

Kranjčanka

Mitja v Planetu samskih

Postati želim prvi veganski
MasterChef

Mame spet v Kranju

Kolo za vse poti



ŠIVILJSKA
Sonja
POPRAVILA
Trgovina

Delovni čas:
od ponedeljka do petka
od 9. do 18. ure,
sobota od 8. do 12. ure

☎ 030278658

PRIČAKUJEMO VAS
PRI OTOČKU NA PLANINI

volna
pozamentarija
elastike
gumbi ...



POROČNI
PRSTANI

SITAR, KRANJ
T: 041 616 301

WWW.ZLATARSTVOSITAR.COM



URARSTVO
MATJAŽ
Tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču

center



Art optika d.o.o., Goritka c. 78, Ajdovščina

50% POPUST na druga očala z enako dioptrijo, za isto osebo

(Velja za očala z enako ali nižjo ceno. Drugi popusti in akcije se ne seštevajo. Ugodnost velja do 31. 5. 2016.)

Očesna ambulanta s koncesijo v Kranju obratuje vsak dan od ponedeljka do petka. Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za brezplačen pregled s sklenjenim dodatnim zdravstvenim zavarovanjem se naročite po telefonu 05 907 0250 ali osebno. Obiščite nas, prijazno in strokovno vas bomo postregli.

Novo!  **Mercator**  **Pika**
V Art optiki lahko koristite Pika kartico.

S Piko lahko: * plačujete in pridobite bonitetne pike
* unovčujete pike za nakup izdelkov * koristite posebej za vas pripravljene akcije



OPTIKA Lep okvir, dobra slika.
ART OPTIKA, Bleiweisova cesta 14, Kranj, T: 05 907 0250

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

Pomladni 20% popust
ob predložitvi kupona od 15. 4. do 31. 5. 2016

Popusti ne velja za srajce in šiviljska popravila.



Na naslovnici: Mirjana Ninič
Foto: Gorazd Kavčič



4 | MITJA V PLANETU SAMSKIH

Kranjčan Mitja Okorn, režiser božične romantične komedije Pisma sv. Nikolaju, predstavlja novo zabavno poljsko ljubezensko uspešnico Planet samskih, ki bo na rednem sporedu slovenskih kinematografov od 21. aprila.

Kranjčanka 04

je mesečna priloga
Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

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,
telefaks: 04/201-42-13.
E-pošta: info@g-glas.si
Mali oglasi: telefon 04/201-42-47

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

KRANJČANKA je priloga 30. številke
Gorenjskega glasa, 15. aprila 2016,
izšla je v nakladi 35.000 izvodov,
prejela so jo vsa gospodinjstva
v mestni občini Kranj, priložena
je Gorenjskemu glasu.



8 | ČISTILNA AKCIJA TUDI ZA OZAVEŠČANJE

Letos je Kranj čistilo več kot štiri tisoč petsto domačinov, ki so zbrali več kot sedeminosemdeset kubičnih metrov odpadkov.



16 | ŠPORTNI PRAZNIK SREDI MESTA

Podelitev zasluženih priznanj športnikom, športnicam, športnim delavcem ter klubom in društvom je letos drugič zapored potekala v središču mesta, na Glavnem trgu pa so se zbrali tako nagrajenci kot njihovi navijači.

K

12 | Umetniki za karitas

32 | Nadležne spomladanske alergije

46 | Odločen boj proti vlomilcem

58 | Digitalni vrtnarji

Mitja v Planetu samskih

Kranjčan Mitja Okorn, režiser božične romantične komedije Pisma sv. Nikolaju, predstavlja novo zabavno poljsko ljubezensko uspešnico Planet samskih, ki bo na rednem sporedu slovenskih kinematografov od 21. aprila. Film je imel na Poljskem že v drugem tednu predvajanja rekordno gledanost, samo na Valentinov konec tedna pa si ga je ogledalo pol milijona gledalcev. Režiser in koscenarist Mitja je nekaj dni pred slovensko premiero povedal, da se prav vsake stvari v življenju loti dvestoodstotno, na smrt resno. Planet samskih je kombinacija njegovega filmskega okusa, trdega dela, spoštovanja gledalca, strasti.



Mitja Okorn med snemanjem Planeta samskih

skskih

» Mitja Okorn je na Poljsko odšel leta 2007 na povabilo tamkajšnje televizijske postaje TVN k sodelovanju pri humoristični nadaljevanki 39 in pol, za katero je napisal scenarij in režiral prvo sezono, ki si jo je ogledalo 4,5 milijona Poljakov. Naslednje leto je prevzel še režijo druge sezone, ki je ponovno doživela rekordno gledanost. Za nagrado so mu ponudili režijo filma Pisma sv. Nikolaju, vse ostalo pa je, kot pravi Mitja, že zgodovina ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Foto: **Hubert Komerski**

Kaj vas je pritegnilo k sodelovanju v Planetu samskih? Je bila to zgodba, ekipa, vaš nezmotljivi čut, da zna film postati uspešnica, kar na Poljskem dejansko že je?

»Ko so producenti prvič prišli do mene, so mi rekli, da bi radi posneli najboljšo romantično komedijo na Poljskem doslej. Pa sem jim povedal, da bo to težko, ker sem že posnel najboljšo, Pisma sv. Nikolaju (smeh). So kar vztrajali, da hočejo še boljšo, in mi predložili scenarij za Planet samskih. Scenarij sem prebral, že zaradi tega, ker imata producenta Radosław Drabik in Michał Chaciński Radek dober okus za filme. Ugotovil sem, da je scenarij en velik 'šit' in da tega ne morem režirati. Ker pa sta Radosław in Michał tudi 'fajn' človeka, sem jima predlagal sodelovanje z ekipo, s katero smo naredili Pisma sv. Nikolaju, da skupaj naredimo scenarij za Planet samskih, ki bo na koncu vreden njunega časa in denarja. Pa še vmes bomo našli kakšnega režiserja. Pol leta kasneje, ko smo scenarij obrnili na glavo in ga zaključili, sem se v scenarij seveda zaljubil in rekel, dobro, dobro, bom še režiral. Zame je namreč vedno najbolj pomembna zgodba, kar 60 odstotkov mojega režiserskega posla je dober scenarij. Ampak še zmeraj nisem verjel v to, da bo na koncu Planet samskih boljši film kot Pisma sv. Nikolaju. Zdaj vsi v en glas vpijejo, da film Pisma sv. Nikolaju je bil 'fajn film', ampak tale je pa 'čista zmaga'.«

Všeč so mi ta vaša samozavest, zanos in pa strast, s katero ustvarjate in zdaj pripovedujete o novem filmu. Nič drugačen se mi ne zdite pri tem kot leta 2005, ko ste gledalce prvič osvojili s slovenskim (kranjskim) filmom Tu pa tam. Je strast pogon, ki vas žene?

»Ljudje, ki so od zunaj opazovali, kako delamo Planet samskih, so verjetno mislili, da delamo Schindlerjev seznam,

in ne romantične komedije. Vsake stvari v življenju se lotim dvesto odstotno, na smrt resno, tako da smo sedaj, tri mesece po zaključku produkcije filma, še vsi čisto izmučeni. Zame je v filmu pomemben prav vsak detajl, sem izjemen perfekcionista in zelo težko je ljudem delati z mano, ker je tako zelo intenzivno, napeto, stresno. Mogoče je to slišati negativno, ampak na koncu je rezultat pozitiven, izdelek ni slab. Resda mora biti film najprej všeč meni, ampak zelo spoštujem mnenje, okus gledalcev. Delam pa filme, ki bi jih tudi sam rad gledal, ki te nasmejejo, pri katerih se lahko zjokaš, ki se te čustveno dotaknejo. Zato mislim, da sta tako Pisma sv. Nikolaju kot Planet samskih kombinacija mojega filmskega okusa, trdega dela, spoštovanja gledalca, strasti.«

Bi rekla, da tudi talenta.

»Tega sam zase ne morem trditi, sem pa upal, da boste vi to slej kot prej rekli (smeh). Ampak zdaj, ko sem naredil dva filma, ki nista bila všeč samo gledalcem, ampak tudi kritikom in sta tudi najbolj gledana filma na Poljskem, bi morda pa vendarle lahko že upal in rekel, da je v meni tudi nekaj talenta.«

Romantična komedija se na prvi pogled zdi precej lahkoten žanr, ampak nekje sem prebrala, da je to celo najbolj zahteven žanr za ustvarjanje. Je res?

»Zame osebno obstajata samo dva žanra, dober in slab film, in jaz bi rad delal ta dobre. Mislim pa, da so bila Pisma sv. Nikolaju bolj melodrama oz. drama z elementi komedije. Planet samskih je dejansko bolj romantična komedija, čeprav ima ravno tako veliko elementov drame – je napet film, poln medčloveških odnosov. Zato je lahko dolg kar dve uri in 14 minut.

Da pa odgovorim na vprašanje, romantična komedija je zelo zahteven žanr, ker je komedijo kot prvič težko narediti, drugič pa zato, je vsak od nas v življenju videl že vsaj pet romantičnih komedij in dobro ve, kako te izgledajo. Slovenski in vzhodnoevropski režiserji običajno dela-

» Film *Planet samskih* je zgodba o zmenkarjih s pomočjo sodobnih aplikacij. Spremljamo čustveni vrtinec med romantično učiteljico glasbe Anio in zabavlaškim televizijskim voditeljem Tomekom. Očarljiva Ania skuša preko spleta najti sorodno dušo in ko po naključju spozna priljubljenega Tomeka, ji ta predlaga, da bi njene zabavne ljubezenske peripetije upodobila v njegovi satirični lutkarski oddaji. Serija postane velika uspešnica, toda ko Ania nepričakovano spozna na videz popolnega moškega Antonija, se Tomek znajde pred nezavidljivo izbiro med lastno kariero in priznanjem iskrene ljubezni.

jo t. i. umetniške filme in potem lahko rečejo, da se gledalci pač na to ne spoznajo, ker gre za umetniški film. Če bi meni nekdo rekel, tvoj film je pa zanič,

ne bi mogel imeti izgovora, da gre za romantično komedijo, na katero se nihče ne spozna. Se pravi, da moram film narediti po pravilih romantične komedi-

je, znotraj teh pravil moram biti še originalen. In da film ni 'plastičen', je treba vanj vložiti to, kar je najvažnejše – srce.«
Kakšen je bil proračun za Planet samskih, koliko je bilo snemalnih dni, mesecev v montaži?

»Nastajanje filma običajno traja približno dve leti. Pol leta do enega leta vzame scenarij, sledi 30 do 40 snemalnih dni. Ostali čas vzame postprodukcija. Proračun filma *Planet samskih* je bil dva milijona ameriških dolarjev, prav takšen kot za *Pisma sv. Nikolaju*. Se pravi, ne veliko več, kot so bili še nekaj let nazaj vredni vsi slovenski filmi, ampak izgledata pa veliko bolje. Kaže, da na Poljskem znamo porabiti ta denar veliko bolj učinkovito. Izkupiček iz kinopredstav je bil pri *Pismih sv. Nikolaja* 14 milijonov ameriških dolarjev, pri *Planetu samskih* pa smo trenutno pri desetih milijonih ameriških dolarjev. Producenti so tako pri prvem zaslužili okoli pet milijonov dolarjev, pri novem pa se bo verjetno ustavilo nekje pri treh milijonih.«

Kakšen proračun ste imeli za film Tu pa tam, ki si je prislužil vašo prvo zlato rolo za več kot 25 tisoč kinogledalcev?

»Dva tisoč evrov.«

Film Planet samskih je od sredine aprila na ogled tudi pri nas. Pridete s 'filmom' na obisk?

»Zelo malo časa imam na voljo, trenutno snemam veliko reklam in sem sredi načrtov za pot v Ameriko. Nekaj dni bom preživel v Sloveniji, zagotovo na premieri 14. aprila v Ljubljani in v še nekaj slovenskih mestih ob začetku predvajanja *Planeta samskih*, da se srečam z gledalci. Upam, da bodo Slovenci film vzeli za svojega, kot so vzeli film *Pisma sv. Nikolaju* (v Sloveniji si je *Pisma sv. Nikolaju* ogledalo več kot 60 tisoč gledalcev, za kar je Okorn prejel dve zlati roli, op. a.). S publiko sem imel vedno dober odnos in upam, da tudi s tem



Mitja Okorn s producentoma *Planeta samskih* na premieri v Varšavi

filmom ne bomo razočarali eden drugega. Nisem bil pa edini Slovenec, ki sem delal na tem filmu. Grafika in animacije so bile v postprodukciji narejene v Sloveniji, delal jih je Andraž Sedmak. Asistent pa je bil mladi režiser scenarist Jan Belcl, ki je postal na koncu produkcije nepogrešljivi član ekipe in je neverjetno veliko pomagal pri post produkciji, montaži, glasbi. »Kradem« slovensko delovno silo, ki tako in tako nima dovolj možnosti v Sloveniji.«

Vam Slovenija potem ni več izziv za filmsko ustvarjanje?

»Ne. Ni pravih možnosti in ni denarja oziroma ga ima filmski sklad vse manj. Slovenija je v katastrofalnem stanju in mislim, da morajo ljudje pasti zelo globoko, da bodo dojeli, da bodo morali začeti voliti drugače, da bo za njih bolje. Da morajo voliti pragmatično in ne tistih, ki znajo samo lepo govoriti. Tako da bo verjetno šele čez 15, 20 let v Sloveniji možno narediti tak film, kot sem ga hotel narediti, preden sem šel na Poljsko (film Član, op. a.). Do takrat pa pridem v Slovenijo na dopust, obiskat družino, prijatelje. Da bi zdaj tu delal, pa ne. Ampak mi je tega žal in imam veliko sočutja do Slovencev; ni pravega veselja, ker ljudje ne morejo delati tistega, kar ljubijo.«


Ponudili so vam režiranje drugega dela filma Pisma sv. Nikolaja, pa ste zavrnili. Zakaj?

»Scenarij se mi ni zdel dober, niti nisem želel pokvariti vala navdušenja nad prvim filmom in dejstva, da je bil to najbolj gledan film na Poljskem in da ga vsako leto znova predvajajo za božič. Drugi del Pisma sv. Nikolaju so kritiki totalno raztrgali, ampak kljub temu si ga je ogledalo kar tri milijone gledalcev in sem ponosen predvsem na to, da sem ustvaril franšizo. Snemajo že tretji del. Kritiki pa zdaj, ko so videli Planet samskih, končno vejo, kdo je bil tisti človek za uspehom prvega dela Pisma sv. Nikolaju in hvalijo Planet samskih. Pomenovali so me kar za kralja romantičnih komedij na Poljskem (smeh). Tako da sem se na koncu dobro odločil, da nisem režiral drugega dela Pisma sv. Nikolaju.«

Torej ste zdaj zvezdnik na Poljskem?

»Sem eden izmed petih najbolj uspešnih poljskih režiserjev, ampak tukaj režiserji niso zvezde. Zvezde so na Poljskem tisti, ki to morajo biti, in to so igralci, pevci – ljudje, ki so pred kamero, in ne za kamero.«

Kljub temu ne morem mimo bolj zasebnega vprašanja, kakšen je vaš vsakdan v Varšavi, kjer živite? Kakšne imate načrte?

»Film je zame vse, je moja največja ljubezen. Zaradi tega sem tudi najbolj jezen sam nase, ker nimam dovolj časa za družino, za obiske staršev, petih bratov in sester. Vsak petek in ponedeljek igram nogomet za rekreacijo, edino takrat se sprostim in ne mislim na film. Nikakor se pa ne dolgočasim. V zadnjih letih sem delal na štirih, petih scenarijih, vsi so že končani in lahko bi v tem trenutku začeli s snemanjem. Ampak najprej se moram res spočiti še od Planeta samskih. Morda me ponese delo v Ameriko, morda v Nemčijo, Francijo. Poti so odprte, ta trenutek pa ostajam na Poljskem.« 



Glavna igralka Ania v akciji



Režiser Mitja daje navodila igralcema.



Film Planet samskih ima s Pismi sv. Nikolaja poleg režiserja skupnega tudi poljskega igralskega zvezdnika Macieja Stuhra, ki je v novem filmu upodobil televizijskega voditelja Tomeka. V vlogi glasbene učiteljice Anie nastopa Agnieszka Wiedlocha.

Čistilna akcija tudi za ozaveščanje

Letos je Kranj čistilo več kot štiri tisoč petsto domačinov, ki so zbrali več kot sedeminosemdeset kubičnih metrov odpadkov.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Primož Pičulin**

Prvo aprilsko soboto je potekala že 15. akcija Očistimo Kranj – Kranj ni več usran, ki sta jo organizirala Zveza tabornikov občine Kranj in Mestna občina Kranj.

Največja skupna čistilna akcija na Gorenjskem je v enem dnevu letos združila preko 4500 Kranjčank in Kranjčanov, letos pa so v akciji sodelovali: osnovne šole Simona Jenka Kranj, Helene Puhar Kranj, Jakoba Aljaža, Franceta Prešerna Kranj, Orehek, Predoslje, dijaki Gimnazije Franceta Prešerna Kranj in Gimnazije Kranj, Krajevna skupnost

Kokrica, zaposleni Gorenjske banke Kranj, Enota CZ – Intervencijski tabor, Društvo za raziskovanje jam, Katoliški skavt iz Kranja, IDS Kranj, Medgeneracijski center Kranj, Dnevni center za otroke in družine Škrlovec, Gasilsko reševalna služba Kranj, Radioamaterji Kranj, Jamarsko društvo Carnium Kranj, Društvo za podvodne dejavnosti



Svetniška skupina NSi – krščanski demokrati

Irena Dolenc:

Energetska sanacija vrtcev Čenča in Živ žav

»Računska napaka v izračunu prihranka ali predraga investicija?«

Energetske sanacije stavb so potrebne in pomenijo prihranke pri porabi energije v prihodnosti. Če se nekdo odloča, da kurilno olje nadomesti s toplotno črpalko, ve, da se mu investicija povrne v petih letih; ob izbiri dražje in nadpovprečno zmogljive toplotne črpalke pa kakšno leto kasneje. Prihranek je velik in investicija je hitro poplačana, zato mora samo narediti finančni načrt za poplačilo investicije.



Verjamem, da se na podoben način odločajo tudi podjetja. In seveda na podoben način naj bi se odločala tudi občina.

V Komisiji za finance sem zastavila vprašanje, kakšni so prihranki za MOK po energetske sanaciji vrtcev Čenča in Živ žav. Prejela sem podatke o vrednosti investicije in o prihrankih v letu 2015 napram letu 2013. Podatke, ki so mi jih posredovali pristojni v Kranjskih vrtcih in iz Urada za družbene dejavnosti, bom urejeno predstavila v tabeli.

Vrtec	Vrtec ČENČA		Vrtec ŽIV ŽAV	
Skupna vrednost investicije	72.856,34	100 %	227.301,71	100 %
EU sredstva	45.925,02	157.223,80		
Sredstva MOK	26.931,32	70.077,91		
Prihranek pri ogrevanju	1.711,35	2.207,28		
Prihranek pri elektriki	464,65	36,35		
Skupni prihranek	2.176,00	2,98 %	2.243,63	0,99 %

Poleg podatkov so mi napisali, da je ocenjeno, da bi se vložek v vrtec Čenča povrnil v 7,5 leta, v vrtec Živ žav pa v 4,5 leta. Kakorkoli sem obračala prejete številke, teh rezultatov še zdaleč nisem dobila. Izračun po prejetih podatkih pomeni, da se investicija v vrtcu Čenča povrne v 33 letih in v 101 letu v vrtcu Živ žav.

In zdaj me upravičeno skrbi, da se občina kot investitor ne obnaša tako kot posameznik, ko se odloča za energetske sanacije. Poraja se mi dvom, da je denar EU brez vrednosti, ker je podarjen.

In preden se bomo lotili energetske sanacije novega objekta v naši občini, bom zelo previdna pri pritisku na gumb na seji Mestnega sveta. Na sliki pa je Vrtec Biba, ki stoji v Zg. Bitnjah. Stavba je dotrajana. Kupljeno je že zemljišče za veliko večji vrtec, ki bi zadostil potrebam krajanov. A gradnje še ni v načrtih MOK.



Veliko pozornost so organizatorji in udeleženci akcije letos namenili čiščenju kanjona Kokre.

Kranj in PRS RP Kranj, kravene skupnosti Britof, Gorenja Sava, Primsko-vo, Golnik, Goriče, Bratov Smuk, Stražišče, Struževo, Vodovodni stolp, Zlato polje, Trstenik, Tenetiše, Hrastje in Bitnje, Društvo gorske reševalne službe Kranj in posamezni občani, krajani, ki so prišli čistiti na dan akcije.

»Letos bi posebej izpostavil čiščenje kanjona Zarice, Savskega drevoreda in kanjona Kokre. Kot navadno je akcijo spremljalo veliko aktivnosti, ki so potekale na Glavnem trgu v Kranju. Posebna pozornost je bila namenjena izmenjavi odpadkov, kar je korak naprej pri zmanjševanju količine odpadkov in

bolj učinkoviti rabi virov. Predstavili so se Komunalna Kranj, Fundacija Vincenca Drak-slerja, Hiša na koncu tunela, GRS Kranj in Izmenjava igrač Kranj. Taborniki smo imeli knjižno menjalnico, delavnico dobrih misli na temo Prihodnost si krojim, za odpadke poskrbim, oblikovali smo veliko skulpturo iz smeti, pripravili likovno delavnico, imeli priložnostno fotografsko razstavo in pekli palačinke. Katoliški skviti so pripravili t. i. geocaching zaklad in spotoma pobirali smeti. Za prijetno popestritev smo predvajali Radio Kranj in imeli taborniškega govornika, ki je obveščal o dogajanju. Ob koncu dogajanja na Glavnem trgu nas je iz Stražišča, kjer je čistil svojo krajevno skupnost, prišel pozdravit župan Boštjan Trilar. Tudi letošnjo akcijo smo tradicionalno zaključili s pogostitvijo za vse pravočasno prijavljene udeležence,« je po akciji v imenu Zveze tabornikov občine Kranj poudaril vodja akcije Klemen Markelj in dodal, da se taborniki za uspešno izvedeno akcijo zahvaljujejo Mestni občini Kranj, Gorenjski banki Kranj, Zavodu za turizem in kulturo Kranj, Komunalni Kranj, Elektro Gorenjske kot tudi udeležencem, ki so s sodelovanjem prispevali k čistejšemu Kranju in njegovi okolici. **K**

Svetniška skupina SMC Kranj

Konec brezplačnega parkiranja v Kranju?

SMC Kranj: »Sistem naj gre v smeri povečevanja obiska v mestnem jedru.«



Aleksandar Andrić, mestni svetnik SMC

Parkiranje okoli mestnega jedra je zelo ohlapno organizirano. Ponuja kup ugodnosti in brezplačnih ur. Parkirišča so polna, mestno jedro pa sameva. Ukinitve brezplačnega parkiranja bi morda spaznilo polna parkirišča, zanesljivo pa bi vzela še tisto peščico obiskovalcev, ki zaidejo v mestno jedro.

Mestni svetniki so na 16. seji dobili predlog spremembe režima parkiranja. Modra cona bi se razširila tudi na Sejmišče na jugu in do sodišča na severu Kranja, brezplačnega parkiranja praktično naj ne bi bilo več. Glede na besedilo veljavne Odredbe so obrazložene poglavitne spremembe kratkotrajnega parkiranja na Slovenskem trgu. Javna parkirišča, kjer bi se uveljavila modra cona: na Sejmišču, Stritarjevi, Mladinski, del med Mladinsko in Stritarjevo, Gregorčičeva od križišča s Partizansko in Stritarjeva do ceste Staneta Žagarja, na vzdolžnih parkirnih prostorih, ki mejijo na parkirišče na Hujah, ob Likozarjevi cesti, Cesti Iva Slavca, Ljubljanska cesta (Jelenov klanec). Samo vprašanje časa je, kdaj se bo ponovno poskusila ukiniti brezplačna prva ura parkiranja. Aleksandar Andrić, mestni svetnik SMC, podpira predlog podjetnika iz

Kranja Milana Vasiljevića, ki predlaga fleksibilno zaračunavanje. Kot ga imenuje Vasiljević: sistem DAŠ DAM. Obiskovalcem mestnega jedra, ki bi v mestu tudi opravili nakup, se parkirna ne bi računala. Zaenkrat je sistem zastavljen v razmerju 6 : 1, torej bi račun v višini 6 evrov kril uro parkiranja. Tak sistem bi spodbujal potrošnje v mestu in obenem ne bi 'kaznoval' obiskovalcev.

»Bistvo obiska v mestu je dobra ponudba. Povezovanje ponudnikov v smislu izobraževanja, dopolnjevanja ponudbe in nastopanja na trgu je ključ do uspeha. Sistem oz. vizija razvoja mestnega jedra mora sovpadati z izgradnjo dodatnih parkirišč, izboljšanjem in popestritvijo ponudbe in postopno popolno prevojedjo prometa v mestu. Seveda je bistveno, da se Kranj najprej napolni z ljudmi, šele potem se lahko prazni ploščevine,« še dodaja Aleksandar Andrić.

Kranj bodo napolnili mladi

Med 13. in 21. majem se obeta že 22. Teden mladih.

