

kranjčanka

ločanka

4

Gorenjski Glas

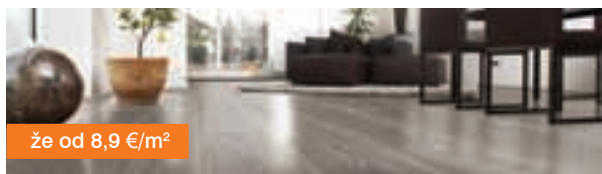
April 2013
ISSN 1408-7103
Leto XV

Priloga časopisa Gorenjski glas za Kranj in Škofjo Loko



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

VULKANSKI
MINERALI
04 20 20 459
WWW.SCHINDELE-MINERALI.SI



že od 8,9 €/m²

Začnite pot do sanjskega domovanja z vrhunskimi laminati Kaindl.

Široka ponudba dekorjev po ugodnih cenah.

www.hobiles.si, Cesta na Svetje 30, 1215 Medvode
059 927 924, 040 553 687, info@hobiles.si

 **HOBILES**
spletna trgovina - mišarstvo - storitve

OČALA 50 € CENEJE*
*za nove stranke Optike Aleksandra. Pogoji na www.optika.si

Optika Aleksandra

 **QLANDIA**

www.optika.si tel 04 234 234 2

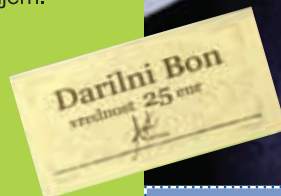




Nova kolekcija sončnih očal

V naši okulišni ambulanti imamo preglede vsak delovni dan, čakalna doba za kompleten pregled (meritev dioptrije, pregled očesnega ozadja, merjenje očesnega pritiska) pa je kratka.

Pregled je z zdravstveno kartico brezplačen, izkoristite pa lahko tudi popust, ki vam pripada z dodatnim zdravstvenim zavarovanjem.



Velika izbira okvirjev in sončnih očal iz prejšnjih kolekcij: 50 % popusta



Obiščite nas, ne bo vam žal!

Na brezplačni pregled se lahko naročite po tel. št.:

059 070 250

ali na:

art.kr@artoptika.si



Pridite po brezplačni vzorec kontaktnih leč Safilens, ki so zahvaljujoč hialuronski kislini najbolj zdrava izbira za vaše oči.

Grupa Bruno Farmaceutici S.p.A.

ART OPTIKA D.O.O., GOŠIŠKA C. 7B, 8270 AIDOVŠČINA

Kitajska Restavracija Happy Garden

Zgornje bitnje 100a, KRANJ ŽABNICA
TEL rezervacija: 04-2312501
Dostava na dom: 031-866-245

ODPRTO VSAK DAN 11H - 23H
VEC INFO. NA www.happy-garden.si



樂苑酒樓

Kitajska restavracija Happy Garden nas razveseljuje že dolgih štirinajst let s čudovito postrežbo, izjemno okusno, lahko in zdravo hrano ter zanimivim ambientom. Hrana je pripravljena na tradicionalni kitajski način, kuharji pa so izurjeni v pripravi hrane na sečuanski in kantonski način, pri čemer uporabljajo veliko zelenjave. Zato je ta prehrana primerna tudi za vegetarijance. Glavni kuhar Liang Jimmy ima že kar 30 let izkušenj.



樂苑酒樓



SUMONT

GRADBENISTVO, INVESTICIJE IN DRUGE STORITVE

SUMONT, D.O.O.
SAVSKA CESTA 22, KRANJ
TEL. 04 279 13 00
GSM: 051 30 40 10
www.sumont.si

Osnovna dejavnost podjetja je izvedba suho-montažnih gradbenih sistemov na področju celotne Slovenije s poudarkom na osrednjem delu Slovenije in Gorenjske. Izvajamo predvsem predelne stene, izolacije mansard, izdelavo spuščениh stropov, vgradnjo strešnih oken VELUX in vgradnjo celulozne izolacije. Poleg suho-montažnih del vam v okviru inženiringa lahko ponudimo tudi ostala obrtniška dela (slikopleskarska, elektro dela, vodovodne inštalacije, keramična in mizarska dela). Na področju Slovenije imamo preko 1000 referenčnih objektov, ki so dokaz naše usposobljenosti in kvalitete izvedbe.

Za vsa zgoraj našeta dela vam nudimo ugodne cene in plačilne pogoje tudi v skladu z vašimi željami in pričakovanji.

NA ODLIČNI LOKACIJI V PREDOSLJAH PRI KRANJU PRODAMO DVOJČKE, KI SO GRAJENI NA ENERGETSKO VARČEN SISTEM.

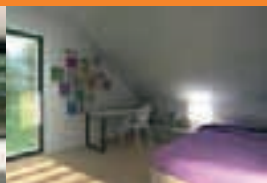
PROJEKT PREDOSLJE

Predoslje pri Kranju, na naravni sončni polici nad strugo reke Kokre, ob gozdu, na robu mirnega naselja, prodamo novo zgrajene enote dvojčkov, površine 140 m² na parcelah od 375 do 581 m² in stanovanjsko hišo površine 190 m² na parceli 969 m².

Skeletna gradnja (lesena konstrukcija iz vzdolžno lepljenega lesa) nudi varno, udobno in prijetno bivanje, sistem nizko-energijske hiše pa poskrbi, da bodo stroški povezani z bivanjem v njej, prijazni tudi vaši denarnici. Sestava zunanjih sten in strehe je izdelana po sistemu difuzijske odprtosti, kar omogoča izmenjavo zračne pare v prostoru z zračno paro v okolici, kar pomeni, da hiša »diha«. Medetažna plošča je izdelana iz masivne, križno lepljene lesene plošče, proizvajalca KLH, deb. 18 cm, ki daje izreden občutek trdnosti. Okna so proizvajalca M Sora, tip Natura-PASIV, U= 0,6 W/m²K, vhodna vrata so proizvajalca DOORS, tip Prestige Modern, z Integra čitalcem prstnih odtisov. Objekti bodo zgrajeni iz ekološko neoporečnih materialov, katerih proizvodnja ne obremenjuje okolja.

Odlična lokacija vam omogoča hiter dostop do mesta Kranj in bližnjega odcepa na AC. V neposredni bližini objektov je osnovna šola, trgovina, pekarna, mesnica,...

Izvedba objekta je po sistemu »ključ v roko«, lahko pa se izvede samo do 3. podaljšane gradbene faze. Po dogovoru obstaja možnost dodatnih opcij, kot so toplotna črpalka, kaminski dimnik, sončni kolektorji, prezračevalni sistem, centralni sesalec, inteligentna instalacija ipd.



Akcija:
 Vsem kupcem, ki se bodo za nakup odločili do 31. 5. 13, bomo podarili toplotno črpalko, ki bo poskrbela, da bodo že tako nizki stroški ogrevanja še nižji.

Za več informacij in ogled nas pokličite na 04 279 13 00 ali 041 629 736.





19.4. Naj izložba in Naj pročelje v Kranju

Turistično društvo Kranj tudi letos ocenjuje izložbe in pročelja stavb v starem mestnem jedru Kranja z namenom, da bi bilo mestno jedro bolj privlačno in lepše za trgovce, podjetnike, meščane in obiskovalce. Vabijo lastnike oziroma najemnike stavb, da se udeležijo olepševanja pročelij, ravno tako pa vabijo k sodelovanju tudi podjetnike ali trgovce k aranžiranju izložb. Ocenjevanje poteka od aprila do septembra. Oktobra bo ob zaključku ocenjevanja komisija Turističnega društva Kranj podelila tri priznanja in pohvali za vsako kategorijo.

20.4. Dan tabornikov

Taborniki Rodu Stražnih ognjev pripravljajo taborniško praznovanje. Ob 10. uri bo v stolpu Škrolovec v Kranju potekalo tekmovanje v Taborniškem aktivizmu. Nanj so povabili predvsem gorenjske taborniške rodove, pričakujejo tudi udeležbo še kakšnega drugega rodu iz Slovenije. Igralno polje bo naš dobro znani slovenski obris, kartice pa bodo spraševale po naravnih znamenitostih, ki ste jih morda že srečali na hajku, o taborniških šegah ...

20.4. Košnikova gostilna v Žabnici

Društvo upokojencev Žabnica prireja v soboto ob 18. uri v Podružnični OŠ Žabnica dobrodelno prireditev Košnikova gostilna z Mitom Trefaltom in ansamblom Dor ma cajt. Vstopnina je prehranski izdelek ali prostovoljni prispevek, ki ga bodo namenili pomoči potrebnim družinam v Kranju.

23.4. Predavanje o zdravlilnih medicinskih gobah

V Domači vasi na Primskovem v Kranju bo ob 18. uri predavanje na temo Zdravilne medicinske gobe. Predaval bo dr. Andrej Gregori z Zavoda za naravoslovje.

23.4. Dan odprtih vrat v Biotehniškem centru Naklo

Biotehniški center Naklo med 14. in 19. uro organizira Dan odprtih vrat z naslovom Moj vrt. Pripravili bodo brezplačna predavanja, strokovne nasvete in predstavitve, vzorčne zasaditve cvetličnih korit, svetovanje, degustacije šolskih ekoloških izdelkov in drugih dobavitelj ekološke hrane iz Slovenije, izbiro ekoloških semen, sadike, balkonsko cvetje

Koman 1971

Krstni obeski in verižice

Škofja Loka, Mestni trg 5, www.koman.si

Poklonili rojstvu zlat spomin

Abanka je v okviru akcije Poklonite rojstvu zlat spomin donirala sredstva kranjski in jeseniški porodnišnici, novorojenčka Luka Bjelanovič in Ava Košec, ki sta se rodila 13. aprila v obeh porodnišnicah, sta prejela dragoceno popotnico Abanke – zlatnik z motivom bele štorcklje. Abanka ima namreč od konca januarja 2013 v ponudbi zlatnik z motivom bele štorcklje, ki je v Sloveniji od nekdaj simbol rojstva. Poslovni dosežek pa banka zaznamuje s poklonom zlatega kovanca mamicam, ki bodo v času trajanja akcije Poklonite rojstvu zlat spomin rodile v slovenskih porodnišnicah 13. dne v mesecu, hkrati pa porodnišnicam banka namenja po tisoč evrov donacijskih sredstev. S. K.



Vodja poslovalnice Abanke v Kranju Mojca Cafun Klopčar, mamica Alma Košec z malo Avo, ki se je v kranjski porodnišnici rodila 13. aprila ob 15.08. Desno je direktorica glavne podružnice Abanke Kranj Tatjana Ahačič. / Foto: Tina Dokl

agencij@ELIK
moja agencija

Izkoristite štirimesečno brezplačno zavarovanje Vašega doma ali etažne lastnine! Najširša kritja, najnižja premija.
Preverjeno!

POKLIČITE

080 123 5

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

KRANJČANKA / LOČANKA

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

Izdajatelj: Gorenjski glas, d.o.o., Kranj**Odgovorna urednica:** Marija Volčjak**Urednica:** Suzana P. Kovačič**Komercialist:** Janez Čimžar - 041/704-857**Priprava za tisk:**

Gorenjski glas, d.o.o., Kranj

Tehnični urednik: Grega Flajnik**Tisk:** Delo, d. d., Tiskarsko središče**Raznos:** Pošta Slovenije, PE Kranj**Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:**

Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj,

telefon: 04/201-42-00,

telefaks: 04/201-42-13.

E-pošta: info@g-glas.si;

mali oglasi: telefon 04/201-42-47;

delovni čas:

ponedeljek, torek, četrtek in petek

od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure,

sobote, nedelje in prazniki zaprto

KRANJČANKA / LOČANKA je priloga

31. številke Gorenjskega glasa,

19. aprila 2013, izšla je v nakladi 29.000

izvodov, prejeli so jo v mestni

občini Kranj in občini Škofja Loka.

Naslednja številka izide

v torek, 14. maja 2013.

Na naslovnici Kranjčanke in Ločanke:

Urša Škapin in psička Bella iz Kranja

Foto: Tina Dokl

27.4. Cvetlični sejem

Med 8. in 12. uro bo na Mestnem trgu v Škofji Loki potekal Cvetlični sejem v organizaciji Skupine za lepšo Loko.

30.4. Kresovanje na Primskovem

Pred Domom krajanov na Primskovem v Kranju bo kresovanje z začetkom ob 19. uri. Organizira ga Prostovoljno gasilsko društvo Kranj - Primskovo v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Primskovo. Glasbeni gost bo Dejan Vunjak. Prireditev bo ob vsakem vremenu, vstopnine ni. Že ob 17. uri bo pred Domom krajanov potekal otroški program in bodo pekli palačinke.

1.5. Prvomajsko srečanje na Kokrici

Krajevna skupnost Kokrica s svojimi društvi prireja prvomajsko srečanje krajanov Kokrice ter občanov. Prireditev bo na prireditvenem prostoru pred Supermarketom Mercator na Kokrici z začetkom ob 12. uri, ko bo nastopil Pihalni orkester Kranj. Od 13. do 17. ure bo obiskovalce zabaval ansambel Gregorji. Domača društva in organizacije bodo poskrbeli za prijetno druženje in pogostitev. V primeru slabega vremena prireditev odpade.

