

6

JUNIJ 2013
LETO XIII / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Kranj potrebuje
moderen avtobusni
terminal

Povabi me, Fernanda

Vrhunski uspehi naših
alpinistov



**SONČNA OČALA TUDI
Z VAŠO DIOPTRIJO**

 **QLANDIA**
Kranj in Kamnik
04 234 234 2

Optika Aleksandra
www.optika.si

 **URARSTVO**
MATJAŽ
Matjaž Hvalby s.p. Zborna 1 Kranj
tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču

center  

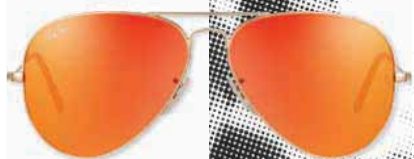
Poroke Moda Prireditve Portreti Izdelki Akt & Art Živali

 **FOTOGRAFIJE ZA
OSEBNE DOKUMENTE** 

POSLOVNI CENTER Slovenski trg 8,
STORŽIČ 4000 Kranj
(nasproti Globusa)

www.mojfotograf.si info@mojfotograf.si 04 20 20 459

PO SONČNA OČALA V ART OPTIKO!



**S TEM OGLASOM VAM PRI
NAKUPU SONČNIH OČAL IZ NOVE
KOLEKCIJE PRIZNAMO KAR 20 %
POPUST*!**

V naši okulistični ambulanti imamo preglede vsak dan, čakalna doba je kratka. Na voljo je veliko korekcijskih okvirjev po ugodnih cenah, stekla so odlične kakovosti. Na brezplačni pregled (če imate urejeno dodatno zdravstveno zavarovanje) se naročite po tel. št.: 059 070 250 ali na: art.kr@artoptika.si Obiščite nas, ne bo vam žal!

Delovni čas:

Pon. - pet. od 8.00 do 18.30

Sob. od 9.00 do 12.00

* popust ne velja za blagovno znamko Ray Ban.

Art
OPTIKA
Bleiweisova cesta 14, Kranj

Art optika, Gorška c. 78, Ajdovščina

www.wu-masaza.com

Tajska masaža na Kokrici

-30%
od 28. 6. do 31. 8.

Najboljša masaža v mestu

SUPER AKCIJA

Tradicionalna tajska masaža
celega telesa 60 min.

~~34~~ EUR 23,80 EUR

Tajska masaža z aromatičnimi olji 60 min.

~~42~~ EUR 29,40 EUR

Tajska masaža stopal 60 min.

~~30~~ EUR 21,00 EUR

Tajska masaža z olji in toplimi zelišči
za razstrupljanje telesa 60 min.

~~46~~ EUR 32,20 EUR



WU MASAZA

M: 040 352 388

Prenočišče Dežman, Betonova ulica 2, Kokrica
Delovni čas od pon. do pet.: od 16. do 21. ure
Tel.: 04/204 51 31, 04/204 51 42



Na naslovnici: Jinny Ribič
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 12

je mesečna priloga
Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Suzana P. Kovačič

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

Oblikovanje:
Matjaž Švab

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,
telefax: 04/201-42-13.
E-pošta: info@g-glas.si;
mali oglasi: telefon 04/201-42-47;

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

KRANJČANKA je priloga 51. številke
Gorenjskega glasa, 28. junija 2013,
izšla je v nakladi 35.000 izvodov,
prejela so jo vsa gospodinjstva
v Mestni občini Kranj, priložena je
Gorenjskemu glasu.

Naslednja številka izide v petek,
26. julija 2013.



4 | KRANJ POTREBUJE MODEREN AVTOBUSNI TERMINAL

V prihodnjih letih se obeta gradnja novega avtobusnega terminala, že letos pa se bo za uporabnike izboljšal mestni potniški promet.



10 | POVABI ME, FERNANDA

Zgodba ena: novinarka in fotografinja Fernanda Prado Verčič v Galeriji Layerjeve hiše razstavlja dela iz fotografskega opusa Zbudi se, ljubezen. Zgodba dve: Fernanda je Brazilka in živi v Kranju.



12 | VČASIH JE TRAVA TUDI MODRA

Likovne podobe so na ogled v Mestni knjižnici Kranj postavlili slepi in slabovidni slikarji.



16 | Vrhunski uspehi naših alpinistov v Himalaji.
Razstava v Gorenjskem muzeju.

22 | Moj dom: Mojster želi imeti vse na enem mestu

29 | Retro, volančki in žive barve, letošnje modne smernice kopalk

30 | Poletje na krožniku

34 | Ne iščimo izgovorov, ampak priložnosti.
Tako v svoji knjigi 1555 dni potovanja do uspeha pravi Kristjan Cvek.

V okviru projekta Gorki naj bi se v drugi polovici letošnjega leta v kranjski občini začela gradnja kanalizacijskega omrežja in nadgradnja Centralne čistilne naprave, prav tako se v prihodnjih letih obeta gradnja novega avtobusnega terminala, že letos pa se bo za uporabnike izboljšal mestni potniški promet.

POGOVOR: **MOHOR BOGATAJ, ŽUPAN MESTNE OBČINE KRANJ**

Kranj potrebuje modern avtobusni terminal

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Fotografija: **Gorazd Kavčič**

Kljub poletnim mesecem se v Kranju te dni marsikaj dogaja, o nekaterih pomembnih novostih pa smo povprašali župana Mohorja Bogataja.

Projekt Gorki s čistilno napravo in kanalizacijskim omrežjem je tisti, ki se mu zadnja leta v Kranju namenja največ pozornosti. Zanj je namenjenih tudi največ sredstev v proračunu. Kdaj naj bi bili izbrani izvajalci in kako daleč je do začetka gradnje?

»Večina javnih naročil za projekt Gorki je zaključena. Za gradnjo omrežja kanalizacijskih vodov so izbrani izvajalci gradbenega nadzora ter storitev informiranja in obveščanja javnosti. Za gradnjo kanalizacijskega omrežja v aglomeracijah z obremenitvijo večjo od 2000 populacijskih enot (v Kranju Kokrški Log, Kokrški breg, Huje, Partizanska cesta, Skalica, Zlato polje-sever, Bitnje-Šutna-Žabnica, Kokrica) bo sklep o izbiri pravno-močen konec tega meseca. Tudi za nadgradnjo in rekonstrukcijo centralne čistilne naprave je izvajalec del izbran, sklep pa bo prav tako pravno-močen te dni. Začetek gradnje kanalizacijskega omrežja in nadgradnje Centralne čistilne naprave Kranj je predviden v drugi polovici letošnjega leta. Začetek je pogojen s prejetjem pozitivne odločbe o sofinanciranju projekta, ki jo pričakujemo v kratkem. Naj še enkrat poudarim, da je Gorki dobro pripravljen projekt, in da je bilo opravljenega veliko zahtevnega dela. Samo za primer, za izvedbo kanalizacijskega omrežja na območju Mestne občina Kranj je bilo potrebno skleniti



leren

več kot 700 služnostnih pogodb, kar pomeni prav toliko dogovarjanj z lastniki zemljišč. Za nameravano investicijo smo pridobili tudi vso potrebno projektno dokumentacijo s pravno-močnimi gradbenimi dovoljenji.«

Dolgo se je vlekla tudi prenova kompleksa Khislstein, ki je sedaj zaživel. Kdo vse skrbi, da so prostori dobili svojo vlogo, saj z delom stavbe upravlja Gorenjski muzej, z delom pa Zavod za turizem Kranj?

»Za kompleks Khislstein, grad in Lovski dvorec, skrbi Gorenjski muzej, medtem ko ima Zavod za turizem Kranj v upravljanju Letno gledališče Khislstein in gostinski lokal. Vsak od javnih zavodov skrbita za svoj del. V Lovskem dvorcu so upravni prostori Gorenjskega muzeja, medtem ko so v gradu razstavni prostori s stalno zbirko Prelepa Gorenjska, del prostorov pa je namenjen tudi občasnim razstavam. Zavod za turizem Kranj pa skrbi za program na letnem gledališču z organizacijo prireditev ali daje prostor v najem drugim uporabnikom.«

Tudi trije stolpi in Layerjeva hiša dobivajo v utripu Kranja vse večjo vlogo. Kako ste zadovoljni z najemniki?

»Z izvajanjem programa v Layerjevi hiši smo v glavnem zadovoljni, vendar z najemnikom nimamo urejenega najemnega odnosa. Zato bomo v prihodnjem tednu objavili razpis za najem prostorov v skladu z Zakonom o ureničenju javnega interesa za kulturo. Razpis bo sledil tudi ciljem, ki jih moramo doseči do konca letošnjega leta. Upamo, da se bo trenutni upravljavec prijavil na razpis in da bo izpolnjeval vse pogoje, sicer bomo morali dati Layerjevo hišo v upravljanje Zavodu za turizem Kranj. Stolp Škrlovec ima v upravljanju Prešernovo gledališče in ga daje v najem tudi drugim uporabnikom, ki s svojo dejavnostjo in projekti sodijo v vsebino stolpa. V stolpu Pungert pa smo lahko zelo zadovoljni, da je izvedbo programa prevzela Območna izpostava Javnega sklada za kulturne dejavnosti Kranj, ki od marca odlično deluje in vključuje veliko število otrok. Veseli pa smo zlasti dobrega odziva uporabnikov, tako otrok kot tudi njihovih staršev.«

Kljub načrtom in številnim dogovarjanjem, da bi mestno jedro zaživel, so mnogi lokali prazni. Ali razmišljate o kak-

šnih spodbudah za tiste, ki so pripravljeni priti in ostati v mestu?

»V sodelovanju s podjetniki in obrtniki, ki delujejo v starem Kranju, kakor tudi krajevno skupnostjo iščemo primerne načine za oživitve tega območja. Med predlogi je vzpostavitev službe upravljavca ali pa povezovalca dejavnosti s starem centru Kranja, tako imenovanega city managerja, če uporabimo angleški izraz. Ta služba bi skrbela za razvoj različnih dejavnosti v mestnem jedru. Prav tako pa tudi za koordinacijo aktivnosti med krajani, Zavodom za turizem, podjetniki, gostinci, občino in ostalimi deležniki v prostoru. Mestni upravnik oziroma vodja dejavnosti (city manager) bi bil tudi tisti, ki bi zbiral in usklajeval različne spodbude ter jih predlagal mestni upravi.«

V zadnjem času je bilo slišati tudi pobude za prestavitev tržnice v starem Kranju, na občini ste se odločili za anketo glede nakupovanja na tržnici. Se res obetajo spremembe?

»Še 14 dni moramo počakati na zaključek spletne ankete o tržnici v starem Kranju in potem se bomo ob upoštevanju rezultatov ankete odločili, kako naprej.«

Kranj naj bi v naslednjih mesecih postal bolj povezan tudi z avtobusi, saj naj bi bilo nekaj sprememb glede linij mestnega prometa, objavljen pa naj bi bil tudi razpis za novega koncesionarja. Mislite, da bo s tem več takšnih, ki se bodo vozili z mestnimi avtobusi?

»Ponudba javnega potniškega prometa bo z izbiro novega koncesionarja vsekakor izboljšana. Sistem bo vzpostavljen tako, da bo predvsem na povezavah med medmestnimi in lokalnimi prevozi manj čakanja. Tudi linije so zastavljene tako, da bo čim manj z javnim potniškim prometom nepokritega prostora na območju kranjske občine. Verjamem, da bo zaradi boljše pokritosti in ob opozarjanju na dostopnost ter pozitivni vpliv na okolje, ki ga prinaša uporaba javnega mestnega prometa namesto osebnih avtomobilov, tudi več uporabnikov javnega prometa.«

Že dolgo je problematična kranjska avtobusna postaja, sedaj se vendarle kaže rešitev. Kakšna?

»Prostor za nov terminal se odpira severno od obstoječega zdravstvenega doma, med Ki-

dričevo cesto in Osnovno šolo Franceta Prešerna. Lokacija je manj kot 500 metrov oddaljena od sedanjega postajališča in omogoča gradnjo modernega, Kranju nujno potrebnega avtobusnega terminala. Poleg umestitve nove avtobusne postaje se bo urejal tudi celotni kare na območju zdravstvenega doma, vključno z reševanjem parkiranja na ožjem območju zdravstvenega doma, umestitvijo nove cestne povezave med Levstikovo in Nazorjevo ulico in ureditvijo Kidričeve ceste. Z rekonstrukcijo Kidričeve ceste in gradnjo krožišča se predvidi samostojni priključek za avtobusni terminal. Medkrajevni avtobusi iz Ljubljane bi vozili po Ljubljanski cesti, z Jesenic pa po Koroški in bi preko Kidričeve ceste prihajali na avtobusni terminal. Ob tem bi se izognili vožnji skozi center Kranja po Jelenovem klancu. Po gradnji severne obvoznice bi medkrajevni promet preselili nanjo, saj bo oddaljena od predvidene lokacije okoli 1,5 kilometra.«

Kranj se na nekaterih delih mesta duši v prometu. Gneča iz šenčurske smeri proti krožišču pri Mercatorju na Primskovem je stalnica, domačini na Primskovem nenehno prosijo za rešitev preobremenjene Ceste Staneta Žagarja na križišču z Jezersko in Likozarjevo cesto. Kaj si lahko obetamo?



»Cesta od priključka na avtocesto Kranj vzhod do Mercatorja na Primskovem je državna cesta in je bila s problematiko na njej Direkcija RS za ceste že večkrat seznanjena. V pripravi so projekti, vključno z rešitvijo krožišča pri Mercatorju. Kranjska občina je izvedla razpis za izdelavo prometnega modela, ki naj bi dal tudi strateške rešitve prometne ureditve v Kranju. Model naj bi bil izdelan v letu 2014.«

V letošnji dolgi zimi, ki se je zavlekla v pomlad, je občina morala veliko denarja nameniti za pluzenje in posipanje cest. Takrat ste opozarjali, da ga bo zmanjkalo za njihovo vzdrževanje. Se kje pojavljajo težave?

»Res dolga in snežena zima je terjala več sredstev kot pretekla leta in posledično se je izkazalo, da bomo za vzdrževanje občinskih cest po vsej verjetnosti morali nameniti še dodatna sredstva. Kolikšna bo ta številka, bomo bolj točno vedeli jeseni. Trenutno pa lahko zagotovim, da vzdrževalna dela potekajo po načrtu. Popravili smo že jaške na Ulici Tuga Vidmarja in na Podblici, stopnice proti Gradbinčevi jami na območju Zlatega polja in bankine v Bitnjah, Žabnici in Mavčičah. V prihodnjih tednih se bodo dela začela na cesti proti Besnici in Podblici, na relaciji Predoslje–Suha ter v Stražišču na Šempetrski in Benedikovi ulici. Potem pa po načrtu naprej še na drugih ulicah in cestah, kjer je potrebno odpraviti posledice pretekle zime.«

V Kranju je na razpolago kar nekaj starih in novih stanovanj, kljub temu je kar nekaj takšnih, ki si ga ne morejo privoščiti. Kako jim na občini v teh zaostrenih razmerah lahko pomagate?

»Z ljudmi, ki si sami ne morejo rešiti stanovanjskega vprašanja, se srečam skoraj v vsakem terminu, ko imam pogovore z občani. Žal smo pri pomoči precej omejeni. Imamo prednostno listo prosilcev za neprofitni najem, vendar gre reševanje teh prosilcev počasi, ko se kakšno od občinskih stanovanj izprazni. Gradnje



»Ponudba javnega potniškega prometa bo z izbiro novega koncesionarja vsekakor izboljšana. Sistem bo vzpostavljen tako, da bo predvsem na povezavah med medmestnimi in lokalnimi prevozi manj čakanja.



» Prostor za nov terminal se odpira severno od obstoječega zdravstvenega doma, med Kidričevo cesto in Osnovno šolo Franceta Prešerna. Lokacija je manj kot 500 metrov oddaljena od sedanjega postajališča in omogoča gradnjo modernega, Kranju nujno potrebnega avtobusnega terminala. Poleg umestitve nove avtobusne postaje se bo urejal tudi celotni kare na območju zdravstvenega doma, vključno z reševanjem parkiranja na ožjem območju zdravstvenega doma, umestitvijo nove cestne povezave med Levstikovo in Nazorjevo ulico in ureditvijo Kidričeve ceste.

novih občinskih stanovanj sedaj ni. Občina tudi nima predvidenih sredstev za posojila občanom za nakup oziroma prenovo stanovanj in stanovanjskih zgradb. V primeru najema tržnega stanovanja pa je možno, da najemniki uveljavijo pravico do subvencioniranja tržnih najemnin, subvencijo krije občina.«

Pri osnovni šoli v Stražišču je bila načrtovana prenova telovadnice. Kdaj naj bi se začela?

»V občinskem proračunu za letos so sredstva, namenjena izdelavi projektne dokumentacije za rešitev telovadnice pri Osnovni šoli Stražišče. Pripravljene so tri možne rešitve, ki se bistveno razlikujejo po stroških investicije. Najdražja, okoli 8 milijonov evrov bi bila izvedba nove telovadnice pod zemljo in prenova obstoječih dveh telovadnic. Okoli 1,8 milijona evrov

bi stala prenova sanitarij, kabinetov in dela obstoječih telovadnic. Stroški gradnje nove telovadnice (nad zemljo), brez obnove obeh obstoječih, pa so ocenjeni na okoli 2 milijona evrov. Ker še ni sprejeta odločitev, katera izmed treh variant bi bila najbolj ustrezna, dokumentacije še nismo naročili. Na junijski seji mestnega sveta je bilo dogovorjeno, da se bodo sestali predstavniki občine, šole in Krajevne skupnosti Stražišče in pregledali vse variante ter predlagali, za katero se naroči projektna dokumentacija.«

Kar nekaj pobud je bilo za ureditev Prešernovega gaja. Kakšne so rešitve?

»Eno idejno zasnovo ureditvene prenove Prešernovega gaja smo pripravili že v občinski upravi. Pa vendarle se nam je zdelo prav, da vključimo arhitekturno

in krajinarsko stroko. Tako bomo v sodelovanju s Fakulteto za arhitekturo v okviru arhitekturno-krajinskih študentskih delavnic iskali pet celovitih idejnih rešitev in se s fakulteto dogovorili tudi za svetovanje v zvezi s prenovo. Idejne zasnove naj bi bile pripravljene do konca letošnjega leta.«

Lepo vreme zadnje dni in počitnice kar vabijo na kranjski letni bazen. Ali je za letos pripravljen kaj novosti?

