, Franc Hvasti, Nejc Kalan, Simon Tulipan, Vinko Novak, Slavko Žagar in Vinko Fajfar. To so samo nekateri izmed številnih, ki so ustvarili podlago in dali prvi pečat poznejšim uspehom kranjskih kolesarjev.

Leta 1968 je kot drugi predsednik kluba postal Peter Kozamernik. Imel je že izkušnje in ambicioznost, zato se ni zadovoljil z odvisnostjo kluba zgolj od finančne pomoči države. Tedanje kranjsko gospodarstvo je v tem športu zaznalo zanimiv medij za tržno komunikacijske nastope. Kozamernik je sodelovanje ponudil takratnem vodilnem proizvajalcu avtomobilske pnevmatike in gumenega tehničnega blaga, tovarni Sava Kranj. Janez Beravs,

takratni direktor delovne organizacije, je pokazal zelo veliko zanimanje za kolesarski šport in za klub Mladost, zato je Kozamernikov predlog za sodelovanje prepustil marketinško bolj izkušenemu direktorju prodaje Filipu Majcnu. Ta je pokroviteljstvo nad kolesarji pogojeval s spremembo imena kluba, s čimer pa se je vodstvo kluba tudi strinjalo in tako se je športno društvo Mladost preimenovalo v Kolesarski klub Sava Kranj.

Prizadevanje predsednika kluba in njegovega naslednika na predsedniški funkciji Vitomirja Grosa ter poslovni interes marketinga v podjetju Sava Kranj, navdušenje njegovega direktorja nad kolesarstvom in srečna okoliščina, da je več kot uspešno tekmovalno kariero



v beograjskem klubu Partizan končeval in se vrnil v Kranj nekdanji tekmovalac Mladosti Franc Hvasti, so bili začetki pravega strokovnega dela z mladimi, ki so v najuspešnejšem obdobju kluba, od leta 1975 do 1987, dosegali zavidljive uspehe tudi v najhujši amaterski mednarodni konkurenci. Bojan Ropret, Bojan Udovič, Marko Cuderman, Janez Lampič, Vlado Marn, Vlado Pečnik, Mirko Rakuš, Jože Valenčič, Drago Freljih, Stane Kurent in drugi so v tem času tvorili jedro jugoslovanske državne reprezentance. Filip Majcen, ki je bil tudi predsednik kluba, je uspešno zagotavljal sponzorstvo, skupaj z glavnim trenerjem kluba Francem Hvastijem sta tvorila izkušen tandem, ki je okoli sebe znal izbrati najboljše strokovnjake s področja fizičnih priprav, medicine, psihologije in servisa. Prezgodnja smrt Filipa Majcna je zagotovo slabše vplivala na razvoj kluba.

Pa vendar je tako vrhunski klub, kot je Sava, izstopal tudi zaradi nečesa drugega. Kluba in klubske zgodovine ne krasijo samo vrhunski rezultati. Za številne oz. še najbolj za predzadnjega predsednika Vinka Perčiča je bilo še pomembnejše nadvse uspešno delo

1. Članska ekipa Save skupaj s predsednikom kluba Vitomirjem Grosom iz začetka 70-ih let
2. ... in danes

z najmlajšimi. Tudi do sto mladih se je v deških in mladinskih vrstah učilo kolesarjenja, tekmovalo in se kalilo za člansko konkurenco. Torej, klubu vseskozi niso bile v mislih zgolj zmage, ampak predvsem to, da je mladim treba omogočiti pravilen in zdrav razvoj s temelji na splošni vzgoji, ki jim pripomore na poti skozi življenje, ne samo skozi športne arene. Vinko Perčič zato vedno rad poudari, da je bolj ponosen na tiste, ki jim je klub pripomogel k splošni vzgoji kot k zmagam.

Člani Kolesarskega kluba Sava Kranj pa niso bili samo izvrstni tekmovalci in strokovni delavci. Bili so in so še tudi odlični organizatorji vrhunskih kolesarskih prireditev. Po zaslugi organizacije nekaterih prireditev je Kranj postal središče kolesarskega dogajanja tako v nekdanji Jugoslaviji kot sedaj v samostojni Sloveniji, kolesarjenje pa eden od najbolj uglednih športov v Kranju. Na kranjskih dirkah se je zbralo tudi že 30 tisoč gledalcev!

Danes je še vedno eden od najbolj organiziranih in najuspešnejših kolesarskih klubov v državi. Novi predsednik je postal Franc Hvasti, direktor pa Matjaž Zevnik. Tovarna Sava še vedno stoji ob strani in je največji sponzor kluba. Seveda je v teh kriznih časih njihova podpora manjša, pa vendar še vedno tolikšna, da ta legendarni športni klub, kranjski ponos, še naprej predvsem mladim zagotavlja splošno življenjsko in športno izobrazbo.

Pika na i glede organiziranosti kluba in napredovanja skozi njegovo zgodovino se je prav gotovo zgodila leta 1996, ko je Sava skupaj z italijansko podporo postala prvi kolesarski profesionalni klub v Sloveniji. Klub se je imenoval Cantina Tolo – Sava Profi. Takrat je klubu predsedoval Anton Veselič, direktor kluba pa je bil Franc Hvasti.

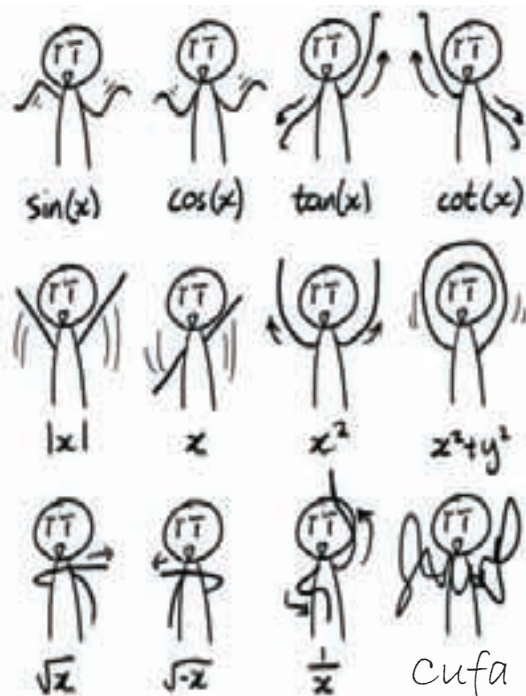


NOVI PLESNI GIBI

 **TINČA**
plesni klub

041 650 810
www.tinca.si

ZAČUTI RITEM



Show & Jazz plesi

Street dance

Break dance

Disco dance

Hip hop

Zumba

Salsa

Pilates

Flamenco

Bellyrobics

Orientalni plesi

Družabni plesi za odrasle

Tečaji za mladoporočence

Vadba za odrasle



Pridite na
brezplačno
vadbo v
septembru!

