ločanka kranjčanka 2

Gorenjski Glas

Marec 2012
ISSN 1580-285X
Leto XIV
Priloga časopisa Gorenjski glas za Škofjo Loko in Kranj

Poroke Moda Prireditve Portreti Izdelki Akt & Art Živali
FOTOGRAFIJE ZA OSEBNE DOKUMENTE
POSLOVNI CENTER STORŽIČ
Slovenski trg 8, 4000 Kranj (nasproti Globusa)
www.mojfotograf.si info@mojfotograf.si 04 20 20 459

URARSTVO MATJAŽ
Tel.: 04 202 47 44
center SPAR Intersport pri kranjskem sodišču

OPTIKA ALEKSANDRA
QLANDIA
OČALA 50 EUR CENEJE
Tel. 04/234 234 2 www.optika.si
Popust 50 EUR velja s tem kuponom za nove stranke Optike Aleksandra do 31. marca 2012 ob nakupu korekcijskih očal (okvir, stekla, montaža). Popusti se ne seštevajo.

ORIGINALNE KOSILNICE HONDA
HONDA POWER EQUIPMENT
HRG465C SDE GRATIS MULLER
HRG415C PDE/SDE PDE: 419,00 EUR SDE: 449,00 EUR
HRG465C PDE/SDE PDE: 439,00 EUR SDE: 469,00 EUR
HRS536C SDE 499,00 EUR
HRG536C5 SDE 599,00 EUR
AS DOMŽALE www.honda-as.com
POOBLAŠČENI ZASTOPNIKI PP HONDA
SEKOP d.o.o., Lesce; Tel. 04/530-78-00 • ZALOŽNIK d.o.o., Kranj; Tel. 04/204-91-81 • MOBIL SERVIS d.o.o., Tržič; Tel. 04/592-15-00 • AS Domžale Moto Center d.o.o., Trzin; Tel. 01/562-22-42

Do popolne postave ali sijočega obraza z novim LPG aparatom

AKCIJA!
Ob nakupu 12. terapij LPG Lipomasaže telesa vam podarimo 3 x body wrapping ali 6 x vadbo v Vadbi na kvadrat.

naročnik: Tag trade, d.o.o., oblika: i.Lab d.o.o.

Prvi in edini v Kranju vam predstavljamo najnovejši LPG Cellu m6 INTEGRAL, tehnološko najbolje dovršen aparat, ki zagotavlja najmanj 50 % boljše rezultate kot drugi LPG aparati.

- 100% naravna metoda preoblikovanja telesa
- odpravlja trdovratne maščobne obloge
- odpravlja celulit, učvrsti kožo in podkožno tkivo

STUDIO SONCE

Ponudba salona:
Nega obraza | Pedikura | Tajske masaže | Manikira | Nega telesa | Solarij | Depilacija | Shujševalne in anticelulitne terapije | Ličenje | Prodaja preparatov | Darilni boni

www.studiosonce.com
Likozarjeva 28, 4000 Kranj | T: 04 23 54 400 | G: 040 233 335

KRIZA NE GRIZE KVALITETNIH STORITEV

NE ZNIŽUJEMO CEN, PONUJAMO VAM LE PRILOŽNOST

Živeti skladno s samim seboj si želimo vsi, ki živimo in spoštujemo "božji red".
Kako težko je to, pa ve čisto vsak samo za sebe v slehernem trenutku svojega življenja, TEŽAVE so NEIZMERNE, če jih vzamemo tragično, in IZGINEJO, če se z njimi sprijaznimo. S sprejetostjo se vzpostavi energija REŠITVE. KAKO? Je lastno vsakemu, ob različnih težavah - različno. POMISLITE!
VAM KATERO OD NJIH LAHKO REŠIMO TUDI V STUDIU MA?!

LASERSKI POSTOPKI

TRAJNO ODSTRANJEVANJE DLAK, POMLAJEVANJE, POSTOPKI ZOPER AKNASTO KOŽO IN CELULIT

-50%

VSAK ČETRTEK V TEDNU ZA NOVE STRANKE

Cenik naših storitev si oglejte na:
www.studioma-kozmetika.si

VSAK MESEC EN TEDEN -50% (po ceniku) ZA VSE NAŠE STRANKE

**Ne trudite se z risanjem obrvi, ustnic, ...
S permanentnim make-upom Vam jih narišemo za DOLGOOO in vedno bodo lepe.**

LETO 2012 je astrološki začetek obdobja ljubezni med ljudmi, tudi mi želimo po svojih zmožnostih sodelovati.

ODGOVORI NA VPRAŠANJA O LASERSKIH POSTOPKIH.

Vsak četrtek, VSE ČETRTKE v letu 2012 so nove VSE stranke, ki pridejo PRVIČ v naš salon ali so že naše stranke, pa si želijo PRVIČ laserski postopek. NOVE pa so tudi vse tiste, ki so pri nas že opravile katero od laserskih storitev, pa si želijo še kaj novega. VSE NAŠE stranke imajo VSAK MESEC v letu 2012 EN TEDEN -50 % LASERSKO CENO PO CENIKU.
Kdaj je ta teden, Vas obvestim po Vaši e-pošti, lahko pa pokličete tudi v salon na tel. št.: 04/20 26 794.

Kozmetični salon StudioMA
Bleiweisova 6, Kranj
Tel: 04 20 26 794
www.studioma-kozmetika.si
info@studioma-kozmetika.si

14. 3. Ekološka tržnica

Vsako sredo od 16. do 19. ure bo na Mestnem trgu v Škofji Loki pestra ponudba ekološkega sadja in zelenjave ter sadnih, zelenjavnih in pekovskih izdelkov z lokalnega območja. Ponudbo bodo dopolnjevali ponudniki, vključeni v blagovni znamki Babica Jerca in Dedek Jaka, naravni izdelki iz škofjeloških hribov.

14. 3. Razstava fotografij Žige Kalana

V galeriji Kranjske hiše v Kranju bodo ob 18. uri odprli razstavo fotografij Žige Kalana. Dijak Tehniškega šolskega centra Kranj se bo predstavil z izborom najboljših fotografij - trenutkov iz počitnic, izletov ali samo družinskih sprehodov, ki jih je zamrznil s pomočjo prvega fotoaparata.

13. 3. Knjiga Najtišje ure

Ob 19. uri bo predstavitev knjige Nade Polajžer Najtišje ure v Kašči v Škofji Loki.

14. 3. Delavnica

Razvojna agencija Sora organizira delavnico Razmišljajmo pozitivno v Veliki sejni sobi Upravne enote Škofja Loka ob 13. uri.

17. 3. Društvo Sožitje Kranj se bo predstavilo

Člani Društva Sožitje Kranj bodo v Qlandii Kranj med 10. in 12. uro predstavili delovanje društva in delavnice Ustvarjajmo skupaj. Obenem bodo odprli razstavo izdelkov članov društva, oseb z motnjami v razvoju. V petek, 23. marca. ob 17. uri bosta na isti lokaciji nastopili Folklorna in glasbena skupina društva Sožitje Kranj.

20. 3. Območna revija plesnih skupin

Ob 17. uri bo na Loškem odru območna revija plesnih skupin v organizaciji Javnega sklada kulturnih dejavnosti - Območne enote Škofja Loka.

20. 3. Plavanje za dojenčke

Letošnja pomlad je že deseta po vrsti, ko Akademija za gibanje Migimal v sodelovanju s Plavalno zvezo Slovenije organizira plavanje za dojenčke in malčke od štirih mesecev do 3,5 leta ter plavalno šolo za otroke od četrtega do osmega leta. Tečaji potekajo v Osnovni šoli Jakoba Aljaža v Kranju. Predavanje o vplivih zgodnjega plavanja na gibalni in psihični razvoj otroka bo v torek, 20. marca, ob 17.30 v Osnovni šoli Jakoba Aljaža. Predavanje je za vse brezplačno. Začetek plavanja bo 26. marca.

22. 3. KŠK literarni večer: Viki Grošelj

V Layerjevi hiši v Kranju bo Klub študentov Kranj ob 20. uri gostil pisatelja, alpinista, gorskega reševalca in vodnika ter pedagoga Vikija Grošlja. Sodeloval je pri prvi slovenski odpravi na Antarktiko in osvojil njen najvišji vrh Mount Vinson, še bolj pa je poznan kot himalajec. Pri triindvajsetih je stopil na vrh Makaluja, nato pa osvojil še vse himalajske osemtisočake. Svoja doživetja je opisal v številnih knjigah in se uveljavil kot eden izmed vodilnih pisateljev planinske literature pri nas. Najprej si boste na posnetkih ogledali nekaj njegovih dosežkov, sledil bo pogovor, ki ga bo povezovala Petra Ajdovec.

7. 4. Ogled Kranja po Prešernovi poti

Vsako prvo soboto v mesecu Zavod za turizem Kranj organizira brezplačen voden ogled po Kranju po Prešernovi poti. Vabijo vas, da se jim tudi vi in vaši prijatelji pridružite na sprehodu po mestu. Njihov vodnik bo na zanimiv in zabaven način podrobneje predstavil vse tiste kotičke, ki so povezani s pesnikom dr. Francetom Prešernom. Zbirno mesto je ob 11. uri pred Kranjsko hišo.

agencij@ELIK
moja agencija

Stranke agencije ČELIK dobijo brezplačni nasvet in pomoč pri urejanju ob nastanku nezgode ali avtomobilske nesreče.

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

080 123 5

KRANJČANKA / LOČANKA
je mesečna priloga Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica
Marija Volčjak

Urednica:
Suzana P. Kovačič

Komercialist:
Janez Čimžar - 041/704-857

Priprava za tisk:
Gorenjski glas, d.o.o., Kranj

Tehnični urednik:
Grega Flajnik

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj,
telefon: 04/201-42-00,
telefax: 04/201-42-13.
E-pošta: info@g-glas.si;
mali oglasi: telefon 04/201-42-47;
delovni čas:
ponedeljek, torek, četrtek in petek
od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure,
sobote, nedelje in prazniki zaprto

KRANJČANKA / LOČANKA je priloga
21. številke Gorenjskega glasa,
13. marca 2012, izšla je v nakladi 29.000
izvodov, prejeli so jo v mestni
občini Kranj in občini Škofja Loka.

Naslednja številka izide
v torek, 10. aprila 2012.

Na naslovnici Kranjčanke in Ločanke:
Četverčki Rebeka, Neža, Klara in Jure Prošt
Foto: Tina Dokl

Čiščenje

SUZANA P. KOVAČIČ,
urednica

V soboto, 24. marca, bomo po Sloveniji čistili. Čistili za tistimi, ki so naravo zamenjali za smetnjak. Teh motenj je na vsakem koraku še vedno neverjetno veliko. Plastična vrečka, v kateri je bil sendvič, se žalostno sprašuje, zakaj je morala priti v roke okoljemrznežu. Zakaj ne eko friku, ki bi jo odvrgel v zabojnik za ločeno zbiranje odpadkov in bi bila v predelani podobi morda celo lepša in koristna še naprej. Tako pa, če je ne bo nihče pobral, lahko mine tudi štiristo let, da se bo razgradila. Prazne steklenice od vina, odvržene vnemar v grmovje, pripovedujejo, da je imela druščina nekje tam zunaj "vesel" večer. Lahko se zgodi, da se steklenice ne bodo razgradile nikoli, razen če jih bodo rešili prostovoljci na čistilni akciji in jih poslali v predelavo. In samo en cigaretni ogorek v morju onesnaži kar štirideset litrov morske vode!

Ampak saj vemo, kje se čiščenje začne. V glavah ljudi. Da je življenje v čistem okolju izjemna dobrina, je treba najprej razčistiti v glavah. Človeške glave vendarle rade razmišljajo, fantazirajo, se celo šopirijo denimo z nadstandardnimi "poslanskimi" računalniki v času recesije. Nekateri imajo strašen glavobol samo zato, da mavrični pari ja ne bi dobili priložnosti posvojiti otroka in mahajo z referendumskimi lističi. Če zaradi takšnega strahu - strah je votel, okrog ni pa nič - morda jemljejo zdravila proti glavobolu in kakšno zdravilo celo ostane, nikar ga zavreči v straniščno školjko, ker zdravila sodijo med nevarne odpadke.

V človeških glavah je na srečo veliko prostora tudi za kaj prijetnega. Morda za misel na čistejši jutri, na upanje, ki ga je treba ustvariti tudi za četverčke, ki se šele kobacajo v ta svet in jih predstavljamo na naslednjih straneh Kranjčanke & Ločanke. Hvala vsem prostovoljcem, ki se boste 24. marca pridružili čiščenju! Za materinski dan pa le en drobcen namig: mamici dajte en velik poljubček in kakšno stvar počistite doma namesto nje.

Vse se je začelo z igro "štiri v vrsto"

V vasi Borovak pri Podkumu v zasavskem hribovju odraščajo četverčki Rebeka, Neža, Klara in Jure Prošt, ki jih na pol lahko štejemo tudi za naše, gorenjske. Mamica Brigita, rojena Potočnik, je namreč doma z Bukovice v Selški dolini.

Danica Zavrl Žlebir

In tam se je pravzaprav tudi začela zgodba o danes skoraj poldrugo leto starih četverčkih. Njihova starša Brigita in Boštjan sta se namreč spoznala v Selcih, kjer kot župnik službuje Boštjanov brat Damjan. Ko je bil nekoč na obisku pri bratu, je med dekleti pri mladinskem verouku ugledal Brigito. Na računalniku sta igrala igro "štiri v vrsto", šla nato na pijačo, potem pa se je zgodba začela razvijati ... Mlada dva sta se tudi poročila na Škofjeloškem, sedaj pa živita v Borovaku pri Podkumu, kjer Boštjan kmetuje na domači kmetiji. In kot da je bila igra štiri v vrsto simbolna napoved, so se jima oktobra 2010 rodili četverčki.

Rebeka, Klara, Neža in Jure

"Roditi bi se morali 24. decembra 2010, a so malo pohiteli in se rodili že v 31. tednu," pove mamica Brigita. Četverčke so ji napovedali že pri prvem pregledu, nekaj tednov pred porodom pa so jo obdržali v bolnišnici. Tistega dne, ko se je začel porod, so iz porodnišnice obvestili Boštjana in z avtom se je odpeljal proti Ljubljani. Še na poti je bil, ko so ga obvestili o rojstvu, tako da je kar iz avtomobila sporočil svojim in Brigitinim staršem ter bratom in sestram, da se jim je družina povečala za štiri člane. Novica se je bliskovito širila in telefonska voščila so začela deževati, še preden je videl novorojenčke. To se je nadaljevalo tudi med vožnjo proti Bukovici, navsezadnje je slišal še čestitko na Radiu Kum, se očka Boštjan spominja istočasnega rojstva treh hčerk in sina. Starša sta ta najsrečnejši trenutek sicer doživljala narazen in vsak drugače, a v duhu močno povezana.

Otročički so se rodili hitro, minuto drug za drugim, prvi trije so tehtali okoli poldrugi kilogram, zadnja, Neža, pa komaj 900 gramov. "Morda je prav zaradi tega Neža prava borka," pove mamica Brigita. "Rojena je zadnja, danes pa je povsod prva: prva se je smejala, prva vstala ob opori, prva poskusila s koraki ... Shodila sicer ni prva, a je pri njej tako, kot da bratcu in sestricama vse najprej pokaže prav ona. Od vseh je najbolj navihana ... Sicer pa je vsak od otrok drugačen. Rebeka je najbolj razumska, je pozorna poslušalka, najbolj

1

Proštovi četverčki so se rodili v 31. tednu in kot nedonošenčki nekaj časa preživeli v inkubatorju. Slabo leto in pol pozneje jim ni videti, da so ob rojstvu tehtali manj kot poldrugi kilogram, Neža celo manj kot kilogram. Živahni so in lepo napredujejo, tako da imata Brigita in Boštjan skupaj s pomočnico Matejo in Boštjanovima staršema z njimi veliko opraviti.

jo zanimajo knjižice, kadar se jezim, če kaj razmečejo, se skupaj z menoj najprej loti pospravljanja. Klara je živahen, raziskovalen tip, povsod je je polno. Jure pa je zelo prilagodljiv. Rad ima hrup, zadovoljen je, samo da ropota, pri televiziji ga najbolj zanimajo kabli, že kaže svojo moško naravo."

1 Družina Prošt: mamica Brigita, očka Boštjan in otroci Klara, Rebeka, Neža in Jure.
2 Zaradi igrive četverice je pri Proštovih ves čas živahno.
3 Ko se ati iz hleva vrne k družini, celo mamica ni več najpomembnejša.
4 V mamičinem varnem naročju
5 Po naporni igri je omagala ...
/ Foto: Tina Dokl

5

Kako lahko gorenjski bralci pomagajo družini Prošt, smo vprašali ob našem obisku. Najbolj potrebujemo plenice, pravita Brigita in Boštjan. Kdor jim želi pomagati, jih najde na naslovu: družina Prošt, Borovak pri Podkumu 5, 1414 Podkum.

Complementaris
CENTER ZA CELOVITO NARAVNO ZDRAVLJENJE, SVETOVANJE IN IZOBRAŽEVANJE

Je prišel čas, da rešite svoje težave?

TERAPIJE:
- bioterapija
- refleksoterapija
- metamorfna tehnika
- osebno svetovanje
- partnerske terapije
- družinska preobrazba
- energijsko osvobajanje vezi in odnosov

Bi radi znali pomagati sebi in najbližjim?

AKTUALNE DELAVNICE:
- Refleksoterapija za domačo uporabo (24.in 25.3.)
- Kako učinkovito pomagamo svojemu otroku z uporabo metamorfne tehnike (4x, 1.5h, 2x tedensko, začetek 27.3.)
- Tibetanske vaje pomlajevanja (17.3.)
- Tematske zdravilne meditacije (15.3., 16.3., 22.3., 23.3., 5.4., 6.4.)

Informacije in naročanje:
040 38 68 48

Ul. Juleta Gabrovška 6, Kranj
(Planina II, za cvetličarno Vijolica)

Naredite nekaj dobrega zase!
www.complementaris.si

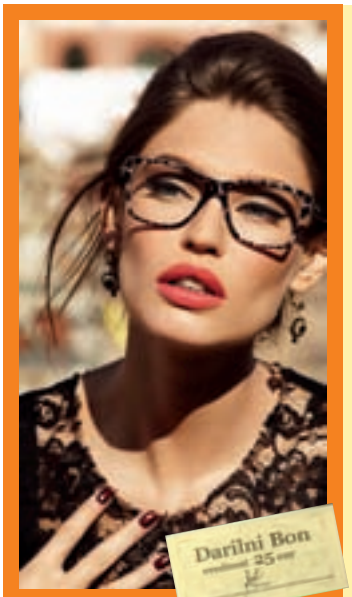
Živahen družinski ritem

Otroci so zdravi in zelo živahni. Pri Proštovih je bil ob našem obisku pravi vrvež. Tudi običajno je tako, otroci so ves čas v gibanju, pri igri, v naročju, raziskujejo, kričijo od navdušenja, včasih vsi v en glas jočejo brez razloga. Starša priznata, da je z njimi ves čas veliko dela, sploh pa sedaj, ko že vsi hodijo in se tudi zunaj ne marajo več voziti v vozičku. Občina Zagorje je družini kmalu po rojstvu dodelila pomočnico Matejo, ki med tednom prihaja vsako dopoldne. Mamica Brigita potrdi, da jim je res v veliko pomoč, vesela pa je tudi njene vrstniške družbe. Družinski ritem je kar živahen. Prvi vstane očka Boštjan, ki že ob peti uri zjutraj začne z delom v hlevu, otroci pa se zbudijo kmalu za njim. Na dan našega obiska so vstali že ob šestih. Sledi previjanje, oblačenje, hranjenje, dopoldne jim mine v igri, radi gredo ven, okoli enajste ure pa se jim začnejo očke zapirati ... Zelo radi so v naročju. Mamici je najtežje, ko bi se vsi štirje hkrati radi pestovali, a to ni mogoče. Poskrbi pa, da se posveti tudi vsakemu posebej, ne le vsem štirim hkrati. Preden je rodila, je Brigita delala v vrtcu (po izobrazbi je sicer diplomirana inženirka agronomije in hortikulture, a dela v svojem poklicu še ni opravljala), kjer je bilo delo podobno njenemu sedanjemu materinskemu. Staršema se zdi pomembno, da otroci odraščajo v spontanem vzdušju, ker pa so štirje, je treba nemara večkrat popustiti, kot bi zgolj pri enem. Največ je z otroki Brigita, dopoldne skupaj s pomočnico Matejo. "Ves čas sem z njimi in sem jim nekako samoumevna. Ko pa se v hišo vrne ati, ga vsi navdušeno kličejo in objemajo," se smeji mamica. Njena pozornost je prednostno namenjena otrokom, vendar pravi, da ne ves čas, češ naj vidijo, da je tudi drugo delo. Pozornosti in ljubezni pa jim ne manjka. Brigita pravi, da bi v primeru, če bi rodila enega samega otroka, najbrž lahko več pomagala na kmetiji. Včasih posluša mamice, ki ob enem samem otroku tarnajo, koliko je dela. Takrat se le nasmehne.

Župan je poslal družinsko pomočnico

Proštovi četverčki so bili spočeti na naraven način, Brigita pa četverno rojstvo pripisuje dejstvu, da so v njenem rodu domala v vsaki generaciji dvojčki. Ker sta pričakovala četverčke, nista pa vedela za spol otrok, sta za vsak primer pripravila po tri ženska in tri moška imena. In se je izšlo. S štirimi otroki je življenje naporno, a Proštova ga jemljeta z veseljem in optimizmom. Vesela sta tudi, da je bila njuna družina deležna veliko pomoči. Ob medijski izpostavljenosti jim je bilo sicer obljubljeno več, omeni Boštjan izkušnjo ob nakupu avtomobila. Veliko je vredna pomoč Občine Zagorje, ki plačuje družinsko pomočnico, pomagali so tudi vrtec iz Zagorja, kulturno društvo in župnija Podkum, naštevata Proštova. Pomoč pa je prišla tudi z Gorenjskega. V KUD Bukovica-Bukovščica so lani igrali igro Tudi tat na more pošteno krasti in ves izkupiček namenili Proštovim. "Vsem nastopajočim in udeležencem bi se rada zahvalila za pomoč," pravita Brigita in Boštjan. Na domačo Bukovico sedaj šestčlanska družina prihaja vsakih štirinajst dni, deležni so tudi obiskov svojcev in prijateljev. V zvezi s tem Proštova, ki imata v zvezi z rojstvom četverčkov na zalogi kopico anekdot, povesta še eno. Lani v tem času, ko so še čakali na odločitev občine Zagorje o družinski pomočnici, je prišla za ves teden na "delovni obisk" Brigitina rojakinja iz Selške doline Lili Tolar. Brigita jo pozna iz svojih dekliških let iz dela v župniji, sicer pa je Lili tajnica pri županu občine Železniki. "Ko od župana Zagorja pričakujemo, da nam pošlje družinsko pomočnico, pa dočakamo, da nam jo pošlje župan iz Železnikov," so se šalili ob takratnem obisku. Sedaj pa sta zagorskemu županu Matjažu Švaganu hvaležna za Matejo in za dejstvo, da jim njeno pomoč vsakokrat "podaljšajo".

Kako bo potem, ko se izteče porodniški dopust (to se bo zgodilo avgusta), mlada starša še ne razmišljata. Brigita je zadovoljna, da so sedaj vsi skupaj doma in da zjutraj ni treba na vrat na nos otrok pripravljati za morebiten odhod v vrtec. Tudi tega še ne ve, ali se bo zaposlila, pravi, da ima kot mama štirih otrok tudi možnost zaposliti se preprosto kot - mama.



Čas za nova sončna očala

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

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

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

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

Obiščite nas, ne bo vam žal!

ART OPTIKA D.O.O., GORIŠKA C. 78, AJDOVŠČINA

Kupon za vsa sončna in korekcijska očala

15 % popust

Kupon je veljaven do konca aprila 2012.

Art OPTIKA
Bleiweisova cesta 14, Kranj

ART PLESNI KLUB

Izberi pravilno, zapleši s Plesno šolo ART

- *vrhunski plesni učitelji z licenco*
- *sproščen način učenja*

Plesni tečaji v Škofji Loki

Začetni tečaj, torek, 13. 3., ob 20.30 (KS Godešič)
Začeti tečaj, nedelja, 18. 3., ob 17.30 (KS Godešič)
Nadaljevalni tečaj 1, ned, 18. 3., ob 20.30 (KS Godešič)
Nadaljevalni tečaj 1, čet., 22. 3., ob 19.00 (OŠ Mesto)
Nadaljevalni tečaj 2, torek, 27. 3., ob 19.00 (OŠ Mesto)

Plesni tečaji v Kranju (Mega center)

Začetni tečaj, sobota, 24. 3., ob 17.00
Nadaljevalni tečaj 1, sobota, 24. 3., ob 18.30
Nadaljevalni tečaj 2, sobota, 24. 3., ob 20.00

Poročni plesni tečaji:

individualna priprava para na otvoritveni ples

Dodatne informacije in rezervacija termina na www.porocniplesi-art.com

Plesni večer v Dijaškem domu Šk. Loka, 13. aprila ob 21.00

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

PLESNI KLUB ART, PARTIZANSKA CESTA 16, ŠKOFJA LOKA

Vesna Slapar, igralka

Provincialnost je zgolj v glavi

V četrtek bodo v Prešernovem gledališču uprizorili zadnjo letošnjo premiero, dramsko klasiko Tri sestre ruskega dramatika A. P. Čehova. Z igralskim ansamblom tokrat sodeluje izjemno uspešen hrvaški režiser Oliver Frljić. O treh sestrah in Nataši, Ljubljani in Kranju, Prešernovem gledališču in igranju sem se pogovarjal z edino Kranjčanko v gledališkem ansamblu Vesno Slapar.