»Letni bazen je že odprt. Minulo soboto je bil dan odprtih vrat brez vstopnine. Gostinski lokal na bazenu pa je prevzel nov najemnik, ki želi izvajati različne animacije. Tako se nam na bazenu poleg plavanja obeta tudi bogat spremljevalni program in upamo, da se bo vanj vključevalo čim več obiskovalcev.« **K**

Z novo podobo Kranjčanke se vrača tudi rubrika **Vi sprašujete – župan odgovarja**. Vaša vprašanja sprejemamo v uredništvu Gorenjskega glasa na naslovu Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj (za rubriko **Vi sprašujete – župan odgovarja**), lahko pa jih zastavite tudi na e-naslov vilma.stanovnik@g-glas.si. Prav tako bomo predstavili nekaj vprašanj in odgovorov, ki jih županu in občinski upravi zastavljajo kranjski mestni svetniki.

Nataša Robežnik

Med Šenčurjem in Kranjem, zlasti pa pred krožiščem pri Mercatorju, je ob prometnih konicah velika gneča. Zanima me, kaj je občina naredila, da se to uredi, in če v prihodnje v zvezi s tem načrtuje rešitve?

Mohor Bogataj, župan

»V maju 2011 je bila Direkciji RS za ceste predstavljena problematika državnih cest v MO Kranj. Država je načrtovala rekonstrukcijo ceste Šenčur–Primskovo v obdobju med leti 2011–2014, občina pa je imela pripravljene dve varianti idejne rešitve za krožišče Primskovo pri Mercatorju. Na sestanku s predstavniki Direkcije RS za ceste so ti povedali, da bodo idejno zasnovane ceste Kranj–Šenčur posredovali upravi MO Kranj, obnova pa naj bi bila izvedena v treh do štirih letih, kar je bilo potrjeno tudi na zadnjem sestanku letos 4. februarja.«

Drago Štefe

»Zanima me glede plačila podizvajalcem pri gradnji Mestne knjižnice Kranj v poslovni stavbi Globus in prosim župana, da zastavi svojo besedo in vpliv pri investitorju, naj le-ta poplača podizvajalce.

Mohor Bogataj, župan

»Na Mestno občino Kranj se je v preteklem letu obrnilo nekaj podizvajalcev, ki so opravljali dela na objektu Globus in niso bili v celoti poplačani. Večina od njih je sklenila pogodbo s podizvajalcem družbe Primorje, d. d., družbo Gradbinec Gip, d. o. o., ki pa je v stečaju, in ne z družbo IC Dom, d. o. o., niti z družbo Globus Trgovina, d. o. o., ki je bila investitor rekonstrukcije objekta Globus. Med do sedaj prejetimi zahtevki ni bilo družbe

Sumont, od katere smo 13. decembra 2011 prejeli dopis, v katerem navajajo popolno zaupanje do investitorja in pozivajo Mestno občino Kranj, da plača preostanek kupnine po dodatku številke 3. Hkrati je zavlačevanje plačila kupnine po dodatku številke 3 zaradi sklenitve dodatnega sporazuma o zavarovanju terjatev med Mestno občino Kranj in prodajalci zaradi vknjižbe etažne lastnine označil za neresno in neprofesionalno, zato nas čudijo navedbe gospoda Janeza Beleharja, ki so v celoti v nasprotju z navedbami v prej citiranem dopisu. Mestna občina lahko ukrepa v primeru, da se bo izkazalo, da prodajalci svojih obveznosti po prejemu plačila po dodatku številke 3 niso izpolnili. Prodajalci morajo namreč skladno z zavezo iz notarskega zapisa z dne 19. decembra 2011 plačati vse nesporne obveznosti za vsa kvalitetno izvedena dela podizvajalcev, ki bi jih podizvajalci uveljavljali do Mestne občine Kranj. V primeru, da svojih obveznosti niso izpolnili, bodisi izvajalec sam bodisi podizvajalci podizvajalcev, katerih vsebin gradbenih pogodb niti ne poznamo, nimamo pravne podlage za terjanje plačila od podizvajalcev, Mestna občina pa je svoje obveznosti (razen zadnjega obroka kupnine, ki je vezan na vzpostavitev etažne lastnine) v celoti poravnala.«

Jure Kristan

»Izvedeti želim, kaj se v Športnem parku Stražišče gradi oziroma obnavlja, saj naj bi se po nekaterih informacijah tam gradila steza BMX?«

Mohor Bogataj, župan

»Zavod za šport Kranj je kot upravljalec Športnega parka Stražišče že lani začel urejati z grmovjem zaraščeno brežino parka, ki je kvarila videz in ogrožala varnost obiskovalcev. V skladu s potrebo in pobudo Kolesarskega kluba Sava Kranj je zavod začel graditi »pump trek« progo, ki bo namenjena vsem kolesarjem in vsem vrstam koles. Progo predstavlja kratek krog z grbinami in zavoji, ki uporabniku omogoča hitrost ohraniti z atraktivno vožnjo s premikanjem trupa. Po dokončanju grbin iz ilovice in zemlje ter ozelenitvi bo proga praktično neopazna, z morebitnim planiranjem in odstranitvijo pa na voljo tudi za drugačne športne objekte in vsebine. Z novo progo bo park pridobil tudi na številu obiskovalcev, kar je cilj vsakoletnega programa športa v MO Kranj.«

Kranj

DOMOVINO ČUVAJMO PRED VIHARJI

Osrednja slovesnost ob dnevu državnosti je bila v kranjski občini v Letnem gledališču Khislstein. Na njej je nastopil Dekliški pevski zbor Gimnazije Kranj, na harmoniko pa je zaigral Jure Kotar. Po pozdravu podžupana Bojana Homana je bil slavnostni govornik prvi župan kranjske občine v samostojni Sloveniji Vitomir Gros, ki je poudaril, da moramo biti kljub težavam na svojo domovino ponosni. »Čuvajmo jo pred viharji, ki jih nosijo neusmiljena situacija v svetu in malim narodom izrazito nenaklonjeni odnosi, ki krojijo zgodovino po interesih velikih. Ne glede na naše trenutne gospodarske, finančne in celo moralne težave,« je poudaril Vitomir Gros in dejal tudi: »Državljanji smo dolžni držati svojo domovino v dobri kondiciji, prav tako smo na volitvah dolžni izločiti brezvestne koristolovce in prevarante.« **V. S.**

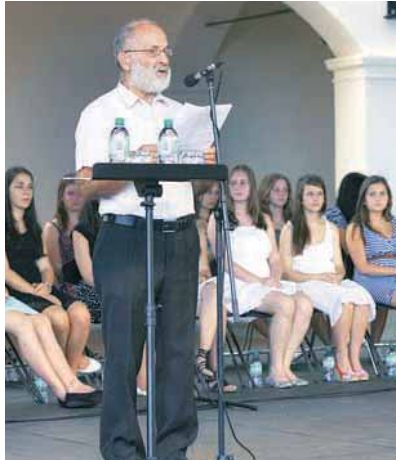


Foto: Tina Dokl

Kranj

SPLETNA ANKETA TRŽNICA

Do 5. julija na spletni strani Mestne občine Kranj (www.kranj.si) še lahko izpolnite anketo o tržnici v starem Kranju. Vsakega vašega mnenja bodo veseli, zato si vzemite nekaj časa in izpolnite anketo.

Primskovo

IMAJO SVOJE DELAVNICE

Zaključek letošnjega šolskega leta je bil še posebej slovesen v stavbi pri Srednji ekonomski, storitveni in gradbeni šoli v Kranju. »Pri Šolskem centru Kranj smo si izbrali slogan, da izobražujemo za poklice prihodnosti. Prepričani smo, da Gorenjska, Slovenija in tudi Evropa potrebujejo mlade, izobražene ljudi, ki preprosto znajo delati,« je poudaril v. d. direktorja Šolskega centra Kranj Jože Drenovec in povedal, da je njihov cilj, da se več mladih usmeri v poklicno strokovno izobraževanje. Spodbuda bodočim pečarjem v novem šolskem letu bodo tudi lično urejene delavnice za praktični pouk, ki so jih zadnja štiri leta urejali učenci sami, v veliko pomoč in spodbudo pa jim je bil vodja pečarske delavnice Jože Verbič, ki je dal tudi idejo zanje. **V. S.**

Kranj

POMOČI V KMETIJSTVU

Proračunska sredstva za pomoči v kmetijstvu bodo na podlagi javnega razpisa za dodelitev pomoči za ohranjanje in razvoj kmetijstva, gozdarstva in podeželja v Mestni občini Kranj v letu 2013 praviloma dodeljena v drugem polletju. Na podlagi prvega odpiranja vlog je občinska uprava 26. aprila 121 vlagateljem izdala sklepe o dodelitvi pomoči, državne pomoči in pomoči po pravilu de minimis v skupni višini 140.014 evrov, in sicer 93 vlagateljem za naložbe v kmetijska gospodarstva za primarno proizvodnjo (122.804 evre), petim vlagateljem za naložbe za opravljanje dopolnilne dejavnosti na kmetiji (3.676 evrov), 21 vlagateljem za nove investicije za delo v gozdu (11.534 evrov) in dvema vlagateljema za delovanje društva (2.000 evrov). Zaradi velikega števila vlog bo vlagateljem za vse vrste naložb, za katere je razpis zaključen, dodeljeno le 58,41 odstotka maksimalne višine pomoči, opredeljene v javnem razpisu (3.000 oz. 2.000 evrov). Odobrena sredstva bodo v letu 2013 nakazana na vlagateljeve račune po prejemu zahtevkov za izplačilo sredstev, ki jih morajo vlagatelji predložiti najkasneje do 30. oktobra 2013, ter na podlagi podpisanih pogodb, ki jih vlagateljem v podpis posreduje občinska uprava. Preostala sredstva bodo razdeljena po drugem odpiranju vlog, ki bo praviloma 18. septembra letos.



Foto: Tina Dokl

Povabi me, Fernanda

Zgodba ena: novinarka in fotografinja Fernanda Prado Verčič v Galeriji Layerjeve hiše razstavlja dela iz fotografskega opusa *Zbudi se, ljubezen*. Zgodba dve: Fernanda je Brazilka in živi v Kranju.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Fernanda Prado Verčič je simpatično dekle v najboljših letih. Temnih las, vedrega nasmeha in odprtega značaja. Prava Južnoameričanka, Brazilka iz Sao Paula, ki zadnje leto in pol živi v Kranju. V bloku na Valjavčevi. Zapisal sem jo v dve zgodbi, kot odlično fotografinjo, ki se v Galeriji Layerjeve hiše predstavlja z izborom fotografij iz projekta *Zbudi se, ljubezen*, in kot Brazilko, ki ni zamenjala le življenjskega okolja ulice, mesta ali države, ampak kar celino. Iz Brazilije jo je v Slovenijo pripeljala ljubezen.

O FOTOGRAFIRANJU PRED ZAJTRKOM. V njenem rojstnem mestu, dvajsetmilion-skem Sao Paulu v Braziliji, je Fernanda diplomirala iz novinarstva in magistrirala iz fotografije. Štiri leta je bila zaposlena kot urednica fotografije pri časopisu Valor Economico. »Na delovnem mestu sem se nekoliko oddaljila od dela fotografa. Kot urednica nisem fotografirala, ampak sem fotografije izbirala. Na vsaki strani po en računalniški ekran, na levem fotografije naših časopisnih fotografov, na desni tiste iz mednarodnih agencij, in med njimi se odločam. Klikanje in nič fotografiranja,« o pravzrokih za fotografsko serijo razlaga Fernanda: »Zato sem se odločila oziroma si zastavila nalogo, da vsak dan, ko se zbudim, a vedno še pred zajtrkom, naredim kakšno fotografijo. Bil je neki ponedeljek leta 2008. Najprej sem posnela le eno fotografijo, kasneje sem želela posneti natančno tisto, kar sem si zamislila. Na začetku sploh ni šlo za projekt, ampak je bila to zame predvsem nekakšna nuja. Fotografije sem potem dnevno uvrščala na spletni fotografski portal »Flickr«, kar



je med drugimi fotografi in spremljevalci portala postalo popularno. Številni komentarji tudi na drugih družabnih omrežjih so bili zelo pozitivni in po dveh treh mesecih sem ugotovila, da bi lahko iz ideje zrasel projekt za razstavo.« Fernanda Prado Verčič je leto kasneje imela prvo razstavo *Wake up, love* (*Zbudi se, ljubezen*) na festivalu v brazilskem mestu Paratay. Odlični komentarji so jo spodbudili, da v projekt povabi tudi druge fotografe. Naslovu je dodala *Zbudi se, ljubezen vabi in vsak teden na točno določen dan povabila druge fotografe naj po-snamejo svojo lastno jutranjo podobo. Ka-*

kršnokoli in kjerkoli, pomembno je bilo le, da pred zajtrkom. »Vsak teden sem določen dan v tednu pričakovala novo fotografijo, včasih so mi poslali tudi tri, štiri, naj se sama odločim. Takoj sem jo vključila na portal Flickr. Najprej sem jaz vabila fotografe, potem so se ti sami začeli javljati »Fernanda, povabi še mene«. Tako je v projekt vstopilo 52 fotografov, največ iz Brazilije pa tudi iz Argentine, Litve, Belgije, Irske, Rusije in Slovenije.« Razstava je sicer na ogled na omenjenem portalu. »Seveda sem se v času projekta večkrat vprašala, ali mi je potrebno fotografirati ravno zjutraj, ko se mi je vedno najbolj

mudilo v službo, a je z nekaj presledki kar šlo. Do zadnjega dne v letu 2010, ko sem projekt uradno zaključila, je nastalo 612 fotografij. Za toliko dni. Ko sem začutila, da je to bolj obveza kot želja, sem s tem prenehala,« o »foto prebujanju« dodaja Fernanda.

Seveda je kasneje tako rekoč morala posneti še kakšno fotografijo, saj ji je kakšno jutro kar manjkalo vstati brez fotoaparata. Tudi zdaj, ko živim v Kranju, včasih kakšno naredim in jo dam na program za fotografije »Instagram«, ki je namenjen uporabnikom iPhon-a. In, kakšen je odziv? Fernanda mi pokaže na telefonu enega izmed njih: »Yesss Wake up, love is back.«

IZ VROČE BRAZILJE V GORATO SLOVENIJO. Preseliti se iz Brazilije v Slovenijo zagotovo ni nekaj, česar bi si domislili pred zajtrkom. »Slovenijo sem najprej spoznala po pripovedovanju Simona Plestenjaka, s katerim sva bila sošolca na magisteriju fotografije v Sao Paulu. Pred tem sta bila Slovenija in Slovaška zame eno in isto. Ko sva se nekaj let kasneje s prijateljico potepali po Evropi, sva obiskali tudi Simona, ki je bil takrat v Sloveniji. Predstavil mi je svojega najboljšega prijatelja Petra Verčiča in zaljubila sva se na prvi pogled.« Seveda je minilo še kar nekaj časa, preden je prišlo do Fernandine selitve v Slovenijo. Leto in pol elektronskih pošt je znova oplemenitil Petrov tritedenski obisk pri prijatelju v Braziliji (Simon tudi ta čas živi in dela v Sao Paulu) in takrat sta začela razmišljati tudi o skupnem življenju?

»V Sao Paulu imam družino, imela sem službo, živel sem v hiši, imela psa, avto, številne prijatelje lahko bi rekla neko varnost. Skrbelo me je, kako bom kot tujka živel v Sloveniji? Res pa je tudi, da je Sao Paulo veliko mesto z vsakodneвно gnečo, tudi kriminalom in nasiljem, da je bila moja služba brez

»Če na voznem redu piše, da bo avtobus prišel na postajo ob 9.42, se to res zgodi. V Sao Paulu je to preprosto nemogoče.

počitnic in dopustov,« razlaga Fernanda in nazorno pokaže, kako je tehtala med eno in drugo platjo, in se na koncu odločila za Kranj. »Zmagala je ljubezen, vseč pa mi je tudi okolje tukaj, malo in umirjeno mesto z mnogo zelenega in narave v bližini.« Kako Slovenijo vidi kot fotografinja, smo jo povprašali? »Zdaj, ko tukaj živim, je ne doživljam več le kot turistka, ampak vidim tudi mesta, kraje in prostore, ki jih naključni popotniki pogosto spregledajo. Sicer nisem ljubiteljica fotografiranja narave, slapov, gora, ptic, gozdov, ne omenjajte mi sončnih zahodov, me pa narava zanima v nekem povsem drugem smislu. Trenutno pripravljam serijo fotografij, ki sem jih in jih še vedno beležim na ranču Petrovih staršev v kraju Robidnica v Škofjeloških hribih. Zanima me vse, kar

se dogaja med hišo in kakih 500 metrov oddaljeno lipo z bogato krošnjo. Tu se igrajo otroci, ležimo v senci drevesa, tu sprehajamo tri pse, počnemo to in ono toliko zanimivega se zgodi na tem majhnem kosu zemlje. Preprosto gledam, opazujem in lovim trenutke «

Fernanda ugotavlja, kot bržkone vsi tujci, ki pridejo živeti v Slovenijo, da je tu težko dobiti službo, še posebej za njen poklicni profil. Tako piše članke o Sloveniji v brazilskih časopiseh, na primer o Cerkljskem pustnem karnevalu, pa o slovenskih zanimivostih, o Kranju, Ljubljani, Bledu, Goriških Brdih, Mariboru in tudi o Jadranskem morju, Toskani in še čem

Napisala je reportažo o prvem fotografu na steklo Janezu Puharju, nad katerim je še posebej navdušena. »Kmalu potem, ko sem se preselila v Kranj, me je Peter peljal na pijačo Layerjevo hišo, z željo, da mi pokaže razstavo o Janezu Puharju. Ko sem videla njegovo sobo, preprosto nisem mogla verjeti, da tako pomemben človek v zgodovini fotografije izhaja iz Kranja. Poglejte, še zdaj se mi naježi koža,« pokaže Fernanda, ki še zdaj ne more verjeti, da njena razstava gostuje v sobi poleg stalne Puharjeve.