5.5. Fenomen Bruno Gröning

V Dvorani Doma krajanov na Primskovem v Kranju bo 5. in 26. maja, obakrat od 14. do 19.30 (z dvema odmoroma) na ogled dokumentarni film Fenomen Bruno Gröning. Prireditelj je Krog prijateljev Bruna Gröninga, vstop je prost. Film poroča o dramatičnih dogodkih iz leta 1949. Originalni filmski in tonski dokumenti, arhivski material, prek petdeset intervjujev s pričami časa ter igrani prizori tvorijo doživljajski film. Krog prijateljev Bruna Gröninga poroča, da so se okrog Gröninga zbirali bolni ljudje z željo ozdraveti, osvoboditi se stiske in bolečin. Pravijo, da njegova moč učinkuje še danes, da njegova beseda preganja bolezen.

15.5. Mesečni sejem unikatnih izdelkov

V Škofji Loki se pripravlja mesečni sejem unikatnih izdelkov LUFT (Loški umetniški festival) z začetkom v mesecu juniju. K sodelovanju ste vabljeni vsi ustvarjalci, ki bi želeli svoje izdelke predstaviti širši množici, saj bi radi obiskovalcem ponudili pester izbor kvalitetnih izdelkov. Vse zainteresirane vabijo, da se jim oglasite na e-naslov festival.luft@gmail.com, kjer boste prejeli vse potrebne informacije o sodelovanju, in sicer za junijski festival sprejemajo prijave do 15. maja.

**SLOGA**
Kmetijsko gozdarska zadruga z.o.o.**V Slogi je moč!****Vse za spomladansko delo na vrtu...****PREVERJENA KAKOVOST ZA VAŠ VRT**

- Sadike, semena in gnojila za zelenjavni in cvetlični vrt,
- semenski česen, šalotka, čebulnice, semenski krompir...
- sadike sadnega drevja, trajnic...
- substrati, zemlja za sajenje in presajanje,
- korita, lonci, lončnice, specialna gnojila
- vrtno orodje in pripomočki, kosilnice, vrtni kultivatorji
- hrana in oprema za male živali

OKENSKKE IN BALKONSKKE RASTLINE**EKOLOŠKO VRTNARJENJE****FITOFARMACIJA, SREDSTVA ZA VARSTVO RASTLIN S SVETOVANJEM****V SLOGINEM VRTU V KRANJU IN NAKLEM!****OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH IN TEHNIČNIH CENTRIH:**

KVC SLOGIN VRT Kranj, Šuceva 27, tel: 04 2014 960

KVC Sloga Naklo, Cesta na Okroglo 1/a, tel: 04 5951 940

KTC Sloga Šenčur, Kranjska cesta 29, tel: 04 2519 772

ODPRTO:**vsak delavnik od 7^h do 20^h,
sobota od 7^h do 15^h.**

Slogin Infofon:

04 20 14 950

www.sloga.si

Z zvezdico skozi zvedavo otroštvo

Škofjeločanka Špela Žakelj, doktorica znanosti, je sicer prevajalka iz francoščine, sedaj pa se je preizkusila tudi kot pisateljica otroške literature. Marca je izšel njen literarni prvenec Iztok in zvezdica.

Danica Zavrl Žlebir

Špela, ki je prej delala kot mlada raziskovalka na Filozofski fakulteti, se je pred časom podala v negotove vode samostojnega podjetništva. Dela kot samostojna prevajalka iz francoščine. Njen prvi prevod je bil Fenomenologija zaznave avtorja Maurica Merleau-Pontyja, zelo zahtevno filozofsko delo, je povedala mlada Škofjeločanka, ki prevaja tudi literarna dela. Med njimi z navdušenjem omenja zlasti prevode Antoina St. Exuperyja, avtorja Malega princa. Prevedla je njegov Nočni let, ukvarja se tudi s prevodom

Citadele, fragmentov St. Exuperyjeve literarne dediščine, ki so jo zbrali njegovi dediči. Špela poleg prevodov tudi sicer veliko piše, literarne recenzije (tudi v angleščini) in članke, tako da je s pisano besedo v aktivnem prijateljskem razmerju.

Zakaj se je doktorica znanosti in prevajalka zahtevnih del lotila otroške literature? Špela Žakelj je tudi mamička šestinpolletne Zarje ter štiriinpolletnega Iztoka, dveh

živahnih in radovednih otrok. Ob večerih jima z možem bereta pravljice iz knjižnice in z domače knjižne police, a vse nimajo odgovorov na nenehna otroška vprašanja. Ko jo vprašam, ali si za otroke pravljice kdaj izmišljuje, pravi, da raje ne, ker želi, da je zgodba, kot je treba, da ima svoj zaplet, vrh in razplet. Ni kakršna koli zgodba tako hitro dobra za otroke, kar velja tudi za objavo.

Tu sledi prepričanju Svetlane Makarovič, da mora biti vsaka zgodba za otroke tudi malo žalostna, da se otrok ob njej zamisli, začuti strah in kanček napetosti.

Tako kot v življenju tudi v zgodbah za otroke ne more biti vse lepo. Prav tako meni, da odgovori na otroška vprašanja ne morejo biti pretirano preprosti.



1

Iztok in zvezdica je zgodba o brezskrbni mladosti in soočanju z odraščanjem. V vesolju otroških vprašanj je glavni junak sodobni Mali princ, večer, a resničen obenem. Prikupna lutka zvezdica pozna vse odgovore na njegova vprašanja. Fant se z njeno pomočjo uči stvari, ki jih imajo starši za samoumevne: pospravlja igrače, ne packa pri mizi, zvečer se v kopalnici uredi brez ugovaranja, predvsem pa se nauči paziti na svoje stvari, ko se sooči z izgubo najljubše spremljevalke. Morda bi prav vsak otrok potreboval svojo zvezdico, ki bi ga vodila skozi otroške dileme ...

Njen otroški literarni prvenec je navdihnila zgodbica iz sinovega vrtca.

»V Iztokovem vrtcu so naredili zvezdico, lutko iz blaga. Vsak otrok jo je za tri dni dobil domov in za domačo nalogo dobil, da o doživljajih teh dni doma vodi dnevnik. To nalogo smo opravili tudi pri nas, potem pa sem dnevnik razširila v daljšo zgodbico, ki je sedaj izšla v knjižici,« pove Špela Žakelj. Izšla je pri založbi Alba. Tej in še drugim založbam je pred Iztokom in zvezdico ponudila v objavo otroško slikanico Medved z otoka, vendar je dobila odgovor, da slikanic zaradi velikih stroškov ne izdajajo več. »Ko sem rokopis poslala založbi Alba, so mi predlagali, naj napišem kaj daljšega. Tako sem jim poslala Iztoka in zvezdico, ki sem jo po dogovoru z njimi opremila tudi z nekaj lastnimi črno-belimi ilustracijami. Tudi sicer k svojim zgodbam, ki jih napišem na roko, rada dodajam risbice.«

V preteklosti je izhajalo več knjig, bogateje ilustriranih in v veliko večjih nakladah, danes pa se je tudi založništvo znašlo v stiski, saj je knjiga v teh časih draga, razen knjižnic jih kupuje vse manj kupcev, opaža tudi Špela Žakelj. Z založbo, ki je izdala njeno prvo knjigo za otroke, se sedaj dogovarja, da kratko zgodbo Medved z otoka razširi, saj ima potencial. »Prebrala sem jo otrokom v vrtcu in jih je vse zanimalo, kaj se bo zgodilo potem,« pravi Špela o zgodbi, ki ima ekološko sporočilo.

O tem, kaj je v knjigi Iztok in zvezdica, pa Špela Žakelj pripoveduje: »Izhaja iz opažanja, da imamo starši vse manj časa, da bi otrokom odgovorili na njihove številne »zakaje«. Tako je bilo tudi v knjižici, kjer so starši med starimi igračami iz svojega otroštva poiskali lutko v obliki zvezdice. Ta postane Iztokova družabnica in mu odgovarja na njegova nenehna vprašanja. Od kod izvira njegovo ime, zakaj imajo starši skrbi, zakaj je treba pospraviti igrače. Otrok pa z njeno pomočjo dobi ne le odgovore, pač pa spremeni svoje navade, postaja odgovornejši in zrelejši. V zgodbici je tudi žalostni trenutek, ko otroka stisne pri srcu: svojo prijateljico lutko je ob opazovanju letal pozabil na letališču in sedaj ga skrbi, ali jo bo še kdaj dobil nazaj. In res bi se skoraj zgodilo, da je ne bi. Na letališču jo namreč najde majhna deklica in jo želi obdržati zase, potem pa ji njena mama pove, da je to igrača nekega drugega otroka, ki jo bo pogrešal, kakor je ona pogrešala izgubljeno punčko. Zaplet se srečno konča in Iztok spet najde svojo zvezdico in se ob tem nauči, da skrbneje pazi na svoje stvari. Zgodba ima tudi veliko prvin iz našega družinskega življenja. Potem ko smo na tridnevne počitnice dobili zvezdico iz vrtca in jo po opravljeni nalogi spet vrnil, smo doma izdelali svojo zvezdico in ta je sedaj spremljevalka našima otrokoma.«



Knjižica pa bo lahko spremljevalka številnim otrokom, ki starše ves čas o nečem sprašujejo. Lepo so jo sprejeli tudi otroci v vrtcu, ki so napeto prisluhnili odlomkom, ki jim jih je prebrala Špela, ko je gostovala pri njih.

- 1 Špela Žakelj
2 Prikupna lutka zvezdica
Foto: Gorazd Kavčič

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

MARIA CANTINA

mehiška restavracija

Kranj, Ulica Jaka Platiše 17
Tel.: 232 4116

DNEVI SOLAT

www.cantinamaria.si

CEZARJEVA SOLATA

SOLATA MARIA

s koščki ramsteaka, gorčičnim prelivom

MOTOVILEC

s pečenimi telečjimi jetri

SPOMLADANSKA SOLATA

z gamberi in koktail omako

AZIJSKA BERIVKA

s stick fingersi

Ugodnosti našega diskonta

SIR JOŠT
45%, 3 KG

▶ CENA ZA KG
4,49 EUR



MLEKO POMURSKO

3,5%, 1 L, BP
▶ 0,66 EUR


DAVIDOV HRAM
DISKONT

Savska loka 21/c
(zraven bivše Planike)
T: 04/20 10 590

Odprto: pon. - pet. od 6. do 17. ure
sobota od 7. do 12. ure



**SREBRNA
PENINA PS**
0,75 l

RADGONSKE
GORICE
▶ 5,95 EUR



**OLJE
SONČNIČNO
DOMAČA
ŠRAMBA 1 L**

▶ 1,49 EUR



OGLJE 3 KG

▶ 1,84 EUR

KOZARCI PROZORNI 0,3 L 50/1 PET ▶ 1,92 EUR

VILICE, NOŽI PVC 100/1 NEPLAST ▶ 1,20 EUR

PLADENJ ALU OVALEN ZA NAREZKE 6/1 ▶ 2,46 EUR

UGODNO ODDAMO PISARNIŠKE PROSTORE NA LOKACIJI

KRANJ, SAVSKA LOKA 21 C, INFO: 051/313 623

ZANESLJIVO, TRAJNO IN CENOVNO SPREJEMLJIVO OGREVANJE

Evropski proizvajalec ogrevalne tehnike **De Dietrich** je bil ustanovljen davnega leta 1684. Stoletja bogatih izkušenj, stalno raziskovalno delo in nenehne izboljšave izdelkov se danes odražajo v izdelavi njihovih ogrevalnih naprav, ki jih odlikujejo inovativne rešitve, vrhunska kvaliteta, enostavna uporaba, zanesljivost ter ekološka neoporečnost.

Stenski plinski kondenzacijski kotel Naneo

Glavne prednosti povsem novega plinskega kotla so uporabniku prijazno upravljanje, enostavna montaža in vzdrževanje ter izredno ugodna cena. Zaradi estetsko oblikovanega ohišja lahko kotel namestimo v skoraj vsak prostor v domu. Je izjemno majhen (višina 56, širina 37, globina 36 cm) in tehta samo 25 kg. Kondenzacijska tehnologija z izkoriščanjem toplote vodne pare zagotavlja najvišje izkoristke delovanja (do 109%). Izdelan je iz zelo kvalitetnih sestavnih delov, moduliran gorilnik deluje v razponu od 24 do 100% moči kotla, toplotni prenosnik iz litine silicij – aluminij pa omogoča odličen prenos

toplote od plamena na vodo. Zaradi tega so prihranki veliki, emisije pa nizke.

Kotlu Naneo je mogoče prigraditi 80-ali 130-litrski grelnik, zato bo topla sanitarna voda vedno na razpolago. Grelnik je proti koroziji zaščiten z magnezijevo anodo, notranja emajlirana plast pa vsebuje veliko kremenca, kar zagotavlja najboljšo kakovost vode.