Igor Kavčič

Tri sestre, Olga (igra jo Vesna Jevnikar), Maša (Darja Reichman) in Irina (Vesna Pernarčič) ter njihov brat Andrej Prozorov (Aljoša Ternovšek) živijo v starem provincialnem mestu s sto tisoč prebivalci. Preselili so se iz Moskve, od koder je bil kot vojaški general premeščen njihov oče. Izobraženi in svetovljanski se gibljejo znotraj svojega aristokratskega kroga, saj ne najdejo stika v malomeščanskem miljeju mesta, v katerem živijo. Vzvišeni nad provincialnostjo hrepenijo po odhodu. S poroko z Andrejem v družino pride domačinka Nataša (Vesna Slapar). Ona že ve, zakaj.

Bi bila razdelitev vlog sploh lahko drugačna? Tri Ljubljančanke, ki hrepenijo po prestolnici, nasproti Kranjčanki, ki želi biti prva v provinci?

"Vsekakor zanimivo naključje. Režiser Oliver Frljić nas pred prihodom v naše gledališče ni poznal, saj še ni nikoli delal z nami in razen najbrž kakšnega posnetka tudi ni videl nobene naše predstave. O razdelitvi vlog sta se, kot je to običaj, dogovorila z našo umetniško vodjo Marinko Poštrak.

Drži pa, da sem, odkar se je upokojil Rači (Pavel Rakovec), edina prava Kranjčanka v igralskem ansamblu, kar pa me sploh ne moti, saj se prav dobro počutim v tej "ljubljanski" družbi. Nikoli nisem imela občutka, da sem zato kaj drugačna od kolegov. Zagotovo pa je privilegij, da sem iz gledališča doma v petnajstih minutah in grem zvečer na predstavo zadnja od doma, medtem ko se oni vozijo ... Seveda bi bila razdelitev vlog lahko tudi drugačna, nimam pa nič proti, da je taka, kot je. Vloga Nataše mi je všeč in sem se je z veseljem lotila."

Foto: Mare Mutič

O liku Nataše sem med drugim prebral; najbolj preračunljiva je Nataša, Andrejeva žena, tipična provincialka, ki ve, kaj hoče, in to tudi doseže: z laskanjem ali nasiljem, spletko ali trgovsko pogodbo. Značaj, ki ravno ne obeta ...

"Take so značajske lastnosti lika, kot ga je ustvaril Čehov, kar seveda ne pomeni, da je igrati Natašo kaj manj vznemirljivo kot pa eno od treh sester. Njih razjeda želja po odhodu v svet, hrepenijo po tem, da se jim nekaj zgodi, Nataša pa živi v svojem malem svetu, ki ga pozna in obvlada ter v njem deluje spletkarsko in nesramno. Hkrati pa ni nič bolj srečna v iskanju sreče kot sestre. Kar dobi, ni ljubezen, ampak njen vsakodnevni boj za zmago. Bori se za več denarja, več moških, več oblasti. Ampak taki ljudje niso srečni, v tej zgodbi so vsi poraženci, tako sestre kot Nataša v svojem boju za preživetje."

Tudi v letošnji uspešnici Prešernovega gledališča, politični satiri Limonadi slovenici, igrate lik ženske, na prvi vtis neškodljive "sive miške", ki pa na koncu še kako pokaže druge barve ...

"Alojzija Grandovec je konservativna, povsem aseksualna ženska, ki svoje dosega s svojimi političnimi načeli in ne recimo z lepoto in erosom. V *Lovskih scenah iz Spodnje*

Bavarske sem bila v podobni vlogi. Igram žensko, ki najbolj glasno obsoja vse, kar se dogaja v vasi, hkrati pa je sama najslabše vrste. Zanimivo, zadnje tri vloge so značajsko res bolj negativne. Teater pač."

Je Kranj v primerjavi z Ljubljano malomeščanski, provincialen, oboje ali nič od tega?

"Provincialnost je v glavi. Mogoče se sliši kot stara fraza, ampak drži. Lahko si provincialen sredi Manhattna ali pa si najbolj odprt in širok človek, dovzeten za vse novo v zadnji vasi sredi hribov na Gorenjskem.

Odraščala sem v Kranju, v srednjo šolo hodila v Škofjo Loko in šele na akademiji pomislila, da bi mogoče živela v Ljubljani, v kulturnem in umetniškem centru Slovenije, kjer imam tudi večino prijateljev. Obrnilo se je drugače, vrnila sem se v Kranj, tu imam družino, igram v kranjskem teatru ... Lahko rečem, da mi nikoli ni bilo žal, da sem ostala v Kranju, v katerega pa niti nisem preveč vpeta. Kadar grem v Ljubljano, rada pokličem prijatelje. Zanimivo pa se njim zdi Kranj, kot da je na koncu sveta."

Tudi občutek, ko na odru improvizirate spolni akt (v predstavi Kako jemati njeno življenje), je v domačem Kranju najbrž drugačen, kot bi bil v desetkrat večji Ljubljani?

"Vsako gledališče ima svoje občinstvo in kranjsko je zelo dobro, saj naši obiskovalci znajo gledati tudi zahtevne predstave, ne le lahkotnih komedij. Abonmaje kupujejo ljudje, ki imajo gledališče radi. Naše občinstvo je izobraženo in ima širino, kar pomeni, da lahko delamo predstave, ki so močne in zanimive. Nikoli nisem pomislila, da bi bilo karkoli, kar uprizarjamo na našem odru, za kranjsko občinstvo pretežko, preveč ambiciozno zastavljeno, preveč konfliktno. Je pa zanimivo, ko se sprehajam po Kranju, grem v trgovino, po otroka v glasbeno šolo ali na stadion, nikoli ne pomislim, koliko ljudi me pozna. Nikoli nisem živela z mislijo, da sem zato, ker me na odru vsako leto vidi okrog štiri tisoč ljudi, Kranjčanov, ki vedo, kdo sem, kaj posebej izpostavljena. Ne obremenjujem se s tem, da me več ljudi pozna v Kranju kot pa v Ljubljani, če že govoriva o vsem tem, kar igramo na odru."

Ste se kdaj kot poklicna igralka počutili ujeti v provinco? Tudi v večjem Mariboru imajo večni kompleks pred Ljubljano, a so vsaj sami sebi zadosti ...

"Prešernovo gledališče ima dober renome ne le doma, ampak tudi med kolegi iz drugih slovenskih gledališč. Pri nas se delajo dobre predstave z dobrimi režiserji, ki včasih sicer uspejo boljše, včasih slabše, zagotovo pa se trudimo biti kvaliteten teater. Igrati v Prešernovem gledališču pomeni igrati veliko in igrati dobro, kar je konec koncev želja vsakega igralca. Mislim, da imamo za to več možnosti kot v nekem velikem teatru v Ljubljani.

"Igrati v Prešernovem gledališču pomeni igrati veliko in igrati dobro, kar je konec koncev želja vsakega igralca. Mislim, da imamo za to več možnosti kot v nekem velikem teatru v Ljubljani."

Res pa je, da je Ljubljana center kulturnega dogajanja. Recimo, vsak dan lahko srečaš nekoga, znanca, prijatelja, stanovskega kolega, greš z njim na kavo, kjer se krešejo misli, in rodi se predstava, gledališki projekt ... Tega v Kranju ni. Naša majhnost torej ni v gledališču, ampak v načinu življenja ob njem. V Ljubljani se delajo filmi, tako imenovane off-produkcije, taka in drugačna snemanja, lahko kandidiraš za vloge, ker si tam, na neki način vedno prisoten. No, sicer pa nas je gledališčnikov v Sloveniji tako malo, da se med seboj vsi bolj ali manj poznamo. Igralci, režiserji, dramaturgi, ki kdaj delajo pri nas, glas o tem ponesejo tudi drugam po Sloveniji. Torej nismo v nekem svojem svetu. So pa ponavadi zaprti krogi filmarjev, radijcev, televizijcev ... Tu ni pomembno, kje živiš, pomembno je, da si "noter". Sama tako že več let sodelujem pri sinhronizacijah risanih filmov na televiziji, kar delam z velikim veseljem."

Kako ste kot igralka in Kranjčanka spremljali lanske peripetije v domačem gledališču?

"Žalostno je, da se na kakršen koli že način v gledališče vmešava politika. Nas ta ne zanima, razen kadar gre seveda za politiko na odru. Mnogo bolj je pomembna vizija gledališča, njegova umeščenost v nekem prostoru, ki mora biti širok in komunikativen, ne pa ozek in politično pogojen. Kar se je v preteklem letu zgodilo v Kranju, ni nobena izjema, saj se tudi v drugih gledališčih po Sloveniji žal dogajajo podobne stvari. Skoraj vedno se vpleta politika."

Kako ste se v kranjskem gledališkem ansamblu ujeli z režiserjem Oliverjem Frljićem, ki je v zadnjih letih eden najbolj uspešnih režiserjev v državah na območju bivše Jugoslavije?

"Vesela sem, da je ustvarjalno tako močan režiser prišel v naše gledališče. Gre za režiserja z neverjetno energijo, notranjo močjo in željo po ustvarjanju gledališča, ki mu je blizu. Pri nas smo se odločili za klasično dramsko besedilo, s tem da smo vedeli, da to ne bo prikazano na klasičen način. Hkrati pa imam občutek, da je tudi on prišel v ansambel, ki je zelo pripravljen in odprt za različne režiserske pristope. Sicer pa, saj smo to že večkrat dokazali."

Bomo v četrtek gledalci deležni kaj močno provokativnega?

"Smo dober teden pred premiero in zaenkrat še ne vem, kam bo režiserja zaneslo. Lahko pa rečem, da se ukvarjamo predvsem z raziskovanjem duševnih in čustvenih stanj človeka, ki so bila enaka pred sto leti in danes. Hmmm, mogoče bo provokativen prehod iz prvega v drugo dejanje, ki bo za koga, ki je bolj konservativen, mogoče nekoliko bolj šokanten. Seveda pa je na vse skupaj potrebno gledati v kontekstu uprizoritve."

Ločitev manj boli, ko pomaga mediator

Stanje v širši družbi je tako, da smo navajeni spore reševati v sodnih postopkih, najpogosteje s tožbami. V teh primerih gre običajno za dolgotrajne in tudi zelo drage postopke, epilog pa je vedno enak in sicer, da z odločitvijo sodnika vsaj eden izmed udeležencev ni zadovoljen. Eden tožbo dobi, drugi izgubi. Pri mediaciji pa je drugače ...

Simon Krejan, mediator

Konflikt je sicer naš vsakdanji spremljevalec in o številnih sploh ne govorimo. Vsak konflikt ni nevaren in veliko jih sproti rešujemo. Če pa ni tako, konflikt s časom lahko preraste in se razvije v stanje, ko so posledice nepredvidljive, mnogokrat temu sledi sovraštvo ali celo nasilje. Tako je človek pod hudim stresom, ki mu na daljši čas prinese le slabo počutje, zmanjša se delovna učinkovitost, nemalokrat se priplazi tudi bolezen. Zato je zelo pomembno, da k reševanju takih konfliktov pristopimo čim prej.

V primeru mediacije gre za postopek, ko se dve sprti strani sami odločita, da bosta spor reševali v postopku mediacije. Pri tem ju skozi postopek vodi mediator in sicer postopek poteka na miren način tako, da si sprti strani lahko izmenjata stališča, izrazita bojazni in strahove, izrazita interese ter poskušata najti tako rešitev, s katero sta zadovoljni obe. Mediator vodi postopek nevtralno, nepristransko. Pomembno je poudariti, da je ves postopek zaupne narave, k čemur se že na začetku postopka zavežejo vsi udeleženci. Mediacija se zaključi z mediacijskim dogovorom, ki se lahko zapiše v obliki notarskega zapisa. Dogovor v obliki notarskega zapisa ima neposredno izvršilno moč.

Prednosti mediacije

Mediacija ima kar nekaj prednosti in sicer v učinkovitosti, nizkih stroških, visoki stopnji uspešnosti in obojestranski sprejemljivosti rešitve ter predvsem hitrosti postopka. Običajno je postopek lahko zaključen že v mesecu dni. Pri mediaciji se ohranja odnos med dvema sprtima stranema, kar je še posebej pomembno pri družinskih sporih, sporih na delovnih mestih, medsosedskih sporih itd. V povprečju mediacija traja od enega do treh srečanj v časovnih okvirjih 1,5 do 2 uri na vsako srečanje. Cena posameznega mediacijskega srečanja znaša 100 evrov, vsaka stranka pa praviloma plača polovico. V pomoč občanom se je Mestna občina Kranj že v letu 2010 in tudi 2011 odločila mediacije sofinancirati in sicer za posamezno mediacijsko srečanje v višini do 100 evrov. To pomeni, da je za stranke mediacija brezplačna. To velja tudi za letošnje leto, Mestna občina Kranj bo sofinancirala srečanja do višine sredstev, zagotovljenih v proračunu.

Foto: Matic Zorman

Dve leti bo, odkar deluje Mediacijsko središče Kranj. Urejeni prostori so v starem mestnem jedru Kranja na Tavčarjevi ulici 22. Izvajanje mediacij je prevzel strokovno uveljavljen Inštitut za mediacijo Concordia.

Kdo se odloča za mediacijo

Največ jih je s področja družinske mediacije, kjer so spori v zvezi z ločitvijo, ob razpadu zunajzakonske skupnosti, glede skrbništva nad otroki, glede preživnine itd. Sledi medsosedska mediacija (spori zaradi meje, motenja posesti itd.). So tudi primeri delovne mediacije, okoljske, gospodarske in medkulturne mediacije.

Kako začeti z mediacijo

Na mediacijo se lahko prijavi na več načinov. Lahko se pokliče po telefonu 040/604 406, druga možnost je prijava na info@concordia.si ali pa preko spletnega obrazca www.kranj.si ter www.concordia.si. Možnost je tudi, da se posameznik obrne na elektronski naslov mediacija@kranj.si ali mediacija.kranj@concordia.si.

Iz LONove ponudbe

Stanovanjski krediti

Paketna ponudba

S sklenitvijo dodatnih LONovih storitev si pridobite **še ugodnejšo obrestno mero** za vaš stanovanjski kredit, hkrati pa si zagotovite **ugodnejše** ter **enostavnejše** bančno poslovanje.

Na naši spletni strani **www.lon.si** vam je na voljo informativni izračun.

Zlati depozit

25 mesečni depozit
4,70 %

Želimo nagraditi vaš trud in željo po varčevanju, zato smo vam pripravili **novo depozitno akcijo**.

provizija za plačilo položnice

le 0,79 EUR

Za več informacij se lahko oglasite v naših poslovnih enotah ali nas pokličete po telefonu.

Poslovna enota **Kranj**, Bleiweisova cesta 2, **T. 04 28 00 777**
Poslovna enota **Škofja Loka**, Kapucinski trg 2, **T. 04 28 00 791**

www.lon.si info@lon.si

HRANILNICA **LON** 20 LET
Bančništvo na Ljubezniv Oseben Način

Matjaž Jerala, vodja projekta Sorško polje - približajmo se naravi

Jejmo zdravo, naravno hrano

Na Sorškem polju ni ekološke ali biodinamične kmetije. Nekaj jih je, ki so blizu ekološki pridelavi in morda potrebujejo le kanček spodbude. Morda prav ta kanček prinaša projekt Sorško polje - približajmo se naravi, katerega pobudnik in koordinator je Matjaž Jerala s Podreče.

Helena Jelovčan

Pravzaprav gre za medobčinski projekt, saj je namenjen kmetom, vrtičkarjem pa tudi kupcem pridelkov iz kranjske, škofjeloške in medvoške občine. Od kod zamisel zanj?

"Sem gradbenik. Ko sem v SCT zaradi stečaja ostal brez dela, sem razmišljal, kam in kako naprej. Rad vrtnarim, moj vrt je vsako leto za kakšen meter večji. Mikalo me je, da bi najel kmetijsko zemljo in se poklicno lotil ekološke pridelave zelenjave. Študiral sem različno literaturo, bil sem tudi na tečaju biodinamike v Žabnici in na predavanjih v Biotehniškem centru v Strahinju. Skratka, nabral sem si znanj, ob tem pa spoznal različne strokovnjake s tega področja. No, potem se je zasukalo tako, da smo s kolegi ustanovili gradbeno podjetje in sem poklicno ostal v gradbeništvu, ljubiteljsko pa sem velik zagovornik pridelave zdrave, naravne hrane. In sem si rekel: nekje je treba začeti. Nikogar ne bom učil, kako naj dela, lahko pa mu povem, na koga naj se obrne po nasvete. Tako se je porodila ideja za projekt Sorško polje - približajmo se naravi, pri katerem mi je najprej pomagala sestra Tanja in še nekaj navdušencev, posebej pa sem se razveselil sodelovanja predsednice društva Svetlin Marije Novak z Jame in njene zamisli o vrtovih. Zdaj, ko so mimo že štiri predavanja in sem spoznal nove somišljenike, se oblikuje projektna skupina. Pred kratkim smo imeli že drugi sestanek, razgrnili nove zamisli, si razdelili naloge. Prepričan sem, da bo projekt živel, se vsebinsko bogatil in da bo vse več ljudi pripravljenih sodelovati v njem."

Projekt ste razdelili v štiri sklope. Na kratko nam jih orišite.

"Prvi sklop predstavlja obveščanje prebivalcev Sorškega polja z novicami Skupaj za zdravje človeka in narave, ki so brezplačno dostopne na več mestih v vseh enajstih krajevnih skupnostih na območju Sorškega polja. Drugi sklop so predavanja o ekološki ozaveščenosti pri pridelavi in uživanju zelenjave, poljščin in mesa. Predavanj bo od novembra do aprila skupaj šest, dobimo se vsako drugo sredo v mesecu ob 19. uri v drugi krajevni skupnosti. Tretji sklop predstavljajo eko vrtovi pri vrtcih in šolah na območju Sorškega polja. Eko vrtiček že imajo v vrtcu na Orehku, želimo pa spodbuditi še druge šole in vrtce. Iščemo človeka, ki bi prevzel vodenje teh vrtičkov, skupaj z Vita centrom pa pripravljamo predavanje na to temo za šole in vrtce. V četrti sklop sodijo vzorčni ekološko-biodinamični vrtovi, ki bodo namenjeni prenašanju znanja, izkušenj in druženju. Z Alešem Cofom smo že dogovorjeni za vrt v Prašah. Vodila ga bo Marija Novak, ki predlaga dve obliki: ekološki in permakulturni vrt. Če bo zanimanje, bomo vrtove vzpostavili tudi v drugih krajevnih skupnostih."

Foto: Tina Dokl

"Letos bo sprejeta uredba o omejitvah uporabe gnojil in škropiv na vodovarstvenih območjih. Ne samo zaradi zdrave hrane, pač pa tudi zaradi varovanja podtalnice in okolja sploh želimo zasuk od konvencionalne k ekološki pridelavi."

Ste z dosedanjimi obiski predavanj zadovoljni? Kmetje prihajajo?

"Obisk predavanj je vedno večji. Na prvih dveh je bilo 50 do 70 poslušalcev, od teh povprečno po petnajst kmetovalcev. Z njihovim odzivom in sploh z obiskom sem zado-

voljen. Na predavanju na Orehku nas je bilo blizu 170, na zadnjem na Godešiču pa okrog sto. Zanimanje potrjuje, da je projekt pravi."

Pred vami sta še dve predavanji. O čem bodo strokovnjaki še govorili?

"Peto predavanje bo jutri v osnovni šoli Medvode na Svetju. Fanči Perdih, vodja edine slovenske ekološke semenarne Amarant, bo spregovorila o reševanju težav na vrtu in njivi na ekološki način in zakaj izbrati ekološka semena. Semena bo po predavanju mogoče tudi kupiti. Šesto predavanje bo aprila v Stražišču, ko bo Marija Novak govorila o pomenu ekološko pridelane hrane za človekovo zdravje in o osnovah za pravilno pripravo obrokov. V maju pa pripravljamo še zaključno predavanje na prostem v središču Sorškega polja na Meji."

Na predavanjih očitno prevladujejo vrtičkarji. Ali to pomeni, da so ekološko bolj ozaveščeni kot kmetje?

"Vrtičkarje bi razdelil v dve skupini. V prvi so tisti, ki se zavedajo, da bodo sami pojedli, kar bodo pridelali, hočejo torej naravne, zdrave pridelke. V drugi pa so vrtičkarji, ki sploh ne razmišljajo ekološko. Pomembno jim je, da bo njihov paradižnik lep, po možnosti tudi lepši od sosedovega. Pri uporabi strupov so taki vrtičkarji praviloma celo manj previdni kot kmetje, ki so usposobljeni in preračunajo, koliko jih bodo stala umetna gnojila in škropiva in kdaj bodo dosegli najboljši učinek."

So za ekološko in biodinamično pridelavo primernejše predvsem manjše kmetije?

"Omejitev glede velikosti ni. Na Gorenjskem je povprečna ekološka kmetija velika hektar, v tujini pa od deset hektarov naprej. Je pa res, da čim večja je kmetija, bolj so ljudje odvisni od nje in premik k ekološki pridelavi je zahtevnejši. Odločitev zato res mora biti pretehtana in enotna v vsej družini. Čeprav glavnino dela tudi tu opravijo stroji, razen pri pridelavi zelenjave, je občutek za naravo in dogajanja v njej nujen. Bi pa ljudem na manjših kmetijah, ki imajo še službe, svetoval, naj kdaj pomislijo, da jih jutri mogoče ne bodo več imeli in da prihodnost lahko gradijo tudi na manjši kmetiji z naravnim načinom pridelave. Čim prej se bodo tega naučili, lažji bo preskok."

Na predavanju na Orehku sem slišala, da je pridelek na biodinamični kmetiji za približno petnajst odstotkov manjši kot na konvencionalni, da pa so cene bistveno višje, včasih tudi za 300 odstotkov. Torej je tudi s poslovnega vidika to prava pot?

"Razlike v cenah so običajno precej manjše, so pa odstotkovno precej višje, kot pa je manjši pridelek. Ekološko pridelana hrana je dražja od konvencionalne, biodinamična, ki je energijsko še močnejša - porabimo je manj - pa še bolj. Kljub višji ceni pa povpraševanje po teh pridelkih močno presega ponudbo. Slovenski pridelovalci pokrijejo le desetino potreb po ekološko pridelani hrani, vsa druga je uvožena. Trg torej je, pridelava pa vedno bolj zaostaja za potrošnjo, saj vedno več kupcev spoznava, da je v resnici zdrava hrana cenejša, če na ceno pogledamo širše: stroški zdravil in zdravljenj, izgubljen čas zaradi slabega počutja in bolezni, stroški zaradi rušenja ravnotežja v naravi ..."

Lovska družina Škofja Loka
v skladu s 56. členom Zakona o divjadi in lovu (Ur. List RS št. 16/04, 17/08) objavlja naslov za pisno prijavo škode na kmetijskih in gozdnih kulturah po divjadi.

Zahtevek pošljite na naslov:

LD Škofja Loka,
Studenec 9, p. p. 52,
4220 Škofja Loka.

Komunala Kranj

Biološki odpadki ne sodijo v plastične vrečke

Pri odlaganju bioloških odpadkov v zabojnike za biološke odpadke moramo paziti, da jih nikoli ne odložimo v plastični vrečki. S tem namreč onemogočimo nadaljnjo predelavo odpadkov.

Uporabiti moramo vrečke iz biološko razgradljivih materialov. Biološke odpadke lahko odložimo tudi zavite v časopisni papir ali v papirnati vrečki.

Odsvetujemo neposredno odlaganje bioloških odpadkov v zabojnike za biološke odpadke. V času nizkih temperatur ti odpadki zmrznejo in se sprimejo z zabojnikom, kar posledično predstavlja velike težave pri praznjenju zabojnikov. V poletnih mesecih pa z neposrednim odlaganjem bioloških odpadkov bolj onesnažimo zabojnik in ustvarimo pogoje za pojav smradu in črvov.

Biorazgradljive vrečke lahko kupite tudi pri Komunali Kranj. Za paket 25 vrečk, po 7 litrov, boste odšteli 2 evra.

Dodatno **nudimo tudi koš za ločevanje bioloških odpadkov Organko,** ki ga imate lahko v kuhinji in ga praznite po potrebi. Vsebino odložite na kompostni kup ali v zabojnik za biološke odpadke. Z dodajanjem naravnega posipa (t. i. Biogena) spodbujamo postopek fermentacije. Rezultat je osnova za kompost prvega razreda.