V petek so v galeriji Photon v Ljubljani odprli tudi razstavo 13 brazilskih fotografov, katere kustos je prav Fernanda Prado Verčič. Razstavni projekt je lansko jesen prijavila pri brazilškem veleposlaništvu v Ljubljani, ta je bil odobren in ga tudi financira brazilska država. »Za zdaj moje bivanje v Sloveniji še vedno financira Brazilija,« v šali pove Fernanda, ki počasi, a vztrajno išče nove poti za zaslužek. Volje ji ne manjka. Da je tudi kakovost življenja tu visoka, prav tako ji je vseč naša hrana, še najbolj pa sicer ne ravno slovenski čevapčiči pri Valterju. Seveda pa je ni vse v Sloveniji očaralo. »Slovenci ste prav nagnjeni k tarnanju, to ni dobro, ono ni v redu In opravljanje je tradicionalni šport. V Sao Paulu radi prijateljem govorimo o sebi, Slovenci pa raje govorite o drugih kot o sebi. Po drugi strani pa Brazilci kljub odprtosti nekaj damo na zasebnost. Če sami ne povemo, kaj delamo, nihče ne vrta v nas, tu pa ne da bi komu kaj povedal, okolica hitro ve vse o tebi,« o nekaterih prislovičnih značilnostih Slovencev razmišlja Fernanda, ki se pridno uči tudi slovenskega jezika, za katerega pa pravi, da je kar precej zahteven. A se ga ne boji. ■



Fernanda Prado Verčič je Brazilka, ki ni zamenjala le življenjskega okolja ulice, mesta ali države, ampak kar celino. Iz Brazilije jo je v Slovenijo pripeljala ljubezen.

Včasih je trava tudi modra

Likovne podobe, ki so jih na ogled v Mestni knjižnici Kranj postavili slepi in slabovidni slikarji, videčim porajajo vprašanje: kako neki slikajo, če slabo vidijo ali sploh ne? Kako znajo izbrati pravo barvo, kako potezo, kako postavijo kompozicijo?

Besedilo: **Danica Zavrl Žlebir**
Foto: **Tina Dokl**

Slepi in slabovidni slikarji, člani Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Kranj, razstavljajo že desetič. Za njimi je od leta 2008 torej že lepo število skupinskih razstav, od Jesenic, Škofje Loke, Bistrice pri Trziču, Koroške Bele do Celja in Kranja, sodelovali pa so tudi na kolonijah Zveze slepih in slabovidnih Slovenije v Izoli in na Okroglem. Pred časom so razstavljali tudi v Hiši kulture

Gorenjskega glasa. »Kadar razstavljamo, je to za nas praznik, uspeh, potrditev,« je ob odprtju razstave v kranjski knjižnici dejala ena od slikark, **Janka Kus**. »Za uspeh ni potrebno le veselje do slikanja, pač pa več dejavnikov. Eden takih je naše društvo, ki nam daje pogoje za ustvarjanje, drugi je Ljudska univerza Jesenice, ki z nami sodeluje v okviru svojih programov, tretji so naši mentorji Stojan Rutar, Vinko Hlebš, Ivan Žibert, Marjeta Žohar. Z njihovo pomočjo smo spoznali več slikarskih tehnik: risanje z ogljem, akvarel, grafiko, linorez, najbolj pa smo vzljubili slikanje na platno



Skupina likovne sekcije slepih in slabovidnih

agencij@ELIK
moja agencija

Dodatno zdravstveno zavarovanje za tujino - brezskrbno dopustovanje kjerkoli po svetu! Najugodnejša ponudba v agenciji Čelik v Kranju na Primskovem ali v Škofji Loki.



Ob odprtju razstave so v knjižnici slepim in slabovidnim predstavili pripomočke, ki jih imajo na voljo za branje.

z akrilom. Omenim naj tudi naše spremljevalce, saj bi brez njihove pomoči marsikatero delavnico in razstavo težko spravili pod streho.«

V skupini je osem slikarjev: Ana Šter, Anica Grebenc, Bojan Pavlič, Janka Kus, Martina Skubic, Meri Tišler, Milka Jug in Natalija Žitnik Metaj. Anin spremljevalec je mož Boris Šter, sicer paraplegik na invalidskem vozičku in tudi sam slikar z več samostojnimi in skupinskimi razstavami. Ker oba ljubita likovni izraz, se dobro dopolnjujeta, izvemo. Tudi **Bojan Pavlič**, ki mu je ostalo manj kot odstotek vida, se pri slikarstvu zanese na svojo ženo Albino. »Slikam ob ženini pomoči, ki sodeluje zlasti pri izbiri barv. Za potezo imam še vedno dober občutek od prej, ko sem bolj videl,« pravi mož s psom, vodni-

kom za slepe. Na sliki, ki jo je razstavil v kranjski knjižnici, je upodobil par s psom na morskem obali, barve pa so tople, peščene. »Pripravim mu barve, mu povem, kje je katera, on pa potem s svojim talentom zlahka vleče prave poteze,« doda Albina, ki se je ob možu tudi sama navdušila za slikarstvo.

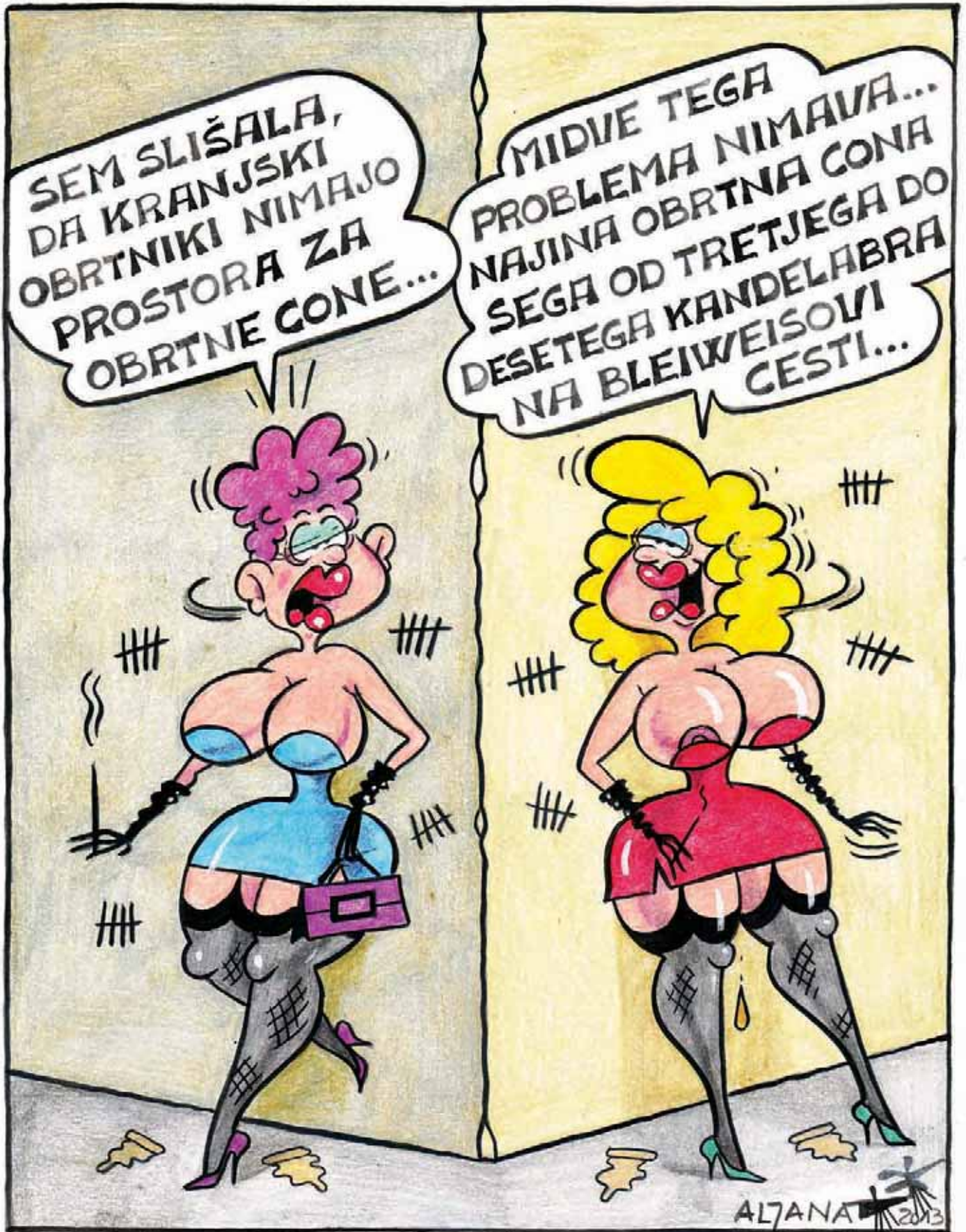
Natalija Žitnik Metaj, vodja osemčlanske likovne sekcije, pa ima še deset odstotkov vida in težave z razlikovanjem. »Najraje slikam z akrilom, ker se da popravljati,« pove Žitnik Metajeva, ki sicer najraje slika naravo. »Slikarji se na delavnicah družimo štiri leta, letos smo se srečali osemkrat. Na krožku mi mentorica da na paleto zaželeno barvo, da lažje delam. Ko ustvarjam doma, pa včasih naslikam modro travo. Šele ko sliko vidi mož, mi pove, kako in kaj.« Toda kljub oviri si slepi in slabovidni slikarji ne pustijo vzeti poguma. Sodelujejo tudi na natečajih, eden takih je bilo Iskanje Prešernove podobe. Najbolj uspele slike so izšle v knjižnici s tem naslovom in med več kot štiristo avtorji likovnih del sta bili izbrani tudi dve njihovi. Avtorici sta članica Meri Tišler in Lilijana Skubic, mama in spremljevalka slabovidne hčerke Martine. **K**

Mestna knjižnica Kranj ima na voljo vrsto tehničnih pripomočkov, s katerimi lahko berejo ljudje z okvaro vida. Samodejni čitalnik močno poveča brane knjižne ali časopisne strani. Tudi klasično elektronsko povečevalo omogoča branje knjig, časopisa, pisanje čekov, ogled slik, reševanje križank ... Slabovidni lahko uporabljajo prenosno elektronsko povečevalo ali komplet lup za povečanje besedila in slik. Osebni računalnik je mogoče priključiti na samodejni čitalnik, kar spet omogoča različne povečave besedil. Nameščen je tudi sintetizator za slovenski jezik, ki deluje skupaj z bralnikom zaslona. Na razpolago je tudi predvajalnik zvočnih knjig. Poleg tehničnih možnosti imajo po besedah Damjane Mustar tudi usposobljene ljudi za spremstvo slepim in slabovidnim, radi pa bi jim omogočili še kaj več. Žal jim je, da knjižnice ne obiskuje več ljudi z motnjami vida, a to je povezano tudi z dejstvom, da so ti ljudje odvisni od spremljevalcev.



V knjižnici tudi otroci s težavami vida lahko listajo po knjigah. Majhnim otrokom prijazne so »tipanke« Lile Prap.

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



Odličnjakom čestital tudi župan

V minulem šolskem letu je v devetih kranjskih osnovnih šolah deveti razred obiskovalo 484 učencev, 121 pa jih je bilo vseh devet let odličnih.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

V kranjski občini je zadnja leta med devetošolci vedno več kot sto odličnjakov, za odlične učence pa štejejo tiste, ki so v vseh devetih letih osnovnega šolanja dosegli povprečno oceno 4,5 ali več. Takšnih je bilo v letošnjem šolskem letu v kranjskih osnovnih šolah kar sto enaindvajset. Po tradiciji je odličnjake tudi letos sprejel in jim čestital kranjski župan Mohor Bogataj, podžupan Bojan Homan pa jim je izročil priznanja in knjige Poti za vse dni.

Na OŠ Franceta Prešerna so bili odlični: Zarja Hude, Zala Kožuh, Julija Rudež, Neža Konc, Doroteja Okorn, Eva Šter Kristić, Neža Šulc, Matic Žumer Duša, Hribar, Ajda Lotrič, Janina Mikič in Mark Anže Šuštar.

Največ odličnjakov je bilo na OŠ Simona Jenka: Lara Ciglič, Oskar Cvjetičanin, Neja Čalič, Andraž Dejak, Barbara Domevščik, Ema Herlec, Tomaž Hribernik, Manja Jarc, Petra Jeler, Anja Jerala, Jaka Jerič, Jan Klevišar, Kaja Kozjek, Elena Kukavica, Katarina Minatti, Nika Veronika Mohorič, Tjaša Možek, Klara Pahor, Carola Katharina Pavlin, Eva Rogelj, Katja Stanovšek, Drejc Šarabon, Anja Škorc, Eva Štular, Zala Udir, Mark Veber in Ana Žontar.

Na OŠ Jakoba Aljaža so bili odlični: Erik Cvetkov, Nina Djordjevič, Benjamin Kukavica, Pika Kristan, Petra Brdnik, Denis Feratović, Hana Mraz, Metka Rauter in Matjaž Strajnar.



Odličnjaki iz kranjskih osnovnih šol so prišli na županov sprejem v prostore občine.

Pet odličnih je bilo na OŠ Matije Čopa: Vid Golob, Zalka Leskovar, Tara Pajestka, Tea Vidovič in Monika Podlogar.

Na OŠ Staneta Žagarja so bili odlični: Katja Gabrovec, Žan Valentin Govekar, Ines Hudovernik, Katjuša Jaklič, Špela Jenko, Katarina Knific, Peter Pintar, Kladija Erzar, Maša Pavič, Jakob Svetina, Rok Zupanc, Lovro Žnidar, Jan Dornik, Filip Rus, Lana Omejec in Ajda Raj Milošević. Odličnjaki na OŠ Stražišče so bili: Nejc Cimerman, Lucija Danilov, Ana Hafnar, Matevž Perdan, Zala Rauter, Žana Sotelšek, Živa Sotelšek, Maja Zajc, Žana Grašič, Nejc Osterman, Klara Šifrer, Maj Gašper Šifrer, Mitja Bešter, Neža Blaznik, Veronika Mulej Benedik, Zala Pogačnik,

Jernej Vengušt in Ana Vodopivec. Na OŠ Orehek so bili odlični: Andreja Marija Belič, Ema Burgar, Drejc Flajnik, Urša Keše, Zala Mesec, Tim Štromajer, Zala Larisa Kraševc, Domen Porenta, Nika Šušteršič, Martin Zavrl, Žiga Freljih, Jon Korenjak, Matevž Miljavec, Manca Stare, Neža Štremfelj in Vesna Velkavrh.

Sedemnajst je bilo odličnih na OŠ Predoslje: Maruša Juvan, Gašper Pičman, Tamarra Pogačar, Ajda Markič, Katarina Šipec, Luka Bratina, Andrej Zupan, Kaja Ahčin, Katja Basaj, Tadej Boncelj, Lučka Fabjan, Primož Jenčič, Nina Kerč, Iza Petek, Julija Rogelj, Gašper Šenk in Kevin Gorjanc.

Na OŠ Helene Puhar je bila odlična Jerneja Bida. **K**

Vrhunski uspehi naši

V kranjski Mestni hiši je odprta razstava o največjih uspehih naših alpinistov v Himalaji, ki so jo v Gorenjskem muzeju pripravili ob 30. obletnici smrti Nejca Zaplotnika, na ogled pa bo do 9. septembra.

Besedilo in foto: **Vilma Stanovnik**

Že od odprtja naprej je v kranjski Mestni hiši precej zanimanja za najnovejšo razstavo z naslovom Mogočne stene, ki sta jo pripravili Jelena Justin in Monika Rogelj. Na razstavi si je moč ogledati podvige naših alpinistov v Himalaji, od prvega osvojenega osematisočaka Makaluja po prvenstveni smeri v južni steni leta 1975, do prvenstvene smeri K7 West in slovenske smeri v Nanga Parbatu.

»Idejo, da bi predstavili vse prvenstvene smeri slovenskih alpinistov v Himalaji, sva hitro opustili, kajti teh smeri je enostavno preveč. Vendar pa je med njimi nekaj res izjemnih. Izbrali sva vrhunske uspehe, ki niso odmevali le v domačih krogih, temveč tudi v svetu,« je ob odprtju razstave poudarila Jelena Justin, slavnostni govornik, načelnik komisije za odprave v tuja gorstva Tone Škarja pa je opisal nekatere mejnike slovenskega alpinizma.

»Čestitke Gorenjskemu muzeju, ki zvesto spremlja vrhunski slovenski alpinizem, ki



Ob slovesnem odprtju razstave so zbrali mnogi alpinisti, med njimi tudi domačina Marija in Andrej Štremfelj.

Ponovno na stari lokaciji
Savska loka 21,
bivša tovarna Planika

Cumulus
PRO PHOTO CENTER HRANI
www.cumulus.si


Planika
TREKKING

ših alpinistov




Zanimivo razstavo največjih uspehiv slovenskih alpinistov v Himalaji si je že prvi dan ogledalo ogromno obiskovalcev.

je predvsem gorenjski,« je dejal Škarja in dodal, da je letos tudi pet desetletij od ustanovitve komisije za odprave v tuja gorstva, ki je bila pri Planinski zvezi Slovenije organizirana prav zaradi sistematična poseganja v najvišja gorstva sveta. Kot je ob odprtju razstave poudarila direktorica Gorenjskega muzeja Marija Ogrin, so včasih ljudje zahajali v gore in v hribe zaradi gospodarskih razlogov, danes pa večino išče oddih in izzive. »O alpinizmu v Sloveniji lahko govorimo, da se je začel v 18. stoletju z osvojitvijo Triglava, ko so se na njegov vrh povzpeli štirje srčni možje iz Bohinja. Od takrat slovenski alpinizem sodi ob bok evropskemu in svetovnemu alpinizmu, velika prelomnica pa so tudi uspehi naših alpinistov v Himalaji,« je tudi povedala Ogrinova, razstavo, ki bo v Mestni hiši v Kranju na ogled še do 9. septembra, pa je odprl kranjski župan Mohor Bogataj. ■



ŠPORTNI CENTER ODLIČNOSTI



BODY tehniko na SUP pripomočku je glede na kriterije WHO standardizirala master body inštruktorica Barbara Tavčar

Hit letošnjega poletja: skupinski in individualni treningi BODY™ tehnike na SUP pripomočku. BODY SUP – funkcionalni, intenzivni ter terapevtsko usmerjen trening za celotno telo ... v sožitju z naravo.