Besedilo: **Ana Šubic**

Organizator, Klub študentov Kranj, napoveduje, da 22. festival Teden mladih s športnimi izzivi, izobraževalno-kreativnimi dogodki in kulturno-umetniškimi projekti obrača nov list, ki ga bo popisal z večjim poudarkom na glasbenih dogodkih na različnih festivalskih prizoriščih.

Kranj bo v času festivala gostil kulinarčne poslastice v obliki kuharsko-gur-

manskih delavnic in Karavane pivovarn, športne izzive ulične košarke – Turnir Marka Miliča, divjo dirko Ponytton, nočno tekaško preizkušnjo po ulicah ... Poseben čar bodo dogajanju prinesli kulturno-umetniški dogodki, ki bodo s Pocestnico Gledališča Ane Monroe oživljali ulice in vdihnili življenje vsakdanjim predmetom. Pripravili bodo tudi fotografsko razstavo, literarne in gledališke večere, Festival kratkega filma, javne debate, okrogle mize in Pop up shop umetnikov in ustvarjalcev.

V koncertnem delu bodo letos večere popestrili z latinskim grammyjem nagrajena Gaby Moreno, Carnival Youth, pank-rokowska skupina Ritam Nereda, Miki Solus, ABOP, Jardier, francoski rokerji La Belle Bleue, Red Five Point Star ...

V KŠK opozarjajo še, da bo v mesecu pred Tednom mladih potekala dobrodelna akcija Haj fajv TMAU, v kateri bodo zbirali denarno pomoč Zavodu VID in deklici Neži za nakup invalidskega vozička.



Prvomajska pravljica
NA STAREM GRADU

30. april

OB 20. URI
pravljice ob ognjenem ambientu in
nastop glasbene skupine Za zdele
Melisa, Rok in Marjan Spruk

OD 8. URE DALJE
prvomajski golaž

1. maj

OB 11. URI
privedite ob prazniku dela
nastopali bodo Ljudske pevke Predice,
Mestna godba Kamnik in skupina Špica

www.kamnik-tourism.si

OBČINA KAMNIK

Kamnik

Zavod za turizem in šport v občini Kamnik, Glavni trg 2, Kamnik

MOJ ČAS V BARVAH



Čas se izteka, ostanejo le barvne sledi ...: Maruša Štibelj razstavlja v baru Terasa. / Foto: Matic Zorman

V kranjskem lokalu Terasa je v aprilu na ogled slikarska razstava umetniške ustvarjalke Maruše Štibelj. Moj čas v barvah je pripoved življenjske zgodbe, ki kljub črno-beli situaciji današnjega sveta ostaja barvna. V svojih delih avtorica uporablja stare pozabljene servete in barviti krep papir, s katerima ustvari osebno izpoved, v kateri se v sedanjosti prepletata nostalgija preteklega in upanje prihodnjega. Vsak kolaž posebej nosi svojo izpoved in poskuša ponazoriti določeno obdobje v življenju, kot celota pa tvorijo novo zgodbo, ki poskuša ohraniti svetle trenutke, ne da bi zanemarila črne luknje, ki ob tem nastanejo. **S. L.**

Keltski ritmi ob prvi obletnici

Kranjska Kavarna Bazen je prvo obletnico delovanja praznovala z živahnim koncertom domače zasedbe Beer Belly, pestro družabno-glasbeno dogajanje pa se obeta tudi v prihodnje.

Besedilo: **Samo Lesjak**
Foto: **Primož Pičulin**

Kavarna Bazen na Savskem otoku se je v letu delovanja dokazala kot prostor prijetnega druženja, vseskozi pa s koncerti skrbijo tudi za glasbene navdušence. Prvo obletnico so popraznovali s skupino Beer Belly, petčlansko glasbeno zasedbo iz Kranja, katere glasba pokriva predvsem področja tradicionalne irske, škotske in keltske kulture – od preigravanja znanih tradicionalnih pesmi

do manj znanih irskih reelov, jigov, škotskih dud in keltskih pesmi, starih nekaj stoletij.

“Zakaj obiskati Kavarno Bazen? Predvsem zato, ker imamo namesto betonske džungle raje naravo. Sezona martinčkanja na Savskem otoku je sedaj odprta, tako da izkusite idilo,” je ob prvi obletnici Kavarne dejal programski vodja Jaka Vukovič in obenem povabil vse ljubitelje stand-up komedije na humorni večer, za katerega bo v soboto, 16. aprila, poskrbel Andrej Težak - Tešky, t. i. deseti brat stand-up komedije, ki ‘bo poskrbel za nove smejalne gubice občinstva’, ob koncu meseca pa na Savskem otoku obljublajo največje kresovanje v Kranju z zasedbo Joške v'n. **K**



Programski vodja kranjskega Bazena Jaka Vukovič in upravitelj Kocelj Gros na prvi obletnici Kavarne Bazen

DAN MOBILNOSTI IN ZELENE ENERGIJE

Jutri, v soboto, po 10. uri bo v starem mestnem jedru Kranja potekal Dan mobilnosti in zelene energije, ki ga Turistično društvo Kranj prireja ob dnevu Zemlje (22. april). Prikazali bodo vožnjo s kolesi in z avtomobilom na električni pogon, z njimi pa se bodo odpravili tudi do Matijevčeve kmetije v Podbrezjah. S projektom mobilnosti in zelene energije nastaja na Gorenjskem in v Sloveniji prva povezana trasa za vozila na električni pogon. **A. Š.**



Umetniki za karitas

V Galeriji Prešernove hiše bo do 9. maja na ogled prodajna razstava likovnih del, ki so nastala na 21. mednarodni likovni koloniji Umetniki za karitas. Razstavljenih in naprodaj v dobrodelne namene je okrog petdeset del avtorjev iz Slovenije in tujine.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Na odprtju razstave Umetniki za karitas 7. aprila v Galeriji Prešernove hiše se je direktorica Gorenjskega muzeja Marjana Žibert najprej zahvalila Jožici Ličen iz Slovenske karitas za pobudo, da razstavo na ogled postavijo tudi v muzejski galeriji. Slednja je v nadaljevanju predstavila zgodovino kolonij ter poudarila, da so se v Karitasu zavedali, da ljudje ne potrebujejo le hrane, temveč tudi kulturo, in kako si prav v kulturi lépo in dobro podajata roki. Z akcijo so na ta način želeli predstaviti tudi aktualno umetniško produkcijo in aktivne ustvarjalce današnjega dne. Povezava kolonije z dobrodelnostjo je ob tem le še dodatno zadovoljstvo in nadgradnja celotne ideje.

Tokrat so na ogled in naprodaj dela enajstih umetnikov. Iz Slovenije prihajajo: Barbara Demšar, Črtomir Freljih, Lara Likar, Adel Seyoun, Karmen Smodiš, Lucija Stramec in Veljko Toman, tu pa so še: Marija Efremova iz Rima, Brigitte Kolleger iz Gradca in Tanja Tanevska iz Skopja. Razstavljena so tudi dela strokovnih delavcev in drugih umetnikov darovalcev ob dnevu odprtih vrat. Na odprtju je likovna dela in avtorje predstavila



Na odprtju razstave: Jožica Ličen, vodja projekta pri Slovenski karitas, in umetnostna zgodovinarica Anamarija Stibilj Šajn.

umetnostna zgodovinarica in likovna kritičarka Anamarija Stibilj Šajn, ki v projektu sodeluje od vsega začetka. Projekt Umetniki za karitas je sestavljen iz treh delov, Mednarodne likovne kolonije pod geslom Veselite se življenja, ko so se lani tretji teden v avgustu na Sinjem vrhu nad Ajdovščino zbrali izbrani akademsko izobraženi ali drugače uveljavljeni likovni ustvarjalci iz Slovenije in tujine. Ob dnevu odprtih vrat so povabljeni tudi udeleženci preteklih kolonij in likovni ustvarjalci, ki želijo za namen kolonije podariti svoje likovno delo. Koloniji sledi potujoča prodajna razstava, katere namen je ozaveščanje ljudi o umetnikih današnjega časa, prinašati mednje sporočilo lepote, obenem pa tudi opozarjati na stiske, ki jih pri Karitasu zaznavajo kot najbolj aktualne,

torej prinašati sporočilo dobrote. Takih razstav je vsako leto od deset do dvanajst. Tretji del pa je prodaja likovnih del, pri čemer je izkupiček od prodaje vselej namenjen blažitvi stiske mater, otrok, družin, brezposelnih, brezdomcev, zasvojenih. 21. mednarodna likovna kolonija Umetniki za karitas je bila posvečena spominu na pokojnega sodelavca Karitasa, psihologa in psihoterapevta Bogdana Žorža. Geslo kolonije in prodajnih razstav Veselite se življenja je vzeto iz njegove duhovne oporoče, izkupiček prodanih likovnih del pa bo šel v Sklad Bogdana Žorža za otroke. Razstavo je odprl župan Mestne občine Kranj Boštjan Trilar, ki je izrazil veselje, da Kranj lahko gosti prodajno razstavo, v prvi vrsti pa se je tudi zahvalil umetnikom za njihovo dobrodelnost. **K**



Foto: arhiv SiTi Teater

Mame, kakršnih v gledališču še niste videli.

Mame spet v Kranju

V Prešernovo gledališče prihaja komedijska uspešnica Mame.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Po marčevski kranjski predstavitvi uspešnice SiTi Teatra z naslovom Mame se pet odličnih igralk, vse so tudi v zasebnem življenju mamice, na oder Prešernovega gledališča v Kranju vrača v petek, 15. aprila, ob 20. uri. Njihov avtorski projekt je komedija za vse slovenske matere in tiste, ki bodo to šele postale, in priložnost za vse moške, ki si želijo in upajo biti enkrat na pravem tako imenovanem babjem žuru. Pet še vedno mladih mamic ukrade noč svojim družinam, da si privoščijo sproščeno druženje. Skozi poplavo "ženskega čveka" spoznamo njihove poglede na vzgojo, kariero, zdravo prehrano, moške in seks. Sočutne in skrbne, sproščene in odkrite, divje, jezne in razuzdane nam brez dlake na jeziku, predvsem pa brez otrok, nalijejo čistega vina, ki bo spremenil marsikateri pogled na materinstvo.

Predstava je doslej doživela več kot šestdeset ponovitev, ki si jih je ogledalo skoraj 17.000 gledalcev, uspešnost predstave pa potrjuje tudi naslov žlahtne komedijantke Ani Urbanc na lanskoletnih Dnevih komedije v Celju. Predstava, ki je nastala v produkciji SiTi Teatra BTC in Krekerja in je doslej doživela že več kot osemdeset ponovitev, je režirala Tijana Zinajic, poleg nje pa igrajo še Vesna Pernarčič, Barbara Medvešček, Vesna Slapar, Ana Urbanc in v alter-nacijah Nina Valič in Saša Mihelčič.



KRICE KRACE VABIJO:

Petkovih prireditev ni več v Kricah Kracah. Ostajajo pa

STOLPOVE PRIPOVEDOVALNICE

Otroški stolp na Pungertu, vsako soboto ob 17.00, vstop prost

9. 4. 2016 - ŠPELCA, VOLK IN BABICA, Jadranka Završnik

16. 4. 2016 - HUDIČEVA NJIVA IN FIGOVTOPI, Igor in Jelena Cvetko

23. 4. 2016 - KJE JE SONCE?, Tatjana Grabrijan

APRIL

V Otroškem stolpu Pungert z aprilom zaključujemo jesensko-zimski cikel pravljic. Z junijem spet začnemo z novim pomladno-poletnim ciklom pravljic, ki bodo prav tako ob sobotah, le da ob 10. uri dopoldan.

EKO POD ZELENO SMREKO

Ustvarjalne delavnice vsako soboto od 11. do 13. ure v Kricah Kracah. VSTOP PROST.

TEDEN MLADIH

13. 5. 2016 od 17.00 – Lutkovni dan – KRICE KRACE

18. 5. 2016 ob 10.00 – Flashmobing – pred Gimnazijo Kranj

20. 5. 2016 ob 17.00 – ART STUDIO ODPRTIH VRAT- KRICE KRACE

14. 5. ob 10.00 pri Otroškem stolpu na Pungertu – KRICE KRACE ŽUR

MAJ



Cesta talcev 67 - TC Lisjak, Kranj

tel.: 041 684 006

info.urskakranj@gmail.com

www.urskakranj.com

FB Plesna šola Urška Kranj

**PLESNI VPTEC, HIP HOP,
JAZZ IN SHOW DANCE, SALSA,
PLESI V PARU, POROČNI TEGAJI,
POJSTNODNEVNE ZABAVE ZA OTROKE**

Likovniki Jasne v Železni Kapli

Udeleženci vsakoletnega likovnega srečanja Jasna tokrat razstavljajo izven Slovenije, na oni strani Karavank v Železni Kapli.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Likovno srečanje Jasna je bilo ustanovljeno pred desetimi leti v Kranjski Gori, ob jezeru Jasna, ki je srečanju dalo tudi ime. Od ostalih likovnih srečanj se Jasna razlikuje po tem, da vsako leto poteka v drugem slovenskem kraju, ki avtorjem daje tudi navdih in motive za njihova umetniška dela. Od Kranjske Gore jih je tako likovna pot peljala do Brja pri Komnu, Šmarjete, Ptuja, Groharjeve Sorice, Strunjana, Sapnika ob Kolpi, Jezerskega in Čateža. Likovna dela, ki so nastala na srečanjih, so člani Jasne običajno med letom razstavili v Kranju in Škofji Loki. Tokrat so svoja dela ponesli čez mejo na sosednjo avstrijsko Koroško. Povabili so jih v Železni Kapli, kjer so zadnji dan



Odprtja razstave v Železni Kapli se je udeležila večina avtorjev. Skupaj z županom Francem Jožefom Smrtnikom so se postavili pred vhod občinske stavbe. / Foto: arhiv Jasna

marca v prostorih tamkajšnje občine razstavili dela nekaterih dosedanjih udeležencev omenjenega srečanja.

Tokrat v stavbi Tržne občine Železna Kapla - Bela razstavljajo: France Bešter, Rajko Bogataj, Boleslav Čeru, Igor Dolenc, Marta Gašperlin, Boštjan Gunčar, Anton Kavčič, Živko Kladnik, Anamarija Kostevc, Mia Mihelič, Ivanka Kraševc Prešern, Ivan Prešern - Žan, Matjaž Rolih, Nejc Slapar, Vida Soklič, Andrej Štular, Marjeta Zajec in Ivan Žibert. Razstavo sta odprla župan Železne Kaple Franc Jožef Smrtnik in Ferdinand Bevc, na občini zadolžen za kulturo. Likovno srečanje Jasna in avtorje je predstavila

umetnostna zgodovinarica Katja Dolenc, ki je med drugim poudarila, da je prav pestrost likovnih stilov in tehnik, ob slikah in grafikah pogosto na razstavah na ogled tudi kipci in fotografije, velika kvaliteta srečanja, saj se avtorji lahko izražajo vsak v svoji likovni govorici. „Ker je ustvarjalcem vir navdiha enak, je pogled na njihova dela zaradi številnih interpretacij, kaj vse iz enakega okolja črpajo posamezni avtorji, še toliko bolj zanimiv.“ Ob razstavi so v Železni Kapli izdali tudi ličen dvojezični katalog s predstavitvami avtorjev, katerih dela bodo pri sosedih na ogled kar do druge polovice junija. **K**



Avtorje je predstavila Katja Dolenc (na desni). / Foto: Arhiv Jasna

KRAJSKI FOTOGRAFI V KNJIŽNICI



V prostorih Mestne knjižnice Kranj je na ogled razstava fotografij članic in članov Fotografskega društva Janez Puhar. Društvo obstaja že več kot sto let, nadaljuje tradicijo Prvega slovenskega kluba fotografov-amaterjev v Kranju in se imenuje po izumitelju fotografije na steklo Janezu Puharju. Člani društva so v Mestni knjižnici Kranj pripravili razstavo fotografij na temi pokrajinska fotografija in narava. Vsak se predstavlja z dvema fotografijama, ki se tematsko dopolnjujeta v enem okvirju. Na razstavi sodelujejo: Valerija Jenko, Anuška Vončina, Danica Kurillo, Vincenc Nemanič, Vladimir Kraljič, Aleš Komovec, Simon Krejan, Uroš Florjančič, Vasja Doberlet, Ludvik Mekuč, Boštjan Sever, Branko Dežman, Milan Gramc, Alen Lacijan, Damir Gizdavič, Izidor Gašperlin, Jurij Kurillo in Alojz Vogel. Razstava bo na ogled do 31. maja. **I. K.**

LIKOVNIKI PARAPLEGIKI RAZSTAVLJAJO



Avtorji del na razstavi v Kranjski hiši: Boris Šter, Anka Vesel, Metod Zakotnik

Prvo sredo v aprilu so v galeriji Kranjske hiše odprli zanimivo razstavo slik treh likovnih umetnikov paraplegikov, članov Društva paraplegikov Gorenjske, ki so se s svojimi slikami uveljavili v slovenskem prostoru in so doslej razstavljali na več skupinskih pa tudi samostojnih razstavah. Anka Vesel riše s svinčnikom na papir, ustvarja grafike in olja na platno, Boris Šter ustvarja v olju, akrilu, gvašu in grafiki, Metod Zaplotnik pa je začel z novoletnimi voščilnicami, nadaljeval z grafiko v tehniki suhe igle, nato pa še s svinčnikom in akvareli. Likovne umetnike kot tudi bogato ustvarjalno delo članov društva je predstavil predsednik Društva paraplegikov Gorenjske Peter Robnik. Razstava bo na ogled do 9. maja. **I. K.**

V knjigarni Ognjišče Kranj vas vabimo
k nakupu daril za najlepše praznike:



krst
prvo
obhajilo
birmo
poroko



OB BOGATI PONUDBI IN V PRIJETNEM OKOLJU
IZBERITE PRAVO DARILLO.



knjigarna in papirnica
ognjišče

KRANJ, Koroška c. 19
Telefon: 04 236 89 28



Knjigarna Ognjišče
<http://knjigarna.ognjisce.si>
<http://knjigarna.slomsek.net>

Odprto:
pon. – pet.: 8h – 19h;
sob.: 8h – 12h

Športni praznik sredi mesta

Podelitev zasluženih priznanj športnikom, športnicam, športnim delavcem ter klubom in društvom je letos drugič zapored potekala v središču mesta, na Glavnem trgu pa so se zbrali tako nagrajenci kot njihovi navijači.

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

Letošnja slovesnost na Glavnem trgu je po tradiciji potekala po končani zimski sezoni in pred začetkom poletne, na prijetnem druženju s podelitvijo priznanj za minulo leto pa so se kranjski športni delavci, športniki in njihovi navijači zbrali na prireditvi ob podelitvi občinskih športnih priznanj za minulo leto.

Številne obiskovalce so zabavali Čuki, na mini skakalnici je najmlajše obiskovalce za smučarske skoke navduševal Franci Petek, postavljena je bila plezalna stena, nogometni biljard, seveda pa so obiskovalci najteže čakali, da vidijo na odru športnike, ki nastopajo za kranjske športne kolektive ali pa živijo v Kranju.

Tako je bil največjega aplavza obiskovalcev deležen junak letošnje zime Peter Prevc, ki je bil na odru s svojimi klubskimi prijatelji, saj so si veliko športno plaketo med Triglavovimi skakalci poleg Petra Prevca prislužili še Robert Kranjec, Nejc Dežman in Smučarski klub Triglav, ki je lani praznoval 70-letnico delovanja.

»Vesel sem, ker občina podpira šport, v klubu so dobri objekti in zato imamo dobre pogoje za treninge. Naj se ob tej priložnosti zahvalim za vse to,« je poudaril Peter Prevc, ki je bil ob



Najmlajši so sredi starega Kranja lahko preizkusili mini Planico.

koncu sezone sicer malce utrujen, a vendar vesel, da ima v mestu, kjer preživlja mnoge ure treningov, pred leti pa je bil tudi dijak Gimnazije Franceta Prešerna, toliko navijačev. »Hvala Kranjčankam in Kranjčanom, ki ste prišli pozdravit nas, športnike, in upam, da se kmalu spet vidimo,« je tudi povedal Peter Prevc, ki so mu na odru poleg predsednika kluba Jožeta Javornika družbo delali tudi klubski trener in pomočnik reprezentančnega trenerja Jani Grilc ter mladi perspektivni skakalci.

Poleg smučarjev skakalcev so si velike športne plakete zaslužili še Balinarsko društvo Primskovo in Kegljaški klub Sava Kranj za 40 let uspešnega delovanja, organizacijski odbor Plezalnih dni Kranja pri PD Kranj, športna delavca Milan Porš in Dejan Klemenčič ter športniki: lokostrelca Toja Černe in Dejan Sitar, smučarska tekačica Lea Einfalt, športna plezalka Tjaša Kalan, plavalca Peter John Stevens in Špela Bohinc ter košarkarice Urša Žibert, Živa Zdolšek in Maša Piršič.

Male športne plakete dobili športniki perspektivnega razreda, ki so v mladinski kategoriji dosegli izjemen rezultat. To so člani Tekoškega smučarskega kluba Triglav Kranj: Tais Vozelj, Nina Zadavec, Anita Klemenčič ter Anamari-

AHA PRODAJA IN SERVIS

Kolesarska sezona je tu!

AHA, D.O.O., KRANJ, GORENJEŠKAVSKA CESTA 11
T: 04 20 26 442

AHA prodajalna koles je že 22 let v Kranju.
Slovi po odličnem servisu in ponudbi koles znamk
GIANT, Bottechia, Stevens, Marin.



Kranjski župan Boštjan Trilar je podelil priznanja skakalcem Triglava, veliko športno plaketo pa si je prislužil tudi SK Triglav, ki je lani praznoval 70 let delovanja.

ja in Janez Lampič, članici Ženskega Košarkarskega kluba Triglav Kranj Nina Jesenšek in Maja Jakobčič, člana alpinističnega odseka Planinskega društva Kranj Janez Svolišak in Anže Peharc, člana Smučarskega kluba Triglav Domen in Cene Prevc, član Alpskega smučarskega kluba Triglav Kranj Miha Hrobat, član SK Alpetour Jakob Špik, član Atletskega kluba Triglav Kranj Mitja Muhar, član Odbojarskega kluba Triglav Kranj Matej Kok, člana Telemark kluba Kranj Jure Aleš in Rok Šmejic, člana Kolesarskega kluba Sava Kranj Gašper Katrašnik in Jaka Primožič ter članici Plavalnega kluba Triglav Kranj Anamari Pavčič in Tina Čelik.

Dve ekipi in 46 športnikov in športnic je osvojilo naslove državnih prvakov in si prislužilo športne znake Kranja, dobila pa sta ga tudi člana Medobčinskega društva slepih in slabovidnih Marjan Žalar in Jože Lampe. Letos velika športna nagrada za življenjsko delo ni bila podeljena. **K**



ŠKOFJA LOKA - RADOVLJICA - KRANJ



www.foto-gm.si

Foto knjige

-30%



KODA GM4

Z vpisom promocijske kode **GM4** v OnLine aplikaciji prejmete **30% popust** na vse foto knjige (digitalni tisk).
(kodo vpišite v košarici)

Fotografiranje za osebne dokumente



FOTOGRAFIJE TAKOJ

+ 

Vsem otrokom **PODARIMO magnet s portretom**

3D foto platna iz vaših posnetkov

-30%



KODA GM4

Z vpisom promocijske kode **GM4** v OnLine aplikaciji prejmete **30% popust** na vsa 3D foto platna.
(kodo vpišite v košarici)

Posebna ponudba velja do 30.4.2016



Lonček



Puzzle



Blazina - srček



Vabila

Ekspres
izdelava fotografij vseh formatov
že od **0,09€**

Foto GM, Milan Grohar sp., Ljubljanska 5, Kranj



ŠPORTNI NASVET
ROK TROST
dipl. osebni trener

Vadba v manjši skupini (2–4 osebe)

Redna telesna aktivnost je ena najpomembnejših stvari, ki jih lahko naredimo za svoje zdravje. Pomaga nam pri kontroliranju primerne telesne teže, zmanjšuje možnost za nastanek diabetesa tipa 2, znižuje krvni tlak, krepi kosti in mišice. Vse to je pomembno posebej za starejšo populacijo, saj s tem lahko preprečimo nastanek osteoporoze. V primeru da je ta že prisotna, s tem močno zavremo njen nadaljnji razvoj. Športna aktivnost nas čustveno uravnoteži, sprosti in razvija našo samozavest. Ljudje se pogosto odločamo, da bomo izboljšali svoje psihofizične sposobnosti. Potrebna sta le volja in želja po spremembi, da začnemo trenirati. Vendar nam trdnim sklepom navkljub motivacija za vadbo kmalu začne upadati. Pogosto naletimo na težave, manjka nam znanja o pravilni izvedbi vaj, pravilni prehrani ... Vadbe je tako preveč ali premalo, vaje niso izvedene pravilno, prehrana ni primerna, po vadbi se pojavi bolečina, morda tudi poškodba, in ker pričakovanih rezultatov ni, se kmalu pojavi vprašanje o smiselnosti in potrebi po nadaljevanju. V tem primeru lahko osebni trener odigra pomembno vlogo, saj vadbi doda strokovnost, izdelava načrt, spremlja vadbo, motivira in zagotavlja uspeh v doglednem času. Pod vodstvom osebnega trenerja lahko vadite sami, če pa se radi družite in želite trenirati s svojim partnerjem ali prijatelji, potem je vadba v manjši skupini prava rešitev za vas. Trening v manjših skupinah zna biti bolj zabaven, tudi tekmovalen in pa cenovno ugodnejši. Vadba je prilagojena fizični pripravljenosti skupine in posameznika v njej. Prednost manjše skupine je večja motivacija za tiste, ki se s tovrstno vadbo srečajo prvič, velikost skupine pa še vedno omogoča odlično preglednost izvedbe vaj in odpravljanje napak. Vadba je kombinacija vaj na lastni teži in vadbe z utežmi, zajame vse mišične skupine in tako odpravlja mišična nesorazmerja. Ena vadbena enota traja eno uro, začne se z ogrevanjem, nadaljuje z dinamičnim raztezanjem, sledi glavni del in se konča z ohlajanjem. Vadba se lahko izvaja v fitnessu ali na prostem.



gsm: 041 314 536
www.trost-team.si
info@trost-team.si

Uspešne hokejistke

Na Bledu je bilo svetovno prvenstvo žensk v hokeju na ledu, pomemben del naše reprezentance pa so bile tudi hokejistke Triglava.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Luka Rener**

Minuli konec tedna se je na Bledu zaključilo svetovno prvenstvo Divizije II Skupine A v hokeju na ledu za ženske. Reprezentanca Slovenije je na njem uresničila željo, da si zagotovi obstanek v skupini, ki si ga je lani priborila v Španiji.

