

8

SEPTEMBER 2013
LETO XIII / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Po obnovi naj bi mesto
oživelo

**Samopostrežna brez
denarja**

Novo sezono začeli
z zmag



**URARSTVO
MATJAŽ**
Kranjski ul. 11
tel.: 04 202 47 44
pri Kozjakem podjetju

AKCIJA DIOPTRIJSKIH OČAL

**PRVA OČALA KUPITE,
DRUGA VAM PODARIMO***

*podrobne informacije dobite v optiki ali na www.optika.si

Optika Aleksandra

 **QLANDIA** www.optika.si tel 04 234 234 2



NOVO!

**100% NARAVNA
MOŠKA SPOLNA MOČ
BREZ STRANSKIH UČINKOV!**

Kapsule **MAX ERECTUM FORTE** so popolnoma naraven izdelek za moške, za spodbujanje erekcije. Uporabljajo ga lahko tako mlajši kot starejši.

**NAROČITE KAPSULE MAX ERECTUM
ŠE DANES IN SI ZAGOTOVITE
POPOLNO SPOLNO ŽIVLJENJE!**

POZITIVNI UČINKI:
boljše in močnejše erekcije, povečanje spolne ste, povečana vzdržljivost, podaljšan spolni odnos, intenzivnejši orgazmi, boljši nadzor nad prezgodnjim izlivom.

INFORMACIJE IN NAROČILA
031 399 322

OBIŠČITE VAM NAJBLIŽJO TRGOVINO **VENERA SHOP**

KRANJ, Šučeva ul. 25 (poslovna hiša Rona) tel.: 04 281 32 21
MEDVODE, Seškova ul. 9 (nasproti Colorja) tel.: 01 361 17 73

V VSEH POSLOVALNICAH **VENERA SHOP** PO SLOVENIJI TER NA www.venera-shop.si

*Slika brez okvirja je kot
življenje brez ljubezni!*

Gustav Klimt



OKVIRJANJE SLIK

CC consulting center, d.o.o.

Šuceva 25, Kranj - Primskovo, T: 04 28 13 217, Delovni čas: pon. - čet.: 9 - 19 ure, pet: 9 - 16 ure; sobota zaprto oz. po naročilu

ŠENGAR
PREPROSTO ČISTO

BRITOF 43

tel.: 04/234 30 50
delovni čas:
pon. - pet.: 7. - 19. ure
sob.: 7. - 12. ure

CESTA STANETA ŽAGARJA 2

(nasproti Policije)

tel.: 04/202 41 60
delovni čas:
pon. - pet.: 9. - 18. ure
sob.: 8. - 12. ure

PARKIRNI PROSTOR ZAGOTOVLJEN

MEDVODE, BC MERCATOR

tel.: 01/36 11 034
delovni čas:
pon. - pet.: 9. - 18. ure
sob.: 8. - 12. ure

Čistilnica, pralnica in šivalnica Šengar

- oprana in zlikana srajca - **1 €**
- hitro in kvalitetno čistimo vse vrste tekstilnih in krznenih izdelkov, preproge, odeje in merino posteljnino
- vse storitve šivalnice (krajšanje, ožanje, menjava zadrž in podlog ...)
- parkirni prostor zagotovljen

Jesenski 20% popust

ob predložitvi kupona od 27. 9. do 24. 10. 2013

Popust ne velja za srajce in švijska popravila.



Na naslovnici: Tjaša Nadižar
Foto: Matic Zorman

Kranjčanka 8

je mesečna priloga
Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Vilma Stanovnik

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 77. številke
Gorenjskega glasa, 27. septembra 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,
25. oktobra 2013.



16 | ZAKLADOV NISO NAŠLI

Jamarji so kar štiri leta izkopavali najstarejši kranjski vodnjak, pred kratkim pa so prišli do dna, ki je na globini 34 metrov, 2,5 metra pod normalnim vodostajem Kokre.



19 | KNJIGA NAMESTO TEKME

»Če ne vidiš cilja, se ne podaj na pot,« pravi Dušan Mravlje, ki je v tridesetletni tekaški karieri dosegel kopico vrhunskih dosežkov, za šestdeseti rojstni dan pa je sklenil, da se ne bo pripravljaval na novo tekmo, temveč bo raje pisal knjigo.



38 | SVETOVALNICA ZA DUŠO IN TELO

Katja Zupan je v svojem dolgoletnem poučevanju najrazličnejših oblik vadb, s predavanji, usposabljanji na področju skupinskih vadb in fitnesa razgibala in ozavestila že več tisoč Kranjčanov in Kranjčank.



10 | Savčani navdušili Angleže

12 | Priznanji na razstavi inovacij

15 | Jubilej v prenovljenem domu

20 | Plavalni prvak

39 | Kiropraktika tudi kot preventiva

Prenova ulic in trgov v starem Kranju se končuje, začenja pa se izgradnja kanalizacije in nadgradnja centralne čistilne naprave, kar je največja kranjska investicija v naslednjih letih.

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

Po obnovi naj bi mesto oživel

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Slavnostno odprtje ulic in trgov v starem Kranju je bilo sredi poletja, dela pri obnovi naj bi bila končana v tem mesecu. Ali je sedaj že vse postorjeno in kolikšen znesek je za prenovo namenila občina, koliko država in koliko je bilo evropskih sredstev?

Druga faza obnove ulic starega Kranja je trajala več kot dve leti in je terjala skoraj sedem milijonov evrov. Stroški gradbenih del so znašali 5,2 milijona evrov, za arheološke raziskave smo porabili 1,3 milijona evrov, za nadzor in varstvo pri delu 56 tisoč evrov in za načrte skoraj 308 tisoč evrov. Iz evropskega sklada za regionalni razvoj smo doslej prejeli 3,9 milijona evrov in od države nekaj več kot 375 tisoč evrov. So pa dela sedaj v večini zaključena. Dokončati je potrebno še kostnico in dostop do rogov pod starim Kranjem. Obe lokaciji sta odmaknjeni od centra oziroma glavne osi mesta in zaradi tega ne motijo življenja in dela v starem mestnem jedru.«

Obnovljeno mesto naj bi čim prej zaživel, skrb občinske uprave pa je najti rešitev, kako znova napolniti sedaj prazne lokale, kako napolniti stanovanja in oživiti ulice. So morda na obzorju nove pobude ali rešitve?

»V sodelovanju s podjetniki in obrtniki, ki delujejo v starem Kranju, kakor tudi krajevno skupnostjo



» V sodelovanju s podjetniki in obrtniki, ki delujejo v starem Kranju, kakor tudi krajevno skupnostjo iščemo primerne načine za oživitev tega območja. Med predlogi je vzpostavitev službe upravljavca ali pa povezovalca dejavnosti s starem centru Kranja.



iščemo primerne načine za oživitev tega območja. Med predlogi je vzpostavitev službe upravljavca ali pa povezovalca dejavnosti s starem centru Kranja. Ta služba bi skrbelo 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 bi bil tudi tisti, ki bi zbiral in usklajeval različne spodbude ter jih predlagal mestni upravi. Prav mogoče je, da bo ob naslednjih srečanjih delovna skupina oblikovala še kakšne druge predloge, ki jih bomo v občinski upravi skrbno proučili in ugotovili, kaj je možno izvesti.«

Leseni most čez Kokro je bil nevaren, saj je trohnel. Ali ste ugotovili, zakaj se je to zgodilo in s kakšnim ste ga zamenjali, da bo uporaben dlje časa?

»Prejšnji leseni most v Dovu v kanjonu Kokre je bilo treba zamenjati zaradi dotrajanosti lesene nosilne konstrukcije. Pred zamenjavo mostu je bila opravljena statična presoja določenih detajlov, kar je pogojevalo, da se most zaradi varnosti uporabnikov zapre. Najprej je bila v ospredju rešitev z zamenjavo določenih nosilnih konstrukcij, vendar se je po izdelavi varnostnega načrta in statične presoje izkazalo, da je potrebno most v celoti zamenjati. Nov most je izdelan v celoti iz visokogorskega macesna, zato je pričakovati dobro odpornost na vremenske vplive. Dela na mostu in postavitev varnostnih ograj na obeh straneh dostopa do mostu bodo predvidoma zaključena do konca tega meseca. Investicija je vredna 151 tisoč evrov.«

Komaj se je končala prenova ulic in trgov, pa se v občini začneta nova projekta, ki bosta dolgoročno rešila oskrbo s kakovostno pitno vodo in čiščenje voda. Gre za veliki investiciji, ki sta podprti z evropskimi sredstvi. Kako naj bi gradnja potekala?

»V kratkem naj bi podpisali pogodbe z izvajalci in nadzorniki, nato bodo gradbeni izvajalci dolžni predati natančni terminski načrt gradnje in šele takrat bo natančno

znano, kdaj, koliko časa in na katerem območju bo potekala gradnja – o tem bodo vsi občani tudi obveščeni. Zaenkrat lahko povemo samo grobo oceno terminskega načrta, in sicer: začetek gradnje bo po uradni uvedbi izvajalcev v delo, kar je predvideno v mesecu oktobru. Zaključek gradnje je predviden do konca leta 2015. Gradnja kanalizacije v aglomeraciji Bitnje-Šutna-Žabnica in aglomeraciji Kokrica je zaradi obsežnosti in zahtevnosti predvidena ves čas, kar pomeni od naslednjega meseca do konca leta 2015. Ostale aglomeracije v Kranju so manj obsežne in zato po trajanju gradnje tudi krajše. Z nadgradnjo centralne čistilne naprave bomo pričeli takoj, ko pridobimo gradbeno dovoljenje. Upamo, da že v tem letu. Z gradnjo vodovoda Bašelj-Kranj bomo pričeli v oktobru in ga zaključili najkasneje do leta 2015.«

Precej denarja za investiciji bo morala prispevati tudi občina, zato ste prejšnji teden že sprejeli rebalans letošnjega proračuna. Bolj kot letos pa se bo treba zadolževati v prihodnjih letih?

»V letu 2014 naj bi se zadolžili do višine 9 milijonov evrov, v letu 2015 pa do 8 milijonov evrov. S temi krediti bomo financirali lastno udeležbo upravičenih stroškov obeh projektov in neupravičen del. V primeru Gorki so to vsi vodovodi, javna razsvetljava, pločniki in še nekaj manjših del.«

Nekateri svetniki in tudi Kranjčani se bojijo, da bodo zaradi obeh projektov zastale vse druge v občini potrebne in predvidene naložbe. Bo to res?

»Ostale investicije ne bodo nič zastajale, pomembno pa je povedati, da sta Gorki in vodovod prednostna projekta v letih 2014 in 2015, zato kakšne večje investicije (v smislu večmilijonske) ob teh dveh projektih ne bodo istočasno izvajane. Še vedno pa bodo ostali projekti iz načrta razvojnih projektov, ki jih je v proračunu 2014 brez Gorkija in vodovoda še 47, potekali nemoteno dalje kot do sedaj. Skratka, ta dva projekta ne pomenita zastoja vsega ostalega dela v občini, temveč zgolj zamik res dragih investicij na obdobje po letu 2015.«

Včeraj ste odprli nadgrajen zbirni center Zarica. Za kakšne novosti gre?

»Nov center ima pokrite površine in urejeno nivojsko odlaganje odpadkov, kar bistveno olajša oddajo odpadkov. Odlaganje odpadkov je tudi v slabem vremenu nemoteče. Urejeni so tudi dodatni skladiščni prostori, ki zagotavljajo varno skladiščenje odpadkov do prevzema s strani pooblaščenih prevzemnikov. Z novo ureditvijo centra je zagotovljena tudi večja varnost obiskovalcev in zaposlenih, tako znotraj samega centra kot tudi pri uvozu v center. Površina zbirnega centra obsega 5500 kvadratnih metrov ograjenih površin, od tega je 1165 kvadratnih metrov pokritih. Zbirni center vključuje recepcijo oziroma vratarnico, prostor za zbiranje in skladiščenje nevarnih odpadkov, zbirna mesta oziroma bokse za zabojnike za ločeno zbiranje nenevarnih odpadkov in prostor za zbiranje in začasno skladiščenje še uporabnih izdelkov, tako imenovani Center ponovne uporabe.«



Kaj prenovljen zbirni center pomeni za uporabnike?

»Gospodinjstva lahko enkrat mesečno brezplačno oddajo do količine enega kubičnega metra odpadkov iz gospodinjstev in kosovne odpadke ter dvakrat letno štiri avtomobilske gume brez platišč. V zbirnem centru lahko odpadke oddajo tudi pravne osebe, samostojni podjetniki posamezniki ali posamezniki, ki samostojno opravljajo dejavnost. Oddaja odpadkov se obračuna skladno z veljavnim cenikom. Pomembna novost nadgrajenega zbirnega centra Zarica pa je tudi center ponovne uporabe odsluženih izdelkov. Mestna občina Kranj skupaj s Komunalno Kranj sodeluje s socialnim podjetjem v okviru Fundacije Vincenca Drakslerja pri vzpostavljanju centra ponovne uporabe. Cilj je preprečevanje oziroma zmanjšanje količin odloženih odpadkov in obenem spodbujanje težko zaposljivih skupin. Kar je za nekoga odpadek, je za drugega morda uporaben izdelek. Tako bo, v sodelovanju s Fundacijo, urejen poseben prostor, kjer bodo lahko obiskovalci oddali uporabne izdelke za namen ponovne uporabe.«

Na območju nekdanje Gradbinke naj bi se gradil nov objekt za poslovno storitvene dejavnosti, ob njem naj bi se spremenila tudi prometna ureditev. Kaj to pomeni za domačine?

»Gre za poslovni objekt banke oziroma hranilnice LON. Velikost in oblika objekta je skladna s prostorskimi ureditvenimi pogoji, ki so določeni za to območje. Izdelana je prometna študija za ožje območje predmetnega projekta, vključno s priključkom na križišče na Cesto Staneta Žagarja. Trenutno predstavljajo objekti bivše Gradbinke degradirano območje, ki ga je potrebno urediti. Na območju bo zgrajen nov objekt s pripadajočimi zelenimi površinami in okoli 150 parkirnimi mesti, sicer za potrebe novega poslovnega objekta. Na območju v neposredni bližini bodo urejene vse ceste, ki bodo dobile večji profil s pločniki za pešce in kolesarske steze. V sklopu projekta je bila izdelana prometna študija, v kateri



»Trenutno predstavljajo objekti bivše Gradbinke degradirano območje, ki ga je potrebno urediti. Na območju bo zgrajen nov objekt s pripadajočimi zelenimi površinami in z okoli 150 parkirnimi mesti, in sicer za potrebe novega poslovnega objekta.



” Pomembna novost nadgrajenega zbirnega centra Zarica je tudi center ponovne uporabe odsluženih izdelkov. Mestna občina Kranj skupaj s Komunalo Kranj sodeluje s socialnim podjetjem v okviru Fundacije Vincenca Drakslerja pri vzpostavljanju centra ponovne uporabe. Cilj je preprečevanje oziroma zmanjšanje količine odloženih odpadkov in obenem spodbujanje težko zaposljivih skupin. Kar je za nekoga odpadek, je za drugega morda uporaben izdelek.

je zajeta nova cestna povezava iz Žanove do Reševe ulice, sama študija pa dokazuje primernost predlaganih rešitev, saj se prometna varnost in pretočnost na omenjenem območju z nameravanimi posegi izboljšuje.«

Kranjska občina in Alpetour Potovalna agencija sta pred kratkim podpisala novo desetletno koncesijsko pogodbo za prevoze po Kranju. Z novo koncesijsko pogodbo naj bi bilo uvedenih več novih linij, že prve dni pa je bilo slišati več pripomb glede neuskajenih voznih redov z vlaki, glede voznih redov in neurejenosti nekaterih postajališč. Kaj občina pri tem lahko stori?