Na voljo je tudi Naneo, ki poleg ogrevanja lahko pripravi toplo sanitarno vodo s pretočnim grelnikom iz nerjavnega jekla, ki ima veliko izmenjevalno površino. Moč grelnika 34 kW zagotavlja stalen pretok 19 l/min pri $\Delta T=30K$, zato bo topla voda pripravljena vsakič, ko bomo odprli pipo.

Toplotna črpalka zrak / voda HP Inverter

Z njo lahko ogrevamo in hladimo prostore ter ogrejemo sanitarno vodo. Odlično deluje tudi v povezavi s kotlom na olje ali plin. V zelo hladnih zimskih dneh bo kotel v ogrevalni sistem dodal manjkajočo toploto in De Dietrichovi toplotni črpalki pomagal ogreti stanovanje. Črpalka HP Inverter je primerna tudi za novogradnje, kjer samostojno in učinkovito

ogreje prostore ter vodo. Izdelujejo jo v sedmih variantah z močmi od 6 do 27 kW, s prigradnjo solarnega ogrevanja sanitarne vode pa bodo skupni prihranki energije še višji.

Visoka učinkovitost (COP do 4,2) in zmogljivost toplotne črpalke HP Inverter omogoča tudi do 70% prihranek energije za ogrevanje. Poleg zunanje enote ima še notranji modul (višina 90, širina 60, globina 50 cm), ki ga krmili najsodobnejša avtomatika Diemati-ciSystem z ukazi v slovenščini. Z njo lahko krmilimo do 20 ogrevalnih krogov ter delovanje v kombinaciji z vsemi vrstami kotlov in solarnih sistemov. Invertrski način delovanja omogoča stalno in natančno prilagajanje toplotnim potrebam, vremensko vodena regulacija sistema pa še dodatno poviša energijsko učinkovitost sistema.

Več informacij o ogrevalnih sistemih **De Dietrich** pridobite na www.eltron.si, preko elektronske pošte info@eltron.si ali nas pokličete na telefon **04/828-05-55**. Naši strokovnjaki vam bodo z veseljem svetovali in predlagali optimalno rešitev ogrevanja za vaš dom.

ELTRON

Eltron, d. o. o. Šuceva ulica 56, 4000 Kranj
T: 04/828 05 55
 E: info@eltron.si

www.eltron.si

Odpiralni čas:
 PON-PET: 7.00–19.00
 SOB: 7.00–13.00

- TOPLOTNE ČRPALKE
- HIŠNI PREZRAČEVALNI SISTEMI
- KOTLI NA LESNO BIOMASO
- PLINSKI IN OLJNI KOTLI
- SOLARNI SISTEMI
- HRANILNIKI IN GREJNIKI VODE
- RADIATORJI
- DRUGI PROGRAM:

regulacijski ventili, cevni sistemi, oljni in plinski gorilniki, električni kotli, klime in hladilne naprave, dimniki, črpalke, cevi in fittingi, talno ogrevanje, regulacije in termostati, raztezne posode ...

- **PRIDRUŽITE SE VEČ KOT 15.000 UPORABNIKOM NAŠIH OGREVALNIH SISTEMOV!**



➤ NAŠE KVALITETE ... VAŠE KORISTI:

- 22-letne izkušnje: zanesljiv partner, ki vam ponuja sodobne in celovite rešitve za vaš dom
- Široka ponudba kvalitetnih izdelkov na enem mestu
- Brezplačno strokovno svetovanje in izdelava ponudb
- Pomoč pri izbiri strokovnjaka – usposobljenega izvajalca, ki vam bo kvalitetno vgradil ogrevalni sistem
- Pomoč pri izpolnjevanju vloge za subvencijo in kredit Eko sklada
- Garancija ter kakovosten in strokoven servis

HESE **www.sivanje.si**
KREATIVNO ŠIVILJSTVO 041 978 765

- **TEČAJI ŠIVANJA**
Prvi prost termin že 24. aprila!
- Nudimo tudi popravilo in predelavo vaših oblačil.

Helena Sernc s.p., Srednja vas 32, ŠENČUR



Foto: Matic Zorman

Milijon cvetov na voščilnicah

Vlasta Demšar ima prijeten hobi doma, v sobi, ki jo je predelala v delavnico. Njena strast je izdelovanje voščilnic, še posebej v kombinaciji s prešanimi cvetjem.

Suzana P. Kovačič

Prvi topli pomladni dnevi so v naravo pribavili tudi Vlasto Demšar iz Planine v Kranju, ki je po upokojitvi našla navdih v novih stvarih. Začela je izdelovati voščilnice. »Vse dokler mi bodo oči in roke dobro služile, se bom ukvarjala s tem. Izdelujem različne voščilnice: za poroke, osebne jubileje, otroške,

žalne, novoletne...«, je razlagala v svoji domači sobi, v kateri je lično v škatlah shranjen material za voščilnice, pa tudi končni izdelki. Še največji izziv, ki ji vzame tudi največ časa, so motivi iz prešanega cvetja. »Vsak cvet, list, vejico posebej primem s pinceto, ga dam v stroj za prešanje, pa s pinceto spet pobrem, dam v postopek sušenja med časopise. Ko je cvet suh, moram vsak cvet s pinceto spet pri-

jeti in ga previdno shraniti ali pa skrbno oviti na žičko. Kar težko si je predstavljati, koliko dela je s tem,« je povedala.

»Nekaj materiala kupim, denimo tudi pole papirja, ki jih potem razrežem na velikost voščilnic. Veliko cvetja nabere v naravi. Spomladansko cvetje sicer hitro izgubi barvo, najboljše pa so poletne cvetlice, kot so na primer zlatice. Grmičevje imam nasajeno pri hčerki v Bitnjah,« je dejala Demšarjeva, ki je včasih službovala kot aranžerka v kranjski Planiki, kasneje je delala kot tehnična risarka pri Inženiringu. Za svoje voščilnice ima certifikat avtorske agencije, v zadnjem letu pa je našla še en ustvarjalni izziv: izdelovanje unikatnih adventnih venčkov. »Dodala bi še, da sem zelo srečna, ker imam pet vnukov; tri vnuke tu v Kranju, dva vnuka pa zelo daleč v Kaliforniji in ju zelo pogrešam.«



SPA NATURA
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Kozmetični saloni Spa Natura

Kranj, Ljubljanska cesta 34/C
tel: 04/ 287 22 33

Ljubljana, Triglavska ulica 63
tel: 0590/ 999 66

Domžale, Ulica Nikola Tesla 15
tel: 031/ 333 150

www.spanatura.si

Spomladanska ponudba: *Express paketi*

Nega obraza + depilacija nog in rok
(redna cena 85€)

Nega obraza + nega telesa (piling + wrap)
(redna cena 80€)

Nega obraza + permanentno lakiranje (noge ali roke)
(redna cena 75€)

Nega obraza + masaža hrbta
(redna cena 70€)

AKCIJSKA CENA

55 €

POPUST DO 30%

*Pokličite nas in z veseljem vam bomo odgovorili na vsa vaša vprašanja.
Vljudno vabljeni!*

Nudimo vam ugodne plačilne pogoje, na voljo tudi obročno plačevanje s karticami Diners in NLB.

AKCIJA MESECA!

Več na www.prevc.si

- vrhunska kakovost
- sestavljivo po elementih
- brezplačen izris

Pomladni trojček popustov 3 x 30%



Prevc, saloni pohištva, d.o.o.

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

Alples studio BTC
BTC hala 10
tel.: (01) 541 18 20
e-pošta: alples.studio@prevc.si



Akcija velja za gotovino do 30. 4. 2013,
podrobnosti na prodajnih mestih



Spalnica Harmonija

-30%



Dnevna soba Prizma

NOVO

-30%

-30%



Otroška soba Tempo XY



Tudi Peter Prevc prisega na slovensko pohištvo



Prevc d.o.o., Dorfarje 17, Žabnica

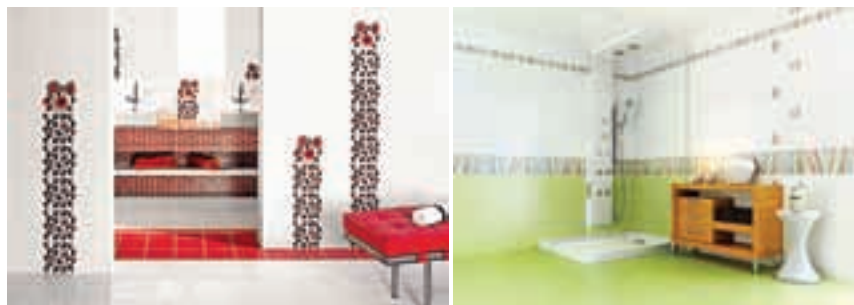
ELTRON

Eltron, d. o. o., Šuceva ulica 56, 4000 Kranj
T: 04/828 05 65
E: info@eltron.si

www.eltron.si

Odpiralni čas:
PON-PET: 7.00–19.00
SOB: 7.00–13.00

- KERAMIČNE PLOŠČICE
- SANITARNA KERAMIKA
- KOPALNIŠKO POHIŠTVO
- TUŠ KABINE
- KOPALNIŠKE IN KUHINJSKE ARMATURE
- KOPALNIŠKI DODATKI



➤ BREZPLAČEN IZRIS KOPALNIC

➤ NAŠE KVALITETE ... VAŠE KORISTI:

- 22-letne izkušnje: zanesljiv partner, ki vam ponuja sodobne in celovite rešitve za vaš dom
- Široka ponudba kvalitetnih izdelkov na enem mestu
- Brezplačno strokovno svetovanje in izdelava ponudb
- Brezplačen izris kopalnic
- Pomoč pri izbiri strokovnjaka – usposobljenega izvajalca, ki vam bo kvalitetno opravil vsa potrebna dela v novi kopalnici.
- Brezplačna dostava

Paketi za odpravo celulita in maščobnega tkiva ter oblikovanje postave:

Na omenjene pakete ob enkratnem plačilu z gotovino priznamo še 5 % popusta!

Paket Pomlad

- 6x body wrap z limfno drenažo
- 3x kavitacija z limfno drenažo
- 3x 30 minut vacuum masaže

Redna cena 450 EUR

Sedaj samo 330 EUR

Paket Poletje

- 5x kavitacija z limfno drenažo
- 5x body wrap z limfno drenažo

Redna cena 465 EUR

Sedaj samo 360 EUR

Paket Lepi v poletje

- 6x kavitacija z limfno drenažo
- 6x body wrap z limfno drenažo
- drenažna maska za razstrupljanje

Redna cena 600 EUR

Sedaj samo 450 EUR



Ostale storitve si lahko ogledate na internetni strani www.5ra.si



Kozmetični salon

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

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



NOVO!!!

V mesecu maju pričnemo v našem salonu s podaljševanjem trepalnic z vodilno znamko

Xtreme Lashes.

Dekle z mnogimi talenti

Anita Meglič je dijakinja četrtega letnika biotehniške gimnazije na BC Naklo. Zanima jo tisoč in ena stvar, kar je z delom in dosežki v štirih letih tudi dokazala.

Njena velika ljubezen sta zgodovina in geografija, kjer je na tekmovanjih dosegla tudi srebrna in zlata priznanja. Še posebej je ponosna na letošnje zlato priznanje iz zgodovine, saj je bilo le šest zlatih priznanj in Anita je bila med njimi.

Šolsko znanje je nadgrajevala tudi z udeležbo na državnih tekmovanjih iz biologije in sladkorne bolezni, od koder je vsako leto prinašala srebrna priznanja. Med šolanjem je spoznala, da je tudi biologija zanimiva, in tako po maturi namerava študirati farmacijo ali biotehnologijo. Izkazuje se, da

je zanjo bila naša šola prava izbira, ker se je tako lahko odločila za izbiro študija.

Rada bere in o prebranem kramlja z vrstniki. Letos se je skupaj s sošolkami priključila bralnemu krožku v kranjski knjižnici. V prostem času je zelo aktivna skavtinja in je vpeta v lokalno okolje Zg. Dupelj, od koder prihaja. Dejansko je dekle z mnogimi talenti in ponosni smo nanjo.

Zapisali: Mojca Logar, učiteljica zgodovine, in Majda Kolenc Artiček, vodja promocije





Aspirin za mačko ni primeren

Pa ste morda vedeli, da je kar osemdeset odstotkov vnetij ušes pri živalih posledica alergije na hrano? Še več koristnega o oskrbi malih živali izveste v pogovoru z veterinarjem Janezom Vesom iz ambulante 4tačke v Kranju.

Suzana P. Kovačič

Ali smemo malim živalim dajati humana zdravila?

»Veterinarji nekatera humana zdravila celo predpisujemo in uporabljamo, vendar vemo, katera in zakaj. Kadarkoli kdo namerava dati human preparat ali katerokoli drugo zdravilo, ki je ostalo od predhodnih zdravljenj, priporočam, da prej vsaj povpraša strokovnjaka za nasvet. Aspirin za mačko na primer že ni primeren.«

So tudi pri živalih vse pogostejše alergije?

»Tudi pri živalih v zadnjem času opažamo veliko razno različnih alergij. Topikalne so alergije, kjer pride povrhnjica kože v stik z alergenom, kot so cvetni prah, preproga ali druga tkanina, ovrtnica, šampon. Tudi boljši piki so podobni, saj je veliko psov alergičnih na boljšo slino.