Naše hokejistke so sicer najprej izgubile proti kasnejšim zmagovalkam prvenstva, ekipi Poljske, nato pa so bile boljše od reprezentance Hrvaške. V nadaljevanju prvenstva so nato izgubile še z ekipo Velike Britanije ter Severne in Južne Koreje, na koncu pa so osvojile peto mesto. V dresu slovenske reprezentance je igralo tudi devet hokejistk kranjskega Triglava, ki so v letošnji sezoni v selekciji Triglav-Olimpija osvojile naslov prvakinja mednarodne lige DEBL. To so bile vratarka Špela Globočnik, branilke Mojca Duh, Katja Mrak in Nadja Kolman ter napadalke Patricija Beribak, Irena Kraner, Urša Pazlar, Pija Strniša in Tamara Svetina.



V reprezentanci Sloveniji so bile tudi Triglavove hokejistke.

JAKA PRIMOŽIČ ODLIČEN V BELGIJI



Na znameniti kolesarski dirki Gent Wevelgem so imeli Savčani letos na startu štiri predstavnike, pri mlajših članih Jerneja Švaba in Matica Grošlja, pri mladincih pa Jaka Primožiča in Nika Čemažarja. Najbolj se je izkazal Jaka Primožič (na sliki v dresu slovenske reprezentance), ki je osvojil četrto mesto. Kot je povedal po dirki, rezultat pomeni potrditev kvalitetnega dela pozimi in vzpodbudo za nadaljevanje sezone, za tekme, ki se vrstijo prav vsak konec tedna. Glavni cilj spomladanskega dela zanj je pet etapna Dirka miru, ki bo od 5. do 8. maja na Češkem in neuradno velja za eno najpomembnejših etapnih preizkušenj za mladince na svetu. Kot pravi, se bo treba potruditi tudi na vseh ostalih tekmah, poudarek pa bo na dirkah, ki so zahtevnejše, z več vzponi, ki mu kot lahkemu kolesarju, ki se dobro pelje v klanec, bolj odgovarjajo. **V. S., foto: osebni arhiv**

TRIGLAVOVE KADETINJE SO PRVAKINJE



Kadetinke Ženskega košarkarskega kluba Triglav (na sliki) so v začetku tega meseca uspešno nastopile na finalnem turnirju državnega prvenstva. Turnir je potekal v Celju, kjer so se varovanke trenerja Grega Verčiča najprej spopadle z domačo ekipo Athlete Celje in jo premagale 63:51, v velikem finalu pa so bile nato boljše od ekipe Ježice in slavile 53:46. Lara Kozina Bubnič je postala najkoristnejša igralka turnirja, medtem ko sta bili v prvo peterko izbrani Eva Prevodnik in Ana Šarič. To je še en lep uspeh mladih košarkaric kranjskega Triglava, saj so se z bronastimi odličji domov s finalnega turnirja v Novem mestu vrnile mladinke. V polfinalni tekmi so izgubile proti ekipi Krke s 66:50, v tekmi za 3. mesto pa ugnale ekipo iz Grosupeljskega območja s 60:50. Na obeh tekmah je blestela Maja Jakobčič, ki je bila izbrana v najboljšo peterko turnirja. **V. S., foto: arhiv kluba**

Pametni paketi, ki vas najdejo kjerkoli

DOSTAVA IN PREVZEM PAKETOV

Na Pošti Slovenije smo pripravili širok nabor storitev, s katerimi lahko pošiljanje in prejemanje paketnih pošiljk popolnoma prilagodite svojim željam in potrebam. Dejstvo, da **99 odstotkov paketnih pošiljk** dostavimo že naslednji dan po oddaji pošiljke, v dveh dneh po oddaji pa dostavimo vse pakete, priča samo zase. Mesečno sprejemno oziroma dostavimo več kot **500.000 paketov**. Zagotavljamo sobotno dostavo za 60 odstotkov gospodinjstev, vsakodnevno pa nudimo tudi alternativne oblike dostave, in sicer:

- dostavo v **izbranih časovnih terminih** (dostava do 10. ure, po 16. uri, med 18. in 20. uro),
- dostavo **na izbran naslov** (v službo, k sorodniku, sosedu ...),
- dostavo **na izbrano pošto ali Petrolov bencinski servis**,
- dostavo **na vnaprej dogovorjen prostor** (na teraso, pod nadstrešek, v lopo ...),
- možnost **brezplačne ponovne dostave paketa**,
- možnost, da pred dostavo paketa **pokličemo naslovnika ali pošljemo SMS-sporočilo**,

- možnost, da se z naslovnikom **dogovorimo za nov termin dostave** (če paket ni bil vročen).

POŠILJKO VAM PUSTIMO PRI SOSEDU

Brezplačna storitev **Dostava pošiljk sosedu** naslovniku omogoča, da izbere osebo – sosedu, ki stanuje v njegovi neposredni bližini in ki lahko v primeru njegove odsotnosti zanj prevzema paketne pošiljke (vse vrste paketov), pošiljke Hitre pošte ali priporočenega pisma z obremenitvijo (ne velja za priporočena pisma brez storitve, pisma po posebnih zakonih ipd.). **Nova storitev v okviru naslovnikovega naročila je brezplačna.** Naslovnikovo naročilo se lahko izda na enem obrazcu za več družinskih članov, ki naročilo



podpišejo (sosed lahko prevzame pošiljke za enega ali več družinskih članov).

DOSTAVA PAKETNE POŠILJKE NA DOGOVORJEN PROSTOR

Po dogovoru z naslovnikom paketne pošiljke predamo brez potrditve prevzema na različnih mestih, kot so terasa, balkon, nadstrešek ipd. V okviru naslovnikovega naročila naslovnik naroči, da se mu paketne pošiljke vročijo brez potrditve prevzema na mestu, dogovorjenem v naročilu. Navedeno naročilo velja za paketne pošiljke v notranjem prometu, ki nimajo dodatnih storitev, ki zahtevajo potrditve naslovnika oz. za katere je potrebno plačilo. Ostale paketne pošiljke v notranjem prometu z dodatnimi storitvami, ki zahtevajo prisotnost naslovnika, in prispelje iz mednarodnega prometa se vročajo s potrditvijo prevzema. **Nova storitev v okviru naslovnikovega naročila je brezplačna.**

POŠTA NA PETROLU

Širimo svojo mrežo – Odslej lahko prevzemate svoje pakete z enostavnim dostopom na 114 najbolj frekventnih lokacijah bencinskih servisov Petrola tudi 24 ur na dan, vse dni v tednu. Seznam bencinskih servisov Petrola, ki sprejemajo in izročajo pošiljke, je objavljen na spletni strani Pošte Slovenije.

Za več informacij pokličite na 080 14 00 ali obiščite www.posta.si.

www.posta.si

Mirjana v evropskem vrhu

Z aerobiko se je začela spogledovati pred desetletjem, danes pa je Mirjana Ninić med najboljšimi inštruktorji v Evropi. Uvrstila se je med finaliste tekmovanja za evropskega inštruktorja leta, energična 29-letna Kranjčanka pa bo tudi v Barceloni stavila na plesno vadbo na stepu, ki je njena najljubša.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Da je izjemna inštruktorica, znajo povedati tudi vadeče na njenih skupinskih vadbah v Stražišču in Naklem. Mirjana Ninić je licenco za inštruktorico skupinskih vadb pridobila pred sedmimi leti, prvi oprijemljivejši dokaz, da je na pravi poti, pa je dobila že leto kasneje, ko je na kongresu Fitness zveze Slovenije postala slovenska inštruktorica leta. Prejšnji mesec je stopila še korak dlje, saj se ji je na mednarodni konvenciji Eurofit Fest v Medvodah uspelo uvrstiti med finaliste izbora za evropskega inštruktorja leta. Zmagala je s plesno vadbo na stepu, njeno najljubšo. »Očitno sem imela pravo energijo, ki so jo doživeli tudi vadeči,« razmišlja. Na plesno step vadbo bo stavila tudi na evropskem tekmovanju oktobra v Barceloni. »Koreografijo bom dvignila še na višji nivo, ne bo pa prezahtevna, saj sodniki med drugim upoštevajo tudi, koliko ti udeleženci, ki jih na konvenciji vidiš prvič, sledijo. A če si dober inštruktor, ti jih bo koreografijo uspelo naučiti,« pove.

Kljub zadnjemu uspehu, na katerega je še kako ponosna, pa pravi, da je še vedno daleč od tistega, kar si želi. »Uvrstitev na evropsko tekmovanje me pelje v to smer, saj mi omogoča tudi sodelovanje na vseh večjih evropskih mednarodnih dogodkih, kjer bom imela svoje ure pred sto in več vadečimi. Pri prezenterstvu grem torej na višjo raven, več pa si želim doseči tudi na področju ozavešča-



Čeprav na teden opravi vsaj dvajset ur vadb in treningov, se Mirjana Ninić trikrat na teden odpravi v fitnes še zase. In tudi poleti je njegova redna obiskovalka, saj se pripravlja na novo sezono.

nja o zdravju, pomenu gibanja in zdravem načinu prehranjevanja, česar danes primanjkuje,« pravi Mirjana, sicer tudi osebna trenerka fitnesa.

PLES BOLEČA TOČKA NJENE MLADOSTI Šport jo spremlja že od malih nog. V osnovni šoli je trenirala košarko in odbojko, boleča točka njene mladosti pa ostaja ples, ki jo je nekdanj privlačil, a je starši niso usmerili vanj. »Na žalost, čeprav morda potem danes ne bi bila tu, kjer sem,« razmišlja. Kot srednješolka je plesala v folklorni skupini, danes pa ljubezen do plesa izživlja na skupinskih vadbah, ki jih zelo rada 'začini' tudi s plesnimi koraki in obrati. Z aerobiko se je začela spogledovati ob koncu srednje šole, sprva v vrstah vadečih, da se je z njo začela

ukvarjati profesionalno kot inštruktorica, pa je veliko pripomogel njen partner Boban Pauković, tudi sam osebni trener fitnesa in prehranski svetovalec.

NA TEDEN IZPELJE VSJAJ DVAJSET VADB Mirjanin dan je zelo natrpan. Po navadi je v fitnesu že ob sedmi uri zjutraj, s strankami, ki pridejo na trening že pred službo. »Takšne še posebej cenim. Vidi se, da dajo nekaj nase in se potrudijo. Sledijo jutranje skupinske vadbe, do enih ali dveh popoldne naredim še kakšen osebni trening, nakar odhitim domov kaj postorit in skuhat. Ob pol štirih sem po navadi spet zdoma, saj me čakajo popoldanski osebni treningi, potem pa še večerne ure, tudi po tri skupaj,« je Mirjana strnila svoj vsakdan. Na teden tako izpelje vsaj dvajset treningov in vadb. »Hrana me drži pokonci, sicer ne bi zdržala. Pojem pa več kot aktivni moški. Marsikdo se mi smeji, da samo jem, ko me za pultom športnega centra spet zagleda s hrano,« v smehu pove Mirjana, ki prisega na zdravo prehrano. Kljub številnim vadbam, ki jih vodi, pa se trikrat na teden odpravi v fitnes še

zase. In tudi poleti je njegova redna obiskovalka. »Po koncu sezone vadb v dvoranih se tempo sicer malo umiri, vendar pa se zame že začnejo priprave na novo sezono. To so ključni trije meseci, v katerih ogromno treniram v fitnesu, saj moram mišice z nadobremenitvami pripraviti na novo sezono. Rada grem tudi na kakšen okoliški hrib, na Jošta na primer, ali pa sedem na kolo.«

SMO KOT MAJHNI STROJČKI »Ljudje smo narejeni za gibanje, smo kot majhni strojčki. In mi je škoda, ko vidim človeka, da nič ne naredi na sebi, še bolj pa, ko vidim otroke, da so neaktivni. To že pelje v napačno smer,« opozarja Mirjana. Obisk vadb sicer priporoča vsaj trikrat tedensko, še zlasti tistim, ki na delovnem mestu veliko sedijo, ob tem pa ne gre pozabiti na vsakodnevne sprehode ali druge oblike gibanja v naravi ter zdravo prehrano. »Pohvaliti moram svoje vadeče, ki so letos zelo vztrajne in redno prihajajo na vadbo. Najmanj mi je všeč, ko nekdo pride po novem letu in ostane dva meseca. Takšnim skušam dopovedati, da je to delo na dolgi rok.«

Torej je za tiste, ki bi radi še pred poletjem izboljšali svoj izgled, prepozno? »V tako kratkem času je težko narediti konkretne rezultate. Največkrat se dogaja, da gredo punce v slabe, drastične diete, izločajo hidrate, so sestradane. Na ta način je možno shujšati, a zdravju narediš škodo, pride pa tudi do 'jojo' efekta, saj telo zaradi izstradanosti samo čaka na tisto, kar bi potrebovalo, in vse skupaj absorbira v maščobne celice. Priporočam vsaj tri zdrave obroke na dan, vmes pa kakšno malico in veliko vode. Pogosteje bi morali posegati po domači, lokalni hrani, opažam pa tudi, da je današnja družba preveč hidratno odvisna. Če bi odprli omarico povprečne družine, bi našli same hidrate,« ugotavlja. A kot poudarja, bistvo vadb in zdravega načina prehranjevanja še zdaleč ni samo v tem, da je posameznik dobro videti: »Meni je bolj pomembno, da stranke delajo za svoje zdravje. Na koncu ni pomembno, če imajo kakšen kilogram več. Ključno je, da človek znotraj telesa skrbi zase, potem pa tudi navzen pride tisto pravo.« **K**

Poletni angleški jezikovni tabor »English Camp« 2016



Na OŠ Orehek v Kranju bo konec avgusta potekal poletni angleški jezikovni tabor, ki ga bodo vodili naravni govorci iz Anglije. Tabor poteka pod okriljem angleške jezikovne šole »The English Experience« iz Norwiche. Primeren je za otroke od 7. do 14. leta starosti.

Vljudno vabljeni na predstavitev tabora, ki bo v ponedeljek, 25. aprila, ob 17. uri na OŠ Orehek v Kranju.

Kontakt: Mojca Štraus Zulu
040 65 74 72
mojca.zulu@osorehek.si



www.englishexp.co.uk



Krvavec je najprej gostil tradicionalni RetroFest. Ta slovi po udeležbi 'suličarjev' (na fotografiji). Zaključek sezone na priljubljenem smučišču pa sedaj že več let zapored naznanja Luža, dogodek, kjer pa lahko doživite mokro in nepozabno zabavo ob koncu zime. Letos je bila že enajstič, ponovno pa ni manjkalo atraktivnih skokov s pristankom v bazenu oziroma luži. A. B. / Foto: Primož Pičulin



Srečko Štager je v Kranj prišel kot študent. In ostal. Marca je dopolnil štirideset let. Ostaja v organizaciji prireditelj in dogodkov, zaposlen pa je na Zavodu za turizem in kulturo Kranj, kjer smo ga tudi ujeli v fotografski objektiv. A. B. / Foto: Primož Pičulin



V Kranju je v soboto potekalo tradicionalno regijsko srečanje lutkovnih skupin Saše Kumpa, ki ga prirejajo v spomin na legendarnega kranjskega lutkarja. Nad organizacijo je bdel Aldo Komar iz kranjske območne izpostave javnega sklada za kulturne dejavnosti, strokovna spremljevalka srečanja pa je bila Irena Rajh Kunaver. A. Š. / Foto: A. Š.



Unique – svet sprostitve, zdravja in lepote s Primskovega z Nežo Mrgole (leva) je organiziral tako imenovani 'ženski žur'. Marca je namreč Unique 'upihnil' tretjo svečko, zato so bile ženske deležne izbranih razvajanj s še bolj izbranimi cenami. Neži je priskočila na pomoč Mateja Šinkovec. A. B. / Foto: A. B.



Klubar je v začetku tega meseca gostil zasedbo Hamo & tribute 2 love, ki je v Kranj privabila tudi Tino Marinšek, nekdanjo pevko skupine Tabu, in Natašo Nahtigal, učiteljico petja iz Domžal. A. Š. / Foto: Primož Pičulin



Superjunaški obračun je občinstvo dočakalo tudi v kranjskem Cineplexu. Pred spektaklom Batman proti Supermanu: Zora pravice pa sta obiskovalce filma navdušila Filip in Blaž iz F&B Acrobatics (na fotografiji skrajno levi in desni). V družbi svojih prijateljev si je film ogledal tudi Janez Perhavec (na sredini), mojster koktajlov iz kranjskega Luxury bara. A. B. / Foto: arhiv Cineplexa (Mediaspeed)



Družina Leben iz Kamnika je v družbi povabljenih in naključnih mimoidočih odprta vrata svoje prenovljene kolesarske trgovine Špica šport. Za slane in sladke prigrizke ob odprtju trgovine pa je poskrbel Kranjčan Janez Kalan. Na fotografiji z Alešem Lebnom. A. B. / Foto: A. B.



Prvi v vrsti načrtovanih obiskov različnih slovenskih vinarjev marca na Kranjski Terasi, kot večina še vedno imenuje Teraso Bar – Go Local, je bil iz Višnjevika, iz Goriških brd: tokrat je Teraso obiskal Valter Sirk (desni). Na fotografiji v družbi šefa lokala Milana Vasiljevića. A. B. / Foto: A. B.



Znana pevka Tinkara Kovač je v Cankarjevem domu predstavila kar dva nova albuma – enega v italijanščini, drugega v slovenščini. Pred kratkim se je Tinkara zadrževala na Gorenjskem. Odločila se je, da v Retečah posname fotografijo za naslovnico svojega novega albuma in obenem izkoristila priložnost ter se sprehodila skozi staro mestno jedro Kranja. A. B. / Foto: osebni arhiv

Tina Hafnar in Damjan Škofic sta navdušena motorista in oboževalca dirkaškega doktorja Valentina Rossija. To zgovorno priča oprema motorja in registrska tablica KR ROSSI, kot pravita, pa rada obiskujeta motociklistične dirke in tako sta se tudi že spoznala z Valentinom. Za srečno vožnjo v novi sezoni sta v začetku tega meseca prišla na blagoslov motorjev v Križe pri Trziču. V. S. / Foto: Vilma Stanovnik



Mož ob kameri je Milan Lebar s Primskovega. Človek, ki nikoli ne sili v ospredje, razen seveda, kadar to od njega zahtev poklic. Preveč skromen je ob vsem, kar ima pokazati. Pod blagovno znamko Video Oskar v zadnjih letih s kamero zvesto beleži vse pomembnejše dogodke v Kranju, še posebej na področju kulture in športa. Vedno prijetnega sogovornika in mojstra svojega poklica smo tokrat srečali na likovni razstavi na Aerodromu Ljubljana. I. K. / Foto: Matic Zorman

Postati želim prvi veganski MasterChef

S takšnim ciljem je Kranjčanka Katerina Gjorgjievaska, bolj znana pod imenom Kamala, vstopila v kuharski šov MasterChef. Zaprisežena veganka in kulinarčna umetnica je še vedno v igri za končno nagrado.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Pop TV**

Zakaj ste se odločili za sodelovanje v MasterChefu in kaj pričakujete od šova?

»Povabilo sem sprejela, ker se mi je zdelo odlična priložnost, da pokažem svoje kulinarčno znanje, poleg tega sem želela dobiti povratne informacije od tako priznanih sodnikov, kot so Alma, Karim in Luka. Moj cilj pa je, da postanem prvi veganski Masterchef, ne le v Sloveniji, tudi na svetu, saj to ni uspelo še nobenemu veganskemu kuharju. Poleg tega bi mi lahko odprlo številna vrata do uresničitve ideje za mednarodni kulinarčni šov.«

Kakšen šov imate v mislih?

»Že pred časom sem ugotovila, da imam v sebi umetniško dušo in da me zelo navdihuje dekoriranje hrane na telesu. Zame je kulinarika način izražanja kreativnosti in umetnosti. Mogoče ne znam dobro risati, peti in plesati, svoj pogled na estetiko pa lahko izrazim preko lepe dekoracije hrane, ne samo na krožniku, ampak tudi na telesu. In prav slednje bi rada pokazala v svojem erotičnem kulinarčnem šovu. Šlo bi za ideje, s katerimi si lahko partnerji popestrijo zajtrke in večerje v postelji.«

Pa menite, da smo Slovenci odprti za kaj takega?

»Mislim, da ne. Koncepta takega kuharskega šova še ni nikjer na svetu. Projekt nameravam dati tudi na Kickstarter, da bom videla, katere države se bodo odzvale. Mislim, da bi ga sprejeli v Ameriki, Angliji, Španiji, Italiji in Franciji ... Lahko pa povem, da sem na svoj kanal na portalu YouTube naložila nekaj videov dekoriranja hrane na telo in da so prav ti imeli največ ogledov, kar pomeni, da ne glede na to, da je to tabu in drzno, ljudje vseeno kliknejo in radi pogledajo.«

Kdaj ste se začeli navduševati za kulinariko?

»Ko sem bila majhna, nisem imela kakšne velike ljubezni do kuhanja. Vse, kar sem prijela, se je ponesrečilo. Moj prvi kruh je bil trd kot kamen, mami se je hecala, da bi ga morali polakirati, da bi bil dosmrtno v vitrini. Za kuhanje sem se začela



Zame je kulinarika način izražanja kreativnosti in umetnosti, pravi Kamala.

bolj zanimati pri devetnajstih letih, ko sem postala vegetarijanka. Mnogi zmotno menijo, da jemo samo bučke, krompir, korenje in zelje, kar še zdaleč ni res. S prehodom v vegetarijanstvo sem začela raziskovati nove okuse, v kuhinji sem postala veliko bolj kreativna, saj sem gurmanka.«

Šli ste še korak dlje in postali veganka. Kaj vas je privedlo do tega?

»Ko vegetarijanec odraste, postane vegan. Za nekatere je to modna muha, sama pa sem postala vegetarijanka in nato veganka zaradi sočutja do živali, ker se mi zdi, da vse, kar ima srce, lahko ljubi in občuti bolečino. Veganka sem postala pred dvema letoma in pol, ko sem pisala recepte za svoje kuharske kartice Okusi svoje sanje in sem spoznala, da lahko prav vse zamenjam s sestavino, ki ni živalskega izvora, a so jedi vseeno dobre in okusne. Sem pa v tistem času tudi posvojila dve mucici iz zavetišča, ob katerih sem začela razmišljati, zakaj mačke cenimo in jih ne jemo, kokoši, ki so prav tako živali, pa pojemo. Zakaj bi bili dvojni? Sem pa z veganstvom postala še veliko bolj kreativna, ker se ti izbor sestavin še dodatno zoža, ni sirov, smetane ... Mleko narediš tako, da v vodi skuhaš pest riža in dobiš riževo mleko, enako je s kokosovim mlekom.«

V MasterChefu se glede sestavin ne omejujete in pripravljate tudi meso ...

»Če gre za izziv, v katerem je meso obvezno, ga ne izločim iz menija, saj bi zaradi tega lahko šla na izločitveni test in domov. Če pa gre za izziv, kjer imaš pri sestavinah proste roke, pa vedno izberem veganske.«

Je pa zanimivo, da ste prav s piščancem po azijsko tako navdušili sodnike, da so ga izbrali za eno od zmagovalnih jedi. Kako težko vam je kot veganki pripravljati meso in uporabljati sestavine, ki jih v vaši domači kuhinji ni?

»Kar veliko moram razmišljati. Dobiš kos mesa, ki ga pripravljáš prvič v življenju, ne veš, ali je dovolj pečen, kako naj bi izgledal. Seveda ga moram tudi poskusiti, da vidim, ali je dovolj začinjen in podobno, a ga potem izpljunem. Sem profesionalka in pred sodnike želim dostaviti vrhunski krožnik. Se pa tudi zavedam, da bom, če v šovu pridem daleč, za veganstvo in živali lahko naredila še več.«

Na malih ekranih je tekmovanje prikazano kot precej napeto. Je tudi v resnici tako?

