

moja gorenjska

04

Štefka L. Zlobec, predsednica slovenske Spominčice:
Ko propadajo možganske celice

18

Igor Slavec: Ponosno povem, da sem Struževčan



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

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

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

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

INFORMACIJE IN NAROČILA
031 399 322

OBIŠČITE VAM NAJBLIŽJO TRGOVINO **VENERA SHOP**
KРАНJ, Šuceva ul. 25 (poslovna hiša Rona) tel.: 04 281 32 21
MEDVODE, Seškova ul. 9 (nasproti Colorja) tel.: 01 361 17 73

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

Optika Plus Mercator center Supernova Kranj
nasproti trgovini OBI
tel 04 29 27 999

NOVA OPTIKA V KRANJU!
Očala s kombiniranimi stekli že od
149.- €

SPLOŠNA C. 1. maj 77. letj



ZAKLENI CENO ELEKTRIKE

V paketu Zakleni cene! si lahko zagotovite super ceno električne energije:

Višja tarifa: **0,06491** €/kWh

Nižja tarifa: **0,03597** €/kWh

Enotna tarifa: **0,05897** €/kWh

Cene ne vključujejo DDV.



Paket Zakleni cene! je paket z vezavo do konca leta 2015.

*Spomladi radi ujamemo vsak sončni žarek. Tudi koži
prija občutek novega življenja. A suh zimski zrak in
močno spomladansko sonce lahko pustita posledice na koži.
S kozmetičnimi izdelki Galenskega laboratorija Gorenjskih
lekarn lahko koži nudite vso potrebno zaščito in ugodje.*

NEGOVALNA KOZMETIKA

IZDELANO PO PREIZKUŠENIH LEKARNIŠKIH RECEPTURAH



20% POPUST

ob *materinskem* dnevu
od **17. do 25. marca**

v enotah Gorenjskih lekarn in v naši spletni lekarni

Več informacij na www.bit.ly/GL-kozmetika-promocija



gorenjske lekarn

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

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

Farmakoinformativna služba, Galenski laboratorij, Kontrolno analizni laboratorij

Spletna lekarna: www.lekarnagorenjske.si

Homeopatska zdravila za samozdravljenje - Za svetovanje se predhodno naročite.



Štefka L. Zlobec, predsednica slovenske Spominčice, o moževi bolezni in demenci

KO PROPADAJO MOŽGANSKE CELICE



Štefka Zlobec, predsednica slovenske Spominčice, združenja za pomoč pri demenci

»Ko smo se leta 1999 vrnili iz Bruslja, kjer je bil moj mož Jaša veleposlanik, je bil leta 2000 že tretjič izvoljen v parlament. Kot vedno je bil nasmejan, dobre volje, zgovoren, delaven, odprt in duhovit. Potem pa sem opazila, da se v parlamentu ne oglašča več, kar zanj ni bilo značilno. Ko pa je spregovoril, je imel težave pri govoru, saj pogosto ni dokončal stavka, ki ga je začel. Tudi smejal se je čedalje manj,« je začela Štefka L. Zlobec, univ. dipl. ekonomistka in od sredine januarja letos tudi predsednica Spominčice, slovenskega združenja za pomoč pri demenci, pa tudi pobudnica Alzheimer caffejev, ki jih imajo redno ali občasno že mnogi slovenski kraji.

Neva Železnik

Njen, zdaj že pokojni mož Jaša Zlobec, književnik, pesnik, romanist, prevajalec, urednik, politik, diplomat in tudi poslanec, je leta 2001 zbolel za Alzheimerjevo demenco. Tedaj je imel šele petdeset let. Ker je znano, da demenca prizadene v glavnem le seniorje in seniorke, zdravniki vse do leta 2005 niso posumili, da ima njen mož Alzheimerjevo bolezen, pri kateri hitro ali pa počasi propadajo možganske celice ...

Alzheimer caffeji

Demenca je eden od hujših problemov današnje družbe, saj število bolnikov hitro narašča. V Sloveniji jih je že 31 tisoč, v svetu pa več kot 44 milijonov. Govori se o pravi epidemije demence ...

In ker je neznanja o demenci v Sloveniji veliko, se ji zdijo druženja v Alzheimerjevih caffejih, kjer bolniki in svojci s strokovnjaki ob kavi,čaju ali soku v javnem lokalu, knjižnici ali domu starejših na glas govorijo o težavah, ki jih ta bolezen prinese, več kot dobrodošla. In seveda tudi o rešitvah. »Svojci v začetku najbolj hrepenijo po informacijah, ki jih, vsaj v Sloveniji, težko dobijo. V Alzheimer caffejih pa so jim voljo!«

Poudari, da demenca ni nujen del starosti. »Je bolezen, ki ne izbira let in tudi ni samo pozabljenost. Lahko si star, pa nimaš demence, lahko pa zanjo, kot moj mož, zbolíš še preden se postaraš.«

In zakaj se ji zdijo informacije o demenci tako pomembne za vse prebivalstvo? »Predvsem zato, ker ta bolezen lahko doleti vsakogar od nas ali naših svojcev in dobro je, da jo čim prej prepoznamo. Če zbolimo in ne moremo ali nočemo več sami k specialistu za to bolezen (k nevrologu ali psihiatru), bodo to

namesto nas storili svojci. A le, če bodo vedeli, kakšni so prvi znaki te bolezni,« poudari.

Končno pa le specialisti lahko zdravijo in predpišejo ustrezna zdravila za demenco. Tega ne more storiti družinski zdravnik.

Prvi znaki

Ker demenca sprva pogosto ne povzroča izrazitih težav, jo mnogi svojci spregledajo, kar je razumljivo, saj niso študirali medicine. Tudi Štefki se ni sanjalo, kaj se dogaja z njenim možem. Vsak dan pa jo je skrbelo, kaj je z njim, saj je opazala, da je čedalje bolj drugačen in vse bolj odstoten.

Zanimivo je, da tudi v parlamentu, kjer je bil do leta 2004 poslanec, prav tako nihče ni nič opazil, čeprav je bil Jaša na koncu mandata že zelo bolan. Njegovi kolegi so opazili le, da se ne oglašava več. »Mislili so, da ga poslansko delo ne zanima več, da je zato tako molčeč!« Zaradi njegove neaktivnosti ga potem niso več uvrstili na listo za poslanca. Štefka Zlobec misli, da se je Jaša tedaj še zavedal, da se z njim dogaja nekaj hudega. Ni pa vedel, kaj. Videla je, da zaradi tega zelo trpi.

»Naj poudarim, da Alzheimerjeva demenca ni le izguba spomina, kot mnogi zmotno mislijo. Gre za trajne poškodbe možganov, ko za zmeraj izginejo iz njih določena znanja, izkušnje, čustvovanja in še marsikaj. Demenca je ena redkih bolezni, ko gre vse samo navzdol. Nobenega upanja ni za ozdravitev in prav to je najtežje dojeti in sprejeti.« Zdravila za to strašno bolezen pa še ni!

Naša sogovornica je prepričana, da bi o demenci morali govoriti že v vrtcih in šolah, kasneje pa tudi v vseh službah, kjer prihajajo uslužbenci v stik z ljudmi. »To so predvsem policaji, bančni uslužbenci, trgovci itd.,« nadaljuje ter pove, da to poudarja tudi Evropska zveza za Alzheimer.

**Znaki in simptomi demence**

Prvi znaki in simptomi demence se razvijejo postopoma. Značilni so:

- slabšanje spomina, ko bolniki neprestano postavljajo ista vprašanja, saj jih neprestano pozabljajo,
- vedenjske spremembe (postanejo tihi, manj družabni, jezljivi itd.)
- bolniki pozabijo računati,
- ne razumejo več sogovornika,
- ne morejo se naučiti nič več novega,
- postanejo dezorientirani, zato se pogosto izgubljajo,
- prepričani so, da jim nekdo krade njihove stvari,
- spremeni se njihovo vedenje, saj lahko postanejo zadirčni, napadalni itd.

Z napredkom bolezni postanejo vsi znaki izrazitejši.

Na koncu bolniki pogosto ne prepoznajo več svojcev, pogosto tudi sebe ne. V tem stanju so popolnoma odvisni od pomoči drugih.



KOLOFON

Foto: Gorazd Kavčič

Gorenjski glas je osrednji gorenjski časopis, ki pokriva širše območje Gorenjske. Je časopis z bogato tradicijo, saj neprekinjeno izhaja že od leta 1947, njegovi zametki pa segajo v daljne leto 1900. Kot poltednik izhaja ob torkih in petkih v nakladi 19 tisoč izvodov. Je neodvisen, politično uravnotežen časopis z novicami, predvsem z vseh področij življenja in dela Gorenjcev, pa tudi širše. Pišemo o vsem, kar ljudi zanima, ali kot pravimo: Gorenjski glas za vas beleži čas. V dobrem in slabem. V veselju in žalosti. Za vas sprašujemo, kaj je novega. Zaradi vas zastavljamo tudi neprijetna vprašanja. Morda vas kdaj kaj naučimo. In seveda poskrbimo za sprostitev in zabavo. Samo zaradi vas predemo misli. Na glas. Časopis dopolnjujemo z brezplačnimi prilogami, kot sta Moja Gorenjska, Kranjčanka, ter ob koncu leta z letopisom GORENJSKA - darilom pred božično-novoletnimi prazniki. Če vas poleg branja Moje Gorenjske zanimajo tudi novice iz vse Gorenjske, vas vabimo k naročilu na časopis Gorenjski glas. Kot novemu naročniku vam bomo prve tri mesece časopis prinašali brezplačno (če boste naš naročnik vsaj eno leto) in vas presenetili z darilom ter z drugimi ugodnostmi. Dobrodošli v družbi naročnikov Gorenjskega glasa.

MOJA GORENJSKA, ISSN 1581-615X, izhaja kot priloga poltednika Gorenjski glas v nakladi 19.000 izvodov. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Odgovorna urednica: Marija Volčjak, uredništvo: Gorenjski glas, vodja oglasnega trženja: Mateja Žvižaj. Oblikovanje: Matjaž Švab. Priprava za tisk: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj. Tisk: Delo, d. d., Tiskarsko središče. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor. Uredništvo, naročnine, oglasno trženje: Bleiweisova cesta 4, Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefaks: 04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si, mali oglasi: telefon 04/201-42-47. Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. MOJA GORENJSKA, številka 1, marec 2014, je priloga 22. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 18. marca 2014.



Pri najhujši obliki te bolezni, pri tretji fazi demence, postanejo bolniki popolnoma odvisni od pomoči drugih. Ne poznajo več svojcev, pozabijo kuhati, brati, hoditi na stranišče, ne znajo več povezovati besed v stavke ...

Ne gre le za spomin

Človeški možgani, ki so bolj sposobni od vsakega računalnika, so središče vseh naših misli, prepričanj, spominov. Vse, kar vemo, pa tudi naše razpoloženje, izvira od tam. Možgani so tudi sedež mišljenja in nadzorno središče za vse telo. Vse usklajujejo: gibanje, govor, dotikanje, vid, sluh itd. Hkrati nam omogočajo, da oblikujemo besede, računamo, poslušamo glasbo ... Z možgani tudi načrtujemo in sanjarimo.