Po novem obvezno praznjenje greznic in malih komunalnih čistilnih naprav na tri leta

Med pomembnejšimi dejavniki, ki vplivajo na okolje, je tudi ravnanje z odpadnimi vodami. **Zato državna zakonodaja predpisuje redno praznjenje greznic in malih komunalnih čistilnih naprav.**

Z letošnjim letom so se pogoji še bolj zaostrili, saj nova Uredba o odvajanju in čiščenju komunalne in padavinske odpadne vode (Uradni list RS, št. 88/2011), predpisuje obvezno praznjenje greznic in malih komunalnih čistilnih naprav najmanj enkrat na tri leta. Pred tem je veljalo obvezno praznjenje na štiri leta.

Gospodinjstva morate poskrbeti, da bo vaša greznica ali mala čistilna naprava redno spraznjena, ter omogočiti, da se greznične gošče ali blato oddajo na Centralno čistilno napravo Kranj, kjer se ustrezno obdelajo.

Komunala Kranj je, kot izvajalec javne službe odvajanja in čiščenja odpadne vode, dolžna zagotavljati prevzem blata iz malih komunalnih čistilnih naprav ter obstoječih greznic in o tem voditi ustrezne evidence. Na območju Mestne občine Kranj smo pooblaščeno podjetje za praznjenje ter edino za prevzem in obdelavo greznične gošče in blata. Praznjenje izvajamo sami in s pomočjo pogodbenih izvajalcev Gogala, Mežan in Konc (delo opravijo na podlagi delovnega naloga Komunale Kranj, zato je naročilo storitve možno samo preko Komunale Kranj). Vsi morebitni ostali ponudniki storitve niso zakonsko pooblaščeni, kar pomeni, da delo opravljajo nezakonito.

V okviru javne službe mora naše podjetje zagotoviti redno praznjenje greznic in malih komunalnih čistilnih naprav po novem najmanj enkrat na tri leta. Zato je uvedeno sistematično praznjenje pri uporabnikih, ki niso priključeni na javno kanalizacijo in greznice oz. čistilne naprave niso praznili v zadnjih treh letih. S praznjenjem smo že začeli.

O datumu praznjenja vas pravočasno obvestimo. Če omogočite praznjenje greznice po našem prvem obvestilu, boste za storitev plačali 135 evrov, z možnostjo plačila na šest obrokov. Cena velja za velikost greznice do 10 kubičnih metrov. Za praznjenje male čistilne naprave boste odšteli 90 evrov.

V drugih primerih cena praznjenja greznice do 10 kubičnih metrov znaša 150 evrov, z možnostjo plačila na šest obrokov.

Storitev opravimo s primerno opremljenim vozilom. Greznično goščo in blato prevzamemo in ju, skladno s predpisi o ravnanju z odpadki, predelamo na Centralni čistilni napravi Kranj.

Greznične gošče in blato vsebujejo velike količine nitratov in okolju ter zdravju škodljivih snovi, zato sodijo na čistilno napravo, kjer se razgradijo v gniliščih, in tako ne onesnažujejo našega okolja.

Za naročilo praznjenja izven rednega termina nas pokličite po telefonu 04/281 13 90 oziroma pišite na e-naslov: info@komunala-kranj.si. Cena praznjenja greznice do 10 kubičnih metrov znaša 150 evrov. Če storitev plačate po predračunu, vam priznamo ceno 135 evrov. Nudimo možnost plačila na šest obrokov.

Gospodinjstva, ki se na naše obvestilo niste in ne boste odzvali in s tem onemogočili opravljanje obvezne storitve, vas bomo znova pozvali prihodnje leto. Če se tudi na naš drugi poziv ne boste odzvali, bomo o tem obvestili pristojno inšpekcijsko službo.

Če opazite, da nekdo nepravilno odlaga greznične gošče in blato, obvestite Medobčinski inšpektorat Kranj na številko 04/237 32 16.

Bliža se čistilna akcija

Deset dni nas še loči od velikega dneva, ko bodo pridne roke prostovoljcev po vsej Sloveniji poskrbele, da bo ta spet čista. Še vedno se lahko posamezniki s prijatelji prijavite in sodelujete, saj bomo s skupnimi močmi še močnejši in nam bo uspelo odstraniti vse tujke iz narave.

Petra Odar, koordinatorka Očistimo Slovenijo za MO Kranj

Foto: Tina Dokl

Začetek akcije

Zbrali se bomo **24. marca** ob **9. uri** na zbirnih mestih. Pridite na zbirno mesto, ki ste ga zapisali ob prijavi, oziroma tisto, ki vam je najbližje. Napisana bodo tudi na plakatih, ki jih najdete po mestu, v Kranju pa tudi na oglasnih deskah krajevnih skupnosti. Zbirna mesta v Škofji Loki bodo v večini tista, ki se že vrsto let uporabljajo za biološke odpadke. Zbirna mesta so objavljena prav tako tudi na spletni strani www.ocistimo.si.

Vodje zbirnih mest vam bodo dali navodila, osnovne potrebščine in zemljevide. Razdelili se boste v skupine in se nato skupaj odpravili na določeno mesto, ki ga boste čistili (divje odlagališče oz. čiščenje okolice in sprehajalnih poti). Čiščenje okolice je namenjeno predvsem tistim, ki se ne morejo udeležiti akcije divjih odlagališč (šole, upokojenci, mlade družine ...). Akcija se predvidoma zaključi ob 14. uri, lahko pa boste z delom končali že prej ali malce kasneje, odvisno od velikosti odlagališča.

Vrečke, rokavice in druga oprema

Vodje zbirnih mest vam bodo razdelili vrečke za čiščenje, ki so jih zagotovile občini Kranj in Škofja Loka ter obe komunalni podjetji. Pri oceni velikosti odlagališč lahko pride do odstopanj z dejansko situacijo, zato je zaželeno, da imate s seboj tudi **dodatno črno in modro vrečko** (priporočljivi velikosti 60 in 110 litrov). Prosimo vas, da s seboj **prinesete svoje rokavice**. Priporočamo močnejše rokavice iz tekstila, ojačanega z gumo oziroma nitrilom, ali pa usnjene rokavice. Za sodelovanje v akciji potrebujete **ustrezno obleko** (ki se lahko umaže ali raztrga) ter **nepremočljive čevlje.** Ne pozabite prinesti tudi plastenke z vodo ter mobilnega telefona. Če bo močno sonce, imejte s seboj pokrivalo.

Odvoz odpadkov

Ker je za komunalno službo to velik zalogaj, za prevoz odpadkov od divjih odlagališč do zbirnega mesta potrebujemo vašo pomoč. Zelo nam bodo prišle prav **prikolice, traktorji in druga prevozna sredstva.** Če lahko pomagate, vas prosimo, da pokličete lokalnega koordinatorja ali da svoje vozilo pripeljete na zbirno mesto za prostovoljce. Vrečke z odpadki bomo po koncu čiščenja naložili na prevozna sredstva. Cilj akcije je, da ločeno zberemo čim več odpadkov. Zato je že na samem divjem odlagališču v čim večji meri treba ločevati odpadke, da bo ostanek, ki se odloži na deponiji, čim manjši. To pomeni tudi manjše stroške za občine. Zaradi lažjega ločevanja odpadkov, transporta in recikliranja bomo manjše odpadke pobirali v **barvne plastične vrečke.** Na zbirnem mestu boste dobili še dodatna navodila, kaj sodi v določeno vrečko. Črne in prozorne vrečke bodo namenjene komunalnim odpadkom, rumene oziroma modre za embalažo, v zelene vrečke bomo zbirali steklo (steklenice in stekleničke živil, pijač, kozmetike in zdravil, kozarci ipd.), v rdeče pa nevarne odpadke (baterije, kartuše, tonerje, mobilne telefone, embalažo barv in lakov, embalažo olj, embalažo škropiv in čistil, zdravila, neonske in halogenske sijalke). Z vašo pomočjo bomo voznikom pomagali nakladati in razkladati odpadke s prevoznih sredstev in jih razvrščati. **Še enkrat opozarjamo, da so zbirne točke za odpadke namenjene le odpadkom, zbranim med akcijo, in ne praznjenju skladišč ali kleti ter kraji odpadkov.** Cilj je, da čim večjo količino odpadkov še isti dan odpeljemo z divjih odlagališč na ustrezne točke za odpadke, od koder jih bodo komunalna podjetja in prevzemniki odpeljali do reciklažnih centrov in deponij.

Malica

Otroci bodo dobili malico v šolah. Za ostale prostovoljce je v Škofji Loki za malico poskrbljeno. Točne podatke boste izvedeli na zbirnem mestu. Za Kranj kontaktirajte lokalne organizatorje, saj se krajevne skupnosti med sabo razlikujejo.

Spremljevalni dogodki

V Kranju bo v času akcije tudi zaključni dogodek, ki bo potekal na Slovenskem trgu od 9. ure dalje. Po pozdravnem govoru bo sledila kratka predstavitev namena, udeležencev in poteka akcije. Med 9.30 in 12.30 bodo pod šotorom potekale ekološke delavnice in inovativno tekmovanje za "najsmet akcije". Z mlajšimi taborniki in naključnimi obiskovalci boste lahko izdelovali likovne prispevke na temo Ločevanje je zakon, podirali keglje in si pogledali, kako ločujemo odpadke v Kranju, ko bomo odprli in prevrnili naključno izbran smetnjak. Svoje delo bosta prikazali Gasilsko reševalna služba in Komunala Kranj. Predstavila se bo tudi Sava Kranj, ki je sponzor akcije in bo sodelujoče s praktično nagrado nagradila za tekmovanje najsmet, in likovni natečaj, v katerem sodelujejo kranjski vrtci. Na Pungertu vas bo ob 21. uri v zahvalo za uspešno sodelovanje na akciji zabavala skupina 20D0.

Zbor bo 9. uri na zbirnim mestih. Bodite primerno oblečeni in obuti. Prinesite rokavice, priporočljive so dodatne vrečke.

1

"Štefan, ubogaj ženo!"

"Živjo!" Pogledam naokrog. "Živjo," se spet oglasi. Pozdravil me je sivi jako. Kaj pa zdaj? "Živjo," mu le odgovorim.

Suzana P. Kovačič

Štefan Kurnik je že iz otroških let povezan s ptiči. "To so bila leta, ko sem živel še v Srednji vasi v šenčurski občini, zdaj živim v Žabnici. Kolikokrat sem šel na fazanarijo, tam v smeri Cerkelj, in občudoval fazane. Tako lep ptič se mi je zdel, ure in ure sem ga lahko opazoval," se spominja in nadaljuje: "Prvega ptiča sem ujel v igri. Star sem bil enajst let, na Kamniškem gradu smo se otroci podili za njim. Nisem vedel, da je papiga. Odnesel sem jo domov, oče mi je kupil kletko in sem jo udomačil. Za naslednjega papagaja sem zaslužil denar s prodajo gob, ki sem jih nabiral skupaj s sosedo. Nisem vedel, da sta papigi, ki sem ju potem imel, ženskega in moškega spola in kmalu sta imela mladiče. Kakšna sreča je bila, da sta si bila všeč." Kako všeč, ga povprašam. "Zaljubiti se morajo," odgovori Kurnik in nadaljuje: "Še posebej pri velikih vrstah papagajev, kot so are, kakaduji, jakoji, amazonke, je zanimivo, da ne prevlada nagon, ampak si partnerja izberejo."

A bova jajčka?

Nepoznavalec bi papagaje na hitro ločil po barvi, velikosti, čopku, kljunu ..., o karakterju pa verjetno ne bi razmišljal kaj dosti. "Najbolj inteligenten je sivi jako. To je zagotovo ptič, ki veliko razmišlja in smiselno govori. Jakoja ima tudi moj prijatelj Marjan in ko pripravlja zajtrk, se jako oglaša: "A bova jajčka? A bova hrenovko?" Za sivega jakoja je značilno, da loči tudi barvo človeškega glasu. Zanimivo je tudi, da imajo hierarhijo. Eno osebo si izberejo za gospodarja in ni nujno, da je to lastnik, lahko je drug družinski član in mu dovolijo vse, medtem ko drugim ne pustijo blizu," razloži Štefan Kurnik.

Še v številnih stvareh se razlikujejo: pri skobčevkah in nimfah govorijo samci, redko samičke. Skobčevka in nimfa nimata posebne želje po glodanju. Aleksander pa je ptič, ki se sicer zelo lepo udomači, je prijazen, a ima v času, ko začne dobivati nagon po parjenju, izrazito željo po glodanju. To je v stanovanju, kjer so električni kabli, pohištvo itd., lahko naporno, saj ko ga spustiš iz kletke, ga moraš imeti stalno na očeh. Za kakaduje, več kot trideset vrst jih je, pa na primer velja, da so veliki scrkljanci.

1. Štefan Kurnik in temno rdeča ara - samec Tine - chloroptera
2. Levo, rdečekrila papiga, ki je nastopala v filmu Gremo mi po svoje, in desno križanec med rdečekrilo in barabandem (gizdava papiga).
3. Sivi jako
4. Skobčevke

Foto: Tina Dokl

"Žena je jakoja naučila: "Štefan, ubogaj ženo!" Da to trenirata, nisem vedel. Nekega dne je jako začel momljati, kot da govori, da sem jaz ubogi. Klical sem ženo, kaj ga uči - da sem jaz ubogi? Pravi žena: "Ne, kar počakaj, da bo do konca povedal." In je, kmalu. "Štefan, ubogaj ženo!" In ker sem doma v manjšini - žena in hčerki, - sem ga naprej učil še: "Babe tiho!"."

Jako je kitarist

"Ptiči zelo hitro naštudirajo življenjski stil lastnika in tudi to, kako bodo izsilili pozornost. Za sivega jakoja je značilno, da je "kitarist". Pride na struno kletke in brenka: ding, ding, ding, ding in to samo zato, da prideš k njemu in mu rečeš: "Daj mir." Sivi jako odlično oponaša tudi elektronske zvoke, na primer telefonski pi, pi, pi, ... ali pa glasove drugih živali. Če vprašaš našega jakoja Miha, kako kuža laja, zalaja kot pravi pes. Oponaša tudi mijavkanje, skovikanje, zvok konjskih kopit itd. Enkrat smo bili za mizo druščina in se nismo ukvarjali z njim, pa je sam začel: No, kako kuža laja? No, kako laja? Pa je zanalašč zamijavkal. Ugotovil je, da se z njim več ukvarjam, kadar napačno odgovarja," je dejal sogovornik. Miha si je za gospodarico izbral Štefanovo hčer Katjo. Ko se je Katja poročila in odselila, je šel Miha z njo, a v Žabnico še vedno prihaja na počitnice.

Štefan Kurnik ima zdaj v stanovanju jakoja, dva barabanda, to sta gizdavi papigi, in amazonko. Dohranil jih je v inkubatorju. "Takšne dam zelo nerad v jato, ker so že preveč socializirani," je pojasnil. Štefan Kurnik ima sicer okrog 70 papig, 13 vrst. Izjemno je navdušen nad sposobnostjo govorjenja papagajev, njihovimi zmožnostmi oponašanja glasov ter sobivanja s človekom. "Kar jim dam, dobim nazaj," je poudaril.

Majhen ptič je kot majhen otrok

"Imam papagaje, ki so že vzrejeni v ujetništvu. Lovljenje v naravi je na srečo v zadnjih letih tudi z zakonom prepovedano," je dejal Štefan Kurnik. "Ko se mladič izvali, mora imeti prave pogoje za razvoj. Majhen ptič je kot majhen otrok, ki je odvisen od človeka," je poudaril sogovornik in dodal, da je ptič družinski član in je lastnik odgovoren zanj. "Problem je, ko si ljudje nekaj zaželimo in je to aktualno deset, štirinajst dni. Najbolj me skrbi, ko pridejo k meni starši z majhnimi otroki in pravijo, da bi otroku radi kupili ptička. Če so to starši, ki pri otroku znajo vzpostaviti skrben odnos do živali, ni problem. Sicer pa je. Kajti če je ptič prezahteven, svetujem, naj raje kupijo sliko za na steno. S slike bodo dvakrat na leto obrisali prah, če pa bo ptič izgubil pozornost, je zapuščen ptič."

Papagaji imajo dolgo življenjsko dobo. Are, nekatere vrste jakojev in kakaduji lahko živijo sto let in celo več. Nimfa živi petindvajset let ali več. Skobčevka živi osem do deset let, ima pa takšno strukturo perja, da od nje stalno leti prah in je zato potrebno veliko čiščenja in brisanja prahu. Mlajšo ko jo bomo dobili, lažje jo bomo udomačili.

Štefanovi papagaji živijo na kmetiji. Se torej mačkam kdaj uspe približati ptičem, ga še povprašam. "Mačke se seveda sprehajajo okrog kletk in celo po kletkah, a so zelo previdne, saj jih papagaji, sploh večji, kljunejo takoj, ko pomolijo tace v kletko."

Veterinarska ambulanta Trata

Trata 34, 4220 Škofja Loka
Tel.: 04/201 55 22, 04/ 201 55 23
E-pošta: veterinarska.ambulanta@kzk.si

NOVO!!!
Veterinarska ambulanta v Škofja Loki!

Dežurni telefon 24ur
04/ 201 55 23

V naši ambulanti vam nudimo celotno ponudbo za vaše hišne ljubljenčke:

- cepljenje proti kužnim boleznim
- odpravljanje notranjih zajedavcev
- čipiranje, izdajo potnega lista in vpis v Centralni register
- pregledi in zdravljenje živali
- pomoč pri porodu in oskrbi legla
- kastracijo in sterilizacijo
- ostale kirurške posege
- oskrba poškodovanih živali
- pregled z ultrazvokom
- laboratorijsko diagnostiko (pregled krvi,
- citološke preiskave, pregled blata za ugotavljanje notranjih zajedavcev)
- stomatološki posegi
- svetovanje in pomoč pri oskrbi vaših živali.

V marcu 2012 smo za vas odprli prenovljeno in sodobno opremljeno ambulanto, posvetovalnico in prodajalno, v kateri bo vsak lahko našel tisto, kar potrebuje za zagotavljanje zdravja in dobrega počutja svojih živali.
V ambulanti se naši veterinarji na prijazen način trudijo za zdravje in dobro počutje vaših hišnih ljubljenčkov.

PESTRA PONUDBA HRANE IN OPREME PRIZNANIH BLAGOVNIH ZNAMK !!!

KGZ SLOGA, Z.O.O., ŠUCEVA 27, KRANJ

PVC OKNA IN VRATA

Kontakt: 041 223 595
info@milci.si
milan.dolinsek@siol.net

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

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

SLOGA
Kmetijsko gozdarska zadruga z.o.o.

V Slogi je moč !

VSE ZA SPOMLADANSKO DELO NA VRTU!!

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

- Semena vrtnin in cvetlic, čebulček, semenski česen, šalotka, ...
- spomladanske čebulnice
- semenski krompir (3,5 in 10kg pakiranje)
- substrati,zemlja, gnojila
- vse za nego in varstvo rastlin
- korita in lonci
- vrtno orodje in pripomočki
- krmna žita in krmila

SLOGINA Špajza

NOVO V SLOGINEM VRTU V KRANJU!

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

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

Slogin Infofon:
04 20 14 950

OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH IN TEHNIČNIH CETRIH:

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

www.sloga.si

KGZ SLOGA, Z.O.O., ŠUCEVA 27, KRANJ

FLORA

8. MAREC IN MATERINSKI DAN

Negujmo tradicijo in podarimo našim mamam in ženam ob praznikih delček dobrote, ki so jo one podarile nam. Najlepši način je podariti cvetje ali lončnice, ki jih spretne roke naših aranžerjev spremenijo v čudovite kreacije.

CVETLICE IN DARILA FLORA
Mercator Center Kranj Primskovo
Cesta Staneta Žagarja 69, 4000 Kranj
Tel.: 04/204 31 77
e-pošta: cvetlicar.m-kr@flora.si

CVETLICE IN DARILA FLORA
Nakupovalni center Q GLASBENA
Cesta 1. maja 77, 4000 Kranj
Tel.: 04/235 95 35
e-pošta: cvetlicar.q-kr@flora.si

VRTNARIJA BANTALE
(Ob cesti Kranj - Škofja Loka, pred naseljem Zg. Bitnje)
Tel.: 04/23 17 260

Flora je zeleno v barvah.

Vrtnarjenje v kuhinji

Vedno več ljudi daje poudarek na zdravo prehrano. Zato se jih veliko, predvsem v jesenskih in zimskih mesecih, odloča za vrtnarjenje v kuhinji.

Rok Kogovšek

Gre za proces nakaljevanja semen, katerega produkt so kalčki. Ti so odlično nadomestilo zelenjave, ki nam je v teh mesecih primanjkuje, saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in balastnih snovi. Pol kozarca kalčkov vsebuje več vitamina C kot šest kozarcev pomarančnega soka.

Vzgoja kalčkov je zelo preprosta in poceni. Zanjo potrebujemo le semena in posodo, v kateri jih bomo nakaljevali. Najpomembnejša je izbira semena. Ta naj bodo ekološko pridelana. Kupimo jih v trgovinah z zdravo prehrano ali v vrtnih centrih, v vrečicah, ki so posebej namenjene nakaljevanju. Nakaljujemo lahko semena za zelene poganjke (lucerna, rukola, kreša, redečа pesa), žita (ajda, oves, pšenica, rž), stročnice (čičerika, leča, grah, fižol mungo) in oljna semena. Kalčke vzgajamo v kozarcih, posodah, pladnjih, plastičnih cedilih, kalilnikih. Kaljenje je najenostavnejše v kalilnikih. Ti so običajno sestavljeni iz štirih delov. Spodnja posoda je lovilna posoda, v katero se odteka odvečna voda, sledita ji dva pladnja z naluknjanim dnom, v

ŠIVILJSKA Sonja POPRAVILA

In kje smo?
V cvetličarni Vijolica na Planini v Kranju, prvo nadstropje.
Delovni čas: pon. - čet.: 8 - 12 in 14 -18, pet.: 8 -16, sobota, nedelja, prazniki zaprto
Sonja Križmanič s.p., Ulica Juleta Gabrovška 2, Kranj,
T: 030/278 658

Krajšanje hlač že od **5,5 EUR**
Ožanje hlač že od **4 EUR**

Expres popravila
Strokovno svetovanje
Dolgoletne izkušnje

Menjava zadrg:
- HLAČE **5,5 EUR**
- JOPICE **9 EUR**
- BUNDE **12 EUR**

in še kaj ...

Pomlad v
VIJOLICA
Cvetličarna

Ulica Juleta Gabrovška 2
tel.: 04 2330 367, 040 835 453

Vsak 2. nakup za vas 10 % ceneje

Prav tako imamo za vas pripravljeno tudi pestro ponudbo svežega cvetja, lončnic in darilnega programa.
Po želji vam šopke ali druga darila tudi dostavimo.

FKM d.o.o., Ul. J. Gabrovška 2, Kranj

katerih nakaljujemo semena. Na zgornjem pladnju je še pokrov. Semena pred nakaljevanjem pregledamo in odstranimo morebitne poškodovane in posušene dele. Nato jih namočimo v vodo. Čas namakanja je odvisen od njihove velikosti. Semena stročnic namakamo čez noč, medtem ko drobna semena namakanja sploh ne potrebujejo. Nato jih razprostremo po površini, na kateri jih bomo nakaljevali. Na vsak pladenj porazdelimo enako količino semen in sicer tako, da imajo dovolj prostora, da zrak lahko kroži. To še posebej velja za drobna semena, ki ob preveliki gostoti lahko začnejo gniti. Kalilne posode postavimo na kuhinjski pult ali okenske police. Semena nato vsakodnevno spiramo. Običajno to počnemo dvakrat na dan, zjutraj in zvečer. Po spiranju moramo zagotoviti, da odvečna voda odteče s pladnja. Pri kalilnikih odteče v spodnjo posodo, v kozarcih pa je najbolje, da na odprtino prevežemo gazo, ki bo preprečila uhajanje semen ob odcejanju. Čas nakaljevanja se razlikuje glede na vrsto semen. Zelene poganjke kalimo 5 do 8 dni, žita 2 do 3 dni, stročnice pa 4 do 5 dni.

Nakaljena semena pšenice in lucerne

Najenostavnejše je kaljenje semen v kalilniku, lahko pa jih kalimo tudi v kozarcih.

Boutique
Aleksandra
Svečana oblačila

Grenc 2, Škofja Loka,
telefon: 04/5134-053
www.svecana-oblacila.si
ponedeljek - petek:
9.00-12.00, 16.00-19.00

- poročne obleke po meri, po naročilu
- izposoja obhajilnih oblek
- obleke za poročne priče, družice, svate
- oblačila za krst, birmo

LORES

KRATKOROČNA POSOJILA

od 200 € do 1000 €

Posojilo nudimo vsem s statusom
UPOKOJENEC in vsem ZAPOSLENIM
(tudi zaposlenim za določen čas)

Pokličite nas in preverite našo ugodno ponudbo

Lores d.o.o.
Šuceva ulica 25
4000 Kranj

04 252 13 87
04 252 13 85
051/219-466

ne pozabi

Krvodajalske akcije

Območno združenje Rdečega križa Kranj marca vabi na krvodajalske akcije v Splošno bolnišnico Jesenice in na Zavod za transfuzijsko medicino v Ljubljano. Datumi organiziranih odhodov z avtobusi so objavljeni na www.kranj.ozrk.si.