»V resnici je še hujše. Ko ti rečejo, da imaš nekaj minut časa za izbor sestavin, moraš zelo hitro razmišljati, imeti v glavi vse komponente, tudi kako bo videti krožnik, da nabereš vse potrebno. Tudi časa za pripravo jedi je malo.«

Prav čas vam povzroča težave. V eni od zadnjih oddaj ste s peko pite prekoračili čas, zaradi česar ste morali na izločitveni izziv ...

»Sem svobodni umetnik, zato me čas vedno priganja. (smeh) Ne pripravljam enostavnih obrokov, pač pa jedi z veliko komponent in vsaka terja svoj čas. Vedno si zadam veliko, ker želim pokazati, kaj vse se lahko naredi na enem krožniku. Tu bi mi prišle prav izkušnje z delom v restavracijah, tam so časovnega pritiska vajeni.«

Bi bili šefica v kuhinji?

»Ne vsak dan od jutra do večera, bi pa pripravljala kreativne kulinarčne temat-

ske večere ob glasbi. Sem človek, ki se rad povezuje z ljudmi, in ko pridejo, sem rada z njimi, namesto da kuham zanje.«

Vam morda kakšen izziv iz MasterChefa ni dal miru in ste se ga nato lotili še doma?

»Načeloma se ne obremenjujem. Ko kuham, kuham takrat in ne ponavljam stvari. Moj cilj ni izpopolnjevanje jedi, pač pa v kuhinji vsakič skušam narediti nekaj unikatnega.«

Kakšne jedi pa najraje pripravljate? Kaj je vaša največja specialiteta?

»Nimam posebne specialitete. Moji prijatelji hodijo k meni na večerjo, ker vedo, da jim bom vsakič postregla nekaj drugega. Ko se mi najavijo, odprem omare in iz razpoložljivih sestavin hitro nekaj pripravim.«

Pa uspe?

»Vedno, pa tudi če ne bi uspelo, ne bi bilo nič hudega. Kuhanje za prijatelje je dobra priložnost za eksperimentiranje, saj ti ne bi zamerili. S tem, ko kuhaš vsakič drugače, razvijaš um, brbončice, da si pripravljen za odkrivanje novih okusov.«

Kakšne želje, cilje imate na kulinarinem področju?

»Poleg že omenjenega šova želim postati znana avtorica kuharskih receptov in izobrazevati na krajših kuharskih delavnicah preko spleta ali pa v živo. Udeležencem bi dajala ideje za jedi iz sadja, zelenjave, žitaric in drugih sestavin neživalskega izvora. Čeprav bi šlo za veganske recepte, bi bili primerni za vsakega, saj naj bi sadje in zelenjava zajemala vsaj 50–60 odstotkov dnevnega menija vsakega krožnika.«



Piščančje prsi na azijski način

Objavljamo zmagovalni recept tekmovalke Kamale iz kuharskega šova MasterChef z namigi za vključitev sestavin iz lokalnega okolja.

Besedilo: **Ana Šubic**

Foto: **Pop tv**

Spiščančjimi prsmi na azijski način (recept objavljamo na sosednji strani) je Kamala tako zelo navdušila sodnike v MasterChefu, da so jed ocenili kot najboljšo v 2. oddaji. Kot pravi

Kamala, bi se k njej podala tudi blanširana drobno nasekljana kopriva: »Je zelo lepe zelene barve, nevtralnega okusa in hkrati polna vitaminov. Podobno bi lahko blanširali regrat, ki bi ob navadnem ali kokosovem mleku in začimbah izgubil svojo grenkobo. Iz blanširanega regrata, zgoščenega z navadno ali koruzno moko, bi lahko naredili ocvrtke – regratove

bombice. Uporabili bi na primer lahko tudi listke čemaža, ki bi jih spanirali v gosti zmesi iz koruzne moke, sojinega mleka in začimb ter ocvrli, s čimer bi dobili hrustljav dodatek.«

Piščančje prsi lahko tudi zamenjate z navadnim ali dimljenim tofujem ali pa s seitanom oz. pšeničnim mesom in pripravite vegansko pojedino.

ŠIROKA IZBIRA, VISOKA KAKOVOST, NIZKE CENE



**ČISTILO BANEX ZA
STEKLO ULTRA POWER**
750 ml
1,12 EUR

**MARMELADA
MEŠANA 700 g**
1,60 EUR



**SIR MAASDAMER
NAREZAN**
150 g
0,99 EUR



**OLIVE ZELENE
MEDITERA**
VAKUM 1260 g
3,41 EUR



OGLJE
10 kg
6,29 EUR

DAVIDOV HRAM

DISKONT

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

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

Davidov hram d.o.o., Loke 37, 3333 Ljubno ob Savinji

Vse cene so maloprodajne in vključujejo DDV.

Po vsakem nakupu prejmete račun z označenim kuponom v vrednosti 2 % na artikle, označene na računu, ki ga lahko vnovčite pri naslednjem nakupu.

PIŠČANČJE PRSI V EKSOTIČNEM ZELENJAVNEM MIKSU



Sestavine za 4 osebe
25 dag pečenih piščančjih prsi
2 dag koromača
4 dag korenja
1 dag redkvice
1 banana
2 dl kokosove kreme
5 listkov bazilike
1 vejica peteršilja
1 čajna žlička cimeta
pol čajne žličke soli
ščepec popra

Zeliščni zdrob
25 dag pšeničnega zdroba
500 ml sojinega mleka
pol čajne žličke kurkume
1 čajna žlička šetraja
3 žlice olivnega olja
pol čajne žličke soli
ščepec popra

Čas priprave: 15 min
Čas kuhanja: 45 minut

Zdrob skuhamo v sojinem mleku, ki smo mu dodali šetraj in kurkumo. Ko je skuhan, ga solimo, popramo, dodamo malo olivnega olja in premešamo. Koromač, korenje in redkvico sesekljamo na majhne kocke. Prepražimo jih na olivnem olju in dodamo kokosovo kremo, razredčeno z malo sojinega mleka. Solimo, popramo in kuhamo na šibkem ognju. Dodamo še na drobno sesekljane piščančje prsi in premešamo. Ponev odstavimo z ognja in po okusu dodamo sesekljana zelišča in cimet. Na koncu zrele banane razrežemo na poljubne kose in jih v vroči ponvi na hitro skarameliziramo.

KULINARIČNI VEČERI V HIŠI NA KONCU TUNELA

Obiskovalcem kranjske Hiše na koncu tunela kulinarični večeri niso tuji – nedavno so lahko okušali ribje specialitete, raznovrstne namaze in več vrst domačega kruha izpod rok gurmanskega poznavalca Klemenena Koširja, ki bo v soboto, 23. aprila, združil moči s hišno kuhinjo Norman Bites in pripravil banket s hladnimi jedmi.
S. L. / Foto: Primož Pičulin



Specialisti za vaše zdravje

Zavarovalnica Adriatic Slovenica je v krog varnosti združila svojo celovito ponudbo. Poskrbijo torej za vašo varnost in varnost vsega vašega premoženja – hiše, avtomobila pa tudi vaše dejavnosti, če ste podjetnik. Obenem pa zagotavljajo večjo varnost tudi v obdobju po upokojitvi in še pomembneje – ko zbolimo.



Biljana Cvjetičanin,
direktorica poslovne
enote Kranj

Adriatic Slovenica, d. d.
Poslovna enota Kranj
Kidričeva cesta 2
Telefon 04 2817 000
E-naslov: infokr@as.si

»Naša prva misel ob dobrih željah je zagotovo zdravje. Da bomo svojim zavarovancem takrat v največjo pomoč, poskrbimo v našem Centru Zdravje AS. Vsem zavarovancem s sklenjenim dopolnilnim zdravstvenim zavarovanjem AS in zavarovanjem Specialisti in zdravila bomo uredili vse potrebno, da bo čas do potrebnega specialista čim krajši. Kot vemo, je lahko čakalna doba za specialistične preglede v javnem zdravstvenem sistemu zelo dolga, tudi šest mesecev. Z zavarovanjem Specialisti in zdravila pa si lahko zagotovite pregled pri specialistu že v desetih dneh. Kako? Enostravno, s klicem na brezplačno telefonsko številko Centra Zdravje AS **080 81 10**. Prijazni svetovalec bo na podlagi vaše napatnice poiskal specialista, da vam na zdravstveno storitev ne bo potrebno čakati več kot 10 dni, brez dodatnih stroškov,« pojasnjuje **Biljana Cvjetičanin**, direktorica kranjske poslovne enote Adriatic Slovenice.

Zavarovalnica Adriatic Slovenica neguje dolgoročno partnerstva in se aktivno vključuje v dejavnosti lokalnega okolja. Največ stavijo na osebni odnos, s katerim si prizadevajo za zadovoljstvo strank takrat, ko jih najbolj potrebujete – pri avtomobilski nesreči, nezgodi, zaradi katere se poškodujemo, ali v primeru, ko potrebujemo hitro zdravstveno oskrbo. V kranjski poslovni enoti tako ponujajo vse svoje celovite rešitve na enem mestu.

Biljana Cvjetičanin pa dodaja še nasvet: »Skrb za zdravje naj bo vedno na prvem mestu! Zato je preventiva še kako pomembna. Stopnja sladkorja v krvi, vrednost holesterola ali naš krvni tlak so lahko že prvi pokazatelji, preko katerih nam telo sporoča, da nekaj ne počnemo prav.« **Meritve stopnje sladkorja v krvi, holesterola in krvnega tlaka bodo v torek, 19. 4. 2016, od 8. do 10. ure v poslovalnici AS na Kidričevi cesti 2 v Kranju.**

Obiščite nas in naredite nekaj dobrega za svoje zdravje!«

**Center
Zdravje** 

www.as.si **080 81 10**

Oblačila obujajo spomine

Stil, glamur in navdušenje nad pustolovskim duhom. Popotovanje, funkcionalnost in občutek, da so od sonca obledele obleke ukrojili za novo življenje. Govorimo o kolekciji H&M Studio za pomlad/poletje 2016, ki so jo navdušenke že dodobra spoznale.

Besedilo: **Alenka Brun**

Ljubljanski H&M v centru mesta je že pred časom gostil poseben dogodek. Kopica povabljenih znanih slovenskih imen je uživala v posebni nakupovalni izkušnji, na ekskluzivnem 'pre-shopping' dogodku kolekcije H&M Studio S/S 2016, ki sta jo spremljala odlična glasba in svečano vzdušje. Klicu kolekcije, ki je ujela pravi pustolovski duh, se niso mogle upreti niti igralka Tjaša Železnik, pevki Manca Izmajlova in Demetra Malalan ter smučarska skalkalka Špela Rogelj (na fotografiji), ki so se kot prve odele v oblačila iz nove kolekcije.

AVANTURA S STILOM. Letošnjo pomlad in poletje tako H&M-ovo dekle doživlja kot avanturo s stilom. Nenehno razi-

» Kosi iz kolekcije so moderni in obenem preprosti: glamurozne črtaste obleke z vrvicami, majice z zavezovanjem okoli vratu ali dolga krila in kaftani z naravnimi potiski in vrvicami.

skuje, bodisi na ulicah mesta bodisi na popotovanju svojega življenja: od iskanja same sebe do popotovanja v neznano. Kombinira funkcionalnost in ženstvenost, športna oblačila s svečanimi. Kosi iz kolekcije so moderni in obenem preprosti: glamurozne črtaste obleke z

vrvicami, majice z zavezovanjem okoli vratu ali dolga krila in kaftani z naravnimi potiski in vrvicami. Ne manjka kratkih oblek z volančki, ki se zavežejo z vrvicami, ali tunik za na plažo, ki so hkrati tudi odlična izbira za odhod na zabavo. Oblačila obujajo spomine, saj kolekcijo dopolnjujejo majice z enostavnimi obrobo in zavezovanjem okoli vratu, od sonca obledele obleke, za katere se zdi, kot da so bile ukrojene za novo življenje. Kar se barv tiče, so tokrat v ospredju osnovni odtenki, obledeli od sonca: rumena, rdeča, zelena, umazano bela, barva jajčne lupine in nevtralna barva čaja.

ENOSTAVNO 'MUST HAVE'. Kosi ter modni dodatki, ki naravnost morajo biti v vaši (ali njegovi) garderobni omari: poslovni jopič s črtami, obleka z naravnim potiskom, kavbojke z zaplatami, obleka s

PROKOZMETIKA, ART OF BEAUTY STUDIO, POSLOVNA CONA B 20, 4208 ŠENČUR
T: 04 279 22 90, studio@prokozmetika.si, www.prokozmetika.si

 Prokozmetika
Art of beauty Studio



PROKOZMETIKA
ART OF BEAUTY
Studio

VREDNOSTNI BON
ZA FRIZERSKE STORITVE
V STUDIU
15,00 €*

*Bon je unovčljiv do 3. 5. 2016 pri storitvah nad 35 EUR.



Foto: arhiv dopodna (Petra Šveigerl)

tankimi vrvicami, srajca s stranskimi vrvicami, poletni pulover z žakardnim vzorcem, umazano bele usnjene hlače, funkcionalne športne majice, kaftan s širokimi vrvicami, nahrbtnik z vrvicami, ogrinjalo, svilen šal z naravnim potiskom ter športni in pleteni sandali s polno peto. **K**

LJUBLJANO OBISKALA MODA

Jutri se v Ljubljani končuje Teden mode (13.–16. april), ki se že četrtrič odvija v centru mesta. Lani spomladi so tako jesensko-zimske kolekcije prvič predstavljali na Kongresnem trgu, letos pa so osrednje dogajanje preselili na novo lokacijo – Trg republike. Po tamkajšnji modni pisti je oz. še bo svoje kolekcije za jesen in zimo 2016/2017 predstavilo več kot dvajset oblikovalcev. Obiskovalci si na razstavi že vse dni brezplačno ogledujejo izbor kreacij, predstavljenih na modnih revijah preteklega dne. Modne revije je bilo možno obiskati samo z vabilom, sicer pa si jih mimoidoči lahko ogledajo na zunanjem zaslonu na Trgu republike. Včeraj se je na reviji predstavilo tudi več kot 70 študentov Naravoslovnotehniške fakultete v Ljubljani. Revijo so poimenovali Hortifashion, saj je bil glavni navdih projekta Ljubljana – zelena prestolnica 2016. Že v sredo si je bilo mogoče ogledati dvanajst finalistov natečaja Oblikuj belo srajco, katerega namen je bil raziskati raznolikost tega klasičnega kosa oblačila. Danes se bo Anžej Dežan ob jutranji kavi z gosti spraševal, kdo zares kroji modo. **A. Š.**



SPA NATURA
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

LUXUSLASHES
kvalitetno podaljševanje
trepalnic

AKCIJSKA CENA = 59€
(redna cena = 89,50€)



LPG paketi
za preoblikovanje telesa

AKCIJSKA CENA = 390€
CENA VELJA ZA PAKET 10 OBISKOV
(redna cena = 495€)

SKEYNDOR

terapija za zmanjševanje
obsega telesa

AKCIJSKA CENA = 199€
CENA VELJA ZA PAKET 6 OBISKOV
(redna cena = 257€)

Akcija velja do 31.5.2016

VABLJENI!

Ljubljanska cesta 34C, Kranj
04/ 287 22 33
www.spanatura.si



Omejena serija Dacia LIFE

že za **7.990 €**
z **0%** obrestno mero*



DACIA

Izkoristite izjemno ponudbo vozil **DACIA LIFE**

v **REMONTU KRANJ**
na Laborah!

- omejena serija **Life** s serijsko opremo klima, radio CD MP3 in meglenke **že za 7.990 €**
- možnost financiranja z **0% obrestno mero***

S tem oglasom vsi kupci novega vozila Dacia sodelujete v žrebu za strešni kovček!
Zato ga prinesite s seboj v prodajni salon!

Vaš klic pričakujemo svetovalci Boštjan Trtnik **041 740 878** in Mark Bajc **030 697 285**.

* Velja ob nakupu preko Dacia Financiranja. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na www.dacia.si. Velja za financiranje do 48 mesecev, za omejeno vrednost financiranja, odvisno od modela.

Poraba pri mešanem ciklu: **3,5 - 6,8 l/100 km**. Emisije CO₂: **90 - 155 g/km**. Emisijska stopnja: Euro 6b. Emisija NOx: 0,0083—0,0518 g/km. Emisija trdih delcev: 0—0,00328 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0—32,59. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.



DACIA

Akcija velja od 15. 4. do 15. 5. 2016

REMONT

Avtohiša REAL, d.o.o., **PE REMONT KRANJ**
Ljubljanska cesta 22, 4000 Kranj,
tel: 04/ 201 52 23, e-pošta: info@remont-kranj.si

www.remont-kranj.si

Duševno zdravje pogosto zanemarimo

To opozarjajo v združenju Humana, ki povezuje svojce oseb s težavami v duševnem zdravju. Zanje in za vse druge, ki jih tovrstne tematike zanimajo, izvajajo pester program brezplačnih aktivnosti.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Primož Pičulin**

Duševnemu zdravju pogosto ne namenimo dovolj pozornosti. Za duševno boleznijo namreč lahko zboli vsak, zato je zelo pomembno, da ne pozabimo nase in da poskrbimo za svoje psihofizično počutje,« poudarja Tatjana Gričar, predsednica združenja Humana, ki povezuje svojce oseb s težavami v duševnem zdravju. Prizadeva si tudi za zmanjšanje stigmatizacije mentalnih motenj. Neredko jih namreč spremljata posmehovanje okolice, zato mnogi bolniki ne gredo k zdrav-

niku, temveč se zaprejo vase in trpijo, s tem pa se težave le še poslabšajo. »Situacijo otežijo tudi svojcem, ki o bojih, ki se odvijajo v oboleli osebi, ne vedo nič ali bore malo, ali pa si zatiskajo oči in upajo, da bodo težave minile same od sebe. A ne minejo,« je pojasnila Gričarjeva.

Za učinkovito zdravljenje je potrebno sodelovanje cele družine. Leta 2000 ustanovljena Humana s sedežem v Kranju je prva organizacija svojcev psihiatričnih bolnikov pri nas in izhaja iz njihovega težkega položaja oz. problematike, s katero se srečujejo vsakodnevno. Preko združenja si lahko izmenjujejo izkušnje z drugimi svojci, na voljo pa so jim še psihološka razbremenitev, strokovne infor-

macije, izobraževanja in delavnice s področja duševnega zdravja.

Humana tako izvaja pester nabor dejavnosti, namenjenih svojcem in vsem drugim, ki jih te tematike zanimajo. »Ta mesec uvajamo učenje sproščanja in izražanja v dialogu z naravo, kjer se bomo posvetili krepitvi tako fizičnega kot psihičnega zdravja. V sklopu delavnic se bomo enkrat mesečno povzpeli na enega izmed okoliških hribov in tako poskrbeli, da si nabereemo kondicijo in se nadihamo svežega zraka,« je povedala tajnica društva Eva Mladenovič. Prvi pohod bo na Šmarjetno goro, in sicer v četrtek, 21. aprila. Zbor bo ob 8. uri pred prostori Humane (Oldhamska 14), potrebne so predhodne prijave.

Vsak teden izvajajo brezplačna izobraževanja o pomenu zdrave prehrane za človekovo psihično in fizično stanje, učenje tehnik pravilnega dihanja in sproščanje s petjem, pilates, sproščanje ob zvočni kopeli ... Program vsak mesec obogati tudi predavanje Katarine Lavš Mejač, profesorice psihologije in pedagogike, pri njih predava tudi Jurij Bon, dr. med., specialist psihiater s Psihiatrične klinike Ljubljana. Poleg tega se v združenju redno srečujejo skupine za svojce, samopomoč in osebnostno rast. Program sofinancirajo Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij, Zavod za zaposlovanje, ministrstvo za zdravje ter občini Kranj in Preddvor. **K**



V Združenju Humana potekajo tudi delavnice učenja pravilnih tehnik dihanja in sproščanja s petjem.

Nadležne spomladanske alergije

Ljudje, ki imajo sezonsko alergijo na pelod, s tesnobo pričakujejo pomlad in poletje. Več o prepoznavanju in zdravljenju je povedala zdravnica Nissera Bajrović s Klinike Golnik.

Besedilo: **Suzana P. Kovačić**

Nenehno kihanje, srbež nosu in žrela ter vodeni izcedek iz nosu, tudi kašljanje so tipični simptomi alergijskega rinitisa oz. nahoda,

je pojasnila Nissera Bajrović, dr. med., s Klinike Golnik: »Ker je sluznica ves čas nekoliko vneta, že najmanjši prehlad lahko povsem zapre obnosne votline in posledično povzroči kronični sinusitis z bolečinami v predelu čela. Odlašanje lajšanja simptomov lahko bolezen poslab-

ša. Alergijski rinitis je pogosto predhodnik astme, zato pri aktivnem nahodu in vnetju oči preprečimo napredovanje bolezni v astmo s protialergijskimi zdravili.«

Intenzivnost težav je zelo odvisna od vremena in dolžine zime, je opozorila

Sezonske in druge alergije lahko olajša »slani wellness«

Če večino dneva spomladi preživite z robčkom v roki, imate pordele oči, kihate, čutite žgečkanje v nosu, vas muči glavobol in ste na splošno bolj razdražljivi, potem ste mogoče preobčutljivi na določene alergene, ki jih vdihavate. Spomladi jih je v ozračju polno. Senenemu nahodu se lahko pridružijo tudi drugi alergijski odzivi imunskega sistema. Odkrivanje pravih vzrokov je detektivsko delo, ki ni vedno uspešno. Zdravljenje je običajno omejeno na blažnje simptome, marsikaj lahko naredite tudi sami – izogibajte se povzročitelju, spremljajte dnevno napoved koncentracije cvetnega prahu v zraku in spirajte nos s fiziološko raztopino.

Po slano pomoč, ki jo preprosto vdihnete

Zaradi različnih sezonskih tegob lahko postanete suženj ciklov cvetenja, zato je čas za preprosto, naravno in varno rešitev, ki je primerna tudi za majhne otroke. Že stoletja je znano, da je sol pravi balzam za počutje in da blagodejno vpliva na težave s kožo, dihalni in imunskim sistemom. Kamena sol je zaradi svoje sestave pravi čudež. V naravnem okolju je težko najti prostor, kjer bi bila koncentracija suhega solnega aerosola dovolj visoka za prave učinke, zato je obisk solne sobe lahko pravo olajšanje. Solni aerosol očisti sluz v dihalnih poteh, preprečuje vnetja in krepi imunski sistem telesa ter s svojimi negativnimi ioni pomaga proti stresu. Solne sobe ponujajo dobro podporo medicinskemu zdravljenju, lahko pa postanejo le vaša oaza miru. Otrokom je skrivnostni svet solnih sob še posebej všeč.



NARAVNA SOLNA TERAPIJA ZA DIHALA IN KOŽO



SOLNI ZAKLAD - Center solnih terapij Kranj
Škofjeloška 20 (Trgovska hiša MAK)
Kranj
031 790 602
www.solni-zaklad.si

Kupon
10%
popusta

zdravnica: »Če nekdo ugotovi, da mu nekaj škodi, je prvo pravilo izogibanje vzročnemu alergenu. Bolniki z oblikami alergijskega rinitisa morajo pravi čas začeti jemati zdravila, ki imajo protivnetno delovanje, osnovno je v obliki pršila za nos. Zdravila začnejo delovati v dveh, treh dneh, maksimalno učinkujejo po treh tednih. Uporabljati jih je priporočljivo štirinajst dni pred sezono cvetenja, tudi če dežuje in je v ozračju manj alergena. Če so težavam pridruženi tudi simptomi zaradi alergijskega vnetja očesne veznice – alergijski rinokonjunktivitis, je najbolje uporabiti antihistaminik v obliki tablet, pršil za nos in kapljic za oči.«

DEDNA POGOJENOST. »Če bi testirali celotno populacijo, bi imela polovica najmanj en pozitiven test, vendar ima zares alergijo od 20 do 25 odstotkov vseh. O alergiji govorimo, ko ima oseba v stiku z alergenom, na katerega je ugotovljen pozitiven test, težave,« je opozorila sogovornica. Enako nevarne, kot je sezonska alergija na pelod, so alergija na hrano, alergija na zdravila in alergija zaradi preobčutljivosti na strup kože krilca (o teh vrstah alergij



Nissera Bajrović

bomo pisali kdaj drugič). Ni še čisto jasno, kaj vse vpliva na razvoj alergije, a če se o alergiji kaj ve, je to: alergija je dedno pogojena. »K tovrstnim boleznim podedujemo nagnjenost. Denimo, če so starši alergiki, bo imel eden od dveh otrok

» V primeru alergije na pelod se svetuje, da se bolnik v času sezone cvetenja zadržuje bolj v zaprtih prostorih, predvsem ob sončnih in vetrovnih dneh. Stanovanje naj zračijo pozno zvečer ali zjutraj pred sončnim vzhodom. Oblečilo naj ne suši zunaj. Podatke o količini peloda v zraku je možno dobiti na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

zagotovo eno od bolezni. Za pojavnost alergij imajo vpliv tudi dejavniki okolja, onesnaževanje, kar pomeni, da lahko zunanji dejavnik sproži aktivnost dednega zapisa,« je še povedala Nissera Bajrović. **K**

Slimcut®

Z ZNANOSTJO NAD KILOGRAME

NOVO



Temelj vsake shujševalne diete, ki ZAGOTAVLJA izgubo kilogramov.
60 kapsul



Za VZDRŽEVANJE telesne teže.
60 kapsul



Topi MAŠČOBE
15 napitkov z okusom limone



Odvaja ODVEČNO VODO iz telesa
15 napitkov z okusom breskve



KUPON
2 + 1

Ob nakupu dveh shujševalnih izdelkov Slimcut vam tretji izdelek podarimo.