»S 1. septembrom smo število prihodov in odhodov avtobusov z železniške postaje Kranj iz mesta in v mesto več kot

podvojili. Od 5.22 do 20.07 vozijo avtobusi v obe smeri vsakih 15 minut. Proga 1 ima odhode z železniške postaje 7 minut čez pol in 7 minut čez polno uro, nova proga 15 pa 8 minut do pol in 8 minut do polne ure. Prihod obeh linij na železniško postajo je 3 minute pred naslednjimi odhodi avtobusa v smeri mesta. Avtobusi torej vozijo s 15-minutnim intervalom, izmenično na progi 1 in novi progi 15, zato menimo, da sta železniška postaja in mesto primerno povezana. Pretežni del voznih redov vlakov in avtobusov je usklajenih. Problem nastane v primeru večje zamude vlaka. V primeru zamude vlaka imajo vozniki avtobusa navodilo, da potnike vlaka, ki prihaja na postajo in ga vidijo, počakajo. Daljše čakanje na prihod vlaka pa, žal, zaradi intervalnega voznega reda ni možno.«

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 postavite tudi na e-naslovu vilma.stanovnik@g-glas.si. Prav tako bomo predstavili nekaj vprašanj in odgovorov, ki jih županu in občinski upravi zastavljajo kranjski mestni svetniki.

Darja Kovačič:

Sprehajalno pot iz Struževega proti Stari cesti je občina uredila z zaščitno ograjo, ki na mnogih mestih manjka, brežina pa je zelo strma in nevarna. Kaj je moč storiti?

Mohor Bogataj, župan:

Poškodovana in manjkajoča varovalna ograja v Savskem drevoredu je posledica vandalizma in meteorne erozije zaradi zelo strme nabrežine. Prva etapa obnove bo zaključena v kratkem, v predlaganem rebalansu za letošnje leto pa je predvidena izvedba druge etape. Zaključek tretje etape bo predlagan v osnutek proračuna za leto 2014.

Saša Kristan:

Ob vrtilčkih pri Lidlu na Zlatem polju so pogosto nepravilno parkirana vozila. Ali redarji to območje nadzorujejo in koliko kazni je bilo že izrečenih?

Mohor Bogataj, župan:

Redarji Medobčinskega inšpektorata Kranj opravljajo redni dnevi nadzor prometa na Zlatem polju. Praviloma je to enkrat dopoldne in enkrat popoldne. Pri nadzoru prometa ob vrtilčkih pri Lidlu ne beležijo večjih kršitev, letos so zaradi kršitve izdali eno opozorilo.

Andrej Šuštaršič:

Kutinova ulica, ki je prva ulica v naselju Orehek, je bližnjica za vožnjo proti Škofji Loki iz Ljubljane. Ker starši otroke v šolo in vrtec na Orehku večina vozijo po tej bližnjici, je tam veliko prometa. Živa meja je sicer postržena na višino, dovoljeno v odloku, vendar teren

visi na desno in je preglednost slaba. Zato prosi, da si pristojne službe ogledajo stanje na terenu in storijo, kar je potrebno.

Mohor Bogataj, župan:

Na Kutinovi so teden dni izvajali meritve prometa, ki so pokazale, da je več kot 95 odstotkov voznikov vozilo 30 kilometrov na uro ali manj. V povprečju je po tej cesti na dan peljalo 279 vozil, zato ocenjujemo, da dodatni ukrepi zaenkrat še niso potrebni, vendar bodo meritve občasno še izvajali.

Klemen Valter:

Križišče Kranj–Bobovek–Bela s cesto iz smeri Mlaka proti Brdu je vse bolj nevarno, saj ta odsek mnogi uporabljajo kot bližnjico na vzhodni del Kranja. Na njem je bilo v zadnjem letu že kar nekaj nesreč, zato bi za izboljšanje prometne varnosti predlagal lažje hitrostne ovire oziroma karkoli, kar bi pomagalo k izboljšanju varnosti.

Mohor Bogataj, župan:

Pristojni z občine so opravili ogled ter ugotovili, da je križišče dejansko nevarno. Zaradi žive meje in ograje je nepregledno, geometrijsko neprimerno, slaba je osvetljava, prav tako je nezadostno označeno s prometno signalizacijo. Poleg tega nekateri na prednostni cesti, kljub temu, da je tam naselje, vozijo z veliko hitrostjo. Glede na te ugotovitve bomo na občini še ta mesec naročili izdelavo prometne študije, ki bo najprej ugotovila dejansko stanje prometnih obremenitev, nato pa bo predvidela ustrezne ukrepe.

Popravek o brezplačnem parkiranju v Kranju

V pogovor z županom Mohorjem Bogatajem v julijski številki Kranjčanke se je prikradla neljuba napaka v tisti del, ko je govoril o načinu parkiranja na posameznih parkiriščih na območju Kranja. Napačni so bili navedki o brezplačnih urah parkiranja. Pravilni so naslednji: na parkiriščih na Hujah ob Likozarjevi cesti in pri Čebelici sta brezplačni dve uri parkiranja, na parkiriščih pri restavraciji Brioni in Zdravstvenem domu Kranj pa je brezplačna ena ura parkiranja. Vse ostalo pa drži tako, kot je bilo objavljeno v julijski številki Kranjčanke. Se opravičujemo za julija zapisane napačne podatke.

DVANAJST DREVES V PARKU MIRU

Na novo urejeni lokaciji med Gimnazijo Franceta Prešerna, Dijaškim in študentskim domom, Šolskim centrom in Fakulteto za organizacijske vede na Kidričevi cesti v Kranju je Park miru. Člani društva Joga v vsakdanjem življenju Kranj so bili pobudniki, da se v njem zasadijo drevesa, to pa jim je, ob podpori Mestne občine Kranj (na sliki v ospredju podžupanja Nada Mihajlovič in podžupan Darko Jarc) uspelo prejšnji petek, ko so Park miru slovesno odprli, nato pa so posadili še dvanajst dreves. **V. S., foto: Matic Zorman**



OTROŠKI DISPANZER SO PRENOVILI

Prejšnji teden so v pritličju prizidka kranjskega zdravstvenega doma odprli temeljito prenovljen otroški dispanser. Uredili so pet novih ambulant, vanje so namestili moderno opremo ter prijazno opremili čakalnice, tako da je sedaj ta del zdravstvenega doma postal eden najlepših. Prenova okoli 350 kvadratnih metrov prostorov, za katero so denar zbrali sami, je stala 233 tisoč evrov, Zavarovalnica Triglav je tisoč evrov prispevala za opremo, podjetje Kocka pa jim je podarilo pet televizij za čakalnice. Ob pomoči kranjskega župana Mohorja Bogataja in direktorja Osnovnega zdravstva Gorenjske Jožeta Veternika je trak v prenovljene prostore simbolično prerezala direktorica zdravstvenega doma Kranj Lilijana Gantar Žura. **V. S., foto: Primož Pičulin**

ODŠKODNINE ZA POSLEDICE SUŠE

Mestna občina Kranj obvešča oškodovance, da na podlagi sklepa Ministrstva za obrambo, Uprave RS za zaščito in reševanje lahko prijavijo oceno škode v tekoči kmetijski proizvodnji zaradi posledic suše v letu 2013, in sicer najkasneje do ponedeljka, 30. septembra 2013. Obrazci s pojasnili za izpolnjevanje so na voljo v sprejemni pisarni Mestne občine Kranj, Slovenski trg 1, Kranj in na občinski spletni strani www.kranj.si (rubrika Vloge in obrazci).

KRANJČANI V SENTI

Kranj je že 33 let pobraten z majhnim, a prijaznim mestom v Srbiji, Sento. Da je to res mesto, vredno obiska, se lahko sami prepričate, saj Sentčane vsako leto povabimo na Kranfest, kjer se predstavijo. V začetku septembra, ob prazniku mesta, pa se je Kranj predstavil v Senti. Na obisk je odšla 24-članska delegacija na čelu s podžupanom Bojanom Homanom, AFS Ozara ter predstavnica Zavoda za turizem Kranj Manca Bežek. Sodelovali so na konferenci na temo evropska civilna kultura, se udeležili delavnice o turizmu in predstavili Kranj na stojnici pred mestno hišo.



Savčani navdušili Angleže

Vrhunec letošnjega leta je FS Sava doživela na mednarodnem folklornem festivalu v Alnwicku v Angliji.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Foto: **Arhiv FS Sava**

Vsoboto se je prvič na prizorišču Letnega gledališča Khislstein predstavila Folklorna skupina Sava, ki je v celovečernem nastopu domači publiki prikazala bogato folklorno zakladnico slovenskega naroda. Tako celovite predstavitve njihovega folklornega znanja niso predstavili že zadnjih nekaj let, pred maloštevilno, a navdušeno publiko so namreč domovino preplesali po dolgem in počez. Najprej so odplesali ples iz Savinjske doline, pogledali naše gorenjske ples, se oglasili na Vzhodnem Štajerskem, zaplesali so po prekmursko, bili na obisku pri Rezijanih, izpustili niso niti Bele Krajine ter krog folklornega večera sklenili na Kostelskem. »Komaj smo uspeli ponovno urediti in pripraviti kostume, s katerimi smo na avgustovskem gostovanju v Angliji pripravili kar sedemnajst nastopov,« je povedal neumorni Savčan Zvone Gantar.

Turneja na otoku je bila vsekakor letošnji vrhunec savske folklorne. V maju so se razveselili povabila organizatorja, naj se po devetnajstih letih, odkar so bili zadnjič v Angliji, spet udeležijo festivala na otoku, tokrat v mestu Alnwick. Ker si zaradi pomanjkanja denarja niso mogli privoščiti letala, so strnili glave in sprejeli pogumno odločitev, če so pred leti v Anglijo potovali z avtobusom, zakaj ne bi tudi tokrat. Na velikem mednarodnem folklornem festivalu so se znašli v družbi



Med nastopom na gradu, kjer so med drugim snemali Harryja Potterja.

skupin iz Češke, Estonije, Tajvana, Maritijske in Indije. S to pisano družino so skupaj nastopali vseh osem dni trajanja festivala. »Neverjetno, s kakšnim zanimanjem je publika iz dneva v dan spremljala naše nastope. Svoje navdušenje so izražali z gromkimi aplavzi, ni pa manjkalo tudi fotografiranja v naši družbi,« razlaga Zvone in dodaja, da so med nastopi veliko menjavali kostume, saj so tako rekoč vsak dan predstavljali druge ples. Pod umetniškim vodstvom Tomaža Gantarja so otočanom predstavljali tako gorenjske, rezijanske, flosarske kot štajerske ples, in na primer kostelsko ohcet. Bili so edini s tako raznolikim programom, za kar jim je od srca čestital tudi organizator, ki je namesto najprej predvidene prav savsko skupino izbral za tisto, ki bo nastopila na zaključku festivala. Skupaj pa so v okviru festivala nanizali kar sedemnajst nastopov.

»Najbolj smo uživali prav v zaključnem nastopu, ko smo doživeli stoječi aplavz

publike. Nepozaben pa bo ostal tudi nastop v ogromnem gradu mesta Alnwick, kjer so pred leti snemali film Harry Potter in je zato še posebej turistično oblegan.« Kljub temu da jih je vsakodnevno nastopanje skozi cel teden precej utrudilo, pa so se folkloristi zvečer vselej radi udeleževali tudi večernih zabav, za katere sta pridno skrbela njihova enkratna godca Marko in Gašper. Celo za krst dveh novih članov so si z veseljem vzeli čas. Anglijo so zapustili z najlepšimi vtisi, njihovi nastopi so bili na visokem nivoju, v kar so folkloristi vložili veliko truda in svojega prostega časa. Prav taka gostovanja so najboljša potrditev, da to ni bilo zaman. Po sobotnem nastopu se že pripravljajo na nove izzive in v skupino vabijo tudi nove člane, željne plesa, petja, glasbe in predstavljanja oblačil, kakršna so nosili pri nas nekoč. Prihodnje leto jih čaka nov jubilej, petinšestdesetletnica obstoja FS Sava Kranj. **K**

JEZIKOVNI TEČAJI SAMO 199 €

Sola Engaruka d.o.o., PE Kranj, gsm: 041/3120 82

SOLA ENGARUKA D.O.O., SLOMŠKOVA 6, LJUBLJANA

foto GM KLANJ - RADOVLJICA - ŠK. LOKA
Ljubljanska c. 5, 4000 Kranj
04/ 20 26 160

SUPER PONUDBA
FOTOGRAFIJE PREK SPLETA
že od 0,072€

-20%

30 % NA VSE FOTO KNJIGE
POPUST

www.foto-gm.si
Ponudba velja od 27.9. - 11.10.2013

AVDICIJA ZA VSTOP V
ŽENSKI PEVSKI ZBOR
PLAMENKE PREDDVOR

Pozdravljene vse, ki rade poje!

Ženski pevski zbor Plamenke želi v svojo sestavo sprejeti nekaj pevk. Zaželeno je, da aktivno ali ljubiteljsko poje ali ste pred kratkim pele v zboru.

Smo družina 14 pevk, ki nastopa ob raznih priložnostih. Nekatere nastope si lahko ogledate na portalu Youtube www.youtube.com/user/zpzplamenkepreddvor.

Če torej iščeš družbo veselih in živahnih deklet ter z njimi želiš pevsko poustvarjati, je priložnost, da se nam pridružiš.

Več informacij dobite pri zborovodkinji Sonji na telefonu 041 636 061.

Plamenke so rož'ce, Plamenke so pevke,
Plamenke so glasba in pesem.

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

JEZIKOVNI TEČAJI

- Angleščina • Nemščina • Italijanščina
- Španščina • Francoščina • Ruščina
- Japonščina • Poljščina • Arabščina
- Slovenščina • Latinščina • Kitajščina

TEČAJI ZA PROSTI ČAS

- Mozaik • Klekljanje • Nakit • Keramika
- Slikanje • Risanje • Poslikava stekla, svile,...

RAČUNALNIŠKI TEČAJI

- Windows • Word • Excel • Power Point

ZA: učence dijake študente odrasle upokojece	KDAJ? Pričetki od 23.septembra dalje. Na voljo je več kot 150 različnih terminov.	PONUDBA Na voljo so začetni in nadaljevalni tečajji (od 1. do 7. stopnje), utrjevanje šolske snovi, priprava na maturo, individualni pouk, tečajji za zaključene skupine.
--	---	---

NOVA SEZONA CKD

Na Območni izpostavi JSKD v Kranju so v okviru Centra kulturnih dejavnosti tudi letos pripravili zanimiv program delavnic, na katerih se bodo na različnih področjih umetniškega ustvarjanja lahko izobraževali tako mladi kot nekoliko starejši. V zadnjih letih se je odlično prijela gledališka delavnica, v kateri pod mentorstvom Domija Vrezca delujeta dve skupini: mlajša Kranjske čebelnice in mladinska Persone, na voljo pa bo tudi začetna otroška gledališka delavnica. Za tečaj risanja za otroke in študijsko risanje bo poskrbel Robert Primc, otroško lutkovno delavnico pa pripravlja Nataša Herlec. Odrasle bo zanimal tečaj izdelovanja krpank z Meto Vovk Čalič. Letošnja novost je otroški stolp Pungert, s katerim upravlja JSKD. Glasbene delavnice za otroke bo vodil Marko Završnik, otroci in mladina pa lahko izbirajo med tremi različnimi področji: računalniško komponiranje, petje za otroke in glasbena produkcija za mlade. Vpis v delavnice se začne 1. oktobra, dodatne informacije pa je mogoče dobiti na spletni strani www.ckd.si oziroma vsak delovni dan na JSKD Kranj. I. K.

Priznanji na razstavi inovacij

Kranjčan Milan Orlič je na mednarodnem sejmu inovacij v Pragi dobil priznanji za dva svoja izdelka.

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

Letošnji mednarodni sejem inovacij v Pragi ni minil brez naših predstavnikov, kar z dvema nagradama pa se je domov v Britof pri Kranju vrnil Milan Orlič. Inženir gradbeništva, inovator in terapevt je kot član inovatorjev Slovenije razstavljal dva izdelka, oba pa so strokovnjaki prepoznali kot pomembna izuma.

»Zelo pomembna inovacija, za katero sem bil nagrajen, je čip, ki ščiti pred sevanjem mobilnih telefonov. Ta čip preprečuje uničevanje pomembnih žlez epifize in hipofize, na kateri ima sevanje vpliv, čeprav se o tem ne govori kaj dosti. Vendar so žleze z notranjim izločanjem v možganih zelo pomembne, čeprav se tega marsikdo ne zaveda,« pravi Milan Orlič in dodaja, da je za ta čip dobil tudi certifikat z inštituta Bion, kjer so izdelek seveda dodobra preizkusili.