Zelo veliko živali je alergičnih na hrano. V hrani so beljakovine drugih živali, alergija se lahko kaže v obliki občasnih drisk, večinoma pa na koži, ki postane suha, prhljajasta, žival ima vneta ušesa. V literaturi piše, da je kar osemdeset odstotkov vnetij ušes posledica alergije na hrano. Žival ima rdečo kožo v uhlju, več je izcedka in iz ušes zaudarja. V glavnem je to pri psih, pri mačkah je tega manj. Alergije se da dobro obvladovati z dietno prehrano.«

Kako ravnati preventivno, da psa oziroma mačka zaščitimo pred notranjimi zajedavci?

»Pri mladičih dajemo sredstva proti notranjim zajedavcem pogosteje, to je na dva do tri mesece, pri starejših pa tri- do štirikrat na leto. Veterinarji tudi priporočamo tablete pred vsakim cepljenjem.«

Kakšna je zaščita pred zunanjimi zajedavci, kot so bolhe in klopi?

»Preventivna zaščita proti bolham in klopi so razne ovrtnice in sredstva v obliki ampul. To je najbolj učinkovito. Žival, ki ni zaščiten, bo prej ali slej dobila bolhe. Za klope pa vemo, da v naravi so, pa naj bo to v



mestu ali daleč v gozdu. Pri mačkah so razširjene tudi ušesne garje.«

Kako nevaren je za psa ali mačko okužen klop, katere bolezni prenaša?

»Okužen klop prenaša boreliozo, erlihiozo in babezioso.

Katera cepljenja za pse in mačke so obvezna, katera priporočate?

»Vsi psi, ki so starejši od treh mesecev, morajo biti cepljeni proti steklini enkrat na leto. Vsi psi so tudi označeni z mikročipom, se pravi, da je evidenca dodelana. Priporočam cepljenja tudi proti drugim kužnim boleznim, ki se pri psih izvajajo zelo dobro; mislim, da je več kot 90 odstotkov populacije psov v Sloveniji precepljene tudi s temi cepivi. Pri mačkah nobeno cepljenje ni obvezno. Veliko mačk tudi ni označenih z mikročipom, imajo pa mačke veliko virusnih bolezni. Problem je, da imamo obratno situacijo kot pri psih, in ocenjujem, da je precepljenost mačk največ 35-odstotna, pa je odstotek verjetno še nižji. Za mačke imamo trivalentno vakcino – proti mačji kugi, calicivirusu in herpes virusnim okužbam in še eno cepivo proti levkozi. Mačke so veliko manj pod kontrolo kot psi.«

Lahko daste dve cepivi hkrati?

»Načeloma je bolje posebej, je pa čisto različno pri cepivih. Pasje cepivo je že tako polivalentno.«

So pri glodavcih kakšne posebnosti?

»Glodavci so več ali manj doma, ne prihajajo v stik z drugimi glodavci niti ne v stik z divjimi glodavci, zato jih praktično ne cepimo proti nobeni stvari. Morda imajo še največ problemov s prebavo, zato je zelo pomembno, kako je glodavec hranjen.«

Kako gledate na kastracijo, sterilizacijo živali?

»Sem zagovornik tega. Imel sem psico, ki sem jo steriliziral pri šestih mesecih. Zdaj imam psa, ki sem ga ravno tako kastriral pri šestih mesecih. Moje izkušnje – tako osebne kot strokovne so samo pozitivne. Psička po sterilizaciji nima hormonskih težav, nobenih bolezni rodil v kasnejšem obdobju, zelo se zmanjša možnost za tumorje na mlečni žlezi. Psi po kastraciji ne begajo od doma, ne urinirajo po vogalih, ne markirajo, v kasnejših letih pa se jim zmanjša možnost tumorjev na modih in hiperplazija prostate. Pri mačkah je podobna situacija in še nezaželenih mladičev ni.«

Izvajate poseg v splošni anesteziji?

»Tako je, imamo dobro izdelane anestezijske protokole, inhalacijski aparat. Delamo na narkotičnih plinih kot v humani medicini in med anestezijo izvajamo monitoring, s katerim spremljamo življenjske funkcije.

V ambulanti izvajamo praktično vse storitve, ki so na voljo na splošno v ambulantah. Imamo svoj laboratorij, v katerem opravljamo hematološke in biokemijske preiskave. Za druge preiskave imamo pogodbeni laboratorij na Veterinarski fakulteti in drugih podobnih ustanovah, ki se s tem ukvarjajo.«

Gre žival po kirurškem posegu v domačo oskrbo še isti dan?

»Večina kirurških posegov, kot so sterilizacija, kastracija in kirurška oskrba rane, so planirani. Na poseg naročimo že zjutraj in žival zadržimo do popoldneva, da se povsem zbudi in stabilizira. Če je poseg zahtevnejši in če žival potrebuje nego daljše obdobje, ostane pri nas tudi čez noč oziroma dokler ni toliko sposobna, da gre lahko v domačo oskrbo.«

Zelo veliko živali je alergičnih na hrano. V hrani so beljakovine drugih živali, alergija se lahko kaže v obliki občasnih drisk, večinoma pa na koži, ki postane suha, prhljajasta, žival ima vneta ušesa.

DELOVNI ČAS
pon-pet:
8.00 do 13.00
in
14.00 do 19.00
sob:
9.00 do 13.00



NOVA

**VETERINARSKA
AMBULANTA**

TAČKE

Sučeva 25, Kranj, T: 04 2521849, E: ambulanta@4tackvet.si, W: www.4tackvet.si

**V SOBOTO, 27.04.2013, VAS VABIMO NA DAN ODPRTIH VRAT NAŠE AMBULANTE IN
TEKMOVANJE V AGILITY-JU V ORGANIZACIJI KD NAKLO**

PRIČETEK OB 9. URI

CELOTNO DOGAJANJE BO POTEKALO NA DVORIŠČU RONA CENTRA (med Lidlom in Hofrom)
PRIPRAVILI SMO AKCIJSKE CENE NAŠIH ARTIKLOV IN PESTER SPREMLJEVALNI PROGRAM

Splača se biti naročnik Gorenjskega glasa



Pokličite 04/201 42 41 ali
pišite: narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

Hausmart!

do 50%
popusta

**OKNA
VRATA · SENČILA**

PODRA ŠTEVILKA

080 87 74

Štali Duh 139, 4220 Skočja Loka. E-mail: info@hausmart.si

SENČILA **NINO**

T: 04 584 01 00

M: 041 645 697

E: nino@jesenice.net

... prava mera sonca ...

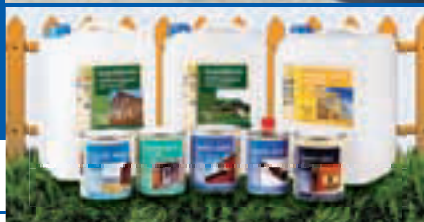
www.sencila-nino.si

R 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.

VSE O ODPADKIH

**LOČEVANJE
JE ZAKON!**



www.krlocuj.me

Čipka in steklo v nakitu

Sestri Petra in Karmen Glažar svojo ustvarjalnost izražata skozi nakit. Petra kleklja čipke, Karmen je prevzelo steklo zaradi njegove prosojnosti in igrivosti.



Suzana P. Kovačič, foto: Tina Dokl

»V preprosti obliki so bile čipke znane že v davnih časih. Z resami – čipko so svoja oblačila krasili že Egipčani in to tehniko so prevzeli Grki in Rimljani, od njih pa zgodnji kristjani. Pri slednjih so čipke veljale za nekaj zelo dragocenega in so jih uporabljali samo v bogoslužne namene. Običajno so vezli s srebrnimi in zlatimi nitmi,« je razložila Petra Glažar (na sliki desno), ki je še pred desetimi leti plesala orientalske ples, jih poučevala, koreografirala predstave, zadnja pod njenim vodstvom je bila predstava z naslovom Sezam odpri se. »In zdaj prepletam čipke, v katerih je tudi egipčanska tradicija,« je dejala in dodala, da je orientalski ples na vzhodu še danes umetnost, v našem zahodnem svetu pa žal pogosto komerciala.

Z estetiko je povezana tudi ustvarjalnost Petrine sestre Karmen, le da je njo prevzelo steklo. Izdeluje steklene obeske in uhane, njena kombinacija barv in cvetov deluje nežno in sveže. »Steklo kot material – ne samo za nakit, tudi za ogledala, ure, skledе – proučujem trinajst let. Obrti sem se naučila na delavnici v Italiji, vse drugo je eksperiment. Pri mojem delu je zelo pomembna vztrajnost, ta pa izhaja iz želje po lepih izdelkih in ljubezni do njih. To je res dolgotrajen proces, še posebno, če želiš ustvariti določen učinek v izdelku iz stekla, kot so denimo beneške rožice, učinek mehurčkov,« je pojasnila Karmen Glažar, ki ima za svoje izdelke certifikat domače in umetnostne obrti in večkrat sodeluje na razstavah.

Petrina pot je zašla v Idrijo, kjer živi zadnjih osem let. Klekljati se je naučila od tamkajšnjih mojstric klekljanja: »Gospe Vida Kejžar in Irma Pervanja sta klekljarici, ki tudi rišeta vzorce. Tudi sama sem jih začela risati, a zato, da sploh lahko rišeš, moraš znati zelo dobro klekljati. Poleg tega se rada oglasim v čipkarski šoli v Idriji, da se naučim kaj novega,« je povedala Petra, ki nakitu iz čipke doda pridih mavričnih barv ali pa srebrne, zlate barve. Sodeluje tudi s Čipko art, ki odkupuje čipke idrijskih klekljaric, kot so prtički, zavese

V družbi sester Glažar je pogosto tudi Špela Ločniškar, ki izdeluje nakit, prepleten na žici. Orientalskega pletenja jo je naučila prav Petra Glažar. In še eno zanimivost lahko razkrijemo o družini Glažar: babica je imela avto servis, obrt je nadaljevala njuna mama Sestri Glažar in tudi Špelo lahko srečate v Steli na Maistrovem trgu v starem mestnem jedru Kranja. Stela – kot zvezda – sta poimenovali butik, v katerem sta razstavili svoje miniaturne, a zelo dragocene avtorske umetnine.



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«

Po kruhu diši



Helena Jelovčan

V mojem malem gospodinjstvu gre kruh dokaj slabo v promet, povsem brez njega pa tudi ne gre. Sama sem ga začela peči pred slabim desetletjem, ko me je premamil aparat za peko kruha. Sestavine zmečeš vanj, pritisneš tipko in čira-čara, kruh je tu. Moram priznati, da nad njim nisem bila preveč navdušena, sin pa ga sploh ni maral, ker da je preveč »zbit«. Po slabem letu trmoglavljenja ter preizkušanja več vode – manj vode, različnih vrst moke in dodatkov sem stroj odnesla v klet. In spet kupovala kruh v trgovini, se jezila, da je predrag, narejen iz »mrtve, pobarvane« moke, neporabljenega sušila in mlela v drobtine ...

Ko sem bila pred kakšnima dvema letoma na obisku pri novinarskem paru Ani in Simonu, sta postregla z izvrstnim domačim belim kruhom. Recept, povzet po pričevanju Mihovčeve mame, sta dobila od kolegice Maje. Tudi sama sem s prepolovljenimi količinami poskusila in končno lahko samozavestno priznala, da speči dober kruh res ni nobena umetnost. Bi poskusili?

Kvasni nastavek napravimo iz kocke svežega kvasa, dveh žličk tople vode in žličke sladkorja. Pustimo deset minut. Medtem v skledi zamešamo 15 gramov soli v 6,5 do 7 decilitrov precej tople vode, dosujemo 800 gramov bele moke in kvasni nastavek. Vse skupaj dobro premešamo in na pomokanem platu gnetemo le minuto. Naj ne moti, ker je testo precej redko, zoprno pocasto. Preložimo ga v skledo, pokrijemo s prtičkom in pustimo na toplem vzhajati 40 minut.

Vzhajano testo brez nepotrebne gnetenja oblikujemo v hlebec, ga položimo na pekač, obložen s peki papirjem, pokrijemo in počakamo, da se pečica ogreje na 180 stopinj Celzija (obojeustransko pečenje). Preden testo damo vanjo, naredimo tri vzporedne zareze, lahko tudi križ. Pečemo ga eno uro, če imate radi bolj zapečeno skorjo, pa še pet ali deset minut dlje. Hlebec tehtja približno 1,3 kilograma.

Pred nekaj meseci pa sem v enem receptu združila dva podobna. Ta kruh mi res ustreza. Rada imam namreč moko s polnejšo vrednostjo, ugotovila pa sem tudi, da kvasa ne prenašam najbolje. Recept mi je všeč tudi zato, ker je testo narejeno, kot bi mignil, saj sploh ne potrebuje vzhajanja, napihne se kar v pečici. Po enakem postopku že dalj časa pečem potico, ki ji pravijo »hladna« pa tudi »potica za lenuhe«. Naj kar pravijo, jaz pa vem, da je najboljša.