Pomladni cvet

V četrtek, 15. marca, bo v krajevni knjižnici na Trati delavnica za spretne prste Prvi pomladni cvet. Vabljeni otroci od četrtega do desetega leta starosti.

Dnevi Škofjeloškega pasijona

V sredo, 28. marca, ob 19. uri bo v Sokolskem domu razstava Zakulisje Škofjeloškega pasijona 2009. V petek, 30. marca, ob 19. uri bo Veliki koncert: Pasijon po Janezu za soliste, zbor, orkester v dvorani na Trati. Na cvetno soboto, 30. marca, bodo na Mestnem trgu od 9. do12. ure sprevod pasijonske konjenice, delavnice, stojnice ...

Teden slovenske drame

Od 27. marca do 11. aprila bo potekal 42. Teden slovenske drame v Prešernovem gledališču v Kranju. Po izboru selektorice festivala - Amelie Kraigher se bo za Šeligovo nagrado, ki jo podeljuje mednarodna strokovna žirija, potegovalo osem predstav. Skupaj s petimi spremljevalnimi in tremi mednarodnimi pa še za nagrado občinstva.

...BENTI, NIKJER NOBENEGA TOVORNJAKARJA!!!
SEM TI REKLA, DA SE RAJE PRESELIVA NA RELACIJO JEPRCA-ŠKOFJA LOKA-KRANJ... ...TAM JIH KAR MRGOLI!
Kranj
Jepr
ALJANA 2012

Marca je še čas za setev paprike.

Prva vrtna opravila

Marca nas prvi topli dnevi hitro zvabijo na naše vrtove. Slovenci smo znani po tem, da ob prvih sončnih žarkih že sejemo vrtnine, v želji po čimprejšnjem pridelku. Toda z zgodnjo in nepremišljeno setvijo lahko napravimo več škode kot koristi.

Rok Kogovšek

Preden začnemo opravljati dela, si narišimo skico našega vrta in nanjo "zasejmo" vrtnine, ki jih bomo v tem letu gojili. Številnim se zdi to početje izguba časa, toda s skico bomo natančno vedeli, katera semena moramo kupiti, obenem pa nam bo pomagala pri načrtovanju kolobarja. Na skici si označimo, katere vrtnine so na vrtu ostale čez zimo, katere bomo sejali spomladi, in tiste, ki bodo na vrtu rasle po spravilu prvega pridelka. Pri upoštevanju kolobarja se držimo osnovnega pravila, da na istem mestu vsaj dve leti ne sme rasti vrtnina iz iste botanične družine. Vsem rastlinam bomo najlažje zagotovili ustrezne pogoje za rast, če bomo vrt razdelili na tri dele. Na prvem delu bomo sadili rastline, ki potrebujejo veliko hranil. Gredice tega dela že jeseni pognojimo s hlevskim gnojem, spomladi pa s kompostom ali kupljenim organskim gnojilom. V tem delu vrta bodo dobro uspevali cvetača, brokoli, zelje, bučnice, koruza, krompir, paprika, paradižnik. Na drugi del, ki je bil s hlevskim gnojem gnojen v preteklem letu in spomladi pognojen s kompostom ali polovičnim priporočenim odmerkom organskih gnojil, sadimo rastline, ki jih nismo sadili na prvi ali tretji del vrta. Tretji del smo pognojili s hlevskim gnojem pred dvema letoma. Spomladi na te gredice dodamo kompost ali 30 odstotkov priporočenega odmerka organskih gnojil. Na tem delu bodo uspevale najmanj požrešne vrtnine. To so vse stročnice, razen visokega fižola, vse čebulnice ter vrtnine s kratko rastno dobo.

Za zdrav in bujen vrt si pripravimo sadilni načrt.

V začetku marca je še vedno čas, da v toplih prostorih posejemo semena paprike in feferonov. V sredini meseca začnemo s setvijo drugih rastlin, ki za rast potrebujejo več časa. S sajenjem na prosto ne hitimo, saj bomo s setvijo v hladna tla čas kalitve le podaljšali. Bodimo pozorni na temperaturo tal. Med prve vrtnine, ki jih sejemo na prosto, sodita bob in nizki grah. Za vznik potrebujeta temperaturo tal, ki je lahko nižja od 5 stopinj Celzija. Z zgodnjo setvijo boba se izognemo napadom uši in bolezni. Solato in redkvico sejemo, ko se temperatura giblje okoli 5 stopinj Celzija, druge vrtnine pa sejemo v tla, ogreta na 10-15 stopinj Celzija.

SENČILA ASTERIKS
www.asteriks.net
Peter Rozman s.p.
Cesta na Loko 2, 4290 Tržič , Slovenija
Tel.: +386 (0)4 59 55 170
Tel./fax: +386 (0)4 59 55 177
GSM: +386 (0)41 733 709
e-mail: sencila_asteriks@siol.net
Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

SVET SENČIL
▪ Tende - markize
▪ žaluzije (zunanje in notranje)
▪ rolete ▪ panelne zavese
▪ roloji ▪ plise zavese
▪ komarniki ▪ screen roloji
▪ rolo garažna vrata
Svetovanje, izdelovanje, montaža in servis

STE PRIPRAVLJENI NA SPOMLADANSKO ČIŠČENJE?
20 let izkušenj
KRANJ d.o.o. GITAS
Zgornje Bitnje 1, 4209 Žabnica
trgovina: 04/23-15-700, servis: 04/23-15-690
E-mail: gitas@gitas.si, www.gitas.si
KÄRCHER
URADNI ZASTOPNIK IN SERVISER

GITAS, KRANJ, D.O.O., ZGORNJE BITNJE 1, ŽABNICA

MT Cvek TRGOVINA

NA NOVI LOKACIJI

CENTER IBI, VHOD C5
Jelenčeva ulica 1
SI-4000 Kranj
tel: +386(0)4 251 14 20
fax: +386(0)4 251 14 23
email: vrt@mtcvek.si

DELOVNI ČAS:
PON.-PET.: od 8.00 do 19.00
SOBOTA: od 8.00 do 13.00

OTVORITVENI POPUSTI
do -30%
15.3.2012 do 15.4.2012

www.mtcvek.si | **UGODNE CENE !** | www.claber.si

PROFESIONALNI NAMAKALNI SISTEMI CLABER®

VELIKA IZBIRA IZDELKOV ZA ZALIVANJE, VODNE ČRPALKE...

ALUMINIJASTE VRTNE OBROBE SACHSENBAND®

URBANA OPREMA IN ZUNANJE FITNES NAPRAVE VITAGYM ERLAU®

MT CVEK D.O.O., ILOVKA 8, KRANJ

NAČRTOVANJE IN UREJANJE VRTOV

NAČRTOVANJE IN NAMESTITEV PROFESIONALNIH NAMAKALNIH SISTEMOV CLABER®

Arhitekti so očetje naših hiš

Parcelo, kjer bo stala naša hiša, smo si izbrali. Če si še ne predstavljate, kakšna bo hiša na njej, potem ste jo izbrali prehitro. V večini primerov si izberemo najprej hišo in potem parcelo, kar nam seveda oteži delo in izbiro.

Miroslav Braco Cvjetičanin

Najprej se je treba odločiti za parcelo in šele potem za hišo. Tako tudi pravijo arhitekti, to so tisti, ki vas bodo najprej vprašali, kje bo hiša stala.

Ko preživimo glavobole, ki nastanejo pri izbiranju prave parcele, pridejo novi, ko moramo izbrati pravega arhitekta, ki nam bo hišo narisal. Verjetno je to najtežji del pri gradnji nasploh. Lahko pa, da imate srečo in naletite na takega, ki vam bere misli, kajti to mora biti osnovna lastnost vsakega dobrega arhitekta. Mi vemo, kaj si želimo, vendar to težko povemo, izrazimo. Tudi narisati ali vsaj skicirati ni lahko. Zato pravim, da mora strokovnjak vedeti, kaj si vi želite. Lepo se sliši, vendar je v praksi precej drugače. Za arhitekte ste vi stranka številka ta in ta in oni vaše gradnje ne jemljejo tako življenjsko pomembno, kot je to za vas, zato opozarjam, da se v njihovem uradu tako tudi obnašate. Arhitekti niso psihologi, ampak so strokovnjaki, ki so si izučili svojega poklica in se prav tako kot vsi delavci tega sveta ločijo na dobre in slabe, ali pa, bolje povedano, na izkušene in neizkušene. Torej, rabite malce sreče, da naletite na pravega. Rabite priporočila ali malce lastne iznajdljivosti. Vsi, ki ste začeli sanjati o hiši ali ste bili že odločeni za gradnjo, ste si verjetno prej ogledali na desetine hiš. Potem vam je padla v oko ena in edina in ste si točno tako želeli imeti. Bili ste korajžni in ste pozvonili na vratih te hiše ter gospodarja prosili, če si jo lahko ogledate. Če vam je to dovolil in ste bili navdušeni tudi nad notranjimi prostori, potem ste ga vprašali, kdo jo je narisal, kdo je bil arhitekt te lepe in uporabne hiše. Tako to gre, če ste iznajdljivi. Bere se čudno, vendar je to le delček korajže, ki jo rabite v celem procesu gradnje ene hiše. Moja lastna izkušnja z arhitekti je bila dobra. Dobil sem točno to, česar nisem iskal ali si želel. Najprej sem poslušal nasvet starejših in tistih, ki so hišo že gradili. Vsi so rekli, naj grem k starim dobrim arhitektom z večletnimi izkušnjami. Mlade arhitekte pa naj prepustim firmam in podjetjem in ... mladim. No, za mladega sem se imel, a sem jih vseeno poslušal. Znašel sem se v uradu enega najstarejših kranjskih arhitektov, ki me je kot časopis prebral že med spoznavno kavico. Ko sem mu pokazal fotografije parcele, je s police potegnil album s fotografijami in načrti in dejal, da ima pravo hišo za našo družino. Preprosto. Meni

Pohištvo za vaš dom

PRAKTIČNO!
- ležišče primerno za vsakodnevno spanje
- prostoren predal
- dvojno vzmeteno

Ponudba velja za naročilo sedežne garniture RICA do 31.3.2012.

Velja za got. ali TRR plačilo za standardni sestav v izbranih materialih do razprodaje zalog.

pohištvo ŽAKELJ

NE SPREGLEJTE!

V tednu od 12 - 15. 3. 2012 imamo dneve ugodnih nakupov s popusti kar do -30% (Alples, Svea, Murales, ...)

Izkoristite pomladne dneve za prenovo stanovanja

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

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

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

w: www.pohistvo-zakelj.si

se je zdelo fantastično. Ženi pa se je zdelo preveč enostavno. Ampak to so izkušnje. Nisva se odločila za prvega in najizkušenejšega. Iskala sva naprej in tudi drugi je bil preveč direkten in preveč staromoden, klasičen. Potem sem se spomnil, da imava znanca, ki je arhitekt, ki je mlad in verjetno tudi dober. Poslušal je vse najine želje in na koncu niti ene ni upošteval. Mojega začudenja ni bilo videti kar tako konec. V današnjih časih, ko je vse drago in ko je res težko skupaj spraviti za hišo, bom pa ja imel tako hišo, kot jo želim imeti. Kakšna pa je to? Saj vemo kakšna ... ultra moderna, enostavna, uporabna, udobna, ravne linije, kockasta, minimalistična, jasno, da z ravno streho, in jasno, da s še nevideno barvo fasade. Arhitekt me je poslušal in poslušal je tudi mojo ženo in potem je rekel, da dobiva skico čez teden dni. Teden je minil in midva sva dobila hišo, ki jo danes kličeva Kekčeva domačija. Bolj kmečke, bolj hribovske, bolj alpske, klasične, gorenjske hiše ne najdete daleč naokoli. Na moje veliko začudenje mi je arhitekt vse lepo razložil. Šel si je ogledat parcelo, na kateri bi hiša stala. Natančno si je ogledal celo okolico. Predstavljal si je ozadje hiše, predstavljal si je pročelje in vse sosede naokoli. Ozadje hiše ponuja gozd, reko, Karavanke, oblake in nebo. Sosedje so moderni in ultra moderni, so pa tudi klasični. Alpska hiša z nekaj modernega pridiha je hiša, ki se bo zlila z okolico in na prvi pogled je nihče niti opazil ne bo. Na drugi pogled pa bo vsakdo mnenja, da na tako parcelo sodi samo taka hiša. Opazoval sem skico in nisem se videl v njej. Moja želja po mega moderni hiši je bila večja od njegove strokovnosti. Kaj mi je bilo storiti? Vzel sem si teden za prespat. Skico sem pokazal tistim, ki so izkušeni, ki so že gradili eno ali več hiš. Vsi so bili navdušeni. Potem sem pokazal še, kakšno bi v resnici želel imeti in največkrat sem dobil odgovor, naj se izogibam arhitektov, ki imajo umetniško žilico. Lastne spomenike, umetnije ali kakorkoli se jih imenuje, naj gradijo "državnim" investitorjem, nepremičninarjem, ki lažje prodajajo moderne kot pa klasične hiše. Ali enostavno pogledaš, v kakšni hiši živi tvoj arhitekt in vse ti bo jasno ... No, moj živi v še bolj klasični in preprostejši, kot pa jo je naredil zame, zato se mi zdi, da sem izbral prav. Ko smo jo gradili, je bila potrditev iz dneva v dan vedno bolj na "klasični" strani ...

(se nadaljuje)

Kvaliteta ni več luksuz!

KAKOVOST + UGODNA CENA = HAUSMART

Odločanje med kakovostjo in ceno je z imenom Hausmart izgubilo pomen. S prihodom blagovne znamke Hausmart, ki je produkt dolgoletnih izkušenj in že uveljavljena na srednjeevropskih trgih, tudi na slovenskem trgu ponujamo stavbno pohištvo, kot so okna in vrata, vrhunske in preverjene kvalitete. Glede na ceno je stavbno pohištvo Hausmart postalo dostopno vsakomur.

Ob dovršenem dizajnu, modernih ali konvencionalnih linijah vam zagotavljamo tudi funkcionalno zanesljivost. Prednost pred drugimi ponudniki stavbnega pohištva je v dejstvu, da podjetje Hausmart pod svojo blagovno znamko ponuja široko paleto profilov, ki zadovoljijo vsakega potrošnika.

V ponudbi imamo okna iz PVC profilov: BRUGMANN, REHAU, SCHÜCO, ALUPLAST, iz ALU profilov: PONZIO NT52, NT60, NT78, ter iz lesenih profilov: SVENDBORG ECO68 in THERM78. Energijsko in pasivno varčnim objektom smo se prilagodili z izbranimi profili: ENERGETO 8000 in IDEAL 8000 - 6-komorni - iz profila ALUPLAST, CORONA SI82 - 6-komorni - iz profilov SCHÜCO. Z ustrezno izbiro profilov lahko s primerno zasteklitvijo dosežemo toplotno izolativnost oken tudi do 0,7 W/m2K in zvočno do 48dB, kar je dejansko veliko več, kot zahtevajo trenutni standardi v gradbeništvu, hkrati pa so primerni za nizko energijske in pasivne gradnje.

Brez doplačila vam ponujamo zasteklitev s toplotno prevodnostjo 1,0 W/m2K in 32dB dušenja zvoka, okovje prve stopnje varnosti z že vgrajenim nastavljivim sistemom za zračenje ter med stekli PVC distančnik, t. i. SUPERSPACER, ki ob primernem zračenju preprečuje nastajanje kondenza na steklu.

Vsakogar najprej pozdravijo vhodna vrata in prvi vtis ni zanemarljiv, zato vam podjetje Hausmart ponuja tudi ta. Izbirate lahko med ponujenimi modeli ali pa jih naredimo na osnovi vaše predloge posebej za vas.

S programom senčil (rolete, zunanje in notranje žaluzije, komarniki, polkna), zunanjih in notranjih polic različnih materialov, garažnih in stranskih vrat prihranimo čas, saj pri nas dobite vse na enem mestu.

Ob nakupu stavbnega pohištva vam nudimo brezobrestni kredit.

Hausmart d.o.o.
080 87 74 - modra številka
info@hausmart.si, www.hausmart.si

Okna in vrata so oči hiše. In lepe oči ... Romanca za celo življenje.

PROGRAM PRIREDITEV V MARCU V MERCATOR CENTRU SAVSKI OTOK

Sobota, 17. marca
Ta veseli dan v Mercatorju
ob 10. uri: Pokusili boste sladko bovlo ter slastne miške in se zavrteli ob zvokih domače glasbe.

Četrtek, 22. marca
Bizeljsko se predstavi
Predstavitev dobrot kmetije z Bizeljskega. Čez cel dan boste pokušali domače salame, zaseke, domače vino, kruh in mešano pecivo. Veselo pa se boste lahko zavrteli ob zvokih harmonike.

Petek, 23. marca
Glasbeni nastop skupine Resonanca
ob 18. uri

Sobota, 24. marca
Praznovanje 8. rojstnega dne
Vse obiskovalce bomo ta dan nagrajevali z dvojnimi pikami, promocijami, pokušinami in glasbenimi užitki. Za zabavo bo skrbel od 10. ure dalje ansambel Nagelj, za otroke pa Ribič Pepe. Seveda pa ne bo manjkala rojstnodnevna torta. Lahko se boste preizkusili v ugibanju teže klobase velikanke in se potegovali za tri lepe nagrade ter sodelovali v srečelovu z bogatimi sponzorskimi nagradami. Vabljeni!

POSLOVNI SISTEM MERCATOR D.D., DUNAJSKA CESTA 107, LJUBLJANA

Mercator
Center Savski otok

Stara cesta 25, 4000 Kranj
T: 04 20 18 900
Delovni čas od ponedeljka do sobote
od 8.00 do 20.00 ure,
nedelje od 8.00 do 13.00 ure

Mercator Hipermarket

Vse za velikonočne praznike pri najboljšem sosedu

Škrat veliki
14,5 cm
EUR 1,79

Prekajena šunka
vak. pak. cena za kg, KRAS
EUR 14,13 4,44 POPUST 68 %
Mercator Pika EUR 3,99 POPUST 71 %

Praznični kruh
postrežen, nepakiran, cena za kg
ŽITO
EUR 2,39

ROČNO DELO

Praznični kruh
z rozinami, 800 g, cena za kos, ŽITO
Akcijska cena za kg: 2,93 EUR
EUR 2,34

ROČNO DELO

EUR 2,69
Praznični vrtanek
postrežno, nepakiran, cena za kg, ŽITO

Prekajena šunka
vak. pak. cena za kg
KRAS
EUR 12,47 6,99 POPUST 43 %
Mercator Pika EUR 5,99 POPUST 51 %

Velikonočna klobasa
cena za kg, Košaki
Redna cena: 6,99 EUR
Mercator Pika EUR 4,99 POPUST 28 %

EUR 1,29
Ptič ali ptičja hišica na palčki
več barv

slowatch

MORGAN

Zapeljive in očarljive

Pariško zapeljiva in očarljiva je nova kolekcija ur Morgan. Čudovite pomladne barve vas bodo navdušile. Poleg prepoznavne Morganove škrlatne in bele v kombinaciji s temnimi toni in kristalčki, so v pomladni kolekciji na voljo tudi oranžni in modri odtenki. Še posebej pa vas bodo navdušile tiste v zlatih odtenkih ter različne kovinske kombinacije.

Slowatch Supernova, Stara cesta 25, Kranj, Tel.: 04 201 82 50
E: supernova.kranj@slowatch.si - www.slowatch.si

119 eur
95 eur

MANA

velika izbira ženskih in moških jaken

Pridruži se nam.
Moja MANA.

že od 29,99

V trgovinah pestra izbira nove kolekcije pomlad - poletje 2012.

www.mana.eu

30% prihranek ob nakupu s kartico Mercator Pika

SALOMON
SALOMON Pohodniški čevlji Melbourne Mid GTX
moški ali ženski
sedaj 90,97 prej 129,95

30% prihranek ob nakupu s kartico Mercator Pika

SALOMON
SALOMON Pohodniški čevlji Velvet Low GTX,
moški ali ženski
sedaj 83,97 prej 119,95

Mercator Pika
Zbirajte lepe trenutke
Popust velja od 8. do 28. 3. 2012 ob plačilu s kartico Mercator Pika.

INTERSPORT ISI d.o.o., Naklo • Sport to the people®/®Sport ljudem

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

Najboljši del poročne obleke

Poročni dan je za nevesto pomemben, vendar ni dovolj, da je ta le lepo videti, nevesta se mora tudi dobro počutiti, kajti takšna 'malenkost', kot je napačen izbor spodnjega perila, lahko najlepši dan spremeni v najslabšega.

Nudimo vam pestro izbiro oblek za valeto, birmo in maturantski ples, za kar vam v marcu nudimo 20 % gotovinski popust.

Modni salon Špica
Maistrov trg 12
4000 Kranj
Tel.: 04/201-66-88

Zadnje, na kar pomislimo pri porokah, je verjetno spodnje perilo. Pa vendar bodoče neveste o njem razmišljajo. Še najbolj primerno je perilo v kožni barvi, takšno, da se sklada z barvo in krojem obleke. Nedrček z naramnicami, brez njih, push up, namesto hlačnih nogavic samostoječe nogavice s podveznim pasom, kar še dodatno vzburja moške čute; za večerno presenečenje čudovit negliže, ki se tesno prilega telesu ali je ohlapen in prosojen. Korzet je tudi zanimiv del spodnjega perila, vendar mora biti njegova izbira premišljena. Najboljši je enostaven, pa vendar dovolj ženstven, v veliki večini pa je to že sestavni del tradicionalnih poročnih oblek. Če pa se odločite za nakup korzeta kot sestavni del poročnega spodnjega perila, potem modni strokovnjaki svetujejo, da ga nosite vsaj teden dni pred poroko, po naj-

V kolekciji prevladujejo močne in intenzivne barve (zelena, modra, ciklamna ...) ter cvetlični in različni živalski vzorci (kače, pavi, metulji). Poleg kopalk imamo tudi pestro izbiro dodatkov (pareo, krila, obleke, rute), seveda pa nismo pozabili tudi na moško in otroško kolekcijo.
Veliko pozornost smo namenili kopalkam z večjimi košaricami in večjim številkam, te niso le v temnih barvah, ampak si gospe lahko omislijo tudi bolj živahne barve in pisane vzorce.
Velik del kolekcije je naprodaj tako, da lahko kupite posebej modrček in posebej hlačke v različnih velikostih. V preteklosti se je izkazalo, da to ženske potrebujemo.
Že osmič zapovrstjo smo na dveh straneh našega kataloga prikazali, da so naše kopalke primerne prav za vse ženske, ne glede na starost in postavo. Pred objektiv so se tako spet postavile naše zaposlene in se za en dan spremenile v manekenke. Tokrat smo ta del posneli v Piranu, z željo sporočiti, da smo prav vse ženske lepe.
V podjetju dajemo veliko pozornost zdravju, zato imajo vsi uporabljeni materiali Oeko tex certifikat, ki zagotavlja, da material ne vsebuje zdravju škodljivih snovi. To je pomembno tako za kupce kopalk, kot tudi za prodajalke, šivilje in krojilje, ki so stalno v stiku s temi materiali.
Vsi uporabljeni materiali so izdelani v EU, naše kopalke pa so zašite v Sloveniji, pravzaprav tu, v Naklem.

nancy
BEACHWEAR

Od 13. 3. - 31. 3. 2012
15%
popust na vse kopalke in dodatke.

TRGOVINA NANCY
Nancy Aljančič s.p.
Cvetlična ulica 3, Naklo

Pon.- pet.:
9.00. - 19.00
Sobota:
8.00 - 13.00

www.nancy.si

manj uro na dan, da se vam bo oblikoval po vaši postavi. Zgodi se, da si za svoj dan neveste privoščijo dražje spodnje perilo od poročne obleke, kar glede na vso možno izbiro med spodnjim poročnim perilom niti ni težava. Ročno vezeni vzorci, obrobe na spodnjem perilu, topel, nežen in luksuzen material, po katerem poročna obleka polzi in se barvno celota tako ujema, da dobiš občutek, da je nevestina postava z obleko eno. Nakupovanje poročnega spodnjega perila je lahko zabavno. Če prisluhne specialistom za poročno modo, je stvar še enostavnejša. Če pa kupuje poročno perilo sama, a se v njem ne počuti dobro, naj poizkusi drugega, še tretjega. Poročno perilo namreč nosi ves dan in je pomembno, da se v njem počuti dobro, zapeljivo, ženstveno.