»Že več let v okviru društva Ključ življenja skrbim za to, da spodbujamo kvaliteto bivanja, ki se kaže v zdravem telesu, harmoničnih odnosih, dobrem počutju, ustvarjalnem umu in še marsičem. Ko se začnejo pojavljati težave, me mnogi obiskujejo tako v zdravilišču Dobrna, kjer imam ordinaci-



Milan Orlič je na sejmu inovacij dobil dve priznanji, novih načrtov pa mu ne manjka.

jo, prav tako hodijo k meni domov. Nasvete dajem tudi zdravnikom in psihologom, s katerimi veliko sodelujem,« pove Milan Orlič, ki je prepričan, da injekcije in tablete še zdaleč niso pot do zdravega telesa.

»V telesu je potrebno aktivirati samozdravljenje,« pravi Orlič, ki je veliko zanimanje na sejmu inovacij v Pragi vzbudil z zdra-

vilno odejo oziroma energetske rjuho. »Ta rjuha je v Pragi povzročila še posebno zanimanje, veliko mi pomeni zlato priznanje ruskih znanstvenikov, ki so mi podelili še posebno diplomu in medaljo, prav tako so me povabili k sodelovanju pri razvoju različnih izdelkov,« še pove Milan Orlič, ki je trenutno v Rusiji. **K**

agencija **CELIK**
moja agencija

PRIHAJA JESEN, PRIČAKUJEMO MOČNE NALIVE IN
TRESKANJE. NAŠI ZAVAROVANCI IMAJO ZA SVOJE
PREMOŽENJE SKLENJENO NAJBOLJŠE ZAVAROVANJE!

Samopostrežna brez denarja

Mirjana Kavčič bo ob podpori kranjske občine, vseh, ki so pripravljeni pomagati, in predvsem mladih sredi oktobra v Kranju odprla socialno samopostrežno.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Mirjana Kavčič, upokojena profesorica glasbe, je sklenila, da želi pomagati ljudem v stiski, hkrati pa še naprej ostati v stiku z mladimi in jih učiti ljubezni in spoštovanja do soljudi. Tako je nastal projekt, ki ga je poimenovala Socialna samopostrežna. »Prek televizije sem videla, da na Reki v sosednji Hrvaški že tri leta deluje socialna samopostrežna. Oni sicer delajo pod pokroviteljstvom frančiškanov, jaz pa sem se želela vpletenosti vere izogniti in sem se odločila, da v projekt vključim predvsem mlade. Prav tako sem se obrnila na odgovorne na kranjski občini in takoj dobila njihovo podporo ter primeren prostor za minimalno najemno ceno,« je povedala Mirjana Kavčič, ki že ureja police socialne samopostrežne na Vodopivčevi 8 v Kranju. Vrata bo odprla v petek, 18. oktobra, še prej pa bo zaenkrat prazne police treba napolniti.

»Izdelke, ki bodo na voljo, bomo dobili s pomočjo donatorjev oziroma v kranjskih nakupovalnih centrih, kjer jih bodo zbirali naši prostovoljci. To so kranjske gimnazije pa tudi fantje iz Centra za rehabilitacijo Labirint, ki stopajo na pot novega življenja. Na vhodu v nakupovalne centre bomo kupcem delili letake in jih nagovarjali, kaj konkretnega manjka v naši samopostrežni in kaj lahko ob svojih nakupih podari-



Mirjana Kavčič

jo. Seveda to ne bodo hitro pokvarljivi izdelki, temveč moka, olje, testenine, sladkor, konzerve, pač vse tisto, kar je žalostno, da si mnogi ne morejo kupiti. Z darovanimi izdelki bomo nato napolnili police naše trgovine, kjer bodo nato tisti, ki so takšne pomoči res potrebni, to tudi dobili,« pravi Mirjana Kavčič.

»Izkušnje na Reki kažejo, da se domačini radi odzovejo in na takšen način pomagajo sokrajanom, ki so v socialni stiski. Tako namreč točno vedo, da bo pomoč prišla v prave roke,« tudi pravi Mirjana Kavčič, ki je kot študentka glasbe leta 1979 iz Banja Luke prišla v Slovenijo. »Tu sem bila lepo sprejeta, zlasti veliko sem imela podpore med Kranjčani, zato sem se odločila, da bom po svojih močeh pomagala prav v Kranju,« še dodaja Kavčičeva. **K**

»Mnogi me vprašajo, zakaj to sploh počnem. Jaz pa pravim, da siromaštvo ni lastna izbira, dobrotelost pa je.

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

Dijan Geringer s.p.

PO MAČEHE
in nagrobni PESEK



V KGZ
SLOGA

KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO



www.sloga.si

VEDNO KRANJ...

ŠE SREČA, DA ŽIVIMO V TAKO VELIKI OBČINI KOT JE KRANJ... ČE BI BILI V MANJŠI, BI NAS PRIKLJUČILI K VEČJI...



...KOT JE KRANJ!!

ALTANA 2013

Dom je prenovljen



Dom upokojencev Kranj je star 40 let, prenovljen pa za stanovalce pomeni še prijetnejše bivanje.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Dom upokojencev Kranj je bil odprt 30. avgusta leta 1973. Že kmalu 120 postelj ni zadostovalo potrebam, zato so odprli nov prizidek s 83 posteljami, danes pa ima dom 212 ležišč v 122 enoposteljnih in 45 dvoposteljnih sobah. »Vsa leta dom sledi potrebam starejših. Naš koncept dela temelji na osebni pristopu do uporabnikov, prav tako sodelujemo z njihovimi svojci,« je ob jubileju poudarila direktorica Zvonka Hočevar in povedala, da je dom vseskozi polno zaseden, trenutno je čakalna doba zanj skoraj tri leta. Imajo 743 vlog čakajočih, od tega bi jih 87, če bi imeli prostor, takoj prišlo v dom. »Zaradi finančne stiske izstopov iz doma sicer ne beležimo, pač pa je manj prošenj, saj v dom starejši prihajajo šele, ko je to res nujno,« je tudi povedala Hočevarjeva.

V kranjskem domu upokojencev sicer nudijo tudi ostale socialno varstvene dejavnosti za starejše, od dnevnega in

začasnega varstva, pomoči na domu, skrbijo za oskrbovana stanovanja in pripravlajo kosila za kar 170 uporabnikov. Za vse to imajo v petih sklopih stavb kar 10 tisoč kvadratnih metrov površine, kar pomeni velike stroške vzdrževanja.

»Zato je ob jubileju za nas vsekakor največji dosežek uspešna energetska sanacija doma, ki je obenem zahtevala še številna dodatna dela,« pravi Hočevarjeva, ter pojasni, da je bil strošek temeljite prenove 1,9 milijona evrov, od tega so sami prispevali okoli sedemsto tisoč evrov, na javnem razpisu so uspeli pridobiti dober milijon evrov nepovratnih kohezijskih sredstev, sto tisoč evrov pa je za adaptacijo prizidka dodala tudi občina Kranj.

»S tem pa prenova še ni končana, saj še v letošnjem letu nameravamo prenoviti dve nadstropji, ostala dva varovana oddelka pa v prihodnjih letih,« je ob jubileju še povedala Hočevarjeva, ki je bila vesela številnih čestitk, med njimi tudi predsednice vlade Alenke Bratušek, ki je skupaj s številnimi povabljenimi praznovala okroglo obletnico kranjskega doma upokojencev. **K**

»Zaradi finančne stiske izstopov iz doma sicer ne beležimo, pač pa je manj prošenj, saj v dom starejši prihajajo šele, ko je to res nujno.

TAXI - UGODNO
GSM **041 518 219**
DRAGAN KRANJ

PO RESJE
in nagrobni PESEK



V KGZ
SLOGA

KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO



Zakladov niso našli

Jamarji so kar štiri leta izkopavali najstarejši kranjski vodnjak, pred kratkim pa so prišli do dna, ki je na globini 34 metrov, 2,5 metra pod normalnim vodostajem Kokre.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Kar dvaintrideset članov Jamarskega društva Carnium: Gregor Aljančič, Urban Ankerst, Anže Anžič, Robert Anžič, Polde Balažič, Rok Balažič, Robert Čeferin, Gašper Finžgar, Sašo Finžgar, Anton Fojkar, Edvard Gregorčič, Matevž Habjan, Matej Hudo-bivnik, Marjan Krajnik, Tadej Krančan, Špela Luzar, Magda Năpăruș, Gregor Palovšnik, Danijel Papler, Franc Petrič,

Dejan Praprotnik, Janez Praprotnik, Miro Preisinger, Tomaž Resnik, Matjaž Rogelj, Dejan Sirc, Vili Skok, Bojan Stanek, Nejc Stanek, Ožbej Stanek, Marko Špelič in Žiga Toporiš, ter Branko Mur iz JD Gorenja vas je opravilo več kot dva tisoč sto prostovoljnih ur, da so v štirih letih izkopavali najstarejši kranjski vodnjak (1499) na župnijskem vrtu v starem delu Kranja, ob steni kanjona Kokre.

Leta 2009 so začeli s čiščenjem zgornjega zasutja, pred dnevi pa so izkopavanje končali na dnu vodnjaka, za katerega so ugotovili, da je globok 34 metrov. Izkopa-



Okusite vinorodno Slovenijo in kulinarčne dobrote na več kot 1.300 metrih podzemnih rovov.

Vinska pot

v Rovih pod starim Kranjem

petek, 15. november,
sobota, 16. november,
nedelja, 17. november.

Cenejše vstopnice do 18. oktobra na prodajnih mestih Eventim, Petrol servisih in v Kranjski hiši.
Cenejše vstopnice tudi v kavarni 12.56 Khislstein, kjer bo potekala degustacija vin 10., 17. in 24. oktobra.

www.tourism-kranj.si



NOČ ČAROVNIC

V ROVIH POD STARIM KRANJEM

26. - 30.10.

www.tourism-kranj.si




Po štirih letih enega od tehnično najzahtevnejših izkopavanj pri nas so jamarji prišli do dna najstarejšega kranjskega vodnjaka.

vanje je potekalo pod vodstvom arheologa Draška Josipoviča, vodja projekta pa je bil Gregor Aljančič, ob pomoči Bojana Staneka in Matjaža Roglja, za nadzor je skrbel Milan Sagadin s kranjskega Zavoda za varstvo kulturne dediščine Slovenije.

»Za nas je pomembno, da smo po dolgih 21 metrih kopanja dosegli dno. Vodnjak je bil izklesan v konglomerat in obzidan z velikimi kamnitimi bloki, na 34 metrih globine smo prišli do konca obzidane. Da gre za dno vodnjaka, kaže tudi les, ki smo ga tam našli. Domnevamo namreč, da je bila streha vodnjaka lesena, ko pa so ga opustili, so streho enostavno zrušili v vodnjak. Med lesom smo našli tri dleta, s katerimi so izklesali vodnjak, kar je najbrž trajalo več let. Na dnu smo našli ostanke svečnika ter nekaj manjših najdb, ki jih moramo še analizirati. Nismo pa našli nobenih zakladov, čeprav smo pričakovali, da bo na dnu tudi kakšen kovanec, ki so ga pred pol tisočletja za srečo vrgli v vodnjak,« je ob koncu izkopavanja vodnjaka, ki je bilo tehnično izjemno zahtevno, povedal Gregor Aljančič, ki skupaj s strokovnjaki predvideva, da se morda kaj zani-

mivega skriva še v zadnjih centimetrih na dnu vodnjaka.

»Ko smo odkopali konec obzidanega dela vodnjaka, je obstajala velika nevarnost, da bi se obod zrušil, zato zadnjih dvajset centimetrov nismo mogli do konca preiskati, že dosedanje najdbe pa so izložba dolge in zanimive zgodovine mesta Kranj. Seveda pa delo še ni zaključeno, saj moramo številne najdbe najprej natančno analizirati, želimo pa tudi, da bi bil ta tehniški spomenik na ogled obiskovalcem mesta,« je tudi povedal Gregor Aljančič, ter obljubil, da bodo najdbe pokazali Kranjčanom na razstavi drugo leto spomladi, skupaj z zanimivimi najdbami iz skrivnostnega Šmajdovega gradu v Predosljah.

»Poleg raziskovanja jam in reševanja je v javnem interesu tudi razkrivanje že zdavnaj pozabljenih podzemeljskih znamenitosti. Tako je Jamarsko društvo Carnium pred leti vzbudilo zanimanje za Rove pod Kranjem, ki so danes ena od mestnih znamenitosti. Kasneje smo se lotili raziskovanja Šmajdovega gradu, nato starega vodnjaka, veliko pa je še nerazkrita,« je še dodal Gregor Aljančič. 



Med drugim so pri izkopavanju našli tudi tri dleta.

**PO MAČEH
in nagrobni PESEK**



**V KGZ
SLOGA**

**KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO**



Vesele urice na bazenu

Kranjski pokriti olimpijski bazen se še posebej spleta obiskati dopoldne in ob koncu tedna, ko je plavalcem na voljo precej več prostora in miru. V času Veselih uric lahko plavate že za dva evra, v programu rekreativne vadbe pa boste izboljšali plavalno vzdržljivost in tehniko.

**SEZONSKE VSTOPNICE
V PREDPRODAJI DO KONCA
SEPTEMBRA – odrasli: 150 EUR
(redna cena 230 EUR); otroci:
105 EUR (redna cena 154 EUR);
družinska: 290 EUR (redna
cena 461 EUR)**



**VESELE URICE – POLOVICO
CENEJŠE VSTOPNICE
otroci, študenti, upokojnenci
in invalidi – 2 EUR, odrasli – 3 EUR
družine (3 osebe) – 6 EUR**

V hladnejših mesecih, ko je priložnosti za vadbo na prostem manj, je plavanje zagotovo prava izbira, saj je odlična oblika rekreacije in obenem prinaša sprostitve ob napornih vsakdanih. »S plavanjem za rekreacijo se lahko ukvarjajo vsi, priporočljivo pa je za tiste, ki zaradi različnih vzrokov, bodisi prevelike telesne teže, bolezni ali poškodb, ne smejo preobremenjevati sklepov na nogah ter bi jim hoja in tek lahko tudi škodovala,« je pojasnil vodja športnih programov na Zavodu za šport Kranj Matija Bežek, s katerim smo se pogovarjali o novi sezoni na kranjskem pokritem olimpijskem bazenu.

Kompleks, v katerem je poleg olimpijskega bazena na voljo še otroški bazen v velikosti 16 krat 8 metrov, je za rekreacijo na voljo vsak dan med 7. in 22. uro, razen v primeru tekmovanj. So pa proge med 16. in 20. uro običajno zelo zasedene zaradi treningov plavalcev in vaterpolistov. Bežek tako rekreativnim plavalcem svetuje, naj bazen, če jim čas le dopušča, obiskujejo v dopoldanskem času ali pa v soboto popoldne in v nedeljo čez dan, saj bodo takrat imeli na voljo precej več prostora in miru.

Rekreativnim plavalcem, ki želijo izboljšati plavalno vzdržljivost, tehniko in hitrost plavanja, priporoča vključitev v program rekreativne vadbe pod nadzorom trenerke plavanja. Za vsakega udeleženca vadbo načrtujejo individualno na podlagi začetnega stanja in ciljev posameznika. »Če se odločite za vadbo dvakrat tedensko, vas bo to poleg nakupa vstopnice stalo dodatnih osem evrov za cel mesec, ob vadbi trikrat na teden pa dodatnih

dvanajst evrov, kar je precej ugodno za nadzorovano vadbo,« je pojasnil Bežek.

Kopanje je še posebej ugodno v času Veselih uric, ki med tednom potekajo med 13. in 15. uro, ob sobotah in nedeljah pa med 12. in 16. uro. Takrat so vstopnice polovico cenejše – za otroke, študente, upokojnence in invalide stanejo le dva evra, za odrasle tri evre, za družine s tremi člani šest evrov. Prav tako velja opozoriti, da je do konca septembra možen nakup sezonskih vstopnic v predprodaji. Uvedli so še eno ugodnost – celoletno vstopnico za 39 evrov na mesec, ki velja za olimpijski bazen, letno kopalnišče in fitnes studio.