Najpogostejša oblika demence je počasi napredujoča degenerativna bolezen možganov, imenovana Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja prototip

vseh demenc in se začne s spominskimi motnjami, težavami s prostorsko predstavljivostjo, govorom in drugimi spoznavnimi sposobnostmi.

Med pogostejšimi oblikami demenc so še: žilna demenca, ki nastane kot posledica ene ali več možganskih kapi, demenca Lewyjevih telesc in frontotemporalna demenca.

»Ko propadajo možgani, ne peša le spomin, pač pa človek propada telesno in psihično. Oseba z demenco postaja iz dneva v dan bolj neobgljena in ni več to, kar je bila. Na videz si je podobna, spreminja pa se v nekaj drugega. V svojo senco.« Prav to je Štefka Zlobec najtežje dojemala. Pa sin in hčerka tudi.

059 305 555

je številka svetovalnega telefona Spominčica za bolnike in svojce z demenco. Ob ponedeljkih, sredah in četrtek med 12. in 15. uro se lahko posvetujete o težavah v zvezi z oskrbo oseb z demenco.

Tri stopnje demence

V prvi, začetni fazi, se začno težave predvsem s kratkoročnim spominom. Oseba z demenco je še sposobna skrbeti zase, saj zmore opravljati vsakdanja opravila, ki jih zna že od prej.

V drugem, napredujočem stadiju demence se še dodatno zmanjša obseg pomnjenja. Stare težave se stopnjujejo, hkrati se rojevajo nove, a oseba z demenco jih pogosto prikriva in zanika. Hkrati pa kar naprej pripoveduje isto, ker pozabi, da je to pravkar že povedala; ne zna več z denarjem, saj meša velike in majhne bankovce; ne plačuje položnic, ker pozabi nanje ali pa jih spravi in ne najde več; se pritožuje, da ji nekateri ljudje kar naprej kradejo, slabo spi itd. Zgodi se, da se takšen človek odpravi na sprehod, potem pa ne najde več poti domov.

Pri najhujši obliki te bolezni, pri tretji fazi demence, postanejo bolniki popolnoma odvisni od pomoči drugih. Ne poznajo več svojcev, pozabijo kuhati, brati, hoditi na stranišče, ne znajo več povezovati besed v stavke ... Skratka: težave so tako hude, da potrebujejo 24-urno ljubečo skrb in nego.

Štefka Zlobec pravi: »Alzheimerjeva demenca nam je enkratnega moža in očeta vsak dan po malem jemala. V bistvu smo pravega moža in očka izgubili že veliko pred njegovo smrtjo.«

Kronično napredujoča bolezen

Zaupam vam še, da je diagnozo Jašu Zlobcu postavil šele doc. dr. Aleš Kogoj, dr. med., vodja enote za gerontopsihiatrijo Psihiatrične klinike v Ljubljani, ko sta septembra leta 2005 končno prišla do njega. »Ves čas sem upala, da ima Jaša kakšno takšno bolezen, ki je ozdravljiva. Če bi imel raka, bi se skupaj spopadla z njim in ga morda premagala. Pri njegovi demenci pa sva bila oba brez moči. To me je čisto potrla.«

Ker je na lastni koži občutila demenco, je sklenila, da bo nekaj storila za osebe z demenco in njihove svojce.

Kdaj nacionalni program?

Leta 2010 je skupaj s psihiatrom dr. Alešem Kogojem in neurologom dr. Gorazdom Stokinom dala pobudo za ustanovitev prve Delovne skupine za demenco pri Ministrstvu za zdravje. S sklepom ministra je bila ustanovljena enajstčlanska skupina, ki je izdelala poročilo o stanju te bolezni v Sloveniji. To poročilo pa naj bi bilo osnova za pripravo temeljnega nacionalnega programa za demenco. »Program je nujen, če hočemo, da se bo za osebe z demenco v naši državi kaj spremenilo na bolje.« Zdaj deluje že druga skupina, ki pripravlja osnutek nacionalnega plana za demenco.

Omeni, da imajo nacionalne programe za osebe z demenco domala vse države evropske unije. V Franciji jo je v javnosti predstavljal celo bivši predsednik Sarkozy, v ZDA pa predsednik Obama! O demenci razpravlja tudi čedalje več evropskih in svetovnih združenj.

Zaradi naše sogovornice je tudi Slovenija vstopila, sicer kot zadnja od 27 članic, v Evropsko zvezo za Alzheimer. »To je zelo velika in pomembna organizacija, ki spodbuja vse članice, da naredijo čim več za bolnike z demenco. Trudimo se, čeprav je denar za delovanje v teh kriznih časih izredno težko dobiti,« je sklenila.

Združenju Spominčica lahko pomagate na več načinov:

- ✓ Včlanite se v Združenje. Članarina je 10 EUR.
- ✓ V napovedi za odmero dohodnine lahko namenite 0,5 % dohodnine kot davčno olajšavo združenju. Davčna številka združenja je: 58674721.
- ✓ Finančne prispevke lahko nakažete na transakcijski račun št.: SI56 0205 6005 1100 513, naslov: Linhartova 13, Ljubljana.
- ✓ Postanete lahko prostovoljec ali prostovoljka Spominčice in pomagate pri različnih projektih. Pokličite jih na telefon: 01 25 65 111 ob delavnikih med 10. in 14. uro, še boljše pa je, da jim pišete na elektronski naslov: spomincica.si@gmail.com.



www.gor.glas.si

Tankočutna in intimna pripoved mamice in žene o njenem spopadu z zahrbtno boleznijo. Opažanja, globoka razmišljanja in opisi dogodkov, odnos z darovalcem Florianom – za vse, "ki se borijo za svoje življenje in zdravje, in tiste, ki se imajo lepo, pa se tega ne zavedajo".

Redna cena knjige je 20 EUR.
Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

16
EUR
+ poštnina

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

Gorenjski Glas

SLOVENCİ NEPREMIČNI



Miha Naglič

Zadnje čase si jemljemo neverjetno veliko časa in energije, da bi zavarovali svoje nepremičnine pred previsokim obdavčenjem. To je po eni strani zelo človeško in čisto razumljivo, hkrati pa razkriva eno od močnih potez slovenskega značaja – našo nepremičnost ...

Povezava med nepremičnino in nepremičnostjo je dejanska, ni le besedna igra. Naš temeljni slovar pravi, da je nepremičnina »stvar, ki po svoji naravi ne more spremeniti mesta, položaja«. Človek, denimo, ki je lastnik te nepremičnine, ga pa lahko.

A Slovenec ga največkrat ne. Starejši ameriški par, ki je živel v dragem New Yorku, se po upokojitvi preseli v upokojensko naselje v Arizoni, v hiško, ki je velika ravno toliko, kot je treba, in ima okoli sebe le toliko prostora, kot ga rabi. Slovenci pa se v svojo naselje in/ali hišo največkrat že narodimo in potem v njej vztrajamo do smrti, ne glede na to, ali s svojo (pre)velikostjo naravnost izziva tatove in davkarijo. Iz zgodovine je znano, da Slovenec svojega doma tudi v sili ne zapušča. Ko je hrvaška vojska poleti 1995 kot prava »Oluja« napadla kninsko Krajino, je tam že stoletja živeči srbski narod, ko je začutil hrvaško premoč in ustaško grožnjo klanja, spontano zapustil svoja »ognjišča« in se podal v negotovi eksodus. Ko so Nemci leta 1941 zasedli Gorenjsko in začeli z etničnim čiščenjem dežele Oberkrain, ni nihče bežal. No, saj pravzaprav ne bi imel kam, ampak vseeno. Nemci so začeli naše ljudi izseljevati. Zdaj pa si predstavljajmo Poljanca (primer je dokumentiran), ki mora poleti 1941 iz svoje hiše gledati Nemca, kako hodi okoli nje in si jo ogleduje. Bil je kandidat za naselitev po že načrtovani izselitvi tedanjega rezidenta. Če vemo za to vzdušje pred nasilno izselitvijo, bomo lažje razumeli Poljanca, da so se decembra istega leta podali v množično vstajo. Niso vstali in odšli od doma zaradi nekkih komunističnih idej, za katere je večina komaj vedela, ampak zaradi grožnje odtujitve od ljubljene nepremičnine. Zgodba se je končala januarja 1942 v Dražgošah. Partizani so se umaknili, domačini so vztrajali v svojih hišah do konca, več

jih je v njih zgorelo. Večino pa so Nemci izgnali, prostovoljno pač ne bi odšli, vztrajali bi tudi v požganih ruševinah.

Slovenec je torej nepremičen, zlepa ne zapušča svoje nepremičnine in ne odpušča tistemu, ki bi mu jo hotel vzeti ali € retirano obdavčiti. Ko v socializmu nismo smeli vlagati v podjetnost, smo vlagali v tedaj skoraj neobdavčene nepremičnine: hiše, stanovanja, vikende, gospodarska poslopja. Tako ni čudno, da pri večini količina nepremičnin presega naše potrebe, zlasti če na te reči gledamo s kapitalističnega in davčnega vidika. Zdaj pa si predstavljajte, kaj se zgodi, ko država (GURS) Slovence, ki živi za svoje nepremičnine, neko »šupo« oceni za »nerezidenčno« vilo, garažo pa za gospodarski objekt in »informativno« obračuna temu primeren davek. Ko Slovenec dobi tak obračun, postane začasno premečen in se nemudoma poda na geodetsko upravo, da bi tam uradnikom pojasnil njihove zmote. Tu bi lahko ugotavljali, kdo je bolj kriv, da je v državnih evidencah toliko napak. Administracija ali lastniki? Ne eni ne drugi se nismo pretirano trudili, da bi bili podatki ustrezni in ažurni. Zdaj je, kar je, in če nič drugega, bodo te evidence odslej boljše.

Namesto sklepa se soočimo še z enim kapitalnim dejstvom. To je s spoznanjem, da so nam v letih, ko smo se povečini oklepali svojih malih ali velikih nepremičnin, tisti bolj premečni med nami ukradli našo največjo nepremičnino € državo. To smo ustanovili, da bi nas varovala pred zunanjimi in domačimi nevarnostmi. Pa nam je spodletelo, državo so nam tako okradli, da ne more več opravljati svojih temeljnih nalog. Ko smo se ljubosumno oklepali svojih osebnih nepremakljivih ali premakljivih dobrin (avtomobilov), so nam pokradli tisto, kar je najbolj premakljivo in izmuzljivo € informacije in denar. In smo, kjer smo. Državna blagajna je prazna in jo je treba napolniti. Zato ...