Na skupinske in individualne treninge se lahko prijavite preko številke **04/234 1 929, 040/784 131** ali preko naslova barbara@teoael.si.

Vadba se izvaja **v Čolnarni Trboje (Trbojsko jezero) od 22. junija dalje.**

Več informacij na: www.bodytehnika.si

Rozal d.o.o., Hraupolje 155, Kranj

Prodajamo stanovanje v Šenčurju

V Šenčurju, na Kranjski cesti 4, prodajamo 76,94 m² veliko stanovanje, prenovljeno v letu 1988. Izhodiščna prodajna cena je 85.000,00 €.

Ogled je mogoč po predhodnem dogovoru. Dodatne informacije v zvezi z nepremičnino dobite na telefonski številki 04/208-44-77 ali na e-naslovu info@gbkr.si.

www.gbkr.si

Gorenjska  Banka



Rožletova atletška šola je zakon

Tako ugotavljajo starši in mladi atleti, ki spoznavajo lepote kraljice športov, med počitnicami pa jih čaka tudi poletno druženje.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Tina Dokl**

Najboljšega slovenskega skakalca v višino, Kranjčana Rožleta Prezlja, ljubiteljem športa ni treba predstavljati, saj je bil v zadnjih letih udeleženec vseh največjih atletskih tekmovanj na svetu, svetovnih prvenstev in olimpijskih iger. Lani je postavil tudi nov državni rekord, saj je preskočil kar 232 centimetrov. Prav lov za novim rekordom 235 centimetrov je zanj spodbuda, da na treningih in tekmovanjih vztraja še to sezono, čeprav je spomladi uspešno zaključil študij prava.

Pravo oziroma delo v bančništvu je za Rožleta nov izziv, prav tako pa uživa pri delu z mladimi atleti, zato je v okviru Atletskega kluba Kranj začel s projektom, ki nosi ime Atletška šola Rožleta Prezlja.

»Atletška šola poteka že od leta 2009. Začelo se je v Kranju, predlani smo začeli s šolo v Trzinu, lani pa še v Cerkljah. Vesel sem, ker so nas tako lepo sprejeli zlasti v Cerkljah, kjer je super vzdušje, atletsko šolo podpira tako občina kot šola in vsi drugi. Tudi pogoji in tisti, s katerimi sodelujem, so super,« pravi Rožle Prezelj, ki ima v programe šol vključenih že več kot sto otrok. Pri tem mu v Kranju pomaga predvsem dekle Nika, v Trzinu Ana Jerman, v Cerkljah pa Gregor Cankar in Jurij Udovč.

»Z zanimanjem staršev in otrok sem res zadovoljen, saj nekateri pravijo, da atletika ni zanimiva, vendar pa je to daleč od resnice, treba jo je pač narediti zanimivo. Tako smo se lani prvič odločili, da pripravimo poletno šolo, ker je bil odziv res dober, pa smo se odločili, da jo pripravimo tudi letos. Namen šole je, da otroci zdravo in ob kakovostnih programih preživijo počitnice. Poleg atletike je namreč vključen še plavalni tečaj, šli bomo tudi v vojašnico, skupaj z Društvom za opazovanje ptic bomo imeli ekskurzijo, kosila imamo v restavraciji Brioni, kjer poskrbijo za kakovostno in zdravo prehrano,« pravi Rožle Prezelj in dodaja, da se bo dogajalo še veliko zanimivega. **K**



041 342 664

info@ak-kranj.si
asrozleprezelj@gmail.com

POLETNA ŠOLA ROŽLE PREZELJ

- celodnevno varstvo
- učenje osnov atletike in plavanja v družbi strokovnega kadra
- delavnice ročnih spretnosti, fizikalnih in kemijskih polizkusov
- spoznavanje in opazovanje ptic
- obisk vojašnice

Predvideni termini:

- Julij: 1.-5. in 8.-12.
- avgust: 19.-23. in 26.-30.






V SODELOVANJU Z:

SLOVENSKA VOJSKA

BIO SOLIS

BRIONI

DOPPS



MLINAR d.o.o.
predelava lesa

Spodnje Bitnje 31, 4209 Žabnica
tel: 04 23 12 290, fax: 04 23 12 635
e-pošta: mlinar@siol.com, www.mlinar.si



Za vas izdelujemo:

balkonske ograje, polkrožne vgradne roke, nadstreške iz lepljenega lesa, sedežne garniture in klopce iz letvic.

Nudimo vam posamezne ograjne elemente:

Val širine: 8, 10, 12, 14, 16, 19 cm; dolžine 400 cm



že od
10,98 EUR
kom

Deske E.S.P., širine: 8, 10, 12, 14, 16, 19 cm;
dolžine 400 cm



že od
7,32 EUR
kom

Vzdolžne deske debeline 2 ali 3 cm,
širine: 12, 14, 16, 19 cm; dolžine 400 cm



že od
9,50 EUR
kom



Polkrožni ročaji debeline 4.3 cm, širine 9, 12, 15, 17 cm;
dolžine 400 cm



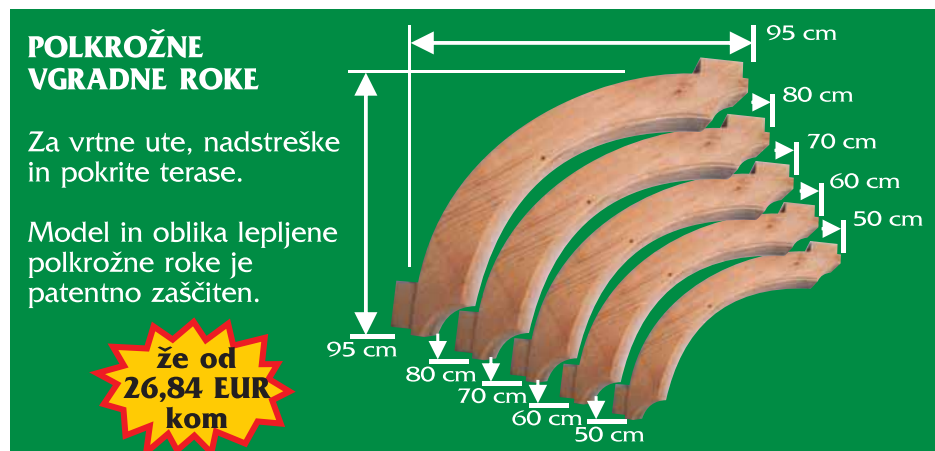
že od
17,69 EUR
kom

Smo največji
ponudnik balkonskih
ograj na Gorenjskem

Vse cene so z DDV

Deske štiristransko oblane že od 6,10 EUR/kom

Nudimo še: različne pokrivne deske, letve, masivne stebričke, pokončne deske z vzorcem ali ravne.



Pokrite terase in nadstreški iz
lepljenega lesa.



Odstranjevali japonski dresnik



Na akciji odstranjevanja japonskega dresnika na Kokrici pri Kranju je bilo 59 udeležencev.

Japonski dresnik je uvrščen med sto najbolj invazivnih rastlin sveta. Največ ga najdemo ob cestah, železniških progah, ob bregovih rek in potokov, na zapuščenih obdelovalnih ali stavbnih zemljiščih, vendar se zaradi svoje izredne konkurenčnosti vse bolj vključuje v naravno rastje, kjer izpodriva domorodne rastline.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Marjan Čadež**

Svet Krajevne skupnosti Kokrica je na pobudo predsednika Milana Klemenčiča pred nedavnim organiziral akcijo odstranjevanja japonskega dresnika na lokacijah po krajevni skupnosti, k sodelovanju pa so povabili tudi domača društva. Akcije se jih je udeležilo kar 59. »Japonski dresnik, ki je tujerodna invazivna vrsta, smo odstranje-

vali pod pokopališčem, ob Rupovščici, ob kolesarski poti Zlato polje proti rolkarski stezi, na Ilovki pod avtocesto. Problem je, ker japonski dresnik preraste vse, zelo hitro se širi, težko se ga uniči,« je povedal Milan Klemenčič.

JE INVAZIVNA TRAJNICA. Na straneh ministrstva za okolje in prostor beremo, da je japonski dresnik uvrščen med sto najbolj invazivnih rastlin sveta. Je invazivna trajnica, z grmičasto razrastjo. Votla, kolenčasta stebela vsako leto poženejo iz podzemnih korenin dva do tri metre visoko.

» Organizirane akcije odstranjevanja japonskega dresnika so se lotili na Kokrici.

Jeseni nadzemni deli odmrejo, na površini ostanejo posušena stebela brez listov. Podzemne korenike, ki so zelo razrasle in lahko segajo več metrov stran od materinske rastline ter segajo tudi do tri metre v globino, prezimijo. Če rastlino kosimo, iz njenih korenin na različnih mestih vsakič znova poženejo do nekaj decimetrov visoka stebela, ki običajno ne cvetijo. Listi so na dnu široko ovalni in veliki od pet do petnajst centimetrov. Japonski dresnik je podobno kot številne druge invazivke (npr. žlezava nedotika, topinambur, deljenolistna rudbekija) pozno poleti cvetoča rastlina, pri nas vzcveti konec julija. Ima drobne belkaste do zelenkaste cvetove združene v pokončna socvetja.

JAPONSKI DRESNIK NAJRAJE NASELJUJE ZMerno VLAŽNA RASTIŠČA. Čeprav mu

najbolj ustrezajo osončeni kraji, pa tudi polsenca, ga srečamo tudi na zasenčenih krajih, npr. pod drevesnimi krošnjami. Najhitreje poseli območja, kjer je zaradi človekovega delovanja prišlo do večjih premikov zemlje. Največ ga najdemo ob cestah, železniških progah, ob bregovih rek in potokov, na zapuščenih obdelovalnih ali stavbnih zemljiščih, vendar se zaradi svoje izredne konkurenčnosti vse bolj vključuje v naravno rastje, kjer izpodriva domorodne rastline. Kjer se razraste, tvori goste sestoje, ki izpodrivajo naravno rastje ter tako spreminjajo videz krajine in negativno vplivajo na biotsko pestrost. Korenike japonskega dresnika lahko prodrejo skozi pet centimetrov debele plasti asfalta, zato ima lahko negativen vpliv na stavbe in druge objekte, kot so ceste,

nasipi, jezovi. Zaradi invazivnosti lahko hitro preraste tudi obdelovalne površine, zlasti travnike, ki jih ne kosijo redno.

ODSTRANJEVANJE JAPONSKEGA DRESNIKA JE IZREDNO TEŽAVEN PROCES. Fizično odstranjevanje rastline je zelo dolgotrajno. Redno in več let zapovrstjo je treba kositi ali puliti mlade poganjke ter izkopavati korenike, vendar je z odpadnim materialom potrebno previdno ravnati, ga posušiti in sežgati, saj se sicer lahko neprimerno odvržen spet zakorenini. Fizično odstranjevanje je uspešno v manjših populacijah, zlasti na začetku njihovega širjenja. Preventivno ravnanje, da bi bilo japonskega dresnika čim manj, gre v smer nadzora gradbenih mest in nasipov gradbenega materiala ter v odsvetovanje sajenja v okrasne in druge namene. **█**



SLOGA

Kmetijsko gozdarska zadruga z.o.o.

Slogin vrt

VSE ZA VRT, BALKON IN RODOVITNO POLJE V KRANJU IN NAKLEM



NOVO V KRANJU
CVETLIČARNA

CVETLIČARNA SLOGIN VRT
KRANJ IN NAKLO

Rezano cvetje, ikebane,
žalni venci, aranžmaji,
darilni program...

OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH CENTRIH:

KVC SLOGIN VRT Kranj, Šuceva 27,
KVC Sloga Naklo, Cesta na Okroglo 1/a,

ODPRTO VSAK DELAVNIK
od 7. do 19. ure, v SOBOTO do 13. ure.

Slogin Infofon:

04 20 14 950

www.sloga.si

Mojster želi imeti vse na enem mestu

Sam svoj mojster postaneš zaradi znanja in spretnosti, ki jih imaš v sebi ali pa zaradi ... varčevanja. Biti varčen pa ni slaba lastnost.



SENČILA NINO

T: 04 584 01 00
M: 041 645 697
E: nino@jesenice.net

... prava mera sonca ...

www.sencila-nino.si

Članek: Njz, s.p., Fužinska c. 3, Jesenice

Hausmart!

OKNA
VRATA - SENČILA

Super ponudba

MODRA ŠTEVILKA
080 87 74

Sveti Duh 139, 4220 Škofja Loka, E-mail: info@hausmart.si

Besedilo: **Miroslav B. Cvjetičanin**

Foto: **Les 3**

Gospodarska kriza celo delomrzneže nažene k delu. Vsak evro, ki ga damo mojstrom s »kombijem«, je pomemben. Stiskanje, primerjanje, spuščanje cen, ponavljajoče merjenje kvadrature, drobnogled porabljenih ur in še neskončni pogovori z mojstri, niso rezultat naših odličnih pogajalskih sposobnosti, ampak največkrat je varčevanje tisto, kar nas je pahnilo v vse večjo previdnost, skeptičnost in neodločnost. Ampak, čez dobrega mojstra ga ni. Tako kot sam lahko »zafušaš« kako na videz preprosto delo, ga mojster ne more, četudi dela celo noč brez luči. Lepo je, če za lastni dom znamo kaj sami postoriti, vendar kriza gor ali dol, nikar se na pri-

mer ne lotimo sami prenove kopalnice, kuhinje, talnih, stenskih oblog, izdelave »zahtevnih« kosov pohištva in podobnih umetnij, za katere nam bo hitro žal, in ki bodo na koncu res finančno stale kot prave umetnije.

VSE NA ENEM MESTU. Vemo, da gremo lahko v Merkur, Bauhaus ali Obi po vse, kar rabimo za dom. Vemo pa tudi, da marsikdaj ne dobimo vsega na enem mestu, pa čeprav imajo neskončne police, ki se šibijo pod robo. Vse na enem mestu je tudi slogan prodajalne Les 3 Plus na Jelenčevi ulici oz. v »bivšem Ibiju« v Kranju. Tja smo se podali zato, da bi obudili spomine na prodajalne, ki so imele vse, kar ti srce poželi, če si imel voljo in znanje kaj sam postoriti na lastnem domu ali pa če si mojster »s kombijem«, ki rabi vse mogoče artikle, za vsemogoče projekte. Specialisti za talne in stenske obloge,

prav tako strokovnjaki za prenovo doma od kopalnic do izdelave po meri naročenega pohištva. Se spomnite naziva »hobi program?« Še pomnite, kaj to pomeni? No, če vam je ušlo iz spomina, je treba poudariti, da ima Les3 Plus vse za tiste, ki se kličejo »sam svoj mojster« in ki uživajo v tem, da sami z lastnimi rokami in znanjem izdelajo nekaj, kar počnejo za hobi, prosti čas in za lasten užitek. Če znate izdelovati kose pohištva, imate vse na enem mestu, pri čemer vam po vašem načrtu razrežejo izbrane lesne materiale. Če znate sami polagati talne obloge, kot so laminati, parketi, ladijski podi, tepihi, pvc podi ipd., potem morate vedeti, da se to v Kranju spet da nabaviti na enem mestu. Plus pri imenu podjetja Les 3, pomeni, da imajo na zalogi vedno še nekaj, kar niste vedeli, da nujno potrebujete.

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



» Ni potrebno biti mojster Miha, da bi naredili eno samo poličko za knjige ali odlagalno mesto za praznjenje žepov, ko stopimo v dom.



Že 15 let z vami!

SENČILA®
ASTERIKS

www.asteriks.net



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: 04 59 55 170

G: 041 733 709

E: info@asteriks.net

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

KMEČKI PODI KOT LUKSUZ. Prastare slovenske kmečke hiše so zdaj del naše dediščine, ki nas opozarjajo, da še vedno živimo na Gorenjskem, vendar smo to pozabili. Gradimo take nepremičnine, kot bi živeli na Kanarskih otokih ali vsaj v slovenski Istri, vgrajujemo take materiale, kot bi živeli v izložbah luksuznih trgovin. Stare kmečke hiše pa nas opozarjajo, da nam ni treba izumljati »tople vode«, da bi potem na koncu vedno ugotovili, da se že zdavnaj ve, kakšen dom sodi na Gorenjsko in kakšen kamorkoli drugam. Seveda, ne tega razumeti, kot da bi vsi morali živeti v kmečkih hišah, temveč zgolj kot opozorilo, da živimo v prelepem delu Slovenije, ki se imenuje Gorenjska.

Ena najlepših zapuščin stare slovenske »arhitekture« so kmečki podi. Tisti stari, ki se dobijo ob podiranju starih hiš, so prave preprodajalske dragocenosti, nekako tako, kot so železniški »švelerji«, ki so prodani, še preden so na kakem odseku železniške proge sploh zamenjani. Staro je staro, novo je pa lepše. Zadnja leta so kmečki podi pravi hit med vsemi, ki obnavljajo ali pa gradijo nova stanovanja. Slovenske korenine so v naši podzavesti in zato težko najdemo pravega prebivalca na

južni strani Alp, ki mu takle leseni pod ni všeč. Videti ga v živo, stopiti nanj pomeni vrniti se h koreninam slovenstva in načina bivanja vseh, ki še čutijo pripadnost tako lepi deželi. Je to danes postal luksuz? Prej bi lahko odkimali kot prikimali. Luksuz je hoditi po materialih »modnih pist«, ki nimajo nobene povezave z domačnostjo in našo preteklostjo, ampak zgolj s trenutno modo, ki prihaja od nekd drugod.

NAREDI SI SAM. Ni potrebno biti mojster Miha, da bi naredili eno samo poličko za knjige ali odlagalno mesto za praznjenje žepov, ko stopimo v dom. Če pa se že lotimo rokodelstva, pa opazimo, da za eno samo poličko rabimo kup orodja in dela. Prodajalne, kot so Les3 Plus in podobne, od vas rabijo samo mere železne poličke, ali pisalne mize ali predalnika ali česarkoli se spomnite imeti hitro in kakovostno narejeno. Samo še material, vrsto lesa in obdelavo tega poveste mojstrom in čez nekaj dni vam pripeljejo celo na dom. Ni ne drago ne zamudno, če pomislimo, koliko denarja rabimo za samo pripravo izdelave ali koliko orodja moramo še dokupiti. Naredi si sam, torej lahko pomeni tudi: nariši si sam in drugi bodo to za vas naredili bolje, hitreje in verjetno tudi ceneje. **K**

Kopalnico ima

Če ste pomislili na pesem legendarne glasbene skupine Hazard, ki je vrhunec svoje popularnosti dosegla v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, potem se tudi spomnite, da te skladbe niste nikoli dobro razumeli, kajne?