Obiščite nas v **Sensilab misli Zdravo trgovini** v **Planetu Tuš Kranj** in izkoristite ugodno ponudbo.

 SENSILAB®

Akcija velja ob nakupu treh enakih izdelkov in velja do 15. 5. 2016.

O PORODU, DOJENJU IN SPANJU

V Mestni knjižnici Kranj bo v torek, 19. aprila, ob 10. uri potekla delavnica, na kateri svetovalka za dojenje Ana Pavec svetuje pri odpravi najpogostejših težav pri dojenju. Na isti lokaciji bo v petek, 22. aprila, ob 10. uri delavnica z naslovom Lahko noč in mirno spi! pod vodstvom Damijane Medved. Udeleženci bodo s poznavanjem temeljnih značilnosti spanja poskusili razumeti cikel spanja pri otrocih in se nanj tudi primerno odzivati. Govorili bodo tudi o pomenu družinske postelje, različnih načinov uspanja dojenčkov in malčkov ter vzrokih za pogosto zbujanje ponoči. V soboto, 23. aprila, ob 10. uri pa bo v knjižnici delavnica Koncept bolečine med porodom in čustva po porodu, ki jo bo vodila Lore Rodríguez. Govora bo o uporabi naravnih zaviralcev bolečine, njihovem psihološkem učinku in dojevanju bolečine. **A. Š.**

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

V ponedeljek, 18. aprila, ob 18. uri bo v Medgeneracijskem centru (Cesta talcev 7) potekala predstavitev vadbe za zdravo hrbtenico. Nepravilna telesna drža in dvigovanje bremen sčasoma vplivajo na pojav občutka gomazenja v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavobolov, vrtoglavice ... Zaradi težav s hrbtenico obolevajo tako mladi kot starejši, pozdravilo pa bi jih lahko že nekaj pravih vsakodnevnih vaj. Ula Hribar Babinski, diplomirana medicinska sestra iz Združenja iz hube v metulja, bo predstavila vadbo izbranih enostavnih vaj, ki vplivajo na telesno in psihično počutje, z njihovo pomočjo pa telo zadira in se osvobodi bolečin. Zaradi omejenega števila udeležencev so obvezne predhodne prijave po telefonu številka 082 058 457 ali po elektronski pošti mck@luniverza.si. **A. Š.**

JAVNA TRIBUNA O DEBELOSTI

PBS center športne odličnosti bo v četrtek, 21. aprila, ob 17. uri v dvorani Mestne knjižnice Kranj priredil javno tribuno Debelost in negibanje – tiha ubijalca digitalne družbe. Organizatorji so k izvedbi povabili strokovnjake z različnih področij, pokazati pa želijo, kako preprečiti debelost, se pametno gibati in hujšati ter vzpostaviti hormonsko ravnovesje, spanje in prehrano: »S strokovno in sistemsko usmeritvijo je potrebno konstantno ozaveščanje, da bodo naši otroci lažje osvojili zdrave življenjske navade. Predavanja in prikazi bodo namenjeni široki populaciji, ki ima težave z utrujenostjo, prekomerno telesno težo ali pa se te težave pojavljajo v družini. S praktično delavnico bomo predstavili načine samopomoči s pomočjo vaj body tehnike v domačem ali poslovnem okolju.« **A. Š.**

Relax[™]DVA
PARAUGODNA CENA ZA BRALCE PRILOGE KRANJČANKA
BREZPLAČNA DOSTAVA / ENOSTAVNA UPORABAZAŽIVITE BOLJ
ZDRAVONaravne kompresijske nogavice
delujejo terapevtsko, preventivno
in preprečujejo nastanek krčnih žil.redna cena
38,90€

080 30 25

akcijska cena
29,90€

VitaVera
 VITA VERA D.O.O., DUNAJSKA ST., LJUBLJANA

Gorenjski Glas

Nad uhajanje urina že v mladosti

Urinska inkontinenca je nadloga, s katero se srečujejo tako starejše kot tudi mlajše ženske.

Besedilo: **Ana Šubic**

Uhajanje urina spravlja v obup vse več mladih žensk, kar je predvsem posledica današnjega hitrega načina življenja. Kronične stresne obremenitve, nepravilna prehrana in predvsem premalo gibanja so glavni razlogi, da je kvaliteta tkiv že pri mladih zelo slaba. »Posledica so ohlapna tkiva, ki svoje vloge ne morejo opravljati tako, kot bi bilo treba. Podobno kot so bolečine v križu posledica ohlapnih vezivnih struktur hrbtenice, lahko zaradi oslabilih mišično-vezivnih tkiv male medenice, ki medeničnim organom ne nudijo zadostne opore, pride do zdrsa le-teh navzdol in uhajanja urina in/ali blata. Pri mlajših ženskah nosečnost in porod povzročita dodatno škodo,« pojasnjuje ginekologinja Polona Podnar.

Kot pravi, lahko v zvezi s to problematiko največ naredimo sami že v mladosti z zdravim načinom življenja, torej s pravilno prehrano in redno zmerno telesno vadbo, s katero poskrbimo še posebej za mišice medeničnega dna. Za krepitev le-teh je odlična izbira pilates. Izjemnega pomena je redno, vztrajno in pravilno izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna, ki se jih sicer lahko hitro in učinkovito naučimo tudi na stolu za magnetoterapijo.

Terapija z magnetno stimulacijo je sicer še posebej primerna za ženske po porodu, pri katerih so zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti tkiva polna tekočine in zato zelo ohlapna. »S terapijo se močno pospeši izplavljanje odvečne tekočine iz telesa, tkiva pa že v nekaj tednih postanejo bolj čvrsta in prožna. Rezultat so občutno manjše bolečine v simfizi in križu ter okrepljene mišično-vezivne strukture medeničnega dna, zaradi česar težave z uhajanjem vode po porodu minejo bistveno prej, kot bi sicer. Vsekakor pa so na ta način ojačane mišice medeničnega dna najboljša naložba za kasnejša obdobja, ko bo že tudi starost naredila svoje ...« je še pojasnila. **K**

ZDRAVLJENJE URINSKE INKONTINENCE JE ZELO UČINKOVITO

Za zdravljenje urinske inkontinence obstajajo različne terapije. Kakšne in kako učinkovite so, so nam pojasnili v Medicinskem centru Podnar.

V vašem centru za zdravljenje urinske inkontinence uporabljate tako magnetno stimulacijo kot lasersko termolizo ...

Odvisno, za katero vrste inkontinence gre. Pri prekomerno aktivnem sečnem mehurju laserska termoliza sploh ni primerna, v poštev pride samo magnetoterapija. Pri stresni inkontinenci pa je osnova zdravljenja vedno magnetna stimulacija, saj so močne mišice medeničnega dna prvi pogoj za učinkovito kontrolo odvajanja urina in/ali blata. Kadar pa gre za ohlapno steno nožnice, pa dodamo še zdravljenje z laserjem.

Kakšna je učinkovitost magnetoterapije?

Pri urgentni inkontinenci je po končani terapiji popolnoma suhih 60 odstotkov pacientov, pomembno izboljšanje pa dosežemo pri 30 odstotkih obravnavanih pacientov. Pri stresni inkontinenci dosežemo popolno odpravo uhajanja urina pri 80 odstotkih pacientov, pomembno izboljšanje pa pri 15 odstotkih.

Kaj pa učinkovitost laserske terapije?

Centri, ki izvajajo samo lasersko terapijo, poročajo o 60-odstotni učinkovitosti. Pri nas lasersko termolizo uporabimo le v primerih, ko po magnetni stimulaciji urin še vedno uhaja in ocenimo, da gre za izrazito oslabele oziroma ohlapne vezivne tkiva medeničnega dna oziroma sprednje stene nožnice. Ob tem smo uspešni v dobri polovici primerov.

Imata obe terapiji kakšne stranske učinke ali zaplete?

Ob pravilno postavljenih indikacijah za eno ali drugo vrsto terapije zapletov ni. Magnetoterapija nima poznanih stranskih učinkov, laserska termoliza pa lahko povzroča nekaj prehodnih težav (npr. pojav znakov prekomerno aktivnega mehurja, izcedek, manjša krvavitev), ki pa praviloma v nekaj dneh izzvenijo.



MEDICINSKI
CENTER
Podnar

Poslovna cona A 18
4208 Šenčur
T: 059 057 570
M: 064 177 744

www.mc-podnar.si
info@mc-podnar.si

• GINEKOLOGIJA • VODENJE NOSEČNOSTI • NUHALNA SVETLINA • 3D/4D ULTRAZVOK • NIPT • ZDRAVLJENJE INKONTINENCE • HORMONSKA TERAPIJA

NASVET

Janez Logar, mag.,
terapevt



NE SLIŠIVA SE!

Smo precej solidna, povprečna družina. Z možem sva oba srednjih let, trije najstniki, ki bodo zdaj zdaj odšli. Oba sva zaposlena. Vsak skrbi za svoje obveznosti. Vse poteka po ustaljenem redu. Na začetku veze sva bila noro zaljubljena, v zadnjih letih pa se je med naju naselilo neko zelo neprijetno (dolgočasno) vzdušje. Možno vedno več dela, jaz pa se ukvarjam z otroki. Čutiva, da naju vedno bolj vleče v svoje aktivnosti. Pravzaprav me to vzdušje odtujenosti zelo spominja na moj dom. Oče je bil alkoholik. Enako pri možu. Obiskovala sva že skupino za svojce alkoholikov, kjer sva se veliko naučila.

Nore zaljubljenosti (kot navajate) so običajno znak, da sta se res dobila prava človeka. Tako narava da priložnost, da se dva človeka pozdravita od prejete zgodovine. Vidva sta že veliko naredila. Skupine za svojce alkoholikov so pravi blagoslov, saj brez besed drug drugega razumete in si z izpovedmi pomagata. Otroci alkoholikov so mnogokrat polni sramu (in krivde), žalosti in strahov, kjer je bil eden od staršev zaradi alkohola odklopljen. Vidva sta naredila že prvi polčas s tem, ko sta obiskovala skupino. Že takrat se ni bilo lahko odločiti za takšno pomoč, danes pa sta oba za to izkušnjo zelo hvaležna.

Rešitev vajinega problema pa je tokrat v nadaljnji odločitvi za odnos, kajti če ne bosta nič naredila, se bosta po avtomatizmu, ki ga imata v sebi, res še bolj oddaljevala. Najprej si bosta priznala, da vaju nehote vleče stran drug od drugega. Prepoznavala bosta na vedenjski ravni, kdaj se vama to dogaja. Npr. še več dela, več ukvarjanja z otroki, vsak bi imel svoj hobi ... Odločitev za rešitev vajine odtujenosti pa je v nenehnem izmenjevanju bolečih čutenj, ki se vama porajajo. Z dolgočasjem sta jih nekoliko potlačila. Navajate, da krivite moža, ker prihaja pozno domov, on pa vas krivi, ker se stalno ukvarjate z otroki. Precej drugače se bosta slišala, ko mu boste vi povedali, da ga pogrešate, da si želite njegove bližine in da bi mu radi povedali še kaj o sebi. Vaš mož pa vam bo pričel govoriti o strahovih v službi in še bolj o strahu, ko se mu vi pričnete sočutno približevati s svojo ranljivostjo. Saj tega noče, vendar kar pride. Ker že veliko vesta o vajinem težkem otroštvu, ki se tako kruto in prefinjeno ponavlja, vama bo lažje se odpirati drug drugemu. Spodbujala se bosta v pogumu govoriti o sebi in ne obtoževati drug drugega. Svoje zgodovine ne moreta spremeniti, lahko pa spremenita svoj odziv. Ne vem, ali si bosta morala svoje notranje občutke povedati desetkrat ali stokrat, vendar prišlo bo obdobje, ko bo med vama tudi več hvaležnosti in zaupanja. Medsebojno sočutje za lastno in partnerjevo bolečino bo okrepilo vajin odnos.



Toplina
zakonski in družinski center
www.toplina.net
Cankarjeva ulica 3, 4000 Kranj, Tel: 051 675 657
Janez Logar, janez.logar@toplina.net

Pomoč družinam v stiski

V avli Mestne občine Kranj bo 11. maja dobrodelna akcija zbiranja hrane in prostovoljnih prispevkov za društvo Pomagajmo slovenskim otrokom.

Besedilo: **Ana Šubic**

Foto: **Matic Zorman**

Društvo Pomagajmo slovenskim otrokom je bilo ustanovljeno novembra lani, a njegovi zametki segajo več kot tri leta nazaj, ko so tri dobrotnice prišle na idejo pomagati otrokom in družinam v stiski. Začelo se je z majhno vrečko hrane, za katero jim je gospa, ki jo je dobila, hvaležna še danes. Nato so na Facebooku ustanovile skupino Pomagajmo slovenskim otrokom, ki je zaradi velikega povpraševanja pomoči potrebnih in tudi donatorjev prerasla v skupnost koordinatorjev, ki na svojem območju zbirajo pomoč za družine v stiski. Ker niso delovali kot društvo, so jim neredki potencialni donatorji odrekli pomoč, zato so novembra lani ustanovili društvo s sedežem v Predosljah, njegova predsednica pa je Vesna Sitar. »V društvu deluje 21 koordinatorjev iz vse Slovenije.



Društvo Pomagajmo slovenskim otrokom vodi Vesna Sitar iz Predoselj.

» Začelo se je pred dobrimi tremi leti – z majhno vrečko hrane, za katero jim je gospa, ki jo je dobila, hvaležna še danes. V tem času so pomagali okoli štiristo slovenskim družinam: mednje so razdelili 20 ton hrane in poplačali za sedem tisoč evrov položnic.

Samo letos smo med družine v stiski razdelili več kot pol tone hrane in jim poplačali za šest tisoč evrov položnic, sicer pa smo v dobrih treh letih pomagali okoli 400 družinam in mednje razdelili okoli 20 ton hrane,« je pojasnila Sitarjeva.

V želji pomagati še več družinam bo društvo v sodelovanju z Mestno občino Kranj 11. maja med 8. in 21. uro v avli občine priredilo dobrodelno akcijo zbiranje hrane in prostovoljnih prispevkov. »Pomoč nam bo prišla še kako prav, saj se dnevno pojavljajo nove družine v stiski. Na voljo bomo tudi za informacije o možnosti pridobitve pomoči našega društva in drugih socialnih ustanov,« je povedala Sitarjeva. Zbirajo tudi dobro ohranjena oblačila, a teh v avli občine ne bodo sprejemali, se bo pa možno dogovoriti o kasnejšem prevzemu. »Oblačila za otroke in dojenčke sprejemamo ves čas, saj jih takoj oddamo naprej, ostala oblačila pa zaradi pomanjkanja prostora za skladiščenje sprejemamo glede na potrebe,« je dejala in dodala, da bi jim ta čas zelo prav prišla fantovska oblačila od deset do osemnajst let.

»Zbrana pomoč gre po celi Sloveniji, razdelimo jo med prostovoljce, ki pomagajo družinam v stiski. Slednjim zagotavljamo anonimnost, sicer pa pomoči ne delimo zgolj na 'besede', pač pa nam mora družina dovoliti vpogled v dokumentacijo, ki dokazuje njeno socialno stisko in upravičenost do pomoči,« je pojasnila Sitarjeva.

»Iščemo tudi koordinatorje po Sloveniji, saj nas je glede na potrebe premalo, najbolj nujno pa potrebujemo ustrezne skladiščne prostore,« pove. Zbrano pomoč zdaj večinoma hranijo na domovih koordinatorjev. A njihovi prostori so omejeni, zato morajo oblačila, vozičke in drugo ponujeno opremo tudi zavračati. »Potrebujemo skladišče, ki mora biti suho in toplo oz. z gretjem, ker se skladišči hrana in oblačila. V zvezi s tem smo se za pomoč obrnili tudi na kranjsko občino. Primernih občinskih prostorov za zdaj ni, so nam pa predlagali in omogočili izvedbo prej omenjene majske dobrodelne akcije. Tudi prostori, ki so nam jih ponudili posamezniki, so bili žal neprimerni. Če ima morda kdo na voljo ustrezen prostor, bi prosila, da se nam javi,« je še dejala. **K**

CVETLIČNA PRIPOVED

Aleš Forjanič, cvetličar



Katere skupaj in katere se ne marajo

Ja, takole je. Gregorjevo je mimo, ptički se imajo radi, prve pomladne plohe so že ozelenile naravo, zadišalo je po ta pravi pomladi. In mi? Se imamo kaj radi? Pa naše rastlinice? Kako jih že sadimo in sejemo? Tako, da se prijazno gledajo ali pa namrgodeno razmišljajo, kaj neki tale vsiljivka počne zraven mene? Pa obudimo malo staro modrost, ki nam svetuje, katere rastline spadajo skupaj in katere se ne marajo. Morda ste na lastni gredici občutili, kako sta si skočila v lase čebula in zelje. Ali pa so se steple bučke in kumare. Da ne govorimo o paradižniku in papriki, ki ju poleti velikokrat najdemo v istem loncu ali v solatni skledi, na gredici pa sta prav slaba soseda.

Torej prislunimo bučkam; te bi rade rasle zraven rdeče pese, graha ali nizkega fižola, ki ima majhne potrebe, zraven še bogati zemljo z dušikom in bo z veseljem nahranil tudi cvetačo. Ali pa na primer uslišimo korenje, ki si želi biti zraven česna in visokoraslega paradižnika. Čebula in korenje se prav rada družita, saj se medsebojno varujeta pred škodljivci.

No, pri takšnem druženju gre le za to, da rastline tekmujejo med seboj za svetlobo in hranila. Hočejo preživeti kot mi vsi. Torej jim to omogočimo z izbiro pravih sosedov na gredicah. Ko smo lepo vzpostavili pravo ravnovesje med rastlinami, nadgradimo prijateljsko vzdušje še z ognjičem, kapucinkami in žametnicami (tagatesi), ki jih namestimo na robove gredic. Ne samo da žarijo v čudovitih barvah, privabljajo tudi žuželke, ki oprahujejo, hkrati pa se prehranjujejo z nebodigatreba na našem vrtu – s škodljivci.

Seveda si potem mirno privoščimo kakšen ognjičev čajček ali pa si s kapucinkami začnimo obed. Z žametnicami tega raje ne počnite. Niso užitne, tudi njihov vonj ni ravno mamljiv.

Če ste pri tem novi in se še učite, pobarajte kakšnega izkušenega vrtničarja, sicer pa je tudi na spletu najti precej člankov in razpredelnic na to temo.

In ne pozabite: naš vrt je lahko tudi balkon. Lep dan želim!

CVETLIČARSTVO

ALEŠ

Aleš Forjanič s.p.

PE Cesta talcev 89, 4000 Kranj
tel.: 04 23 59 124



Prenovljena dnevna soba

Bralka Dragica bo prenovila dnevno sobo, v kateri si želi drugačno in boljšo razporeditev pohištva. V dnevni sobi potrebuje sedežno garnituro in omarico, na katero lahko postavi televizijo. V delu sobe želi urediti še jedilni kot.

Besedilo: **Jernej Červek, u.d.i.a.**

Dnevna soba je pravokotne oblike z velikim oknom in z dodatno dnevno svetlobo skozi balkonska vrata. Vanjo se dostopa iz hodnika. Iz dneвне sobe se dostopa še v manjšo sobo in v kuhinjo. Velika dnevna soba ima na vsaki steni ena vrata ali okna, kar otežuje razporedjanje pohištva po sobi.

Predlagam izbiro manjših kosov pohištva, ki naredijo sobo bolj prostorno in zračno, vendar še vedno udobno za počitek. Ob vstopu v prostor vas v osrednjem delu pričaka udobna sedežna garnitura, ki jo sestavljajo velik dvosed, ovalna klubska mizica in na vsaki strani še en taburet. Tabure si lahko zvečer postavite ob kavč za udobno ležanje pred televizijo. Na desni strani sobe je prehod v kuhinjo,

ki ga poleg vrat sestavljata še dve stekleni steni, vsaka na eni strani vrat. Poleg prehoda v kuhinjo stoji nizka omarica za televizijo, v kotu pa stoji steklena omara. Prostor pri oknu je namenjen jedilnemu kotu, v katerem stoji kvadratna miza s štirimi stoli. V sobi je dovolj prostora, da lahko ob večji družbi raztegnete mizo in za njo posesti tudi osem oseb. Za vhodnimi vrati v dnevno sobo stoji še ena nizka omarica, kamor lahko postavite knjige ali pa druge stvari.

V prenovljeni dnevni sobi prevladuje rumena barva sten in preproge ter bela barva pohištva. Barvni poudarek je na dvosedu in stoli, ki so temnozeleno pastelne barve.

Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena pohištva za dvosed, mizico, dva tabureta, jedilno mizo s štirimi stoli, dve omarici in stekleno omaro je 2600 evrov. **K**



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



NovaKopalnica.com
Kreativni dizajni vaše kopalnice...

Vrhunska kopalniška oprema in keramike
vseh vrst (notranje in zunanje).

CUBIS - Šenčur

www.novakopalnica.com



-20% na vso **KERAMIKO**



DANKÜCHEN

Kuhinje, v katere se zaljubite...

Obiščite največji salon kuhinj DankÜchen pri nas. **CUBIS - Šenčur**



**DO 36 OBROKOV
BREZ OBRESTI!**

KUHINJE
do **-55%**

www.dankuchen-kranj.si

DKŠkupina d.o.o., Kermliška cesta 301, 1295 Radomlje

Padanje cen se je ustavilo

Lani v Kranju prodali za desetino manj rabljenih stanovanj, njihova cena je za malenkost narasla.

Besedilo: **Simon Šubic**

Po občutni oživitvi v letu 2014 je nepremičninski trg z nekoliko zmanjšano močjo rasel tudi lani, kažejo letni podatki Geodetske uprave (GURS). Rasel je predvsem trg rabljenih stanovanj, kar pa se ni poznalo

na njihovih cenah, ki so ostale na približno enaki ravni kot leto prej.

Število prodanih stanovanj v večstanovanjskih objektih je lani na Gorenjskem zraslo za pet odstotkov, povprečna cena rabljenega stanovanja (1450 evrov/kv. meter) pa se je komaj opazno znižala. V Kranju se je zgodilo ravno nasprotno: lani so evidentirali za deset odstotkov

manj prodanih stanovanj v gorenjski prestolnici, njihova povprečna cena pa je zrasla za dva odstotka – na 1560 evrov/kv. meter. Pri izračunu povprečne cene so upoštevali 175 prodaj stanovanj, srednja letnica njihove izgradnje je bila 1974, povprečna uporabna površina pa je bila 49 kvadratnih metrov. V GURS-u na podlagi lanskih podatkov ugotavljajo,

SVET SENČIL



Že 17 let z vami!

SENČILA®
ASTERIKS

www.asteriks.net

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

Senčila Asteriks d.o.o.

Cesta na Loko 2, 4290 Tržič, Slovenija
T: 04 59 55 170
G: 041 733 709
E: info@asteriks.net

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

da se je trend padanja cen stanovanj v večjih urbanih središčih, tudi v Kranju, lani ustavil. Od leta 2008, ko so zaznali cenovni vrh, se je tako povprečna cena rabljenega stanovanja v Kranju znižala za 15 odstotkov, kar je najmanjši padec od vseh največjih urbanih središč v Sloveniji. Najbolj se je cena rabljenim stanovanjem znižala na Obali (brez Kopra) – za 32 odstotkov, v Ljubljani pa na primer za 24 odstotkov. Povprečna cena za Kranj, ki je bila dolgo izenačena s povprečjem države, se je tako po letu 2011 spet dvignila nad povprečje.

Na Gorenjskem, tudi v Kranju, se sicer zaloge neprodanih stanovanj iz preteklih let počasi praznijo, saj je bila velika večina stanovanj, zgrajenih v letih 2008 do 2010, v stečajnih propadlih investitorjev v zadnjih dveh letih vendarle prodana. Kljub temu da prodaja novih stanovanj še vedno poteka počasi, so se na trgu že začela pojavljati dokončana stanovanja iz nekaterih prej ustavljenih in tudi novih projektov.

Hausmart!

vrhunska okna, vrata, senčila, protivlomna in alu vhodna vrata

AKCIJA
1 2 3

OKNA
VRATA-SENČILA

Enkratna ponudba!

MODRA ŠTEVILKA
• 080 87 74

Izkoristite popust in izberite super okna REHAU za najboljšo ceno.

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

Prodaja hiš je po dveletnem popolnem zatišju v letu 2014 močno oživela, lani pa se je spet zmanjšala za pet odstotkov. Nadaljeval se je trend padanja prometa in cen zemljišč za gradnjo. Na Gorenjskem so se prodajala skoraj izključno zemljišča za gradnjo samostojnih hiš, povprečna cena zemljišča za gradnjo pa je znašala 93 evrov/kv. meter. **K**



SPALNICA BOSSA NOVA

VAM POVEMO ZGODBO?

Prijeten začetek dneva ni odvisen od tega, s katero nogo vstanete, ampak od tega, v kakšnem ambientu in na kakšnem ležišču se zbudite. **Spalnica** je prostor, ki je bistven za naše dobro počutje in zdravje.