Gneča na geodetski upravi
Foto: Gorazd Kavčič

ŽABNICA, KRAJ V DVEH OBČINAH

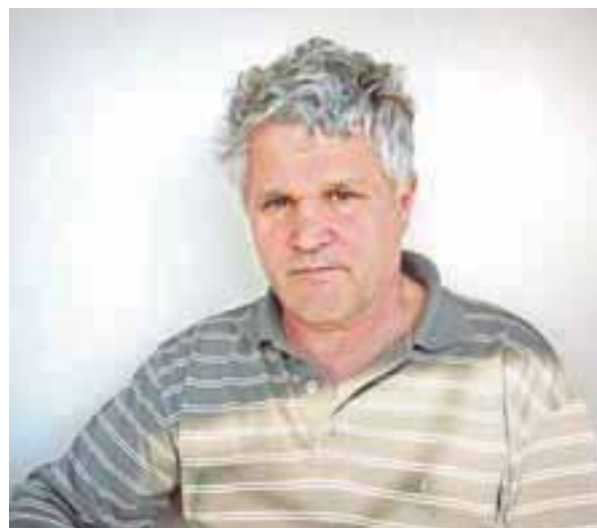
Žabnica je bila njega dni občina: v letih 1952 do 1955 se je raztezala na območju od Zgornjih Bitenj do Sv. Duha in v hribih od Križne gore do Čepulj. Tem krajem je ostal skupen krajevni praznik, po razpadu občine pa je bila Žabnica, ki danes skupaj s sosednjo Šutno tvori krajevno skupnost, razparcelirana s prav neživljenjsko mejo.

Danica Zavrl Žlebir

Žabnica je po tej logiki postala kraj dveh občin, saj jo je nova politična meja razdelila med Kranj in Škofjo Loko: cerkev je denimo v kranjski, pokopališče v škofjeloški občini. Zadrudni dom Žabnica nosi hišno številko Dorfarje 2, v gasilsko društvo so vključeni člani iz dveh vasi v kranjski in treh v škofjeloški občini, nam o tej krajevni posebnosti pove sedanji predsednik krajevne skupnosti Žabnica Jože Frelih. Pa ni videti, da bi to več kot pol stoletja staro dejstvo kaj motilo življenje v kraju na obrobju Sorškega polja ob regionalni cesti KranjŠkofja Loka. Žabnica ima sicer tisočletno zgodovino: prvič je omenjena v darilni listini, ko je leta 973 nemški cesar dodelil freisinški škofiji na Bavarskem loško ozemlje, o čemer v zborniku Na robu pojoče ravnine, ki je izšel leta 2011, med drugim pišeta avtorici Marija Jerala in Barbara Mesec - Štular.

Napredni in prodorni posestniki

Kako pa življenje v tem še vedno pretežno kmetijskem kraju (v Žabnici je po mnenju sogovornika zagotovo tretjina vseh hišnih številk še kmetij) teče danes? Žabnica in Šutna štejeta skupno okoli tristo gospodinjstev, pove Jože Frelih, Tatjana Kocijančič iz



Jože Frelih

mestne uprave v Kranju pa nam postrže s številom prebivalcev: 801. Od pomembnejših objektov imajo podružnično šolo z okoli sedemdeset učenci (obnovljeno leta 2009 in z leta 2010 zgrajeno telovadnico), vrtec z okoli petdeset otroki (od katerih jih del gostuje v gasilnem domu), pošto, gasilski dom, zadrudni dom, pa cerkev in pokopališče, kot rečeno v dveh občinah.



Turistična kmetija Pri Marku
Crngrob 5, Žabnica
E: info@pri-marku-porenta.si
T: 04 513 16 26
[www.pri-marku-porenta .si](http://www.pri-marku-porenta.si)



Plut d.o.o.
Zg. Bitnje 137
4209 Žabnica

**Podjetje za proizvodnjo
orodij in naprav
Rezkanje s CNC tehnologijo**



Krajevna skupnost Žabnica izdaja tudi svoje krajevno glasilo Sorško polje. V njem vsakokrat posvetijo pozornost drugi osrednji temi in najpomembnejšim aktualnim zadevam, ki zanimajo krajanje. Izhaja dvakrat letno, prav ta čas pa se urednica Zdenka Freljih trudi, da bi letošnja prva številka izšla še ob krajevem prazniku.

Žabnica, kraj na robu Sorškega polja, ob regionalni cesti Kranj-Škofja Loka / Foto: Gorazd Kavčič

Za majhen kraj je to veliko pomembnih stavb, kar Jože Freljih pripisuje prodornosti in naprednosti nekdanjih posestnikov iz prejšnjih stoletij. Če bi polistali po že prej omenjenem zborniku, bi v njem našli njihova imena. Med uglednimi imeni pa sogovornik omenja Ota Detelo, lastnika Ajmanovega gradu pri Sv. Duhu, čigar grob je na žabniškem pokopališču.

Največja naložba kanalizacija

Obnova šole in gradnja telovadnice sta bili dve najopaznejši naložbi v krajevni skupnosti Žabnica v zadnjem obdobju. Letos večjih ne načrtujejo, pravi Jože Freljih in omeni le postavitev montažnega skladiščnega objekta k telovadnici, kar jim bo omogočalo, da bo ta postala večnamenski prostor. Več aktivnosti vodijo tudi v zvezi s pravico do upravljanja s pokopališčem in s tamkajšnjo dovozno cesto. Pokopališče si namreč delita župnija in krajevna skupnost. Odnosi so dobri, kar se je pokazalo že tedaj, ko so del vrtčevskih otrok začasno namestili v gasilski dom. Župnik je takrat odstopil zemljišče, na katerem je krajevna skupnost potem uredila igrala za otroke.

Če ni večje samostojne investicije, pa po območju krajevne skupnosti Žabnica ravno ta čas poteka ena pomembnejših naložb Mestne občine Kranj, podprte z evropskim denarjem: gradnja kanalizacije iz projekta Gorki. Gradnja se je začela pri železnici in potekala prek spodnje Žabnice do spomenika, prek regionalne ceste in pri gasilskem domu proti Šutni, sedaj pa so gradbeni delavci že na trasi od zgornje Žabnice proti Bitnjam. Poteka gradnja primarnega voda, na Šutni pa so zaradi težje dostopnosti hkrati delali tudi sekundarne vode. Vloga krajevne skupnosti pri tej naložbi je povezovalna,

**STE PRIPRAVLJENI NA
SPOMLADANSKO ČIŠČENJE?**

20 let
izkušenj



Zgornje Bitnje 1, 4209 Žabnica
trgovina: 04/23-15-700, servis: 04/23-15-690
E-mail: gitas@gitas.si, www.gitas.si



URADNI ZASTOPNIK IN SERVISER



- kuhinje
- jedilnice
- spalnice
- vzmetnice
- otroške sobe
- dnevne sobe
- poslovni prostori
- apartmaji



www.prevc.si

PREVC
Z vami že 20 let

SALONI POHIŠTVA

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

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

pove Jože Frelih. Njeni predstavniki se udeležujejo tudi tedenskih delovnih sestankov, tako da je na neki način poskrbljeno za zvezo z izvajalci. S potekom del so zadovoljni oboji, prebivalci in gradbeniki, slednji tudi zato, ker domačini dobro prenašajo vse tegobe, povezane z gradnjo.

Krajevni praznik

Uvodoma smo zapisali, da je krajem, ki so v petdesetih letih prejšnjega stoletja tvorili občino Žabnica, ostal skupen praznik. Občinski praznik je 27. marec postal že leta 1953 in že takrat so ga praznovali na Planici. Tega so po ukinitvi občin prevzele krajevne skupnosti Žabnica, Bitnje in

V KS Žabnica delujejo Prostovoljno gasilsko društvo, Športno društvo, Društvo upokojencev Žabnica in Združenje borcev za vrednote NOB.



Po območju krajevne skupnosti Žabnica poteka gradnja kanalizacije v projektu Gorki. / Foto: Gorazd Kavčič

Jošt. Na dan 27. marec leta 1942 je bila namreč na pobočju Malega Rovta pri Planici usodna bitka. Po izdaji je nemška nacistična policija z veliko premočjo obkolila Selško četo Cankarjevega bataljona, ki se je po dražgoški bitki zadrževala na tem območju. Od 32 borcev jih je padlo 15, med njimi tudi partizanka, padel pa je tudi član poveljstva sloven-

skih partizanov Stane Žagar, narodni heroj. Osrednja prireditev ob skupnem krajevnem prazniku bo 28. marca na Planici. V krajevni skupnosti Žabnica pa bo proslava tudi v šoli, domači športniki pripravljajo športni dogodek, tradicionalna pa je tudi gasilska vaja sosednjih društev, ki jo pripravljajo že od leta 1964.



Blaž Jugovic, s. p.

Spodnje Bitnje 23
4209 Žabnica – Kranj
Slovenija

T: 04/231 73 10

F: 04/231 73 11

E: steklarstvo.jugovic@siol.net

Steklarstvo Jugovic je družinsko podjetje iz Spodnjih Bitenj, ki sta ga leta 1989 odprla zakonca Marija in Franc Jugovic, s steklarstvom pa se ukvarjata tudi oba otroka, hčerka Tanja in sin Blaž, ki od leta 2006 obrt tudi vodi.

Svojim strankam ponujajo skorajda vse izdelke, povezane s steklom. Izdelujejo steklene ograje, predelne stene, drsna in nihajna vrata, tuš kabine, dekorativne kuhinjske obloge, steklene strehe, ognjeodporna stekla za peči in kamine, ogledala različnih oblik, različne zunanje zasteklitve s termoizolacijskim navadnim ali varnostnim steklom, velik poudarek pa namenjajo tudi izdelavi in montaži varnostnih stekel za traktorje, delovne stroje in viličarje. Steklo brusijo na različne načine, prav tako tudi peskajo in gravirajo. Imajo tudi oddelek za okvirjanje slik, fotografij, umetniških del, ogledal, gobelinov oz. vsega, kar sodi pod navadno, antirefleksno ali steklo z UV zaščito.

Njihove stranke prihajajo iz vseh koncev Slovenije, ker pa se steklo rado razbije, opravljajo tudi tekoča popravila za okoliške osnovne šole in druge javne objekte.



www.fazer.si

FAZER

EXKLUZIVNA DODATNA AVTOOPREMA

V naši firmi FAZER že vrsto let opremljamo vozila s športnimi karoserijskimi dodatki, profesionalno pa poskrbimo za zunanost vozil, in sicer na način, da na pločevini zravnamo manjše udrtine in udarce s parkirišča, poškodbe od toče in to brez barvanja. Tovrstna popravila opravljamo tudi za zavarovalnice.

Vgrajujemo LED dnevne luči s homologacijo za vse vrste vozil. Obnavljamo matirane sprednje in zadnje luči, menjamo tudi xenon žarnice vseh vrst. Občutljive in izpostavljene dele, kot so obrobe blatnikov, pokrov motorja ..., pred udarci kamenja izpod koles zaščitimo z zelo odporno prosojno samolepilno folijo.

Roki in kvaliteta so za nas prioriteta.

FAZER, D. O. O., PREDSTAVLJA NOV SLOVENSKI PROIZVOD:

Ciklon

Gre za praktičen dodatek k sesalniku za sesanje hladnega pepela. Posesan pepel se nabira direktno v kovinski posodi pod CIKLONOM. V sesalnik pride manj kot 5 odstotkov posesanega pepela!

Z uporabo CIKLONA preprečimo mašenje filtra v sesalniku in s tem vmesnega čiščenja med sesanjem.