Besedilo: **Miroslav Braco Cvjetičanin**

Kaj je avtor hotel v tej pesmi povedati, sem se pozanimal pri poznavalcih. Ženska, ki ji danes rečemo »sponzoriranka«, je bila s strani moškega popeljana po najlepših koncih sveta, a povsod je stremela zgolj po kopalnici. Kopalnice so pač ženska domena. Ko gradite dom, se ženske ne morejo odločiti, ali je pomembnejša kopalnica ali kuhinja, in potem kmalu

ugotovijo, da razlike ni, da sta oba prostora najbolj pomembna. Ne vem, na katerem mestu pomembnosti je spalnica

Kopalnica je tudi prioriteta obnovitvenih del v domu. Se pravi, da je poleg kuhinje najbolj uporabljan prostor in zato jima tudi rok trajanja najhitreje poteče. Kopalnica je torej eden od najnujnejših prostorov, zato tudi porabimo največ časa za tehten razmislek, preden se odločimo, kako začeti in kako končati. Seveda pa je prav kopalnica tudi eden od najdražjih

prostorov v domu in eden od najintimnejših kot tudi uživaških, kjer se radi razvajamo.

Trgovci, ki prodajajo kopalniško opremo, so danes zelo priročni in nam lahko zelo dobro pomagajo pri odločitvah. Tisti najboljši nam svetujejo, kaj je najpomembnejše za premagovanje jezička na tehtnici na »dobro« ali »slabo« stran. Dobra stran je tista, ki se nagiba k maksimalni funkcionalnosti, nizkim stroškom in seveda zelo všečnemu vizualnemu pogledu.

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

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

Obiščite našo spletno stran www.komunala-kranj.si in izpolnite obrazec "Prijava na obvestila".

Vašo prijavo lahko sporočite tudi na info@komunala-kranj.si ali pisno na naslov **Komunala Kranj, d.o.o.**, Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj.

BODITE INFORMIRANI!

AKCIJA POLETJA

Več na www.prevc.si



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

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



*Akcijska velja za gotovino do 31.7.2013.

**Peter Prevc prisega
na slovensko pohištvo!
Kaj pa vi?**



otroške in mladinske sobe



otročna soba Planet

Ob nakupu
otročne sobe
nad 1000 evrov

- vzmetnica
Ortopedico -50%
- pisarniški stol
Mozaik
za 20 evrov



otročna soba Planet

-15%*
otročne sobe
Planet

Prevc d.o.o., Dorfarje 17, Žabnica

Slaba stran je nefunkcionalnost, ki je velikokrat povezana tudi z nepotrebnimi večjimi stroški.

VPOGLED V PRORAČUN. Tako kot se to spodobi za vse prostore v domu, je začetek postopka pri odločanju povezan najprej s »proračunom«, ki ga namenimo za izdelavo kopalnice. Tu ne gre pozabiti na osnovno zadevo. Pri izdelavi nove kopalnice ali pač pri obnovi stare, ne smemo pozabiti, da je material oz. oprema skoraj vedno cenejša kot pa stroški dela. In kar je še skoraj najbolj nerazumljivo, dražja, kot je oprema, dražja je cena stroškov dela. Ko pečar, keramik, ploščičar v roke dobi pregrešno drago keramiko, se mu roke zatresejo, oči pa zasvetijo in zato upravičeno zahteva višji znesek, ker je tudi delo bolj »natančno«, previdno in celo umetniško. Če obnavljate kopalnico, ni vedno nujno, da čisto vse zrušite in na novo naredite, vendar razumem, da je to zelo težko, ker si vedno rečemo, ko nekaj delamo, naredimo to »ornk«. In potem ob izstavitvi računa dobimo žalostne oči.

” Trgovci, ki prodajajo kopalniško opremo, so danes zelo priročni in nam lahko zelo dobro pomagajo pri odločitvah.

Pravilna izmera je ključnega pomena, vam bo povedal vsak strokovnjak. To naj vam naredi usposobljena oseba, ker ne zadostuje samo izmera dolžine in širine prostora. Kmalu se lahko zgodi, da je izmera višine še najbolj pomemben podatek, ker lahko se zgodi, da smo pozabili upoštevati vrata in le-teh odpiranje ali pa na radiator kot tudi potek talnega gretja na primer.

ČREVESJE KOPALNICE. Gre za cevi, množico odtokov in dotokov, zato je vodovodar ključna oseba vsake kopalnice. Lahko bi rekli, da še pomembnejša od keramika. Če obnavljate kopalnico, je še toliko bolj pomemben, ker vam le on zna svetovati, kako in kaj se da narediti z novo in

staro napeljavo. Lahko, da vam reče, da je treba zamenjati čisto vse cevi, lahko pa da je bolj preudaren in bo to naredil točno tako, kot najbolje ustreza vaši obnovi. Pri novih pa je tako ali tako vodovodni sistem ključnega pomena, ker morate že prej točno vedeti, kakšno vrsto kadi boste imeli, kako velik tuš, kakšen model školjke, koliko umivalnikov ipd.

NARIŠITE SI BODOČO KOPALNICO. Kar je z vodovodarjem zmenjeno, tega nikakor ne smete pozabiti pri izrisu načrta kopalnice v trgovini, kjer ste se odločili nabaviti opremo. V nasprotnem primeru se zgodi, da mora vodovodar še enkrat prijeti »štemarco« v roke in nepotrebni stroški so spet tu. Izbira opreme je zelo komplicirana zadeva, vendar danes trgovci pri tem igrajo eno najvidnejših vlog. Skoraj pri vseh resnih prodajalcih vam najprej računalniško narišejo vse, kar si želite. To je pomembno zato, da si znate predstavljati, kako bo videti, ko bo postavljeno in narejeno. Pri tej izbiri si res vzemite malce več časa in strokovnjaka, ki mu zaupate. Z

majhnimi kopalnicami je toliko več dela in potrebnega tehtnega razmisleka.

ELEMENTARNE ODLOČITVE. Sestavni deli elementov kopalnice se uporabljajo prav vsak dan, zato morajo biti kakovostno narejeni. Raje varčujte pri nakupu keramike kot pa pri tuš kabini, pipah, umivalniku, školjki, kadi. Pazite na oblike, kajti v kopalnici je vsak centimeter prostora pomemben. Vsaka pipa ne gre na vsako kad, kot tudi ne na umivalnik. Ali potrebujete vrhunski masažni tuš in še masažno banjo? Tisti, ki izberejo oboje, se ponavadi »masirajo« zgoraj v eni različici. Ne glejte na lepoto kopalnice, ampak bolj na funkcionalnost. Ne bo vam žal, kajti tam ste prav vsak dan večkrat na dan in zelo boste razočarani nad slabimi, a lepimi pipami, dizajnerskimi in nefunkcionalnimi umivalniki ali kadmi

RAZSVETLJAVA. Luči in elektrika sta v kopalnici najpomembnejši! Niste vedeli, kajne? Če temu ne boste posvetili dovolj

pozornosti, boste velikokrat porezani po britju ali pa boste nenehno menjavali žarnice. Para in kondenz sta v kopalnici stalnici, zato mora biti električna napeljava zelo dobro speljana.

NI VSE V PLOŠČICAH. Kopalnica ni kopalnica ali operacijska soba, zato ni nujno, da so vse stene obložene s ploščicami. Bodite izvirni, barvne stene so lahko lepe in cenejše, le pravo barvo izberite, saj obstajajo specializirane za kopalnice, kjer je vlaga stalna spremljevalka.

OKRASKI PRIDEJO NA ZADNJE. Tisto, kar bo dalo piko na i vaši novi kopalnici, je dekoracija. Najprej pomislite, zakaj bi za kako stojalo za milo ali toaletni papir ali obešalnik, vrtali v keramične ploščice. Mogoče ni potrebno in se dobi kakšna drugačna bolj primerna dekoracija. Luknja v ploščicah se prej ko slej izkaže kot slabost vsake kopalnice.

NE POZABIMO NA ZRAK. Zračniki, odzračevanje, prezračevanje to ne pride

na koncu, ampak na samem začetku. Če nimate dovoda in odvoda zraka v kopalnici, bo rok trajanja vaše opreme precej skrajšan, zato bodite previdni.

IN NA KONCU. Nismo pozabili na ploščice. Izbira je pomembna, vendar ne pozabite, da je še pomembnejši mojster, ki vam jih bo nalepil po tleh in stenah. Tu je nasvet samo eden, izberite zaresnega strokovnjaka, takega, ki ima večletne izkušnje, kajti ploščice so stalno na »udaru«, takrat, ko gostom pokažete novo kopalnico kot pri vseh vsakodnevnih čiščenjih. Danes ne delajo več grdih in slabih ploščic, polagajo pa jih slabi mojstri, zato previdnost ni nikoli odveč. Poceni mojster je malokrat dober, keramiki pa se imajo že za umetnike, kar jim seveda priznavam. Če pa je narejeno, položeno in nalepljeno tako, kot si tudi niste znali predstavljati, pa njegovega umetniškega dela nikoli ne pozabiš. ■



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

Les 3 plus

Les 3 Plus d.o.o.,
Jelenčeva 1, Kranj - IBI Center
Telefon: 04 204 27 14, 040 418 251
e-pošta: les3plus@gmail.com,
www.les3plus.si



Laminati, parketi, masivni kmečki podi, pvc in vinil podi, zaključne letve,
stenske dekorativne obloge, notranja vrata, okna, pohištvo po meri, stopnice
- DOBAVIMO IN VGRADIMO -

HOBI RAZREZ



VELIKA AKCIJA OD 1. 7. 2013 DO 13. 7. 2013
MASIVNI KMEČKI PODI, PRIMERNI TUDI ZA TALNO GRETJE

Retro, volančki in žive barve

Letošnje modne smernice kopalk prisegajo na retro vzorce, intenzivne barve in drzne kroje. Na plažo se vrača moda iz 50. in 60. let pin up deklet. Še vedno pa boste zapeljive v bikiniju in bandeau krojih, romantične z volančki in opazne v živih barvah.

Besedilo: **Alenka Brun**

Foto: **Tina Dokl**

Letošnja hiša mode Emporium je pred časom predstavila nove trende kopalk. Tako za moške kot ženske. Trinajst manekenk in manekenov je na modni brvi predstavilo blagovne znamke, kot so Armani, Calvin Klein, Etam, Lisca, Seafolly in Palmers. Zanimivi del modne revije so bili zagotovo reprezentanti Plavalne zveze Slovenije, ki so se za tisti večer prelevili v modne zvezde. Anja Čarman, Anja Klinar, Robert Žbogar, Matjaž Markič in Emil Tahirovič so predstavili plavalne trende blagovne znamke Speedo in se kot manekeni in manekenke odrezali več kot odlično.

Na brvi smo opazili, da letošnje modne smernice kopalk prisegajo na retro vzorce, intenzivne barve in drzne kroje. Trendi ponujajo raznoliko izbiro modelov, vzorcev in barv. Modne so pike, črte cvetlični potiski, geometrijski vzorci v kombinaciji z živimi barvami, neonska modra, roza, zelena, oranžna. V kolekcijah najdemo tudi veliko svetlikajočega materiala in kamenčkov. Na plažo se vrača moda iz 50. in 60. let pin up deklet. Visoki pas na hlačkah, zgornji deli, ki spominjajo na tope in majice iz šestdesetih. Na plažah pa boste še vedno zapeljive v bikiniju in bandeau krojih, kjer je pri dvodelnih kopalkah nedrček videti, kot bi bil iz enega kosa; romantične z volančki, ki še posebej pridejo do izraza ravno pri bikini krojih in opazne v živih barvah. **K**



KOPALKE ZA VSO DRUŽINO

SAMO S TEM OGLASOM
-20%
(do razprodaje zalog)

+ GRATIS

Obutev za vodo

Ženske kopalke "Push Up" samo 17.40 EUR

Buvar, Maistrov trg 11, 4000 Kranj (ob Mercatorju)

Poletje na krožniku

Ko v teh dneh prebiramo kulinarične menije bolj ali manj znanih domačih kuharjev, naletiš na krožnikih na zanimivo družbo. Moderno se prepleta s tradicionalnim, manj je več.

Besedilo: **Alenka Brun**

Nekateri krožniki dajejo gostom občutek lahkotnosti, a se izkažejo za zelo nasitne; spet drugi bi bili morda v manj zapleteni ali siromajšnejši izvedbi celo boljši, so pa seveda tudi popolni krožniki.

Ko so se predstavniki nemškega turizma ustavili v slovenski prestolnici, so za povabljen pripravili kosilo s štirimi hodi, med katerimi je obiskovalce najbolj navdušila hladna predjed, kjer sta si moderni in tradicionalni nemški pridih lepo podala roki. Schwarzwaldska šunka s stročjim fižolom in gorčico, ovčji sir z grozrdjem in rukolo ter garnele z limonino-čili-sezamovo omako, so navdušili. Tri jedi, en krožnik. Okusi so se lepo stopnjevali in njihov moderen izraz ni bil moteč.


Pred časom je na enih svojih kulinaričnih večerij slovenski chef Uroš Štefelin postregel jabolčni zavitek v kozarcu, tokrat pa so nam v kozarcu postregli znano schwarzwaldsko torto, ki je kot sladica ob vročih poletnih dneh ena primernejših.



Tuna na pireju gomoljne zelene s frikasejem školjk in peno dimljenega mleka

Zgornjesavci so pred dnevi pripravili degustacijski večer, na katerem je bil celoten meni s petimi hodi posvečen morju, ustvarila pa sta ga kuharja Gašper Kordež in Blaž Derling. Košček opečenega jadranskega škampa in želeja blody mary za nekaj belega paradižnikovega mussa ter malo olja iz bazilike je v ustih ustvaril eksplozijo okusov. Mineštra s svežimi kozicami, kapesantami, koruzo, čičeriko in zeleno sojo je imela ravno prav vsega in je v osnovi ena enostavnejših jedi s predstavljenega menija. Za glavno jed je bila na meniju tuna, ki se je izvrstno podala pireju gomoljne zelene, pena dimljenega mleka pa je njen okus le še poudarila, kar je seveda pri kombiniranju z vinom zahtevalo več domišljije in vino s karak-

terjem. Na istem krožniku se je znašel še frikase iz školjk. Za sladico pa so postregli melonino juho z lubenico, pečenimi jagodami s črnim poprom in jagodno granito, ki je neke vrste razdrobljen sorbet. Paleta okusov je bila tu pestra: od sladko-kislega, do svežega, že kar malce grenkega, pa nazaj k sladkemu.

V zadnjem času smo spoznali kar nekaj gorenjskih postrvi: dimljeno brdsko, pa tisto iz bohinjskih krajev v kombinaciji z medom in belško, kjer okus korenčka res dopolni jed. Pri slednji so krožnik poimenovali 'file Belca', file postrvi pa vam postrežejo na posteljici blitve in krompirja s popečenimi kozicami in omenjenim korenčkom. Zanimiva pa bi bila jed tudi brez krompirja. 

OKREPČEVALNICA VILI
Avtokamp Smednik v Dragočaini

**U MESECU JUNIJU IN
JULIJU VABLJENI NA
OCURTE POSTRVI
USAK DAN
OD 12. DO 20. URE
Tel. 040/22 19 45**



Pr' Bizjak ☒ gostilna z dušo

Ob vznožju mogočnega Storžiča, stran od mestnega vrveža, sredi majhne vasice Zgornja Bela, stoji gostilna Pr' Bizjak, gostilna z več kot dvestoletno tradicijo.

Domača hrana, vrhunsko vino in odličen ambient

Razvijajo vas s tradicionalnimi jedmi s pridihom modernega. Okusno domačo hrano popestrijo z vrhunskim odprtim vinom. Jedilniku so dodali izvrstno Bizjakovo nabodalo, na katerem goveji pljučni pečenki delajo družbo svinjska in telečja ribica in na krožniku zelenjava na posteljici pire krompirja. Ribji krožnik krasi domača postrv iz potoka Belica, krožnik 'pujskek z vrta' pa je zanimivo pripravljen in postrežen svinjski kare brez kosti, z dodanim ocvrtim porom in čebulo na korenčkovi omaki.



Poslovnost in slovesnost

Poleti se lahko sprostite na terasi ob pogledu na njihov park oziroma 'zeleno morje', kot ga radi poimenujejo sami. Za poroke in druge slovesne priložnosti, poslovna srečanja, večje ali manjše predstavitve, vam ponudijo prostor za devetdeset, lovsko sobo za dvajset oseb, letne terase sprejmejo ravno tako devetdeset oseb.

Poroka v objemu narave

V čudovitem parku za civilne poroke vam pričarajo najlepši dan v življenju. Pri njih si lahko mladoporočenca obljubita večno zvestobo in se zabavata pozno v noč. V primeru, da si res zaželite posebno poročno pravljico, pa lahko na poročni obred in slavje priletite tudi s helikopterjem.

GOSTILNA
Pr' Bizjak



Pr' Bizjak
Zg. Bela 20, 4205 Preddvor
Tel: +386 4 2555 600, GSM: + 386 31 640 930
www.gostilnabizjak.si
E-pošta: gostilna.bizjak@telemach.net



EL RESTAURANTE MEXICO

VABLJENI NA **PREUREJENO LETNO TERASO** V STRAŽIŠČE, KJER BOSTE ŠE NAPREJ UŽIVALI OB **NAJBOLJŠIH MEHIŠKIH JEDEH**, VAŠI NAJMLAJŠI PA LAHKO UŽIVAJO NA **OTROŠKIH IGRALIH**.

TEL.: 04 233 1039



pizzeria
VIVA

Picerija Viva, Pokopališka ulica 17, tel.: 04/204 5070
e-naslov: info@pizzeria-viva.com

Odpiralni čas: torek, sredo, četrtek: 10. -23. ure;
petek, sobota: 10. -24. ure; nedelja: 10. -23. ure ;
ponedeljek: zaprto

Dostava: tel.: 040 774677. Odprto vse dni v tednu

Živela picerija Viva!