PLESNA ŠOLA ZA VSE GENERACIJE

www.tinca.si 041/650-810

Spoznanja Ki Aikida izhajajo iz življenja. Vse, kar je v življenju zares pomembno, je lesk, ki ga imamo ljudje v očeh, in vrednote, ki nam omogočajo, da takšno življenje tudi živimo.

S pomočjo znanja, ki nam ga ponuja vadba Ki Aikida, ljudje sami pridemo do spoznanja, kako živeti življenje z leskom v očeh!

Vadba namreč vključuje elemente dihanja, zvoka in gibanja, ki nam skupaj s ključnimi vrednotami iskrenostjo, dobrotu in toleranco pomagajo pridobiti eleganco in zrelost, ki se nato odraža v lepoti našega gibanja in kar je ključnega pomena v našem vsakdanjem življenju.

Ki energija, ki jo razvijamo, je sestavni del vadbe, ki jo lahko izkusite tudi sami.

Vabljeni!

Mag. Peter Babarović



KI AIKIDO



Škofja Loka - Slovenija

www.kiaikido-sola.si

DRUŠTVO KI AIKIDO

Vpisuje nove člane:

Predstavitvena vadba in vpis:

KRANJ:

**Ekonomsko trgovska šola
[bivša tekstilna]**

Cesta Staneta Žagarja 33

Otroci:

Torek, 2. oktobra, ob 19:00

Odrasli:

Torek, 2. oktobra, ob 20:00

ŠKOFJA LOKA:

**Športna dvorana Poden
Podlubnik 1c**

Otroci:

Sreda, 3. oktobra, ob 19:00

Odrasli:

Sreda, 3. oktobra, ob 20:00

Vpis in informacije:

051/417 481 [Peter]

info@kiaikido-sola.si



Odličen čuvaj, dober prijatelj

Hovawart je močan, srednje velik, dolgodlak pes. Njegovi posebnosti sta njegova vsestranskost in tudi ta, da nimajo vonja niti, ko so mokri.

Suzana P. Kovačič

Ime »hovawart« je sestavljanka iz dveh nemških besed, iz Hof, ki pomeni dvorišče, in wart/wahter, kar pomeni čuvati. Je deloven pes, ki je primeren za učenje kinoloških disciplin. Ima izrazito dober volh, zato je zelo uspešen pri iskanju pogrešanih stvari ali oseb, predvsem pa je dober čuvaj. Je zelo inteligen ten, ima močno voljo in je samozavesten, zato včasih zna biti svojeglav. Pozno dozori, zato lahko rečemo, da popolnoma odraste šele pri treh letih. Njegove značilnosti so uravnoveše nost, nepodkupljivost, pogum, zvestoba in zanesljivost. Ti psi so odlični športniki in idealni partnerji pri rekreaciji. Spadajo med velike ljubitelje otrok in malih živali.

Ime pasme se v zapisih prvič pojavi že v 13. stoletju, prava vzreja se je začela v Nemčiji leta 1922, šele leta 1937 pa je bil hovawart uradno priznan tudi kot pasma. Križan je z nemškim ovčarjem, novofundlandcem, leonberžanom in kasneje še z madžarskim kuvazsem. Skozi strogo selekcijo so Nemci dosegli pravilnost pasme, uspešno so odpravili displazijo kolkov, tako danes pasma displazije in drugih dednih boleznih skoraj ne pozna.

Obstajajo tri različne barvne različice: zlato rumena, črno-rjava in črna. Samci imajo plečno višino od 63 do 70 centimetrov in tehtajo od 30 do 45 kilogramov. Samice so visoke od 59 do 65 cm in tehtajo od 28 do 35 kilogramov. Razlika med obema spoloma je očitna, razlikujejo se po obliki glave in konstituciji.

Hovawarti so veliki ljubitelji vode in plavanja. Imajo dlako, ki je obdana s maščobnim ovojem, zato se hitro posuši. Njihova posebnost je tudi ta, da nimajo vonja niti, ko so mokri, in da ne puščajo dlak po stanovanju.

Primeren je za takega gospodarja, ki si bo zanj vzela čas in ga vzgajal. Z veliko gibanja v naravi in drugimi aktivnostmi je primeren tudi za bivanje v stanovanju.



Mladički pasme hovawart so se skotili 14. julija 2012. V leglu jih je kar deset: šest samcev in štiri samice. Vsi so črno-rjave barve in dobijo rodovnik. Za oddajo bodo primerni od 15. septembra 2012 naprej. Vsi so zdravi, cepljeni proti kužnim boleznim, čipirani in veterinarsko pregledani.

Kontakt:
 Hovawart psarna PINUS ALPINIA,
 Žiganja vas 94, KRIŽE
 Gsm + 386 31 629 070
 E-naslov: pinus.alpinia@siol.net
 www: <http://hovawart.pinusalpinia.com/>

PinusAlpinia

ALPINIA d.o.o., Žiganja vas 94, KRIŽE

AVTO MOČNIK d. o. o., KRANJ
Kranj, Britof 162
tel.: 04 281 77 12
www.avtomocnik.si



I



NISSAN MICRA & NOTE
 ŽE ZA **7.990 €** ŽE ZA **9.990 €**

Kombinirana poraba goriva: 5,0–6,8 l/100 km. Emisije CO₂: 115–159 g/km.
Oglaševani ceni veljata za modela Nissan Micra 1,2 Basic, cena po cenu 8.990 EUR, z upoštevanim popustom 1.000 EUR in DDV in Nissan Note 1,4 16v Visa, cena po cenu 11.650 EUR, z upoštevanim popustom 1.600 EUR in DDV. Komercialna ponudba za model Note velja samo za vozila iz zaloge. Slika je simbolna. Področni uradnik: Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana.

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

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**[®] SWEDEN

Slika je simbolna.