DELOVANJE: sesalno cev iz sesalnika za pepel spojimo z odprtino na sredini CIKLONA, vklopimo sesalnik, s cevjo, ki je speljana bočno iz CIKLONA, posesamo hladen pepel.



Ko sesanje pepela postane užitek

Nakup in testiranje CIKLONA možno na sedežu podjetja.

Pri njih boste našli svoj dom

Podjetje DOM Trade Žabnica, ki ga skupaj z možem Matjažem vodi Polona Tičar, sodi med večja družinska podjetja. Podjetje letos praznuje 25-letnico obstoja in že od samega začetka so po celi Gorenjski znani po svojem sloganu Vse za gradnjo, od temeljev do strehe.

Gradbeniki se radi pošalijo, da ne vedo točno, ali je Žabnica dobila ime po DOM Tradeu ali je podjetje dobilo ime po kraju. Ta šala da vedeti, kako nepogrešljivo je to podjetje med vsemi tistimi, ki so gradbeniki po poklicu, kot tudi med posamezniki, ki so kar koli gradili sami. DOM Trade je tako v svojem četrtr stoletja dolgem obstoju v svetu gradbeništva postal eden od ključnih igralcev, ko gre za ponudbo gradbenega materiala, keramike in kopalniške opreme, stavbnega pohištva, barv in lakov, pritrdilne tehnike, lesa in lesnih izdelkov, orodja in pribora, vrtnega programa, plina, čistil.

Podjetje je leta 1989 ustanovil Polonin oče Marko Hafner, znani direktor bivše Opekarne Stražišče. Začetki so bili skromni. V majhni sobi stare kmečke hiše, ki je stala tam, kjer zdaj stoji prodajni center v Žabnici, je bila najprej ena pisarnica. Okoli te hiše je bil skrbno pospravljen gradbeni material: opeke vseh vrst, cement, železo, malte, betoni ... in zraven je stal sposojen viličar. Iz leta v leto je Marko skupaj z ženo Marijo svojem prodajnem programu dodajal nove skupine artiklov. Že v prvem petletnem obdobju je bila ena soba premalo, mala kmečka hišica je vse bolj izginjala v prostoru, namenjenemu skladiščenju vse več artiklov. Podjetje je širilo svojo ponudbo, zaposlovalo nove sodelavce, leta 1993 se je preimenovalo in dobilo ime, ki ga nosi še danes, DOM Trade, d. o. o., Žabnica. Kot pravita Polona in Matjaž, od takrat se ime ni menjalo, prav tako kot se niso telefonske številke podjetja. To pa tudi veliko pove o stabilnosti tega – lahko rečemo legendarnega – podjetja iz Žabnice. Vseskozi je bila v podjetje vpeta cela družina. Očetu in mami sta pomagala hči Polona in sin Aleš. Skoraj



Polona in Matjaž sta vseskozi med sodelavci. / Foto: Gorazd Kavčič

od samega začetka pa je bil v podjetju zaposlen tudi Matjaž, ki je kasneje postal Polonin mož in je zdaj vodja komercialne. Končna oblika prodajnega centra v Žabnici je nova prodajalna z razstavnim salonom keramike v velikosti 700 kvadratnih metrih, ki stoji na skoraj 4000 kvadratnih metrih površine, na katerih stojijo skladišča.

Dobra prodaja in vestno delo s strankami je pripomoglo k širitvi podjetja. Leta 1999, po očetovi bolezni, je podjetje v svoje roke prevzela hči Polona z možem Matjažem. Vseskozi sta svoj cilj

videla v celoviti ponudbi izdelkov za gradnjo in obnovo po celi Gorenjski, zato so že leta 2000 odprli nov prodajni center s salonom keramike v Lescah. V letu 2004 so uspešno zaključili projekt gradnje sedmih stanovanjskih hiš v Šutni. Čeprav so bile vse hiše prodane, vseljene in so takoj začele služiti svojem namenu, ju vseeno nepremičninski poslovni svet ni premamil.

Leta 2011 so v Kranju odprli nov sodoben prodajni center in se z njim še toliko bolj približali strankam v Kranju in okolici. Vmes so postali solast-



nik podjetja TOPDOM, v čigar skupini igrajo eno najvidnejših vlog v Sloveniji. Danes ima podjetje zaposlenih 62 sodelavcev.

Polona in Matjaž Tičar stojita na realnih tleh. Gospodarska kriza in propad gradbenih podjetij po celi Sloveniji je močno ogrozila tudi njihovo podjetje, vendar, kot pravita, so preživel, poiskali so nove možnosti in za zdaj, trkata ob les, se še vedno držijo nad gladino in je njihovo podjetje v »zelelih« številkah. Ponosna sta na svoje sodelavce, ki so klub slabem gospodarskem vzdušju v državi še vedno pripravljene trdo garati za postavljene cilje. Ponosna sta tudi, da jima uspeva ostati optimistična navkljub bombardiranju s slabimi gospodarskimi novicami, ki prihajajo z vseh strani, da še vedno vzdržujeta dobro klimo v podjetju, da sodelavci zadovoljno opravljajo svoje delo.

Petindvajseti rojstni dan bodo proslavili delovno. V mesecu aprilu bodo v svojih treh centrih stranke pogostili z dnevi odprtih vrat. Ves april bo namenjen tematskim dnevom, ki bodo razdeljenimi po posameznih blagovnih skupinah, tako da bodo stranke lahko seznanjene z vsem, kar DOM Trade Žabnica ponuja.



Poslovni center v Kranju ...



... v Lescah ...



Marija in Marko Hafner



... in najbolj znan v Žabnici.

KULINARIKA BREZ MEJA

Jeseniško dvorano Kolpern so konec februarja preplavili vonji, okusi, glasba, ples in številni obiskovalci prvega festivala mednarodne kulinarike Multi-Kulti-Narika. Na stojnicah so predstavniki trinajstih etničnih skupin ponujali svoje tradicionalne jedi.

Urša Peternel

Okusiti je bilo mogoče dobrote Kosova, Albanije, Maroka, Singapurja, Srbije, Črne gore, Sandžaka, Makedonije, Bosne in Hercegovine, Rusije, Ukrajine, Hrvaške in Slovenije. Organizatorja festivala sta bila Človekoljubno dobrodelno društvo UP z Jesenic in civilna iniciativa Ejga Ž a lepše Jesenice.

Na pisani stojnici Rusije in Ukrajine so prikupna dekleta v tradicionalnih nošah ponujala boršč in piroške, poskusiti je bilo mogoče vinegret, to je solato iz kuhane rdeče pese, krompirja,

korenja, vloženi kumarici, čebule in kislega zelja. Na stojnicah Bosne in Hercegovine so dišale tradicionalne bosanske dobrote: pite, bureki, sogan dolme, vješalica, suđuk, rahat lokum ... Ob stojnici smo srečali Edino Mehić Silić, ki se je na Jesenice pred nekaj leti priselila iz Bosne. Kot je povedala, doma večkrat pripravljajo tradicionalne bosanske jedi, kot so bosanski lonec, tulumba, baklave ... Po eksotiki je zadišalo na stojnici Singapurja, za katero je jedi pripravila Haslindah Pašić. Kot je povedala, je za Singapur značilna hitra, ocvrta hrana, ki jo je mogoče kupiti na ulici. Za stojnico je pripravila rezance, ocvrte banane, ocvrte rakce, ocvrte rolade

... Na slovenski stojnici so bili na voljo krompirjevi in ajdovi žganci, sirovi štruklji, krapi, zaseka ... Na makedonski stojnici so gostom šli v slast značilen tavče gravče, zelnik, bodenik, pogača ... Črna gora se je predstavljala s cicvaro, birijanom, mantijami ... Hrvaška stojnica je ponujala ribji brodet in slavonski pekoči čobanac. Na stojnici Kosova in Albanije so bili na voljo sirov burek, mantije, pogače, sarme, koruzni kruh s čebulo ... Ljubica Stečuk pa je na stojnici Srbije razkrivala skrivnosti priprave prebranca. Kot je povedala, je za dober prebranec najbolj pomembno, kakšen je fižol, običajno se uporablja beli, sama pa je tokrat uporabila rjavega.

Sogan dolma - lukavice iz Bosanske Gradiške

Sestavine: 1 kg čebule, 600 g mesa (mletega, nekaj tudi na roke zrezanega, najbolje dve vrsti), 100x50 g riža, 2 dl kisle smetane, 2 žlički masla, 2 kozarca vode, sol, poper, četrt limone, kis, kajmak za serviranje.

Priprava: Očistimo čebulo in zarezemo vsako glavo tako, da dobimo pokrov (spodaj in zgoraj). V lonec iztisnemo sok limone in žličko kisa. Ko zavre, položimo čebulo za nekaj minut v krop. Čebulo pazljivo odstranimo iz krova in počasi iz sredine razslojujemo kolute. Mleto meso pomešamo z rižem ter dodamo začimbe. Nežno napolnimo sloje čebule z maso in polagamo v nizko posodo za kuhanje. Zalijemo z vodo in maslom. Kuhamo na zmernem ognju približno 30x30 min t. Ko je jed skuhana, jo serviramo v servirni posodi skupaj s kajmakom.



Prikupni predstavniki Rusije in Ukrajine na festivalu kulinarike / Foto: Gorazd Kavčič

Prebranec iz Niša

Sestavine: 1 kg fižola sorte tetovec (ali kakšnega drugega fižola), 1 kg čebule, 200 g masti, 3 sveže paprike (babure, špičaste, rdeče, rumene ali zelene), sol, poper, paradižnikov pire, rdeča mleta paprika, bazilika.

Priprava: Fižol namočimo čez noč. Prvo vodo odlijemo. Medtem ko se fižol kuha, narežemo čebulo na kolute in jo dobro posolimo (ker fižol ni soljen), papriko narežemo na trakove. Na maščobi prepražimo čebulo do zlatorumene barve. Dno glinene posode prekrijemo s plastjo fižola, dodamo plast pražene čebule, papriko, baziliko in po okusu solimo. Po plasteh nalagamo sestavine, dokler ne porabimo vseh (količina zadostuje za 3-4 plasti, odvisno od velikosti posode). Vse to prelijemo s paradižnikovim pirejem in na koncu dodamo toliko vode, da se vse skupaj v vodi pogrezne. Kuhamo v pečici na 200 stopinj, po 15 minutah zmanjšamo na 180 stopinj. Ko vsa voda izpari in se na vrhu naredi skorjica, je prebranec pečen.

Pita zeljanica iz Sanskega Mosta

Testo: 500 g moke, žlička soli, 2 žlički olja, topla voda

Nadev: 1 kg zelja/špinacle, 2 žlice svežega sira, 4 žlice kisle smetane, jajce, 1 žlica koruznega droba, malo soli, vegeta, maslo.