Viva je italijanska beseda in pomeni živa. Ravno pravo ime za picerijo, ki je letos februarja skoraj v celoti pogorela. Danes, nekaj mesecev kasneje, v njej spet lahko uživata ob najboljših picah v mestu. Kot bi se nič ne zgodilo, vendar je dogodek še kako zaznamoval vse zaposlene z najemnikom Klemnom Polakom na čelu.



Pozabimo neljube dneve in mesece in se raje spet spomnimo, kaj nam v poletnih dneh ponuja ta priljubljena picerija. Viva se lahko pohvali najprej z izvrstnimi in raznolikimi picami. Na svojem seznamu sedemindvajsetih različnih so letos dodali še tri povsem nove. Ker nočejo biti samo specialisti za pice, so se osredotočili tudi na raznovrstne zrezke, ki so pri njih res nekaj posebnega. Pridite in se prepričajte sami, verjemite, da boste najprijetneje presenečeni. Poletni čas je čas solatnih krožnikov, zato niso pozabili na vse ljubitelje lahke osvežujoče hrane. Morska hrana, jedi z žara, sladice, izbrane brezalkoholne pijače, vse to in še več boste spet lahko naročili v Vivi. Otroci imajo svoj meni, torej, otroške krožnike, ki so ravno tako obilni, vendar v »otroških« dimenzijah. Zunaj so otroška igrala, tako da bodo starši lahko brez skrbi uživali ob pijači in jedači, medtem ko se bodo njihovi najmlajši igrali. Vrt je točno tak, kot je bil tudi pred požarom, kar pomeni, da boste spet lahko uživali v enem od najprijetnejših in najmimnejših gostilniških vrtov v mestu. Notranjost picerije Viva je seveda prenovljena, saj je bil požar neusmiljen do vsega inventarja. Prostori so lepi, novi in vabeči za večje in manjše družbe. Postrežba je taka, kot se za sodobno picerijo spodobi, to pa je hiter odziv natararjev in natararic kot tudi delo kuhinje v povsem novi kuhinji. Pogrinjki so čisti, mize urejene, in kar je danes skoraj najpomembnejše, cene so zelo ugodne za vso hrano in pijačo.



Ekološki sladoled

Ekologija plus sladoled plus krvavška voda je še ena noro zanimiva ideja, plod kreativnega razmišljanja Tomaža Bolke.

Besedilo: **Alenka Brun**

Predosljan **Tomaž Bolka** je eden tistih kuharskih ustvarjalcev, že kar kulinaričnih designerjev, ki so v iskanju novega in inovativnega v nenehnem ustvarjanju. Tokrat je za novi projekt, ki so ga poimenovali 'večerja na zajli', prispeval sladico, predstavil pa jo je gostom na vrhu krvavške gondole z nasmehom na obrazu in vso potrebno razlago. Ekološki in veganski sladoled gozdnih sadežev je postregel v krvavški vodi, zanimivi ledeni posodici, ki je nastala tako, da je Tomaž v balone natočil vodo – vendar ne do vrha, potem jih je dal čez noč zamrzniti in zjutraj dobil okrogle ledene posodice. V njih je postregel sladoled, namesto kosa jedilnega pribora je uporabnik v roke dobil improvizirano žlico narejeno iz malo debelejšee veje, pod ledeno posodico pa velik list trte, tako da ko so dekleta pojedla sladoled in spraševala, kaj naj sedaj storijo s posodico, jim je Tomaž odgovoril: »Vseeno je, ker je tako produkt narave. Lahko jo odložite kamorkoli.«





ROMANTIČNE OSTRIGE

Postrežejo jih sveže, odpirajo pred gosti. S posebnim nožem prerežejo mišico, ki zapira školjko. Preden jih postrežejo, morajo biti na hladnem, največkrat na ledu. Polovičke ostrig razporedijo na krožnik in obložijo z limoninimi krlji. Največkrat ostrige predstavljajo 'pozdrav iz kuhinje' oziroma uvodno druženje ob penecih vinih, preden se gostje posedejo za mizo in postrežejo prvo predjed. Ker so sicer drage, jih res ne strežejo na piknikih, mogoče bi jih postregli na kakšnem bolj mordenem ribjem pikniku – verjetno ravno tako kot uvodni pozdrav. Veljajo za romantično jed, saj imajo kot afrodisiak zelo bogato zgodovino. **A. B.**



ZELENA LIMONINA SORODNICA

Limonina sorodnica limeta velja za zelo zdrav citrus. Kot sveže sadje limete ne uživamo, pač pa jo uspešno uporabljamo v kuhinji namesto limone. Limete so bolj sočne in finejšega okusa kot limone. Največ uporabljajo limeto v azijski, karibski in latinskoameriški kuhinji – praktično je nepogrešljiva. Njena aroma se odlično poda k mesu in ribam z žara, morskim sadežem, perutnini in h karijem. V zadnjem času pa je pri nas porast uporabe limete predvsem pri osvežilnih napitkih in koktajlih. Zanimivo pa je, da z malo limetinega soka lahko okrepimo bogati okus sadja, kot so recimo melone. **A. B.**



OKUSNA ROŽNA DAMA Z VRTA

Nič novega ni, da se vrtnice uporabljajo tudi v kulinariki, vendar neškropljene, najboljše pa so stare sorte, dišeče, z domačega vrta. Recepte za jedi in napitke iz vrtnic najdete v knjigah, pa tudi na spletnih straneh. Osnovo za vse predstavlja rožni sirup, o katerem pišejo tudi na spletnih straneh Društva ljubiteljev vrtnic Slovenije. Liste vrtnic nabiramo v suhem vremenu, ko se jutranja rosa že osuši, cvetovi naj bodo mladi, ne tik preden se obletijo. Priporočljivo je, da s škarjami pri cvetu sproti odrežemo svetlejšo spodnjo konico lističev, ker ta lahko greni. **A. B.**



- restavracija Tripič s picerijo je odprta celo leto vsak dan
- poleg domače hrane (bohinjski ajdovi krapci, telečja obara, domači sirovi štruklji, svinjska pečenka, bohinjski krožnik) ponujamo bogat izbor vegetarijanskih jedi in solatnih krožnikov
- dnevno so na voljo cenovno ugoden turistični meni in odlične pice
- sprejemamo tudi skupine na kosila ali

večerje (do 150 oseb naenkrat) in organiziramo zabave, obletnice ter poroke

- wifi je brezplačen, ob hiši je tudi veliko parkirišče
- Vodni park Bohinj je oddaljen le 50 m, smučišče Vogel 9 km, Bohinjsko jezero 6 km, Blejsko jezero 20 km
- preverite naše akcijske ponudbe na www.hotel-bohinj.si



Družinski hotel
z restavracijo in picerijo
Triglavska cesta 13
4264 Bohinjska Bistrica

www.hotel-bohinj.si
info@hotel-tripic.si
tel.: 04/828 0120

KUPON ZA POPUST

10% popust v Restavraciji-piceriji
Tripič in Hotelu Tripič

(velja samo ob predhodni predložitvi kupona – pred izdajo računa in ob plačilu z gotovino).



Ne iščimo izgovorov, ampak priložnosti

Tako v svoji knjigi 1555 dni potovanja do uspeha pravi Kristjan Cvek, ki nas s svojo energijo in praktičnimi nasveti opominja, da je treba živeti svoje življenje in ne življenje nekoga drugega.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Večina ljudi nas je vse svoje življenje soočenih z vzponi in padci, le malokdo pa je svoje izkušnje pripravljen deliti z drugimi. Za to pa se je odločil Kristjan Cvek, Škofjeločan, ki sedaj živi v Kranju. »Že od svojega devetnajstega leta sem podjetnik. Končal sem škofjeloško gimnazijo, trenutno pa se pripravljam na zagovor diplome iz ekonomije,« pravi Kristjan in priznava, da je bil včasih problematičen mulc, srečevanje z različnimi izkušnjami pa popisuje v knjigi 1555 dni potovanja do uspeha. Knjiga je dobrodošlo branje tudi zato, ker zadnje čase večinoma beremo slabe stvari, poslušamo slabe novice in številnim se prihodnost ne zdi prav posebej obetavna. »Da napišem knjigo, sem se odločil zato,

ker se mi je v življenju zgodilo res veliko zanimivih stvari. Prepotoval sem skoraj že ves svet, na potovanjih pa sem doživljal različne stvari,« pravi Kristjan Cvek in dodaja, da se mu je v slabih treh desetletjih življenja zgodilo veliko negativnih zgodb, imel je tudi težave z zdravjem, ko je mislil, da ga čaka le še pet let življenja. V taki situaciji se človek resnično vpraša, ali je znižanje plače ali pa ena neplačana položnica res problem?

»Ko sem razmišljal o tem, sem prišel do ugotovitve, kako škoda je časa, ko se sekiramo za nepotrebne stvari. Pomembno je, da se zavedamo, kje smo v določenem trenutku, saj se dostikrat dogaja, da je nekdo fizično doma, z mislimi pa v službi ali obratno. Zato je toliko ljudi v službah nesrečnih, toliko zakonov propada,« dodaja Kristjan, ki se je odločil, da bo delal stvari, ki ga veselijo. »Glavni cilj moje knjige je, da bi navdihnil ljudi, da naredijo, kar si res želijo, a zato nikoli ne pride pravi čas, vedno iščejo izgovore. Vodilo knjige je, da ne smemo iskati izgovorov, ampak priložnosti. Pa naj bo to na področju posla, družine ali zdravja,« tudi pravi Kristjan, ki s knjigo želi v ljudeh spodbuditi moč, da je vse v njih samih, da življenje ni odvisno od nekoga drugega, temveč od njih samih.

»Če nekaj, kar si želimo spremeniti, lahko spremenimo, je brez zveze tarnati, ampak je naša naloga, da to spremenimo. Mnogi so nesrečni v službi. Zakaj pa ne dajo odpovedi in nato v svojem podjetju delajo, kar si želijo? Podobno je pri partnerstvu. Če ste nesrečni s svojim partnerjem, poiščite takšnega, s katerim boste srečni. To so vse stvari, ki jih lahko



Prva knjiga Kristjana Cveka je že postala uspešnica, marsikomu pa bo lahko spremenila življenje.

spremenimo. So pa tudi dogodki, ko ni v naši moči, da jih spremenimo. Takšen dogodek je na primer smrt našega bližnjega. Imamo možnost, da smo do konca življenja zagrenjeni in žalostni, imamo pa tudi možnost, da se sprijaznimo, da na to nimamo vpliva, ter srečni in zdravi živimo naprej, umrlo osebo pa ohranimo v lepem spominu. Tudi v svoji knjigi govorim o tem,« še pravi Kristjan Cvek, ki izkušnje z bralci deli v knjigi, ki je v samozaložbi izšla prejšnji mesec. »Prva naklada je petsto izvodov, v prvih dveh tednih je polovico izvodov že prodanih. To je za slovenski trg zelo zavirljiva številka,« še dodaja Kristjan. **K**

KRISTJAN CVEK

1555 dni potovanja do uspeha

Cena knjige:
19,90 EUR + poština

Naročila sprejemamo:
E-pošta: kristjan.cvek@gmail.com
www.facebook.com/1555DniPotovanjaDoUspeha

Kristjan Cvek:
040/893 096

Poletna nega kože

Poletje je čas, ko je naša koža v večji meri izpostavljena sončnim žarkom. Ob doslednem upoštevanju ukrepov za zaščito pred soncem ter skrbni negi lahko ohranimo zdravo in nepoškodovano kožo kljub škodljivim vplivom UV sevanja. Še večjo pozornost in previdnost posvetimo zaščiti in negi otroške kože ter kože, prizadete zaradi različnih kožnih obolenj. Tudi nekatera zdravila lahko povečajo občutljivost organizma na UV sevanje, posledica česar so lahko hujše reakcije kože že ob kratkotrajni izpostavljenosti soncu.

KOZMETIČNI IZDELKI ZA ZAŠČITO PRED SONCEM so le eden od številnih ukrepov za zaščito pred škodljivimi vplivi UV sevanja. Bistveno je, da se izogibamo dolgotrajnemu izpostavljanju soncu, se zadržujemo v senci, ko je sonce najmočnejše, ter se zaščitimo s pokrivalom, oblačili in sončnimi očali. Namen izdelkov za zaščito pred soncem je le povečanje zaščite med neizogibnim izpostavljanjem sončnim žarkom, ne pa podaljševanje izpostavljenosti soncu in tudi ne nadomeščanje drugih ukrepov. Zavedati se moramo, da popolne zaščite pred tveganji zaradi UV sevanja ne morejo zagotoviti niti najbolj učinkoviti izdelki. Trditve, da izdelek zagotavlja 100-odstotno zaščito oziroma popolno zaščito pred UV sevanjem so zavajajoče in tudi zakonsko prepovedane.

KOŽI, KI JE BILA IZPOSTAVLJENA SONCU, namenimo posebej skrbno nego, kar velja tudi takrat, ko ne opazimo kakršnihkoli takojšnjih posledic UV sevanja na koži. Vsakodnevna nega kože s kakovostnimi kozmetičnimi izdelki lahko znatno pripomore k boljšemu videzu in stanju kože. Primerni so predvsem izdelki v obliki emulzij, losjonov ali pen, katerih prednost je dobra mazljivost, ob nanosu pa kožo tudi prijetno hladijo. Ti izdelki vračajo koži izgubljeno maščobo in vlago ter jo ohranjajo prožno, mehko in svežo.

Običajne sestavine so vitamini (dekspantenol, vitamin E), sestavine z vlažilnim učinkom ter sestavine rastlinskega izvora v obliki izoliranih spojin (flavonoidi) ali rastlinskih izvlečkov (granatno jabolko, grozdje, zeleni čaj). V zadnjih letih so v ospredju rastlinski antioksidanti – to so spojine, ki jih rastline tvorijo z namenom, da se z njimi zavarujejo pred poškodbami zaradi stresnih vplivov okolja. Na koži delujejo tako, da odstranjujejo proste radikale, ki kljub uporabi najbolj učinkovitih UV filtrov nastanejo v koži in povzročajo njene poškodbe.

Dobro znani so tudi koristni učinki aloje (Aloe vera) v obliki 100-odstotnega soka, gela ali kreme, saj aloja pomirja razdra-

ženo kožo, jo oskrbi z vlago in ji vrača prožnost. Tradicionalno sredstvo za nego kože, izpostavljene soncu, je šentjanžvevo olje. Potrjeni so njegovi protivnetni in protibakterijski učinki, po nekaterih podatkih naj bi delovalo tudi protibolečinsko. Velja opozorilo, naj ne izpostavljam predela kože, na katerega smo olje nanесли, sončni svetlobi; predvsem pri osebah s svetlejšo poltjo ali s kožnimi obolenji obstaja povečano tveganje preobčutljivostnih reakcij.

Opozarjamo na pogosto zmotno prepričanje, da šentjanžvevo olje in tudi kakavovo maslo lahko zaščitita kožo pred UV sevanjem. To ne drži. Za kakavovo maslo so na primer izmerili zaščitni faktor 4, kar nikakor ne predstavlja zadostne UV zaščite.

TJAŠA PREVODNIK, MAG.FARM., SPEC., GORENJSKE LEKARNE

Poletna ZAŠČITA in NEGA KOŽE

Zaščita pred soncem

- Krema s kakavovim maslom ZF 8
- Krema s kakavovim maslom ZF 25

Nega kože po izpostavitvi soncu

- Kakavovo maslo
- Šentjanžvevo olje

KOZMETIČNE IZDELKE IZDELUJEMO PO PREIZKUŠENIH LEKARNIŠKIH RECEPTURAH. VSEBUJEJO SKRIBNO IZBRANE SESTAVINE PREVERJENE KAKOVOSTI.

www.gorenske-lekarne.si

GALENSKI LABORATORIJ

gorenske lekarnе



gorenske lekarnе

www.gorenske-lekarne.si, info@gorenske-lekarne.si

Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primskovo, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Žirovnica
Farmakoinformativna služba, Galenski laboratorij, Kontrolno analizni laboratorij

Vroče je, vroče

Težko smo ga dočakali, poletje, zdaj pa nekaterim visoke temperature in zračna vlažnost že delajo preglavice. V poletni vročini se razen hladne sence prileže tudi kakšna osvežilna pijača. Prvič zato, da nas ohladi, drugič, da ne dehidriramo. Kot vedno, je spet na prvem mestu navadna voda. Okus ji lahko izboljšamo z lističem mete in rezino limone, ki ju potopimo v vrč in ohladimo.



**Helena
Jelovčan**

Mene najbolj odževa voda s sokom limone, če bi sebi in drugim radi postregli s čisto pravo limonado, pa je tu recept zanjo.

Iz dveh limon iztisnemo sok, tretjo pa narežemo na rezine. Sok vlijemo v vrč, dodamo liter vode in 15 dekagramov trsnega sladkorja. Dobro premešamo, dodamo še rezine limone in postavimo v hladilnik. Ko limonado nalijemo v kozarce, ji lahko dodamo ledene kocke in metine ali melisine lističe.

Meta je rastlina, ki ima poleg različnih zdravilnih učinkovin tudi to lastnost, da hladi. Limona je cenjena predvsem zaradi vitamina C. Če boste uporabili celo limono, vam svetujem, da kupite eko oziroma bio limone. Sama jih kljub temu še temeljito operem, namočim v slano vodo in sperem, preden jih nastrgam ali razrežem. Sol naj bi iz ovojnice potegnila strupe. Tako »razstrupim« vse kupljeno sadje in zelenjavo. Še bolj znan je recept za pranje pesticidov iz oddaje Oprah Winfrey. Zmešamo kozarec vode, kozarec belega alkoholnega kisa, čajno žličko sode bikarbone in po želji še 20 kapljic izvlečka iz grenivkinih pečk. Sadje ali zelenjavo poškrpimo oziroma namočimo, pustimo pet do deset minut in speremo.

Lani sem po receptu iz Biotehniškega centra Naklo prvič naredila metino-melisin sirup. Dotlej sem izdelovala samo bezgovega in ribezovega. Moram reči, da me je metino-melisin ugodno presenetil. Zanj potrebujemo 3 kg sladkorja, 3 litre vode, velik šop mete in melise ter 6 dag citronske kisline. Vodo s sladkorjem zavremo, odstavimo, po petih minutah dodamo oprano in razrezano meto in meliso s stebelci vred. Premešamo, pokrijemo in pustimo stati 24 ur. Naslednji dan čaj precedimo, dodamo še citronsko kislino, dobro premešamo, da se raztopi in sirup nalijemo v čiste steklenice.