NOVA FIAT PANDA. 5 LET GARANCIJE PLUS.

- [ESP S HILL HOLDERJEM]
- [14 ODLAGALNIH POVRŠIN]
- [8 SEDEŽNIH POSTAVITEV]
- [4 MOTORJI IN 3 NIVOJI OPREME]

NOVA FIAT PANDA. IZJEMNA V VSEH POGLEDIH.

preprosto več

Poraba goriva: 4,1 - 5,2 l/100 km. Emisije CO₂: 95 - 120 g/km.

AVTO MOČNIK d. o. o., KRANJ, Kranj, Britof 162, tel.: 04 281 77 20, www.avtomocnik.si

STRASTNO DRUGAČNA

MAZDA TAKUMI POSEBNA SERIJA!
 BOGATA OPREMA PO IZJEMNI CENI!

Izberite med atraktivno serijo modelov Takumi z bogato opremo, kot so navigacijski sistem z zaslonom na dotik, platišča iz lahke litine, prednje meglenke in tempomat ter prihranite do 7.200 eur.

www.avtomocnik.si

MAZDA3 TAKUMI PRIHRANEK DO **4.950 €**

MAZDA5 TAKUMI PRIHRANEK DO **2.500 €**

MAZDA6 TAKUMI PRIHRANEK DO **7.200 €**

AVTO MOČNIK d. o. o., Britof 162, Kranj, tel.: 04 281 77 17

Specifična poraba goriva za vozila iz ponudbe: od 4,3 do 8,0 l/100 km
 Specifična emisija CO₂ za vozila iz ponudbe: od 115 do 186 g/km

Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v priložniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite na prodajnem mestu in na spletni strani www.mazda.si.

Njegovo veličanstvo, sedmič

Matjaž Gregorič

Nemški Volkswagen bo letošnjo jesen zaznamoval s prihodom sedme generacije svojega najpomembnejšega modela, Golfa. Šest dosedanjih generacij v letih od 1974 do 2012, 38 let neprekinjene zgodbe o uspehu, 29,1 milijona prodanih primerkov in še kaj drugega, so dejstva, ki nedvomno potrjujejo, da gre za enega najuspešnejših modelov v avtomobilski zgodovini. Novi, sedmi, Golf je nadgradnja vsega tistega, kar so pri Volkswagnu predstavili v drugih modelih. Konstrukcija novinca je kar za 100 kilogramov lažja kot pri predhodniku in posledično je za 23 odstotkov varčnejši, ob tem pa je varnejši, prostornejši in udobnejši. Osnovna izvedba v kombinaciji s prislilno polnjenim bencinskim motorjem porabi 4,9 litra goriva na 100 kilometrov in v kombinaciji s turbodizelskim motorjem 3,8 litra plinskega olja. Najboljši rezultat znova dosega Golf BlueMotion; zaradi uporabe učinkovitih sistemov, izpusti v ozračje 85 gramov ogljikovega dioksida na kilometer in povprečno porabi 3,2 litra dizelskega goriva na 100 kilometrov.

Med drugim se bo novi Golf ponašal tudi z večnaletnim zavornim sistemom, proaktivnim sistemom za zaščito potnikov PreCrash ter tempomatom s samodejnim uravnavanjem razdalje, ki vključuje sistem za nadzor prometa in mestno funkcijo zaviranja v sili.

Na slovenski trg se bo novi Golf uradno pripeljal novembra, najbolj zagreti pa lahko zanj že pripravijo denar in ga vplačajo.



LAK TOM

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

AVTOSTEKLA

Za stekla poskrbimo mi!

Pogodbeni servis za vse zavarovalnice

- Menjava stekel, ogledal in žarometov na vseh vozilih in delovnih strojih.
- Cenitev škode uredite pri nas.

avtostekla JELOVČAN Škofja Loka

JELOVČAN, d.o.o., Žabnica 24,
4209 Žabnica, tel.: 04 231 02 22
gsm: 041 756 188, 040 213 203
www.avtostekla-jelovcan.si

HYUNDAI

SAMO SEPTEMBRA DODATEN BONUS ZA RABLJENO VOZILO DO 1.000 EUR

5 YEAR WARRANTY CARE

<p>Prostornost</p> <p>ix20 že od 12.090 eur</p>	<p>Svoboda</p> <p>ix35 že od 17.190 eur</p>
<p>Veličina</p> <p>i30 Novi karavan.</p>	<p>Eleganca</p> <p>i30 že od 12.990 eur</p>

Povprečna poraba goriva: 3,7 – 8,4 l/100 km, emisije CO₂: 97 – 200 g/km.
Cene vključujejo bonus v višini do 1000 EUR za rabljeno vozilo in veljajo pri menjavi po sistemu staro za novo. Višina bonusa pri posameznih modelih – ix20: 800 EUR; ix35, i30 in i30 wagon: 1000 EUR; Cene ne vključujejo kovinske barve in stroška priprave vozila. Slike so simbolične. Pogoj garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.

AVTO LUŠINA d.o.o.
GOSTEČE 8,
4220 ŠKOFJA LOKA
tel.: 04 50 22 000

LUŠINA
www.avto-lusina.si
e-pošta: prodaja@avto-lusina.si

Kako otroke približati tehnologiji

Mu položiti prvi iPhone že v zibelko, ali pa ravnati bolj strogo in ga najprej naučiti pisati s svinčnikom, risati z barvicami in računati na pamet?

Simon Ručigaj

Tisti, ki smo rojeni pred letom 1990, smo imeli povsem »analogna« otroštva – krede, frače, avtomobili na baterije in tu in tam komplet lego kock ali elektro pionir. Človek bi rekel, da nam ni nič manjkalo, saj smo se imeli prav fino. No, danes je nekoliko drugače. Številni, tisti starejši pa sploh, se z najnovejšimi tehnologijami – pametnimi mobilnimi telefoni, prenosniki in osebno računalniško in zabavno tehnologijo nasploh – spoprijemajo na različne, včasih dokaj frustrirajoče načine. Prav otroci pa jih usvojijo najlažje.

Otroci seveda sodobne tehnologije usvojijo hitreje in bolj učinkovito. Niso redkost tri- ali štiriletniki, ki se s pametnim telefonom ali tablico iPad znajdejo odlično in nič kaj posebnega se jim ne zdi, le stalno hočejo s prstki stikati po vsebini. Res, tako poenostavljena uporaba – ko se otrok samo s prstom dotakne zaslona in sproži program, v katerem lahko kaj nariše, igra virtualni klavir, morda lovi kakšne živalce ali se z njimi celo pogovarja – je malčkom bolj domača kot žoganje.