Priprava: V posodo stresemo moko, dodamo sol in olje. Testo zamešamo s toplo vodo (ne premeško in ne pretirno). Razdelimo v dva enaka dela in z moko oblikujemo kroglice, ki jih na koncu premažemo z oljem, da se hitreje zmeščata. Pustimo stati 15 minut. Špinaco operemo ter jo narežemo na ozke trakove. V posodi zmešamo špinaco, sveži sir, kislo smetano, jajce, koruzni zдроб in začimbe. Testo razvaljamo z dolgim, tenkim valjarjem čim tanjšje. Valjamo toliko časa, dokler se skoraj ne vidi skozenj. Da se ne sprime, ga med valjanjem pomokamo. Tanjšje je testo, boljši je okus. Testo malo pomastimo in po njem po sredini raztresemo maso. Z zunanjim delom testa pokrijemo maso z obeh strani. Na sredini razrežemo, da dobimo dve polovici. Nato ponovno raztresemo maso in z vsake strani zavijemo v kolobar. Kolobar

zavijemo v polžka in drugi kolobar zavijemo okoli njega. Postopek ponovimo tudi z drugim testom. Ko boste zavijali testo v pekač, ne stiskajte testa, raje vzemite še en manjši pekač v primeru ostanka. Pečemo v pečici na 250 stopinj do lepe zlatorjave barve, nato zmanjšamo na približno 200 stopinj. Ko je pita pečena, v posodi (2 dl vode) zavremo vodo in jo malo posolimo. Pito vzamemo iz pekača in jo zalijemo. Pito razrežemo na osem delov in jo dvignemo z nožem, da se voda zlije tudi na spodnjo stran. Na koncu jo lahko malo pomastimo z maslom ali s sladko smetano.

Slavonski pekoči čobanac iz Osijeka

Sestavine: 400 g svinjine, 200 g teletine, 200 g govedine, 300 g krompirja, 2 stroka česna, 50 ml vina, 50 ml olja, 1 feferon, 1 lovorjev list, 200 ml pasiranega paradižnika, 1 žlica rdeče paprike v prahu, 150 g čebule, 1 žlica Vegete.

Priprava: Na olju na kratko prepražimo nasekljano čebulo, posodo malo umaknemo z ognja, vmešamo rdečo mleto papriko in takoj zalijemo s 100 ml tople vode. Dodamo meso, narezano na kocke, lovorjev list, pasiran paradižnik, narezan česen in Vegeto. Počasi mešamo in dušimo, zraven prilivamo vodo. Voda mora prekrivati meso. Ko se meso zmeščja, dodamo na kocke narezan krompir in kuhamo še približno 15 minut. Na koncu prilijemo vino.

Ajdovi žganci iz Podmežakle

Sestavine: 0,5 kg ajdove moke, 1 žlica olja, sol, maslo ali ocvirki.

Priprava: V večjo posodo nalijemo 1,5 l vode, vanjo dodamo eno žlico olja in solimo. Ko voda zavre, vanjo stresemo 0,5 kg ajdove moke, da nastane kup. Le tega z ročajem kuhavnice nekajkrat prebodemo, da voda prekrije kepo moke. Pustimo, da na manjši temperaturi vre pol ure. Kuhano moko po pol ure odstavimo, odlijemo vodo, en del v lonček, da jo kasneje pri mešanju uporabimo. Ko z mešanjem dobimo primerno zmes (ne presuho, ne premokro), jih z vilicami nastrgamo v večjo servirno skledo in po želji zabelimo z maslom ali ocvirki.



Sogam dolma



Prebranec



Slavonski pekoči čobanac



Žganci

PONOSNO POVEM, DA SEM STRUŽEVČAN

Igor Slavec iz Struževega je bil januarja star 89 let. Za njim je bogato življenje. Po vojni je z ženo Ančko ustvaril družino, skrbel za Slavčev dom in bil zadnjih deset let pred upokojitvijo direktor in glavni urednik Gorenjskega glasa.



Ančka in Igor Slavec s sinovi Andrejem, Tomažem in Janezom pred domačo hišo v Struževem / Foto: arhiv družine Slavec

Jože Košnjek

Če mi je pri Igorju Slavcu, ki je bil vseh deset let moj urednik, kaj ostalo v spominu, so njegovi telefonski pogovori, v katerih se je vedno predstavil z besedami »Slavčov s Str'ževga«. Sklepal sem, da je to izraz njegove navezanosti na kraj in svoj rod.

»Ja, res je tako. Vsakomur povem, da sem iz Struževega. Čeprav je malo izven, je center Kranja. V naši vasi so se dogajale zanimive reči. Struževo je bilo pred vojno kmečka vas s sedmimi večjimi in dvema manjšima kmetijama. Le ob Savi

so delavci, ki so toliko privarčevali, zgradili nove hiše. Vsi smo se med seboj poznali, si pomagali in se tudi znali poveseliti. Danes poznam le še redke. Starejši so umrli ali odšli v domove za ostarele, veliko mladih pa se je odselilo ali prodalo domove svojim staršev. Ta starih, ta pravih Struževčanov nas je še zelo malo. Struževo ni več kraj z dušo na robu

Kranja. Škoda,« je povedal Igor Slavec. Njegova otroška leta so bila povezana z reko Savo in železnico. »Tokrat je bila Sava nizka, kjer nižje ni bilo toliko pregrad. Igrali smo se na produ, se kopali in se vozili s čolnom. Ko sem zjutraj vstal, je bila moja prva pot k Savi. Mama je zaradi dela v kuhinji, gostilni in trgovini šele sredi dopoldneva opazila, da

»S politiko ni bilo večjih težav, razen morda enkrat, ko je naša komerciala povabila bralce na izlet v Italijo in propagirala svetnika Franciška Asiškega. Tedaj je politika poskočila do stropa. Danes je to morda smešno, tedaj pa je bilo resno.« (Igor Slavec leta 1997 ob 50-letnici Gorenjskega glasa)

me ni. Kar k Savi je prinesla hrano, ki smo si jo s prijatelji razdelili. Vse sorte norčije smo počeli. Danes na obrežju ni več niti enega prostora za igro. Nekaj posebnega je bila železnica. Na tise smo polagali stare žebelje in avstrijske kovance, da so jih kolesa vlaka sploščila. To je bil poseben užitek. Malo starejši pa so tirnice namazali z milom, tako da je vlak lahko prišel le do mostu, dlje pa zaradi vzpona ne. Moral je nazaj po nov zalet. Železničarji so vedeli za naše norčije in so nam žugali, ko smo se skrivali ob progi,« se spominja Igor Slavec.

V Struževem je bilo živahno tudi po drugi svetovni vojni. Zgrajene so bile nove hiše. S prostovoljnimi delom so vaščani pomagali graditi kulturni dom in si pomagali z opremo, ki so jo zavrgli pri obnovi Narodnega doma v Kranju. Zgradili so igrišče in balinišče. Vas je dihala s polnimi pljuči. »Vse mogoče smo praznovali. Če je kdo potoval po svetu, je o svojih doživetjih pripovedoval v domu. Celo pevski zbor in gledališče smo imeli. Vsako leto smo se na posebni proslavi spomnili mojega brata Iva Slavca. Od tega vaškega življenja je ostalo bore malo,« pove Igor.

Spomin na starše in brata

Slavčev rod ima korenine v Kranjski Gori. Igorjev oče Ivan se je rodil v družini kranjskogorskega gostilničarja Antona Slavca, mama Ela z dekliškim priimkom Mežik pa je bila Jeseničanka. Ivan se je kot poštni uslužbenec večkrat selil. Med drugim je bil upravnik pošte v Laškem, kjer se je 29. januarja leta 1925 rodil Igor. Leta 1930 so se preselili v Kranj, kjer je oče Ivan prevzel vodnje pošte, v Struževem pa so uredili trgovino in gostilno, kasneje pa tudi prenočišča. Slavčeva sta imela tri otroke: najstarejšo Bojano, ki se je poročila v Beograd, in sinova Iva in Igorja.

»Pri nas se je vedno kaj dogajalo. Imeli smo restavracijo v hiši in na vrto ob Savi. Dvorana je lahko sprejela 150 ljudi. Mama je bila mila, delovna duša. Oče pa je bil pravi gospod,« je eden od Igorjevih spominov na očeta. S posebnim ponosom pripoveduje o starejšem bratu Ivu, organizatorju narodno-osvobodilnega boja na kranjskem območju, ki je zaradi izdaje padel 21. junija leta 1944 v Pševem pod Joštom. Leta 1953 je bil proglašen za narodnega heroja.

»Bil je nekaj posebnega. Številni Kranjčani so ga poznali in spoštovali. Bila sva velika, iskrena prijatelja. Če je

kam šel, me je vzel s seboj. S kolesom sva se peljala v Ljubljano v gledališče ali na tekmo na Ilirijo. Pogosto je govoril o prihodnosti Struževca. Načrtoval je razvoj turizma, pa tudi na gradnjo cerkve je mislil, saj po njegovem kraj brez nje ni prava vas. Za bratovo smrt sem zvedel na Norveškem, kjer sem bil nemški vojak. Spomine na leta prisilne mobilizacije v nemško vojsko je opisal v knjigi Peščeno zrno v viharju. O svoji vasi pa ponosno pove, da je bila tudi v najtežjih časih vojne složna in da so bili le redki tisti, ki so bili sovaščanu pripravljene storiti kaj hudega.

Z Ančko že 65 let

Igorja sem med klepetom vprašal, kdaj in kje je spoznal svojo življenjsko sopotnico, ženo Ančko. Njun zakon bo 23. aprila letos držal že 65 let! Kovarčev Ančko s Hrastja je spoznal kar v domači trgovini, kjer je bila prodajalka. Igor je po vojni bolehal za tuberkulozo in je bil zato veliko doma. Ko si je opomogel, je pogosteje prihajal v trgovino, v mrzlih dneh prodajalki pogosto zakuril peč in s tem ogrel tudi njeno srce. V zakonu so se jima rodili trije sinovi, za njimi pa so prihajali vnuki in pravnuki. »Držimo skupaj. Srečujemo se, čeprav ima vsak svoje obveznosti in pota. Smo Slavčevi!« ponosno povesta Igor in žena Ančka. Pomemben del vsakdanjika Slavčeve družine je bil šport. Igor je kot mladenič rad smučal in plaval. Za šport ga je navdušil brat Ivo. Vsi trije Igorjevi sinovi so bili športniki, zlasti plavalci kranjskega plavalnega kluba Triglav, Igor pa skoraj deset let njegov predsednik. To so bila leta, ko se je začel kranjski Triglav vzpenjati proti vrhu plavalnega športa v tedanji Jugoslaviji.

Leta z Gorenjskim glasom

Igor Slavec je bil deset let direktor in glavni urednik Gorenjskega glasa. Vsi, ki smo bili že takrat pri časopisu, imamo na leta njegovega vodenja prijetne spomine.