Za kruh natehtam pol kilograma bio polnozrnat pirine moke ter 50 gramov ovse-

nih kosmičev. Dodam 20-gramski prašek za peko z naravnim vinskim kamnom (brez fosfatov), pol žličke soli, dve jedilni žlici oljčnega olja ter slabega pol litra mlačne vode. Z električnima metlicama oziroma kavljema zamešam gladko, dokaj redko testo, ki ga preložim v poldolgovat pekač, obložen s peki papirjem ter dam v pečico, ogreto na 50 stopinj Celzija. Temperaturo dvignem na 200 stopinj ter pečem eno uro. Kruh stresem na leseno desko in ga zavijem v kuhinjsko krpo, da se počasi ohladi.

Moje izkušnje so, kot sem že rekla, zelo dobre. Prvič sem dala mineralno vodo, kot veleva recept, zdaj uporabljam navadno vodo iz pipe. Mogoče je kruh z mineralno vodo za pikico bolj rahel. Namesto pirine moke sem že uporabila tudi polnovredno pšenično, vendar se mi zdi kruh s pirino moko okusnejši. V testo sem namesto ovsenih že dala pirine kosmiče, zelo všeč mi je tudi dodatek čemaža v oljčnem olju ali pa dodatek popražene čebule in orehovitih jedr. Prašek z vinskim kamnom se dobi v trgovini



Pirin kruh je hitro narejen in okusen. S čičerikinim namazom in kalčki vrtna kreše je zdrav in nasiten obrok. / Foto: H. J.

nah z zdravo prehrano pa tudi že v nekaterih živilskih centrih. Po videzu je podoben pecilnemu prašku ali sodi bikarboni.

Kadar pečemo kruh ali potico ali karkoli, kar vzhaja, to počnimo dopoldne, če se le da. Biodinamiki razlagajo, da tudi Zemlja diha; v prvi polovici dneva izdihuje, v drugi pa vdihuje. Testo dejansko lepše vzhaja v prvi polovici dneva, kar iz svojih izkušenj lahko potrdijo številne gospodinje.

OKREPČEVALNICA VILI
Avtokamp Smlednik v Dragočaini

**V MESECU APRILU
VABLJENI NA OCURTE
POSTRVI USAKO SOBOTO IN
NEDELJO OD 12. DO 20. URE.**

**V MAJU USAK DAN
OD 12. DO 20. URE
Tel. 040/22 19 45**

M.B. Viličič, Zbirka 7 E, Metkovo

Vsi vemo vse

Čičerikin namaz – Na nedavni delavnici društva Sorško polje – približajmo se naravi smo z Marijo Novak izdelali čičerikin namaz, ki sem ga v razpolovljenih količinah že napravila tudi doma.

Za namaz potrebujemo po četrt kilograma čičerike in neoluščenih sezamovih semen, deciliter in pol oljčnega olja, dva ali tri stroke česna, malo soli in baziliko.

Čičeriko čez noč namočimo, nato kuhamo tri ure. Ohlajeno zmiksamo, dodamo sezam, ki smo ga zmleli v mlinčku za kavo, olje ter začimbe. Miksamo, dokler masa ne postane povsem gladka in se lepo maže na kruh. K temu se odlično poda zelenjava, na primer, kumare, paprika, motovilec, kalčki, zelena, drobnjak, ohrovt, tudi arašidi. Namaz v hladilniku zdrži najmanj tri dni, površino je dobro prekrito z oljčnim oljem. Z dodatkom limoninega soka hitreje fermentira, vendar ga je treba tudi hitreje pojesti.

Zobna pasta čisti – Ni uporabna samo za nego zob in ustne votline, z njo lepo očistimo tudi gumijaste dele športnih copat, pipe v kuhinji in kopalnici, na katerih se je nabral vodni kamen, in celo stene, ki so jih porisali otroci. Zobno pasto s krožnimi gibi nanesemo na steno in madeži bojda v hipu izginejo. Pred tuširanjem ali kopanjem z zobno pasto spoliramo ogledalo, ki se kljub sopari ne bo zarosilo. Z njo lahko poskusimo očistiti tudi trdovratni madež na oblačilu ali preprog. Pasto nanesemo na madež in podrgnemo, ko madež izgine, speremo z vodo.

Preverjeno učinkovita je zobna pasta tudi pri ustnem herpesu. Nanesemo jo na nadležen mehurček, ki se tako hitreje zasuši.

Razkužimo krtačke – Krtačko za zobe naj bi menjali vsak mesec, saj se na njej nabere polno bacilov in mikrobov. Lahko pa jo tudi razkužimo; vsaka dva tedna jo prek noči namočimo v kis. Zjutraj jo speremo. Kis uničuje bakterije, mikrobe in plesen.

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



Čičerika daje energijo, varuje srce in ožilje. Pripravimo jo na različne načine: v namazih, juhah, solatah, omakah, je pa tudi odličen nadomestek čipsu in drugim škodljivim pregreham, po katerih segamo pred televizorji.

Obiščite pokrito tržnico Domača vas

Ideje za darilo iz naravne ovčje volne

Podjetje Soven iz Selnice ob Dravi se ukvarja z ekološko predelavo slovenske ovčje volne. Novost je bio volnena izolacija, ki je okolju prijazna toplotna in zvočna izolacija in jo priporočajo za novogradnje in obnove streh, stropov, podov, predelnih sten ... V povprečju ima 20-odstotkov boljše izolacijske sposobnosti v primerjavi z drugimi izolacijami. V ponudbi imajo tudi unikatne ročno izdelane volnene pletenine in tkanine od puloverjev, jopic, igrač do naravne volnene posteljnine.

Slovenske hlačne nogavice

V Domači vasi gostijo tudi podjetje Akra iz Koprivnice pri Brestanici. Izdelujejo ženske hlačne nogavice, dokolenke, otroške žabe, legice (tudi barvaste). V ponudbi imajo tudi večje številke ženskih hlačnih nogavic!

Slovenska ekološka semena

Vabljeni v kotiček Amarant iz Kresnic pri Litiji, ki ponuja priznana slovenska ekološka semena za čili, paradižnik, rdečo peso, korenje, solate, sivko, por, mlado čebulo, redkvice, repo, peteršilj, kumare, bučke, grah, cvetačo ... Na sosednji polici pa so semena blagovne znamke Demeter, ki se lahko pohvali z najvišjim ekološkim certifikatom za zelenjavo. V leseni hiški v Domači vasi ima raznovrstno zelenjavno-sadno ponudbo tudi Artičoka iz Cerkelj, v tem času so na voljo tudi sadike solate, cvetače, kolerabe, pora, zgodnjega zelja, brokolija ...

Kmetija Ratoša iz Bertokov se ukvarja z integrirano pridelavo zelenjave. Prav mamljivo je videti, še bolje okusiti njihov koromač, več vrst solat, korenje, redkvico ... pa tudi gojene in divje šparglje.



Foto: Tina Doki



Foto: Tina Doki



Foto: Tina Doki

DOMAČA VAS

Domači izdelki na enem mestu
POKRITA TRŽNICA
 PON-PET: 8.00-19.00
 SOB: 8.00-13.00
 Ob nedeljah in praznikih zaprto

KOZLIČEK
 KAVARNA IN OBRABOVANJE

Ker je domače najboljše
KOZLIČEK
 PON-PET: 8.00-19.00
 SOB: 8.00-13.00
 Ob nedeljah in praznikih zaprto

Ulica M. Vadnova 9
 Kranj - Primskovo
 (bivši Slovenijales)

info@domaca-vas.si
 www.domaca-vas.si
 TEL: 04/ 235 60 54

Bohinj d.o.o., Škofja 22, 4000 Kranj

Tudi trenerja že kdaj premaga

V škofjeloškem namiznoteniškem klubu že vrsto let vzgajajo odlične igralko in igralce, med katerimi je tudi paraolimpijska prvakinja Mateja Pintar, marca pa si je naslov najboljšega v državi zaslužil trinajstletni Lovro Jemec, ki je postal slovenski prvak v kategoriji mlajših kadetov.

Vilma Stanovnik

Konec marca je v Ljubljani potekalo državno prvenstvo v namiznem tenisu za mlajše kadete in kadetinje, na njem pa se je izkazal mladi Škofjeločan Lovro Jemec, ki je osvojil naslov prvaka med posamezniki, v konkurenci dvojic pa sta bila z Jakom Kancem tretja.

V Škofji Loki je res veliko priložnosti, da se mladi spoznate z različnimi športi. Kaj je odločilo, da si izbral namizni tenis?

»Priznam, da me najprej šport ni kaj dosti zanimal. Nato sem najprej začel igrati

nogomet in sem ga nekaj časa tudi treniral. Ko smo bili na morju na Korziki, pa so v kampu imeli mizo za namizni tenis in oči mi je pokazal, kako se igra. Ker mi je bilo všeč, me je oči jeseni pripeljal v klub in začel sem trenirati. Sprva je bilo to trikrat na teden, sedaj pa imam treninge tudi petkrat tedensko, včasih celo dvakrat na dan.«

Kdo je tvoj trener?

»Treniram že peto leto in ves čas je moj trener in vzornik Jano Rant. Z njim treniram tudi večkrat, ko ni klubskih treningov, sicer pa veliko igram z Leonom Bokalom, Aljažem Bogatajem, ki sta dve leti starejša.«

Igralci vašega kluba nastopate tudi v različnih ligah. V katerih igraš?

»Igramo v medobčinski ligi, gorenjski in še tretji slovenski ligi. Igram tudi za člane, saj tako dobim dragocene izkušnje.«

Gotovo kdaj premagaš tudi starejše od sebe?

»Zadnjič sem v gorenjski ligi premagal Nejca Legata iz Križi, ki je odlični igralec in kar nekaj let starejši. Tudi sicer kdaj premagam starejše.«

Si že kdaj premagal trenerja Ranta?

»Ja, sem ga že premagal. Že večkrat.«



KOVINOTEHNIKA

STROJNO, SPLOŠNO IN STAVBNO KLJUČAVNIČARSTVO
 Kovinotehnika Boštjan Jalen s.p., Huje 23, 4000 Kranj
 e: info@jalen-kovinotehnika.si
 GSM:041/662-684

- kovinske ograje
- nadstreški
- okrogle stopnice
- jeklene konstrukcije
- avtomatska vrata

www.jalen-kovinotehnika.si

Trinajstletni Škofjeločan Lovro Jemec je najboljši med najmlajšimi igralci namiznega tenisa v Sloveniji.

Prejšnji mesec si postal državni prvak. Si pravič igral na prvenstvu?

»Državna prvenstva se začnejo s kategorijo mlajših kadetov. Jaz sem letos še zadnje leto nastopal v tej kategoriji in postal prvak.«

Uspeli, tudi naslov državnega prvaka, gotovo pomenijo višje cilje tako za klub kot zate?

»Ja, v klubu trenutno nastopamo v tretji ligi, morda bi z leti lahko spet napredovali v kakšno višjo ligo. Zase pa si želim, da bi se izkazal tudi v reprezentanci, za katero sem igral že na turnirjih na Madžarskem in v Avstriji. Seveda si želim kdaj nastopiti tudi za člansko reprezentanco, to je eden mojih ciljev.«

Imaš med nami-znoteniškimi igralci kakšnega vzornika?

»Ja, v Sloveniji jih je nekaj, najbolj občudujem Bojana Tokiča. Sicer pa sta mi všeč Nemeč Timo Boll ter svetovni in olimpijski prvak Zhang Jike.«

V namiznem tenisu so najbolj znani Kitajci. Kaj misliš, zakaj?

»Mislim, da so boljši zato, ker so hitri, predvsem imajo hitre in močne noge. To pa zato, ker veliko trenirajo, to je njihov vsakdan.«

Si tudi ti želiš biti konkurenčen najboljšim na svetu?

»Seveda si želim, vendar pa se zavedam, da me čaka še kar nekaj let trdega dela, veliko treninga in garanja. Dokler bom napredoval, bo to v Škofji Loki, že sedaj pa grem kdaj na treninge v Mengeš, kjer je močan klub in v njem igra tudi moj sosed Klemen Jazbič. Upam, da mi bo uspelo kdaj igrati tudi na največjih tekmovanjih.«

Te doma spodbujajo?

»Ja, seveda. Oči me vozi tudi na tekme, prav tako me spodbujata mami in starejša sestra Ema, ki trenira atletiko. Vendar mami ne pride velikokrat na tekmo, ker ji ne pustim, saj imam potem tremo in skušam preveč pokazati.«

Že razmišljaš o bodočem poklicu?