»Priporočam spremljanje novic na spletni strani in facebook strani našega zavoda, še posebej tudi učencem in dijakom, saj med počitnicami zanje pripravljamo 'počitniška čofotanja', ki poleg nižjih cen vstopnic nudijo tudi vrsto zabavnih in spretnostnih aktivnosti v vodi: od gusarskih splavov, žoge za hojo po vodi, vodne preproge do štafetnih iger,« je dejal Bežek.

Poudaril je še, da se ves čas trudijo vzdrževati urejenost bazena in kvaliteto vode na visokem nivoju, kar od njih zahtevajo tudi predpisi: »Redna preverjanja in skrb za vzdrževanje objekta zagotavljajo, da so običajno uporabniki zelo zadovoljni. Vabimo vas, da se o tem prepričate tudi sami.«

Dodatne informacije so na voljo na recepciji bazena na telefonski številki 04 201 44 40 in na spletni strani www.zsport-kranj.si, kjer se lahko pred odhodom na plavanje informirate o dogajanju in razpoložljivosti bazena.

Knjiga namesto tekme

»Če ne vidiš cilja, se ne podaj na pot,« pravi Dušan Mravlje, ki je v tridesetletni tekaški karieri dosegel kopico vrhunskih dosežkov, za šestdeseti rojstni dan pa je sklenil, da se ne bo pripravljaj na novo tekmo, temveč bo raje pisal knjigo.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Primož Pičulin**

Dušana Mravljeta večini Kranjčanov ni treba predstavljati, saj je v zadnjih treh desetletjih postal eden najbolj poznanih in uspešnih ultramaratoncev na svetu. V svoji karieri je pretekel več kot tristo tisoč kilometrov, je eden dveh zemljanov, ki sta tekmovalno pretekla ZDA, Avstralijo in Evropo, je zmagovalec številnih ultramaratonskih preizkušenj na čelu s Transamerico.

»Načrtoval sem, da se ob zaključku kariere še sedmič udeležim Spartathlona, a sem sklenil, da je napisati knjigo večji izziv,« je pred dnevi na predstavitvi svoje

športne zgodbe v gostilni Benedik v Strazišču povedal Dušan Mravlje, ki mu je pri pisanju pomagal soavtor Boštjan Fon. Knjiga ni zgolj Dušanova biografska zgodba, je tudi nekakšen tekaški učbenik z vrsto nasvetov, tudi z dodatkom strokovne in psihološke priprave na tek.

»Prvo in osnovno pravilo, preden se podamo na start dolge tekaške preizkušnje, je: če ne vidiš cilja, se ne podaj na pot!« pravi Dušan in smeje dodaja, da je z leti tek postal njegova norost.

Teče seveda tudi še po upokojitvi, vendar je sklenil, da ne velikih tekmah ne bo več tekmoval. »Seveda me še vabijo, toda sedaj bom tekkel le za svoje veselje,« dodaja Dušan, ki še vsako jutro, ne glede na vreme in letni čas, obuje tekaške čevlje. **K**

»Prav danes in jutri v Grčiji poteka najbolj spoštovana ultramaratonska preizkušnja, Spartathlon. Dušan Mravlje je na 246-kilometrski progi iz Aten v Šparto nastopil šestkrat. Letos je kot edini Slovenec prijavljen Škofjeločan Lojze Primožič, doma iz Spodnjih Bitenj.



Za blagoslov knjige Tek – moja norost je poskrbel duhovnik Pavle Juhant, eden dolgoletnih prijateljev Dušana Mravljeta.

PO RESJE
in nagrobni PESEK



V KGZ
SLOGA

KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO



Plavalni prvak

Plavalec kranjskega Triglava Peter John Stevens je konec avgusta v Dubaju postal svetovni mladinski prvak na 50 metrov prsno.



Besedilo: **Wilma Stanovnik**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Peter John Stevens sodi med naše najperspektivnejše plavalce, vrhunec njegove dosedanje športne kariere sta rezultata letošnjega poletja, saj je na evropskem mladinskem prvenstvu v Poznani osvojil srebrno medaljo, še boljše pa mu je šlo v Dubaju, kjer je v disciplini 50 me-

trov prsno postavil rekord svetovnih mladinskih prvenstev ter osvojil zlato odličje. »Za takšen rezultat se je bilo na sezono treba dobro pripraviti, zato sem se odločil, da en mesec prej kot ostali sošolci zaključim šolo. Posvetil sem se zgolj plavanju, treniral sem dvakrat na dan in to je bil gotovo ključ do uspeha,« je povedal Peter John Stevens, član kranjskega Plavalnega kluba Triglav, kjer je njegov trener Luka Berdajs. "Tako sam kot drugi so od mene na evropskem prvenstvu v

Poznani pričakovali vsaj drugo mesto in to mi je uspelo. Še boljše sem se izkazal na svetovnem mladinskem prvenstvu v Dubaju. Že v predtekmovanju mi je uspelo postaviti rekord svetovnih mladinskih prvenstev,« je po velikem uspehu povedal 18-letni Peter John Stevens, ki ga je po vrnitvi iz Dubaja čakal nepozaben maturantski izlet v Španijo, v naslednjih mesecih pa bo zanj na prvem mestu matura, čeprav ima tudi v plavanju visoke cilje. ■

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

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

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

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

Vabljeni!
Mag. Peter Babarović



KI AIKIDO



Škofja Loka - Slovenija

www.kiaikido-sola.si

DRUŠTVO KI AIKIDO

Vpisuje nove člane:
Predstavitvena vadba in vpis:

KRANJ:

Ekonomsko trgovska šola
[bivša tekstilna]
Cesta Staneta Žagarja 33

Otroci:

Torek, 1. oktobra, ob 18. uri

Odrasli:

Torek, 1. oktobra, ob 19. uri

ŠKOFJA LOKA:

Športna dvorana Poden - mini
dvorana, Podlubnik 1c

Otroci:

Sreda, 2. oktobra, ob 19. uri

Odrasli:

Sreda, 2. oktobra, ob 20. uri

Vpis in informacije:

051/417 481 [Peter]

info@kiaikido-sola.si

Novo sezono začeli z zmago

Hokejisti kranjskega Triglava tudi letos nastopajo v mednarodni ligi INL, ki je še bolj atraktivna kot lani, zato se ljubiteljem hokeja ni bati za nove užitke.

Besedilo: **Wilma Stanovnik**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Letošnja sezona se je za kranjske hokejiste začela po načrtih, saj so avgusta začeli trenirati na ledu v domači dvorani, prav tako so pred novo sezono odigrali štiri pripravljalne tekme. Minuli konec tedna so jih v Celju že čakali prvi nasprotniki, ki so jih zanesljivo premagali. Tako so z zmago začeli sezono v letos še številnejši in atraktivnejši ligi INL, kjer bodo tekmovali z ekipami z Avstrije, Italije in Slovenije. Na domačem ledu se bodo prvič predstavili jutri, 28. septembra, ko bodo gostili ekipo Eppen Pirates. Vse pa glavnemu trenerju Gorazdu Drinovcu pred začetkom sezone vendarle ni šlo po načrtih, saj se je kar šest standardnih igralcev moštva odločilo, da zaklju-

čijo tekmovalno kariero. »Res je kar šest igralcev pred novo sezono zapustilo naš klub, ker so se odločili, da prenehajo igrati hokej. Zato smo bili prisiljeni pomladiti člansko ekipo. Moram pa povedati, da smo po dobrem mesecu treningov in tekem z mlado ekipo zadovoljni. Zavedamo se, da je liga INL letos še močnejša, še številnejša. Nekaj ekip poznamo, ne vemo pa veliko o italijanskih ekipah. Po prvih informacijah naj bi bile zelo močne,« pravi Gorazd Drinovec, ki si z ekipo vedno postavlja visoke cilje.

»Prav zaradi dejstva, da zlasti slabo poznamo italijanske ekipe, je težko napovedovati našo uvrstitev, je pa res, da smo si za cilj zadali, da na vsaki tekmi skušamo zmagati in se nato uvrstiti v končnico. Zavedamo se dejstva, da je ekipa res mlada, vendar pa je naša odlika zato hitrost in tudi želja po dokazovanju,« tudi pravi Gorazd Drinovec.

Sicer pa za kranjski Triglav v tej sezoni nastopajo ekipe vseh selekcij. »Letos res nastopamo prav z vsemi ekipami, od U8, U10, U12, U14, U16 in U18, prav tako ženska ekipa in člani. Lani je klub imel dvesto članov, letos imamo še nekaj novih otrok, tako da drsališče postaja že kar premajhno,« dodaja Drinovec, ki vabi mlade, da se jim vseeno pridružite v hokejski šoli. Vpisati se je moč vsak ponedeljek (ob 17. uri), četrtek (ob 16. uri) in ob sobotah (ob 10. uri). »Kdor ima željo, tako dekleta kot fantje, je vabljen, da se nam pridruži in uživa v ledenih dogodivščinah,« še pravi Gorazd Drinovec. **■**



Hokejisti Triglava so se na sezono dobro pripravili.

**PO MAČEHE
in nagrobni PESEK**



V KGZ
SLOGA

**KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO**



NEKOČ BUS PUB, SEDAJ KAVARNA NULA NULA

Peter Zorman se je odločil, da se ponovno vrne v gostinstvo. Večina se ga spominja iz časov, ko je delal kot natakak, predvsem po njegovem smislu za humor, nikoli ni bil slabe volje, prijazen do strank, dejansko najbolj prepoznaven znak pa so bili njegovi dolgi in kodrastni lasje. Že takrat so ga klicali Pero in tako ga kličejo še sedaj. Kot natakak je delal tudi v takratni – lahko bi rekli kar originalni – izvedbi lokala, Bus Pubu na glavni avtobusni postaji v Kranju:

»To je bilo med leti 1998 in 2005. Takrat smo delali super. V zadnjih letih pa je lokal popolnoma izgubil na ugledu. Ko sem se odločil, da se vrnem v gostinstvo, sem se odločil za malce drugačen koncept. Morda za Kranj neobičajen: za lokal brez alkohola. V tem smislu pravzaprav orjem ledino.«



Peter Zorman s.p., Slobodna 2, Kranj

NOV ŠEF, NOVA PODOBA LOKALA NA AVTOBUSNI POSTAJI V KRANJU

Bus Pub je z novim šefom dobil novo ime, novo podobo, postal je prijeten kotiček, kjer lahko posedite ob kavici, poklepetate ob brezalkoholnih napitkih, si privoščite dnevno sveže sendviče, tudi vegeterijanskega, in sladice, celo smoothie.

»Jasno mi je, da je bil lokal precej na očeh ljudem in preskok od njegove zadnje in precej žalostne podobe do današnje Kavarne NULA NULA je ogromen. Kot nekdanji natakak sem bil s problematiko lokala seznanjen, njegov ugled je bil, če se izrazim po domače – 'na psu', kar je mogoče tudi botrovalo, da sem se odločil, da v kavarni ne bomo stregli alkoholnih pijač. Kavarna oziroma lokal je tako s svojo novo podobo dejansko prijaznejši do mladih, starejših, naključnih mimoidočih – skratka do vseh, ki bi želeli pri nas v miru spiti kavo, poklepetati, pojesti sladico.«

JUTRANJA KAVICA ZA EN EVRO

Kavarna NULA NULA je odprta vse dni v tednu, razen ob nedeljah. Med tednom je obratovalni čas med 6. in 20. uro; ob sobotah pa med 7.30 in 13.30.

»Vedno imamo kakšne zanimive akcije. Recimo kava in sendvič ali kava s sladico ... Sedanji ambient kavarne vabi, da se usedete in kavo spijete pri nas, lahko pa jo odnesete tudi s seboj. Jutranja kavica – med šesto in osmo zjutraj - pa je le en evro. Če se odpravljate na pot z avtobusom, imamo znotraj kavarne tudi manjši prostor, namenjen čakalnici.«

Kavarno Nula Nula najdete tudi na Facebooku:

Kavarna NULA NULA

V oktobru vas Kavarna NULA NULA vabi,
da se oglasite s kupončkom, ki vam omogoča
20-odstoten popust na neakcijski napitek
ali prigrizek.

OKTOBRSKI POPUST
-20%



POPRAVEK

V Kranjčanki številka 6 na 32. strani je pri oglasu »Pizzeria Viva« prišlo do neljube napake. Klemen Polak je najemnik picerije, lastnika picerije in stavbe pa sta Helena in Marko Jeršin. Za neljubo napako se opravičujemo.

Uredništvo



Hrana iz gozda je nekaj najboljšega, kar lahko ponudimo svojemu telesu. Če radi zahajate v gozd in nabirate plodove, kot so čemaž, koprive, divji šparglji, smrekovi vršički, bezeg, gozdni sadeži, gobe, lešniki in kostanj, boste v tem priročniku dobili veliko idej za pripravo okusnih in zdravih jedi.

Redna cena priročnika je 12,50 EUR.
Če knjigo kupite ali naročite na
Gorenjskem glasu, je cena le

10
EUR
+ poština

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

Gorenjski Glas

Oh, ti polži ...

O polžih sem redko razmišljala. Niti nisem vedela, kakšna bi bila moja reakcija, če bi jih na krožniku postavili predme in bi se znašla v situaciji, ko nimaš na meniju drugega kot pač polže. Hm, kako bi se spopadla s tem?

Besedilo: **Alenka Brun**

Pa sem imela srečo, saj sem se prvič srečala z njimi na terasi gostišča La Pecherie ob obali La Ciotata. Ko so postregli tradicionalno jed, ki je dobila ime po omaki, značilni za Provanso, aioli, so poleg omake, ki je narejena iz majoneze s česnom in olivnim oljem, krožnik sestavljali še riba, školjke, poleg zelenjave pa tudi morski polži. O posebnem priboru, kakih polžjih kleščah ali dvorogih vilicah ni bilo ne duha ne sluha. Vilice, nož in zobotrebec. Najprej sem polže ogledovala s strahospoštovanjem. Bi ali ne bi? Pogledala sem levo in desno sosedo, ki sta se jedi lotili z užitek, vzela zobotrebec, ga zapičila v mehkejši del polža, zavrtela hiško v nasprotno smer, da sem malega mehkužca dobila ven. Tik preden sem ga nesla v usta, sem kar malo zamižala, vendar sem že ob prvem okušanju ugotovila, da kaj tako dobrega še nisem jedla. Ni čudno, da so specialiteta. Verjetno pa sem imela tudi nekaj malega sreče, saj če tovrstna hrana ni narejena tako, kot je treba, ti po krivici ostane v slabem spominu.



Polži so specialiteta, s katero se Slovenci redko srečamo. Na menijih domačih restavracij so redkost, če ne kar izjema.



**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



NAKLOŠKA D.O.O. DELAVSKA CESTA 37, KRANJ

**PO ROŽE
in nagrobni PESEK**



**V KGZ
SLOGA**

**KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO**





Kdo bi si mislil, da so polži lahko sestavni del take kulinarčne kreacije, ko mora gledalec oziroma jedec že dobro pogledati, da sploh opazi polžjo hiško. / Foto: ©Vincent Zinter

MERCATOR EMBA d.o.o., Tržaška cesta 2c, 1370 Logatec



KRALJICA GOSTOLJUBJA

POZNATE JO, LOKA KAVO, SVEŽO IN AROMATIČNO KAVNO MEŠANICO, PREŽETO S TRADICIJO. KAVO, KI JE ŽE VEČ KOT 45 LET DEL GOSTOLJUBJA, DRUŽABNOSTI IN TISTI, SAMO VAŠIH TRENUTKOV, KO POTREBUJETE OKUSNO POŽIVITEV. PRIVOŠČITE SI JO IN Z NJO POPESTRITE DAN ALI OBISK.



Loka kava

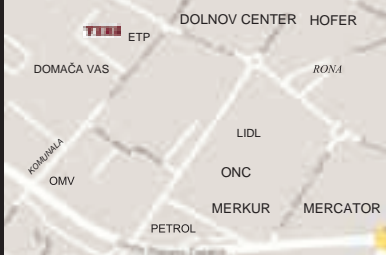
FAST **TEKS** FOOD



Pomona, d.o.o., Vrečkova 5, Kranj

**Ulica Mirka Vadnova 11,
nasproti Domače vasi**

Delovni čas
ponedeljek - četrtek: 9. - 21.
petek - sobota: 9. - 22.