ZA LEPOTO IN DOBRO POČUTJE

NUS NUS FRIZERSTVO
Tel.: **04/23 61 818**

Bleiweisova 16, Kranj (poleg zavarovalnice Triglav)
www.nusnus.si, info@nusnus.si

KUPON ZA 10% POPUST NA FRIZERSKE STORITVE

Ob rojstnem dnevu studia Marti
vam podarjamo trajno nizke cene

Elos laserska tehnologija trajnega odstranjevanja dlak, aken, pomlajevanje kože, odstranjevanje pigmentnih in žilnih nepravilnosti

- 50 % popust

- pri enkratnem gotovinskem plačilu vseh priporočenih tretmajev (vsaj 5 obiskov)
- za nove stranke vsak četrtek v tednu
- vsak 1. četrtek v mesecu za stalne stranke in vsak petek dopoldne (do 12. ure)

LEPOTNI STUDIO MARTI,
Marta Kern s. p.,
Kidričeva 12,
Zlato polje, Kranj

http: //www.marti.si,
marti@marti.si,
tel.: 0590 66 55 3,

GSM: 041 66 55 33

Ob 25. rojstnem dnevu vam Lepotni studio Marti podarja trajno nizke cene od 25 % do 50 %.

KOZMETIČNE STORITVE: • nega obraza in dekolteja • make up za različne priložnosti • depilacija in epilacija • pedikura in manikura • sprostilna masaža obraza in telesa • ročna limfna drenaža • barvanje trepalnic in obrvi • podaljševanje trepalnic • zdravljenje s kisikom • aroma terapija • refleksna masaža stopal • body wrapping • preoblikovanje telesa • kavitacija

Naročanje:
zjutraj
od 7.00 do 8.00,
zvečer
od 21.00 do 22.00

Alpina d.o.o., Žiganja vas 94, Kočevje

MARELLA

KRANJ

Prešernova 9, 4000 Kranj, T 04 20 20 677

NOVA KOLEKCIJA POMLAD

s.Oliver

OB NAKUPU NAD 40 € ENERGIJSKA ZAPESTNICA GRATIS. OD 13. 3. DO 31. 3.

Trgovina BIBA, MERCATOR CENTER PRIMSKOVO,
Cesta Staneta Žagarja 69, Kranj
Tel.: 04/2342 000

BIBA TRGOVINA

Foto: Tina Dokl

Tradicionalno in sodobno, še najraje pa kaj novega

”Naj ima jed okus po jedi, ki jo kuhaš, ne da je v vseh jedeh enaka začimba,” je eno tako zlato kuharsko pravilo izpostavila Andreja Kotlovšek.

Suzana P. Kovačič

"Vsak dan skuham kosilo, še več duška si dam čez vikende, ko je za mizo zbrana vsa družina," je poudarila **Andreja Kotlovšek** iz Kranja, za katero smo izvedeli, da je mlada in odlična kuharica. In smo se prepričali o tem. Na četrtkov dopoldan je za kosilo pripravljala česnovo kremno juho in rižoto z rukolo in pršutom, jabolčne torte pa se je lotila že dan prej. Odličnega okusa vam ne moremo ponuditi, lahko pa zagotovimo, da so bile skuhane jedi zelo okusne, malce drugačne od klasičnih receptov. Juha in glavna jed za pripravo nista vzeli veliko časa, kar je lahko odlična ideja za kosilo med tednom, ko smo zaradi obveznosti precej na tesnem s časom.

"Moja mama ni ljubiteljica kuhanja (smeh). Že v mojih osnovnošolskih letih sva se dogovorili: jaz kuham, ona pospravlja. Kuhanja sem se naučila sama, kasneje sem se učila na tečajih pri mojstru Goljatu. Je odličen učitelj, ki te popelje v kuharske skrivnosti, ki jih ni v knjigah," je dejala Andreja Kotlovšek, ki skuha in speče vse. Tudi kruh iz različnih vrst moke, potico, torte, le peki

Foto: Tina Dokl

piškotov se posveti le za božič. "Doma zelo radi okušajo, saj me vedno premami kaj novega v kulinariki. Otrokoma sicer ne morem vsega "prodati", soprog pa je zelo hvaležna stranka (smeh)." Ocenjevalka njenih jedi je tudi njena mami Joži, ki je komentirala hčerino kuhinjo: "V glavnem je zmeraj zelo okusno. Kadarkoli kaj novega poskuša, reče, pridi, boš pokusila." Še bolj mamljivo je, če so jedi lepo aranžirane tudi na lepih krožnikih, kakršni so na fotografijah. Kotlovškova je mojstrica aranžiranja.

Jed je lahko enostavna, samo da je skuhana doma

Andreji Kotlovšek je pomembno, da so sestavine čim bolj domače, lokalne, ali vsaj nekje od blizu. "Zelene solate ne kupim celo zimo. Kupujem sezonsko. Tudi nisem pristašinja umetnih, vnaprej pripravljenih konzerviranih jedi ali gensko spremenjenih. Čeprav je čisto enostavna jed, važno je le, da je skuhana doma. Aprila oziroma maja, odvisno od vremena, bodo šparglji. Komaj jih čakam, saj se jih da pripraviti na tisoč in en način. Osebno jih imam najraje kuhane in zabeljene z drobtinami," se že veseli Kotlovškova, ki ima sezonsko zelenjavo kar "pri roki", pa ne na domačem vrtu, ampak v družinskem podjetju. Sezonsko zelenjavo uvažajo z Madžarskega, a poudari, da za domačo rabo kupuje tudi pri slovenskih kmetih.

"Rada imam tradicionalno in sodobno, še najraje pa kaj novega (smeh). Pražen krompir in meso iz goveje juhe mi je že dolgčas pripravljati, čeprav seveda tudi to naredim," je sogovornica razlagala med kuhanjem. Ja, iz loncev je že prijetno dišalo na ta četrtkov dopoldan. Nadarjena kuharica zelo rada pripravlja tudi hladne jedi: "To so razne solate, narezki, kruhki, namazi ... Zelo okusna je pašteta iz dimljene postrvi. Tudi maslo sama naredim, za kar potrebujem lonček sladke smetane, mikser in deset minut časa. Pozimi velikokrat naredim napitek za malico iz pomaranč, banan, sokov pa ne kuham. V shrambi imam domačo marmelado, v skrinji pečeno papriko od poletja. Za kaj več pa že zmanjka časa."

Recept je le priporočilo

Andreja Kotlovšek ima celo zbirko kuharskih receptov, čeprav poudari, da je recept le priporočilo, osnova. Ni treba uporabiti neke sestavine, začimbe, če je ne maraš najbolj, lahko pa jo nadomestiš z drugo. Na kuhinjski polici zasledim tudi knjigo Prehrana po Montignacu. "To je bolj teorija kot praksa. Hrana, ki nima masla in smetane, ni okusna. To je potem že dieta," je prepričana Andreja Kotlovšek, ki je za kuharske navdušence pripravila recepta za česnovo kremno juho in rižoto z rukolo in pršutom. "Česnova kremna juha je posebna zato, ker česen najprej spečem v pečici, da izgubi oster okus in postane sladkast." Andreji Kotlovšek je kuhanje zares ena taka fina sprostitev, saj, kot še pove: "Kadar me kdo razjezi, začnem kar lonce vleči iz omar. In kuham."

Foto: Tina Dokl

Česnova kremna juha

Sestavine:
2 glavici česna,
1 srednje velika čebula,
50 g mletih olupljenih mandljev,
250 ml sladke smetane,
2 žlici zelenjavne osnove,
4 rezine toasta,
oljčno olje,
sol,
poper,
1 dl pomarančnega soka,
sesekljan peteršilj.

Priprava: Česen razdelimo na stroke, a jih ne olupimo. Damo jih na pekač in jih pribl. 30 minut pražimo v pečici pri 175 stopinjah Celzija. Čebulo drobno narežemo in jo posteklenimo na oljčnem olju. Dodamo mlete mandlje, prilijemo smetano in vodo ter dodamo zelenjavno osnovo. 10 minut rahlo kuhamo. Česen vzamemo iz pečice, malo ohladimo, ga olupimo in primešamo juhi. Toast zmeljemo in vmešamo v juho. Prilijemo pomarančni sok. Juho spasiramo, solimo in popramo. Dva stroka česna olupimo, narežemo na tanke rezine in v žlici olja zlato rumeno ocvremo. Juho nalijemo v krožnike ali skodelice, okrasimo s česnovimi rezinami in peteršiljem ter ponudimo.

Rižota z rukolo in pršutom

Sestavine:
400 g riža,
100 g rukole,
150 g pršuta,
3 stroke česna,
1 por,
80 g masla,
malo vina,
2 paradižnika,
750 ml zelenjavne osnove,
parmezan,
sol,
poper,
muškatni orešček.

Priprava: V ponvi razpustimo polovico masla, v njem popražimo česen in por, dodamo riž in sesekljano rukolo (3/4), zalijemo z vinom, da izpari. Med mešanjem po potrebi prilivamo juho, da je riž kuhan. Malo pred koncem dodamo na koščke narezan, olupljen paradižnik. Na koncu začinimo in dodamo preostalo maslo in nariban parmezan. Ne kuhamo več!
Rižoto serviramo na krožnike in dodamo na trakove narezan pršut in preostalo rukolo.

Iščemo naj kuharico Kranja in Škofje Loke

Rade kuhate klasične jedi, sodobne jedi ali pa morda dietne, če se morate takemu načinu kuhanja prilagoditi zaradi zdravja? Iščemo ženske vseh starosti, ki rade kuhate zase, za družino, za prijatelje. V vsaki številki Kranjčanke & Ločanke bomo predstavili po eno kuharico, ki jo boste predlagali, mi pa izbrali. Predloge nam lahko pošljete po pošti na naslov Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj s pripisom "za naj kuharico" ali po e-pošti suzana.kovacic@g-glas.si.
Ob koncu leta boste bralci izmed vseh objavljenih kuharic izbrali "naj kuharico", ki jo bomo nagradili. Za "naj kuharico" lahko prijavite same sebe, lahko vas predlagajo družinski člani, prijatelji. Vsi, ki boste poslali predlog, boste ob koncu leta sodelovali v nagradnem žrebanju za lepe nagrade.

RESTAVRACIJA IN PICERIJA
LOGAR

V restavraciji in piceriji Logar, ki smo jo pred kratkim odprli na Stritarjevi 5 v Kranju, stavimo na domiselnost, dobro vzdušje in zabavo. Ponujamo vam malice, kosila, pice, leskovački žar, sprejemamo zaključene družbe.
Poleg tega vam v prihodnjih mesecih pripravljamo zanimive dogodke.

RAZVOZ HRANE NA DOM.

Delovni čas razvoza hrane: od 10. do 22.30 ure

0590 333 88

e-pošta: gost.logar@gmail.com

Gostilna Logar, Logar Igor s.p., Hotemaže 3a, Predoslje

Dogodki v prihajajočih mesecih

17. 3. in 31. 3.
Karaoke fešta
glasba za vse generacije!
Nagrade!
Od 21. ure dalje!

22. 3.
Glasba od mize do mize

Vsak petek v marcu Veseli Gorenjci
Od 20. ure do 24. ure.

16. 4. do 30. 4.
Logar Fest
Dnevi piva

Rožica za mamico

Lahen spomladanski vetrič že nežno boža cvetje. Tudi v cvetličarni Astrea na Laborah so se z živahnimi in pisanimi barvami rezanega cvetja in lončnic prebudili v pomlad. Marca imajo tudi vrtičkarji prva opravila, v Astrei pa bogato ponudbo za njih.

Odprto od ponedeljka do petka od 7.30 do 19. ure, v soboto od 8. do 13. ure. Tel.: 23 64 001

Marec je mesec, ki je še posebej pozoren do nežnejšega spola. V cvetličarni Astrea, ki ima prijetno in dostopno lokacijo v trgovskem centru Viktorija na Laborah, so pripravili ponudbo svežega rezanega cvetja. "Šopek tudi lepo aranžiramo, zavijemo, poskušamo biti čim bolj kreativni in sodobni. Tukaj smo ljudje, ki s šopki zelo radi pripovedujemo zgodbo, da šopek tistega, ki mu je namenjen, zares razveseli," je poudaril Aleš Forjanič, vodja cvetličarne. Za materinski dan, ko v cvetličarno radi pokukajo tudi otroci, ki želijo razveseliti svoje mamice, so pripravili bogate šopke za plitvejše otroške denarnice. V spomladanske odtenke so se odele tudi lončnice za notranje ali zunanje prostore. So raznolike, umirjenih barv ali pa živahnih, če tako želite. Kaktusi malo zbodejo, orhideje pobožajo. Zagotovo boste našli lončnico, ki bo najbolj po meri vašega okusa.

Marca se začne prebujati narava, vrtičkarji imajo že prva opravila. "V cvetličarni smo založeni s semeni, zemljo, gnojili ... Strankam na njihovo željo svetujemo, dostavimo kupljeno na dom, posadimo in presadimo. Več dela in ljubezni bomo spomladi izkazali zemlji, bolj bomo uživali v pridelkih do pozne jeseni," je dejal vodja cvetličarne. Velik poudarek dajejo tudi na ureditev grobov.

Posebnost cvetličarne je ponudba "Halo rož'ca". Šopek vam bodo dostavili na dom, k vašemu prijatelju za rojstni dan, skratka kamorkoli v Kranj z okolico. Samo telefon zavrtite na številko 23 64 001 ali 040/977 844, odprto imajo že od pol osme ure zjutraj. "Vsak letni čas prinese nekaj novega. Spomladi vse cveti, brsti, lahen spomladanski vetrič nežno boža cvetje ... Prepustite se tej zaljubljenosti in tudi v vaš dom prinesite nekaj vonja po svežem cvetju," je povabilo Aleša Forjaniča.

V soboto, 17. marca, cvetličarna Astrea vabi na otroško delavnico med 10. in 12. uro, na kateri bodo otroci ustvarjali spomladanska presenečenja za svoje mamice. Otroci bodo doživeli, da je tudi narava lahko zelo zanimiva. Pokličite in se prijavite.

ASTREA d.o.o., Sinkovičeva cesta 16, Kranj

Znebimo se "pomarančaste" kože

Helena Jelovčan

Pomlad je zanimiv letni čas. Vsi jo nestrpno čakamo, saj smo naveličani teme, mraza, presedanja s stola na kavč, "težke" hrane. Spet se z veseljem nastavimo sončnim žarkom, sprehodi nenadoma postanejo prijetnejši, kujemo načrte za poletne počitnice, vrtičkarji komaj čakamo, da bomo potresli prva semena ...

Vendar pomlad nekaterim prinaša tudi slabo voljo. Pod lahkimi oblačili se bodo pokazale blazinice in obročki, ki smo jih pridelali prek zime, povprečno vsakega petega bo mučila spomladanska utrujenost, ženske bo grabila panika zaradi "pomarančaste" kože.

Domače zdravilo za te težave je zelo podobno: uravnotežena prehrana s čim več sadja in zelenjave, veliko tekočin, gibanje na svežem zraku, sprostitev.

Tokrat se bomo posvetili predvsem celulitisu. Ko se mikrocirkulacija v maščobni membrani v podkožju upočasni, zaradi slabe prekrvitve membrana trpi in se spreminja, saj jo kri oskrbuje s hrano in iz nje odpravlja strupe. Odpadki, ki zastajajo v tkivu, povzročajo zastrupitev in vnetja. Tako nastanejo vozlički in želatinaste vrečice, ki skupaj z zastajajočo tekočino začnejo pritiskati na zgornje sloje kože. Če sta tudi usnjica in povrhnjica premalo nahranjeni in navlaženi, je celulitis še bolj viden. Najraje se ugnezdi na zadnjici, trebuhu, stegnih, okrog kolen in na nadlakteh.

Kot rečeno, se vse začne pri hrani. Hrana ni samo hranilo, ampak tudi zdravilo! Zato se uprimo mastnemu mesu, belemu kruhu in testeninam, rafiniranemu sladkorju, sladkarijam, alkoholu, umetnim pijačam. Jedilnik obogatimo s sadjem in zelenjavo, po možnosti s svežo iz ekološke pridelave, saj telo kemičnih sestavin, ki so prisotne v pridelkih iz "hiper" produkcije in so vir težav, ne more razgraditi. Res je ob koncu zime težje dobiti svežo zdravo zelenjavo, a si do prvega regrata (ne čakajte na novega, lanski je izvrsten) lahko pomagamo z zamrznjeno, vloženo ali kisano.

Pri odpravljanju celulitisa so nujni diuretiki, ki iz telesa odplavljajo strupe in zastajajočo vodo. V kuhinji zato uporabimo čim več čebule, zelene in peteršilja. Odličen diuretik so kumare in rdeče jagode. Razen tega pijmo, pijmo. Strokovnjaki priporočajo najmanj dva litra vode na dan oziroma, kot sem nekje prebrala, 30 mililitrov na kilogram telesne teže. Voda je dobra, ko se je navadimo. Predvsem pa je koristna. V našem telesu igra vlogo transportnega sredstva in topila, pomembna je za presnovo.

Zjutraj najprej spijemo velik kozarec (do pol litra) tople vode. Zagotavljam, da bo presnova odlična. Čeprav je pitje najbolj učinkovito zjutraj in dopoldne, ko iztočila najbolje delujejo, je seveda treba piti tudi čez dan. Razen vode med obroki posrebamo še tri do štiri skodelice razstrupljevalnega čaja. Čaj lahko skuhamo enkrat in ga prelijemo v termovko, da bo tudi zadnji odmerek topel. Sama že drugi mesec sestavljam čajne mešanice iz doma posušenih korenin in listov regrata, koprive, pirnice, borage, preslice, rmana, mete, koruznih laskov, češnjevih pecljev, jabolčnih olupkov, le po listih artičoke, ki je sicer odlična za jetra, redkeje sežem, ker je strašno grenka.

Gibanje na svežem zraku spodbuja prekrvitev, s tem pa boljšo prehrano tkiv, boljšo presnovo, odpornost, splošno počutje. Sonce (ne pozabite na zaščitno kremo) nas bo razvedrilo, obdarilo z energijo in dragocenim vitaminom D, ki ga s hrano ne dobimo, naše kosti pa ga potrebujejo. Dihajmo globoko. Poskusimo s trebuhom, da tudi notranje organe nasitimo s kisikom.

Redke so srečnice brez celulitisa. Najpogostejši vzroki zanj so neuravnotežena prehrana oziroma porušeno razmerje kislin in lužin v telesu, premalo gibanja, prehitra izguba teže zaradi hujšanja, hormonske motnje, alkohol, kajenje, pretesna oblačila, ki ovirajo prekrvitev, stres, strah ...

Za čaje uporabimo diuretične rastline, ki so dobre tudi v kopelih. / Foto: H. J.

Vsi vemo vse

Znani francoski zeliščar Maurice Mességué poleg diuretičnih čajev priporoča še obkladke iz drobno nasekljanih listov bršljana, ki jih za nekaj ur položimo na "pomarančaste" predele telesa. Bršljana je pri nas dovolj v gozdovih, raste po škarpah in zidovih. Jagode so strupene, tudi listov ravno ne svetujem za čaj, obkladki pa vam ne bodo škodili. Liste lahko tudi zmanemo in vtremo v kožo, jih za 24 ur namočimo v hladno vodo ali pa deset minut kuhamo in tekočino uporabimo za vlaženje celulitične kože. Namesto bršljana lahko naberemo grenkuljico, ta spomladi rada zacveti po vrtovih, njivah in travnikih, vendar je bršljan učinkovitejši. Kot pravi Mességué, diuretik pospešuje izločanje, bršljan odpravi strupene snovi in celulitis izgine. Preprosto, kajne?
Povsem zastonj je tudi recept z divjim kostanjem. Nekaj kostanjev v posodi prekrijemo z vodo, jih skuhamo do mehkega, vse skupaj zmešamo v kašo in z njo vsak dan mažemo prizadeto kožo. Po eni uri speremo z gobo in s hladno vodo.
Oblogo lahko naredimo tudi iz dveh žlic cimeta v prahu in malo vode. Nanesemo jo za 20 do 30 minut, dvakrat ali trikrat na teden. Cimet kožo sicer pika, draži, vendar je ne poškoduje, previdni naj bodo le tisti s krhkimi kapilarami, ker lahko popokajo. Prvič oblogo pustimo samo pet minut od začetka pikanja, nato postopno povečujemo po pet minut do končnih 20 ali 30 minut. Oblogo obvijemo s kuhinjsko folijo, da ne umažemo oblačil. Odstranimo jo z robčkom, ki ga vržemo med biološke odpadke. Diuretične rastline so dobre tudi v kopelih. Priporočam še morsko sol, alge, brinove jagode, kar vse razstruplja. Če nimate kopalne kadi, si privoščite nožne ali ročne kopeli. Pri odpravljanju celulitisa ima pomembno nalogo tudi masaža prizadetih predelov, najboljša je ročna. Recept za masažno olje: 20 gramov listov nepozebnika (hamamelis) in 20 gramov hrastove skorje v prahu vmešamo v 200 gramov vrelega oljčnega olja. Masiramo vsak dan, umijemo se z vročo in nato z zelo mrzlo vodo.
Celulitisa se ne da znebiti čez noč. Tako kot pri hujšanju je treba vztrajati. Že po dveh mesecih pa bo koža precej bolj napeta, obseg bokov in stegen se bo skrčil za kak centimeter, do poletja boste v kopalkah blestele, če se boste nadloge takoj in resno lotile.

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

Obiščite Domačo vas na Primskovem

Kmetija Križman s 70-letno tradicijo

Križmanovi imajo kmetijo na Ljubljanskem barju. V ponudbi imajo **polnomastno in posneto skuto,** obe iz nepasteriziranega mleka, pa **kislo smetano**, **dimljeni sir, česnov sir**, **sir z orehi, sir z zelenim poprom, beli sir, beli sir v slanici** in tudi z zelišči. Pokusite njihovo **domače maslo, kajmak** ali pa se osvežite z **navadnim ali sadnim jogurtom** s poudarkom na ekoloških sadnih bazah. Kmetija Križman je dobitnica priznanj, medalj iz ocenjevanja na mednarodnem sejmu AGRA Gornja Radgona v letih 2010, 2011, kar potrjuje **kakovost njihovih izdelkov.** Kupci se zadovoljni vračajo.

Bioclean d.o.o., Šorlka 22, 4000 Kranj

Foto: Tina Dokl

Naravni detergenti PRAL-ČI

Osnova Pral-čita je vitalizirana voda, temelji pa še na starih recepturah za mila, je prijazen do narave in ljudi, **ker je brez** fosfatov, encimov, konzervansov, alkohola, ... biološko razgradljiv, perilo pa je vseeno dobro oprano in mehko. Odstranjuje tudi madeže. ***PRAL-ČI za barvno in občutljivo perilo*** in ***PRAL-ČI za belo perilo*** - zaradi naravnih substanc, obdelanih in povezanih po posebnem energetskem postopku, delujeta ***kot 3 v enem:*** **kot mehčalec vode, kot detergent, kot mehčalec perila**! ***PRAL-ČI za ročno in strojno pomivanje posode*** uspešno čisti tudi steklokeramične plošče, ploščice, ...

Foto: Tina Dokl

DOMAČA VAS
NAKUPOVALNO SREDIŠČE

ZA VAS ODPRTO
PON-PET: 9.00-18.00
SOB: 8.00-13.00
Ob nedeljah in praznikih zaprto

Domači slovenski izdelki, pridelki in proizvodi na enem mestu.
www.domaca-vas.si | tina@bioclean.si | 04/ 235 60 54
NS Domača vas se nahaja na Ul. Mirka Vadnova 9 na Primskovem v Kranju (nekdanji Slovenijales Hobby).

Igrišče za košarko v otroški sobi

Jernej Červek, u.d.i.a.

Družina Mojce in Aleša se je pred tedni razširila za novega člana, sinu Juretu se je pridružila hči Ana. Starša sta si uredila domovanje v prostornem zgornjem nadstropju dvodružinske hiše, ob novi družinski članici pa je čas, da Jure dobi svoje kraljestvo. Star je pet let, zato naj bo soba urejena tem letom primerno in tudi tako, da jo bo lahko uporabljal vsaj do konca osnovnošolskega obdobja. Soba meri 3,5-krat tri metre in je standardne višine. V sobi naj bo dovolj prostora za igro, posteljo in tudi pisalno mizo, ki jo bo potreboval kot šolar. Ker je do odraslih let še kar dolga doba, je soba lahko razigrana. Za oblačila ne potrebuje veliko prostora, saj ima družina garderobno omaro urejeno v drugih prostorih. Starša za sina želita živahno, inovativno in svetlo sobo.

Za sina je namenjena večja še nedokončana soba nad garažo. V sobi je potrebno še dodatno izolirati tla proti neogrevanemu prostoru, položiti finalni tlak, napeljati elektriko do novih priključkov ter pobarvati dokončane stene.

Glavna tema otroške sobe bo igra, ki ji bo prilagojena razporeditev in izbira pohištva, tako da bo soba funkcionalna do konca osnovne šole. V sobi je prirejeno igrišče za košarko, tako da bo lahko z očetom vadil mete na koš ali s prijatelji odigral kako igro. Ker je soba nad garažo in dodatno zvočno in toplotno izolirana, pritožb članov družine ne pričakujemo. Igrišče ima en koš, ki je postavljen nasproti vrat, na eni strani igrišča je velika omara s posteljo, na drugi strani miza.