Prijatelj, ki ima kakšno leto in pol starega otroka in živijo zaradi službe ločeno v dveh državah, mi je razlagal, da ga otrok včasih kar sam pokliče preko videokonference skype na ipadu, saj se je to naučil od mame – videl je, katero ikono je pritisnila in po-

tem še sliko očeta, pa se že lahko z njim pogovarja. Prijatelj ima k sreči tako službo, da je vedno priklopljen na internet in ga takšni klici več ali manj vedno ujamejo, pa še polepšajo mu dan.

Če bi pred nekaj desetletji kdo rekel, da bo leto in pol star otročič znal uporabiti tako visokotehnološko napravo, ali pa vsaj nek poceni telefon, bi se mu verjetno smejali ali ga pomilovalno napotili v psihiatrično ustanovo. Tudi drugi kolegi mi razlagajo, kako so njihovi dedki in babice nad tablicami, seveda najpogosteje Applovimi iPadi, navdušeni, čeprav so bili prej z računalniki na bojni nogi in se jim je to zdela povsem nepotrebna navlaka.

Izdelovalci, med njimi v prvi vrsti Apple, so se torej izjemno potrudili, da so visokotehnološko napravo skrajno poenostavili. Tudi zato ne čudi, da se pojavljajo navijači, ki bi takšne naprave najraje s strani države financirali vsem otrokom, da bi jih spremljale od vrtca skozi šolo in morda skozi vse življenje. Kaj je lahko še bolj privlačnega – ena tablica, v katero lahko naložite vse učbenike, delovne zvezke oziroma izobraževalne programe (ki se jim danes reče »aplikacije«), odpadejo pa kilogrami papirnatih knjig, torbe, kuliji in svinčniki.

A množice staršev, psihologov in celo računalnikarjev svarijo – ne, nikar otroku preveč omogočati dostopa do pametnih telefonov ali

tablic. Po eni plati zabavne aplikacije otroka ob pretirani rabi hitro ujamejo v mrežo trivialnih miselnih modelov, ko se namesto klasičnih kreativnih, družabnih in funkcionalnih spretnosti začnejo razvijati le tekmovalnost, neinovativno ponavljajoče vedenje, po drugi plati pa tako otrok posveča čas prehodni trendovski tehnologiji, ko bi lahko kakovostno raziskoval bolj fizično življenje, se ukvarjal s športom, se učil s starši in prijatelji postoriti ali raziskovati okoli hiše ali v naravi. V ZDA denimo tretjina staršev meni, da so njihovi otroci zaradi računalnikov in še posebej tablic manj družbeno povezani, kar polovica pa jih predvsem spodbuja igro v naravi in ne na računalniških zaslonih. Seveda bodo zagovorniki nasprotovali, češ da tehnološke naprave otroke pripravljajo na digitalno prihodnost (karkoli že to je).

Hkrati ne moremo mimo dejstva – v letih srednje šole in predvsem v času študija so tovrstni pripomočki že nuja. V otroštvu, tudi pri treh letih, še posebej pa v času povečanega zanimanja, ko otroci vstopijo v osnovno šolo, pa je treba s takšnimi napravami vendarle ravnati previdno, pa če so še tako prijazne, zabavne in enostavne za uporabo. Seveda se najdejo igre in izobraževalne aplikacije za vse starosti in tudi z raznimi vsebinami, celo klasične slikanice se najdejo – a pri vsem naj bo pomemb-

Otroci sodobne tehnologije usvojijo hitreje in bolj učinkovito. Niso redkost tri- ali štiriletniki, ki se s pametnim telefonom ali tablico iPad znajdejo odlično in nič kaj posebnega se jim ne zdi, le stalno hočejo s prstki stikati po vsebini.



Prodaja vozil z garancijo do 2 let po izredno ugodnih cenah.
Ugodno financiranje do 7 let.
 Nakup 1/2 takoj, 1/2 čez eno leto.
50 % popusta na obvezno in kasko zavarovanje.
 V račun vzamemo vaše vozilo

JBA TRADE
PRODAJA • ODKUP
• FINANCIRANJE

JBA TRADE, d. o. o. Gorenjska cesta 50/c (pri krožišču), 1215 Medvode
 GSM: 041/750-902, WWW.JBA-TRADE.SI, JERNEJ@JBA-TRADE.SI



Sodobna tehnologija za čisto najmlajše ni najbolj prijazna. A presenečeni boste, kako hitro bodo ugotovili, da so revije uporabne le za mečkanje, saj se ob dotiku s prsti sličice na njih ne premikajo tako kot na tablici.

no predvsem, da starši ustrezno omejujejo rabo. Če že odrasli tu in tam lahko tapkamo nekaj ur, morda preberemo kakšno knjigo – je smiselno, da otrokom, ki ne bežejo daljših besedil, vseeno omejimo uporabo na nekaj deset minut.

Pa ne pozabite – celo Bill Gates, genij računalništva in vrsto let najbogatejši Zemljan (zaslužil je s prodajo računalniških programov), je denimo svojim otrokom omejeval rabo računalnikov na 45 minut na dan, ob koncu tedna pa na eno uro.

AKCIJSKE CENE HP NAPRAV Z VIP-POGODBO

ter nižje cene tonerjev in kartuš

Cene naprav z vključenim DDV:

- OfficeJet Pro 8600, **cena 199,99 EUR**
- HP LaserJet M401 dn, **cena 349,99 EUR**
- HP LaserJet M475dn, **cena 639,99 EUR**

Cene veljajo do odprodaje zalog.

HP LaserJet M401dn

- hiter črno-beli laserski tiskalnik z mrežnim priključkom in obojestranskim tiskom ter zelo ugodno ceno izpisa



HP LaserJet M475dn

- vrhunska in zelo zmogljiva barvna laserska večnamenska naprava s faksom, avtomatskim podajalcem, mrežnim priključkom in obojestranskim tiskom



HP OfficeJet Pro 8600

- izredno hitra barvna večnamenska naprava s faksom, brezžičnim priključkom in ceno barvnega izpisa, ki je primerljiva velikim fotokopirnim napravam



mimovseh.si
VAŠA NAJBOLJŠA TRGOVINA



Bilban Kranj, d.o.o., Trg Prešernove brigade 8, Kranj
TEL 04 281 5000, FAX 04 281 5050
e-pošta prodaja@bilban.si • www.bilban.si



Smeh, akrobacije in rolka

Veselicam in zabavam včasih malce ponagaja dež, vendar to Kranjčanom ne povzroča kakšnih večjih težav, ko se odločijo za obisk dogodka, če ta seveda ni odpovedan.