NOVO

**RAZVOZ MEHIŠKIH
IN GRŠKIH DOBROT**

NAROČILA ZA RAZVOZ: 040 56 97 42

Burger 3,50 €+
krompirček 1,30 €
(veliki 1,70 €)



- zdravo hitro prehrano pripravljamo sproti
- vsa hrano lahko pojedete na terasi ali jo pripeljemo na dom, v službo ... v Kranju in ožji okolici
- vse jedi pripravimo tudi za vegetarijance
- mehiško hrano lahko pripravimo tudi povsem nepikantno, da je primerna tudi za otroke.



Mehiški wrap 3,90 €



Quesadilla 1 kos 2,00 €, 2 kosa 3,90 €



Gyros 3,50 €

Drugo srečanje s polži pa je bilo manj higiensko. Na maroških ulicah in njihovih tržnicah namreč naletiš na prodajalce polžev na skoraj vsakem drugem koraku. Gre za neke vrste ulično prehrano, ki obenem predstavlja tudi način druženja. Ljudje se ustavijo, poklepetajo, vmes pa kuhane polže jedo kar z rokami. Tu me niso prepričali, da bi jih poizkusila. So se pa nekateri popotniki opogumili in se podali v manj nevarno avanturo: okušanje kaktusovih sadežev.

Naši severni sosedje pa v avstrijski prestolnici vsako leto organizirajo jesenski enotedenski festival polžev. Letošnji se je začel s ponedeljkom, zaključil pa se bo v nedeljo. Vzreja velikih vrtnih polžev ima namreč na Dunaju dolgo tradicijo in številne vrhunske restavracije imajo na svojih jedilnih listih polže specialitete. Polžjerejec Andreas Gugumuck je tisti, ki vsako leto v avstrijski prestolnici priredi festival polžev in k sodelovanju privabi več kot sedemdeset vrhunskih restavracij. Te v času festivala ponujajo prav posebne kreacije – od polžjega kavi-

arja do golaža. Letos je poudarek na oživitvi tradicionalnih kuharskih receptov iz Habsburške monarhije.

Tradicija gojenja teh mehkužcev na Dunaju sega že v 18. stoletje, ko so polži veljali za zelo zdravo hrano in celo za afrodisiak. Iz tistega časa je do danes ohranjenih veliko receptov, ko so polže pripravljali kuhane in sladkane kot prigrizek, pečene s slanino in zeljem, popečene na česnovem maslu ali ocvrte v pivskem kvasu. **K**

OKREPČEVALNICA VILI
Autokamp Smednik v Dragočaini

**Usako soboto od 14. ure
dalje SUPER GOLAŽ
(po super ceni). Vabljeni!**

**ODPRTO USAK DAN
OD 10. DO 22. URE**
Tel. 040/22 19 45

**PO MAČEHE
in nagrobni PESEK**



**V KGZ
SLOGA**

**KVC KRANJ Šuceva 27
in KVC NAKLO**



www.sloga.si



Kranjčanka Nataša Naneva je ponovno osvojila lepnotni naslov, vendar druge spremljevalke letošnje mis Universe 2013. Okronali so Nino Đurđević, študentko medicine iz Maribora, ki v Moskvo na svetovni izbor odhaja že v začetku oktobra. Prva spremljevalka pa je postala Sara Savnik iz Ajdovščine. Nataša je med desetimi finalistkami na odru skrajno desno. A. B. / Foto: arhiv dogodka



Milana Lebarja lahko srečamo na različnih prireditvah, navdušen pa je tudi nad snemanjem tekmovanj v kajaku in kanuju. Zato ni čudno, da je bil Kranjčan v akciji tudi ob progi tekmi svetovnega pokala v Tacnu. V. S.



V Domači vasi na Primskovem so organizirali humanitarni Žur za pravo pot. Nastopila so številna imena slovenske glasbene scene. Prisotne pa je zelo zanimalo ugibanje teže krompirja na krompirjevi steni. S pravilnim odgovorom so si namreč lahko priskrbeli pravo krompirjevo ozimnico. 85 kilogramov pa je bila končna, magična številka. A. B. / Foto: AB



Naši padalci so odlično nastopili na evropskem prvenstvu, člana zlate ekipe Romana Karuna pa je ob vrnitvi težko čakala vsa družina, hčerka Junija in mali Jonas, pa tudi Maja, ki je zaradi materinstva morala izpustiti letošnjo sezono. V. S., foto: Gorazd Kavčič



Ekstremni poker turnir pa se ustavlja že na različnih zanimivih mestih, med njimi tudi kar na zaletišču 110-metrške skakalnice v Kranju. Požel je veliko zanimanja, njegov gostitelj pa je bil tudi tokrat Peter Poles. A. B. / Foto: Tina Dokl



Ker letos mineva 55 let pobratenja med La Ciotatom in Kranjem, je delegacija iz Kranja z županom Mohorjem Bogatajem na čelu ponovno odšla na nekajdnevni obisk La Ciotata, kjer so sodelovanje utrdili, nadgradili in se dotaknili tudi tem za prihodnost. Ogledali pa so si še turistično mestece Cassis, do koder vodi zanimiva razgledna pot preko bližnjega hriba. A. B. / Foto: AB



URBANA IN ELEGANTNA ŽENSKA

Kranjski Tuš je dobil novo trgovino za ženske, Mimo. V njej najdejo svoj najljubši kos tako urbana mladenka, elegantna gospa kot tudi zagrizena ljubiteljica mode. V Mimi lahko nakupujeta dve prijateljici s popolnoma različnima stiloma, moto trgovine pa je, da se ženska pri njih počuti edinstveno in drugačno. Mima je v Kranj pripeljala priljubljeno in znano špansko blagovno znamko Skunkfunk ter srbsko P... S..., ki se je na slovenskem trgu šele začela uveljavljati, vendar s svojimi oblačili že osvaja srca Gorenjk. Skunkfunk je ženska moda srednjega in višjega cenovnega razreda, vendar imajo modne navdušenke in poznavalke španske blagovne znamke v omarah vsaj po en kos oblačila ali najmanj pas, če ne še torbice, kombinirane z denarnico. In če je znamka Skunkfunk namenjena urbani ženski, P... S.... ustvarja za bolj poslovno-elegantno žensko. Oblačila so iz izredno kvalitetnih materialov in cenovno dostopna. Za Skunkfunk je sploh značilno, da je celotna filozofija blagovne znamke naravnana okolju prijazno. **A. B.**



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

- **TEČAJI ŠIVANJA**
Prvi prosti termin že 3. oktobra!
- **Nudimo šivanje po naročilu in popravilo vaših oblačil.**

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

Naše stranke so naše srce

V oazi dobrega počutja v Masažnem studiu Malisa na Primskovem stranke radi razveselijo z novostmi. »Začeli bomo z vadbo na spinner kolesih. Pristop bo individualen, kar pomeni, da bo vsak treniral toliko, kot sam zmore,« je poudarila Darja Pirec, vodja studia.



SPINNING: DAN ODPRTIH VRAT V MALISI V KRANJU

Četrtek, 3. oktobra
ob 17.45, 19.00, 20.15

Zaradi omejenega števila mest prosimo za rezervacijo na spinning telefon 041 301 800 ali na e-pošto darja.pirec@gmail.com. Do 14. oktobra ob nakupu mesečne vstopnice za spinning gratis masaža hrbta ali en obisk savne!

Spinning je vodena vadba na spinner kolesih ob spremljavi glasbe in trenerja. »Vadbe v našem studiu bodo vodili štirje licencirani vaditelji na šestih spinning kolesih vse dni v tednu. Jutranji termini bodo namenjeni tistim, ki se radi rekreirate pred službo, za dopoldanske termine se bodo lahko odločili upokojeni ali tisti, ki imate obveznosti v popoldanskem času. Termini bodo na voljo tudi popoldne, da boste po službi pred odhodom domov lahko nekaj dobrega naredili še zase. Na razpolago bodo še večerni termini,« je pojasnila Darja Pirec. Z vadbo na spinner kolesih treniramo aerobno in krepimo imunski sistem ter izboljšamo metabolizem maščob. Vadba

je primerna za oba spola, za vse starosti. V eni skupini lahko skupaj trenirajo začetniki in že dobro pripravljene, saj si intenzivnost prilagajamo sami. S spinningom krepimo kolenske vezi. Spinning je enostaven, zabaven, učinkovit, nima zapletenih koreografij in vrača energijo.

IMEJTE RADI SAMI SEBE IN SI PRIVOŠČITE ŠE DRUGE STORITVE V MASAŽNEM STUDIU MALISA, KOT SO:

Globinska masaža z uporabo trigger point, ki je osredotočena na zdravljenje bolečin v mehkih tkivih.

Terapevtska masaža hrbta, vratu in glave za vse stare poškodbe hrbtenice, posedanje vretenc, hernijo diska, problematična degenerativna stanja, išijas, lumbago.

Metoda Feldenkrais, kjer se učimo prepoznati našemu telesu škodljive vzorce gibanja in jih poskušamo zamenjati z bolj primernimi. Rezultati so osupljivi!

Ročna limfna drenaža

Joga ob torkih in četrkih

Malisa
M A S A Ž N I S T U D I O

Jelenčeva 1, Kranj
telefon: 041 216 580, 0590 60124
darja.pirec@gmail.com
www.malisa.si

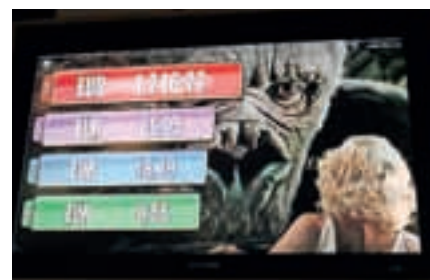
casinò cezar

igralni salon



Pet uspešnih let Casinoja Cezar

Casino Cezar, igralni salon v Kranju, je praznoval peto obletnico, kar se nahaja na Stritarjivi ulici 1 oziroma v stavbi nekdanjega Kina Center.



Njegove obiskovalce je na rojstnodnevni večer zabaval duo Ajda. V finalnem žrebanju nagradne igre Cezar praznuje, ki se je zaključila na rojstnodnevni 'zabavi', so med tri srečnejše razdelili za 2300 evrov denarja in igralnih lističev.

Za obiskovalce so pripravili slavnostno torto. Čast prvega reza je pripadla direktorju in vodji salona Gorazdu Peklaju, povezovalno vlogo med posameznimi dogodki večera pa so v Cezarju zaupali Matjažu Peklaju, večkrat nagrajenemu članu Impro lige.

Kranjski Casino Cezar ima 120 igralnih mest, od tega dve elektronski ruleti, kar predstavlja šestnajst igralnih mest in 104 igralne aparate. Najbolj priljubljena igra med obiskovalci oziroma igralci v salonu je **King Kong Cash**. Dobra grafika, briljantni bonusi, igra pa vsebuje tudi odlomke in simboliko iz istoimenskega filma in je verjetno tudi zato tako priljubljena. Vendar gre pri King Kong Cash še za eno posebnost – skupinsko progresivo. Med seboj so povezani štiri igralni aparati oziroma slot mašine, del denarja se nalaga v progresivne dobitke. Vseeno je, katero igro igrate, ste eden izmed štirih igralcev, in lahko se vam zgodi, da se znajdete ob pravem času na pravem mestu in si priigrate dodatni progresivni dobiček.

Casino Cezar
Stritarjeva ulica 1
4000 Kranj
www.casino-cezar.si
f Casino Cezar

Casino Cezar je odprt 24 ur dnevno, sedem dni v tednu.



ŽIV ŽAV RAZVESELJUJE ŽE DESET LET

Na Pungertu, na koncu starega dela Kranja, je prvo soboto v septembru potekal priljubljeni Živ žav, tokrat že deseti po vrsti. Prireditev, s katero so organizatorji iz Društva Pungert tudi letos otrokom polepšali začetek šolskega leta, je bila znova zelo dobro obiskana. Otroci so se nasmejali klovnom iz Teatra Cizamo, Tina Oman jih je razveselila z lutkovno predstavo Rdeča kapica, Melita Osojnik pa z glasbeno-plesno animacijo En kovač konja kuje. Udeležili so se lahko športne, taborniške in slikarske delavnice, se naučili prvih besed v angleškem jeziku, na polignu z avtomobilčki pa pravilnega obnašanja v prometu ... Dolga vrsta otrok, predvsem deklet, je nastala na delavnici, kjer so izdelovali tatuže, precej pozornosti so pritegnili gasilci, ki so malčkom razkazali opremo in jim omogočali tudi zbija-nje tarče z vodnim curkom (na sliki). Tudi letos so organizirali knjižno menjalnico, že sedmič je potekal Živ žavov ribolov, kjer so otroci namesto rib lovili darilca, na ogled pa je bila tudi razstava likovnih del učencev OŠ Helene Puhar. A. Š.



Foto: Gorazd Kavčič

GG | IZLET

Gorenjski Glas



25. (petek) – 27. (nedelja) oktobra 2013

Vabimo vas na priljubljeno druženje ob obiranju mandarin v dolini Neretve, ki vključuje odlično kosilo s pijačo in zabavo pri Jozu ob jezeru Kutji.

Cena: samo 155 EUR / osebo

Cena vključuje: avtobusni prevoz, dva polpenziona v dvoposteljnih sobah najmanj 3* na Makarski rivieri, 3 kg mandarin na osebo, vožnjo s trupicami, odlično kosilo s pijačo pri Jozu, ogled Zadra.

Organizator izleta je Kompas d.d.

Prijave in rezervacije se zbirajo v Kompasu Kranj, Slovenski trg 6, tel.: 04/201 42 61 in v Kompasu Škofja Loka, Kapucinski trg 8, tel.: 04/511 17 70.

Ne zamudite tega nepozabnega doživetja!



www.gorenjski glas.si

Berlitz

A Global Education Company



**KAKOVOST
NI VEDNO
DRAGA!**

SKUPINSKI JEZIKOVNI PROGRAMI - ugodni kot še nikoli!

Mesečni obrok že od 85€

Majhne skupine, splošna ali poslovna konverzacija, različni tuji jeziki in stopnje.



INDIVIDUALNO IZOBRAŽEVANJE

135€ popusta za vpis v vsaj 2 stopnji

Najhitrejši učni napredek, programi po meri in fleksibilen urnik.



e-BERLITZ - »Virtualno učenje« tujih jezikov

Sedaj kar 25% ceneje - že od 191€

Najbolj inovativna platforma zdaj tudi v Sloveniji! Učenje kjer koli in kadar koli!



BERLITZ KIDS - »Učenje skozi igre«

10% popust - že od 33€ mesečno

Angleščina že od 4. leta dalje, programi za dijake, priprava na maturo...



Izkoristite ugodno ponudbo, ki velja za vpis do 15. oktobra 2013!

Pokličite naš še danes na brezplačno številko 080 23 36 ali pa nas obiščite na berlitz.si. Pričakujemo vas!

1878 - 2013
135 YEARS

BEGRAD NIKO TRANS

VAŠA PARTNERJA PRI GRADNJI

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

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

Odslej tudi

TRGOVINA Z GRADBENIM MATERIALOM

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

NOVO NOVO NOVO NOVO NOVO

LESNI PELETI

v vrečah po 15 kg

(kombinacija bukve 70% in smreke 30%)

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

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

BEGRAD NIKO TRANS

NIKOTRANS & BEGRAD d.o.o.,
Savska loka 23, 4000 Kranj

NIKO TRANS
Sodnikar Niko
e-pošta: nikostrans@siol.net

Sedež podjetja:
Savska loka 23, 4000 Kranj

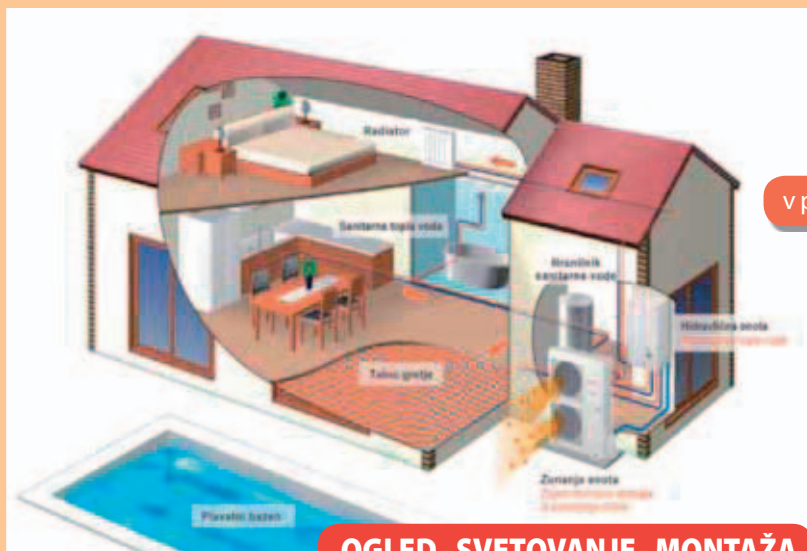
POMAGA NAJ STROKOVNJAK

Pri izbiri ogrevalnega sistema naj pomaga strokovnjak, glede na stroške bivanja pa je smiselno razmisliti o okolju prijaznih virih ogrevanja.