Tudi predsednica gorenjskega društva Ajda Mihaela Zalokar pravi, da zelišč-

ne sirupe prekuhava. Regratove cvetove, bezeg, meliso, citronko prek noči namoči v vodi. Na liter precejene tekočine doda pol kilograma trsnega sladkorja ter dve ali tri limone, prevre, natoči v steklenice in jih postavi na glavo. Sirupe hranimo v temnem, hladnem prostoru, najbolje v kletni shrambi, če jo imamo. Za pitje jih redčimo z vodo, lahko jih dodajamo tudi čajem.

Jagode že zorijo, postopno pa jim bo sledilo tudi drugo jagodičje, ki ga lahko



” Sirupe hranimo v temnem, hladnem prostoru, najbolje v kletni shrambi, če jo imamo. Za pitje jih redčimo z vodo, lahko jih dodajamo tudi čajem.

uporabimo za izvrstne sirupe: ribez, borovnice, maline, robide (Meni je zelo všeč tudi sirup iz rdeče pese.) Receptov je veliko, tale je malce poseben: trem litrom sadja dodamo dva litra vode in štiri dekagrame vinske ali šest dekagramov citronske kisline. Sadje zmečkamo oziroma zmiksamo, prelijemo z vodo, dodamo kislino in pustimo stati 24 ur, da se neha peniti. Precedimo. Na vsak liter tekočine dodamo kilogram (ali po okusu) sladkorja. Bistvo tega recepta je, da sirupa ne segrevamo in tako ohrani vse pomembne vitamine. Moram pa vas razočarati; poskusni malinov sirup po tem receptu mi ni uspel. V steklenici je zavrel in pol kuhinje je bilo obarvane v lepi rdeči barvi. Zato je najbolje sadne sirupe prekuhati.



Za konec pa še zelenjavni napitek, ki pride prav poleti in pozimi za zdrav začetek dneva. Potrebujemo: večje korenje, manjšo glavico zelene solate, sesekljan peteršilj, dve rdeči redkviči, steblo zelene, šest skodelic vode, skodelico pomarančnega soka, laneno olje. Vso zelenjavo operemo, razrežemo na manjše kose in skupaj z vodo zmeljemo v gladko zmes. Dolijemo pomarančni sok. Napitek lahko do tri dni hranimo v hladilniku. Vsak dan spijemo vsaj en kozarec napitka, ki mu dodamo žličko lanenega olja. Okus lahko spreminjamo. Če želimo slajšega, dodamo jabolko, breskev ali marelico, ostrejšega začnimo s česnom ali svežim ingverjem. **K**

” Jagode že zorijo, postopno pa jim bo sledilo tudi drugo jagodičje, ki ga lahko uporabimo za izvrstne sirupe: ribez, borovnice, maline, robide ...

Vsi vemo vse SADNI SLADOLED



Rdeče jagode od junija do pozne jeseni lahko trgamo na domačem vrtu. Zakaj jih ne bi uporabili tudi za sadni sladoled?

Sami lahko izdelate zelo okusen sadni sladoled, s katerim boste med domačimi in gosti želi pohvale. Moj recept, ki ga bolj ali manj prirojenega uporabljam že več kot dve desetletji, je takle: lonček navadnega jogurta, lonček sladkorja, lonček sadja in stepena sladka smetana. Namesto jogurta običajno uporabim kar kislo mleko, ki ga naredim iz svežega mleka sosedovih krav, pri sladkorju malce varčujem oziroma uporabim trsni sladkor, med sadjem pa najraje izberem svoje eko vrtno jagode. Jagode skupaj s kislim mlekom in sladkorjem zmešam v električnem mešalcu (dober bi bil tudi palični mešalnik), nato pa zmes narahlo vmešam v stepeno sladko smetano. Sladoled je najboljši na pol zamrznjen, ko je povsem trd, je iz škatle težko dobiti lepe kepice. Zato so za zamrzovanje najbolj priročne manjše posodice ali modelčki za sladoledne lučke.

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.

Posvetite se tudi svojim nogam

Besedilo: **S.K.**

Foto: **Tina Dokl**

»Noge nosijo naše telo, a jim posvečamo le malo pozornosti in mnogokrat imamo zanemarjena stopala, nohte ali kožo. Z redno in pravilno nego nog sami dejavno vplivamo na naše zdravje in počutje, po dobri pedikuri pa se počutimo kot prerojeni,« svetuje Mojca Zadnikar iz kranjskega Studia Sonce.

Na noge se žal spomnimo pogosto šele takrat, ko je treba obuti sandale ali ko pride do zdravstvenih težav. »Pedikura ni samo kozmetično oziroma lepotno vprašanje, ampak je pri zelo veliko ljudeh tudi zdravstveni problem. Preventivno svetujem obisk pedikerja vsaj trikrat na leto, pediker bo stranki tudi znal svetovati, ali so potrebni pogostejši obiski ter ji dal ustrezne napotke, kako naj neguje svoje noge tudi doma,« je povedala Mojca Zadnikar, ki od leta 1999 vodi Studio Sonce, ter dodala, da se vse pogosteje za pedikuro odločajo tudi moški, da je pedikura skorajda nujna za starejše ljudi. »Želim poudariti, da je na pedikuro treba priti v salon, ki je za opravljanje te dejavnosti ustrezno opremljen in osebje usposobljeno do najvišje možne meje, saj je pedikura na domu prepovedana z zakonom, razen v določenih izjemah, če je denimo človek negibljiv. Sanitarni zakon to določa predvsem iz higienskih standardov. Že samo z estetsko pedikuro stranka lahko dobi glivice, če instrumenti niso sterilizirani. Ampak glivice so še najmanjši problem, večji problem je hepatitis, ki ga lahko dobite, če naletite na pedikerja, ki dela z nesteriliziranimi instrumenti. Sterilizacija je poleg tega, da stranki postopek opravi izkušen pediker, zato najbolj pomembna. V salonih je obvezna posebna evidenca, v kateri je evidentirana vsaka sterilizacija vsakega kompleta orodja po vsaki pedikuri in to preverja tudi ustrezni inšpektor – vsaj v našem salonu je to tako,« je pojasnila Zadnikarjeva.

Pedikura je lahko samo estetska, pri kateri ne gre toliko za opravljanje težav, temveč bolj za videz in seveda lakiranje (lahko tudi s permanentnim lakom za nohte), pogosto pa ima stranka določene težave, kot so bolečine zaradi vraščenih nohtov, kurjih oces in otiščancev, pa zadebeljeni ali glivični nohti ter trda



Mojca Zadnikar

ali razpokana koža na podplatih. »Značilno je tudi vraščanje nohtov med nosečnostjo in po njej. Pri vraščanju nohtov je zelo pomembno, da se problem rešuje nemudoma, ker ko se pojavi oteklina, močna bolečina in rdečica je zaradi bolečin, ki jih ima stranka vraščanje težje odpraviti. Pediker mora biti res strokovno usposobljen, ker v nasprotnem primeru lahko pride do še večjih težav in je včasih potreben celo kirurški poseg,« je opozorila sogovornica in dodala: »Če pedikerke, ki delajo v našem salonu, ugotovijo, da so težave večje, da je karkoli sumljivega, potem stranko obvezno napotijo k zdravniku. Potrudijo se maksimalno, ne bodo pa naredile nečesa, kar bi stranki lahko škodilo.« Kaj sami lahko doma naredimo za svoje noge, še svetuje Mojca Zadnikar: »Priporočam kopalnico za noge s kombinacijo morske soli in sode bikarbone v razmerju 70 odstotkov soli, 30 odstotkov sode bikarbone, ter kakšno kapljico eteričnega olja čajevca. Svetujem tudi uporabo specialnih krem za nego nog, ki so namenjene posameznim težavam. Če se noga poti, uporabljajte sprej proti potenju, mogoče puder, za zdravljenje glivic obstajajo posebne tinkture ... Skratka naj bodo to res nogam primerni produkti. Če je nega doma pravilna, bo stranka zagotovo manjkrat potrebovala pedikuro.« **K**

HUJŠAJMO ZDRAVO, POD NADZOROM

»Stavimo na zdrav način hujšanja s petimi obroki na dan brez stradanja. Hujšanja čez noč ni, prave rezultate lahko dosežemo le s celovitim pristopom, torej s pravilno prehrano in s pomočjo posebnih preparatov ter naprav.« V Studiu Sonce v Kranju so dlje časa razmišljali, kako bi strankam pripravili še bolj učinkovite in aktivne programe hujšanja, pri čemer strankam v to ne bi bilo treba vložiti preveč časa, ki ga ob sodobnem tempu življenja že tako primanjkuje. Rešitev so našli v Vadbi na kvadrat. Gre za zelo učinkovit trening, ki spodbuja presnovo maščob na predelih, ki so pri ženskah res najbolj kritični. Aparat pospeši pretok krvi, do 70 odstotkov močno izboljša dotok sveže krvi in kisika na prizadeta mesta in ker telo vedno najprej razgradi maščobo na dobro prekrvljenih mestih, maščobno tkivo po vadbi na naših napravah izgoreva do štirikrat hitreje,« je povedala Mojca Zadnikar iz Studia Sonce.

Seveda pa ob Vadbi 2 ves čas izvajamo tudi pasivne terapije. Z odličnimi rezultati se je izkazala LPG lipomasaža, ki radikalno pospeši naravno porabo maščob, tako da skoraj podvoji izgorevanje lokalizirane maščobe, ker pa je za uspešnost terapij izjemno pomembno lipomasažo izvajati pravilno in v skladu s protokoli so naše izkušnje v LPG terapijah zares pomembne za dosego še boljšega rezultata. Seveda pa je za rezultat poleg načina dela izjemno pomemben tudi aparat, v Studiu Sonce terapijo izvajamo na najnovejšem aparatu LPG Cellu M6 Integral, ki predstavlja zadnjo generacijo LPG tehnologije z novo Ergodrive masažno glavo in ima za 50 odstotkov večjo obdelovalno komoro od drugih LPG aparatov,« je pojasnila Zadnikarjeva, ki strankam pri hujšanju – s poudarkom na zdravem – svetuje 14 let. Na voljo je še več terapij, med njimi tudi body wrapping, je še dodala sogovornica: »Imamo kakovostni dvanajst kanalni limfni drenaži, takšno uporabljajo tudi v fizioterapiji, pa Slim Up mišične stimulacije z ultrazvokom in IR svetlobo, termalno kapsulo Slim Pod ... Vse terapije, ki jih izvajamo v Studiu Sonce, so neinvazivne in brez stranskih učinkov, ker strankam ne želimo škoditi, pri nas nikoli nismo in tudi ne bomo izvajali terapij z močnimi stranskimi učinki, kot je npr. kavitacija.« »Seveda pa vas samo terapije ne bodo shujšale, te vam pomagajo, da maščobo izgubite na predelih, kjer je to potrebno, za rezultat pa je nujno spremeniti tudi prehrano. Svetujemo, da vnos omejite pametno, ne s stradanjem. Za začetek naj bo to pet obrokov dnevno, kvalitetne ogljikove hidrate se uživa v dopoldanskem času, najkasneje za kosilo. Zvečer naj bodo na mizi vlaknine, zelenjava, lahko tudi kak konček mesa, ribe. Ne pretirava se s sadjem in mlečnimi izdelki, seveda pa se priporoča tudi kombinacija z gibanjem v naravi ...

MYscara



Maskara ki se NIKOLI ne razmaže!

Kaj pravite na maskaro, ki je popolnoma ista, ko se zjutraj zbudite in ko pridete iz vode ...

Rezervirajte si svoj termin za nanos MYscare še danes!

kozmetični salon

STUDIO SONCE

cesta Staneta Žagarja 50, 4000 Kranj
T: 08 / 385 77 00, G: 040 / 300 336

www.studiosonce.com

Avtodom za telebane

Tak priročnik še ne obstaja, čeprav bi šel v prodajo za med.

Besedilo: **Miroslav Braco Cvjetičanin**

Namesto priročnika imamo medmrežje, ki je prepolno podatkov o vsem, kar vas zanima o počitnikovanju z avtodomi. Torej, kdor se hoče voziti s hišico na kolesih, se mora, ali posvetovati s tistimi, ki imajo s takim življenjem izkušnje, ali pa se lotiti branja raznih revij in brskanja po svetovnem spletu. Iz izkušenj je za začetnike najbolje, da se stvari loti od »samega začetka«, na kar pa izkušeni uporabniki največkrat

pozabijo, ker se to njim zdi samoumevno. Kdo naj najame oz. kupi avtodom? Predvsem in v prvi vrsti dobri vozniki. Kdor ni spreten za volanom in hoče avtodom uporabljati kot družinsko razvedrilo, mora vedeti, da sam, osebno, spravlja celo družino v veliko nevarnost. Avtodomi so okorni »želvaki«, široki in visoki, v njem se vse premika in nihče ne sedi tam, kjer bi moral, ker je preveč zanimivo, a za voznika zelo moteče. Torej, če prej niste vozili tako velikega vozila, se nikar na prvo vandranje ne odpeljite neznansko daleč v nepoznane kraje. Naj-

prej se ga sami navadite s kako vožnjo po vam znanih cestah, sami poskusite parkiranje na širokih parkiriščih in potem še na ozkih, ter zelo ozkih in na koncu še na takih, ki jim ne moremo reči parkirišča in ravno take boste največkrat uporabljali, če se boste prepustili pustolovskemu duhu, ki vas je pogнал po avtodom. Ko se boste navadili parkiranja, se navadite še vožnje po zelo slabih in ovinkastih cestah. Če ste vandrovec, in verjetno ste, si morate predstavljati, da boste na vašem počitnikovanju prevozili vsaj pet takih prelazov, kot je Vršič, na

NOVO!!!
Vse za kampiranje in prosti čas!!!

M CARAVANING

TRGOVINA IN SERVIS

www.mixi-caravaning.si

M Caravaning d.o.o., Poslovna cona A10, 4208 Šenčur
tel.: 05/997-42-69, GSM: 040/410-444, email: caravaning@mixilab.tv

» Začetniki, ki se prvič podajo na pohajkovanje z avtodomom, hitro ugotovijo, da svet sploh ni raven.

primer. Si predstavljate voziti hišo na kolesih po ovinkih in strminah in ožinah ceste na Vršič? V tej hiši pa otroci, ki jim gre na bruhanje, žena, ki trepetava od strahu, posoda, ki pleše po omarah, in v najožjem ter najbolj strmem ovinku vam nasproti pride enak tak avtodom z enako nespretnim voznikom, na smrt prestrašeno ženo in pobruhanimi otroki? On ne zna zapeljati vzvratno v strm klanec, vas pa niti z molitvijo nihče ne prepriča, da bi spustili ročno zavoro in se vzvratno spustili do prve razširitve ceste. In tudi če se vam uspe izogniti na tak način, je lahko naslednje vozilo, na primer avtobus. Iz tega naslova sledi nasvet, da na začetku izberite znane destinacije, kjer takih in podobnih ovir ne boste morali prevoziti.

Avtodomi ponavadi niso za v avtokampe. Avtodom je namenjen za pohajkovanje ali kot temu rečemo, aktivne počitnice, ki so sestavljene iz vožnje skozi kar se da največ zanimivih krajev, vasi, mest ipd. Če vidimo avtodom zasidran v kampu, potem tisti izkušeni vedo, da gre za »amaterja«, ki je ves vesel, da mu je uspelo »želvaka« pripeljati do kampa, v katerem bo preživel počitnice. Hočem napisati, da kampi niso bistvo avtodoma.

Začetniki, ki se prvič podajo na pohajkovanje z avtodomom, hitro ugotovijo, da svet sploh ni raven. Pravzaprav je cel svet ena sama klančina. To ugotovijo vsakič, ko ga parkirajo in ko hočejo pojesti juho s krožnika, ki je postavljen na mizici v avtodomu. Ste že spali »v stoje« ali z glavo nižje od podplatov? Ste že spali privezani za steno? Če je vaš odgovor ne, potem morate paziti, da se vam to ne zgodi ravno na vaših prvih počitnicah z avtodomom. Ta vozila se dajo s posebnim pripomočkom, ki mu pravimo tudi »klocna«, postaviti v raven položaj, vendar morate za to biti zelo spretni. In kdaj ga moramo postavljati v »vaservago«? Skoraj vedno, ker svet res ni raven. Ste dovolj spretni, da na minimalnem prostoru, zapeljete avtodom na klocne? Verjetno ste, saj ste se zato odločili kupiti ali najeti avtodom.

Na počitnicah zelo rad dobro spim. No, v avtodomu se ne boste naspali, ampak ker ste po duši vandrovec, vas to seveda ne sme motiti. Spalne motnje nastopijo le pri začetnikih, a se tudi ti hitro privadijo na nomadsko spanje. Za otroke ni problem, ker so veliko bolj prilagodljivi, če že ne zaradi njihove mladosti pa zaradi telesnih predispozicij. Preden zaključim s prvim delom »priročnika« Avtodom za telebane, moram napisati, da vedno pogledajte vremensko napoved, ker ni ga hujšega, kot biti v dežju v avtodomu kake tri dni zapored. Tisti, ki ste to doživeli, veste, na kaj mislim. ☐



AC JENKO

AVTOSERVIS AVTOVLEKA -
POMOČ NA CESTI

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



Gregor Jenko s. p. Hrasnje 207, 4000 Kranj

Delavnica: 04/23 30 120

Avtovleka - intervencijska št.: 041/799 214

avtostekla

JELOVČAN

Škofja Loka

Popravilo in menjava vseh vrst stekel, ogledal in žarometov. Pridemo tudi na dom.

tel.: 04 2310 222, gsm: 041 756 188, Žabnica 24

Kako preživeti e-poletje? Sproščenost, brezskrbnost, vragolije vseh sort. Poletje je čas, ko se ne boste tako zelo podrejali redu, pač pa se boste skušali vsak trenutek sprostiti, ali pa vam bo vročina medla glavo in boste manj pozorni. V tem času se dogajajo največje elektronske drame s telefoni, tablicami in prenosniki.