Velika omara je sestavljena iz polic, na katere lahko odlaga knjige, in predalov za shranjevanje igrač. V osrednjem delu je prostor za posteljo, ki se zapre v omaro, saj tako Jure pridobi dodaten prostor, ki ga je ob igri vedno premalo. Na nasprotni strani sobe je ob vratih najprej večja omara za oblačila, poleg stoji pisalna miza. Miza je velika in opremljena s predali, da bo lahko spremljala otroka skozi osnovno šolo in še dlje. Ob mizi je stol, ki je letom primerne višine. Kasneje ga zamenjajte.

Večina pohištva je lesenega, svetlih barv, razen omare za oblačila, ki ima vrata posameznega predala pobarvana. Stene sobe so obarvane v različnih barvah, v modri, svetlo in temno zeleni barvi. Barvam sten in pohištva sledijo tudi vrata, ki so v modri barvi.

Tla so prekrita s parketom, na njem pa je zarisano igrišče za košarko, ki je po velikosti prirejeno otroški sobi.

Ker ima prostor samo eno okno nad pisalno mizo, je potrebna dodatna umetna svetloba. Predlagam stropno luč (plafonjero) na sredini sobe. Dodatne luči naj bodo pri pisalni mizi ter ob postelji.

Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena za pisalno mizo s stolom, regal, garderobno omaro in posteljo, ki jo odpremo iz omare, je 800 evrov. Koliko boste odšteli za risanje igrišča, mi ni znano.

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

Pravni nasvet

Marjana Tičar Bešter,
predsednica Notarske zbornice Slovenije,
notarka v Škofji Loki

Ste že napisali oporoko?

Ne! Saj sem še mlad, zakaj bi mislil na smrt ... Ali pač? Kaj pa, če se mi kaj zgodi? Lahko oporoko napišem kar sam? Kje naj jo shranim?

Oporoka je zadnja volja posameznika, kaj naj se z njegovim premoženjem po njegovi smrti zgodi oz. kdo naj ga podeduje. Oporoko lahko poljubno spreminjate, dopolnjujete, lahko jo tudi uničite.
Če imate otroka in zakonca ali partnerja, in želite, da vsi dedujejo enak delež premoženja, oporoka ni nujna. Že po zakonu bodo vaši otroci in zakonec dedovali vaše premoženje v enakem deležu. Če pa ne želite vsem zapustiti enako, če želite določiti, katere stvari iz vašega premoženja naj deduje posamezni dedič, ali če nimate dedičev v prvem dednem redu (otrok in zakonca), je morda pametno, da razmišljate o oporoki.
Oporoko lahko, če ste stari 15 let in poslovno sposobni, napišete lastnoročno sami. Če ne zmorete pisati sami in vam bo oporoko napisala druga oseba ali če si jo boste natipkali na računalnik, morata oporoko podpisati tudi dve polnoletni osebi, ki s svojim podpisom potrdita, da je to vaša oporoka. Oporoko vam lahko napiše tudi strokovna oseba, kot je notar.
V oporoki lahko vse svoje premoženje zapustite samo eni osebi, vendar pa morate upoštevati, da določenim osebam (otrokom, zakoncu, staršem, lahko pa tudi starim staršem ali bratom in sestram, če nimajo sredstev za življenje) pripada nujni delež vašega celotnega premoženja. Za otroke in zakonca je nujni delež polovica deleža, ki bi ga dedovali po zakonu, za druge pa ena tretjina zakonskega deleža.
Oporoka, ki vam jo bo sestavil notar, je pri njem v hrambi. V hrambo pa lahko notarju prinesete tudi vašo lastnoročno ali pred pričama napisano oporoko. V obeh primerih bo podatke o hranjeni oporoki notar posredoval Notarski zbornici Slovenije, ki jo bo vpisala v Centralni register oporok. Po vaši smrti bo sodišče preverilo obstoj morebitne oporoke; če je ta pri notarju, jo bo notar posredoval sodišču v zapuščinski postopek. S tem se boste izognili tveganju, da se oporoka po vaši smrti ne bo našla.
Oporoko bo sodišče na zapuščinski obravnavi prebralo in če se bodo vsi dediči, ki bi po zakonu morali dedovati, z oporoko strinjali, bo sodišče izdalo sklep o dedovanju na podlagi oporoke. Lahko pa se zgodi, da se kakšen dedič z njo ne strinja, češ da mu gre večji delež premoženja, da mu pripada nujni delež ali da oporočitelj ni bil priseben, ko je pisal oporoko. Postopek se bo zavlekel, lahko celo nadaljeval v pravdnem postopku. Če ste se z vašimi dediči o dedovanju že pogovarjali in ste dosegli soglasje, bi bilo morda boljše, da bi še za časa vašega življenja sklenili eno izmed dednih pogodb. Oglasite se pri svojem notarju in se o tem pogovorite. Obstajajo tudi pogodbe, ki pomenijo prenos premoženja šele po vaši smrti, obenem pa si s pogodbo lahko zagotovite oskrbo ali kakšno drugo pravico. O eni izmed takih pogodb, pogodbi o dosmrtnem preživljanju, pa prihodnjič.

Za to smo, da pomagamo

Marjan Weisseisen
predsednik Komisije za informiranje
pri OZ RK Kranj

Pred koncertom

"Socialno ogroženi v naši državi prejemajo socialno pomoč. Toda to pomoč morajo vrniti. Sami ali dediči! Torej v resnici ne gre za pomoč, ampak za kredit!
Tajkuni (imena poznamo!) so od državnih bank dobili kredite. Ki pa jim jih ni bilo treba vrniti! Kar pove, da so v resnici od države dobili socialno pomoč!"
Zgornje vrstice že od novega leta krožijo po medmrežju. Narobe svet oziroma narobe država (naša)! To pa pomeni, da bo vse več tistih, ki bodo kaj kmalu potrebovali pomoč, tudi v hrani. Saj napovedujejo občutno zmanjšanje prehranskih paketov, tako iz državnih kot evropskih virov pomoči. Socialno ogrožene družine in posamezniki bodo vse bolj odvisni od pomoči humanitarnih organizacij. Pri tem jih Rdeči križ, prepričan sem, da tudi Karitas, ne bosta pustila na cedilu. Ob tem pa mi misli z žalostjo uhajajo k tistim, ki še vedno kar pogosto očitajo Rdečemu križu, predvsem prostovoljcem na terenu, lumparije, ki jih je pred dobrim desetletjem počel generalni sekretar RK. Posameznik, ne Rdeči križ, ki je naši organizaciji povzročil ogromno moralno škodo! Pa za vse to še vedno ni sodnega zaključka! Komu v korist?! Sprašujem pa oziroma prosim za nasvet vse tiste, ki nam to očitate, kaj naj storimo? Naj prenehamo pridobivati prostovoljne krvodajalce? Naj prenehamo zbirati pomoč za pomoči potrebne? Vedno so bili taki, ki so pomoč potrebovali. In, na žalost premalo takih, ki pomagajo socialno ogroženim. Zato vam kličem, pridružite se nam! Ne zapirajte vrat Rdečemu križu!

SNIDEMO SE V CERKLJAH!

ŠPORTNA DVORANA
PETEK, 16. 3. 2012, ob 19. uri

Zabavali nas bodo:
NUŠA DERENDA, ANDREJ ŠIFRER in ansambli
SAŠA AVSENIKA, STANKA PETRIČA, TRGOVCI,
VESELI SVATJE, GAŠPERJI, KORADO in KLAPA MALI
GRAD in šaljivec FRANC PESTOTNIK PODOKNIČAR

Na humanitarnem koncertu
VESELO NA JOŽEFOVO, ki ga prirejata
OBČINA CERKLJE in RDEČI KRIŽ KRANJ

PRODAJNA MESTA: Kmetijska zadruga Cerklje, Rdeči križ Kranj, Zavod za turizem Kranj - Kranjska hiša, Gorenjski glas, Bencinski servis LOGO Tupaliče, Pizzerija Gorski privez Preddvor, Okrepčevalnica Seljak Preddvor, Občina Preddvor - sprejemna pisarna
Cena vstopnice je 15 EUR

Informacije:
04/201 8670, 04/201 8672, 041/364 476, 041/744 874

DOBIČEK JE V CELOTI NAMENJEN NAKUPU HRANE ZA SOCIALNO OGROŽENE DRUŽINE.

OBMOČNO ZDRUŽENJE RDEČEGA KRIŽA KRANJ, BLEIWEISOVA CESTA 6, KRANJ

maeve

Maeve, d. o. o.
Slovenski trg 3
4000 Kranj
059 230 180
info@maeve.si
www.maeve.si

Iztok Rekelj, direktor

Vprašanje: S partnerjem in novorojenčkom živimo skupaj pri njegovih starših. Stanovanje sva si uredila v mansardi hiše njegovih staršev. Sedaj pa bi se rada odselila popolnoma na svoje, saj potrebujemo več prostora. Kaj nama svetujete? Zasluživa vsak približno 1000 evrov na mesec. On je v redni službi, jaz pa delam honorarno. *Mateja P.*

Mateja pozdravljeni.
Veseli nas, da se odločate za popolnoma samostojno življenje in idejo zelo podpiramo. Če pogledamo stanje s stališča, da še nista obremenjena z nobenim kreditom in da so vama stanovanje pomagali urediti starši, svetujemo naslednje. Najprej je potrebno poiskati primerno stanovanje, nato pa dobiti ugodno financiranje na banki, vendar pazite na obrestne mere, ki morajo segati do 2,20% pribitka + euribor. Plači imata solidni in bosta zadostovali za financiranje. Prav tako banka ne sme pogojevati obrestne mere z zavarovanjem kredita oz. predlagajte vinkulacijo svoje zavarovalne police. Tako se bosta izognila dodatnemu strošku. Pomembno je, da si pridobita več ponudb različnih bank. Pomembno je tudi ob črpanju kredita optimizirati obstoječa zavarovanja.
Vsekakor ne smeta pozabiti tudi varčevanja za otroka. Predlagamo manjši mesečni znesek, ki ga mesečno namenite za čas, ko bo otrok polnoleten. Velikokrat se za to odločajo tudi stari starši, kot darilo ob rojstvu.
Za več pa nas obiščite, z veseljem vas pričakujemo.

5 PRAVIL, ZARADI KATERIH BOSTE V PLUSU TUDI V KRIZI

- Pri vsakem prilivu 10 odstotkov vsote namenite za varčevanje.
- Limit na osebni kartici omejite na največ 50 odstotkov dohodka.
- Poiščite si kvalitetnega finančnega svetovalca, ki se bo namesto vas ukvarjal z zoprnijami, kot so iskanje najbolj ugodnega kredita, izbiranje najboljših načinov varčevanja in podobno. Zavedajte se, da je dobra razporeditev denarja še toliko bolj pomembna, če imate nizke dohodke.
- Odrecite se 'kofetkanju' in 2 evra dnevno raje namenite za letni dopust.
- Uporabljajte javni prevoz.

Vprašanja iz področja financ lahko pošljete na e-naslov: info@maeve.si. Po en odgovor bomo objavili v vsaki številki Kranjčanke, na vašo željo bomo pri brezplačni objavi napisali samo inicialko imena in priimka.

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

LUK- www.luniverza.si
promotor vseživljenjskega učenja

VPIŠITE SE - MISLITE NASE
Tel.: 04/280 48 00, 04/280 48 16

ŠE JE ČAS ZA VKLJUČITEV

- **NPK - RAČUNOVODJA** - začetek 13. 3.
- **NPK - MASER** - začetek 10. 3.

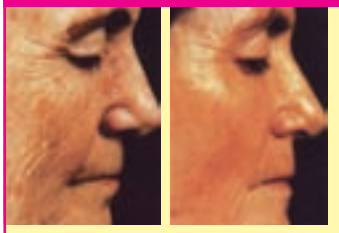
ZBIRAMO PRIJAVE

- **OSVEŽITVENI TEČAJI** tujih jezikov (30 ur - 1-krat na teden) **AN - NE - IT - FR** - začetek 27. 3.
- **KREATIVNO PISANJE** - začetek 3. 4.
- **RETORIKA** - začetek 5. 4.
- **DESETPRSTNO OBVLADOVANJE TIPKOVNICE** - začetek 10. 4.
- **KREATIVNA DELAVNICA UPORABNIH IZDELKOV IZ GLINE**

Lahko se odločite za tečaj pri nas, lahko pridemo tudi v vaše podjetje.

Po nova znanja za nove uspehe.

AKCIJA! AKCIJA! AKCIJA!



OBRAZNI LIFTING
V 30 MINUTAH DO VIDNO ZMANJŠANIH GUBIC!!!

Povzroča izjemno hitro obnavljanje celic in kopičenje kolagena za **300 %!** ~~80 EUR~~ **39 EUR** **AKCIJA!**

PRIPOROČAMO: suhi koži, ki ji primanjkuje vlage, zreli koži, koži z gubicami, viseči koži, popokanih kapilarah in **vidnih učinkih pri širokih porah!**
Svetujemo tudi ustrezno kremo proti gubicam in pigmentnim madežem.

BODY WRAPPING - hujšanje:
posamezni obisk 50 EUR, v paketu samo 24 EUR

- **ODVEČNIH KILOGRAMOV SE BOSTE REŠILI HITRO IN BREZ NAPORA!!!**
- **s konfekcijske številke 46 na številko 40 samo v 3 tednih**

Kosmetični studio KSENIJA
Pomladimo se v Kozmetičnem studiu
Hrast Ksenija s.p., Ul. Rudija Papeža 5, Kranj,
tel.: 04/23 52 570, GSM: 031/334 525, www.kozmetika-ksenija.si

SUPER UGODNO!! • BODY WRAPPING **24 EUR** • POMLAJEVALNA NEGA OBRAZA **39 EUR** • NEGA KOŽE DIJAKOV **25,00 EUR**

MASAŽA CELEGA TELESA - 50 MIN - 25,00 EUR

Strelci iz Škofje Loke

V prostorih bivše vojašnice na Partizanski ulici domuje Strelsko društvo Škofja Loka. V stari stavbi, ki čaka na rušenje, se je začel sredin trening cicibanov in pionirjev.

Z leve proti desni: Janko Platiša, tajnik društva in inštruktor športnega strelstva, Janez Demšar, predsednik društva, Milenko Štimac, vaditelj

Miroslav Cvjetičanin

Prostore smo sami preuredili in uredili, čeprav vemo, da ne bomo dolgo tu, ker je predvideno rušenje in ima občina v načrtu novogradnje na tem območju. Pa vendar, mi se imamo tu lepo in za naših 68 članov in članic društva, ki se dvakrat na teden tu dobivamo, so ti prostori priljubljeno zbirališče, pravi predsednik društva v tretjem mandatu (obeta se mu še četrti) Janez Demšar.

Strelsko društvo Škofja Loka ima korenine še iz 19. stoletja, ko se je imenovalo Schützenverein. Prvo društvo je bilo ustanovljeno že daljnega leta 1883 in je z nekajletno krizo delovalo vse do leta 1926, ko so se strelci pridružili Sokolu, lastnino pa so prodali v prid šolskega fonda. Po drugi svetovni vojni so pazniki na Škofjeloškem gradu ustanovili Strelsko družino Brata Kavčič. Tudi lokalna skupnost Škofja Loka ji je podelila več priznanj za razvijanje množičnosti strelskega športa in usposabljanja občanov za splošno ljudsko obrambo in delavsko samozaščito. V začetku sedemdesetih je družina tekmovala pod imenom Strelska družina LI Jelovica in si tako pridobila dodatna sredstva za delovanje. Kasneje pa so najboljši strelci nastopali pod oznako SD Škofja Loka.

Ob pogledu v preteklost se vidi, kako srčni posamezniki so oblikovali strelsko družino, kakršna je še zdaj. Ker streljanje ni tako donosen šport, kot so igre z žogo na primer, se je strelska družina morala v letu 1991 preseliti v zapuščene prostore nekdanje vojašnice. Čeprav razočarani, pa vendar tudi ta selitev članom ni vzela volje za delo. Občinska strelska zveza je z delovanjem uradno zaključila 31. januarja 1995, orožje je bilo razdeljeno med strelske družine. Maja 1998 se je družina preimenovala v Strelsko društvo Škofja Loka, je pripovedoval tajnik društva in inštruktor strelskega športa Janko Platiša ter dodal, da so v društvu dejavne vse kategorije od cicibanov, mladincev in članov do veteranov. Pod vodstvom Janeza Demšarja in članov upravnega odbora SD Škofja Loka se pri svojem delu tesno povezuje z Zavodom za šport, z Upravno enoto občine Škofja Loka, z osnovnimi in srednjimi šolami, s Strelsko zvezo Slovenije in drugimi strelskimi društvi. Namen društva je vzgoja mladih strelcev, organizacija tekmovanj in sodelovanje na tekmovanjih. V društvu so zelo dejavni tudi veterani, zato jih je predsednik Demšar še posebej izpostavil.

Seveda pa imajo pri razvoju strelskega športa v društvu največ zaslug predani posamezniki, strelci in strelke, ki dosegajo lepe uspehe na medobčinski in državni ravni.

Z GORENJSKIM GLASOM DO CENEJŠE VSTOPNICE ZA OGLED TEKME!

V Gorenjskem glasu poiščite kupon za cenejše vstopnice za oglede nogometnih tekem z domačim Triglavom.

NAMESTO REDNE CENE VSTOPNICE, KI JE 8 EVROV, BOSTE **ZA VSTOPNICO S KUPONOM ODŠTELI LE 5 EVROV.**

Podprimo naše športnike in navijajmo skupaj!

Gorenjski glas izhaja vsak torek in petek, cena je 1,50 EUR.

Gorenjski Glas

www.gorenjskiglas.si

Martin, smučarski šampion

Pri Loškem muzeju so se lotili izziva ter predstavili škofjeloške zimske olimpijce in zmagovalce Pokala Loka. Med njimi je prav posebno mesto že dobil tudi letošnji škofjeloški smučarski junak Martin Rihtaršič.

Vilma Stanovnik

Od zimskih spustov do olimpijskih krogov je naslov zanimive razstave, ki te dni še vedno navdušuje obiskovalce Galerije Ivana Groharja na Mestnem trgu v Škofji Loki. Razstava je morda za obiskovalce galerij malce nenavadna, že ob odprtju pa je bilo jasno, da je zlasti za Škofjeločane in ljubitelje tisočletnega mesta še kako zanimiva.

Pokal Loka in njeni junaki

Kot je v lični spremljevalni brošuri ob bok razstavi zapisal znani škofjeloški smučarski delavec **Matjaž Hafner**, je bilo prav praznovanje tisočletnice Škofje Loke leta 1973 povod za rojstvo Pokala Loka, ki se je na začetku imenoval "Pokal tisočletnice Loke". Na njem sodelujejo otroci stari od 12 do 15 let, želja škofjeloških organizatorjev pa je bila, da s prireditvijo vsako leto živi cela Škofja Loka. Včasih jim je uspelo bolje, včasih slabše, dejstvo pa je, da je Pokal Loka postala največja škofjeloška prireditev, ki vsako leto poskrbi za nove junake. Tako se številni še spominjajo prve zmagovalke **Regine Mösenlechner**, pa **Ulli Maier**, kasneje **Janice** in **Ivice Kostelić** ter seveda številnih naših od **Gregorja Grilca**, **Urške Hrovat** in **Tine Maze**.

Vmes seveda ni manjkalo domačih, škofjeloških smučarskih junakov, ki pa niso slave doživljali samo v domačem mestu in državi, temveč tudi po vsem smučarskem svetu. Tako smo se na razstavi številni spomnili uspehov škofjeloških smučarjev in olimpijcev **od Borisa Strela**, pokojnega **Jožeta Kuralta**, **Andreja Miklavca**, **Nataše Bokal**, **Špele Bračun Vnuk**, **Matica Skubeta**, pa tudi smučarjev tekačev **Iva Čarmana**, **Nejca Brodarja** in smučarke na grbinah **Nine Bednarik**.

Nekateri med alpskimi smučarji so se v škofjeloško smučarsko zgodovino najprej zapisali kot zmagovalci Pokala Loka, nato tudi kot udeleženci olimpijskih iger. Nekatere, ki so zmagovali na Pokalu Loka v zadnjem desetletju (Ula Hafner, Andraž Plevanč, Maj Mlakar in Luka Križaj), ta izziv še čaka. In ko je ob letošnjem odprtju razstave o škofjeloških olimpijcih in zmagovalcih pokala Loka direktorica Loškega muzeja Škofja Loka **Jana Mlakar** dejala, da si želi, da se razstava dopolni še v tej zimi, so številni verjeli, da je to tudi mogoče.

Enostavno rad smuča

Njene želje in napovedi je vsega tri dni kasneje uresničil še ne trinajstletni Škofjeločan **Martin Rihtaršič**, ki je na veleslalomu na Starem vrhu v konkurenci mlajših dečkov premagal sotekmovalce iz tridesetih držav sveta ... in si s tem, poleg zlate medalje in pokala, že prejšnji teden zaslužil mesto na razstavi škofjeloških smučarskih junakov, ki bo na ogled še do konca tega tedna.

"Zdelo se mi je, da sem trenutno boljši v slalomu, vendar na tekmi nisem imel sreče in sem odstopil. Zato pa sem toliko bolj vesel veleslalomske zmage. Morda sem res imel nekaj prednosti, ker terene Starega vrha res dobro poznam," je po tekmovanju pripovedoval simpatični sedmošolec Martin, ki ga je pred petimi leti za smučanje navdušil ati Jure, ki ga je vpisal v škofjeloški smučarski klub. Od takrat si življenja brez smučanja ne zamišlja več. "Sprva sem želel le, da se dobro naučim smučati, kasneje mi je bilo vedno bolj všeč. Ker pač rad smučam, mi ni težko hoditi na treninge, ki pa jih je seveda veliko, saj na smučeh treniramo od štirikrat do petkrat na teden, poleg tega imamo kondicijske treninge. Vendar se zavedam, da brez treningov enostavno ni moč biti konkurenčen drugim," zrelo razmišlja Martin, ki je z zmago na Pokalu Loka dosegel svoj največji uspeh, čeprav se je tudi v mednarodni konkurenci nekajkrat že uvrščal med najboljše.

Ponosen na predhodnike

"Zavedam se, da bo za še večje uspehe treba biti dobro pripravljen tako fizično kot psihično, da me čaka še kar veliko truda. Že sedaj veliko manjkam v šoli, zato se je treba čim več učiti, kadar imam čas. K sreči mi z razumevanjem pomagajo učitelji na Osnovni šoli Ivana Groharja, prav tako mi sošolec Žan Križnar ves čas redno pošilja snov, tako da lahko sledim pouku," pravi Martin, ki je vesel, da na treninge in tekme hodi s prijateljem in sosedom Mihom Florjančičem (tudi Miha se je na Pokalu Loka odrezal s petim mestom v veleslalomu), zadovoljen pa je tudi s trenerji v klubu, ki so mu znali pričarati lepote smučanja. To so bili **Maja Dekleva**, **Tadej Trdina**, **Nejc Rebec** ter trenutno **Uroš Peternel** in njegova pomočnica **Ana Svoljšak**.

"V Škofji Loki imamo res veliko smučarskih strokovnjakov pa tudi dobrih smučarjev. Starejših se sicer ne spomnim, se pa še spomnim uspehov Nataše Bokal in seveda navijam za Matica Skubeta," pravi Martin, ki mu veliko pomeni, ker je smučišče Stari vrh, kjer največ trenirajo, zelo blizu. "Smučam res rad, zato bi rad vztrajal čim dlje. Seveda bo to odvisno od rezultatov. Veseli me tudi arhitektura," še pravi Martin Rihtaršič.

Dobrodelni koncert Oliverja Dragojevića in Dupinov

AMC Studio podaril 2.150,00 evrov za nov mamograf.

Druga sobota v februarju je nedvomno ostala v spominu tako obiskovalcem koncerta Oliverja Dragojevića in Dupinov, ki so do zadnjega kotička napolnili dvorano Zlato polje v Kranju, kot predstavnicam Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj, ki so s koncerta domov odšle z donacijskim čekom za 2.150,00 evrov. Gre za sredstva, ki jih je organizator koncerta, AMC Studio iz Ljubljane, bolnišnici namenil za nakup novega in nujno potrebnega digitalnega mamografa. Ta bo, kot je povedala gospa Lea Ahčin, ki je v imenu bolnišnice prevzela ček, osebju bolnišnice omogočil hitrejše odkrivanje bolezenskih sprememb na dojkah. Akcijo je podprla tudi častna gostja koncerta, podžupanja Nada Mihajlović, ki se je v imenu Mestne občine Kranj zahvalila AMC Studiu za to radodarno gesto.

"Kot eno od vodilnih podjetij za organizacijo prireditev v Sloveniji se zavedamo odgovornosti, ki jo imamo do obiskovalcev naših prireditev in do lokalnega okolja, v katerem delujemo. V Kranju smo večkrat prisotni kot organizatorji, zato smo se z veseljem odločili pomagati Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj in jih finančno podpreti v njihovi želji po nakupu novega mamografa," je povedala Meri Bešlagić, direktorica projektov v AMC Studiu, ki je predala donacijski ček.