Foto: Matic Zorman

KO TRAKTORJI OBMOLKNEJO ...

Hrup traktorjev je v vasicah v bližini Kranja stalnica, a tokrat so v Predosljah obmolknili. Zaključna polovica že tradicionalnega Naaaj dneva, lokalnega praznika dobre volje, je minila traktorsko. Prvič jo je organizatorjem zagodlo vreme, tako da so takrat izpeljali le sobotni del dvodnevne dogajanja, drugič pa je zdržalo. Na enem mestu se je zbrala kmetijska mašinerija znamke John Deere, v programu je bil zelo atraktiven nastop Aleša Rozmana, ki je s štirikolesnikom sprva preskakoval parkirane traktorje, nato pa je pokazal še nekaj prostih trikov v zraku. Da so obiskovalci lahko znova zadihali in se zavrteli, je poskrbela Nuša Derenda. Mlajše je zabaval klovn Žare, večer pa so zaključili Veseli svatje.



Foto: Tina Dokl



Foto: AB

POKAL OSTAJA DRUŽINI ZAPLOTNIK

Odprto prvenstvo Kranja v golfu je na Bledu potekalo šestič, udeležilo pa se ga je čez sedemdeset ljubiteljev golfa. Kot vsako leto sta tudi letos prvenstvo za prehodni pokal mesta Kranj sestavljala športni in družabni del. Prvi je potekal na Kraljevem igrišču Bled, drugi pa v popoldanskih urah na Račjem otoku na Brdu pri Kranju. Lani je prehodni pokal pristal v rokah Jerneja Zaplotnika, ki ga je tako letos samo predal v bratove roke - Luka (v ospredju) je bil namreč tokrat najboljši in ga bo imel v lasti do prihodnjega leta.

DOMAČO VAS NAPOLNIL OTROŠKI SMEH

V Domači vasi v Kranju je potekal prvi otroški dan, kjer so s pestrim programom otrokom pričarali nepozaben zaključek šolskih počitnic. »Za otroke so pripravili domačo čokolado velikanko, ki je v dolžino merila stodvajset in v širino štirideset centimetrov. Program so nadaljevali s pevsko-plesno animacijo pevke Claudie, izžrebali pa so tudi srečnega nagrajenca naše nagradne igre, ki je potekala zadnja dva meseca,« je povedal Rok Klemenčič, organizator, ki pravi, da bodo tradicijo Otroškega dneva ohranjali tudi v prihodnje.

NA KOLO ZA ZDRAVO TELO

Nekako tak je bi prizor v Mega Centru, ko se je kranjski župan Mohor Bogataj odločil, da preizkusi enega izmed spinning koles. Pri skupinskih vadbah bi lahko rekli, da velja nekakšen letni trend. Lani je recimo priljubljeno vadbo na kolesu dohitela, če ne kar prehitela, zumba. Nekaj časa je bil med popularnejšimi recimo pilates. Mogoče bi tu lahko lestvico priljubljenosti delali tudi glede na to, kaj je novega med vadbami. Kako bo letos, bomo lahko videli prav kmalu. Že prihodnji teden s skupinskimi vadbami začanja večina kranjskih fitnessov.



Foto: arhiv Mega Centra (Boštjan Gunčar)



Foto: Matic Zorman

JESENSKI KRANJSKI CLUBING

Kranjski Extrem je v september vstopil s precej odmevno klubsko zabavo, na kateri so se zvrstili domači in tuji DJ-ji. Za dodatno vzdušje sta poskrbela še italijanski zvezdnik Paolo Barbato, vrhunec pa je bil nastop britanskega pevc Amricka Shanna. Pri povabljenih je radovednost vzbudil tudi prenovljeni vip-prostor. Opazili pa smo tudi dva Klemenca na kupu - Bučana alias DJ Buchka in Zupančiča alias DJ Klemzyja.



Foto: Matic Zorman

POROLANA ROLKA

Devetindvajest tekmovalcev je v duhu sredine osemdesetih let nastopilo na kranjski Rolki, dogodku, ki sta ga kljub dežju izpeljala Hude Shoezz in Art Center. Na klancu ob Prešernovem gaju so se pomerili predstavniki ekip v slalomu, potem je sledilo poplesavanje po rolki. Videli smo različne plesne sposobnosti, izvirnost in stil sta bila tudi pomembna. Preko mikrofona in občasno megafona je dogodek povezoval večni zavetnik rollarske in skate scene v Sloveniji Dalaj Egol oziroma Ali En. Na koncu je zmagala ekipa Street Gliders, obiskovalci pa so zelo uživali v atrakcijah in atmosferi starih zlatih časov.

Ugoden in prijeten jesenski oddih v termah, na morju ali na Pokljuki

V podjetju Sava Medical in storitve, d.o.o., ponujamo letovanje v apartmajih v Termah Čatež, Termah Olimia, Termah Banovci in Termah Lendava. Na obali, v hrvaški Istri pa ponujamo najem apartmajev v Barbarigi, Maredi ali Dugi Uvali. Če vam je ljubše gorsko okolje, se lahko v tem primeru odločite za Pokljuko.

Apartmente na morju je možno najeti tudi za daljše časovno obdobje.

Prepričani smo, da bomo v naši pestri ponudbi našli pravo rešitev za vaš oddih po ugodnih cenah. Ponujamo tudi možnost plačila na dva obroka.

Za rezervacije in več informacij pokličite gospo Marjeto Gašpirc po telefonu: 04/206 53 19, e-naslov: marjeta.gaspirc@sava.si.



Sava Medical in storitve

Podjetje za usposabljanje in zaposlovanje invalidov, d.o.o.