Lesna biomasa je najstarejši energetski vir, danes se s sodobnimi kotli znova uvršča v vrh ponudbe ogrevanja. Uporabimo lahko polena, sekance ali pelete. Peči na polena imajo danes zelo dobre izkoristke in omogočajo polnjenje le enkrat dnevno, poleg potrebu-jemo hranilnik toplote. Podobno je tudi pri drugih dveh možnostih, le da je peč na sekance primerna zgolj za velike sisteme (saj mora biti skladišče veliko), peč na pelete pa je izredno uporabna zaradi možnosti polnjenja le enkrat na teden, poleg tega so peleti tudi razmeroma poceni. V zadnjih letih se je močno povečalo izkorišča-nje energije zemlje prek toplotne črpalke, ko toploto le še nekoliko dogrejemo s pomočjo elektrike. Toplotne črpalke so primerne za nizkotemperaturno ogrevanje, torej za energetske varčne hiše, priporočljivo je talno in stensko ogrevanje, z njimi lahko poleti prostore hladimo. Glede na vir toplote ločimo več vrst toplotnih čr-palk, pomembno pa je, da z njimi pridobimo dovolj toplote. Katera je za nas najbolj primerna, naj pove strokovnjak. Poznamo črpalke zemlja voda, voda voda in zrak voda, pomenijo pa, kateri vir bomo izrabili: toploto zemlje, talne vode ali zunanjega zraka.

Če je stavba postavljena na ugodni lokaciji, je mogoče izkoriščati tudi energijo sonca. V tem primeru niso dovolj le kvalitetni sprejemniki sončne energije, ampak tudi zalogovnik, ki bo shranil dovolj energije za oblačne dni. S pomočjo sonca se tako ali tako ogrevamo praktično vsi, če imamo le dovolj kvalitetna in velika okna. Pretiravati ne smemo, saj bi s tem lahko povečali toplotne izgube, ko ni sonca, poleti pa bi bili prostori pregreti. **B. B.**

OGREVANJE VAŠEGA DOMA S TOPLOTNO ČRPALKO WATERSTAGE



znižajte stroške ogrevanja s toplotno črpalko Fujitsu Waterstage

Izkoristite subvencijo uvoznika za HIGH POWER modele v znesku 400 €

v primerjavi s kurilnim oljem do 70% prihranka



OGLED - SVETOVANJE - MONTAŽA

WATERSTAGE™ FUJITSU

ATEHNA d.o.o.
varčevanje z energijo

Tel: +386 4 5747 300
Fax: +386 4 5747 305
Gsm: +386 41 675 268
www.klimashop.si

S TOPLOTNO ČRPALKO DE DIETRICH ZNIŽALI STROŠKE OGREVANJA Z 2.068 evrov NA 501 evrov/leto*!

Štiričlanska družina iz Škofljice se je v preteklosti ogrevala s kombiniranim kotlom na kurilno olje/polena, pri čemer je bila povprečna letna poraba za ogrevanje prostorov in pripravo tople sanitarne vode **2.050 litrov kurilnega olja**. V letu 2011 so investirali v vgradnjo 8 kW ogrevalne toplotne črpalke Alezio in zamenjavo starega kotla z novim oljnim kotlom De Dietrich. Investicija, vredna nekaj čez 8.000,00 eur se hitro vrača, saj so **samo v enem letu pri ogrevanju prihranili preko 1.500,00 eur* oz. preko 75%**! Drugih posegov v energetska sanacijo hiše ni bilo.

Lastnik, gospod Martin, je v **enoletnem obdobju** (september 2012/2013) za ogrevanje prostorov ter pripravo tople sanitarne vode **plačal 451 EUR elektrike ter porabil 50 l kurilnega olja (50,45 Eur*)**. V času ogrevalne sezone je v prostorih hiše v dnevnem režimu nastavljen na temperatura 21 °C, v nočnem režimu pa 20 °C. V hiši se z radiatorji ogreva 120 m² površine, pri čemer temperatura dovoda ne presega 55 °C.

Lastnik je z De Dietrich toplotno črpalko izredno zadovoljen, saj deluje brezhibno in je preseгла vsa njegova pričakovanja. Poleg kar 75% prihranka pri ogrevanju ga navdušujejo tudi izredno tiho delovanje toplotne črpalke, njeno enostavno upravljanje ter kakovost bivanja preko celega leta. Omenil je, da so pred investicijo v prehodnem obdobju kurili na polena, kar jim nikakor ni ustrezalo. Sedaj enostavno preko upravljalne enote nastavijo želeno temperaturo prostorov, kar omogoča konstantno temperaturo v hiši tudi v tem letnem obdobju. Poleg tega so se z investicijo v

nov ogrevalni sistem rešili skrbi z nabavo in skladiščenjem kuriva, vzdrževanjem starega kotla, nalaganjem polen v kotel, predvsem pa kurilnica ostaja čista, brez vonja in prahu. Presenečen je bil tudi nad minimalnim prostorom, ki ga zavzame notranja kompaktna enota Alezio, saj je le-ta izredno majhnih in priročnih dimenzij (67×40×35cm). Z De Dietrich toplotno črpalko je zelo zadovoljen in bi se še enkrat odločil enako. Zato ker je bivanje v hiši sedaj prijetnejše, varno in udobno v vseh vremenskih razmerah.

Toplotna črpalka Alezio tipa zrak/voda je izdelek svetovno znanega proizvajalca ogrevalnih sistemov De Dietrich in predstavlja popoln sistem ogrevanja in hlajenja vašega doma ter priprave tople sanitarne vode. Evropski proizvod, zasnovan na izkušnjah ogrevanja s klasičnimi sistemi ogrevanja, odlično deluje kot dopolnitev ogrevalnemu sistemu, saj se enostavno priključi k obstoječemu kotlu na olje, plin ali biomaso. V praksi to pomeni, da pri nižjih zunanjih temperaturah De Dietrichovi toplotni črpalke pomagata dogrevati sistem obstoječ vir ogrevanja. Izbira toplotne črpalke Alezio je primerna tudi za novogradnje, kjer samostojno in učinkovito deluje kot edini vir ogrevanja. Ob pomanjkanju toplotne energije pri nizkih zunanjih temperaturah pa se vključi vgrajen elektro grelec kot dodatni vir ogrevanja. Toplotna črpalka Alezio je dobavljiva v 5 različnih močeh, in sicer od 6 kW do 16 kW. Več informacij o kvalitetnih **De Dietrich** toplotnih črpalkah in drugih sistemih ogrevanja pridobite v trgovini **Eltron v Kranju**.

*Pri izračunu je bila upoštevana cena kurilnega olja iz dne 26.8.2013

ELTRON

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

www.eltron.si

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

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

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

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



➤ NAŠE KVALITETE ... VAŠE KORISTI:

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

De Dietrich

windhager
HEAT WITH VISION

STIEBEL ELTRON

SUNSYSTEM
Energy from the sun

RADIATORS

KRONOTERM

ESBE

BUGATTI
VALVOSANITARIA



Komunala Kranj

KMALU BOMO ODPRLI VRATA SODOBNEJŠEGA ZBIRNEGA CENTRA ZARICA

Konec meseca septembra bo zaključena pomembna investicija, nadgradnja zbirnega centra za ločevanje odpadkov Zarica. Investitor nadgradnje centra je Mestna občina Kranj, v imenu katere je investicijo vodila Komunala Kranj. **Zbirni center je eden izmed načinov pravičnega ravnanja z odpadki, zato smo želeli urediti uporabnikom in okolju prijazno mesto za ločevanje odpadkov.**

Novi center ima pokrite površine in urejeno nivojsko odlaganje odpadkov, kar bistveno olajša oddajo odpadkov. Odlaganje odpadkov tudi v slabem vremenu ni moteno. Uredili smo dodatne skladiščne prostore, ki zagotavljajo varno skladiščenje odpadkov do prevzema s strani pooblaščenih prevzemnikov. Z novo ureditvijo centra je zagotovljena tudi večja varnost obiskovalcev in zaposlenih, tako znotraj samega centra kot tudi pri uvozu v center.

Lokacija centra je ostala nespremenjena, in sicer na Savski loki v Kranju, ob cesti proti naselju Drulovka, med Centralno čistilno napravo Kranj in Servisnim objektom Zarica.

Zbirni centri so posebej urejeni in opremljeni prostori za ločeno zbiranje in začasno hranjenje različnih vrst ločenih odpadkov, ki jih oddajo povzročitelji odpadkov, vključeni v sistem ravnanja z odpadki na območju občine, v kateri je zbirni center urejen. S pravilno oddajo se večina odpadkov lahko predela, zato zbirni centri predstavljajo okolju prijazno ravnanje z odpadki.

V zbirnem centru ločeno zbiramo: **papir, papirno in kartonsko embalažo; steklo in stekleno embalažo; oblačila in tekstil; hladilno zamrzovalno tehniko; televizorje in monitorje; male in velike gospodinjske aparate; les in leseno embalažo, plastiko in različno plastično embalažo; kovine in barvne kovine; kovinsko embalažo in druge tovrstne odpadke,**

sestavljeno embalažo; izrabljene avtomobilske gume; vrtno biorazgradljive odpadke, kosovne odpadke, sveče, gradbene odpadke, zemljo in kamenje.

V ločenem, zaprtem prostoru zbiramo **nevarne odpadke**, in sicer sprejemamo vse vrste nevarnih odpadkov iz gospodinjstev (akumulatorje, baterije, barve in lake, razna škropiva, jedilna olja in maščobe, fluorescentne cevi, zdravila, odpadno kozmetiko in detergente, ki vsebujejo nevarne snovi, kemikalije in fotokemikalije, topila, tlačne posode in podobno).

Gospodinjstva lahko enkrat mesečno brezplačno oddate do količine enega kubičnega metra odpadkov iz gospodinjstev in kosovne odpadke ter dvakrat letno štiri avtomobilske gume brez platišč.

V zbirnem centru lahko odpadke oddajo tudi pravne osebe, samostojni podjetniki posamezniki ali posamezniki, ki samostojno opravljajo dejavnost. Oddaja odpadkov se obračuna skladno z veljavnim cenikom.

V zbirnem centru Zarica odpadke sprejemamo od ponedeljka do petka od 7. do 19. ure (čas malice med 9.30 in 10. ter med 17. in 17.30) ter ob sobotah od 8. do 16. ure.

Pomembna novost nadgrajenega zbirnega centra Zarica je tudi center ponovne uporabe odslužnih izdelkov. Z Mestno občino Kranj in Fundacijo Vincenca Drakslerja, ki je v letu 2012 pridobila status socialnega podjetja, smo kot pridruženi partner pristopili k vzpostavitvi centra ponovne uporabe s ciljem preprečevanja oz. zmanjšanja količin odloženih odpadkov in obenem spodbujanja zaposlovanja težko zaposljivih skupin. Kar je za nekoga odpadke, je za drugega morda uporaben izdelek. Tako bo v sodelovanju s Fundacijo urejen poseben prostor, kjer boste obiskovalci lahko oddali uporabne izdelke za namen ponovne uporabe.



SUMONT

GRADNENISTVO, INVESTICIJE IN DRUGE STORITVE

SUMONT, d. o. o.
SAVSKA CESTA 22,
KRANJ
TEL.: 04/279 13 00
GSM: 041/629 736
www.sumont.si

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

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

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

PROJEKT PREDOSLJE

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

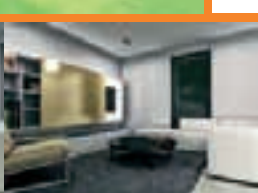
Skeletna gradnja (lesena konstrukcija iz vzdolžno lepljenega lesa) nudi varno, udobno in prijetno bivanje, sistem nizko-energijske hiše pa poskrbi, da bodo stroški povezani z bivanjem v njej, prijazni tudi vaši denarnici. Sestava zunanjih sten in strehe je izdelana po sistemu difuzijske odprtosti, kar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

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

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



Akcija:
 Vsem kupcem, ki se bodo za nakup odločili do 31. 10. 2013, bomo podarili toplotno črpalko, ki bo poskrbela, da bodo že tako nizki stroški ogrevanja še nižji.
Za več informacij in ogled nas pokličite na 04/279 13 00 ali 041/629 736.



Obiščite nas na sejmu Ambient od 1. do 6. oktobra, kjer predstavljamo novosti proizvodnega programa.

ZA VSA NAROČILA MED 1. in 12. OKTOBROM 15-odstotni SEJEMSKI POPUST

Popust 15% velja za gotovinsko ali TRR plačilo. Akcije se med seboj ne seštevajo.



LIFE

Program sedežnih garnitur ŽAKELJ je sestavljen iz posameznih elementov različnih dimenzij.

Zato si lahko vsakdo sestavi sedežno garnituro po svojih željah in merah bivalnega prostora. Tudi izbor barv in materialov je zelo pester. Od usnja do tkanin in mikrotkanin različnih kakovostnih in cenovnih razredov.



Kavči z ležiščem iz dvojnega vzmetenja, primerni za vsakodnevno spanje. Izdelava kot samostojni trosed ali v kotni izvedbi. Sistemi ležišča so zasnovani za pogosto oz. dolgoročno uporabo. Primerni so za kabinete, počitniške objekte ter manjša stanovanja.



Vsak model je možno tudi izvenstandardno prilagoditi (nepravi kot, zaobljene stene, itd). Na sliki prikaz sedežne garniture Feel s prilagojenim elementom na desni strani.



Sedežne garniture z vgrajenimi nagibnimi vzglavniki in relax funkcijami. Relax funkcija, ki je možna v ročni ali motorni izvedbi, nudi vrhunsko udobje po meri posameznika.

več informacij: info@zakelj.si | www.zakelj.si

Jabolka tako in drugače

»Jabolko na dan odžene zdravnika stran ...« Jabolko je po pravici eno najbolj čislnih sadežev, ki ne bi smel manjkati na nobeni mizi. Pazimo le, da ga, tako kot vse sadje, jemo na prazen želodec. Če prihaja iz biološke ali ekološke pridelave, ga le dobro umijemo in pojemo celega, sicer ga je bolje okopati v slani vodi ali mešanici vode, sode bikarbone in kisa ter nato olupiti.



Helena Jelovčan




Jabolka lahko uporabimo tudi za pripravo najrazličnejših jedi in pijač. Med sladicami sta najbolj priljubljena jabolčni zavitek ali »štrudl« in jabolčna pita. Iz otroštva se spomnim na maslu pečenih kuhanih testenin z naribanimi jabolki, potresenimi s sladkorjem in cimetom, sama pa večkrat spečem biskvit s sadjem, ki mu rada dodajam tudi jabolka (najraje višnje ali borovnice). Pecivo je okusno, poceni in hitro narejeno. Zanj potrebujemo 1 jogurt, 1 jogurtov lonček sladkorja, 1 jogurtov lonček moke, 3/4 lončka olja, 2 jajci, 1 pecilni in 1 vaniljin prašek. Recept sem rahlo prikrojila: dam le polovico lončka rjavega trsnega sladkorja, namesto pšenične moke kamutovo, namesto olja dve žlici maslaghee, namesto klasičnega pecilnega praška pa že lep čas uporabljam prašek iz vinskega kamna. Iz beljakov in sladkorja stepem sneg, v katerega nato rahlo vmešam ostale sestavine. Ko je masa že v pekaču, po njej razporedim na manjše krljke narezana olupljena jabolka. Pečem približno pol ure pri 185 stopinjah Celzija.