Poletne kaplje na zaslonu



Besedilo: **Simon Ručigaj**
Slike: **Proizvajalec**

Recimo na plaži – pametni telefon vam lahko spolzi iz s kremo namazane dlani, pozabite ga v lokalu, ali pa vam ga, ko ste brezskrbno v vodi, odtujijo nepridipravi. Ali pa med športanjem – telefon še kako hi-

tro zdrsne iz žepa, lahko tudi pade iz nahrbtnika, ali pa nahrbtnik nepozorno preveč na trdo odložite ob kakšno skalo. Da ne govorimo o klasičnem scenariju – kolega vas povabi na čoln, gremo en krog ob obali, in ker je treba to vse zabeležiti, gospodična ali gospod ves čas vneto fotografira, posname filmček, da se lahko potem pohvalimo pred

sosedi, in pri zapuščanju plovila telefon še sam poskuša ugotoviti, kako zelo slana je morska voda – hop, in že je v plitvini, ravno prav globoko, da ga še lahko poberete z eno roko, a po drugi strani dovolj, da je zoprna voda že pronicnila v vse tiste drobne špranjice in utopila vse prijazne elektronske škratke, ki v notranjosti naprave izvajajo

razne funkcije, kot so pošiljanje podatkovnih paketkov, izrisovanje črk in barvnih pik na zaslonu, beleženje informacij za poznejšo rabo in kar je še takega.

TELEFON TERMINATOR. Ena najbolj pametnih investicij za tiste, ki so res veliko športno aktivni in jim stvari venomer padajo iz rok, je nakup katerega od robustnih telefonov.

Najbolj znan tak je trenutno Sony Xperia Z – skladen je z neko specifikacijo IP57, kar v praksi pomeni, da je odporen na prah in lahko do 30 minut brbota tudi v vodi, globoki kak meter. Njegov obraz je zaščiten s steklom, ki je odporno na udarce in praske. Telefon poganja sistem Android, ima 16 GB pomnilnika in odličen fotoaparatus.

VODOTESNA OBLEKICA. Če vam ni, da bi kupovali nov telefon samo zaradi potencialne nevarnosti, da ga razmočite, lahko razmislite o vodoneprepuštnem ovitku, ki ne le, da ohrani napravo suho – če na ovitek privežete še kak plovec, lahko prepreči tudi, da v primeru padca naprava potone na dno modrega morja. Takrat s čolnom samo odveslate do telefona, ga potegneta na suho in takoj preizkusite, če naprava še deluje. Hkrati lahko zabeležite, koliko ste z nakupom te »vrečke« pravzaprav prihranili.

Mimogrede, ko ga imate opremljenega s takšno zaščito, je povsem enostavno tudi fotografirati pod vodo. Sicer slike ne bodo ravno za v revijo National Geographic, vendar pa bodo dovolj za obujanje spominov. Le pazite, da se morskim psom ne približate preveč!

” Statistika pravi, da več kot 50 pametnih telefonov, ki pridejo na servis, utрпи poškodbe zaradi vlage. To se da preprečiti, vsaj poleti pa je to priporočljivo, če se ukvarjate z vodnimi športi.

NA UDARCE ODPORNA SRAJČKA. Če vas skrbi le, da bi se vaš ljubi elektronski partner obtolkel vsakič, ko vam zdrsne iz žepa kratkih hlač, ali iz preveč napolnjene torbice, razmislite o dobrem zaščitnem etuiju. Ne kupujte tistih kičastih, ki so le izdelani iz kovine ali plastike ter namenjeni predvsem estetskemu vtisu – kar rabite, je močna gumijasta zaščita. Telefon bo sicer res videti, kakor da je ena taka orjaška radirka, ki se vam utegne od tal odbiti nazaj v dlan, vendar pa boste na to pozabili že prvič, ko bo padel na tla in vas v srcu ne bo skoraj infarkt.

NA KAJ PAZITI PRI NAKUPU? No, ko se odločate za rešitev, vseeno malce razmislite, kaj rabite. Pri zaščitnih dodatkih je dobro, če so čimbolj prilagojeni za vaš model telefona. Dobro je, da lahko z njim telefonirate, pri plastičnih ohišjih pa je pametno preveriti tudi, ali bo mogoče s telefonom tako tudi fotografirati – ali je tipka na primernem mestu, denimo. Seveda po koncu poletja ne boste dodatkov kar upokojili – prav vam bodo prišli tudi pozimi, na snegu, še posebej pa na takšno zaščito pomislite, če vas pot zanese v kakšne peščene kraje, denimo Saharo. Pesek zna biti namreč še bolj zoprna reč od vode. ☒

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** ☎



Barbara Tavčar smo ujeli sredi intenzivnega treninga na Trbojskem jezeru pod Čolnarno. Koncept body tehnike je združila s supom in naravo ter tako ustvarila prijetno okolje za zanimivo vadbo. Mimogrede ujamete ravnotežje, naredite nekaj zase in če vam ni do skupinske vadbe, se odločite za individualno. / Foto: AB



Na parkirišču Planeta Tuš Kranj so gostili tekmovanje za predelane avtomobile. Zanimiv dogodek za različen profil moških. Avtoplanetovci Jaka Petač, Nejc Studen in Danilo Graonja v družbi hostes, Kranjčank, Maše in Eve. / Foto: AB



Na Zg. Beli je bilo za Gostilno Bizjak že petnajsto srečanje vinarjev in gostincev, ki so se ga udeležili tako Brici, Štajerci in Gorenjci. Gostinska gorenjska nogometna ekipa se je na zeleni površini borila toliko, kolikor se je pač dalo ... / Foto: AB



Šov Slovenija ima talent se je končal, jeseni pa prihaja Gostilna išče šefa, ki tokrat obljublja denarno nagrado. Gorenjski plesalci in plesalke, članom skupin Kaos in Maestro Sista'z, se je uspelo prebiti vse do finala talentov, slavila pa je pričakovano Alja Krušič. / Foto: Matic Zorman



Na Brdu pri Kranju je bila posebna cvetlična razstava imenovana Cvetlične pravljice. Ob odprtju cvetličnih zgodb: Marjan Hribar, direktor Direktorata za turizem in internacionalizacijo, Janko Veber, predsednik državnega zbora RS in Iris Kociper Haas, direktorica JGZ Brdo. / Foto: Tina Dokl



Predavanju o Dhautagiriju 1998 smo lahko prisluhnili na Primskovem. O zanimivi gori in odpravi pod vodstvom Toneta Škarje je Pr' Matičku obiskovalcem spregovoril eden redkih Kranjčanov, ki je vrh osemtisočaka tudi videl, Miha Marenče. / Foto: AB



Andrej Malgaj, direktor avtohiše Malgaj, košarkarja Rašo Nesterovič in Jaka Lakovič ter Jure Košir v Kranju ob predstavitvi BMW serije 3 Gran Turismo. / Foto: AB

**OVEN**

(21. marca–21. aprila)

Čeprav ste že pred kratkim dobro izpraznili svojo denarnico, vam še ne bo dalo miru pri naknadnem zapravljanju. Ker se boste pri tem zelo dobro počutili, se ne boste obremenjevali z mislijo, da vam prihrankov lahko zmanjka. Srečna dneva bosta 18., 19. 6. Misel meseca: Smisel življenja je v majhnih korakih.

**LEV**

(23. julija–23. avgusta)

Vsak pride v obdobje, ko je sposoben videti samo svoje težave in če si priznate ali ne, ste ravno sedaj v tem. Koliko časa bo trajalo to samo pomilovanje, bo seveda odvisno samo od vas. Poslovno se vam obetajo dobre spremembe. Srečna dneva bosta 20., 25. 6. Misel meseca: Vsak ima svoj košček sveta, kdor to ve, ima ves svet.

**STRELEČ**

(23. novembra–21. decembra)

Skrajni čas je, da se začnete zavedati, da tako ne gre več naprej. Obtožujete sebe in druge. Prav kmalu boste povabljeni v dobro družbo. Naklepetajte in nasmejte se, saj je to za vas najboljša sprostitev. Srečna dneva bosta 30. 6., 2. 7. Misel meseca: Ko je človek zaljubljen, ima leto dve pomladi.

**BIK**

(22. aprila–20. maja)

Namesto da bi se preprek ustrašili in zbežali kot marsikdo, se boste uprli in skratka delovali kot pravi bik. Na račun izkušenj se učimo, čeprav je tisti trenutek težko, je potem toliko lepše, ko se veselite zmage. Srečna dneva bosta 25., 30. 6. Misel meseca: Drevo mora v globino, da lahko zraste v nebo.

**DEVICA**

(24. avgusta–23. septembra)

Svoje sreče raje ne razglašajte preveč naokrog. Lahko se najde nekdo, ki bi zaradi zavisti podrl vaše sanje. V krogu prijateljev bo prišlo do hudih besed in obtoževanja. Poskusite se izogniti in ne bodite za razsodnika. Srečna dneva bosta 17., 30. 6. Misel meseca: Sreča ne mara ljudi, ki preveč jočejo.

**KOZOROG**

(22. decembra–20. januarja)

Pred vami bo dobro obdobje in to na vseh področjih, ki vam kaj pomenijo. Dobro boste rešili stanje na račun ljubezni, pa tudi poslovno boste zelo zadovoljni in drugi z vami. Obeta se vam potovanje. Srečna dneva bosta 3., 4. 7. Misel meseca: Brez porazov tudi zorenja ni.

**DVOJČKA**

(21. maja–21. junija)

Vedno manj znate uživati v vsakdanjih drobnih, lepih trenutkih. Sreča je, le vidite je ne vedno. Vzemite si čas zase in se odpočijte. Ne premišlujte preveč o minulih dogodkih. Vsak dan je zase svet. Življenje je lepo! Srečna dneva bosta 29. 6., 6. 7. Misel meseca: Komur se mudi, nima časa razmišljati, kam gre.

**TEHTNICA**

(24. septembra–23. oktobra)

Dogodki se bodo odvijali z bliskovito hitrostjo. Seveda bo to samo še več vode na vaš mlin, saj vas je večkrat strah, da je šlo kaj mimo vas, ne da bi se tega zavedali. V družinskem krogu vas bodo prosili za pomoč. Srečna dneva bosta 2., 5. 7. Misel meseca: Ključ do sreče je najmanjši in komur se mudi, ga spregleda.

**VODNAR**

(21. januarja–19. februarja)

Obetajo se vam romantični časi. Oseba, ki se vam je v preteklosti izmikala, vam pripravlja prijetno presenečenje. Vaše osamljenosti bo kmalu konec. Na delovnem mestu se raje preveč ne izpostavljajte. Srečna dneva bosta 1., 2. 7. Misel meseca: Kdor preveč misli na preteklost, je brez prihodnosti.

**RAK**

(22. junija–22. julija)

Ker niste poravnali starih računov oziroma obljub, ki ste jih dali, si lahko nakopljete zamero prijateljev. Dobro veste, da bo to čisto razumljivo, saj so na vas računali, vi pa ste jih pustili na cedilu. Lepa beseda, lepo mesto najde. Srečna dneva bosta 22. 6., 3. 7. Misel meseca: Najpomembnejše pri cilju je, da ga imaš.

**ŠKORPIJON**

(24. oktobra–22. novembra)

Samo delo vas je kar precej obremenilo. V času, ki prihaja, se vam bo delo zmanjšalo, tako da boste lahko malo izpregli. A kaj, ko se delo kaže kar samo od sebe, a vseeno. Z nekim obiskom že kar preveč odlašate. Srečna dneva bosta 29. 6., 7. 7. Misel meseca: Kdor ljubi, ne dvomi, ker ljubi in zmore.

**RIBI**

(20. februarja–20. marca)

Investicija, za katero ste se pred kratkim odločili, ne bo tako dolgoročna, kot ste si mislili. Morali boste biti zelo pazljivi, da vam zadeva ne bo ušla iz rok, saj bo potem lahko še težje rešljivo. Preprečite, dokler se še da. Srečna dneva bosta 22., 23. 6. Misel meseca: Ljubiti življenje pomeni, imeti sebe najraje.



KOENCIM Q10

vsebina: 60 kapsul cena: 21,70 €

Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega organizma. Celice ga potrebujejo pri tvorbi **celične energije**, ki jo naše telo potrebuje za presnovne procese in delovanje mišic. Poleg tega koencim Q10 kot eden najmočnejših naravnih antioksidantov **ščiti celice pred napadom škodljivih prostih radikalov**, kar je zlasti pomembno v času okrevanj po raznih operacijah.

OMEGA 3

vsebina: 60 kapsul cena: 6,90 €

Omega 3 maščobne kisline so pomembne za **zdravje srčno-žilnega sistema**, pomagajo pa tudi pri **revmatičnih obolenjih** in pravilnem razvoju telesa ter **upočasnjujejo staranje**.



ARTIČOKA + GINSENG

vsebina: 60 kapsul cena: 21,50 €

Učinkovine vsebovane v artičoki zelo dobro delujejo pri motnjah delovanja jeter in žolčnika ter **pri povišanem holesterolu**. Ginseng pomaga pri ohranjanju zdravlja, zmanjšuje stres in krepi telesno odpornost. Priporoča se ga **osebam s povišanim holesterolom**.



POMOČ PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU

BOSVELIJA + KURKUMA

vsebina: 60 kapsul cena: 24,80 €

Bosvelija vsebuje bosvelno kislino, ki **zavira razvoj določenih substanc, ki v telesu povzročajo vnetje**. Kurkuma vsebuje snov imenovano kurkumin, ki **izboljša simptome artritisa** in pospešuje imunski odziv.



LAJŠA TEŽAVE S SKLEPI

V JUNIJU IN JULIJU OB NAKUPU
KOENCIMA Q10
PODARIMO
OMEGA 3
V VREDNOSTI 6,90 €!



Baldrijan d.o.o., Ul. Mirka Vadnova 19, 4000 Kranj (nad GA trgovino)
Delovni čas: pon., tor., čet., pet.: 9:00 – 15:00, sre.: 9:00 – 18:00
Tel. št.: **04/204 30 76** Brezplačna tel. št.: **080 35 42**

Spletna trgovina: **www.baldrijan.si**



Nagrade:

3x Zeliščni masažni gel v vrednosti po 15 €

Nagrade ni mogoče zamenjati za gotovino. Prevzem nagrad je mogoč na sedežu podjetja Baldrijan d.o.o. v delovnem času.

SESTAVIL: F. KALAN	MESTO V RUSIJI	ANGLEŠKI PESNIK (THOMAS STEARNS)	BOLNIK Z REVMO	BOJAN KRŽAJ	ODER ZA NASTOPA- JOČE	IGRALEC VALIČ	KROJAČ	MODE- RATORKA BAŠ	JAPONSKA DENARNA ENOTA	ŽLAHTNI PLIN (Ar)	GORENJSKI GLAS	CILINDER	ENAKI ČRKI	ANGLEŽ (ZARG.)	NEVAREN SREDOZEM- SKI PAJEK	OČE	
HRVAŠKI IGRALEC (RADE)						4					SUMA	18					
GLASBENIK MEZEK	14										KEM. ELE- MENT (At) GLASBENIK JOHN		19				
VIRUS, KI POVZROČA AIDS				GLASBILO V OBLIKI KOVINSKE- GA TRIKOT- NIKA			6		24				ORANŽADA MESTO V RUSIJI			2	
IGRALEC CRUISE				UREJE- NOST BAJTAR				ŠKOTSKI OVČAR				15				NAŠ MEDIJSKI ČARODEJ (MIRAN)	
ODISEJEVA DOMOVINA			11			OKRAS NA ANTICNIH STEBRIH DROG PRI OJESU		21					FARMA IZUMITELJ TELEFONA (PHILLIP)	5			
ARALSK OJICE REIS SAHTI	ZNAK, OZNAČBA	BOLGARSKI DRŽAVNIK (KOSTA) ZDRAVILNO MAZILLO								KIP ŽEN- SKE PRI MOLITVI PRILOGA DELA	13					20	
NAVADA	12					7	NOGOME- TAŠ MESSI REKA IN KRAJ V SRBIJI								EVA NOVŠAK ORANJE		
DEL BLEDA				23	DEL NOVE GVINEJE RAČUNAL- NIŠKI ZNAK, @						ITAL. IME MESTA IZOLA	17			3		
NATAŠA LACEN			PERNATA ŽIVAL NAZIV					BOJAN ADAMIC KATRAN	1				ZADNJA ŽIVALSKA NOGA, SKREK				
NORD, BO- ŽANSTVA	10		NAREČNI IZRAZ ZA PRAZNIK IVO BAN				16										
ODPRTO OGNIŠČE					9	REŽISER RUSSELL											
ENOCE- LIČNA PRA- ŽIVAL	8					BIVŠI DRSALEC SCHENK			22								

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24

Baldrijan
Za boljši vsak dan



"Reference, ki govorijo, da se lahko za toploto črpalko
alpha innoTec, sproščeno odločite tudi vi!"



toplotne črpalke
pompe à chaleur / heat pumps
wärmepumpen



Generalni uvoznik za Slovenijo
alternativne energije

EKOENERGIJA

Mače 6, Si - 4205 Preddvor

T 04 25 55 780

M 040 34 33 33

W www.ekoenergija.eu

E info@ekoenergija.eu



**Vsi jeziki govorijo
o istem izdelku...**



alpha innoTec

Alpha InnoTec GmbH, Industriestrasse 3, 95395 Kasendorf, Nemčija
www.alpha-innotec.de

13 let v Sloveniji



Letno gledališče Khislstein

www.tourism-kranj.si

Državni folklorni ansambel

CHAIKA
(Odessa, Ukrajina)

28. 6. ob 21.00 uri



29. 6. ob 21.00 uri

EROIKA

STAND UP v tranzitu

6. 7. ob 21.00 uri



10. 7. ob 21.00 uri

PREDPREMIERA

Marieluise Fleisser

MOČAN ROD

PERPETUUM JAZZILE
Vocal ecstasy

12. 7. ob 21.00 uri



19. 7. ob 21.00 uri

GIBONNI

LETNI KINO

od 13. 7.

na Vovkovem vrtu (Grad Khislstein)



Vstopnice so na voljo na prodajnih mestih Eventim in v Kranjski hiši. Všečkajte našo Facebook stran, kjer bomo razdelili nekaj vstopnic.



31. tradicionalna *Kranjska noč*

26. - 27. julija



JAN PLESTENJAK



POP DESIGN

Dirka po ulicah Kranja
DP v odbojki na mivki
Otroški program
Krañjski smenj
Ulični program

TABU



ROK'N'BAND