»Upam, da je bilo moje delo uspešno in vzeto za dobro. Pred prihodom v Gorenjski glas sem kot urednik časopisa v tovarni Iskra imel že nekaj časnikarskih izkušenj, zato preskok v novo okolje ni bil tako hud. Kolikor se spominjam, je bila v organih, ki so odločali o tem, večina mojemu imenovanju naklonjena. Nekateri politiki so mi skušali ukazovati, kaj naj pišemo

»A tudi sindikalni izleti kolektiva nikakor niso bili redki. Praznovali smo vsak državni praznik, tudi nekaj dni prej, če je bilo treba. Vzdušje v nekdanjem čemernem kolektivu se je tako zelo popravilo, da je včasih kakšen razigran član kolektiva prišel na delo, rekel dober dan in nasvidenje ter odšel v neznano.« (Igor Slavec leta 1997 ob 50-letnici Gorenjskega glasa)

in česa ne, vendar smo bili kar trmasti. Ker so bile dotacije gorenjskih občin vedno bolj simbolične, smo morali sami skrbeti za preživetje in krepiti komercialno dejavnost. To je bila kasneje naša prednost. Delavni smo bili. Nihče ni bil užaljen, če je kdo komu rekel kakšno nerodno besedo. Sam nisem bil z nikomer skregan. Bil sem pa hud, če je kdo počel neumnosti. Iz kolektiva sem odšel z mirno vestjo, brez zamer,« je Igorjev spomin na leta v Gorenjskem glasu.

O sedanjem Gorenjskem glasu ima dobro mnenje. »Časopis je boljši, z več vsebine. Ne pove samo, kaj se je zgodilo, ampak pojasni tudi vzroke in okoliščine. Predvsem pa pisanje ni žaljivo. Žalitev in laži večina ljudi ne mara,« je Igorjeva ocena sedanjega časopisa Gorenjski glas. Prebere ga, vendar pogosto pozabi, kaj je prebral. V teh letih je pač tako, da je spomin na zgodovino bistrejši od spomina na dogodke zadnjih dni.

Zapisano ostane

Po upokojitvi je Igor našel čas za pisanje spominov o svojem življenju, o domačem kraju, domačih in dogodkih, pri katerih je bil zraven. Njegova delovna soba je polna knjig, lepo urejenih dnevnikov, družinskih albumov in zbirki misli in napatkov o življenju in za življenje. Struževemu je posvetil tri knjige: Struževo in Struževčani na preizkušnji v drugi svetovni vojni, Peščeno zrno v viharju in Struževo: Naš ponos, naša skrb, naš dom.

»Beseda se pozabi. Največkrat gre skozi eno uho noter, skozi drugega pa ven. Zapisano in poslikano pa ostane. To delam zase, za moje otroke, za moj rod.«

LAHKE JEDI ZA POSTNE DNI

V obdobju štiridesetdnevnega posta, ki traja od pepelnice do velike noči, se verniki pripravljajo na največji krščanski praznik. Cerkev post priporoča predvsem za vse petke, ko se ne uživa mesa in mesnih izdelkov. Dovoljene so le ribe. Pepelnica in veliki petek sta določena kot stroga posta. Postni čas naj bi bil tudi čas umirjenega življenja in pomoči drugim: ostarelim, bolnim in ubogim. Nekateri ljudje se v postnem času odpovedo svojim razvadam: kajenju, sladkarijam, zabavi.

Jelka Koselj

Predniki so post spoštovali, pisatelj Fran Saleški Finžgar ga opisuje v povesti Gostač Matevž. Ko so vaščani, verjetno v Rebru, popravljali pot in težko delo opravljali ves dan, je pisatelj zapisal: »Ko je zazvonilo poldne, niso nič odnehali. Nekoliko kasnejši zajtrk je nadomestil obed, proti mraku so uživali mrzlo sočivje, za večerjo jih je čakal močnik. Nobena jed ni smela biti zabeljena s svinjsko maščobo, nihče ni užil niti koščka mesnine. Tako strogo so se pokorili postu. Tržiški stari zdravnik je trdil, da tak vsakoleten post pripomore k zdravju za tri padarje.«

Včasih so pravili, da je treba na pepelnico »ta zmedene in ta okrogle fancovte«, ki so ostali od pusta, obesiti v dimnik, da bi se tam posušili in shranili do konca posta. Potem bi jih šele lahko pojedli v suhi župi.

Proso, ajda, ječmen

Stroka svetuje uravnoteženo prehrano mediteranske kuhinje, pet obrokov na dan, zvečer naj bi jedli tri ure pred spanjem, v miru in počasi, z malo soli in dovolj tekočine. Vsak dan bi morali kontrolirati svojo težo in sproti ukrepati (opustite večerjo). Paziti moramo na prebavo. Opustiti moramo razvade: tobak, alkohol in komercialna peciva, ki so glede holesterola slabša kot maščobe v mesu in mlečnih izdelkih. Zdrava hrana naj vsebuje: žitne izdelke, stročnice, zelenjavo, sadje in semena, ribe ter začimbe. Žito je najbolj uravnoteženo živilo. Če žitnim izdelkom dodamo stročnice (fižol,

lečo, čičeriko, sojo), dobimo polnovreden obrok brez mesa. Stročnice so bogate z vlakninami, ki so dobre za prebavo, zmanjšujejo potrebo po hrani, uravnavajo krvni sladkor in holesterol. Stročnice so lahko zmlete, z njimi pripravimo solate, juhe, mineštre, pireje, narastke, polpete.

Pri žitih je najbolj zdrava ovojnica, iz nje delajo moko TIP 850 in TIP 1200. To so vedele že naše babice in nam pekle kruh iz »ta zadnje moke« (TIP 1200). Beli moki se izogibajte. Iz polnozrnate moke so izdelane tudi testenine.

Vas Žirovnica z okolico je znana po imenu kašarija, ker so že od nekdaj uživali jedi iz prosene kaše. Proso med vsemi žiti vsebuje največ rudninskih snovi. Krepi nohte in lase, lepša polt, dobro vpliva na čutila in pomirja. Najbolj znane jedi iz kaše so: češpljeva kaša, pečena mlečna kaša, poštegana kaša, loška medla.

Pomembna je tudi ajda in ajdova moka; ajda ogreje, krepi telesno zgradbo, predvsem mišice in kosti. Znane jedi iz ajdove moke so ajdovi žganci, ajdovi krapci s skuto in kašo, ajdova mešta, ajdov šmorn.

O koruzi in soji so mnenja različna. Nikoli ne vemo, koliko sta gensko spremenjeni. Pomembna žitarica je tudi ječmen. Ješprenj kuhamo kot enolončnico z veliko gomoljne zelenjave, s krompirjem in fižolom. Ješprenj ponudimo tudi kot solato.

Krompir ima veliko dobrih sestavin, tudi vitamin C. V postu kuhamo krompirjevo juho, poleg fižolove petkove juhe in prežganke. Najbolj prebavljiv je cel kuhan ali pečen krompir brez maščob. Najtežje prebavljamo praženi, pečeni, ocvrti krompir in jedi iz krompirjevega testa. Naše babice so pekle krompirjev kruh. Skuhan in pretlačen krompir so dodale v testo, da ga

Ko so vaščani, verjetno v Rebru, popravljali pot in težko delo opravljali ves dan, je pisatelj zapisal: »Ko je zazvonilo poldne, niso nič odnehali. Nekoliko kasnejši zajtrk je nadomestil obed, proti mraku so uživali mrzlo sočivje, za večerjo jih je čakal močnik. Nobena jed ni smela biti zabeljena s svinjsko maščobo, nihče ni užil niti koščka mesnine.

je bilo več, in s tem več kruha, ki je bil rahlejši.

V otroških letih smo med tednom skoraj vsak dan jedli pire krompir in čežano, ob petkih kuhan fižol s čežano in včasih dimljene slanike, meso le ob nedeljah in praznikih.

Domača zelenjava

V času posta imamo od doma pridelane zelenjave in sadja na voljo repo, zelje, kolerabo, črno redkev, hren, rdečo peso, korenje in jabolka. Zelenjavo uporabljamo za enolončnice, hitro so pripravljene, z mesom ali le z več zelenjave; za mesne uporabimo perutninsko ali kunčje meso, bravino ali ribe, za brezmesne fižol, čičeriko, lečo in zakuhamo polnovredne testenine, neoluščen riž ali kaše.

Skuhajte govnač, jed iz presnega zelja in krompirja z malo ali brez suhega mesa. Zelo priljubljena je jota, tudi pri otrocih. Kislo repo in zelje, ki sta zelo slana, kuhamo s proseno kašo in fižolom, da se slanost zmanjša in jed obogati. Znane jedi iz repe so še loška smojka, bujta repa, kislo zelje ali repa s proseno kašo.

Od solat uporabljamo sezonsko solato, novo berivko iz tople grede, zimsko rjavko ter radič, motovilec in regrat s polja. V tem času je treba porabiti vloženo zelenjavo in sadje.

Solate lahko pripravimo tudi na osnovi kuhanih kaš (ajdova kaša, ješprenj), ki so odlična prikuha ali predjed, dodamo zelišča, olje in kis. Solata je lahko tudi glavna jed, če ji dodamo koščke piščančjega mesa, lahke salame, feta sir ali morske sadeže.

V postnem času brez sladici

Če brez sladici nikakor ne gre, si privoščimo nesladkan jabolčni štrudelj iz vlečenega ali kvašenega testa oziroma jabolčno potico. Namesto sladkorja uporabimo rozine in med. Čokolado v pecivih zamenjamo z rožičevo moko. Priljubljene jedi so rožičevi štruklji in potica.

Na jedi in pijačo iz posušenih tepk preveč pozabljamo. Znane jedi iz tepk so kocovi krapi, potice, štruklji, kruh z imenom prga in pijača: hrušova voda.

Za zajtrk jejmo kot kralji, zvečer kot berači

Nekaj predlogov za zajtrk:

- Kozarec vode ali sadnega soka, 4 žlice ovsenih kosmičev, prelitih z žitno kavo, zeliščnim čajem, kefirjem ali jogurtom. Kosmičem dodamo 1 žlico grobo zmletih neoluščenih sezamovih semen (za več kalcija), 1 žličko grobo zmletih lanenih semen (za prebavo), 1 žličko grobo zmletih semen pegastega badlja (za jetra), 2 žlici zmletih orehov, 1 žlico medu, pol žličke zmelega cimeta (proti sladkorni bolezni) in vse zmešamo v gosto kašo. Pijemo zdrave napitke: čaje, mleko, žitne kave. Dodatek: kuhano jajce, sir ali skuta.

- Rezina pustega sira in mehke salame s solato iz posušenih paradižnikov, s kaprami, česnom in bazilikom v olivnem olju (domači shranek) ter kuhanim fižolom v zrnju, rezina polnovrednega kruha in čaj

- Razni namazi s pusto skuto in dodatki, kot so drobnjak, čemaž ali sesekljana čebula, bučno olje in sesekljana bučna semena. Poleg ponudimo polnovredni kruh in napitke.

- Klasični zajtrk z maslom ali margarino in domačimi marmeladami z zelo malo sladkorja: kivijeva, bučna, ingverjevo jabolčna, kutinova ali češpljeva na polnozrnatem kruhu. Napitki: čaji in žitne kave ali mlečni napitki.

Kmečki zajtrk z raznimi žganci je bil energijsko zelo bogat. Žgance so jedli z mlekom ali s kislim zeljem s fižolom ali z bobom. Vse pa zabeljeno z ocvirki. Tudi ocvrto jajce z ocvirki je bila prava poslastica. To je bil zajtrk za težka fizična dela do kosila. A ne v postu. V postu so ponavadi zajtrkovali koruzni sok. Danes si v postu tudi privoščimo žgance in mešte, mešane s krompirjem, z manj zabele ali pa samo z dodatkom skute ali masla, a le za kosilo ali večerjo. Zelo dobri so pirini žganci s krompirjem.