Sava Medical in storitve, d.o.o. Škofljaska 6, Kranj



KRANJSKI OLIMPIJADE

Septembra so v prodaji sezonske karte na strani www.zspo.si

SESTAVIL: F. KALAN	LESNI SLADKOR	MIŠICA VRTILKA	MUSLIMAN- SKI BOG	BARVA IGRALNIH KART	ITALIKI	NORINA RADOVAN	SNEŽENI MOZ
NEANDERTALEC IZ KRAPINE				4			16
DUŠIČNA KISLINA							
ODISEJEVA DOMOVINA					8	GRŠKI BAS- NOPISEC DRŽAVA V AFRIKI	
ITALIJAN (SLABŠ.)				CESTNA KOTANJA Z VODO FILMSKI SNEMALEK			
OLIVER TWIST			GL. MESTO RUANDE HRIBOVEC				
ZARJA	13				AKON- TACIJA POSODA ZA PEPEL, ZARA		
VLAH, CINCAR							NAŠA DRUŽINA SKLADA- TELJEV
GORENJSKI GLAS	JEZIKO- SLOVEC PREZELJ	IT. SKLA- DATELJ (GIUSEPPE) LOŠČ	19			7	
MATERINO ZNAMENJE	9						
OPOJ						SAMOGLAS- NIŠKI STIK POSREDO- VALNICA ZA LETOVANJE	
STARA KRAMA					RIMSKI POZDRAV RIMSKA BOGINJA JEZE		
SOŠEDNJI ČRKI			DRŽAVA V AFRIKI VRTILNA HITROST	24			18
REKA V ROMUNJI, OLTUL					RECITACIJA LEToviŠČE V BOKI KOTORSKI		
AMAL ASONANCA IMATRA OLOVO ZORKO	KOŠARKAR UDRIH	SEDMI PLANET AMERIŠKA IGRALKA (LENA)					VLADAR KNEŽEVINE
PESEK SREČKA KOŠOVELA		14				CIRIL KOSMAČ TAMARA VONTA	17
BELJAKOVINA, KI DAJE TKIVU PROŽNOST				20			
NIŽINA					3		27
JUDOV SIN	6					ANJA ZAVADLAV	

OLIMPIJSKI BAZEN

nske vstopnice po akcijskih cenah.

zsport-kranj.si

SEZNAM MOŽ	SEZNAM POGLAVIJ NA KONCU KNJIGE	KOREO- GRAF OTRIN	OCVRT KROMPIR- CEK	LOJZE SLAK	MESTO V BOSNI	POLNILNICA VINA	ITAL. NAFTNI KONCERN	NAŠ PISATELJ (JANKO)
6							12	
			23	SL. PESNIK (FRANCE) AZORSKO OTOČJE	2			
		NAŠA REKA MODRO BARVILO					ZAVOD ZA VZREJO KONJ	NAOČNIKI
		10	NAŠ KIPAR (JANEZ) NASILJE					
					TEMNI DEL DNEVA		22	
NAŠA DRUŽINA SKLADA- TELJEV	HITER TEK				DOMAČE SUKNO GOZDNA ŽIVAL			
	PERUNIKA PRIPADNIKI ESEROV	5			11	IVAN LENDL NEKDANJI KISAR	25	
				ZVITEK ŠIITSKA MILICA V LIBANONU				
	1						26	RIMSKI KRALJ
		SLAPOVI NA REKU VUOKSI IVAN TAVČAR						
8					IGRALKA MARGRET		15	
		21			VODNA ŽIVAL S KLEŠČAMI			

VLADAR NEŽEVINE	v septembru								
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	po akcijskih cenah								

ZAVOD ZA ŠPORT KRANJ, PATRIŠANSKA CESTA 17, KRANJ

Pokriti olimpijski bazen obratuje:

Pon-pet: od 7.-22. ure

Sobota: od 9.-22. ure

Nedelja: od 7.-22. ure

Informacije na recepciji bazena:

04/201 44 40

V Zavodu za šport Kranj smo za rekreativce pripravili redno vodeno vadbo, kjer pod nadzorom strokovnjaka lahko izboljšate svoje plavalno znanje in kondicijo. Vadba poteka dvakrat na teden za manj zahtevne ali trikrat na teden za zahtevnejše rekreativce. Vpis v program in vse potrebno uredite na recepciji bazena. Vabljeni.

Aktualne informacije so dostopne na spletni strani www.zsport-kranj.si



Nagrade: 1. nagrada družinska vstopnica za bazen; 2. nagrada vstopnica za bazen; 3. nagrada: vstopnica za nočno kopanje (od 20.-22. ure)

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicahdo srede, 3. oktobra 2012, na Gorenjski glas, Bleiweisova 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)

Sami sebi boste zaupali in se ne boste obremenjevali tam, kjer ni potrebno. Vzeli si boste svojih pet minut in v njih uživali, kot bi bile brezčasne. Komaj boste sledili dogodkom, ki se bodo z naglico vrstili. Srečna dneva bosta 19. in 20. september. Misel meseca: Ognja se ni mogoče dotakniti. Opeklina so naše izkušnje.



Bik

(22. aprila - 20. maja)

V novem okolju, ki se vam obeta, se boste hitro in uspešno prilagodili. To sicer ni vaša lastnost, tako da boste sami sebe še najbolj presenetili. Občutek, da se vam bo zgodilo nekaj lepega, vas ne bo varal. Srečna dneva bosta 12. in 15. september. Misel meseca: Šola za pogum je, da narediš tisto, v kar verjameš.



Dvojčka

(21. maja - 21. junija)

Upočasnite tempo in nikar ne prehitujte. Želja, ki jo imate, se vam bo izpolnila ob pravem času. V delovnem okolju pa boste bolj opazovali, kot bili sami dejavni. Seveda ničesar ne zamudite. Srečna dneva bosta 28. september in 2. oktober. Misel meseca: Včerajšnjega dne se ne da spremeniti, jutrišnjega lahko.



Rak

(22. junija - 22. julija)

Ne boste se preveč obremenjevali, ko boste izvedeli za spremembo, enostavno se boste prepustili toku dogajanja in čakali, kaj bo prineslo sproti. Pripravljali se boste za večji nakup, kar vam bo tudi uspelo. Srečna dneva bosta 5. in 6. oktober. Misel meseca: Življenje brez načel je kot ladja brez krmarja.