S pravo izbiro pohištva za spalnice optimalno izkoristite velikost bivalnega prostora in dopolnite stil svojega stanovanja. Kaj dejansko potrebujete? Primerno **posteljo**, veliko **garderobno omaro**, nočno omarico in najbrž tudi **predalnik** ali komodo.

Zelo pomembna je **odločitev o ležišču** oziroma vzmetnici. Ne poznamo magičnega ležišča, ki bi ustrezalo vsakemu posamezniku, zato je na voljo veliko ležišč različnih velikosti in materialov z enim samim namenom, da vsak posameznik

najde pravo izbiro zase. In pred odločitvijo ležišče vedno preizkusite, saj na njem preživite tretjino svojega življenja.

NAPIŠITE SVOJO LASTNO ZGODBO ...

Za prespane noči in sveža jutra poskrbite z novo spalnico in novim ležiščem. Zato, ker vam je mar za svoje zdravje in udobje. Prav zato si napišite svojo lastno zgodbo o dobrem počutju v vašem domu ...

Obiščite salon Prevc v Žabnici ali Alples studio BTC Ljubljana za ogled in brezplačen izris. Vsa razstavljen ležišča lahko tudi preizkusite. V aprilu so za izbrane spalnice cene še posebej ugodne. Pohištvo v naših salonih je tisto, v katerega verjame tudi Peter Prevc!

Salon pohištva ŽABNICA
T: 04 502-19-00
E: info@prevc.si

Alples studio Ljubljana BTC
T: 01 541-18-20
E: alples.studio@prevc.si

www.prevc.si

PREVC
SALONI POHIŠTVA

Dekorativne tkanine za osvežitev

Dekorativne tkanine lahko jemljejo dih, so prijetna popestritev prostora, morda odličen modni dodatek na bluzi, otroški majici. Naj bo to nov prt na mizi, nove blazinice živahnih barv za vrtno garnituro ali pa stara ženska torbica, ki bo z dodano novo dekorativno tkanino videti kot nova ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Svoje mesto dekorativne tkanine lahko najdejo prav povsod po domu. Stare vrtno stole, klopi, ki so bili kar nekaj mesecev na 'zimskem spanju', zdaj pa se že grejejo na soncu nekje na prostem, lahko polepšate in osvežite z novimi dekorativnimi blazinami. Vzorce izberete glede na lasten okus in na stil vrtno garniture, ki jo imate. Paleta izbire je zares velika, na prodajnih policah boste našli tako tkanine v stilu bidermajer, barok do modernih vzorcev z žametnimi intarzijami. Lahko izbirate med nežnimi ali močnimi barvami, na splošno pa velja, da je svet v barvah videti lepši. Niso potrebna kakšna znanstvena spoznanja, da bi videli in razumeli, kako na človeka vplivajo sveže barve pomladnega prebujanja narave.

Materiali za dekorativne tkanine so različni. Za nekatere so še vedno edini pravi in primerni naravni materiali, ampak tehnološki napredek je izjemen tudi na tem področju in tako se lahko odločite za blago za blazine iz t. i. 'outdoor' tkanin,

” Lahko izbirate med nežnimi ali močnimi barvami, na splošno pa velja, da je svet v barvah videti lepši.

ki so nepremočljive, odporne na trohnenje in UV-žarke in so primerne za vrtno garniture iz umetnega pletenja, ki se lahko puščajo zunaj ne glede na vremenske razmere. Tako blago je primerno tudi za tende, senčila vseh vrst... In še zbledelo ne bo, ker je obstojno na svetlobo.

Izbor dekorativnih tkanin dopušča veliko kombinacij in s tem daje možnost, da je vsak dekorativni izdelek unikaten. Lahko je to prt ali pa otroško posteljno pregrinjalo z motivi junakov iz pravljic, prevleka, vrtna blazina, modno jadro, na novo oblazinjen gugalni stol ...

Za zanimiv končni izdelek torej potrebujete dekorativne tkanine, raznovrstno ponudbo, primerne svetovalca in nekaj domišljije, ki naj ima prosto pot. **K**



S tem kupončkom **25% popust**
NA VSE DEKORATIVNE TKANINE

Gramatex, d.o.o.

Trgovina z metrskim blagom, Zgoša 20 pri Begunjah

Odperto vsak dan od 9. do 19. ure, sobota do 18. ure

Tel.: 04/5334 134 www.gramatex.com [f Gramatex](#)

VELIKA IZBIRA DEKOR TKANIN

Cene dekorjev so v veliki večini od 9,90 EUR do 12,99 EUR za širino 140 cm, minus popust. Za širino 280 cm pa je velika večina dekorjev po 17,39 EUR tekoči meter, minus popust.

Vgradnja oljne peči ali hibridnega sistema v mnogih primerih edina racionalna rešitev

V zadnjih letih se za ogrevanje naših domov povečuje uporaba obnovljivih virov energije – zajemanje toplote okolice s toplotnimi črpalkami (zrak, zemlja, voda), energije sonca s solarnimi sistemi ali lesne biomase s sodobnimi ogrevalnimi napravami. Vsak pa si takšnega načina ogrevanja ne more privoščiti, nekateri zaradi razmer v gospodinjstvu, drugi zaradi denarja. Lahko pa se izkaže, da je edina finančno dosegljiva in smiselna rešitev zamenjava zastarele oljne peči s sodobno, ki bo delovala racionalno in okolju prijazno ter bo v skladu z vsemi strogimi evropskimi direktivami. V primerjavi z milijoni avtomobilov na cestah, ki vozijo z izkoristkom okrog dvajset odstotkov, je sodoben kotel na olje z izkoristkom 86 odstotkov zagotovo odlična rešitev.

Dva nova De Dietrichova oljna kotla



Klasični oljni kotel De Dietrich NeOvo EcoNox ustreza evropskim direktivam in se uvršča v B energijski razred

Kondenzacijska peč NeOvo Condens dosega energijski razred A, določen v skladu z direktivo ERP o učinkovitosti. Drugi izdelek, NeOvo EcoNox, pa je klasična talna oljna peč in se uvršča v energijski razred B z letnim izkoristkom več kot 86 odstotkov. Zaradi ugodne cene bo investicija še posebno denarnici prijazna, obenem pa proizvajalec zagotavlja najvišjo kakovost peči. Kakovost naprave potrjuje tudi zagotovljena petletna garancija na litoželezni del kotla.

Hibridni sistem – toplotna črpalka in oljni kotel

Nova De Dietrichova rešitev je kombinacija oljnega kotla in toplotne črpalke zrak-voda, imenovana Alezio O hibrid. Ta varčen in



Hibridna izvedba, De Dietrich oljni kotel in toplotna črpalka, omogoča ekonomično delovanje ob vsakem vremenu in avtomatsko delovanje ter je nadvse praktičen sistem, primeren tudi za objekte z večjo potrebo po toplotni energiji.

zanesljiv hibrid omogoča še višje izkoristke, saj vedno deluje tisti modul, ki v trenutnih vremenskih razmerah omogoča največje prihranke. Avtomatika samostojno določa, kaj se bolj splača: če je zunaj prehladno za toplotno črpalko, vključi oljni kotel, pri tem pa upošteva še trenutne cene elektrike in olja. Komplet sestavljata toplotna črpalka zrak-voda Alezio in oljni kotel serije NeOvo, združena v izjemno kompakten multienergijski sistem, ki ga sestavlja še 180-litrski zalogovnik, ta pa s pomočjo kotla omogoča takojšnjo in stalno pripravo tople sanitarne vode. Sistem je izjemno primeren predvsem za starejše, slabše izolirane stavbe, ki jih v hladnejših dneh s toplotno črpalko ne bi mogli dovolj ogreti.

Več informacij o ogrevalnih sistemih De Dietrich dobite na www.eltron.si, po elektronski pošti info@eltron.si ali na brezplačni telefonski številki **080 16 18**.



ELTRON²⁵ let

ogrevanje ♦ vodovod ♦ prezračevanje ♦ kopalnice ♦ keramika

De Dietrich ♦ STIEBEL ELTRON ♦ WINDUP ♦ SUNSYSTEM ♦ RADIATORS ♦ ESBE ♦ BUCATI ♦ Wavin ♦ INTERDOOR ♦ LOVE ♦ Olympia ♦ Tima ♦ Virelco

Eltron, d.o.o. | Šuceva ulica 56, 4000 Kranj | e. info@eltron.si | www.eltron.si | ODPRTO: PON - PET: 7.00 - 19.00, SOB: 7.00 - 13.00

Notranja steklena protipožarna vrata

V sklopu požarne odpornosti morajo imeti vrata samozapiralo, pri dvokrilnih vratih pa samozapiralo z vgrajenim mehanskim nadzorom zapiranja.

Steklena protipožarna vrata niso novost, a še vedno malo ljudi ve, da obstajajo. Ko besede nanesejo na vrata, ki nam lahko odločilno pripomorejo pri zaježitvi požara v našem domu ali poslovnem prostoru, si največkrat predstavljamo težka, kovinska, na pogled prav nič privlačna vrata, ki so pravzaprav namenjena zgolj kurilnicami in podobnim kletnim prostorom. Pa vendar je danes drugače, kajti na trgu je moč dobiti protipožarna vrata, ki so na pogled povsem enaka običajnim notranjim vratom.

”Kadar govorimo o požarno odpornih elementih, moramo vedno opazovati celoten sistem. Vsaj toliko, kot je pomembna konstrukcija, so pomembni tudi zasteklitev ali polnilo, tesnjenje in elementi za pritrjevanje, ki so vsi prilagojeni za požarno odpornost.

Najpomembnejše lastnosti požarnih vrat so požarna odpornost, dimotesnost in odpornost na ciklično odpiranje in zapiranje. Treba je poudariti, da požarna vrata svojo funkcijo opravljajo le, če so zagotovo zaprta, kar pomeni, da je nujna namestitev samozapiralnih mehanizmov, ki jih vgradimo bodisi na vrata bodisi so integrirani v okovje. Praksa odstranjevanja samozapiral z vrat je napačna in potencialno smrtno nevarna, pa čeprav nas na kakšnih vratih samozapiralo pri dnevni uporabi moti. Požarne lastnosti so dodane do zdaj opisanim lastnostim vrat, tako zunanjih

OBLAKALU d.o.o.

Oblak Alu, d. o. o., Podboršt pri Komendi 7b, 1218 Komenda
PE in salon: Savska loka 8, 4000 Kranj

Steklarstvo in izdelava ALU stavbenega pohištva

G: 041 343 020, 041 721 617, 041 734 720 | T: 04 204 12 93 | F: 04/204 11 46 | W: www.oblak-alu.si | E: info@oblak-alu.si
Delovni čas: vsak dan od 7. do 15. ure, četrtek od 7. do 17. ure



Proizvodnja in montaža alu oken in vrat, alu polkna, zimski vrtovi, vetrolovi, nadstreški, protipožarni elementi, varjenje aluminija, krivljenje pločevine, strukturne fasade, steklene vitrine, steklene kuhinjske obloge, steklena vrata, steklene fasade, steklene ograje, pleksi steklo, ogledala, okvirjanje slik.



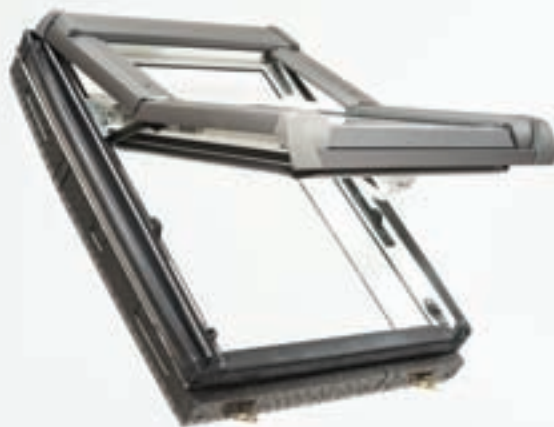
Primer steklenih protipožarnih vrat. Na prvi pogled so povsem običajna vrata.

kot notranjih. Izražamo jih s klasifikacijo po standardu SIST EN 13501-2. Oznaka po tem standardu je najprej sestavljena iz lastnosti celovitosti, ki je vedno deklarirana in jo označimo z E, iz lastnosti izolativnosti, ki je deklarirana v večini primerov in jo označimo z I1 ali I2, odvisno od preskusne postavitve. Nekatera vrata nimajo lastnosti izolativnosti, imajo pa lastnost omejenega prepuščanja toplotnega sevanja, kar označimo zW.

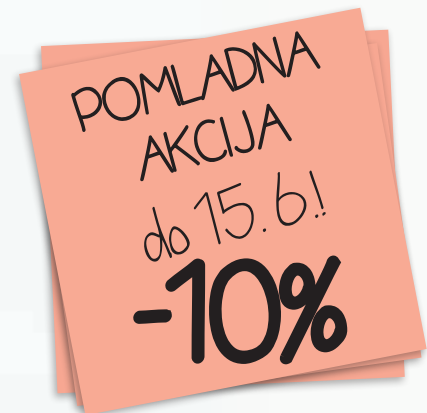
LOČIMO 30- IN 60-MINUTNA PROTIPOŽARNA VRATA. Požarna odpornost 30 minut pomeni, da morajo poleg plamenov in dimnih plinov zaustaviti tudi vročino in sevanje za vsaj pol ure pri maksimalni toplotni obremenitvi na element. Oviranje prehoda vročine mora biti tako učinkovito, da se površina stekla, ki ni izpostavljena neposrednim plamenom, ne segreje za več kot 140K. Zaradi te zahteve so stekla in polnila relativno težka in debela. Pri požarni odpornosti 60 minut govorimo, kadar morajo elementi poleg plamenov in dimnih plinov zaustaviti tudi vročino in sevanje za vsaj 60 minut pri maksimalni toplotni obremenitvi na element. Kadar govorimo o požarno odpornih elementih, moramo vedno opazovati celoten sistem. Vsaj tako, kot je pomembna konstrukcija, so pomembni tudi zasteklitev ali polnilo, tesnjenje in elementi za pritrjevanje, ki so vsi prilagojeni za požarno odpornost. Večina požarno odpornih aluminijastih in železnih elementov ima zaradi posebne sestave odlično zvočno izolativnost, hkrati pa zagotavlja tudi visoko stopnjo protivlomne zaščite. **K**

Naj vam kapne, še preden vam kapne!

Roto | Q



Zastopa in prodaja Ober-Auf.



“Strešno okno na klik”, strašni trik!

Za razliko od drugih strešnih oken je montaža modela **Roto Q** popolnoma hitra in enostavna. Zaradi pametnega vtičnega sistema ga preprosto namestimo in ko zaslišite “Klik!”, je strešno okno nameščeno. Izberite nemško kakovost — verjetno najboljša izolativna strešna okna v Sloveniji!

IR IMAGE

Pokličite strokovnjaka! Ne skrbite, vse bomo uredili.

Gradbeništvo Hočevar d.o.o.

Visoko 135, 4212 Visoko

T: 04/25 31 147 | M: 041/616 634 | F: 04/25 31 079 |

E: info@gradbenistvo-hocevar.si | www.gradbenistvo-hocevar.si

**GRADBENIŠTVO
HOČEVAR**
KROVSTVO, KLEPARSTVO, ZIDARSKA DELA,
VODOVODNE INSTALACIJE

Odločen boj proti vlomilcem

Vlomi v stanovanja so postali stalna rubrika vsake črne kronike. Ali in kako se sploh lahko varujemo pred tatovi?

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Stoodstotnega varovanja proti vlomilcem v naše domove oziroma stanovanjske objekte ni. Tega se zavemo šele takrat, ko nam vlomijo v naš dom. Vse do takrat smo nekako »po tiho« prepričani, da se nam kaj takega ne more zgoditi ali pa zelo težko. Na podlagi vsakoletnega poročila slovenske policije je moč ugotoviti, da število vlomov narašča. Še vedno se največ kradeta denar in zlatina ter ostale manjše, a vrednejše stvari, take, ki se zlahka prodajo na črnem trgu. Iz tega sledi neko spoznanje, da so vlomilci predvsem iskalci gotovine oziroma vsega, kar se da hitro prodati po kakršnikoli ceni. Največkrat se obtožujejo

kriminalne združbe iz tujih držav in uživalci trdih drog. V praksi oziroma vsakodnevem življenju je ugotovljeno, da je vlomov še veliko več, kot se zavedamo, kajti večina tistih, ki so to doživeli, tega ne pove na glas, obdrži zase kot lastno tragedijo. Naš sogovornik, strokovnjak s tega področja, pa je še posebej poudaril, da je tesno sodelovanje s sosedi nujno. Kaj lahko storimo sami in kaj ne, smo povprašali strokovnjaka s tega področja. Branko Malešič je direktor gorenjske poslovne enote podjetja za varovanje Rival - VTS.

Kako dobro smo varovani na Gorenjskem?

»O stanju varnosti na Gorenjskem največ pove statistika PU Kranj, ki bo za leto 2015 izdelana ravno v teh dneh. Ne bi rad ocenjeval stanja varnosti brez



Branko Malešič nam je slikovito pojasnil možnosti za varovanje doma.

Za urejeno trato je potreben dober stroj.

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

auto mower

www.intergozd.si

Vaš družabnik v gozdu!

INTER GOZD

Inter gozd, trgovina in servis, d.o.o. Odpiralni čas:
Cesta Staneta Žagarja 53, Kranj pon., sre: 8h-19h
041 673 191/04 234 17 70 tor., čet., pet.: 8h-16h
info@intergozd.si

relevantnih podatkov. Drugo pa je občutek varnosti, ki ga imajo prebivalci, ki pove, koliko se ljudje počutijo varne, ne glede na uradno statistiko. Ta pa se gotovo poveča, če imajo vgrajen protivlomni varnostni sistem, povezan z varnostno-nadzornim centrom varnostne službe (v nadaljevanju: VNC), če se označeno vozilo zasebne varnostne službe podnevi in ponoči pripelje naokoli, da varnostnik naredi obhod okoli podjetja, hiše, po ulici ali krajevni skupnosti. Stanovanja v večstanovanjskih stavbah so večinoma varovana le mehansko, s protivlomnimi vrati, večtočkovnim zaklepanjem, s kakovostnimi ključavnicami ipd. Skupni vhod imajo ves čas zaklenjen, vstopiš lahko le tako, da ti nekdo od znotraj odpre, ki ga pokličeš po domofonu. Le redka stanovanja imajo ob takšnem varovanju še protivlomni alarmni sistem. Ni pa odveč.«

Kateri so najbolj pogosti sistemi za varovanje?

»Vsekakor ima dober gospodar nad svojim premoženjem neprekinjen in čim bolj kakovosten nadzor. Lastnik ali upravljavec premoženja je odgovoren tudi za njegovo

varnost. Kot vsak kolikor toliko izurjen vlomilec ali ropar izdelava načrt napada, je nujno, da odgovoren gospodar izdelava oceno stopnje tveganja in na tej podlagi načrt varovanja, v katerem se sprejmejo varnostne rešitve. Na razpolago je sodobna varnostna tehnika, kot so sistem nadzora gibanja, protivlomni in protipožarni alarmni sistem, videonadzorni sistem z možnostjo oddaljenega dostopa. Signali se preko interneta pošiljajo v VNC, ki spremlja vse varnostne sisteme in tudi sisteme za upravljanje stavb, kot so klima, gretje, odpiranje vrat, prižiganje, ugašanje luči ipd. Kljub vsem elektronskim napravam ne smemo pozabiti na mehanske naprave, kot so protivlomna vrata, čvrsta okna, rešetke na pritličnih oknih ipd.

Najbolj pogosto je varnostna tehnika vgrajena v vikende, stanovanjske hiše, predvsem novogradnje, trgovine, proizvodna podjetja, prostore državnih organov in organov lokalnih skupnosti, šole, muzeje ...«

Kakšen je postopek uvedbe varovanja?

»Pred uvedbo varovanja večjih sistemov je treba preučiti: ogroženost – nevarnost,

da zaznane ali predvidene aktivnosti povzročijo škodo; ranljivost – slabost, zaradi katere pri nenamernem ali naključnem dogodku lahko nastane škoda; škodne posledice, ki jih lahko izračunamo in predstavimo z zdravjem in življenjem ljudi, s podatki, z ugledom osebe, z emocionalno navezanostjo; verjetnost – stopnja pričakovanja oz. verjetnost pojava škodnega dogodka in škodnih posledic; oceno stopnje tveganja – aktualno stanje, v katerem zaradi ogroženosti in ranljivosti predmeta oz. ogroženosti in negotovosti škodnega dogodka lahko nastanejo škodne posledice. Seveda pri varovanju stanovanjske hiše ne bomo delali obsežnega elaborata, vendar pa je vseeno treba preučiti elemente po teh parametrih. Rezultati pokažejo, kje je varnost najbolj potrebna, proti čemu in kakšna oprema bo najbolj primerna. Izvajalec varovanja mora po zakonu o zasebnem varovanju imeti ustrezne licence za oblike varovanja, ki jih izvaja. Izvajalec izdelava predračun za dobavo in vgradnjo alarmnega sistema, ponudbo za priklop alarmnega sistema na VNC in naročniku pojasni način delovanja varnostne službe.«



KOVINOTEHNIKA

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

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

www.jalen-kovinotehnika.si

Kakšno je pravzaprav delo varnostne službe, delo varnostnikov, kako je s prihodi na varovani objekt?

»Varnostniki, ki opravljajo intervencijsko službo, se odzivajo na sprožene alarmne signale, vedno, vse dni v letu, v izmenah po 8 ali 12 ur, z dnevnim, tedenskim počitkom in zakonito količino opravljenih ur. Vsaka skupina ima svoje, z znakom firme in z napisom Varovanje označeno vozilo, ki se giblje znotraj določenega območja, da lahko hitro in učinkovito intervenira, če se sproži alarm. Na kraj sprožitve alarma pridemo običajno do pet minut po sprožitvi, v oddaljene kraje pa ne dlje kot 15 minut po sprejemu alarma. V zadnjem primeru, ko sta »nesojena gozdarja« razbila izložbo kranjske trgovine z gozdarsko opremo in znosila več kot dvajset motornih žag v svoj avto, je varnostnik prišel pravočasno, zaparkiral avto, da sta morala nepridiprava pobegniti peš in sta kmalu pristala v naročju policije. Delo intervencijskih varnostnikov je nadzor prostora in objektov z varnostnimi obhodi, kjer mora varnostnik uporabljati vsa svoja čutila, da lahko pravočasno ugotovi obstoječo nevarnost

zanj ali za premoženje, ki ga varuje. Vse ugotovitve mora natančno in jedrnat zapisati v poročilo o delu. Varnostnik mora sam vzpostaviti normalno varno stanje. Če mu ne uspe, mora poklicati na pomoč VNC svoje varnostne službe in šele potem odgovorne osebe s seznama, ki ga ima na delovnem mestu. Ko pa se sproži alarm, prekine obhod in se po najkrajši oz. najhitrejši poti takoj odpravi na kraj sprožitve alarma.

Gre za obliko dela, pri kateri varnostniki s svojo neposredno fizično prisotnostjo in ukrepi ter dolžnostmi, ki jih imajo, preprečijo poškodovanje premoženja varovane osebe ali njegovo telesno celovitost.

Varnostniki v intervenciji so primerno opremljeni, obvezno je nošenje uniforme, taktičnih čevljev, morajo imeti svetilko, radijsko zvezo, mobilni telefon, strelno orožje, protibalistični jopič ter sredstva za vklepanje in drugo opremo. **Kakšna varnostna priporočila bi podali našim bralcem?**

»Za osebno varnost in varnost svojega premoženja mora v prvi vrsti skrbeti vsak sam. Čeprav to vsem zagotavlja država, pa je vendar po toči zvoniti prepozno. Prevezemite iniciativo. Sodelujte s sosedi,

da pazijo tudi na vaše premoženje, in vi to ob priložnosti vrnite. Poskrbite, da vaš stanovanjski objekt ne daje videza zapuščenosti. Okoli hiše ne puščajte lestev in vrtnega orodja, s katerim bodo lahko vlomili. Posvetujte se z varnostnim strokovnjakom in vgradite alarmno napravo ter se povežite z varnostnim podjetjem! Ne odpirajte neznancem, ki kaj ponujajo ali prodajajo, prosijo za vodo in podobno, saj gre zelo lahko za ogled kraja bodočega vloma ali za rokohitrsko prevaro. Posebej otroci naj ne odpirajo vhodnih vrat. O sumljivih ljudeh, ki ne spadajo v vaše okolje, takoj obvestite policijo! Samoobramba je način razmišljanja. Nič vas ne bo obvarovalo, če ne boste pozorni in se ne boste zavedali sebe ter svoje okolice. Kot zanimivost naj še povem, da so v Nemčiji, predvsem med ženskami, zaznali močno povečanje zanimanja za vadbo borilnih veščin. Preko fizične vadbe so začele krepiti psihofizično pripravljenost, se učiti zavedanja, krepitve samozavesti, pridobivajo nova znanja ter priporočila za varno bivanje na javnih krajih in v zasebnem okolju. Gre pravzaprav za zelo dobro obiskane tečaje osebne varnosti, nekaj, kar obstaja tudi pri nas.« **K**

TRGOVINA
ZA TOPLE ZIMSKÉ DNI

KAMIN

SAVAL

Sanacije dimnikov z nerjavečimi cevmi
Povrtavanje in montaža, Diamantno vrtnanje
G 041 229 246

EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA KAMINSKE PEČI PROIZVAJALCA HASE

Kamini na polena izdelani v Nemčiji z večkrat nagrajenim inovativnim dizajnom in odličnimi rezultati testiranj.