Zvečer so predniki običajno jedli podrobljen kruh v žitni kavi. Postregli so še ostanke od kosila, skuhalo polento. V novejšem času za otroke kuhamo tople večerje, v glavnem mlečne jedi z zakuho iz žitaric. Za odrasle pripravljamo hladne večerje s kruhom, siri, namazi in solatami. Dobra pomladanska solata je regrat s toplim krompirjem ali fižolova z motovilcem in črno redkvijo.

RECEPT

SKUŠINA KREMA NA POLNOZRNATIH KRUHKIH

Za skušino kremo potrebujemo:

5 dag dimljene skuše brez kosti in kože ali pločevinko skuš v olju (12,5 dag), 10 dag mladega sira, 2 žlici vloženi kaper, sok pol limone, 2 žlici sojine omake, 1 žličko sladkorja, 5 dag motovilca, 4 žličke ajvarja in mlet poper iz mlinčka.

Priprava: Skušam iz pločevinke olje odcedimo. Skuše, sir, kapre in motovilec na grobo sesekljamo. Vse sestavine nato v sekljalniku zmeljemo v gosto kremo, ki jo nato okrasimo z ajvarjem in listi motovilca. Kremo lahko ponudimo kot namaz na kruhkih ali priložimo narezkom.



Za polnozrnatih kruhke

potrebujemo: 40 dag pšenične polnozrnatne moke, 1 pecilni prašek iz vinskega kamna brez fosfatov, 1 žličko soli ali manj, 6 do 8 žlic repičnega olja, 2 dcl pinjenca ali jogurta, ostro moko za pregnetanje in papir za pekač.

Priprava: Vse sestavine zmešamo in na pomokani mizi z ostro moko zgnetemo gladko testo. Iz testa oblikujemo 8 kroglic, ki jih položimo na pekač, pogrnjen s papirjem za peko. Kruhke pečemo o ogreti pečici pri 200 stopinjah Celzija približno 25 minut.

KAJ BI MI BREZ NJEGA?

»Živeti v naravnem in zdravem okolju je ena od temeljnih človekovih pravic, ki velja tudi za druge oblike življenja. Gospodariti v sožitju z odgovornim odnosom do okolja pomeni dolgoročno uspešnejšo pot od tistih, ki jim za okolje ni mar.« Tako pravijo v slovenskem okoljskem javnem skladu, Eko skladu.

Miroslav Cvjetičanin

Eko sklad poznamo vsi tisti, ki obnavljamo ali gradimo svoja stanovanja, hiše, domove, poslovne stavbe in prostore. Ob vseh nakopičenih stroških, ki samo rastejo in rastejo, še preden zapičimo kramp in lopato, nas zaboli glava in se nam zamegli in odtuji končna slika, končni cilj, ki smo si ga zadali pred gradnjo ali obnovo. Za lajšanje »glavobolov« in še posebej za nižanje stroškov ima Slovenija svoj Eko sklad. Sklad spodbuja razvoj na področju varstva okolja z dajanjem kreditov oziroma poroštev za okoljske naložbe in z drugimi oblikami pomoči. Torej, skladu gre za okolje, nam pa poleg tega seveda tudi za varčevanje. Sklad vzpodbuja tudi naložbe, ki so skladne z nacionalnim programom varstva okolja in z okoljsko politiko Evropske unije. In to je bistvo in namen Eko sklada.

Kaj je Eko sklad?

Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad, je pravni naslednik Ekološkega sklada Republike Slovenije, še prej Ekološko razvojnega sklada Republike Slovenije, javnega sklada, in je največja finančna ustanova, namenjena spodbujanju okoljskih naložb v Republiki Sloveniji. Njihov sedež je v Ljubljani na Bleiweisovi 30. Osnovna dejavnost Sklada so ugodno kreditiranje različnih naložb varstva okolja po obrestnih merah, nižjih od tržnih, izdajanje

garancij in drugih oblik poroštev za naložbe varstva okolja, finančno, ekonomsko in tehnično svetovanje in naloge, ki se nanašajo na izvajanje politike.

Eko sklad nas bo tudi letos spodbujal

V letu 2014 bo Eko sklad nadaljeval dodeljevanje nepovratnih finančnih spodbud v skupnem znesku predvidoma 14 milijonov evrov z namenom zmanjšanja rabe energije, in sicer po naslednjih programih: dodeljevanje nepovratnih finančnih spodbud občanom za ukrepe učinkovite rabe energije in rabe obnovljivih virov energije v stanovanjskih stavbah ter spodbujanje nakupa baterijskih električnih vozil.



Eko sklad spodbuja in pomaga.

Prvi javni poziv, imenovan 24SUB-OB14, za spodbujanje novih naložb rabe obnovljivih virov energije in večje energijske učinkovitosti v višini deset milijonov evrov vključuje naslednje ukrepe:

- A. Vgradnja solarnega ogrevalnega sistema v stanovanjski stavbi.
- B. Vgradnja kurilne naprave za centralno ogrevanje stanovanjske stavbe na lesno biomaso, razen na degradiranih območjih, ki jih bodo občine določile kot območja, kjer za tovrstne naložbe občani do nepovratnih finančnih spodbud države ne bodo upravičeni.
- C. Vgradnja toplotne črpalke za pripravo sanitarne tople vode in/ali centralno ogrevanje stanovanjske stavbe. Pravica do spodbude je lahko dodeljena za nakup in vgradnjo toplotne črpalke, ki dosegajo minimalno predpisano grelni število. Spodbuda znaša največ 25 odstotkov priznanih stroškov naložbe in ne več kot 2500 evrov za toplotno črpalke za ogrevanje in pripravo sanitarne tople vode po sistemu voda/voda ali zemlja/voda in ne več kot 1000 evrov oz. 1500 evrov za bolj učinkovito toplotno črpalke zrak/voda; višina spodbude za toplotno črpalke za sanitarno toplo vodo znaša največ 25 odstotkov priznanih stroškov naložbe in ne več kot 250 evrov. Na Eko skladu ocenjujejo, da bodo na ta način spodbudili k odločitvi za izvedbo takih naložb najmanj 2900 občanov in da bodo za ta namen dodelili 2,3 milijona evrov nepovratnih sredstev.
- D. Priključitev na daljinsko ogrevanje na obnovljiv vir energije.

- E. Vgradnja lesenega zunanjšega stavbnega pohištva v starejši stanovanjski stavbi.
- F. Toplotna izolacija fasade starejše eno- ali dvostanovanjske stavbe.
- G. Toplotna izolacija strehe ali stropa proti neogrevanemu prostoru v starejši eno- in dvostanovanjski stavbi.
- H. Vgradnja prezračevanja z vračanjem toplote odpadnega zraka v stanovanjski stavbi.
- I. Gradnja ali nakup pasivne stanovanjske stavbe in celovita prenova obstoječe stanovanjske stavbe.
- J. Nakup stanovanjske enote v večstanovanjski stavbi, zgrajeni ali prenovljeni v pasivnem energijskem razredu.

Drugi javni poziv, imenovan 25SUB-OB14, za spodbujanje novih naložb rabe obnovljivih virov energije in večje energijske učinkovitosti pri obnovi večstanovanjskih stavb v višini 3,5 milijona evrov vključuje naslednje ukrepe:

- A. Toplotna izolacija fasade.
 - B. Toplotna izolacija strehe ali stropa proti neogrevanemu prostoru.
 - C. Vgradnja naprave za centralno ogrevanje na obnovljiv vir energije ali priklop na daljinsko ogrevanje na obnovljiv vir energije.
 - D. Vgradnja termostatskih ventilov in hidravlično uravnoteženje ogrevalnega sistema.
- Predmet sofinanciranja so lahko ukrepi energijske sanacije stavb in spodbujanje priklopa na daljinsko ogrevanje na les-



UGODNI KREDITI 3M EURIBOR + 1,5 %

občanom za vgradnjo sodobnih naprav in sistemov za ogrevanje prostorov oz. pripravo sanitarne tople vode, rabo obnovljivih virov energije za ogrevanje prostorov in pripravo sanitarne tople vode, sodobne naprave za pridobivanje električne energije, zmanjšanje toplotnih izgub pri obnovi obstoječih stanovanjskih stavb, gradnjo ali nakup nizkoenergijske ali pasivne stanovanjske stavbe, nakup energijsko učinkovitih naprav, nakup okolju prijaznih vozil, odvajanje in čiščenje odpadnih voda, nadomeščanje gradbenih materialov, ki vsebujejo nevarne snovi, in ravnanje z biološko razgradljivimi odpadki iz gospodinjstva, učinkovito rabo vodnih virov, oskrbo s pitno vodo

pravnim osebam za zmanjševanje emisij toplogrednih plinov in zmanjševanje onesnaževanja zraka z drugimi emisijami, gospodarjenje z odpadki, varstvo voda in učinkovito rabo vode, odvajanje odpadnih vod in oskrbo s pitno vodo, začetne naložbe v okoljske tehnologije

Možnost hkratne pridobitve kredita in nepovratnih sredstev!

NEPOVRATNE FINANČNE SPODBUDE

občanom za naložbe v eno, dvostanovanjskih stavbah in posameznih stanovanjih (solarni ogrevalni sistem, kurilna naprava za centralno ogrevanje na lesno biomaso, toplotna črpalke, priklučitev na daljinsko ogrevanje na obnovljiv vir energije, zamenjava zunanjšega stavbnega pohištva z lesnim, toplotna izolacija fasade ali strehe oz. stropa proti neogrevanemu prostoru, prezračevanje z vračanjem toplote odpadnega zraka, gradnja/nakup pasivne stanovanjske stavbe, celovita obnova starejše stanovanjske stavbe, nakup stanovanja v pasivni večstanovanjski stavbi) ter skupne naložbe pri obnovi starejših večstanovanjskih stavb (toplotna izolacija fasade ali strehe oz. stropa proti neogrevanemu prostoru, kurilna naprava za centralno ogrevanje na lesno biomaso, toplotna črpalke, solarni ogrevalni sistem, priklučitev na daljinsko ogrevanje na obnovljiv vir energije, termostatski ventili in hidravlično uravnoteženje ogrevalnega sistema)

občanom za električna vozila za cestni promet

no biomaso v gospodinjstvih, javnem sektorju, zasebnih gospodarskih družbah in pri samostojnih podjetnikih.

Prioritetno se bodo sofinancirale naložbe v vgradnjo toplotne črpalke za centralno ogrevanje in/ali pripravo sanitarne tople vode, priključitev na daljinsko ogrevanje na lesno biomaso, vgradnjo lesenega zunanega stavbnega pohištva, toplotno izolacijo fasade, toplotno izolacijo strehe ali stropa proti neogrevanemu prostoru, vgradnjo prezračevanja z vračanjem toplote odpadnega zraka in prenavo stavb v nizkoenergijski ali pasivni tehnologiji.