Svojih jablan ne škropim, zato so med plodovi tudi piškavi, ki popadajo po tleh in jih je treba hitro porabiti. Iz njih kuham kompot, ki je še posebej slasten, če mu dodam kakšno slivo, sočim jih za jutranji sadno-zelenjavni napitek, poskusila pa sem se tudi že v izdelavi kisa. Pred dvema letoma sem iz zgodnjih jabolk prvič delala kis. Pri-

znam, da ne preveč uspešno, saj je bil kis premalo kisel. Upam, da bo letošnji zvarek boljši. Pri tem je zoprno edino to, da kozarce zaradi bakterij, ki skrbijo za fermentacijo, pokrijem le z gazo, kar seveda privablja množico nadležnih mušic.

Jabolčni sok je med vsemi sokovi meni najljubši. Ker je precej sladek, ga redčim z vodo. Na žalost je moj sokovnik prešibek za izdelavo večjih količin soka, za par steklenic pa ga vendarle počasi stisnem. Najboljši je svež sok, za hrambo pa ga naslednji dan precedim in segrejem nekje do 85 stopinj Celzija. Vročega ponovno precedim in nalijem v ogrete steklenice, zaprem in šele ohlajenega prenesem v klet. Jabolčni sok kot preventivo pred astmo še posebej priporočajo nosečnicam in otrokom, starejše pa naj bi varoval tudi pred Alzheimerjevo boleznijo in izgubo spomina. Odličen je za čiščenje telesa, uporabljajo ga celo v kuri za odpravljanje žolčnih kamnov.

Prav zdaj po internetu kroži hvalospjev čudežnemu napitku ABC, to je soku iz jabolka (angl. Apple), rdeče pese (Beetroot) in korenja (Carrot). Za napitek uporabimo sok po enega jabolka, rdeče pese in korenčka ter žlico medu ali limoninega soka. Glede na to, da je priznana zdrava vsaka od teh sestavin, gre verjeti tudi v učinkovitost trojčka. Ta naj bi bil uspešen celo v boju proti raku. 

Kako biti vitalni in zdravi do pozne starosti

“Naše življenje ni umirjeno. Še zmeraj iščete, tavate sem ter tja s svojimi mislimi, občutki, še zmeraj niste zadovoljni, niste se še umirili. Ko se boste umirili, boste imeli santoš, mir,” je na enem od svojih predavanj povedal ustanovitelj mednarodnega sistema Joga v vsakdanjem življenju Paramhans Svami Mahešvarananda.

Brezčasna modrost je osnova različnih položajev (asan), ki imajo ugodne učinke na telo in psiho. Z njimi obnovljamo porušeno ravnovesje, krepimo zdravje, razvijamo zavest o sebi, urejamo odnos do sebe in odnose z drugimi. Pri tem starost, spol, družbeni položaj ali verska pripadnost niso pomembni.

V času, ko se številni soočamo s pretiranimi, največkrat bolj psihičnimi kot fizičnimi napori, je prav joga pogosto najboljši odgovor nanje. Najenostavnejši pristop je na začetku za večino ljudi vadba v skupini pod vodstvom inštruktorja, saj se tako naučimo pravilnega izvajanja asan in drugih tehnik. Prijetno vadbo zagotavljajo udobna oblačila, primerna vadbena podlaga in lahka odeja. Hkrati z učenjem asan in pranajame (dihalnih vaj) je vadba v skupini priložnost za pogovore, kako izboljšati kakovost življenja. V taki vadbi lahko najdemo oporo in novo moč za življenje.

Društvo Joga VVŽ Kranj, ki organizira vadbo joge v Kranju in več drugih krajih – Cerkljah, Radovljici, Tržiču in na Jesenicah – letos zaznamuje 20-letnico delovanja. Zabeležili smo jo v sodelovanju z Mestno občino Kranj z odprtjem Parka miru in sajenjem 12 dreves, kar se je dogajalo v petek, 20. septembra, na Kidričevi cesti 65 (med študentskim domom in novo ekonomsko gimnazijo). Obletnico pa praznujemo tudi z vsako vadbo, v kateri vadeči spoznavajo ugodne učinke in prednosti joge.

Več informacij o društvu dobite na spletni strani <http://www.jvvz.org/slovenski-centri-jvvz/kranj>.



Društvo
JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU
Kranj

VITALNI IN ZDRAVI DO VISOKE STAROSTI

1. vzpostavlja telesno, duševno in socialno ravnovesje
2. povečuje energijsko moč
3. dopolnilo fizioterapije z blagodejnimi učinki
4. odpravlja glavobole, bolečine v vratu in hrbtu, povzročene zaradi stresa
5. izboljšuje dihanje, ki pripomore k boljšemu počutju
6. pomaga pri težavah s srcem in ožiljem
7. izboljšuje težave z revmatičnimi spremembami kosti, sklepov in mišic



Društvo
JOGA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU
Kranj

Vas vabi na vadbo joge v jesenskem semestru 2013 v Kranju, Cerkljah, Radovljici, Tržiču in na Jesenicah. Vadbi po različnih stopnjah se lahko priključite do sredine oktobra 2013.

Dobrodošli.



tel: 041-891-832; 041-632-156 e-pošta: kranj@jvvz.org spletna stran: www.jvvz.org/kranj

Svetovalnica za dušo in telo

Katja Zupan je v svojem dolgoletnem poučevanju najrazličnejših oblik vadb, s predavanji, usposabljanji na področju skupinskih vadb in fitnesa razgibala in ozavestila že več tisoč Kranjčanov in Kranjčank, v naslednjem letu pa vas bo z nasveti za dušo in telo razveseljevala tudi v naši reviji.

Tekst: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Katja Zupan se je športu zapisala že zelo zgodaj, saj je trenirala alpsko in akrobatsko smučanje, posvečala se je tudi plesu in bila ves čas v gibanju. Nato jo je pritegnila aerobika in že leta 1989 je začela z vodenjem skupin na Brdu pri Kranju. V zadnjih 24 letih je vodila vadbe, tuje in lastne športne centre v Mengšu, Ljubljani in Kranju, poleg tega pa predavala na številnih kongresih skupinskih vadb, fitnesa, terapije po Sloveniji in v tujini.

»V naslednjem letu bomo praznovali že 20. obletnico organizacije samostojnih usposabljanj in tečajev za strokovni kader, od športnih pedagogov, fizioterapevtov, inštruktorjev in trenerjev,« pravi Katja Zupan, ki je najprej vodila Aerofit center, ki je deloval v Naklem, nato pa na Primskovem. Zadnjih pet let vodi Fitpro, klub za dušo in telo, ki z raznovrstnimi programi deluje na petih lokacijah po Kranju.



Katja Zupan bo svetovala tudi v Kranjčanki.

»V klubu ponujamo različne oblike skupinske vadbe za celo družino, od pilatesa, jogalatesa, WTS – vadb s prostimi utežmi, metabolične in funkcionalne

treninge (VIIT, GHT), raziskovalnice za otroke in vadbe za starejše odrasle. Večino naših strank je rednih, ki imajo že izoblikovan odnos do športa, gibanja, imamo fiksne skupine, ki vadijo vso sezono, nekateri pa tudi čez poletje. V zadnjih letih smo začeli ponujati tudi različna predavanja in delavnice na tematike osebne rasti, prehrane, vzgoje za življenje,« tudi pravi Katja Zupan, ki se je odločila, da bo nasvete za zdravo življenje ponujala tudi v Kranjčanki.

»Želim si, da bi tudi ljudje, ki so doma, ki morda nimajo časa za organizirane vadbe, našli tisto, kar bi jim pomagalo spremeniti način življenja. To so lahko različne oblike gibanja, vaje, ki jih lahko izvajajo sami doma. Lahko pa je to tudi način razmišljanja, delovanja v življenju. Zato bom s strokovnimi članki iz področja gibanja, prehrane, osebne rasti in z drugimi nasveti skušala pomagati tudi bralcem Kranjčanke. Če pa se nam vseeno uspete priključiti, ste srčno dobrodošli,« še dodaja Katja Zupan. Njene nasvete boste lahko prebrali že v oktobrski številki. **K**



FITPRO

Klub za dušo in telo Kranj

PONUDBA - URNIK - LOKACIJE - CENIK na
www.fitpro.si, T: 041 790 248, info@fitpro.si

Vadba že od 27 € / mesec!

Priključite se nam lahko tudi sredi sezone oz. kadarkoli!

Kupon naročite na lea.zupan@fitpro.si

Preizkusite nas 1 teden BREZPLAČNO!

Kiropraktika tudi kot preventiva

Kiropraktik dr. Donald J. Hopkins zelo slikovito opiše, kako je, če ne spite dobro, ker vas boli v križu. In kako hudo je, ko kar naprej boli glava, bolečina pa ne pojenja ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Ena od metod lajšanja in odpravljanja bolečin v križu, vratu, rokah, nogah, ramah, lopaticah, pri glavobolih ... je kiropraktika. Kako človek ve, kateri je pravi kiropraktik z ustrežno izobrazbo, glede na to, da to področje v Sloveniji sistemsko še ni urejeno?

»Kiropraktika povprašajte o tem, kje je zaključil izobraževanje. Kiropraktik mora imeti ustrežno izobrazbo, pridobljeno na kateri od fakultet z licenco Mednarodnega sveta za kiropraktično izobraževanje (The Council on Chiropractic Education International). V Ameriki je študij kiropraktike precej podoben študiju medicine. V Sloveniji kot kiropraktik delam zadnjih petnajst let in lahko povem, da ste Slovenci vse bolj izobraženi, komu zaupati.«

Kje ste se šolali?

»Imam diplomu Logan College of Chiropractic in visi na steni moje ordinacije. Šola se nahaja blizu St. Louisa v Missouriju. Poleg tega imam diplomu iz anatomije na Michigan State University. Delam od leta 1996, kiropraktika pa se je kot veda začela razvijati že leta 1895.«

Kako ste na zemljevidu našli Slovenijo?

»Prijatelj zdravnik, katerega rod izhaja iz Slovenije, mi je svetoval odhod. V Ameriki nas je bilo že precej kiropraktikov, v Sloveniji je bil tedaj le eden. To je bil zame velik korak, vzeti kovček in odpotovati pet tisoč milj daleč. Ko sem prišel, nikogar nisem poznal. Najbližje letališču Brnik je bil Kranj, kjer sem začel prakso. Nekaj let zatem sem delal v Ljubljani, v Vodichah, od maja letos sem v Britofu pri Kranju. Kot vidite, me Kranj z okolico privlači, mislim pa, da na Gorenjskem tudi nimate drugega kiropraktika.«

Kakšnega zdravja smo Slovenci?

»Imate povsem enake težave kot ljudje drugod po svetu. Sedenje, delo za računalnikom, vožnja v avtu, vsakdanji stres zaradi delovnih preobremenitev vse to vodi v težave, kot so slaba drža, pomanjkanje kakovostnega spanja, »trd vrat«, nefleksibilna hrbtenica. Morate vedeti, da celo poškodbe ali spremembe stanja hrbtenice lahko vodijo v oslABLJENO funkcijo in nezmožnost zadrževanja blata ali v zaprtost.«

Kako lahko pomagata, je kiropraktika boleča terapija?

»Precej bolj boleče je, ko zjutraj ne morete vstati iz postelje, ker vas boli v križu. Ali pa imate neprestano glavobol, ki vpliva na vaše vsakdanje življenje, in jemljete zdravila, ki ne odpravljajo vzroka in učinkujejo le kratkotrajno. Seveda tudi pri meni ni dovolj ena sama terapija. To ni čudež, je proces. Res pa pacient občuti spremembo že po prvem obisku. En obisk traja v povprečju petnajst minut, najprej pacienta sprostim in naredim



»Kiropraktika je osredotočena na zdravljenje mišic in okostja hrbtenice. Kiropraktik stremi k temu, da vzpostavi normalno gibanje in linijo hrbtenice s premikanjem sklepov in vretenc. Z natančnim premikanjem in nameščanjem zmanjša pritisk na določene hrbtenične živce, ki je najpogostejši vzrok bolečin. Prijemi, ki jih kiropraktik uporablja, slišijo na ime manipulacija in z njimi lahko sprosti kakršen koli krč ali mišično napetost.

strečing. Moj »delovni pripomoček« sta moji roki in raztegovalna miza, ki razteza celotno hrbtenico.«

Večinoma govorite še angleško. Kako se potem pogovorite s pacienti, ki tujega jezika ne obvladajo?

»Imam krasno asistentko, ki je most med menoj in pacienti. Rad imam dobro komunikacijo, da vem, kaj se s človekom dogaja, da mu lahko razložim, kaj sledi. Veliko pacientov k meni prihaja tudi preventivno. Na preventivo pogosto pozabljamo, kajne?« **K**

Čudežni računalniki

Jesen je, novo šolsko leto, trgovci že vlečejo na kup zaloge artiklov, ki jih bodo prodajali, okrašene z rdečimi trakci in praktično »zastonj«, čeprav cene niti približno ne bodo nizke.

Besedilo: **Simon Ručigaj**

Gre za namizne računalnike, kjer je vse – razen tipkovnice in miške – zmontirano v ohišje zaslona. Tako so izdelovalci dosegli, da je delovna

miza bolj pospravljena, saj je tam okoli razpeljanih manj kablov, tak računalnik pa tudi zasede manj prostora in je tudi sicer bolj energetske varčen. Če takemu računalniku odstranite tipkovnico in miško, si lahko predstavljate, kakor da imate pred seboj največji tablični računalnik na svetu.

No, pri nakupu morate vendarle paziti na nekaj zadev.

Najprej – ne kupujte premajhnega zaslona, saj ga naknadno ne boste mogli zamenjati. Veliko ponujenih modelov ima zaslone velikosti približno 20 palcev (oziroma 50 centimetrov, kolikor meri

20 let Optike Mali



20% popusta na vse izdelke

Medvoška cesta 3, Medvode
Tel.: 01 36 178 36
www.optikamali.si


Akcija traja od 20.9. do 10.10. 2013.
Popusti se ne seštevajo.

 **OPTIKA
mali**
OPTIKA IN OČESNA AMBULANTA



Prednost računalnikov tipa vse-v-enem je v tem, da je delovna površina bolj pospravljena, videti so bolj sodobni in so morda tudi bolj prijazni do uporabnikov.

diagonala), in tak je že povsem dovolj dober za osnovno rabo in za praktično vsakega šolarja. Kdor si želi več prostora za ikone programov, dokumentov in fotografij, bo posegel po večjih, 23- ali 24-palčnih modelih (torej približno do 60 cm), na voljo pa so celo orjaki s 27 palci (oziroma skoraj 70 cm) diagonale. Ja, velikost je tu zelo pomembna, poznejših pritožb pa ni mogoče reševati konstruktivno.