MOŽEN NAKUP NA OBROKE

Na zalogi dimne cevi za priklop kaminov, podložna stekla in dimniška vrata.

V ČASU FESTIVALA
ČOKOLADE V RADOVLJICI
OD 15.4.-17.4.2016
VABLJENI NA HIŠNI SEJEM

www.dimniki-kamini.si

Specializirani smo za prodajo in montažo kaminskih peči, kaminskih vložkov in za vsa dela v zvezi z sanacijami in novogradnjo dimnikov.

V našem prodajno razstavnem salonu ponujamo na ogled kar 65 kaminskih peči priznanih proizvajalcev.

NUDIMO VAM:

- Vstavitve nerjavečih tuljav in povrtavanje
- Podiranje dotrajanih dimnikov
- Zidava novih dimnikov
- Montaža nerjavečih kap dimnikov
- Menjava dimniških vrat
- Montaža troslojnih nerjavečih (fasadnih) dimnikov
- Postavitev šamotnih dimnikov
- Ureditev dostopa do dimnikov na strehi
- Kondenzacijski odvodniki
- Sanacije z koaksialnimi dimovodi
- Prezračevanje kotlovnice
- Izračun presekov in vsa ostala dela, ki so potrebna, da bo vaš dimnik varen in funkcionalen

hase **PALAZZETTI**

**DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIK!
PEČARSTVO: ZIDANI KAMINI, LONČENE PEČI, KRUŠNE PEČI, 3D IZRIS**

■ Kamini na polena in pelete ■ Kamini za centralno ogrevanje (etažno) ■ Kaminski vložki
 ■ Pribor za kamine ■ Dimne cevi in priključki ■ Podložne steklene plošče
 ■ Štedilniki na trda goriva ■ Sanacija dimnikov ■ Diamantno vrtnanje ■ Ogled in svetovanje

SAVAL, ALEŠ AVSENEK D.O.O., Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica (ZA GORENJSKO BANKO v Radovljici)
 G 040 364 636, T 04 53 000 40, F 04 53 000 41, www.dimniki-kamini.si, info@dimniki-kamini.si
Delovni čas: od 9.00 do 18.00, sobota: od 9.00 do 12.00, nedelja in prazniki zaprto

Naravno in domače

Izbira lesene talne obloge veliko prispeva k udobju bivanja in kakovosti življenja v prostoru.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Tudi talne obloge so stvar razgledanosti posameznika. Če se vrnemo desetletja ali celo stoletja nazaj, bomo izvedeli, da je bil les glavna talna obloga. Navadno nezaščiten ali pa že takrat zaščiten z naravnimi, vendar ne tako obstojnimi olji, kot jih znamo pripraviti danes. Potem pridemo do umetnih in naravnih preprog, raznih itisonov do

plastičnih ali gumiranih podov, ki so se lepili na beton, k zdravemu bivanju pa niso pripomogli v ničemer. Parket je že več kot stoletje prisoten v domovih, najprej samo v najbogatejših, zdaj praktično že v večini. Parket je bil »kralj« med talnimi oblogami, vse dokler ga niso začeli večslojno lakirati in mu tako odvzeli osnovno funkcijo, »dušo« lesa. Danes je naravni les tisti, ki ga imamo v domovih najraje. Tej modi ali trendu je pripomogla eko- ali biogradnja domov, naša oza-

veščenost, prilagodljivost cen na račun količine lesa, ki ga je trenutno na voljo v Sloveniji. Včasih je bila običajna praksa, da so mojstri položili surov parket in ga potem brusili in lakirali. Sedaj je na voljo neskončno različnih obdelav in končnih premazov lesa, ki se lahko naredijo že v proizvodnji.

Zadnja leta je pri nas ponudba masivnih talnih podov iz avtohtonih gorskih, alpskih in predalpskih vrst lesa v močnem porastu. Tudi uporabniki so ugo-

Saning[®]
SANIRAMO - GRADIMO

Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj
T: 04 281 48 10, F: 04 204 23 23, M: 041 62 03 95
E: saning@saning.eu, www.saning.eu

SONARAVNA GRADNJA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

- Pametne hiše v montažni, skeletni in klasični izvedbi
- Energetske sanacije
- Proizvodni in skladiščni objekti, hale itd.
- Sanacije gradbenih napak in nekatkovostne gradnje
- Adaptacije in rekonstrukcije
- Sanacija vlage, injektiranje, protipotresna ojačitev stavb ...



Saniramo, gradimo, ... ugodno in kvalitetno

tovili, da cene nič kaj ne odstopajo od cen parketov. Prevzame jih struktura, ki največkrat pripoveduje zgodbo vihar- nih poletij in mrzlih zim, ki naredijo les čvrst in obstojen. Najboljši masivni leseni podi so narejeni iz predalpskega hrasta, gorskega javora, predalpskega jesna, alpskega macesna, rdečega bora. Zaščiteni so z ekološkimi, človeku in okolju prijaznimi finalnimi premazi, kot so transparentno in naravno obarvano olje, razni voski in kombinacije. Masivni leseni podi so naravni, dajejo videz in občutek domačnosti, so tihi, možno jih je lokalno popraviti ali jim z osvežitvenim oljem povrniti ponoven žlahten videz.


RAZLIKA MED DOBRIM IN SLABIM. Z masivnimi talnimi oblogami je možno izdelati popolnoma naravno talno oblogo zelo estetskega videza v različnih kombinacijah, pri čemer lahko kombiniramo barve, način površinske obdelave in izbiro vrste lesa. V primeru izbire večjih dimenzij posameznih elementov masivnega lesenega poda – podnic je mogoče dobiti unikaten izdelek, ki ga ne moremo dobiti npr. z navadnimi

parketi ali pa s tankoslojnimi lesenimi podi. V primeru masivnega lesenega poda gre za specializiran proizvod, ki ima zelo dovršeno tehnološko ozadje v smislu dobave in predelave lesa, predvsem v vrhunsko izpopolnjenih postopkih sušenja lesa, poleg tega pa tudi v smislu obdelave končnega proizvoda z naprednimi visokokakovostnimi stroji.

V prostorih, ki so obremenjeni, na primer dnevna soba ali kuhinja, se običajno vgrajuje pod iz bolj odpornih, trših lesnih vrst, kot so hrast, jesen, macesen, v spalnih prostorih, ki niso toliko obremenjeni, pa mehkejši, kot sta bor in javor. Za velike prostore je bolj primeren pod s širšimi podnicami, v majhnem prostoru te delujejo prevelike, zato so primernejše ožje podnice.

Slabi masivni leseni podi se krivijo, izpadajo jim grče, slab je tudi tisti masiven pod, ki je oljen ali lakiran z zdravju škodljivo barvo ali lakom. Masivne talne obloge se ločijo po načinu izdelave finalne obdelave oz. izbiri ustreznih materialov finalnih obdelav. Obstaja veliko različnih materialov za lakiranje kot tudi za oljenje. Pomembna je tudi izbira

ustreznih lepil za vgradnjo na suho in predhodno očiščeno kvalitetno podlago. Dobri masivni leseni podi morajo biti izdelani pri proizvajalcu, ki ima za ta namen ustrezno proizvodno opremo in dodelane tehnološke procese.

VZDRŽEVANJE. Za nasvete o vzdrževanju smo povprašali v podjetju Saning, ki ima lastno proizvodnjo najkvalitetnejših masivnih lesenih podov. Svetujejo, da jih čistimo z vlažno krpo. V vodo lahko dodamo čistilno milo. Ne smemo uporabljati preveč vode oziroma polivati poda za dlje časa, saj lahko voda prodre v pore in poškoduje pod (v primeru, da je pod slabo oljen ali lakiran oz. lakiran ali oljen s slabimi olji in laki, se to zgodi še hitreje). Boljši kot so podi, lažje je vzdrževanje. Obraba oljenih površin enakovredno konkurira lakiranim površinam. Pri oljenih površinah se pri vzdrževanju lahko izognemo brušenju, ki je pri lakiranih površinah nujno in neugodno. Z uporabo specializiranih olj se za izvedbo manjših popravil ne zahteva strokovna usposobljenost, nanašanje na površino pa je lahko samo lokalno. 



Ko narava prestopi vaš prag. Vrhunski leseni podi iz masivnega lesa

Za toplino in prijaznost vašega doma – ekološko zaščitena tla iz masivnega lesa slovenskih gozdov

V redni proizvodnji predelujemo avtohtone lesne vrste:

- predalpski hrast
- gorski javor
- predalpski jesen
- alpski macesen
- predalpski rdeči bor

Uporabljamo najkvalitetnejše, okolju in človeku prijazne, UV-odporne premaze.

NOV RAZSTAVNI SALON:

Ručigajeva ul. 5, 4000 Kranj
Odperto pon.–pet. med 8. in 16. uro



 les podi®

www.lespodi.si

Član skupine Saning

Saning, d.o.o., Ulica Mirka Vadnova 1,
SI-4000 Kranj, Slovenija, EU

T +386 (0)4 281 48 10
F +386 (0)4 204 23 23
M +386 (0)41 62 03 95
E prodaja@saning.eu

Bodi svoj junak, reši si življenje!

Avtotehna Vis in M-SOS opozarjata na možnost hitrejšega dostopa do ključnih informacij o ponesrečencu v prometnih nesrečah.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Ob svetovnem dnevu zdravja se je Avtotehna Vis skupaj s podjetjem Osebni identifikacijski sistemi odločila za ozaveščevalno akcijo, s katero želijo opozoriti, kaj lahko vozniki

naredijo zase in za druge za zagotavljanje hitrejših in učinkovitejših obravnav v nezgodah na cesti in izven nje.

Avtomobilistična industrija zadnja leta daje vse večji poudarek na varnost vozila. Oplu priznajo, da je prvi, ki ni vpeljal le prestižnih elementov udobja višjega razreda vozil v rang srednjega razreda,

temveč je v vozila srednjega razreda vpeljal tudi varnostne elemente, ki do sedaj niso bili dostopni v tem rangi. Podjetje Avtotehna Vis je želela stopiti še korak naprej in poskrbeti za varnost voznikov ne le takrat, ko so v avtomobilu, temveč tudi izven njega. Na novinarski konferenci, ki je bila prejšnji teden na njihovi

AVTOMAGIČNO ODPIRANJE

S prostoročnimi prtljažnimi vrati.

Nova Astra Sports Tourer v sebi združuje športni duh s privlačnostjo uspešneža. Velikodušna prostornina prtljažnika in prestižne značilnosti kombilimuzine Astra omogočajo, da se boste vedno vozili v stilu. Zahvaljujoč prostoročnim preničnim vratom prtljažnika, ki so del opreme za doplačilo, pa boste enostavno odpirali in zapirali prtljažna vrata samo z zamahom svoje noge. Spoznajte vse prednosti nove Astre Sports Tourer na opel.si

Nova Astra Sports Tourer. Izziva tudi najbolj prestižne.

Povprečna poraba goriva: 3,5 – 6,2 l/100 km. Emisije CO₂: 92 – 142 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6. Specifične emisije NO_x: 0,0069 – 0,0477 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,0001 – 0,0029 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 1,48E11 – 6,27E11 /km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolična.



Praktično je bilo prikazano, kako sistem deluje.

» Ob svetovnem dnevu zdravja se je Avtotehna Vis skupaj s podjetjem Osebni identifikacijski sistemi odločila za ozaveščevalno akcijo, s katero želijo opozoriti, kaj lahko vozniki naredijo zase in za druge za zagotavljanje hitrejših in učinkovitejših obravnave v nezgodah na cesti in izven nje.

vem sedežu podjetja, nam je vsem avtomobilskim novinarjem pojasnil direktor Bojan Muravec: »Naše stranke so za nas izjemno pomembne. Opel je z novo Opel astro naredil ogromen preskok v varnostnem aspektu vozil srednjega razreda. Avtotehna Vis, ki letos praznuje 25. obletnico delovanja, je bila vedno predana ciljem zagotoviti svojim strankam kakovostno storitev, zato v mesecu aprilu in maju vsem kupcem novih vozil Opel podarja štiri M-SOS-zapestnice za celo družino. Tako bodo vozniki in njihove družine še bolj varni ne le na cesti, temveč tudi izven nje.«

KAJ JE M-SOS SISTEM Gre za inovativen in učinkovit pristop, ki predstavlja napredek pri načinu identifikacije poškodovancev in s tem zagotavlja tudi izboljšanje učinkovitosti prve pomoči in hitrejšje reševanje življenja. M-SOS-sistem deluje v Sloveniji. Reševalcu s pomočjo unikatne ID-kode in SMS-sporočila v izredno kratkem času posreduje ponesrečenčeve vitalne zdravstvene podatke.

KAKO SISTEM DELUJE Ko najdete ponesrečenca, na njem poiščete nosilec v

SUZUPER FINANCIRANJE!

VITARA

158 € NA MESEC + 300 € NA OBRATOVANJE

S-CROSS SX4

168 € NA MESEC + 300 € NA OBRATOVANJE

SWIFT

108 € NA MESEC + 200 € NA OBRATOVANJE

JIMNY

178 € NA MESEC + 300 € NA OBRATOVANJE

CELERIO

95 € NA MESEC + 200 € NA OBRATOVANJE

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 4,0-7,3 l/100km in 98-221 g/km, emisijska stopnja: EURO5, EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0024-0,158 g/km, trdi delci: 0,0005-0,00129 g/km, Število delcev: 0,01-3,16 E11/km. Ogjikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. 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 pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.

Reprezentativni primeri izračuna za vozila SUZUKI: CELERIO: - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 8.599 - lastna udeležba (polog): € 2.305 - znesek financiranja: € 6.294 - Število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 95 - stroški odobritve: € 258 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 8.238 - letna obrestna mera: 7%, ki je spremljiva in vezana na 3 mesečni Euribor - efektivna obrestna mera: 8,62% na dan 16.03.2016. **SWIFT:** - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 9.999 - lastna udeležba (polog): € 2.844 - znesek financiranja: € 7.155 - Število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 108 - stroški odobritve: € 300 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 9.371 - letna obrestna mera: 7%, ki je spremljiva in vezana na 3 mesečni Euribor - efektivna obrestna mera: 8,65% na dan 16.03.2016. **VITARA:** - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.500 - lastna udeležba (polog): € 4.031 - znesek financiranja: € 10.469 - Število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 158 - stroški odobritve: € 435 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 13.707 - letna obrestna mera: 7%, ki je spremljiva in vezana na 3 mesečni Euribor - efektivna obrestna mera: 8,64% na dan 16.03.2016. **JIMNY:** - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 16.199 - lastna udeležba (polog): € 4.406 - znesek financiranja: € 11.793 - Število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 178 - stroški odobritve: € 486 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 15.437 - letna obrestna mera: 7%, ki je spremljiva in vezana na 3 mesečni Euribor - efektivna obrestna mera: 8,63% na dan 16.03.2016. **SX4 S-CROSS:** - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 15.800 - lastna udeležba (polog): € 4.669 - znesek financiranja: € 11.131 - Število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 168 - stroški odobritve: € 474 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 14.586 - letna obrestna mera: 7%, ki je spremljiva in vezana na 3 mesečni Euribor - efektivna obrestna mera: 8,68% na dan 29.03.2016.



AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka, T: 04 50 22 000
www.avto-lusina.si, e-pošta: prodaja@avto-lusina.si




Way of Life!



Zapestnica M-SOS

obliki zapestnice, nalepke na čeladi ali obeska okrog vratu. Vsak nosilec ima edinstveno ID-številko, ki jo pošljete preko SMS-sporočila na 041 301 501. Ta telefonska številka je zapisana na vseh nosilcih. V obliki povratnega SMS-sporočila prejmete v roku od treh do desetih sekund podatke o ponesrečencu, ki so ključni za učinkovito in ustrezno oskrbo na kraju nezgode. Po prihodu v bolnišnico zdravnik, ki ponesrečenca sprejme, s prijavo na www.m-sos.org in vnosom ID-kode s ponesrečenčevega nosilca vpogleduje v razširjene vitalne podatke o ponesrečencu.

V prometnih nesrečah so pogosto pomembne prav sekunde pri reševanju ponesrečencev, zato dostopnost do ključnih informacij o ponesrečencu v roku največ 30 sekund pomembno vplivajo na kakovost obravnave in oskrbo v nesrečah. Pri tem je treba poudariti, da je M-SOS-sistem koristen ne le za voznike, temveč je ključnega pomena tudi izven vozila, na pohodih in sicer v vsakdanjem življenju. 

AVTOSTEKLA

Na vseh vozilih in strojih menjamo in popravljamo:
stekla, ogledala in luči

- Uredimo vam cenitev poškodb
- Pridemo tudi na dom



Zaposlimo delavca m/ž za pomoč v avtoremontni dejavnosti.
Informacije in kontakt: 041/756-188.



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

HIŠA ZAUPANJA

- Prodaja novih vozil Renault
- Pooblaščen servis za vozila Renault in Dacia
- Nadomestno vozilo
- Renault pomoč non-stop
- Avtoličarske in avtokleparske storitve za vozila vseh znamk
- Pooblaščen cenilno mesto za zavarovalnice



RENAULT
Passion for life



HIŠA ZAUPANJA

PREŠA CERKLJE
SLOVENSKA CESTA 51



Kolo za najboljše kolesarske avanture

Kolo za vse poti

Kolesarski svet je bogatejši za še eno različico koles.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Svet koles se enako hitro razvija kot avtomobilski. Vsako leto nam pokažejo novosti, ki več ali manj ta svet spreminjajo. Trenutno se večina kolesarske industrije ukvarja z dejstvom, da je kolesar vedno bolj ogrožen. Scott je že poznan »revolucionar« v kolesarskem svetu, tokrat pa nam predstavljajo specialko, ki je na prvi pogled običajna, taka, a že na drugi pogled ... je čisto nekaj drugega. Scott je naredil specialko, ki je namenjena cestam, kjer redko srečate avtomobile. Kakšne, katere ceste so to? Tiste, ki so dolgočasne za gorska kolesa in preslabe za cestna dirkalna kolesa. Da, pri nas je še vedno dovolj cest, na katerih so avti redkost, ki so še vedno makadamske ali pomembne samo za redko številno prebivalstvo kakega osamljenega kraja, daleč od mestnega vrveža. Taka kolesa so poimenovali »gravel« ali pa »adventure bikes«, kar spet pove, da se vozijo daleč od mestnega smoga. Mi smo jih poimenovali »makadamkarji«. Scottu in ostalim proizvajalcem, ki gredo po skupni razvojni poti, je uspelo narediti kolo, ki je pravzaprav za športno rekreacijo še najbolj primerno. Hitro in lahko je za asfaltne ceste, vodljivo in trpežno za makadamske. In če je opremljeno še z Sram Red hidravličnimi kolutnimi zavorami, je toliko bolj varno. Gumi sta široki 35 milimetrov, kar pomeni, da sta udobni za vsako cesto. Okvir je iz ogljikovih vlaken in tehta manj kot kilogram. Cene takih koles pa se gibljejo od 1200 evrov prek šestih tisočakov, kot je ta, ki ga predstavljamo, in naprej ...

www.volkswagen.si

PORSCHE
FINANCE GROUP SLOVENIA

All inclusive!
Vključeno
servisiranje
prvih 6 let!*



up!, Polo in Golf!

Preverite All inclusive ponudbo vozil up!, Polo in Golf z vključenim servisiranjem prvih 6 let, bonom za financiranje v vrednosti 500 EUR in 6 letnim jamstvom. up! je tako lahko vaša že za **8.699 EUR****, Polo že za **10.699 EUR**** in Golf že za **14.999 EUR****. Kaj?!

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.



Volkswagen

Emisije CO₂: 165–79 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,1–3,4 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 15,9–0,0009 x 10¹¹. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Akcija „All inclusive/Vključuje vse“ velja za fizične osebe za modele up!, Polo in Golf do 30.6.2016. Akcija ne velja za električna in hibridna vozila. Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 500 EUR z DDV velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila, permanentnega Porsche kasko zavarovanja vozila in servisiranja vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o., ki je del skupine Porsche Finance Group Slovenija pod pogoji akcije VWBONALL. Več na www.porscheleasing.si. *Servisiranje vozila se za prvih 6 let oz. do prevoženih 90.000 km obračuna 1 EUR/mesec in vključuje redne servise skladno z navodili proizvajalca vozila (zamenjava motornega olja, filtrov, ipd.) ter zavorne tekočine. **Cena velja za model: up!-oprema take up!, izvedba 1.0 44 kW (60 KM), dvovratni; Polo-oprema Trendline, izvedba 1.0 55 kW (75 KM), dvovratni; Golf-oprema Trendline, izvedba 1.2 TSI BMT 81 kW (110 KM), dvovratni. Slike so simbolne.

Avtohiša Vrtač, d. o. o., Kranj

Delavska cesta 4, 4000 Kranj | Tel.: 04 27 00 200 | www.avtohisavrtac.si

AVTO MOČNIK D.O.O. KRANJ

Jezerska cesta 135, Kranj | T: 04 281 77 17 | www.avtomocnik.si



NOVA MAZDA CX-3



Povprečna poraba goriva: 4,0 - 6,4 l/100 km. Emisije CO₂: 105 - 150 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NO_x: 0,0039 - 0,0638 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00013 - 0,0002 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,174E10 - 0,772E10. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.

AVTO MOČNIK D.O.O. KRANJ, BRITOF 102, KRANJ

PUNTO že za 8.990 €
5 VRAT • KLIMATSKA NAPRAVA • HILL HOLDER ZA POMOČ PRI SPELJEVANJU NAVKREBER

PANDA ŽE ZA 7.990 €
KLIMATSKA NAPRAVA • HILL HOLDER - ZA POMOČ PRI SPELJEVANJU NAVKREBER

5 PLUS FIAT 5 PLUS ZA 5 BREZSKRBNIH LET. BOGATA OPREMA. NIZKI STROŠKI VZDRŽEVANJA.

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

www.fiat.si

Povprečna poraba goriva: 5,7 - 5,2 l/100 km. Emisije CO₂: 132 - 120 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 5 in Euro 6. Specifične emisije NO_x: 0,0340 - 0,0198 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Fiat Panda 1.2 8v Easy že za 7.990 EUR, Fiat Punto 1.4 8v Easy (5 vrat) že za 8.990 EUR. Slika je simbolna. Podrobnejše informacije in pregled stroškov Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si

Kolesarski radar

Garmin je za boljšo kolesarjevo varnost poskrbel na prav zanimiv način.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Kolesarski radar varia ne meri hitrosti kolesarja, ampak zaznava vozila, ki se nam približujejo za hrbtom! Enostaven pripomoček, ki je videti kot kolesarska luč. Zanimivo je to, da za nami vozeče, približujoče vozilo zazna že na skoraj dvesto metrov. Zazna ga tudi, če vozimo na čelu ali v sredini kolesarske skupine. Zazna ga

senzor v obliki lučke, ki ga pritrdimo na sedežno oporo. Ta to sporoči kontrolnemu senzorju, ki ga imamo pritrjenega na toporišču, kjer je dovolj pregledno, da kolesar s pomočjo zvoka in utripajoče lučke opazi približujočo nevarnost. Povežemo ga lahko tudi z večino Garminovih GPS-kolesarskih naprav, tako da še enostavneje opazimo, ali se nam avto približuje in kako hitro. Vario smo preizkusili tudi na terenu in zelo hitro ugotovili, da je to v bistvu naprava, ki bi mora-



Na prvi pogled je videti kot običajna lučka.

la postati nepogrešljivi del kolesarske opreme. Najprej zato, da bi vozniki videli, da so zaznani, saj lučka, senzor na sedežni opori kolesa, bolj, ko se avto približuje, močnejše sveti. **K**

PRIPELJI OPEL CORSO. PRIPRAVI DROBIŽ.

V Service MAXX - Avtohiši Črešnik **ekstremno ugodno servisiraj** svojo CORSO.

Za samo 29,90 EUR dobiš:

- menjavo olja (4 litri, 10W-40),
- menjavo oljnega filtra,
- pregled vozila v 30 točkah
- in odlično kavico.

Obišči nas, pokliči ali se prijavi na spletu!

Ponudba traja samo do 22.4.

29,90 EUR

Cena 29,90 EUR velja za vozilo v akcijski ponudbi za do 4l olja z viskoznostjo 10W-40, ACEA: A3/B3. Za dizelske motorje oz. uporabo olja 5W-30, ACEA: A3/B3, C3 do 4l je doplačilo 9,90 EUR. Maloprodajne cene vsebujejo vse dane popuste in prihranke. Popusti se med seboj ne seštevajo. Ugodnosti veljajo za člane MAXX Service Cluba. Velja do preklica. Slike so simbolične. Črešnik d.o.o., Medvode.



Odpeljali se boste
z nasmehom

ČREŠNIK d.o.o., Spodnja Senica 20, Medvode
041-646-601, cresnik.servicemaxx.si

ANGRY BIRDS FILM

V KINU OD 12. MAJA 2016.