Predprodaja vstopnic: PETROL servisi, KOMPAS poslovalnice, BIG BANG, MERCATOR – M holidays, Hiša vstopnic Citypark in Europark, Kiosk Delo, 3dva trafike, Pošta Slovenije // Internetna prodaja: EVENTIM.SI, SLOKONCERTI.SI // Telefonska prodaja: 01 420 5000

AMC STUDIO d.o.o., DUNAJSKA CESTA 156, LJUBLJANA

Ni vam treba s kolesom na Vršič

Povprečen človek je danes deloven človek, ki od jutra do mraka lovi minute in benti, da je treba na novo premeriti sekunde, minute in ure, kajti opaziti je, da dan nima več 24 ur. Zagotovo jih nima. V dobi, ko je vse poskrbljeno, da gremo hitreje skozi delavnik in prosti čas, je nekdo pozabil preveriti še koledar. Čas gre hitreje in mi nimamo časa misliti nase. Nikoli se nisem trudil ljudi spraviti v tekaške copate ali na kolo ali v bazen ali jim potisniti lopar v roke ali karkoli, kar zahteva fizično kondicijo. Vendar sem jim vedno razlagal, kako lepo in dobro je, če se tega lotijo, hkrati pa prikimaval, da vem, kako težko se je zmigati s kavča. Najtežje se je obuti v tekaške copate in začeti teči. Če ti to uspe, potem razumeš tudi, kako lepo in koristno je to. Ampak problem ni v tem, da je ljudi težko spraviti v fizično gibanje. Danes je ljudi težko spraviti v kakršnokoli gibanje, ki poteka zunaj dnevnega delovnega ritma. Dom, služba, dom, služba, sploh ni smešen izgovor ... Težko je ljudi iztiriti in jih spraviti tudi v razmišljanje o boljšem jutri, kaj šele boljšem danes. Pa tako preprosto se sliši. In vendar, kdaj ste nazadnje sanjarili? Če se ne spomnite, vas bom spomnil jaz. Nazadnje ste sanjarili prejšnji mesec, ko je bil v igri vrtoglavi loto znesek! Lepo vam je bilo in od samega pričakovanja so se vam dnevi zdeli lepši, razburljivejši, začeli ste razmišljati pozitivno, začeli ste razmišljati, kako lepo se boste imeli, ko boste imeli denar. Bili ste polni pričakovanja in elana, nekako tako kot na silvestrski večer. Potem je prišla streznitev, ugotovili ste, da je denar dobil neki drugi srečnež in vi ste spet padli v kolesje dnevnega preživetja. Dan za dnem spet razmišljanje o prebijanju čez mesec, o kreditih, boleznih, mehanikih, zdravnikih, službah, strahu, utesnjenosti, osamljenosti ... Torej, kar sem hotel povedati, je to, da vam ni treba v gojzarje pa na Triglav, da bi se imeli znotraj prečiščeno in lepo, udobno in osvobojeno, da bi vam srce zaigralo spet in bi imeli voljo tudi za kaj drugega kot pa za dirko s časom. Veliko preprosteje je. Lahko stopite na primer do predala, v katerem imate stare cedeje, ali do police, na katerih počivajo vrsto let nedotaknjene knjige ali ... Ne izbirajte po naslovih, ampak v miže potegnite, kot bi žrebali, saj je prav vsak cede na primer, dober, saj ste nekoč načrtno kupovali glasbo, da bi ob njej uživali. Jaz sem iz predala potegnil Predinov cede z naslovom Napad ljubezni. Pozabljen, a odličen za vstop v pomlad. Že prva pesem s preprostim naslovom Rad te imam me je popeljala ... Sploh se ne da opisati. Tako preprosto in tako pozabljeno. Sem si rekel, orkamadona, saj smo včasih znali uživati, znali smo se sprostiti. Zakaj se ne bi spomnili na primer nekomu reči, da ga imaš preprosto rad. Ljudje, ni vam treba iti ravno na Vršič s kolesom, dovolj bo, da nekomu rečete, da ga imate še vedno radi in ob njem uživate. Boste videli, da bo tudi pri vas to obudilo sanjarjenje o boljšem danes, boljšem jutri ...Če pa se vam ljubi poiskati omenjeno pesem, si jo zavrtite naglas. Dajem garancijo, da se boste vsaj en dan počutili, kot da bi pričakovali sedmico.

Miroslav Braco Cvjetičanin

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

TAXI PERO - KRANJ
Tekoči kilometer 0,63 €
041 619 299
PETAR BJELAC S.P., KOROŠKA C. 51, KRANJ

22. Pokljuški maraton Adriatic Slovenica

Zaradi vremenskih razmer je (pol)maratonska smučarsko tekaška preizkušnja, ki je bila napovedana za soboto, 10. marca 2012, začasno odložena do naslednjega možnega datuma. V primeru ugodnih snežnih razmer bo prireditev izvedena predzadnji konec tedna v marcu.

Z Gorenjskim glasom na športne priprave

Športno društvo Gorenjski glas organizira kolesarsko tekaške priprave v Poreču na Hrvaškem. Datum: 23. do 25. marca. Vabljeni ste tako zahtevni kot manj zahtevni kolesarji in tekači. Več informacij na foto@g-glas.si ali tel.: 031/717 769.

Planica, Planica ...

Opomnik, da bi morda ne pozabili, da je ta konec tedna od 16. do 18. marca slovenski športni praznik v Planici. Vsi ljubitelji smučarskih poletov zagotovo težko pričakujete dan, ko si boste lahko ogledali dih jemajoče polete najboljših smučarjev skakalcev na svetu. Vse obiskovalce želimo ob povabilu na pravo športno doživetje v lepo alpsko okolje opozoriti na veliko mero strpnosti in tolerance zaradi morebitnih zastojev v prometu ali gneče v ciljni areni.

Podelitev priznanj

Podelitev občinskih športnih priznanj za leto 2011 bo predstavila najzaslužnejše škofjeloške športnice in športnike v minulem letu ter športne delavce za njihovo dolgoletno delo. Priznanja že dvanajsto leto podeljujeta Zavod za šport in Športna zveza Škofja Loka. Podelitev bo potekala 27. marca 2012 z začetkom ob 19. uri v hramu škofjeloškega športa, ki so ga leta 1922 postavili Sokoli. M. B. C.

Za tiste, ki hočejo več

Volkswagen Passat Alltrack meša štrene med športnimi terenci, čeprav to pravzaprav ni. Je pa zagotovo pravi avtomobil za tiste, ki živijo aktivno, dinamično in športno.

Matjaž Gregorič

Pri nemškem Volkswagnu pravijo, da je Passat Alltrack namenjen smučarjem, letalcem, popotnikom in drugim športnim odvisnikom. Avtomobil je od običajnih izvedb dovolj drugačen, da ga na cesti ne bo težko prepoznati. Kdor ne verjame, naj vzame v roke meter in ugotovi, da je karoserija za tri centimetre višje od tal, da so na kolesih 17- ali 18-palčna platišča; zraven sta za zaščito in boljši videz aluminijasti plošči spredaj in zadaj na podvozju, dodatno pa za samozavesten videz skrbijo še nosilci strešnega prtljažnika in bočni ogledali v videzu plemenite kovine.

Motorna izbira je sicer nekoliko manjša in je omejena na dva bencinska in dva turbodizelska pogonska stroja, ki jih je mogoče kombinirati s šeststopenjskim ročnim ali samodejnim menjalnikom z dvojno sklopko. Vsem štirim pomaga prisilno polnjenje z zrakom, osnovni bencinski 1,8-litrski razvije 118 kilovatov (160 KM), močnejši pa prepričljivih 155 kilovatov (210 KM). Oba turbodizla imata 2,0-litra gibne prostornine, šibkejši iztisne iz sebe 103 kilovate (140 KM) in močnejši 125 kilovatov. Vsi motorji imajo zadostno zalogo navora, zato avtomobil lahko povleče do 2200 kilogramov težak priklopnik. Passat Alltrack ima lahko tudi pogon samo na sprednji kolesi, pri Volkswagnu so namreč prepričani, da bo kupcem všeč tudi samo videz. Tisti, se bodo podali tudi na vožnjo zunaj urejenih cest, se bodo seveda lahko odločili za štirikolesni pogon, ki je dodatno oplemeniten s programom za vožnjo po brezpotjih, ki med drugim vključuje elektronske pripomočke za vožnjo navzdol in redukcijo diferencialnih zapor.

Za vas smo pripravili posebno ponudbo bogato opremljenih družinskih vozil, ob kateri boste ostali povsem brez besed.
V marcu tako ob nakupu vozila **Citroën Berlingo**, **Citroën C3 Picasso** ali **Citroën C4 Picasso** lahko prihranite kar do **4.900 €**.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN

Dve leti pogodbene garancije. Citroën Financiranje. Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Citroën Financiranje za vozilo Citroën C4 Picasso (Collection Hdi 110 BVM) – mesečno odplačevanje; maloprodajna cena z DDV in vključenimi popusti 19.000 EUR; DDV je obračunan v obrokih; mesečni obrok je 211 EUR pri 30% pologu in ročnosti 84 mesecev; EOM na dan 27.02.2012 znaša 8,8% in se spremeni, če se spremenijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 7,4%; financirana vrednost 13.300 EUR; skupni znesek za plačilo 22.920 EUR; pri sklenitvi avtomobilskega zavarovanja Citroën Financiranje omogoča do 50% popust. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Citroën. Ugodna ponudba velja do 31. marca 2012 za vozila iz zaloge pri pooblaščenih prodajalcih Citroenovih vozil v Sloveniji, ki sodelujejo v akciji. Slike so simbolične. Več na www.citroen.si.

Poraba goriva predstavljenih modelov: kombinirana vožnja od 4,2 do 7,3 l/100 km. Emisija CO_2: od 109 do 175 g/km.

AVTOHIŠA KRANJ D.O.O., LJUBLJANSKA CESTA 22, 4000 KRANJ, TELEFON: 04 20 15 958

LAKTOM

AVTOLIČARSTVO LAK TOM d.o.o.
OSTALE AVTO USLUGE - POSREDOVANJE IN SVETOVANJE

Oblak Tomaž
Zgornja Senica 47
1215 Medvode

Tel.: 05/ 971 14 57
Fax: 05/ 971 14 58
Gsm: 041/ 765 853
avtolicarstvo@evj-kabel.net

www.gorenjskiglas.si

Prihaja novi dostavnik z zvezdo

Pri Daimlerju se pospešeno pripravljajo na zagon proizvodnje novega najmanjšega dostavnika. Osnovo novega vozila so si sposodili v partnerstvu z Renaultom, kar pomeni, da bo novinec z imenom Citan tehnično zelo blizu Kangooju. Za novinca obljubljajo potniške in tovorne izvedbe z različnimi dolžinami, višinami in nosilnostmi ter varčne in učinkovite dizelske motorje. Predvideno je, da bodo vsa vozila serijsko opremljena z elektronskim sistemom stabilnosti. Prvič bodo Citana pokazali na razstavi gospodarskih vozil v Hannovru, medtem ko naj bi se prodaja začela proti koncu leta. M. G.

AVTOSTEKLA
Za stekla poskrbimo mi!

- *Menjava stekel, ogledal in žarometov na vseh vozilih in delovnih strojih.*
- *Možnost menjave v naši delavnici ali na terenu.*
- *Popravilo stekel z manjšimi poškodbami.*
- *Cenitev škode uredite pri nas.*
- *Smo pooblaščeni partner vseh slovenskih zavarovalnic.*

avtostekla JELOVČAN Škofja Loka

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

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Zdaj ali nikoli

SAMO ŠE

IZJEMNO BOGATO OPREMLJENIH VOZIL HYUNDAI Z NAJNIŽJIMI CENAMI DOSLEJ.

POHITITE V SALONE HYUNDAI!

POZOR! PREDLAGAMO, DA ZARES POHITITE, SAJ BODO PRVI LAHKO POLEG MODELA IZBIRALI TUDI BARVO, OPREMO IN MOTOR. OBOTAVLJIVCEM SE LAHKO ZGODI, DA KOMBINACIJA, KI JO ŽELIJO, NE BO VEČ NA VOLJO.

www.hyundai.si

5 YEAR TRIPLE CARE

Povprečna poraba goriva: 3,7 – 9,4 l/100 km, emisije CO_2: 98 – 249 g/km.

Ponudba velja za vozila iz zaloge. Slike so simbolne. Trojno petletno jamstvo vključuje 5 let garancije na izdelek brez omejitve prevoženih kilometrov, 5 let Hyundai asistence na cesti in 5 let brezplačnih letnih preventivnih pregledov vozila. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO_2 so vam na voljo na www.hyundai.si.

POOBLAŠČENI PRODAJALEC IN SERVISER VOZIL HYUNDAI

AVTO LUŠINA d.o.o.
GOSTEČE 8,
4220 ŠKOFJA LOKA
tel.: 04 50 22 000
e-pošta: prodaja@avto-lusina.si

LUŠINA
www.avto-lusina.si

Kombinirana poraba goriva: 4,5—8,2 l/100 km. Emisije CO_2: 119—194 g/km.

Izračun je narejen na dan 23. 1. 2012 za Qashqai 1,6 16v Visia z nekovinsko barvo. Maloprodajna cena, ki je vključuje popust in DDV, znaša 16.490 EUR. Informativni izračun za skupni znesek kredita v višini 16.490 EUR je narejen za dobo odplačila 96 mesecev in upošteva spremenljivo obrestno mero 6-mesečni Euribor (1,640 %) + 2,65 % in polog 0 EUR. EOM = 5,54 % in se lahko spremeni, če se spremeni katerikoli element v izračunu. Skupni znesek, ki ga mora odplačati kreditojemalec, znaša 20.209,51 EUR, od tega znaša zavarovalna premija/stroškek kupca 698,47 EUR. Kreditojemalec vne kredit v 96 mesečnih obrokih v višini 203,24 EUR. Ponudba velja za omejeno število vozil na zalogi. Slika je simbolna. Pooblaščeni vozniki: Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1001 Ljubljana.

AVTO MOČNIK, d.o.o.

Britof 162, 4000 Kranj
tel.: 04/281 77 00, fax: 04/281 77 10

NISSAN FIAT mazda

Nova vozila NISSAN, MAZDA, FIAT

- nakup brez pologa, kredit do 8 let
- leasing do 7 let

Rabljena vozila z garancijo do 24 mesecev

- nakup brez pologa, kredit do 8 let
- leasing

Storitve za vaš avto:

- rezervni deli za vozila NISSAN, MAZDA, FIAT
- avtomehanična dela
- avtokleparska dela
- avtoličarska dela
- pnevmatike za vse vrste vozil

Program prtljažnikov in strešnih kovčkov THULE

STE SE POZABILI OBDARITI?

IZJEMNA PRILOŽNOST

Fiat Bravo do 2.720 € in Fiat Punto do 2.470 € ceneje!

Poraba goriva: 4,1 – 6,3 l/100 km. Izpusti CO_2: 106-146 g/km.

www.fiat.si

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

Imate jih že od rojstva

Zadnja leta je veliko govora o t. i. družbenih ali družabnih omrežjih - običajno predvsem o Facebooku, pa o Twitterju, med najbolj zanimivimi so še LinkedIn, Google+, Netlog, Twoo, Badoo ... Marsikdo jih že uporablja, marsikdo jih še bo, nekateri pa so jih celo že prenehali. Zakaj so privlačna in zakaj gredo nekaterim na živce?

Simon Ručigaj

Le kdo bi se branil, če se lahko prijavi na neko spletno stran, tam vpiše svoje osnovne podatke, objavi svojo sliko ali več njih, seveda le najlepše ali take, ki ga prikazujejo v kar najbolj "odštekani" ali prijazni luči - potem pa lahko z enostavnim vpisom imena ali e-poštnega naslova v iskalno polje poišče vsako osebo, ki se je spomni iz svojega življenja, recimo soseda, sošolko, prijatelje z morja ali kake druge znance. No, pogoj je seveda, da je tudi ta oseba prijavljena v to spletno stran.

Tako povezave iz svojega vsakodnevnega družbenega življenja, svoje družbeno omrežje torej, in tudi svojo osebno življenjsko zgodovino na neki način prenesemo tudi v spletno stran nekega ponudnika - ki s tem seveda služi, saj vas, nas, kot uporabnike, prodaja kot svojo storitev spletnim oglaševalcem, torej podjetjem, ki vam želijo prodati storitve ali izdelke. V zameno dobimo brezmejne možnosti zabavne komunikacije z ljudmi - tudi s tistimi, s katerimi smo komunikacijo že izgubili ali celo prekinili, ker nas niso zanimali.

Čemu bi človek sploh "bil na facebooku"?

Ko osebe najdemo, jih moramo seveda dodati kot "frende" oziroma prijatelje, vsaj na Facebooku - če nas potrdijo, to pomeni, da smo drug drugega potrdili kot člana svojega omrežja. A s tem se šele začne zabava, ki se lahko sprevrže tudi v strašansko izgubo časa, morda celo kregarije ali kar pravcato zasvojenost (če si časa in pozornosti ne znamo dobro odmerjati).

Vsak član spletne strani Facebook lahko poleg svojih osebnih podatkov sproti vnaša tudi stvari, ki ga zanimajo, svoje misli, zanimive reči, ki jih je našel na internetu in jih želi tukaj tudi malo pokomentirati. Vse te misli se potem prikazujejo na vstopni strani posameznika, pomešane z zapisi znancev, ki jih ima v omrežju. Tako ni nič nenavadnega, če se prepletajo kratki zapisi in fotografije o tem, kaj je kdo jedel, kam je nekdo drugi šel na izlet, tretji morda komentira aktualno politično dogajanje, četrti se pohvali z novim avtomobilom, nekdo drug pa objavi videospot skladbe, ki jo trenutno posluša, in skuša tako popestriti vse to družbeno dogajanje. Tako smo lahko vedno na tekočem (vsaj zelo površno), kaj se dogaja vsem tem ljudem. Zveni zanimivo, kajne?

Ker je Gorenje že začelo razvijati hladilnike z internetnim vmesnikom, ne bi čudilo, če bomo čez čas po vsakem obisku hladilnika lahko kar takoj na Facebook zapisali tudi, kateri jogurt bomo ravnokar z užitkom pojedli ...

Razlog za nastanek Facebooka je bilo iskanje izgubljenih sošolcev. Trenutno to najbolj razširjeno družbenoomrežno spletno mesto uporablja približno 800 milijonov Zemljanov. Pri nas naj bi bil uporabnik vsak tretji Slovenec.

Za družbeno mreženje oziroma sodelovanje v družbenem omrežju Facebook, ali kakem drugem, sploh ni treba sedeti doma, za računalnikom - dostop je možen preko sodobnega pametnega mobilnega telefona, tablice, kot je Applov ipad, ali kake druge internetno usposobljene naprave. Skratka - tudi med sestanki, pa v kinu med gledanjem filma, ali med predavanji, na vlaku, avtobusu ali na plaži ...

Sami lahko reguliramo, čigave objave so nam bolj zanimive in čigave manj. Torej, tisto zoprno sosedo, ki bo sicer užaljena, če jo "skenslamo" oziroma izbrišemo iz svojega družbenoomrežnega spletnega mesta, lahko lepo utišamo, da njenih objav ne bomo videli in nam ne bo skakala po živcih - seveda pa lahko drugi naši "frendi", ki smo jih bili tako veseli, ko smo jih našli na Facebooku, saj jih

nismo videli že deset let, prav tako utišajo, ker jim gremo na živce recimo s pretiranim objavljanjem političnih stališč, ali pa se preveč hvalimo s svojimi dopustovanji in nakupi.

Bridkosti družabnih spletnih strani

A čeprav je videti krasno, vendarle ni vse, kar je povezano z družbenoomrežnimi spletnimi stranmi, tako prijetno in zabavno. Na najboljših si lahko sicer lepo omejimo varovanje zasebnosti - torej, da naše podatke vidijo samo tisti, ki jih potrdimo in niso kar tako dostopni vsakemu, ki v Googlu poišče naše ime. Pa tudi na Facebooku ne vemo, ali so res vsi naši znanci, ki jih morda le bežno poznamo, res čisto dobronamerni ljudje. In tisti trenutek, ko objavite, da ste na čudovitem dopustu na Mallorci, lahko nekdo vidi priložnost, da vam bo prijazno odnesel nov televizor in kar imate še vrednega doma, ali pa bo vaš avtomobil odpeljal na daljši enosmerni izlet v Rusijo.

Iz vaših zapisov lahko drugi tudi hitro razberejo, kakšne sorte človek ste, in si s tem olajšajo kakšne poslovne ali drugačne načrte, ki jih imajo z vami - v ZDA in še kje ni nič nenavadnega, če se delodajalci o svojih zaposlenih pozanimajo tudi na Facebooku in včasih kdo celo izgubi službo, ali pa je sploh ne dobi. Da ne govorimo, da naše navade tako povsem legalno že proučujejo tudi domala vsa podjetja, ki kaj dajo nase.

Pomislite naslednjič, če boste na Facebooku klikali na brezplačen kviz neke znamke avtomobilov, ki bo enemu od udeležencev obljubila lepo, najlepšo nagrado - priporočil vam ga je prijatelj, ki ga je pred tem seveda izpolnil. Nagrade verjetno ne boste dobili vi, boste pa verjetno temu, in še kakšnemu drugemu podjetju namenili nekaj sekund ali minut svojega časa. In ker je teh prisotnih podjetij tam na stotine, celo tisoče, se vaš čas, ko ste izpostavljeni "marketinškim orodjem", kot rečejo recimo reklamam in raznim igram za pritegnitev pozornosti, močno dalša. Včasih gre le za nekaj minut na dan, pogosto pa je to lahko tudi pol ure ali ura, včasih več ur na dan, če imate veliko "frendov", ki seveda sporočajo vse tiste zelo pomembne in čudovite informacije in klikajo na razne kvize. Udejstvovanje na Facebooku se tako kaj hitro lahko primerja z gledanjem televizije, na kateri vam vsakih pet minut zavrtijo nekaj oglasnih vložkov, da na koncu skoraj več ne veste, kdo je igral v filmu in o čem je tekla zgodba ter ali je sploh imel srečen konec.

Pri poplavi družbenoomrežnih spletnih strani je smiselno, da se ne prijavljate kar v vsako omrežje. Že tako vam bo vzelo preveč časa. Še posebej previdni pa bodite tudi pri izbiri osebnih podatkov, ki jih objavite. In skušajte se izogniti uporabi večkrat na dan - prav to se zna izkazati za najtežje.

Zmagoslavje ljubezni in športa

Foto: Tina Dokl

GORENJCI POZDRAVILI SVOJEGA ORLA

Robert Kranjec, novi svetovni prvak v poletih, ob njem žena Špela. Po vrnitvi v Slovenijo je bil deležen številnih stiskov rok, tudi vaščanov s Kokrice, kjer živi, in Mlake, kjer so mu sprejem pripravili pred gostiščem Dežman. M. B.

KOKTAJL HRANE, VINA IN STREŽBE

Na Bledu so februarja hkrati gostili dva kulinarična večera. Koktajl ljubezni, kakor so poimenovali enega, so ponudili na Blejskem gradu v Grajski restavraciji, vseboval pa je kar dva menija - seveda s sestavino, Valentinam in Valentinom pisano na kožo: čokolado. Med večerno grajsko strežbo smo tokrat srečali tudi Mateja Jelovčana iz Škofje Loke. A. B.

ANDREJA ŠKGLINC s.p., POSLOVNA CONA A 18, ŠENČUR

Foto: Gorazd Kavčič

PREŠEREN Z JULIJO MED NOVIMI ČEVLJI

France Prešeren se je zadnji februarski petek mudil v novi Pekovi trgovini v kranjskem Globusu. "Včasih smo se srečevali v gostilnah, danes v trgovini," je povedal ob odprtju, nakar sta skupaj z Julijo izbrala primerne čevlje za pomladne dni. Tržiško čevljarsko podjetje je v nekaj mesecih odprlo že peto novo trgovino, letos naj bi jih še trideset. A le v Kranju obiskovalci lahko srečajo Prešerna. B. B.

Foto: Tina Dokl

PREŠERNI IVICA IN MARIJA

Prešerno razpoloženi Marija Merljak in Ivica Arvaj. V prijetnem ambientu gostilne Arvaj je Merljakova, znana prehranska strokovnjakinja predavala članom Gorenjske podružnice Društva za zdravje srca na temo Za zdravo in mlado srce. S. K.

YULIA IN NJENA POT

V ljubljanskem Sputniku je devetindvajsetletna Rusinja Yulia Shmidt, ki živi v Kranju, predstavila videospot za pesem Willing to try, slišali pa smo tudi slovensko različico Poti ni nazaj. Vzdušje so dopolnili še Vid Valič, Jay Dance Studio, Yuliini fantje, kranjski band Alkimisti (na fotografiji z Yulio) pa za rokersko vzdušje. A. B.