»Sedaj sicer obiskujem šole sedmi razred, vendar bi bil vedno rad povezan s športom, zato razmišljam o tem, da bi bil profesor športne vzgoje. Zanimajo me namreč tudi drugi športi, rad gledam nogomet, rokomet, pa tudi druge športe.«



BEGRAD NIKO TRANS

VAŠA PARTNERJA PRI GRADNJI

Telefon.: 04/2364-070, 04/2364-030

- betonarna vse vrste betonov
- granulati pesek (gramoz) za betonske mešanice in estrihe
- razvoj betona v najkrajšem času z najsodobnejšim avtomatscem z že
- vgrajeno roko s črpalko na kamionu (doseg roke 25 m), popolna izraba materiala, zelo primeren za težko dostopne kraje, kjer je dostop več kamionom otežen, za manjše betonaže, greznice, skarpe, brez razsipavanja betona v okolico
- kiperski prevozi
- notranja in mednarodna špedicija
- izkopi z lahko in težko mehanizacijo
- razvoj najmanjših možnih količin materiala

Odslej tudi

TRGOVINA Z GRADBENIM MATERIALOM

- opečni izdelki
- betonski in modularni bloki
- poroterm
- betonske cevi, jaški, pokrovi
- cement, apno, maltit, mivka
- tlakovci, robniki
- betonsko železo, armaturne mreže
- PVC program

NOVO NOVO NOVO NOVO NOVO

LESNI PELETI

v vrečah po 15 kg

(kombinacija bukve 70% in smreke 30%)

Za dosego visoke kalorične vrednosti 18,37 MJ/kg. Narejene po standardu CEN/TS (razred A1), nizka vrednost vlage max. 8 %, vsebnost pepela pod 0,6%!

Prodaja: 051/306 000, 04/236 40 30

BEGRAD NIKO TRANS

BEGRAD, Kranj, d.o.o.,
Prečna ul. 24, 4000 Kranj

NIKO TRANS
Sodnikar Niko
Prečna ul. 24, 4000 Kranj
e-mail: nikotrans@siol.net

Sedež podjetja:
Savska loka 23, 4000 Kranj

KITESURFING & WINDSURFING

3 TERMINI - 9 DNI - PELJEŠAČ 26.4.-4.5.2013

5.7.-13.7.2013

ŽE OD 120€ 23.8.-31.8.2013

WWW.IMPULZSPORT.SI

5 DNI ŠOLE KITESURFINGA IN WINDSURFINGA

ZAČETNI ALI NADALJEVALNI TEČAJ
VSA OPREMA VKLJUČENA V CENO
SAMO 299€ / 330€



VKLJUČENO:
7 NOČITEV V KAMPU PONTA
POVRATNI AVTOBUŠNI PREVOZ
2X BEACH PARTY
MAJICA
ANIMACIJA

INFO 040 600 695 / INFO.IMPULZ@GMAIL.COM

TENIŠKA ŠOLA

ZA ŠOLSKE IN PREDŠOLSKE OTROKE

ZAČETNI IN NADALJEVALNI TEČAJ

V MAJU IN JUNIJU 10H / 2x TEDENSKO PO 60 MIN
VEČ INFORMACIJA NA WWW.IMPULZSPORT.SI

SAMO 60,00 EUR

Impulz sport

Najpreprosteje o hujšanju



Miroslav Braco Cvjetičanin

Vedno je spadala v veltersko kategorijo. Še kot študentka je svoje obline skrivala pod dolgimi stegnjenimi puloverji, ohlapnimi bundami, poleti pa je pozornost odvrčala s prevelikimi moškimi majicami, širokimi hlačami. V letih, ko si je ustvarjala dom in družino, je prestopila še dve kategoriji više in tudi še tako nespreten modelar bi njeno postavo znal izoblikovati iz plastelina. Pravila je, da ne more niti teči niti kolesariti niti hoditi, ker bi morala na zadku pajkic zvrtnati luknjico, da bi dala prostor spiralnem repku. Sama sebe je zmerjala z zanemarjeno pras , a časa za radikalne spremembe ni bilo. Pač je tipična predstavnica generacije Nimam Časa, zato sta na prvem mestu dom, služba, dom, služba. Vsakič, ko sva se srečala, me je skozi humorni opis lastnega telesa skušala poklicati na pomoč. Kako naj bi ji pomagal, ko pa ni imela časa niti za kavo in klepet na temo športne rekreacije. Pred zimo pa mi jo je uspelo zasačiti v kavarni ob tortici in vroči čokoladi. Ti še vedno kolesariš? Prikimal sem ji, češ da se standard vse od štipendijskih let ni toliko izboljšal, da bi presedlal na avtomobilske sedeže. Potem sem jo skušal potolažiti s tem, da ima naša generacija preveč življenjsko pomembnih opravkov, da bi skrbela za vitkost teles. Zdržali naj bi še kako desetletje, potem pa naredili inventuro, se resetirali in začeli na začetku. Takrat naj ne bi imeli polnega delovnika doma in v službi, ker bi nas leta izkušenj že dobro poučila o tem, kako je treba živeti, če hočeš dočakati vsaj sliko kakega priznanega umetnika, ki ti jo podarijo sodelavci ob odhodu v pokoj. Zavzdihnila sva oba in bila je zelo presenečena, da sem ji v primeru želje po hujšanju celo odsvetoval športno rekreacijo. Debeli vprašaj se je pokazal nad njeno frizuro, medtem ko je delala zadnje vilične veslaje čez krožnik. Strokovna razlaga o zdravem prehranjevanju mi gre odlično iz ust vsakič, ko je moj slušatelj sit in napit. Če človek hoče shujšati, mora najprej spremeniti način življenja. Predpogoj za to je, da odmisliš vso hrano, ki ostane na otrokovem krožniku, hrano, ki jo obožuje mož, ki je znan po uživanju zrezkov velikosti slonovih ušes in konzumiranju ustekleničenega hmeljevega zvarka, ter lastne razvade s torticami, vročo čokolado in obilne romantične večerje. Prakticiranje športne rekreacije brez predhodne korenite spremembe življenjskega sloga človeka samo še dodatno sestrada in zato požene pred hladilnik. Če je človek lačen, medtem ko opravlja osnovna vsakdanja dela doma in v službi, si samo lahko predstavljamo, kako se potem lakota potencira, če recimo dve uri hodiš po spomladanskih travnikih. In prav v tem grmu je ponavadi zajec. In potem tista klasična opazka, da se redimo, čeprav cele dneve nič ne jemo, ker tudi časa nimamo, da bi se usedli, prej še vse pripravili, skuhalo in se najedli do sitega. Torej od kod debelost, če pa tako ubogo in neredno jemo? Premalo časa sva imela, da bi ji začel utrujati o kaloričnih bombah, ki eksplodirajo v naših telesih, če jim prej s kako telesno aktivnostjo ne ugasnemo vžigalne vrvice, ampak v glavnem je razumela, kaj vem o tem in kaj je narobe. Narobe je vse.

Minila je dolga zima in temperature so nas pognale na kolesa. Ni bilo veliko kilometrov na števcu, ko sem na pločniku pred sabo zagledal »košuto« v lahkotnem teku. Nisem prepoznal hrbta, vitkih nog, na vrhu katerih je bila v pajkice oblečena tekačica lahkotnega koraka, prepoznal pa sem signal pod lastno čelado, ki je očem sporočil, da ni lepo tako prodorno gledati neznanke.

Sklepate lahko, da je neznanka postala znanka, takoj ko sem z balanco prišel do njenega profila. Prepoznal sem jo po nasmehu, edinem nakitu, ki ga je nosila in ni izgubil svojega čara, niti ko se je promovirala s spiralnim repkom. Tokrat je bil debeli vprašaj nad mojo frizuro oz. čelado. Potrdila mi je, da sem imel prav, ko sem priporočal korenito spremembo vsakdanjega življenja in predvsem dejstvo, da je nujno treba jedilnik deliti vsaj z dve Tako preprosto, a skoraj nemogoče, pa vendar edina prava učinkovita pot, če že hočeš imeti vitko postavo. Vsakomur se zdi prelahko, ampak ko ti nekdo reče, da za obrok zadostuje že četrte pice, najprej pomisliš, da boš pravzaprav, sploh ne pomisliš , ampak si prepričan, da bi v tem primeru umrl od lakote



VELIKA IZBIRA VSEH VRST KOLES PO UGODNIH CENAH

20€
DARILNI BON

OB NAKUPU
NOVEGA
ODRASLEGA
KOLES
(Velja do 18. maja 2013)

Kolesarski center Valy - Žagar
Cesta na Brdo 52, 4000 Kranj
Tel: 04 204 5007
www.valy.si, info@valy.si

QASHQAIŽE ZA **14.980 €**

Ne dovolite, da vas karkoli ustavi! Izberite svoj Nissan Qashqai s sistemom START/STOP, najboljšim motorjem v razredu, 1,6 dCi, in sistemom AVM s štirimi kamerami za pogled okrog vozila. Zagotovo vas bo prepričal z njegovo zmogljivostjo, neverjetno močjo in vrhunsko kakovostjo.

JUKEŽE ZA **13.990 €**

Edini Jukebox na štirih kolesih bo poskrbel, da vam bo srce bilo v hitrem glasbenem ritmu, vaše dlani pa bodo nenasatno poplesavale po volanu. V tem harmoničnem doživetju ne boste sami, pesni vzornostnih trenutkov na cesti se bodo pridružila še vrhunski sistem START/STOP, ALL MODE 4X4-i, neverjetni motor 1.6 DIG-T in 190 KM.

MICRAŽE ZA **8.290 €**

Micra je prava zvezda na cesti! Številne poglede privablja s svojimi kompaktnimi merami, najmanjšim obratovalnim premerom v razredu in 6 zračnimi blazinami. Zagotovo pa vas bo uspela očarati tudi z vrhunskimi sistemi ABS, ESP in Pure Drive.

NOTEŽE ZA **9.990 €**

Prav vsi ga majo radi! Tudi vi se podajte na temno vozilje in se zaljubite! Zapeljaj vas bo s prilagodljivim prijetnim prostorom, praktičnimi odlagalnimi površinami in safeštsko navigacijo Nissan Connect. Za vašo varnost pa bo poskrbel še s sistemoma ESP in ABS ter 6 zračnimi blazinami.



Skupna kombinirana poraba: 4,5–8,2 l/100 km. Emisije CO₂: 115–194 g/km.

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

**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

POMLADANSKE NAKUPNE PRILOŽNOSTI

Panda 1,2 8v Pop



Punto 1,2 8v Easy

Fiat Panda že za 7.990 € in Fiat Punto že za 8.990 €Poraba goriva Fiat Panda: 3,9 - 5,3 l/100 km. Izpusti CO₂: 99 g -124 g/km.Poraba goriva Fiat Punto: 3,5 - 5,7 l/100 km. Izpusti CO₂: 90 g -133 g/km.www.fiat.si

AVTO MOČNIK d. o. o., KRANJ, Kranj, Jezerska cesta 135, tel.: 04 281 77 20, www.avtomocnik.si

STRASTNO DRUGAČNA

zoom-zoom

Predstavljajte si gibanje, ujeto v kovino.

NOVA MAZDA 6. OD 21.290 €.

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ,
Britof 162, tel.: 04 281 77 17
www.avtomocnik.si

5 *****

Poraba goriva: od 3,9 do 6,4 l/100km. Emisija CO₂: od 104 do 150 g/km.

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

ZAŽIVI VEČ ŽIVLJENJA!

ŽE ZA NEVERJETNIH
139 EUR MESEČNO



POPOLNOMA NOVI
pro.ceed
Dinamičen, sporten in temperamenten.

ENOSTAVNO IN PREGLEDNO EOM=0%
BREZ POLOGA - 0 EUR, BREZ OBRESTI - 0%, BREZ STROŠKOV - 0 EUR



Kiina vozila imajo rekordno nizko porabo, 7-letno garancijo in maksimalnih 5 zvezdic po EURO NCAP-u.

KIA - NAJVEČ AVTA ZA VAŠ DENAR



The Power to Surprise

PREDSTAVITEV IN TESTNE VOŽNJE VOZIL KIA

- ➔ Železniki, 27. 4. 2013 od 8. do 12. ure parkirišče ob bazenu
- ➔ Žiri, 11. 5. 2013 od 8. do 12. ure parkirišče pri Mercatorju

www.cresnik.si



PRODAJA IN ODKUP VOZIL!

Črešnik, d.o.o., Medvode
Spodnja Senica 20, Medvode

PRODAJA VOZIL:
051 612 888
01 3612 255

TRGOVINA in REZERVNI
DELI: 01/ 361 22 50

SERVIS: 01/ 361 75 20



AVTO LUŠINA d.o.o.
Gostče 8, 4220 Skofja Loka
Tel: 04/50 22 000
E-mail: prodaja@avto-lusina.si

POOBlašČENI PRODAJALEC
IN SERVISER VOZIL



SX4 4x4
za ugodno ceno!



Pokličite za testno vožnjo še danes!

Fotografija je simbolična. Povprečna poraba goriva: 4,9 - 7,2 l/100 km, emisije CO₂: 129 - 165 g/km. Povprečna poraba goriva in emisij je odvisna od vrste in modela vozila.

Prihaja poletje

- * nudimo vam servis klimatske naprave z dezinfekcijo
- * 15 % popust na dodatno opremo za vozila Hyundai in Suzuki

naša ponudba - vaša ugodnost

- * ličarske in kleparske storitve, v primeru škode na vašem vozilu poskrbimo za popravilo, sodelujemo z vsemi zavarovalnicami.

Sodelujemo z vsemi zavarovalnicami - za plačilo poskrbimo mi!

HYUNDAI NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.