CITROËN GRAND C4 PICASSO DOVOLJ VELIK ZA VSAKOGAR



Seduction BlueHDi 120 S&S BVM6

za **19.990 €**

v primeru Citroën financiranja
in menjave staro za novo

- RADIO MP3 +
7-PALČNI ZASLON NA DOTIK
- SISTEM ZA POMOČ
PRI PARKIRANJU ZADAJ
- AVTOMATSKA KLIMATSKA
NAPRAVA
- CONNECTING BOX

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

KLUB ZVESTORE
MyCITROËNplus

15 LET
JAMSTVA

www.citroen.si

Povprečna poraba goriva: 3,8–4,4 l/100 km, emisije CO₂: 100–115 g/km, emisijska stopnja EURO 6, specifične emisije dušikovih oksidov 0,0233–0,0736 (NO_x). Pri dizelskih motorjih je vrednost specifične emisije trdih delcev 0,00010–0,00027g/km, število trdnih delcev pa 0,01–0,04x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Citroën Financiranje za vozilo Citroën Grand C4 Picasso (Seduction BlueHDi 120 S&S BVM6); maloprodajna cena z DDV in vključenim bonusom *staro za novo* in Citroën Financiranje bonusom (v ceni je obračunanih 1.000 EUR popusta v primeru financiranja Citroën – PREMIUM BONUS, pod pogojem vsaj 24 mesečne dobe financiranja) je 19.990 EUR; mesečno odplačevanje; mesečni obrok je 214 EUR pri 30% pologu in ročnosti 84 mesecev; višina pologa je pri akciji omejena od 10% do 50%; doba financiranja je vezana na ročnost od 36 mesecev do 84 mesecev; DDV je obračunan v obrokih; ECOM na dan 15.01.2016 znaša 7,7% in se spremeni, če se spremenijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,3%; financirana vrednost 13.993 EUR; skupni znesek za plačilo 23.441 EUR; stranka v primeru Citroën Financiranja prejme tudi jamstvo za dobo 5 let (vključuje dvoletno pogodbeno garancijo) oziroma 100.000 km. Pri sklenitvi avtomobilskega zavarovanja Citroën Financiranje omogoča do 60% popust. Oglaševani model ne vsebuje Paketa Park Assist 360° Vision (za doplačilo na nivoju Intensive in Exclusive. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Citroën. Ponudba velja do 30. 4. 2016 za omejeno količino vozil oziroma do razprodaje zaloga za fizične osebe pri pooblaščenih prodajalcih Citroënovih vozil v Sloveniji, ki sodelujejo v akciji. Navedbe opreme so informativne! Slika je simbolna. Več na www.citroen.si.

©2016 Rovio Animation Ltd. in Rovio Entertainment Ltd. Angry Birds ter vsi povezani izdelki, logotipi in liki so blagovne znamke družb Rovio Entertainment Ltd. in Rovio Animation Ltd. in se uporabljajo z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

AVTOHIŠA KRANJ D.O.O., LJUBLJANSKA C. 22, 4000 KRANJ TEL.: 04 201 59 58

Digitalni vrtnarji

Ali imajo vrtna zelenjava, rože v koritu in sodobne elektronske naprave kaj skupnega? Nič! Ja, seveda – tako lahko odgovori le največji lahkovernež. Odgovor je sicer bolj kompliciran. Kdor zna uporabljati elektronske naprave in njihove aplikacije ter spletne strani, je zagotovo lahko tudi boljši vrtnar. Kako?

Besedilo: **Simon Ručigaj**
Foto: **splet**

Pa začnimo pri osnovah. Internet vse ve, zato ni čudno, da se je naprej treba lotiti branja. Ne le da boste izvedeli, katero rastlino je treba kdaj dati kaliti, kam jo posaditi in kdaj, s katerimi rastlinami je dobra in s katerimi se ne mara. Zadeve so bistveno bolj globoke. Našli boste napotke, od tega, kako pravilno prelopatiti in pognojiti vrt, kako zgraditi tiste lepe, prirodne, trendovske privzdignjene grede, ob katerih se vam ne bo treba sklanjati in boste samo hodili okoli njih in pleli, ruvali, presajali in pobirali sadeže. Obstajajo pa tudi nekoliko drugačna, zelo zanimiva orodja.

POSADI.SI. Eden zanimivejših portalov zadnje čase je posadi.si. Gre za portal, ki ponuja kar nekaj zanimivih orodij. Najprej lahko na spletnem mestu določite lokacijo svojega vrta. To bo sistemu pomagalo ugotoviti, kje ste in kakšne so pri vas vremenske razmere. Brez skrbi, to ne pomeni, da si bodo zapomnili, kje imate vrt, da bi vam prišli 'rabutat' pridelek!

Naslednji korak je načrtovanje vrta. Na planerju lahko določite velikost vrta in tudi vpišete, koliko oseb bo od njega živelo. Nato pa na vrtu samem določite, kje in v kakšnem obsegu želite zasaditi katerega od pridelkov. Človek se takole mimogrede poigra in nasadi motovilec, paradiznik, papriko, jagode,

fižol, solato, karkoli mu srce poželi – in še rok si ne umaže pri tem. No, vzemimo to vendarle le kot načrtovalni projekt, ki ga bomo potem udejanjili v naravi, kot se reče.

S klikom na katerokoli od rastlin, ki smo jo zasadili, lahko povečamo delež te rastline na vrtu, hkrati pa se v zgornjem vogalu prirodno izpisuje, kdaj je treba to rastlino sejati v zaščitenem prostoru, kdaj se presaja na gredo in kdaj naj bi predvidoma pobirali pridelek. Pa še eno stvar povejo podani podatki – glede na določeno izmero posameznega posevka na vrtu izpišejo, za koliko ljudi ustreza takšen posevek. No, pri tem verjetno aplikacija ni povezana s hladilnikom, ki bi ji sporočil, koliko kdo od nas poje ... V eni od rubrik se skriva tudi dinamični setveni koledar, ki pozna lunine mene, vremenske napovedi in še kaj ter na podlagi tega svetuje, kdaj lahko kaj sejete, sadite ali pobirate. Na voljo so tudi zapisi v obliki blogov, torej članki, ki pokrivajo različna področja nasvetov. Osnovno znanje in logiko setvenega koledarja črpajo iz setvenega koledarja Marie Thun. Gre za avtorico, ki se je rastlinam posvečala že od mladosti in si je med delom skrbno beležila rezultate. Tako je njeno vrtničkarstvo in kmetovanje postalo raziskovalno. Njen setveni koledar, ki izhaja že več kot 50 let, je vsako leto drugačen in temelji na pravilih biodinamičnega kmetovanja, ki ohranja ekološko ravnovesje, plodnost tal, zdravje rastlin, živali in člove-



Na voljo so tudi kratki in jedrnat opis splošnih lastnosti in potreb rastlin, ki jih želimo vzgajati.


” Ne le da boste izvedeli, katero rastlino je treba kdaj dati kaliti, kam jo posaditi in kdaj, s katerimi rastlinami je dobra in s katerimi se ne mara. Zadeve so bistveno bolj globoke. Našli boste napotke, od tega, kako pravilno prelopatiti in pognojiti vrt, kako zgraditi tiste lepe, priročne, trendovske privzdignjene grede, ob katerih se vam ne bo treba sklanjati in boste samo hodili okoli njih in pleli, ruvali, presajali in pobirali sadeže.

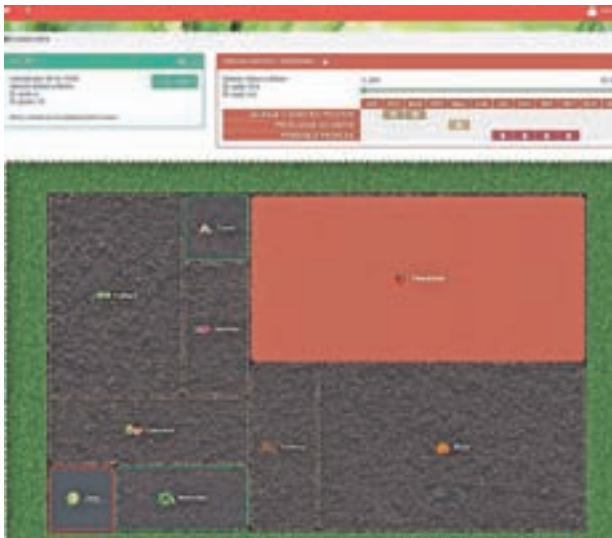
ka, pri tem pa upošteva tudi Lunine mene in vplive drugih nebesnih teles osončja.

In kar je najlepše – vse to je na voljo tudi v aplikaciji za pameten telefon oziroma tablico Android ali iOS.

Rešitev morda ni idealna, a nakazuje, v katero smer gredo tudi takšni informacijski sistemi za domače vrtnarje.

AMPAK. Dejstvo je, da je posadi.si še v porodni fazi, zato ni od muh, če se malce sprehodimo še po drugih internetnih vrtičkih z informacijami. Eden se imenuje naredivrt.si pa zelenisvet.com, regrat.org, če pa v iskalnik Google vpišete kakšno konkretno vprašanje (denimo: »Kdaj posaditi paradiznik?« ali pa »Kako pravilno sejati solato?«), ste že na dobri poti, da postanete sam svoj mojster.

No, vedno pa obstaja še boljša rešitev. Če imate v bližini koga, ki vam lahko svetuje in ima bogate izkušnje s tem, bo zagotovo zanimiveje vsake toliko poklepetati s to osebo, kot pa bolščati v zaslon ene od digitalnih naprav. 



Posadi.si je zanimiv eksperiment, kako informatizirati domači vrt. Kako načrtovati pridelke in aktivnosti v skladu z dognanji tistih, ki so si za to vzeli veliko časa – pravzaprav vse življenje – in ki so k vrtnarjenju pristopili tako sistematično, kot se nam zagotovo nikoli ne bo dalo.

PРАВNI IN MEDIACIJSKI NASVET

Nina Ana Jäger
LL.M., mag. prav. in
mediatorica



Kot mati ugotavljam, da je pri mladostnikih pogosto zaznati pojav medvrstniškega nasilja (verbalno, psihično), ki se pogosto odvija skrito očem, četudi se izvaja v šoli. Prebrala sem, da se ukvarjate z vrstniško in šolsko mediacijo in me zanima, kakšne so vaše izkušnje z vrstniško mediacijo in za kakšen postopek pravzaprav gre? Ali se tega postopka pogosto poslužijo v šolah?

Vaša zvesta bralka Vera

Spoštovani,

za vaše vprašanje se najlepše zahvaljujem. Pravilna je vaša ugotovitev, da je medvrstniško nasilje prisotno tudi na slovenskih šolah in ga pogosto strokovni delavci šole sami težko zaznajo, zato je potrebno, da žrtev spregovori o nasilju, da ne molči! Sodobne, virtualne oblike komunikacije so stanje še močno poslabšale. Vsekakor mora obstajati ničelna toleranca glede nasilja v šolah in eno izmed sredstev za uspešno reševanje tovrstne problematike predstavlja tudi vrstniška mediacija.

Vrstniško mediacijo vodi tretja, nepristranska oseba, vrstnik (učenec/dijak), ki si ves čas mediacijskega postopka prizadeva, da bi sprti strani (učenec/dijak) našli skupno rešitev – vzpostavitev normalno spoštljivega odnosa.

Žal ugotavljam, da mediacija v slovenskih šolah še ni zaživela na način, kot živi v drugih državah članicah EU, kjer imajo že več desetletij vpe-ljan tovrstni sistem mirnega reševanja medvrstniških sporov.

Prednosti vrstniške mediacije so:

- učenci samostojno rešujejo problem in iščejo rešitev
- prevzemajo odgovornost za svoje napake oziroma na koncu sklenjen mediacijski sporazum
- se učijo sprejemati drugačno mišljenje
- razvijajo empatijo ipd.

Vrstniška mediacija je odlično prizorišče za urjenje socialnih veščin: pogovarjanje, obvladovanja jeze, poslušanja in samostojnega iskanja skupne rešitve.

Nenazadnje je v življenju posameznika pogosto ključno, da je večje težke situacije obvladati na miren in konstruktiven način – s pogovorom. Prav v tem kontekstu so se 15. februarja 2016 zaključili tudi prvi slovenski dnevi vrstniške in šolske mediacije: **»Ne molčim in ne kričim. Jaz se pogovarjam.«**



Pravna posvetovalnica in mediacija

Nina Ana Jäger, s.p.
LL.M., mag. prav. in mediatorica

Koroška cesta 19, 4000 Kranj, tel. 051 305 998
E-pošta: pravna.posvetovalnica@gmail.com



MESNICE ČADEŽ Škofja Loka Kapucinski trg 4 (Nama) | **Jesenice** Cirila Tavčarja 6 | **Kranj** Jezerska c. 3 in Koroška c. 26 | **Bohinjska Bistrica** Triglavska 36 (Spar partner Čadež). Naše mesne izdelke lahko kupite tudi v trgovinah E. Leclerc, SPAR, MERCATOR, NAMA in franšizah Tuš. www.mesarstvo-cadez.si

1. nagrada: 1 paket čevapčičev + 1 kranjska klobasa; 2. nagrada: 1 paket bosanskih čevapčičev (90 % govedina, 10 % jagnjetina) + 1 paket žar klobas; 3. nagrada: 1 paket leskovačkih čevapčičev + 1 paket tris pivskih klobas







Za prste oblizni!

DOMAČI ŽAR, NAJBOLJŠI ŽAR

Samo iz najokusnejšega domačega mesa,
brez umetnih barvil,
brez alergenov,
brez sredstev za vzhajanje in
brez mesnih nadomestkov
(brez soje, škroba in vlaknin).

www.mesarstvo-cadez.si

GORENJSKI GLAS	OPERNA PEVKA MILANOV (Z. K.)	ATLETINJA GLINŠEK	DRŽAVA V AFRIKI	DRŽAVA V AZIJI	MARKO IPAVEC	NOŽU PODOBNO POROŽJE	MESTO V SEVERNI IRSKI
AROMATIČEN DODATEK JEDEM	19		28				
RUSKI CERKVENI PIŠEC						14	
PEVKA UKRAĐEN		4			DEJAN TAMŠE FINSKI RELI VOZNIK (ARI)		
KRŠKO				DEFEKT TROPŠKA PALMA			
JUDOVSKI KRALJ	27			IGRALEC RANER SPOŠTOVANJE		15	
BULASTA ZADEBELJNA KOŽE				22			26
ROPARSKA PTICA		16				DATUMSKA ŠTAMPILJKA	ALUMINIJ
SKLAD. HAČATURJAN							

SESTAVIL: F. KALAN	NEPAZLJIVOST	UPRAVNA ENOTA V FRANCIJI	KRAVJI MLADIČ	ITAL. ASTRONOM (GIOVANNI BATTISTA)	ELEMENT ŠIVANJA	KOŽAŠKI POVELJNIK	ENOCELIČNI MİGELTAKAR	JUŽNOAMERIŠKA KAČA IVAN ŽABOTA
BIVŠA TV SPIKERKA (N. P.)		2			23			
BAROČNA VRTNA UTICA							5	
DENARNA ENOTA V VENEZUELI	13				21		MOŽEK	
NASELJE PRI RAKEKU			18		METKA ALBREHT MEDENA ROSA		ARONDISMA ILARION KERATOM KOLIBRI	PISAN TROPŠKI PTIČ HROŠČ V MOKI
ENAKI ČRKI			MUSLIM. UČENJAK NAŠ BIVŠI MINISTER (ANDREJ)	29			8	ČAROVNIK MAČKA, MUČKA
MESTO V SRBIJI			17	MORSKA VETRNICICA KIRKINA DOMOVINA				25
NAŠ IGRALEC (BORIS)					10	SUNKOVIT POTEK ČRTOMIR ANTOLIN		
TURŠKA GRILICA	6					1		20
TEŽA OVOJNINE				31	FR. PIŠEC (EMILE)			

11									3								

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 4. maja 2016, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

ANGRY BIRDS FILM

V KINU OD 12. MAJA 2016.



CITROËN BERLINGO MULTISPACE VELIK IN VELIKODUŠEN



Feel BlueHdi 100 BVM
za **14.990 €**

v primeru Citroën financiranja

- BLUEHDI MOTORJI EURO 6
- KLIMATSKA NAPRAVA
- CONNECTING BOX
- REGULATOR IN OMEJEVALNIK HITROSTI

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

KLUB ZVESTOBE
MyCITROËNplus

15LET
JAMSTVA

www.citroen.si

Povprečna poraba goriva: 4,3–4,6 l/100 km, emisije CO₂: 112–119 g/km, emisijska stopnja EURO 6, specifične emisije dušikovih oksidov 0,0262– 0,0464 (NOx). Pri dizelskih motorjih je vrednost specifične emisije trdnih delcev 0,00005–0,00022 g/km, število trdnih delcev pa 0,01x10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Citroën Financiranje za vozilo Citroën Berlingo (Feel Blue Hdi 100 BVM); maloprodajna cena z DDV in vključenim Citroën Financiranje bonusom (v ceni je obračunanih 1.000 EUR popusta v primeru financiranja Citroën – PREMIUM BONUS, pod pogojev vsaj 24 mesečne dobe financiranja) je 14.990 EUR; mesečno odplačevanje, mesečni obrok je 160 EUR pri 30% pologu in ročnosti 84 mesecev, višina pologa je pri akciji omejena od 10% do 50%, doba financiranja je vezana na ročnost od 36 mesecev do 84 mesecev; DDV je obračunan v obrokih; EOM na dan 29.01.2016 znaša 7,7% in se spremeni, če se spremeni element izračuna; izračun temelji na osnovni indeksni obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,2%; financirana vrednost 10.493 EUR; skupni znesek za plačilo 17.572 EUR; stranka v primeru Citroën Financiranja prejme tudi jamstvo za dobo 5 let (vključuje dvoletno pogodbeno garancijo) oziroma 100.000 km. Pri sklenitvi avtomobilskega zavarovanja Citroën Financiranje omogoča do 60% popust. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Citroën. Ponudba velja do 30. 4. 2016 za omejeno količino vozil oziroma do razprodaje zaloga za fizične osebe pri pooblaščenih prodajalcih Citroënovih vozil v Sloveniji, ki sodelujejo v akciji. Navedbe opreme so informativne! Slika je simbolična. Več na www.citroen.si.

©2016 Rovio Animation Ltd. in Rovio Entertainment Ltd. Angry Birds ter vsi povezani izdelki, logotipi in liki so blagovne znamke družb Rovio Entertainment Ltd. in Rovio Animation Ltd. in se uporabljajo z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

AVTOHIŠA KRANJ D.O.O., LJUBLJANSKA C. 22, 4000 KRANJ TEL.: 04 201 59 58

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Obetajo se vam spremembe. Dozorevanje v duhovnem smislu se vam stopnjuje, zato bodite pripravljeni na rezultate, ki bodo kmalu. Okoliščine, ki so bile še pred nedavnim negativne, bodo kar naenkrat ugodne. Srečna dneva bosta 20. in 22. 4. Misel meseca: Svet se dogaja ljudem, ki osedlajo jutro in prehitijo dan.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Uspeli vam bodo vsi finančni podvigi in občutek zmage vam bo dal veliko nove energije, ki jo boste še potrebovali. Znete sprejeti pomoč, a najbolj se zanesete nase, saj so vas izkušnje iz preteklosti dobro izučile. Srečna dneva bosta 23. in 30. 4. Misel meseca: S solzami le hranimo svojo nesrečno usodo.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Še ne dolgo nazaj ste se jezili, kaj vse bi v preteklosti lahko naredili, če bi vedeli, kakšne dobre možnosti so bile. V sredini meseca se vam zopet približa enaka priložnost. Bodite pozorni in odločni. Srečna dneva bosta 17. in 19. 4. Misel meseca: Samo od nas je odvisno, kako preberemo že zapisano usodo.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Hoteli boste izpeljati več stvari naenkrat, a v celoti vam ne more uspeli, kar boste že na začetku vedeli, a kaj, ko ne znate popustiti. Na čustvenem področju boste prišli do določenih spoznanj, kar vam zbistri pogled. Srečna dneva bosta 18. in 19. 4. Misel: Kdor hodi po stopinjah drugih, za seboj ne pušča sledi.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Ne samo da boste drugim dopustili, da vas razvajajo, ampak boste tudi sebi posvetili več pozornosti. Že nekaj časa ste se počutili nestabilno in brez občutka varnosti težko živite. Spremembe bodo koristile. Srečna dneva bosta 18. in 21. 4. Misel meseca: Ključ do sreče je najmanjši in komur se mudi, ga spregleda.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Ljudje se vam bodo zdeli nemogoči. Ne boste mogli razumeti tistih, ki bodo drugače razmišljali. To vas ne bo zmotilo in še naprej se boste veselo pripravljali in kovali presenečenja tako zase kot za druge. Srečna dneva bosta 17. in 24. 4. Misel meseca: Dovolj je, da se samo nasmehnejo in že se v nas odprejo vrata.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

V ljubezni boste prišli do novih spoznanj. Stvari, na katere do sedaj niste bili pozorni, vam bodo pomenile vedno več. Sprememb se boste seveda ustrašili, a hkrati tudi težko pričakovali vse, kar prinašajo. Srečna dneva bosta 26. in 29. 4. Misel meseca: Prebudimo v sebi željo po življenju in tisoč želja bo živelo z nami.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

V krogu vaših najbližjih bo prijetno in se bo skladalo. V službi se boste končno postavili zase in bili zelo presenečeni. Obetajo se vam zanimivi obiski. Srečna dneva bosta 23. in 28. 4. Misel meseca: Kdor drvi k stvarim prepričan, da ga bodo osrečile, spregleda stvari, brez katerih ne bo nikoli srečen.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Vsi bodo od vas kar nekaj pričakovali, vi pa boste kot po navadi vsem skušali ustreči. Ne ponavljajte starih napak. Vzemite si čas tudi zase in tiste, ki so vam najbolj pri srcu, pa čeprav samo pet minut. Srečna dneva bosta 20. in 21. 4. Misel: Kdor obupa, svoje življenje spremeni v usodo, s katero se sprijazni.

**RAK**

22. junija–22. julija

Strah vas bo izgube v ljubezni, zato bodite pazljivi, da ne boste partnerja preveč dušili. Saj veste, tudi dobrega je lahko preveč. Pri finančah vam bo zaškripalo, saj boste začeli vračati dolgove. Srečna dneva bosta 16. in 25. 4. Misel meseca: Prebudimo v sebi željo po življenju in tisoč želja bo živelo z nami.

**ŠKORPIJON**

24. oktobra–22. novembra

Pred vami je dobro obdobje in to na vseh področjih, ki vam kaj pomenijo. Dobro boste rešili stanje na finančnem računu, pa tudi v ljubezni boste zelo zadovoljni. Obeta se vam res lepo presenečenje. Srečna dneva bosta 26. in 29. 4. Misel meseca: Iskrenost je plemenita lastnost. Pametni se z njo ne šopirijo preveč.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

Energijo boste usmerili v poslovne investicije in s tem hkrati uresničevali stare želje. V tem obdobju bodite še posebej pazljivi pri dogovoru z nekom, ne sme vas preslepiti dejstvo, da ga dobro poznate. Srečna dneva bosta 25. in 26. 4. Misel: Sreča je, da se človek zaveda, kako majhen je, ko zraste.

Specialisti za vaš dom

ORIGINAL MASSIVE
EDELHOLZ



Masivni parketi EDELHOLZ. Tradicija. V koraku s časom. Kvaliteta. Masivni parket je naravna talna obloga. Primeren je za vse vrste prostorov. Polaga se tudi na tla s talnim ogrevanjem. Edelholz parketi so oljeni. Občutek oljenega parketa je toplejši, hoja po oljenem parketu je prijetnejša, končni izgled parketa pa bolj naraven. Je vzdržljiv, možno ga je obnavljati. Izbirate med različnimi sortiranj: select, natur ali rustic ter različnimi odtenki olj in obdelavami lesa. Izdelamo tudi stopnice iz parketa.

parketi Edelholz

-5%



laminati Haro

- 15%



vinil pvc podi

- 15%



* Akcija traja od 16.4.2016 do 16.5.2016 oziroma do razprodaje zalog. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo.

LES 3 PLUS d.o.o.

Jelenčeva 1, Kranj - IBI CENTER
Telefon: 040 418 251, 04 204 27 14

les3plus@gmail.com

www.les3plus.si

pon-pet: 7-19. ure, sobota 7-13. ure

Klikni in naroči – 1, 2, 3, Pošta vse dostavi!



PAKETNA DOSTAVA

IZBERITE POŠTO SLOVENIJE ZA DOSTAVO VAŠEGA SPLETNEGA NAKUPA IN PRILAGODITE DOSTAVO SVOJIM ŽELJAM.

- Dostava domov, v službo, prijatelju, sosedu ali na izbrano pošto.
- Naročite ponovno brezplačno dostavo.
- Prezem in oddaja paketov na več kot 500 poštah.
- Izberite uro dostave: do 10. ure po 16. uri (za določene pošte) med 18. in 20. uro (za naslovnike v mestu Ljubljana).
- Poskrbimo za prepošiljanje na drug naslov.
- Prezem in oddaja paketov tudi na 114 bencinskih servisih Petrola.
- Pred dostavo vas pokličemo ali pošljemo SMS-sporočilo.
- Paket dostavimo na vnaprej dogovorjen prostor.
- Paket hranimo na pošti 8 ali 15 dni.



Za več informacij
poskenirajte QR kodo,
pokličite na 080 14 00 ali
obiščite www.posta.si

Zanesljivo vsepovsod
POŠTA SLOVENIJE
LOGISTIKA