Drugo, kar morate paziti, je vrsta zaslona – boljši modeli, ki stanejo tisočaka ali več, imajo lahko vgrajen zaslon, občutljiv za dotik. Na takem se lahko kdaj pa kdaj računalnika tudi dotikate – on pa se bo na to odzval. Pa tu ne gre za izkazovanje nežnosti, pač pa za upravljanje raznih opravil. Lahko recimo listate časopise, prenašate datoteke, povečujete slike, celo kakšna zanimiva igra se najde. No, je pa res, da ob pogosti tovrstni rabi ne pozabite dokupiti tudi čistila in krpice za čiščenje zaslona, saj se bodo na njem kaj kmalu poznali prstni odtisi. Tretja reč, na katero je treba opozoriti, je, da ne kupujte najcenejšega modela, saj je lahko opremljen s počasnejšim procesorjem – to bo v praksi pomenilo, da bo računalnik glasen, saj bo procesor vedno deloval z visoko obremenitvijo, zato se bo močno grel, vgrajeni ventilatorji pa bodo le s težavo odpihovali vročino, ki bo pri tem nastajala. Zadostuje že, da je procesor označen z oznako i3, za najbolj smotrni nakup pa veljajo taki z oznako i5. Če kupite i7, to ne bo poceni – bo pa veliko zabave. Kar se ostalih zadev tiče – velikost vgrajenih diskov je odvisna od tega, kako globok žep imate. Priporočljivo je, da namesto vrtečega trdega diska kupite računalnik z diskom SSD – to je v bistvu izjemno hitra pomnilna enota, zaradi katere lahko računalnik zaganja delovanje tudi do desetkrat hitreje. Vse drugo pa je stvar specifikke – pomnilnika naj bo vsaj 4 GB, a bolje ga je imeti 8 GB. Prav tako ob nakupu novega računalnika koristi, če si dokupite še en zunanji disk, na katerega lahko shranjujete varnostno kopijo podatkov. A to je že druga zgodba 

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** 

UČINKOVITOST IN ZMOGLJIVOST KONČNO SKUPAJ

MAZDA CX-5
ŽE OD 19.990€

Preverili, predrugačili in celo porušili smo ogromno tehnoloških predpostavk, da smo ustvarili zares drugačno vozilo, ki je prejelo številne prestižne avtomobilске nagrade. Revolucionizirali smo motor na izgorevanje, prenosni sistem energije, karoserijo in podvozje z namenom, da bi izumili visoko učinkovito TEHNOLOGIJO SKYACTIV. Da bi ujeli dušo gibanja in jo spremenili v KODO dizajn, smo ubrali smeri, v katerih drugi niso videli. Varnost pa smo naredili bolj intuitivno. Saj le na takšen način smo lahko naredili kaj boljšega.

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

www.mazda.si

Obiščite nas 



www.euroncap.com



Specifična kombinirana poraba goriva: od 4,6 do 6,6 l/100km Specifična emisija: od 119 do 155 g/km

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

Slika je simbolična.

Fiat in



PRIVLAČNE CENE. UGODNO FINANCIRANJE.
BOGATA OPREMA VOZIL. PREPRIČAJTE SE SAMI!



Poraba goriva: 3,9 - 11,3 l/100 km. Emisije CO₂: 95 - 262 g/km.

preprosto več

AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, telefon (04) 281 77 20

Vinjete bodo dražje

Besedilo: **Simon Šubic**

Vladna odločitev, da podraži letno vinjeto za osebna vozila s sedanjih 95 evrov na 110 evrov (za motorje na 55 evrov), uvede nov vinjetni razred za lahka dostavna vozila, za katere bo letna vinjeta stala 220 evrov, mesečna 80 evrov, tedenska pa 40 evrov, ter tudi cestnine po kilometru za avtoprevoznike, še vedno razburja vse po vrsti – od navadnih voznikov do obrtnikov in avtoprevoznikov. Še vedno največ kritik leti na uvedbo vinjet za lahka dostavna vozila oz. vozila z dvema ali več osmi in višino vozila nad prvo osjo 1,30 metra ali več, katerih največja dovoljena masa ne presega 3,5 tone.



avtostekla
JELOVČAN
Škofja Loka

Menjava vseh vrst stekel,
ogledal in žarometov.
tel.: 04 2310 222, gsm: 041 756 188,
Žabnica 24

JELOVČAN P.O. ZABNICA 24, ZABNICA



Prodaja vozil z garancijo do 2 let
po izredno ugodnih cenah.
Ugodno financiranje do 7 let.
**50 % popusta na obvezno
in kasko zavarovanje.**
V račun vzamemo vaše vozilo

**JBA
TRADE**

PRODAJA • ODKUP • FINANCIRANJE

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

JBA TRADE d.o.o., ZHILJE 4, B. MEDVODE



AC JENKO
AVTOSERVIS AVTOVLEKA -
POMOČ NA CESTI

- **NOVO** specializirani za servisiranje
in testiranje turbinskih sklopov
- servisne storitve za vse znamke vozil
- avtodiagnoza, popravila
električnih komponent
- servis klimatskih naprav
- prodaja in montaža pnevmatik
- pogodbeno dela zavarovalnic
- rent a car / nadomestna vozila
- avtovleka / pomoč na cesti

Vrednostni bon
18€
preventivni pregled
vozila "ZIMA"
*veljaven do 1. 11. 2013



Gregor Jenko s. p. Hrastje 207, 4000 Kranj
Delavnica: 04/23 30 120
Avtovleka - intervencijska št.: 041/799 214

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Malce bolj morate biti potrpežljivi. Na cilj se ne pride vedno po ravni poti. Pomembno je, da je želja dovolj goreča, pa bo! Pri financah ste se malo preveč zapletli. Še dobro, da se vam obeta večji denar. Srečna dneva bosta 1., 2. 10. Misel meseca: V upanju je velika moč. V upanju in čakanju pa nobene.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Pred vami je niz dobrih presenečenj in še bolj se bo potrdilo dejstvo, da je vsaka stvar ob svojem času. S tem, ko boste dobili oporo od prijatelja in tudi od drugih v domačem okolju, se vam bo odprlo novo obzorje. Srečna dneva bosta 23., 24. 10. Misel meseca: Kdor ljubi, ne razmišlja, ali bo zmogel.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Malo se boste predali sanjarjenju in kovali načrte za prihodnost. V svoje razmišljanje boste potegnili tudi svoje najbližje. Ideje se bodo sicer križale, a ne toliko, da bi odstopile od dejstva. Čaka vas denarno preseñenje. Srečna dneva bosta 15., 23. 10. Misel meseca: Kdor sklonjen je k zemlji, ne vidi neba.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Vedno v vas prekipeva energija in imate je za vse dovolj. Nikar zopet ne pozabite, da vsake toliko časa potrebujete svoj mir. Če boste to zanemarili, bodo posledice negative. Čas bo vaš zaveznik. Srečna dneva bosta 3., 10. 10. Misel meseca: Dovolj je, da se samo nasmehnemo, in že se v nas odprejo vrata.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Uživali boste z zavestjo, da je življenje prekratko, da bi se obremenjevali. V tem času boste skušali čim več storiti za sebe, tako na duhovni ravni kot tudi drugače. Srečna dneva bosta 4., 18. 10. Misel meseca: Kdor drvi k stvarem prepričan, da ga bodo osrečile, spregleda stvari, brez katerih ne bo nikoli srečen.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Naredili boste drzen korak, ki se vam bo v prihodnosti precej obrestoval, čeprav sprva ne boste opazili rezultatov. Zopet se boste obremenjevali z nepomembnimi stvarmi, zaradi katerih vas bo bolela glava. Srečna dneva bosta 14., 26. 10. Misel meseca: Vsi imamo sanje. Kdor z njimi samo sanja, vse življenje spi.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

Polni boste energije in pripravljeni storiti vse, da dosežete cilj. Čustva preveč skrivate, saj ste prepričani, da vam je usojeno, da ste vedno znova razočarani. Nekdo vas bo končno le prepričal, da se motite. Srečna dneva bosta 6., 13. 10. Misel meseca: Prebudimo v sebi željo po življenju in tisoč želja bo živelo z nami.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

Pot, ki si ste jo začrtali, je prava. Bodite brez skrbi, vse bo tako, kot je prav. Z novimi načrti malo počakajte in najprej dokončajte stare. Poglobili boste stike z ljudmi iz preteklosti. Ne glejte vse iz temne strani. Srečna dneva bosta 7., 22. 10. Misel meseca: Dan se nasmehne tistemu, ki se mu zna nasmehniti.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Na splošno boste imeli v prihodnje veliko volje in energije. Lahko boste uresničili vašo zamisel. Malo se boste zapletli, a s potrpežljivostjo boste našli pravo pot. Večkrat bi se lahko posmejali. Srečna dneva bosta 9., 21. 10. Misel meseca: Ko izgubimo vse upanje, nam ostane samo še ena pot, upanje.

**RAK**

22. junija–22. julija

Počutili se boste zelo samozavestno in vsi dvomi, ki ste jih imeli kar nekaj, bodo izpuhteli. Občutek dobre volje vam bo zelo dobro del in postorili boste veliko stvari, ki so se vam zdele nerešljive. Srečna dneva bosta 10., 17. 10. Misel meseca: Prijateljstvo ne nadomesti ljubezni, a če je iskreno, je vredno polovico nje.

**ŠKORPIJON**

24. oktobra–22. novembra

Res da boste malce napeti in razburjeni, a to vas ne bo oviralo pri pomembnih odločitvah, ki so pred vami. Nekdo, na katerega najmanj računate, vam bo priskočil na pomoč, in to tako finančno kot tudi s pametnimi nasveti. Srečna dneva bosta 10., 24. 10. Misel meseca: Kdor sanje v snov spreminja, ustvarja in gradi.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

Na trenutke se boste počutili osamljeno, istočasno pa se boste vsemu izogibali in skušali poiskati krivdo v drugih. Sporočilo, ki ga boste prejeli, vas bo predramilo in postavilo nazaj na noge. Srečna dneva bosta 29., 30. 10. Misel meseca: Kdor obupa, svoje življenje spremeni v usodo, s katero se sprijazni.

Zaplešimo v Kranju in Škofji Loki

V KRANJU,

Nadaljevalni tečaj 1, sobota, 5.10., ob 17.00
Začetni tečaj, sobota, 5.10., ob 18.30
Nadaljevalni tečaj 4, sobota, 5.10., ob 20.00

V ŠKOFJI LOKI,

Začetni tečaj, ned., 29. 9., ob 20.00 (KS Godešič)
Nadaljevalni tečaj 1, ned., 29.9., ob 18.30 (KS Godešič)
Nadaljevalni tečaj 3, čet., 26. 9., ob 19.00 (OŠ Mesto)

NE SPREGLEJ:

Plesni vikend v hotelu Novi SPA***** od 18.-20.10. 2013
Več informacij je objavljenih na naši spletni strani.

Plesni večer:

v petek, 11.10 ob 21.00

Izberi pravilno, zapleši v Plesni šoli ART



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

Vrtnarija Bantale

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

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



- Velika izbira jesenskih lepotic, mačehe, rese
- Lončne in rezane krizanteme

**Urejamo vrtove
in grobove ter
zasajamo sklede**

*Vrtnarija Bantale,
oaza cvetja*

Delovni čas v sezoni:

pon.–pet.: 8.–19. ure
sobota: 8.–13. ure
nedelja zaprto,
31. oktobra odprto
od 8. do 19. ure



OKTOBRSKA AKCIJA! UPOČASNITE PROCES STARANJA

KOENCIM Q10 prehransko dopolnilo

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 okrevanja po raznih operacijah.

60 kapsul • 21,70 €



OB NAKUPU KOENCIMA Q10 PODARIMO OMEGA 3!

OMEGA 3 prehransko dopolnilo

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

60 kapsul • 6,90 €



ARTIČOKA + GINSENG

60 kapsul • 21,50 €

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

POMOČ PRI POVIŠANEM HOLESTEROLU



BOSVELIJA + KURKUMA

60 kapsul • 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



Baldrijan d.o.o., Ul. Mirka Vadnova 19, 4000 Kranj (zraven GA trgovine)

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	TEŽAVNA IZBIRA MED DVEMA MOŽNOSTMA	STOPNJA PRIDEV- NIKA	OSNOVNA ENOTA IN- FORMACIJE V RAČUNAL- NIŠTVU	EPOHA	LEON ŠTUKELJ	NAŠ KLA- RINETIST (ERNEST)	NAŠ KIPAR (NIKOLAJ)	JUNAK VERGILOVE ENEIDE	PAPIRNATA KAPA	GORENJSKI GLAS	NOČNI LOKAL	LOU REED	VRSTA METLE	OSAMITEV OB SUMU OKUŽBE	ANKA, ANICA	ČEDNOST								
VRH NAD POKLJUKO V JULIČIH	4									STAREŠINA BLOKA V TABORIŠČU	12													
ILIRSKI JEZIK									11	IT. MODNI KREATOR (GIORGIO) NAŠ PISEC (FRAN)														
DEŠČICA				2	TRŠI PIŠKOT PESNIK VIPOTNIK							GLASBENIK FERFOLJA NAŠ SLIKAR (LOJZE)				21								
EMIL TAHIROVIČ			AZJSKA OPICA	KRPAR ŠPORT NA DESKI S KOLEŠČKI				7		TELESNA STRAST ŠVEDSKO SMUČIŠČE			8	PASJA PASMA, PUDELJ	NAŠE IME REKE ENNS V AVSTRJI									
MOČAN GLAVOBOL		17						PREDNIKI NEMCEV	PREBIVALKA JAPONSKE ANGLŠKI HUMANIST (THOMAS)	15			13											
LETALO					BALETNA PLESALKA DIVJAK BIVŠA SL. VALUTA								ZVOK			9								
ARNEŽ ELATIV ISERE TALIA	MOČAN PRIJEM Z ROKO	TURISTIČNI BISER GO- RENJSKE GR. MUZA KOMEDIJE	1			22	JAGER ŠAHIST DIZDAR			18			TV SPIKER PUCER ROY ORBISON											
STOKANJE	19				REKA V FRANCIJI				5		NAŠ STRO- KOVNJAK ZA MEDICINO (ZORAN)													
JEZERO V ETIOPIJI					FRANCOZOV SOSED DELEC Z ELEKT. NABOJEM	24					REKA V FRANCIJI	3				23								
IVAN LENDL		14	AFRIŠKA ANTILOPA NEJC ZAPLOTNIK		6			20	ADELA SAJN	1	2	3	4	5	6	7	8							
GOSPO- DIČNA V IT. OKOLJU																	9	10	11	12	13	14	15	16
UKREP PROTI KRŠILCU ZAKONA				10		POLJSKI GLODAVEC			16								17	18	19	20	21	22	23	24



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

alpha innoTec

toplotne črpalke
pompes à chaleur
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 13 let v Sloveniji
Alpha InnoTec GmbH, Industriestrasse 3, 95395 Kasendorf, Nemčija
www.alpha-innotec.de



M Tehnika

www.mtehnika.si

Mercator, d.d., Dunajska cesta 107, Ljubljana.
Cene izdelkov veljajo od 20.9 do 8.10.2013.



Novo v Kranju

Tehnika Kranj,

Ulica Mirka Vadnova 7, Primskovo

Pridite in se prepričajte!

gorenje

Sušilnik sadja FKD24DW

240 w
moč



49⁹⁰

Redna cena: 59⁹⁰

za sušenje sadja, zelenjave, gob ali zelišč
regulacija temp. od 35°C do 70°C
gumb za nastavitev časa delovanja (maks. 19,5 ur)

HOOVER

Sesalnik TCP2010

2000 w
moč

parket krtača, držalo za vrečke
integriran ročaj za lažje prenašanje

59⁹⁹

Redna cena: 69⁹⁹



BOSCH

Kondenzacijski sušilni stroj
WTW86361BY

posebni programi za sušenje volne, puha itn.
samočistilni kondenzator, zamik vklopa
kondenzacijsko sušenje s toplotno črpalko
dim. v/š/g: 85 x 60 x 63,6 cm



799

100€ PRIHRANEK

Redna cena: 899

A++
energijski razred

do 7 kg
zmogljivost sušenja

SHARP

TV LCD LED
LC32LD135V

diagonala 82 cm (32")

A
energijski razred

41 w
povprečna poraba

59 kWh
letna poraba

100%

259⁹⁹

Redna cena: 279⁹⁹



DVB-T/C, 2x HDMI, 2x USB, USB snemanje in predvajanje



M Tehnika

Veljavnost kupona od 27.9. do 8.10.2013

20% popust na male gospodinjske aparate

Popust velja ob predložitvi kupona pri blagajni. Akcija/popusti se ne seštevajo. Ne velja za pravne osebe in samostojne podjetnike.

KUPON • KUPON • KUPON

KUPON • KUPON • KUPON

AKCIJA

Več na www.prevc.si



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

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



Akcijski popust velja za gotovino do 31. 10. 2013

kuhinje Alpes

-40%
za lakirane
elemente



Zakaj izbrati kuhinjo Alpes?

KUHINJE ALPLES
urbana natura

- prijetna domačnost združena z zanimivo obliko
- privlačne barve
- širok izbor elementov za vsak prostor
- estetski ročajji
- praktična ureditev predalov
- odlične kotne rešitve



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



ceramica
POLCOLORIT

LOVE
CERAMIC TILES

Undefasa
CERAMIC TILES

incea CATALANO

INTEDOOR

Arblu

FRISONE

hansgrohe