HYUNDAI TRAVEL EDITION

Izkoristite izjemno priložnost in z nakupom enega izmed vozil iz omejene serije »Travel Edition« prihranite do 4.000 EUR.



Potovalna mrzlica se začenja!

Povprečna poraba goriva: 3,2 - 8,4 l/100 km, emisije CO₂: 84 - 200 g/km.
V omejeni seriji »Travel Edition« vam poleg že tako bogate serije opreme podarimo še navigacijo, parkirne senzorje, ilto ploščo...
Slike so simbolične. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si



UVOZNIK ZNAMKE CFMOTO

Tel.: 040/713-631

Ugodni krediti preko SKB banke



CFMOTO X8

800 ccm, 62 KM, 4x4



TMS Motard M3

50 ccm, 2-taktni, 6 prestav

RENTAM d.o.o. SILEZSKA CESTA 101, KRANJ

Zbiratelji, pozor!

Ob vsaki številki revije bodo bralci dobili model avtomobila v razmerju 1 : 43.



Miroslav Braco Cvjetičanin

De Agostini S.p.A. je bil ustanovljen leta 1901 v Novari pri Milanu kot družinsko podjetje. Sčasoma je podjetje postalo znano po izdajanju geografskih zemljevidov in pozneje po izdajanju širokega izbora knjig, revij in zbirk.

V Sloveniji so letos začeli izdajati zbirko Minerali. Slovenski bralci so jo izjemno dobro sprejeli in zbirka je doživela velik uspeh. Zdaj pa prvič predstavljajo posebno zbirko legendarnih avtomobilov iz preteklosti. Z izjemnimi revijami in čudovitimi miniaturnimi legendarnih modelov se podajte na nostalgичno popotovanje skozi zgodovino avtomobilske industrije s poudarkom na vzhodni Evropi, ki jo je zaznamovala zelo zanimiva avtomobilska industrija. V prvi številki je reviji dodana Slovincem dobro znana Zastava 101 oziroma stoenka po domače.

Odkrijte, katere novosti so uvedli razni proizvajalci avtomobilov. Imeli boste priložnost izvedeti, da niti en model ni nastal slučajno, ampak je bil rezultat pozorne analize modelov, proizvedenih v drugih državah, in ravni tehničnega razvoja tistega obdobja, prav tako pa je bil prilagojen posebnim razmeram v državi izvora.



AC JENKO

AVTOSERVIS AVTOVLEKA - POMOČ NA CESTI

- servisne storitve za vse znamke vozil
- avtodiagnoza, popravila električnih komponent
- servis klima naprav
- obnova luči
- prodaja in montaža pnevmatik
- pogodbeno dela zavarovalnic
- rent a car / nadomestna vozila
- avtovleka / pomoč na cesti

Vrednostni bon
**BREZPLAČNO
PRANJE**

* bon veljaven ob servisni storitvi
vozila do 15.5.2013



Gregor Jenko s. p. Hrasnje 207, 4000 Kranj

Delavnica: 04/23 30 120 Avtovleka - intervencijska št.: 041/799 214

LORES

KRATKOROČNA POSOJILA

od 200 € do 1000 €



**Posojilo ponujamo vsem
s statusom UPOKOJENEC
in vsem ZAPOSLENIM
(tudi zaposlenim za
določen čas).**

**Pokličite nas in preverite našo
ugodno ponudbo.**

**Lores, d. o. o.,
Šuceva 25, 4000 Kranj**

☎ 04/252 13 87 ☎

☎ 04/252 13 85 ☎

☎ 051/219 466 ☎

Napravca, naprav koliko kalorij v hr

Bili so časi, ko so ljudje verjeli, da potrebujejo za hujšanje pred poletjem samo močno voljo, pravi jedilnik, nekaj trme in nekaj časa. No, v 21. stoletju je drugače – za uspešno hujšanje zagotovo »nujno potrebujete« tudi kup zanimive elektronike in kakšno aplikacijo ali dve.

Simon Ručigaj

A pojdimo po vrsti. Poletje se bliža in marsikdo si bo želel pred tistim prvim skokom v morje še zagotoviti nekaj telesne aktivnosti, če drugega ne, zato, da bodo lanska poletna oblačila še vedno »pasala«, ali pa iz kakršnega koli drugega razloga. Pri doseganju teh ciljev si lahko zelo pomagata tudi s sodobno tehnologijo. Nekaj stvari je dostopnih brezplačno – denimo informacije v spletu – spet druge niso zastoj. Če imate pameten telefon, vam lahko to še kako pomaga, seveda pa morate biti dovolj disciplinirani, da vanj res vpisujete, kaj in kdaj ste pojedli, kdaj ste izvajali kakšno vadbo in podobno.

Splet informacij, popolnoma brezplačno

Najcenejše in najbolj učinkovito orodje so lahko informacije, a le, če so prave. Seveda na spletu najdete poplavo spletnih strani, ki so običajno namenjene prodaji čudežnih tabletk, pasov za hujšanje, oni dan sem nekje zasledil celo neko ročko za tuširanje, ki naj bi čudežno vplivala na vaše telo. A bolj kot te informacije ali pa jim raje recimo kar dezinformacije so lahko koristni nasveti strokovnjakov, ki svetujejo, kako izboljšati kondicijo in se privaditi bolj zdravega življenja. Prej ali slej se je pač treba sprijazniti, da brez vztrajnosti, pravilne prehrane in upoštevanja enakih zakonitosti, kot jim je povrženo naše telo, pač ne bo nič. Skratka, ko se prebijate čez nekaj ducatov člankov o tem, kolikokrat na dan je treba jesti in približno koliko kalorij potrebuje vaše telo (običajno za ženske okoli 1500 do 2000, za moške pa v področju od 2000 do 3000, vendar je to tako, zelo čez prst in na približno), ko vam bo kristalno jasno, koliko se morate gibati, kako skrbeti za kondicijo in moč mišic (kar itak že vemo – le prakticiramo to bolj neredno!), vas bo prej ali slej začelo natančno zanimati, koliko »kalorij« vsebuje vaša hrana. Zakaj je tisti dunajski s pomfrijem tako zelo nevaren, saj ga je na tehtnici še manj skupaj kakor tiste orjaške skledice solate?

Takrat vam pridejo prav spletne strani, kjer so podrobno zapisane tabele s prehranskimi vrednostmi. Denimo na www.cenim.se kliknite na Hranilne vrednosti in odprl se vam bo iskalnik po skromni, a zadostni zbirki živil, po katerem lahko iščete najbolj pogoste sestavine in seštevate kalorije, celo podatek o vsebnosti holesterola je zapisan. Bistveno bolj podrobno, a tudi manj prijazno do uporabnika je videti Odprta platforma za klinično prehrano, ki jo najdete na spletnem naslovu

NAGRAJENCI KRIŽANKE

Sponzor nagradne križanke, ki je bila objavljena v Kranjčanki&Ločanki 15. marca 2013, v je bilo podjetje Baldrijan, d. o. o., iz Kranja, ki poklanja trem nagrajencem magnetne vložke za čevlje. Srečni nagrajenci so: **Marjan Grajzar**, Šenčur; **Ivanka Tratnik**, Mavčiče in **Olga Šubic**, Kranj. Nagrajencem čestitamo.

avca, daj mi povej, hrani je tej?

Hitre osnovne informacije o kalorični vrednosti živil najdete tudi na spletni strani Zdravo bitje, na naslovu <http://www.zdravobitje.si/domov/prehrana/kalorije/>, kjer sta na voljo dve tabeli – ena bolj hitra, druga bolj informativna.

V eni roki vilice, v drugi pametni telefon. Včasih z njim hrano fotografiramo, lahko pa tudi pobrsamo, koliko kalorij vsebuje in ali je obrok res primeren!

www.opkp.si. Sliši se zelo bolnišnico, vendar pa gre za zanimiv projekt, v katerem so strokovnjaki zbrali bolnišnične, delavske in druge jedilnike ter jedi, jim dodali recepte ter analizo tega, kaj posamezna jed vsebuje.

Vsemogočni telefoni

No, ko boste imeli vse te informacije v glavi – in vam bodo še isti trenutek iz nje pobegnile – ali pa najpozneje takrat, ko boste v trgovini zagledali kantico slastnega sladoleda – vas bo začelo zanimati, koliko teh presnetih nebodijih treba kalorij pa lahko sploh pokurite z določeno telesno aktivnostjo. Številke so tu zelo različne, tako kot pri živilih, najpogosteje pa so odvisne od vaše teže, starosti, intenzivnosti aktivnosti ter vrste aktivnosti. Pri tem so najbolj uporabne aplikacije, ki jih naložite v svoj pametni telefon – žal pa so povečini v angleščini. Za tekače je najbolj razširjen Runkeeper, ki meri razdaljo in hitrost teka ter izpisuje število porabljenih kalorij, mimogrede pa izriše še pot teka – zraven pa vam predvaja glasbo, če vas težko dihanje in udarjanje superg ob asfalt že dolgočasi. Za telovadnico je na voljo brezplačen Nike Training Club, ki deluje kot nekakšen trener pri vadbi z orodji, opremljen je tudi z navodili, kako pravilno izvajati katere vaje. Omeniti je treba še aplikacijo Fitness Pro, ki je primerna za začetnike in tudi izkušene telovadničarje. Lose It! je ena izmed ducatov kakovostnih aplikacij, ki vodijo vašo evidenco teže, starosti in truda, ki ga



Si predstavljate, da bi vam pametna tehtnica lahko na daljavo zaklenila hladilnik, vaši ženi sporočila, koliko tehtate, in prijateljem prek telefona zabičala, da lahko popijete samo eno pivo? K sreči še nismo tako daleč!

Fotografija: izdelovalci in chatelaine.com

vlagate v hujšanje – zapisujete lahko tudi vnosi hrane, aplikacija pa sledi vašemu napredku. A ne mislite, da se vadba neha, ko zapustite telovadnico. Za dobro formo je kakovosten spanec še kako pomemben – zato ne preseneča, da obstaja tudi veliko aplikacij za ugotavljanje kakovosti in količine spanca. Sleep Cycle je ena takih. Deluje tako, da iPhone položite na posteljo, ko greste spat. Med spanjem telefon s senzorji meri, kdaj in kako se premikate. Poleg merjenja kakovosti spanca zna tudi ugotoviti, kdaj je najbolj primeren trenutek, da vas zbudi – takrat, ko spite najbolj »plitvo« oziroma ko je šok budilke najmanjši.

Pametna tehtnica vam nadomesti nergaško ženo

Če se še malce pomudimo v svetu prihodnosti, ki je na voljo že danes. Izdelovalec Withings je že izdelal tehtnico, ki nas ne le stehta, pač pa tudi analizira, koliko mišic in maščobe imamo v telesu, tehtnica pa nam mimogrede še izmeri utrip srca (skozi stopala) in izmeri kakovost zraka v prostoru, kjer se tehtamo oziroma spimo (nekateri imajo tehtnico kar v spalnici). Združljiva je s številnimi aplikacijami za pametne telefone, ki jim zna tudi sporočiti sprotne podatke.

Pa še en način je, kako vam elektronika lahko pomaga shujšati: če si kupite res vse najsoodnejše naprave, ni hudič, da ne bi shujšali, saj vam bo skoraj zagotovo zmanjkalo denarja za hrano.



Spomladansko prebujanje

Sončni žarki že rahlo polnijo terase lokalov. Tudi taki se odločijo za turistični obisk mesta, ki so v njem praktično doma. Spet tretji se odpravijo raje v naravo ali na kolo.



Foto: AB

LJUBIM MESTO KRANJ

Iris Bukovec je za jogijsko skupino Duhovna.si organizirala že drugo srečanje. Tokrat se je odločila, da obišejo Kranj in spoznajo, kaj ponuja mesto naključnemu turistu. Skupina si je privoščila tudi fantastično kavo na Mohorjevem klancu v Tarasa Caffēju in se slikala pred številnimi mestnimi znamenitostmi. Med njimi tudi modnim ateljejem Edite Zelolepo, ki nadebudnih raziskovalcev žal zaradi bolezni ni mogla sprejeti. **A. B.**



Foto: AB

LOJZETOVA STREŠICA

Lojze Oblak je že stari udeleženec Dalmacija Tourov, ki jih organizira društvo BAM.Bi. Letošnje mlačno vreme ga ni odvrnilo od tega, da se toura ne bi spet udeležil, v Petrovcu na moru pa se je odločil, da glede na kiselkast jutro, zadnje kolo potrebuje strešico ... **A. B.**

Vrtnarija Bantale

Tel.: 04/23 17 260, vrtnarija.bantale@siol.net

Vrtnarija Bantale je že dolgoletna članica PVD – profesionalne vrtnarske družbe.



Pripravili smo vam bogato ponudbo doma vzgojenega balkonskega cvetja z mnogimi vročimi novostmi letošnjega leta.

Do konca meseca AKCIJA! Trojček trajnic:

ostrožnik + naptrstec + volčji bob za samo **5,80 EUR**

Naprodaj je tudi velik izbor cenovno ugodnih dišavnic.