Foto: Uroš Rosič

NAJBOLJŠA KITAJSKA RESTAVRACIJA

KITAJSKA RESTAVRACIJA
AZIJA

亚洲饭店
Gosposvetska 1, 4000 Kranj
tel.: 04/202 7261

DELOVNI ČAS
od pon. do čet., ned. od 11. do 22.30
pet., sob. od 11. do 23. ure

Letni vrt

PONUDBA MARCA IN APRILA!
Ob naročilu glavne jedi po 18. uri vam podarimo juho ali solato ali sladico.

Ob praznovanju ROJSTNIH DNEVOV ali DRUŽINSKIH PRAZNIKOV vas čaka presenečenje v obliki DARILA.

KOSILO ZA 4,90 €,
ki vam ga nudijo vsak dan od ponedeljka do petka do 17. ure, razen med prazniki.
Za kosilo vam postrežejo kislo-pekočo juho ali solato ter glavno jed. V ponudbi imajo 10 različnih menijev za kosilo.

SPREJEMAMO ŠTUDENTSKE BONE

Huan Gong d.o.o., Gosposvetska 1, Kranj

Pika Nogavička je njen drugi jaz

Nežka Pretnar, 26-letna socialna delavka iz Kranja, že deseto leto kot Pika Nogavička s svojimi domislicami navdušuje otroke, ko povezuje sobotne matineje v Prešernovem gledališču.

Nežka Pretnar / Foto: Tina Dokl

Mateja Rant

Nasmejana, iskriva, živahna in polna optimizma. Z vsemi temi pridevniki bi lahko opisali literarno junakinjo Piko Nogavičko, pa tudi Nežko Pretnar, ki že deset let s tem likom razveseljuje otroke v Prešernovem gledališču, kjer povezuje sobotne matineje. V vseh teh letih je kot navihana Pika Nogavička postala tako prepoznavna, da jo zdaj vabijo tudi na številne druge prireditve in celo na zasebne rojstnodnevne zabave otrok. Kljub temu, zagotavlja Nežka Pretnar, pa se svojega lika ni še prav nič naveličala oziroma ravno narobe, v njem še vedno nadvse uživa. In seveda to opazijo tudi otroci, ki jo vsako soboto težko čakajo, da napove predstavo, se ob tem še malo pošali z njimi in jih preseneti s kakšno novo domislico.

V vlogi Pike Nogavičke se je znašla bolj po naključju. "Sobotne matineje, ki potekajo že od leta 1996, je sprva povezoval moj oče Bojan Pretnar kot Pavliha. Pogosto sem ga spremljala in tako me je režiser Alojz Domnik povabil, da na matineji nastopim kot Pika Nogavička, v katero sem se našemila za pusta," je razložila Nežka Pretnar. Otroci so jo zelo dobro sprejeli, zato se je lik obdržal do danes. "Iz matineje v matinejo sem lik dograjevala in z njim zorela. Vedno se poskušam navezati na tekočo predstavo in že med tednom razmišljam, kako jo bom predstavila otrokom," je pojasnila Nežka Pretnar in dodala, da to počne z užitkom. "Veselim se vsake sobote. Pika Nogavička je postala moj drugi jaz," prizna. Zato je tudi prav nič ne moti, če jo nekateri že kar poistovetijo s Piko. "To je nekaj čisto mojega. Spontano sem gradila ta lik, da je postal to, kar je. Iz leta v leto imam več idej." Vse te ideje je združila tudi v več kot polurno animacijo, s katero navdušuje otroke na rojstnodnevnih zabavah, pri čemer se prilagaja njihovi starosti. Vse skupaj popestri še s petjem in igranjem na kitaro, vedno bolj popularne, še pravi, so tudi čarovnije in izdelovanje kužkov iz balonov za slavljenca. "Ob tem se vedno obračam na otroke in jih skušam pritegniti k

sodelovanju, tako da lahko pokažejo svojo močno stran in se čutijo pomembne."

Čeprav je igranje njena strast že od malega, pravi Nežka Pretnar, se ji ni uspelo vpisati na Akademijo za gledališče, režijo, film in televizijo, kar je bila njena prva želja. Dvakrat je neuspešno poskušala, potem pa je študij nadaljevala na fakulteti za socialno delo. "Zdaj mi ni niti malo žal, da sem šla po tej poti," brez obžalovanja pravi Nežka Pretnar. Ker jo je lik Pike Nogavičke spremljal že od gimnazije in skozi ves študij, je vse skupaj zaokrožila v diplomski nalogi z naslovom Socialna delavka Pika Nogavička. "Upala sem, da bom za diplomo lahko delala, kar me veseli. Tako sem prišla do ideje, da je Pika Nogavička lik, ki lahko pomaga ljudem na splošno, podobno kot Rdeči noski." Ideja je bila všeč tudi njenemu mentorju dr. Milku Poštraku. V diplomski nalogi je tako primerjala socialno delo s svojo animacijo Pike Nogavičke in ugotavljala, katere elemente socialnega dela uporablja pri svojem delu z otroki. Pred dvema letoma je diplomirala in čez nekaj mesecev začela opravljati pripravništvo v kranjski Ozari. "Že med študijem sem tam opravljala prakso, ljudje so me dobro sprejeli, zato si je tudi vodja Ozare Maja Korc močno prizadevala za moje pripravništvo. Tako sem lahko tudi v praksi izkusila, o čemer sem pisala v diplomski nalogi, saj sem dvakrat izvedla Piko Nogavičko za naše uporabnike v okviru njihovih prostočasnih dejavnosti. Spoznala sem, da je za te ljudi to izvrstna terapija, saj iz njih privabi njihovo otroško plat in lahko pozabijo na svoje težave in skrbi."

Kot socialna delavka je morala po izteku pripravništva opraviti še strokovni izpit. "Nanj sem se res temeljito pripravljala in januarja sem ga tudi opravila," je pojasnila in z obžalovanjem dodala, da kljub temu ni možnosti, da bi se redno zaposlila v Ozari. Ta čas zato pri njih dela kot prostovoljka in obenem išče novo zaposlitev. Še naprej pa se vsaj zaenkrat ne namerava odpovedati liku Pike Nogavičke. "Delo socialnega delavca je naporno, Pika pa me napolni z energijo," je razložila. Znanje s področja socialnega dela, je še dodala, pa ji obenem pomaga, da zna lik bolje vpeljati ter pristopiti do otrok in se jim prilagoditi. Zato jo bodo otroci še naprej lahko srečevali v gledališču, na Tednu mladih, Živ žavu in številnih drugih prireditvah za otroke. "Zaenkrat se še ni bati, da bi se s tem likom iztrošila, saj to delam z največjim veseljem in veliko energije."

Svoje bogate igralske izkušnje, ki jih je nabirala že v srednji šoli kot vodja dramskega krožka, pa s pridom izkorišča še pri nastopanju v improvizacijskem gledališču. Že peto leto je tudi mentorica učencem v osnovni šoli Stražišče.

"To je nekaj čisto mojega. Spontano sem gradila ta lik, da je postal to, kar je. Iz leta v leto imam več idej."

ZDRAVSTVENI DOM KRANJ, DIABETOLOŠKI CENTER, VPD, Bled, d.o.o.

Gosposvetska c. 10a, 4000 Kranj,
delovni čas: pon. od 10. - 20. ure,
tor., sred., čet., pet. od 8. - 15. ure.
GSM: 04 23 69 088

www.vpd.si

modra številka
080 80 91

VPD, Bled, d. o. o.,
specializirana prodajalna
z medicinsko-tehničnimi pripomočki

NAGRADE:

1. nagrada DARILNI BON v vrednosti 20 EUR
2. prehransko dopolnilo DI ALEVEL
3. ICE POWER gel za lajšanje bolečin

				GORENJSKI GLAS	GORLJIV PLIN (H)	OPERNI SPEV	LOJZE DOLINAR	INDIJSKI HRAST	VINAR	OKORNEŽ PRI HOJI	BOJAN TRAVEN	INKOVSKI VLADAR	SOPROGA GORBAČOV	MORSKA ZAČIMBA	NEMŠKI FILOZOF (GEORG)
				NAŠ NOGOMETAŠ (V. B.)	3										
				NAVPIČNA OS V KOOR. SISTEMU / GRŠKI PESNIK			9							11	
SESTAVIL: F. KALAN	AMERIŠKI PLES	DELOVNO PODROČJE	UGANDSKI DRŽAVNIK AMIN DADA / ELASTIK				KOSMATA ODEJA / HOKEJIST KOPITAR				ŠKOTSKO MOŠKO KRILO / SLIKAR MAVER				
KRAJ PRI HOTAVLJAH								AMERIŠKI IGRALEC (LORENZO)					6	DUMASOV MUŠKETIR	KONICA
ORJAK			7					OLIVER / VELIKA ZAČETNICA				VULKAN NA FILIPINIH / NEKDANJI DRESER OPIC			
PISATELJ SAMOKOVLIJA	5				PEVEC LUKAS	ZAPELJIVEC / FRANCOSKI ARHITEKT (JULES)							OLIVER STONE / IRANSKI NAROD NA KAVKAZU		
RADIOTELEGRAFSKI KLIC NA POMOČ				BESEDICA NA KONCU MOLITVE / IVERNA PLOŠČA					ROMULOV BRAT DVOJČEK	DELEŽ DRUŽABNIKA / MENIČNO JAMSTVO				2	
SPODNJI DEL HRBTENICE							STROKOVNJAK ZA IRANSKO KULTURO			8					HRVAŠKA NAFTNA DRUŽBA
APORT IBIK LAMAS MANSART PORTHOS	VPLIVNA NEFORMALNA SKUPINA	PISATELJ CANKAR / DRŽAVA V AZIJI					DEL VODOVODNE NAPELJAVE / TRDA KOVINA (Cr)				SOSEDJE SLOVAKOV / RADIJ				
DEL TRBOVELJ					NAJDALJŠI SMUČARSKI TEK		1								4
PEVEC NABER					TROPSKA PAPIGA / ALUMINIJ				OBLIKA IMENA LARA / ALFI NIPIČ			12			
PESEM BENEŠKIH ČOLNARJEV				10						1	2	3	4	5	6
VEZNIK			AMERIŠKI REŽISER (ROBERT)							7	8	9	10	11	12

Rešitve križanke (nagradno geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite na dopisnicah do srede, 28. marca 2012, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4001 Kranj, p.p. 124. Dopisnice lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

lesnina XXXL

KRANJ - C. Staneta Žagarja 67,
delovni čas: pon.- pet. 9:00 - 20:00,
sobota 9:00 - 18:00.

JESENICE - Cesta železarjev 4b,
delovni čas: pon.- pet. 8:00 - 20:00,
sobota 8:00 - 13:00.

OTVORITEV SEZONE VRTNEGA POHIŠTVA!

XXXL IZBIRA VRTNEGA POHIŠTVA SAMO V LESNINI!

Vrtni stol.Barva: Črna ali črtast. (2103K45010000,01)

Samo 29,90

Vrtni stol. (2103J88040000)

Samo 29,90

Zložljiv vrtni stol. Barva: Črna ali siva. (2103K45010100,01)

Samo 39,90

Vrtna miza, dimenzije: 150x90 cm. (2102J88020000)

89,90

31,47 24,90 POPUST 20% Ležalnik. Barva: siva/atrancit. (2104K45010000)

Podstavek za senčnik. (2109H70011001)

Samo 4,99

Samo 9,99 Senčnik. (2108J91010100)

XXXL AKCIJA

Samo 79,90

Vrtna garnitura, miza + 2 stola. (2101J88010000)

XXXL AKCIJA

Samo 129,90

Ležalnik. (2104J88000000)

XXXL AKCIJA

Samo 99,90

Vrtna garnitura, miza + 2 stola. Barva: bela. (2101J88000000, 01)

XXXL AKCIJA

136,74 99,90 POPUST 25%

Vrtna garnitura. Barva: črna, miza z romantičnim mozaikom in 2 stola iz kovanega želena. (2101L03010100)

Cene so v € in veljajo za gotovinsko plačilo od **15. 3. do 24. 3. 2012** oziroma do odprodaje zalog. Prečrtane cene so priporočene prodajne cene dobaviteljev, ki so veljale pred akcijo in bodo veljale po akciji. Razvidne so iz njihovih cenikov. Nakup akcijskih artiklov je omejen na količine, običajne za gospodinjsko uporabo. Popust velja za gotovinsko plačilo in se obračuna na priporočen maloprodajni cenik proizvajalca v skladu s prodajnimi pogoji Lesnine.

www.lesnina.si

Oven
(21. marca - 21. aprila)

Skrajni čas je že, da se bolj posvetite ljubezni. Ni dovolj samo, da premišljujete in sami pri sebi delate zaključke. Če boste premišljevali o večjem nakupu, je bolje, če malo počakate, saj se vam kasneje odpirajo precej boljše možnosti. Od drugih boste veliko pričakovali in zahtevali, sami pa nič.

Bik
(22. aprila - 20. maja)

Vaše čustveno življenje se bo začelo počasi umirjati. Preteklost boste pustili na miru in se končno ne boste več obremenjevali s spomini. Svobodno boste zadihali in zakorakali v prihodnost. Finančno stanje se vam bo rahlo izboljšalo, a še nekaj časa boste previdni.

Dvojčka
(21. maja - 21. junija)

Svoje skrite želje si boste začeli sami uresničevati in ne boste več čakali na druge, ki vas vedno znova razočarajo. Pred vami je obdobje poslovnih potez. Res da povsod ne boste mogli vplivati, a vseeno ne boste ostali brez besed. Ne bo vam škodovalo, če boste najprej sami sebi ustregli in šele nato drugim.

Rak
(22. junija - 22. julija)

Zaradi posledice ljubosumja se bo nekdo na vas jezil, a se bo s pravimi besedami vse dalo urediti tako, da bo volk sit in koza cela. Nov poslovni začetek vam bo dal veliko energije, tako da boste lahko tudi stare zadeve spravili na svoje mesto. K sreči vam ljubezenski spodrsljaj ne bo pustil posledic.

Lev
(23. julija - 23. avgusta)

Vedno znova premišljujete in ne pridete do konca. Tudi tokrat bo tako, le da boste sedaj prišli do spoznanja, da ima čisto vsaka stvar svoj čas. Na delovnem mestu boste pred nalogo, za katero boste sprva mislili, da jo je nemogoče uspešno izpeljati. Presenetili boste tako sebe kot tudi druge. Počasi se boste naučili, da si ne zatiskate oči.

Devica
(24. avgusta - 23. septembra)

Spet boste dokazali, da ste oseba, na katero se lahko zanese. To vam bo prišlo v tem mesecu kar prav, saj boste imeli občutek pomanjkanja samozavesti. Obeta se vam nepričakovan denar, ki vas bo spravil v zelo dobro razpoloženje. Ker boste prekomerno hiteli z zapravljanjem, vam ga lahko hitro zmanjka.

Tehtnica
(24. septembra - 23. oktobra)

Pred vami bodo jasni cilji in vso svojo energijo boste usmerili za izpolnitev vaših ciljev. Vse to vam sploh ne bo težko. Skrbi, ki si jih boste delali zaradi denarja, bodo odveč. Kolo sreče se kmalu obrne v drugo smer. Prišli boste do križpotja, a to vas ne bo zmedlo, le še bolj boste postali prepričani o svojih željah in cilju.

Škorpijon
(24. oktobra - 22. novembra)

Čustvene zadeve boste z lahkoto reševali in nova pot, ki se odpira pred vami, vam bo vlila novih moči. Sami sebi boste spet preveč obljubljali in si naložili še cel kup novih obveznosti. Ljudje okoli vas s tem ne bodo preveč zadovoljni. Presenečenje vas čaka v spoznanju resnice, koliko se imate radi.

Strelec
(23. novembra - 21. decembra)

Skrivali se boste v ozadju in iz varne razdalje opazovali dogajanje okoli sebe. To se vam bo zdela še najboljša rešitev. Na delovnem mestu že nekaj časa ne čutite prave varnosti, zato vam bo padla koncentracija. Vsaka stvar ima svoje meje, čeprav ste prepričani drugače. To velja tako za poslovne zadeve kot tudi čustvene.

Kozorog
(22. decembra - 20. januarja)

Zaradi negativnega odziva v vaši bližnji okolici boste kar malo razočarani. Ne bodo imeli zaupanja do vaše drznosti. Na delovnem mestu se boste trudili in maksimalno dajali od sebe, največ, kar sploh lahko. Razočaranje, ki ga boste občutili, ker seveda rezultatov ne bo takoj, bo le trenutno.

Vodnar
(21. januarja - 19. februarja)

Sedaj je najboljši čas, da se posvetite sami sebi, v poglobljenem razmišljanju boste zopet odkrili svoje stare želje, ki ste jih pozabiti. Zaradi posla si ne boste delali skrbi, res pa je, da vam trenutno to ne bo na prvem mestu. Takšni, kakršni ste, ste najboljši in najlepši. In tisti, ki vas take tudi vidijo, so vas vredni.

Ribi
(20. februarja - 20. marca)

Odnosi v domačem okolju bodo v tem obdobju kar precej napeti. A za vsak prepir sta potrebna najmanj dva. Denar, ki se ga veselite, sicer bo, a zapravili boste več in hitreje, kot si mislite. Če boste čisto tiho, se bo za trenutek slišal glas srca.

Sestavila: Tanja - 040 514 975

Vadba na kvadrat

... je vadba za vse tipe in generacije žensk. In glede na to, da se poletni čas nezadržno približuje, je to idealna priložnost za tiste, ki jim vedno primanjkuje časa za vadbo, želijo pa shujšati, preoblikovati svoje telo in narediti na splošno nekaj zase, saj z vadbo v Vadbi na kvadrat v krajšem času naredimo zase več.

Pred kratkim je Kranj dobil nov studio s popolnoma novim konceptom vadbe za ženske, za kar sta glavna 'krivca' **Mojca** in **Vili Zadnikar,** ki ju večina pozna po njunem kranjskem Studiu Sonce.

Osnovo studia **Vadba na kvadrat** predstavljajo naprave, ki združujejo telesno vadbo, vakuum in infrardečo svetlobo in vam omogočajo, da na aktiven način porabite maščobo na zares najbolj kritičnih predelih.

Kljub temu da so videti klasične Kettlerjeve kardio naprave, vgrajene v kapsulo Body Space Slim and Beauty, kot elegantne vesoljske kapsule z retro - modernim designom, so enostavne za uporabo. V Vadbi na kvadrat imajo tako dve pokončni kolesi, tekalno stezo in ležeče kolo - vse v kombinaciji z vakuumom in infrardečo svetlobo in eliptični trenažer z infrardečo svetlobo. Poleg tega lahko vadite še na Vibro Plateu in v Kotičku za raztezanje in vaje za moč, kjer lahko poljubno vadite z lastno težo ob pomoči pripomočkov, kot so ripstol ali švedski letvenik, TRX suspenzijski trakovi, Bosu Balancetrainer, različne gimnastične žoge oziroma žoge za vaje ravnotežja, elastike ... Dekleta, ki vas bodo spremljale med vadbo, so doma v športu in z veseljem vam bodo pomagale pri raztezanju in vam pokazale različne vaje za moč.

Vadba na kvadrat je pravzaprav neke vrste novost, ki nam poraja številna vprašanja. Mojca nam je z veseljem odgovorila nanja.

Zakaj ste se po trinajstih letih podali v nekaj novega, neznanega?

"Z leti izkušenj v Studiu Sonce smo vse bolj opažali, da se zaradi pomanjkanja časa stranke gibljejo vse manj, posledično po izvrstnih rezultatih shujševalnih in anticelulitnih terapij mnogokrat težko izgubljene kilograme pridobijo nazaj. Dejstvo je, da je za učinkovito in trajno hujšanje potrebno vzdrževati mišično maso in skrbeti za to, da je presnova kar se da dobra, in za to lahko poskrbimo s pravilno zastavljeno prehrano, gibanjem in pa terapijami, ki ciljano pospešujejo presnovo maščob na predelih, kjer ponavadi zelo težko shujšamo. Zato je sedaj tu Vadba na kvadrat in za to, da si učinkovito preoblikujete telo, ne boste potrebovali veliko časa."

Kako učinkovita je Vadba na kvadrat?

"Gre za zelo učinkovit trening, ki spodbuja presnovo maščob na predelih, ki so pri ženskah res najbolj kritični. Aparat pospeši prekrvitev, za do 70 odstotkov močno izboljša dotok sveže krvi in kisika na prizadeta mesta in ker telo vedno najprej razgradi maščobo na dobro prekrvljenih mestih, maščobno tkivo po vadbi na naših napravah izgoreva do štirikrat hitreje."

Starostne omejitve pri ženskah ni?

"Ni. Vadba je primerna za zelo mlade, pa tudi starejše. Zdravstvenih omejitev je malo,

kljub vakuumu omejitev za vadbo ni celo za tiste s krčnimi žilami in popokanimi kapilarami, saj aparati omogočajo tudi vadbo s programom izmeničnega tlaka, ki ne obremenjuje žil, ker pa je tlak izmeničen, dodatno pospešuje še odvajanje zastale telesne tekočine v telesu."

Kljub vsem dobrim lastnostim vadbe na kvadrat, ob enkratnem obisku ženska ne more pričakovati čudeža?

"Seveda ne. Če nekdo res želi shujšati, preoblikovati telo, potem svetujemo dva, tri, lahko celo štiri obiske na teden. Za maksimalen rezultat je seveda nujna pravilna prehrana. Seveda pa lahko vzamete Vadbo na kvadrat le kot vadbo. Če recimo ne potrebujete preoblikovanja telesa, ne shujševalne, bi pa radi izboljšali svojo kondicijsko pripravljenost. Vadba pri nas je lahko tudi dopolnilo. Hodiš na aerobiko, zumbo, ti je to všeč, pa potem prideš še sem enkrat, dvakrat na teden."

Je Vadba na kvadrat denarno dostopna?

"Imamo pakete, kjer je združenih dvanajst, dvajset ali trideset vadb po sistemu 'kupiš več, plačaš manj' - odvisno pač od paketa. Paketi nimajo omejenega roka uporabe. Ena vadba je 30 minut na enem od aparatov in pred vadbo ali po njej neomejena uporaba Kotička za raztezanje in vaje za moč. Za tiste, ki bi želele v istem dnevu narediti dve vadbi, pa imamo pripravljene še posebne ugodnosti."

Studio je na Ul. Mirka Vadnova 9, poleg Baby centra v Kranju, njegov ambient je prijeten in odprt vse dni v tednu, vabijo pa vas na brezplačno prvo vadbo.

Nov koncept vadbe za ženske s poudarkom na hujšanju in preoblikovanju telesa.

vadba na kvadrat®
www.vadbanakvadrat.com

Ul. Mirka Vadnova 9, Kranj
T: 08 385 77 00 G: 040 300 336
E: vadba@vadbanakvadrat.com

SONY
make.believe

Sony Center

Igralna konzola
SONY PS VITA
249,00 €

Playstation Vita

odprite si povsem nov svet prenosnega razvedrila

OLED zaslon z živimi barvami
Na kristalno jasnem 12,7cm OLED zaslonu z ločljivostjo 960x544 doživite akcijo v bogatih barvah z živimi podrobnostmi. Najsodobnejša grafika in vrhunska zmogljivost štirijedrnega procesorja poskrbi, da je vsaka hitra igra hitra, divja in zabavna.

Igranje preko brezžične povezave Wi-Fi
Vgrajena brezžičnega povezava omogoča, da se povežete na Internet, kjer preprosto poiščete in igrate igre skupaj s prijatelji. Združljivost s PlayStation Network poskrbi, da lahko izkoristite in uživate v igranju družabnih iger.

Nova generacija ročnega igranja iger
Kombinacija zaslona, občutljivega na dotik, in plošče na dotik na hrbtni strani omogoča vrhunski način igranja iger. Prenosna naprava vključuje tudi dodatno tehnologijo prepoznavanje naprave v prostoru in dve analogni palici.

Vgrajeni visokoločljivostni kameri
Spredaj in zadaj sta vgrajeni visokoločljivostni kameri s katerima lahko ustvarjate kvalitetne videoposnete, hkrati pa sta kameri aktivni tudi med igranjem iger, saj omogočata prepoznavo uporabnika in njegov položaj.

OB NAKUPU SONY TELEVIZORJA KDL-46HX720
VAM PS VITO PODARIMO!

Sony KDL-46HX720
117 cm/46-palčni 3D-televizor Full HD s tehnologijo Dynamic Edge LED, Motionflow XR 400, storitvijo Internet Video in Skype™

Obiščite nas v Cityparku v Ljubljani ali na naši novi spletni strani!

Ob nakupu zgornjih modelov se za možnosti brezplačne podaljšane garancije pozanimajte pri prodajalcu. Vse cene so v € in že vsebujejo DDV.
Slike so lahko simbolične. Za kakršnekoli tiskarske napake ne odgovarjamo. "Youtube, Skype in ostale registrirane blagovne znamke so priznane blagovne znamke pripadajočih lastnikov". Akcija velja do razprodaje zalog.

059-209-409 info@sonycenter.si www.sonycenter.si