Lev

(23. julija - 23. avgusta)

Pred vami bo veliko različnih poslovnih izzivov in težko vam bo izkoristiti prave. Že ko boste skoraj odločeni, se bo pred koncem zapletlo. Počakajte nekaj dni in se nikar ne zaletavajte v zid, saj se vrata odprejo sama. Srečna dneva bosta 16. in 23. september. Misel meseca: Prijazne besede so kratke in lahko izgovorljive, a odmevajo v večnost.



Devica

(24. avgusta - 23. septembra)

Le če boste sprejeli dane okoliščine, boste dobili vse tisto, kar si boste zamislili. Na čustvenem področju boste zelo pogumni in končno boste razkrili svoje občutke, ki ste jih dolgo časa skrivali. Srečna dneva bosta 13. in 26. september. Misel meseca: Spoznati moramo druge, da bi spoznali sami sebe.



Tehtnica

(24. septembra - 23. oktobra)

Če hočete biti še naprej uspešni in nadaljevati po ravni poti, je edini način, da poravnate stare račune. Pred vami so nenadne spremembe in nikar se jih ne branite, ampak se prepustite. Srečna dneva sta bila 1. in 6. september. Misel meseca: Če bi bili sami brez slabosti, ne bi toliko uživali, ko jih iščemo pri drugih.



Škorpiljon

(24. oktobra - 22. novembra)

Marsikoga boste presenetili, ko se boste pokazali v svoji pravi luči. Prevzeli boste odgovornost za dejanja, s tem pa se boste tudi čustveno odpri. Približal se vam bo nekdo, na katerega ne računate. Srečna dneva bosta 15. september in 3. oktober. Misel meseca: Kdor obupa, svoje življenje spremeni v usodo, s katero se sprizani.



Strelec

(23. novembra - 21. decembra)

Občutek, da se je samo veselje zarotilo proti vam in da je breme preveliko, da bi ga bili sposobni nositi, bo le trenuten. Hip za tem boste polni energije in z vso močjo pomagali tam, kjer vas bodo potrebovali. Srečna dneva bosta 7. in 8. september. Misel meseca: Kadar je pred teboj težka naloga, ravnaj, kakor da je nemogoče, da bi ti spodletelo.



Kozorog

(22. decembra - 20. januarja)

Obremenjevali se boste z malenkostmi, ki so vam še pred kratim bile čisto vsakdanje, a bodite brez skrbi, saj bo to le prehodno. Neki dogodek vas bo malce zmedel in okoli tega si boste delali velike misli. Srečna dneva bosta 24. in 25. september. Misel meseca: Če hočemo zvedeti, ali je voda slana, nam ni treba spiti vsega morja.



Vodnar

(21. januarja - 19. februarja)

V tem obdobju bodite zelo previdni pri denarnih zadevah, saj se boste še vedno hoteli izmikati dejstvu, da je denarnica bolj prazna, kot si priznate. V ljubezni se vam bodo zadeve precej izboljšale. Srečna dneva bosta 18. september in 5. oktober. Misel meseca: Največja napaka, ki jo lahko zagrešimo, je naš strah pred tem, da bi jo zagrešili.



Ribi

(20. februarja - 20. marca)

Znova boste morali dokazovati svoje sposobnosti in ne boste se pustili zmešati. Tveganje je včasih neizbežno, kar boste spoznali na čustvenem področju. Srečna dneva bosta 27. in 30. september. Misel meseca: Najbolj zaklenjena vrata so tista, ki jih lahko pustimo odprta.

Pridružite se nam in aktivno preživite prosti čas!

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota in nedelja	
09:30 - 10.00	angleški jezik za odrasle in upokoјence		začetni tečaj risanja in slikanja za odrasle in upokoјence	vadba smeha (joga smeha)		roјstnodnevne zabave v dopoldanskem in popoldanskem času na 400m ² Nora zabava.	
10.00 - 11.00							
11.30							
16.00 - 17.00		telovadimo in se igramo starši in otroci 2 - 3 leta		pravljіčna joga za otroke 4 - 7 let	sodobni ples 7 - 9 let		
17.00 - 18.00	baby balet 4 - 5,5 let	baby balet 3 - 4 let	baby balet 4 - 5,5 let	slikarske delavnice za otroke in mladostnike 5 - 14 let	angleško, jezikovne, glasbeno - 1 sodobni ples 9 - 14 let		
18.00 - 19.00	baby balet 5,5 - 7 let	joga flov za odrasle	baby balet 5,5 - 7 let	plesne urice 4 - 7 let 2			
19.00 - 20.00	vadba smeha (joga smeha)		začetni tečaj risanja in slikanja za odrasle in upokoјence				
20.00 - 21.00							
							roјstnodnevne zabave

- BABY BALET** - na zanimiv ustvarjalen in igriv naćin spodbuditi otroke h gibanju in jih skozi zgodbi-co, glasbo in gibanje seznaniti z elementi klasićnega baleta. Spodbujala bom tudi radost in krepila voljo in poskrbela, da bodo otroci srećni. (Karla Stilec)
- TELOVADIMO IN SE IGRAMO SKUPAJ S STARŠI** - otroci bodo pridobili željo po redni telesni aktivnosti, starši pa bodo oblikovali in krepili (ob dvigovanju otrok) mišice in s posebnimi vajami bodo deležni masaže. (Karla Stilec)
- SODOBNI PLES** - vzpodbujali bomo ustvarjalnost, osvajali osnove sodobne tehnike plesa v odnosu na telo, druge plesalce in prostor. (Nina Trebec)
- ANGLEŠI JEZIK** - glasbeno in razgibano ućenje angleškega jezika preko pesmic in plesa. Otroci osvajajo besedišće tujega jezika na sprošćen in prijazen naćin. (Spela Mrak)
- SLIKARSKA DELAVNICA** - pri otrocih vzpodbu-jamo in razvijamo lastno kreativnost, uporabljamo različne materiale. Stopnja zahtevnosti je prilagojena posamezniku. Odrasli se srećajo z osnovami risanja, prostorske kompozicije, perspektive, senćenja, mešanja barv in poskrbeli bomo, da boste sprošćeni in ustvarjalni. (Marijana Kapus-Dukarić)
- VADBO SMEHA** - sestavljajo vaje smeha z nezahtevnim gibanjem, ples, petje, žlobudravšćina, dihalne vaje in na koncu sprošćanje. (Karla Stilec)
- FLOW JOGA** - je bolj dinamićna vadba joge, kjer se dih povezuje z gibom. (Nina Trebec)
- PRAVLIĆNA JOGA ZA OTROKE** - Otroci se skozi igro in pravljico srećajo z elementi joge, dihanja in sprošćanja.