Vrtnarija Bantale, oaza cvetja

Delovni čas v sezoni:

pon.–pet.: 8.–19. ure

sobota: 8.–13. ure

nedelja zaprto

odprto tudi 27. aprila in 2. maja od 8.–19. ure



Skupina FLORA

TRZANKA & CO. SAGLAVSTVO - VRTNARSTVO DOBREŠ DOLORES TRIZANČIČ P. PLANINŠTA, ANDROGINA



LOŠKA ZADRUGA

Pomlad je tu!

Lepa je, z nami bo še lepša.

www.kgz-skloka.si



Trata



Poljane



Gorenja vas



Hotavlje



Češnjica

- dnevno sveže sadike zelenjave in dišavnice
- balkonsko cvetje, enoletnice, trajnice
- zemlja za različne namene
- lonci in korita

FITOFARMACEVTSKA SREDSTVA

- SVETOVANJE Vsak petek od 7. do 13. ure



Agro program za kmete

- SEMENSKI KROMPIR
- SEMENSKA KORUZA, SEMENSKA TRAVE
- FOLIJA ZA BALIRANJE - RANIPLAST
- krmila in vitamini,
- žita različnih pakiranj
- čistila in rezervni deli za molzne stroje,
- gozdarska oprema,
- delovna zaščitna sredstva

Briketiran hlevski gnoj,
25 kg – 9,80 EUR

Kokošji gnoj,
15 l – 5,70 EUR

Biogrena
Bioorganik



Domači kotichek – izdelki višje kakovosti s kmetij s škofjeloškega območja.

Kotički so postavljeni v **ŠPECERIJSKIH TRGOVINAH KGZ, z. o. o., Škofja Loka** v Poljanah, Gorenji vasi, Stari Loki, Češnjici in v Mlečnem butiku ter v **MESNICAH LOŠKIH MESNIN, d. o. o.,** v Kranjski Gori, v Bohinju, v BTC Cityju (pokrita tržnica), v Plavi Laguni in v Zalogu.



V naši ponudbi tudi vsi izdelki LOŠKE MLEKARNE in BOHINJSKIH MESNIN. Izdelki so iz lokalnih in kvalitetnih surovin. Pridete in se prepričajte!

V kotičkih lahko izbirate med:

- pekovskimi izdelki: kruh iz kmečke peči, domači rezanci, kmečki piškoti ...
- izdelki iz sadja: suho sadje, domače žganje in likerji, jabolčni kis, domače marmelade ...
- izdelki iz zelenjave: kislo zelje, repa, vložene kumarice, zelenjava v soli ...
- mesnimi izdelki: salame, klobase, zaseka ...
- mlečnimi izdelki: jogurti, maslo, skuta, mleko ...
- medom: več vrst medu
- zeliščnimi izdelki: čaji, mazila in tinkture ...

Razveselite svoje najdražje s kvalitetnimi, lokalno pridelanimi izdelki višje kakovosti. Lepo vabljeni v naše domače koticčke.



Oven

(21. marca - 21. aprila)

Nekdo iz vaše bližnje okolice vas bo zelo prizadel in kar dolgo ne boste mogli priti k sebi. Šele čez daljši čas boste pripravljene na pogovor in ni treba, da vas prepričujejo o nečem, kar sami dobro veste, da ni res. Srečna dneva bosta 27., 28. 4. Misel meseca: Nič se ne pozabljaj počasneje od žalitve, nič hitreje od dobrote.



Bik

(22. aprila - 20. maja)

Visoko merilo, ki ga imate do sebe, se vam lahko maščuje. Ponavadi se ravno v majhnih stvareh skriva sreča. Prisiljeni boste, da to srečo poiščete v sebi. V ljubezni bodite pogumni in stopite korak naprej. Srečna dneva bosta 23. 4., 2. 5. Misel meseca: Navodila za srečno življenje si pišemo sami.



Dvojčka

(21. maja - 21. junija)

Na različnih področjih boste imeli dobre možnosti. Odvisno bo le od vas, ali jih boste izkoristili in se seveda tudi primerno potrudili. V ljubezni ste veliko gradili in kmalu se bodo pokazali lepi rezultati. Srečna dneva bosta 8., 9. 5. Misel meseca: Brez ljubezni je življenje dolgočasen sprehod.



Rak

(22. junija - 22. julija)

Naučili se boste upočasniti svoj tempo življenja. Je nujno potrebno. Čas, ki je namenjen samo za lenarjenje, ima poseben čar in s tem notranje zadovoljstvo. Poslovno boste uspešni kot že dolgo ne. Srečna dneva bosta 3., 10. 5. Misel meseca: Ne hranimo življenja z drobtinicami, vohajmo z njimi skozi čas.



Lev

(23. julija - 23. avgusta)

Marsikaj bi bili pripravljene storiti, če bi vedeli, da vam to prinese pozitivne rešitve. A ni kaj, sedaj je prišel čas za tveganje, saj drugače nikoli ne boste izvedeli, kaj bi vse še lahko bilo. Trma in vztrajnost vam končno priveda prav. Srečna dneva bosta 6., 13. 5. Misel meseca: Jutrišnji dan je vedno presenečenje.



Devica

(24. avgusta - 23. septembra)

Kljub utrujenosti boste izpolnili obveze, tako tiste, ki jih imate do drugih, kot do sebe. Nekdo se bo spomnil na vas z lepim darilom, ne da bi pričakoval karkoli v zameno. Presenečeni boste. Srečna dneva bosta 24. 4., 7. 5. Misel meseca: Odprite svoje srce, kajti tam se skrivajo vsi odgovori.



Tehtnica

(24. septembra - 23. oktobra)

V ljubezni boste kar se da zadovoljni, saj se že dolgo časa niste počutili tako sproščeno kot zadnje čase. O svojih odločitvah boste docela prepričani, zato lahko pričakujete pozitivne spremembe v poslovnem svetu. Srečna dneva bosta 30. 4., 5. 5. Misel meseca: Še tako lepo življenje je brez majhnih izzivov prazno.



Škorpion

(24. oktobra - 22. novembra)

Spoznanje, da je prišel vaš čas, vas bo v prvem trenutku ohromilo, a takoj za tem vas bo prevzela sreča. Končno ne boste več le zunanji opazovalec ali statist, ampak glavni igralec v svoji igri življenja. Srečna dneva bosta 2., 3. 5. Misel meseca: Sreča je kot blago na tržnici, malo počakaj in cena bo padla.



Strelec

(23. novembra - 21. decembra)

Občutek boste imeli, da ste začeli na celi črti popuščati, in naredili boste vse v tej smeri, da to končate. V zadnjem obdobju ste bili večkrat preobremenjeni ter napeti, vendar bodo to le posledice utrujenosti. Srečna dneva bosta 27. 4., 1. 5. Misel meseca: Kdor preveč misli na preteklost, je brez prihodnosti.



Kozorog

(22. decembra - 20. januarja)

Določene stvari vam še kar ne bodo šle iz glave. Čeprav veste, da se vsaka stvar zgodi z določenim namenom in da ima vsak zakaj svoj zato, se boste kljub temu spraševali, zakaj prav vi. Na to ni pravega odgovora. Srečna dneva bosta 19., 25. 4. Misel meseca: Kdor ljubi, ne razmišlja, ali bo zmogel.



Vodnar

(21. januarja - 19. februarja)

Vsak sončen dan boste izkoristili za rekreacijo na svežem zraku. In tudi prav je, da imate svoj ventil, s katerim se sprostite. A hkrati ne smete pozabljati na svoje bližnje, ki vam znajo zameriti vsako malenkost. Srečna dneva bosta 23. 4., 11. 5. Misel meseca: Ne sramujmo se napak, kajti na napakah se učimo.



Ribi

(20. februarja - 20. marca)

Jezni boste sami na sebe in na ves svet, zaradi zavesti, da ponavljate vedno iste napake. Ne iščite toliko krivde v sebi in se malo tudi vprašajte, kakšni so vaši prijatelji. Napačen nasvet vpliva na vaše odločitve negativno. Srečna dneva bosta 26. 4., 4. 5. Misel meseca: Komur se mudi, nima časa razmišljati, kam gre.



KAMM d.o.o.

V naših trgovinah vam v času od 21. 4. do 4. 5. 2013
nudimo **20%** popust na ves vijačni material.
(popust velja na gotovinsko plačilo)

AKCIJA



KAMM d.o.o. - Poslovna cona A 19, 4208 Šenčur, tel.: 04 251 91 86
KAMM d.o.o. - BTC Hala 10, Šmartinska 152, Ljubljana, tel.: 01 541 18 15

www.kamm.si

DOMAČA VAS POKRITA TRŽNICA

ULICA MIRKA VADNOVA 9
4000 KRANJ-PRIMSKOVO
TEL: 04 235 60 50
E-POŠTA: INFO@DOMACA-VAS.SI

HRANA

HIŠKA 21 PEKOVSKI IZDELKI IN JAJCA
PEKARNA POSTOJNA IN HROVAT, KMETIJA JERAJ IN JENKO

HIŠKA 16 MLEKO IN MLEČNI IZDELKI
KMETIJE NA RAVAN, PR' BROJAN IN PR' PETELIN, SIRARNA GORIŠEK

HIŠKA 14 MESO IN PERUTNINA
KMETIJI ŽUNAR IN PR' MOL, MESARSTVO KERN

HIŠKA 24 KMETIJA RATOŠA
SADJE IN ZELENJAVA, KIS, PELATI

HIŠKA 6 ARTIČOKA
SADJE IN ZELENJAVA, SOKOVI, VLOŽENA ZELENJAVA IN TESTENINE

HIŠKA 4 CATARING BUČKA
PRESNI PIŠKOTI, PECIVO, TORTÉ, ČAJI, MED, MOKA

HIŠKA 34 KMETIJA GLAS
SEZONSKO DOMAČE SADJE, KIS, VINO

HIŠKA 7 EKO HIŠICA
MESNI IZDELKI, MLEČNI IZDELKI, MOKA, NAPITKI, JAJCA, TESTENINE

HIŠKA 17 MOKA, KAŠE IN ZDROBI
MLIN KOŠAK IN MARŠETOV MLIN

PIJAČA

HIŠKA 17 SOKOVI
ŠPAJZA TRSTENJAK

HIŠKA 53 EKO LAURA
OLJČNO OLJE, REFOŠK IN MALVAZIJA

HIŠKA 12 VINOTEKA
VIZIR, UCMAN, ŠTEKAR, GEC, KOLMANIČ, VINOČOČ BUČAR

HIŠKA 13 ŽGANJETEKA
KMETIJA TURK IN ANTON KODRAN

NEGA IN RAZVAJANJE

HIŠKA 54 OLJARNA PEČARIČ
HLADNO STISKANA OLJA

HIŠKA 10 ČOKOLADNICA RUSTIKA
ČOKOLADA RAZLIČNIH OKUSOV

HIŠKA 49 ČOKOLADNICA LUCIFER
ČOKOLADA RAZLIČNIH OKUSOV

HIŠKA 57 HIŠKA ZA NEGO IN ZDRAVJE
VALE NATURA, ČAJI AELITA, MILA, SVEČE

OSTALO

HIŠKA 45 OBUTEV LOMM
LAHKA OBUTEV, NATIKAČI, COPATI

HIŠKA 25 OBUTEV POLO
LAHKA SPOMLADANSKA OBUTEV IN POHODNI ČEVLJI

HIŠKA 39 UNIKATNI IZD. PR' CVETKAH
IZDELKI IZ OVČJE VOLNE, KVAČKANI IZDELKI

HIŠKA 59 NARAVNI ZAKLAD
VZGLAVNIKI POLNJENI Z AJDOVIMI LUŠINAMI

HIŠKA 3 SOVEN
OVČJE VOLNE IN IZDELKI IZ OVČJE VOLNE

HIŠKA 31 JOŽICA HRIBAR
SPODNJE PERILO ZA MOŠKE IN ŽENSKÉ

HIŠKA 32 KLOBUKI PAJEK
KLOBUKI ZA VSE PRILOŽNOSTI

HIŠKA 2 NOGAVIČARSTVO AKRA
DOKOLENKE, NOGAVICE, OTROŠKE NOGAVICE

HIŠKA 24 MASIVA
IZDELKI IZ MASIVNEGA LESA



KOZLIČEK.DOMACA-VAS.SI

PON-PET: 8.00-19.00

SOB: 8.00-13.00

NEDELJE ZAPRTO

- VSAK DAN SVEŽE MALICE
- VSAK PETEK IN SOBOTO OCVRTE SARDELICE
- DOMAČI SOKOVI IN ODLIČNE TORTICE
- TERASA IN ZUNANJA IGRALA

- POKRITA TRŽNICA V VELIKOSTI 600M2
- DOMAČI SLOVENSKI IZDELKI, PRIDELKI IN PROIZVODI NA ENEM MESTU
- VSAK MESEC ZANIMIVI DOGODKI, DELAVNICE IN TEČAJI
- VELIKO PARKIRIŠČE BLIZU VHODA
- BANKOMAT IN BREZPLAČNI WI FI
- OTROŠKI KOTIČEK ZA NAJMLAJŠE

WWW.DOMACA-VAS.SI
VABLJENI V DOMAČO VAS