Praznovanje roјstnih dni otrok (tudi s starši)

Možen najem dvoran (ura, dan, vikend).



Aktivno varstvo otrok od 9. - 12. ure



www.wix.com/zavodartutrip/artutrip

Zavod Artutrip
Jelenćeva 1 (IBI center - Primskovo) Kranj
040 685 199 (Karla)
zavod.artutrip@gmail.com, facebook: Zavod Artutrip

MŠK d.o.o. Zoisova ul. 3, IRANJ

Novo v Kranju: Prana joga center

Joga ni le fizična vadba, je življenjska filozofija, ki uči posameznika, kako doseči miren um. Z Mavrično jogo lahko začnejo že otroci, Iyengar joga pa se osredotoča na usklajevanje, čas, zaporedje in fiziologijo položajev.

Z Iyengar jogo, ki jo izvajajo v Prana joga centru v Kranju, se poudarja natančno telesno poravnavo in zahteva daljše vztrajanje v položajih, kot pri drugih stilih joge. »Vadba je primerna tudi za začetnike in je zelo zanimiva, saj pri tem načinu vadbe uporabljamo številne pripomočke, od blazin, kock do trakov. Iyengar joga je primerena za ljudi, ki so pogosto v stresu, kot tudi za vse tiste, ki imajo težave z bolečinami v križu ali drugje v hrbtenici, so po poškodbi kolena ...«, je povedala Eva Burkeljca, vodja Prana joga centra Kranj in certificirana učiteljica Iyengar joge.

Joga za otroke je namenjena otrokom različnih starosti, tako lahko že zelo zgodaj zgradijo temelje za zdravo življenje. »To je še posebej pomembno, ko življenje teče pod hitrim tempom in se otroci že zgodaj srečujejo s stresom.



Foto: Gorazd Kavčič

Joga za otroke poteka na zabaven način, skozi igro pozitivno vpliva nanje in je lahko prijetna sopotnica skozi celo življenje. Joga za otroke izvajata Petra Bizjak, certificirana učiteljica Pravljične joge, in Silva Brezar, certificirana učiteljica Rainbowkids joge.

V Prana joga centru so odprli vrata tudi drugim vrstam vadbe, kot so tai chi, feldenkrais, angelski dotik, flying joga, pilates in druge, vse pod mentorstvom usposobljenih učiteljev. Zato, da se boste lažje odločili in izbrali, katera vadba je najbolj primerna za vas, je prvi obisk brezplačen.



www.prana.joga.si

Vabljeni k vpisu novega semestra
Iyengar joge in pilatesa
v Kranju, Slovenski trg 5.

Prvi obisk vadbe brezplačen!

10% popust ob nakupu
semestrskete karte omenjenih vadb

Eva Burkeljca s.p., Zupančičeva 35, 4000 Kranj

Dodatne informacije na voljo:

040 705 306 | info@pranajoga.si  Prana Joga | Eva Burkeljca



JOGA ZA OTROKE

VABLJENI NA URICE V PRANA JOGA CENTER (bivša osrednja knjižnica) OB TORKIH

BOSONOGA JOGA (3-5 LET) 17.00 URI	MAVRIČNA JOGA (6-9 LET) 18.00 URI	MAVRIČNA JOGA (OD 10 LET NAPREJ) 19.00 URI
--	--	---



Mavrična joga:
G 031 349 008
W www.mavricnajoga.com

Bosonoga joga:
G 041 341 891
E bosonoga.joga@gmail.com



Silva Brezar s.p., Bašelj 142, 4205 Preddvor / DŠ: 66793041

SONČNA OČALA

do **-50%***

Optika  **Clarus**
brezplačna št. 080 2527 www.clarus.si

*POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO. AKCIJE SE IZKLJUČUJEJO.
AKCIJA VELJA OD 16. 7. 2012 DO 30. 9. 2012.

LJUBLJANA KRANJ NOVO MESTO NOVA GORICA CELJE MARIBOR MURSKA SOBOTA VELENJE KOPER KRŠKO



Optika Clarus v Kranju vabi:

- brezplačna kontrola vida
- okulistični pregledi
- športna in sončna očala z dioptrijo
- kontaktne leče
- izdelava progresivnih očal
(očala za daljavo, srednjo in bližinsko gledanje, hkrati)

Optika Clarus, Tomaž Šenk s.p., Kranj
Nazorjeva 3; T: 04 236 87 44

Optika  **Clarus**

Velika poletna Sony Center nagradna igra

1. Nagrada

1x Prenosni računalnik
Sony Vaio SVE-1511B1E



2. Nagrada

1x Digitalni fotoaparāt
Sony Cyber-shot DSC-W380



3. Nagrada

3x MP3 prdvojalnik
Sony Walkman NWZ



Klikni »všeč mi je«,

pošlji dopisnico s pravilnim odgovorom na nagradno vprašanje in sodeluj v veliki nagradni igri.

Brezplačna 5-letna garancija



Vaio prenosnik
SONY SVE-1511B1E
od 599 €

Ob nakupu Vaio prenosnika le ob predložitvi tega kupona prejmete DARILO – brezplačno 5-letno garancijo. Akcija velja do 30.9.2012.

Dopisnica

Kaj pomeni VAIO oznaka? (obkrožite pravilni odgovor)
a. Vedno Atraktiven In Odličen
b. Visual Audio Intelligent Organizer
c. Video Audio Integrated Operation

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Pošt. št. in kraj: _____
E-mail: _____
Podpis: _____

059-209-409

info@sonycenter.si

www.sonycenter.si

Nagradna igra poteka do 30.9.2012. Za sodelovanje v nagradni igri izpolnjeno dopisnico (z vsemi podatki in obkroženim pravilnim odgovorom na nagradno vprašanje) do vključno 30.9.2012, pošljite na naš naslov: SO-CE d.o.o., Letališka 32, 1000 Ljubljana, s pripisom »Velika poletna Sony Center nagradna igra«. Za žrebanje bodo upoštewane le pravilno izpolnjene dopisnice, s pravilnim odgovorom na nagradno vprašanje. Več o nagradni igri in pravilih si preberite na naši spletni strani www.sonycenter.si.