Za program iz sredstev Sklada za podnebne spremembe je predvidenih 7,5 milijona evrov nepovratnih sredstev za energijsko sanacijo stanovanjskih stavb na degradiranih območjih in dva milijona za nakup novih avtobusov na stisnjen zemeljski plin za javni potniški promet na degradiranih območjih. Cilj ukrepov je poleg povečanja energijske učinkovitosti in s tem zmanjšanja emisij toplogrednih plinov tudi zmanjševanje emisij prašnih delcev, ki predstavljajo vse bolj pereč problem predvsem na območjih, kjer je

Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad, je pravni naslednik Ekološkega sklada Republike Slovenije, še prej Ekološko razvojnega sklada Republike Slovenije, javnega sklada, in je največja finančna ustanova, namenjena spodbujanju okoljskih naložb v Republiki Sloveniji.

zrak prekomerno onesnažen, zato bo delež sofinanciranja v priznanih stroških naložb na teh območjih višji.

Dodaten del sredstev v višini pet milijonov evrov bo namenjen ukrepom, ki bodo izvedeni v starejših stanovanjskih stavbah na degradiranih območjih, in sicer:

A. Vgradnja toplotne črpalke za pripravo sanitarne tople vode in/ali centralno ogrevanje. Pravica do spodbude bo lahko dodeljena za nakup in vgradnjo toplotne črpalke, ki dosega minimalno predpisano grelno število. Višina spodbude bo znašala do 50 odstotkov priznanih stroškov naložbe, vendar ne več kot 3100 evrov za toplotno črpalke za ogrevanje in pripravo sanitarne tople vode po sistemu voda/voda ali zemlja/voda in ne več kot 1250 evrov oz. 1850 za bolj učinkovito

toplotno črpalke zrak/voda; za toplotno črpalke za sanitarno toplo vodo pa ne več kot 300 evrov. Ocenjujejo, da bodo na ta način spodbudili k odločitvi za izvedbo takih naložb najmanj 1000 občanov in pri tem dodelili milijon evrov nepovratnih sredstev.

B. Priključitev na daljinsko ogrevanje na lesno biomaso.

C. Vgradnja lesenega zunanega stavbnega pohištva.

D. Toplotna izolacija fasade.

E. Toplotna izolacija strehe ali stropa proti neogrevanemu prostoru.

F. Vgradnja prezračevanja z vračanjem toplote odpadnega zraka.

G. Celovita prenova stanovanjske stavbe.

Dodaten del sredstev v višini 2,5 milijona evrov bo namenjen ukreptom, ki

OKNA ŠEMRL

za novogradnje in menjave

Sejemska AKCIJA in nepovratna sredstva EKO sklada



Eko sklad
Slovenski
okoljski
javni sklad

Eco Fund
Slovenian
Environmental
Public Fund



Salon in proizvodnja: **Planina 189**
SI - 6232 Planina SLOVENIJA

Telefon: **051 628 505**
e-pošta: **info@oknasemrl.eu**

- SMREKA
- MACESEN
- LES/ALUMINIJ



www.oknasemrl.eu

Tradicija izdelave oken od leta 1895.



bodo izvedeni v starejših stanovanjskih stavbah na degradiranih območjih, in sicer:

A. Toplotna izolacija fasade
B. Toplotna izolacija strehe ali stropa proti neogrevanemu prostoru

C. Vgradnja naprave za centralno ogrevanje na obnovljiv vir energije in priklop na daljinski sistem ogrevanja na lesno biomaso. Višina spodbude bo znašala največ 50 odstotkov nakupa in vgradnje naprave za centralno ogrevanje na obnovljiv vir, vendar ne na lesno biomaso, ter priklop na daljinski sistem ogrevanja na lesno biomaso. Ocenjujejo, da bodo na ta način spodbudili k odločitvi za izvedbo deset takih naložb in pri tem dodelili 50 tisoč evrov nepovratnih sredstev. Izmed gorenjskih občin je degradirana zgolj Mestna občina Kranj.

Lahko vzamemo posojilo

V letu 2014 se načrtuje poraba dodeljenih posojil v višini 25 milijonov evrov. Za kreditiranje občanov je v letu 2014 predvidenih 7 milijonov, za kreditiranje zasebnih podjetij pa je predvideno 11 milijonov evrov. Predvidena so tudi posojila občinam in javnim podjetjem v skupni vrednosti 7 milijonov evrov. V letu 2014 bo Eko sklad občane dodatno spodbudil k najemu kredita Eko sklada, saj za hkratno pridobitev tako kredita kot nepovratne finančne spodbude ne bo omejeval zneska priznanih stroškov naložbe, če bodo izpolnjeni vsi pogoji, ki jih bosta določila predmetna javni poziv za kreditiranje in javni poziv za dodeljevanje nepovratnih sredstev.

Na koncu velja vabilo na njihovo spletno stran ali na njihov naslov, kjer vam bodo prijazni zaposleni razložili vse nejasnosti. Naj se vam ne zvrtili ob branju silnih evrskih milijonov. Splačalo se vam bo prebrati nekaj na prvi pogled nerazumljivega teksta, vendar nikar se ne ustrašite, ker se vam bo, če se boste našli in prepoznali v tem, še kako splačalo. Iz lastnih izkušenj lahko napišem, da je pomemben zgolj zelo dober posvet s strokovnjakom iz Eko sklada.

VSE NA ENEM MESTU

V prostorih Razvojne agencije Sora, d. o. o., deluje brezplačna Energetsko-svetovalna pisarna.

Miroslav Cvjetičanin

Ali razmišljate, kako bi optimalno rešili energetski problem vašega stanovanjskega objekta? Energetsko svetovanje vam lahko pomaga odpraviti težave tudi v primeru, če ste hišo že zgradili in v njej živite ali pa ste stanovanje že kupili in opremili. Energetski svetovalci vam bodo lahko strokovno pomagali pri vaših težavah. Vsi so usposobljeni za kakovostno informacijsko pomoč iz celotnega spektra energetskega svetovanja za občane. V njej vam bomo poskušali najti najboljše rešitve s področij, kot so:

- energetska sanacija stavb ali učinkovita energetska zasnova novogradnje,
- ustrezna zasnova zunanega toplotnega ovoja stavbe,
- ustrezna izbira stavbnega pohištva in zasteklitev,
- izbira ustreznega ogrevalnega sistema in za vas primerne energenta,
- izbira primerne sistema za prezračevanje in hlajenje,



Na peči 5 let garancije

Trstenik 15, 4204 Golnik



Peč na trda goriva

Bojlerji, hranilniki tople ogrevalne vode



Peč na lesno biomaso kombinacija drva - peleti



Peč na tekoča goriva



Možna subvencija

Bojlerji iz nerjaveče kovine

Zg. Brnik 143, 4207 Cerklje
tel.: 04/25-26-650, GSM: 041/734-018
www.vrecek-peci.com

Ogrevanje

- uporaba obnovljivih virov energije pri ogrevanju stavbe in pripravi sanitarne vode,
- možnosti pridobitve nepovratnih sredstev in kreditov Eko sklada ter
- vsa ostala vprašanja glede rabe energije v vašem gospodinjstvu.

Energetsko-svetovalna pisarna je odprta vsak torek od 16. ure do 17.30, in sicer na Kidričevi cesti 1a v Škofji Loki. Vse, ki se boste odločili za njen obisk, pa obveščajo, da se morate za obisk predhodno najaviti na Razvojni agenciji Sora, d. o. o., po tel. št. 04 50 60 220.

Razvojna agencija Sora je ena od vstopnih točk VEM (Vse na Enem Mestu), kjer svojim strankam nudijo brezplačne postopke registracije, doregistracije in preregistracije dejavnosti za samostojne podjetnike (s. p.) in družbe z omejeno odgovornostjo (d. o. o.), splošno podjetniško svetovanje ter pomoč pri pripravi poslovnih in investicijskih načrtov ter prijavi projektov na razpise, brezplačno svetovanje o učinkoviti rabi energije, ugodne kredite preko kreditne sheme Razvojne agencije Sora, informiranje o aktualnih podjetniških vsebinah (e-bilteni, spletne strani, e-forum), podjetniška izobraževanja za osnovnošolce, mlade, ženske, potencialne podjetnike ter delujoča podjetja. Razvojna agencija Sora poleg tega nudi tudi administrativno in finančno pomoč Lokalni akcijski skupini loškega pogoja.



Prepuščajte se strokovnjakom.

froling
TOPLOTA IZ LESA



**Kotel na
polena
Fröling
S1 15 kW**

AKCIJA
36 plačil po
192 EUR

- + vremensko vodena regulacija
- + hranilnik toplote Ekocel 1000l
- + izolacija za hranilnik toplote
- + prvi zagon kotla

= ŽE OD 6.225,00 €

z vključenim DDV

- 1.500,00 EUR
subvencije Eko sklada
(do porabe sredstev)

BIOMASA
froling d.o.o.

KOTLI NA POLENA, SEKANCE in PELETE

041 383 383 03 838 40 86 info@biomasa.si www.biomasa.si

HIGH POWER TOPLOTNA ČRPALKA ATLANTIC EXCELLIA

- Izkoristite subvencijo Ekosklada.
- Prihranite do 70% pri ogrevanju z vrhunskimi toplotnimi črpalkami Atlantic.
- Brezplačno svetovanje in ogled.



- Varčna, inovativna inverter tehnologija
- Do +60°C temperatura vode na izhodu
- Primerna tako za radiatorsko kot talno ogrevanje
- Brezžični sobni termostati
- Vremensko vodena regulacija
- Primerna za priklop na obstoječ sistem ogrevanja z oljem, plinom...
- Vrhunski izdelek podjetja Atlantic, preko 100.000 delujočih sistemov v Evropi



Območje delovanja
v načinu ogrevanja vse do
-25°C

gosolar

Prodaja in montaža:
Gosolar d.o.o., Kranjska cesta 50, 4290 Tržič
T: 041 730 949
E-mail: info@gosolar.si
www.gosolar.si



ZA VEČ KOT **30%** PRIHRANEK ENERGIJE IN KAKOVOSTNO BIVANJE

Punči, a bi se midva mal pogrela?

Ne, meni je že toplo. Imam super izolacijo!

KNAUF INSULATION D.O.O. ŠKOFJA LOKA, TRATA 32, ŠKOFJA LOKA

LAMELE IN PLOŠČE IZ KAMENE VOLNE

Zakaj kamena volna Knauf Insulation na fasadi?

- je **paropropustna** - objekt „diha“
- je **negorljiva** in požarno varna
- je visoko toplotno **izolativna**
- je **naravna** izolacija
- je **odporna** na točo in vremenske ujme
- je **trajnostna** rešitev



PRIPOROČAMO ZA IZOLACIJO FASAD

Plošče FKD-S

Lamele FKL

Knauf Insulation, d.o.o., Škofja Loka
svetovanje@knaufinsulation.com
telefon 04/ 5114 105

KNAUFINSULATION

www.knaufinsulation.si



www.topfasada.si

SANACIJA FASADE – NALOŽBA ZA PRIHODNOST

Toplotna izolacija zunanje stene je najpomembnejši element pri toplotni zaščiti stanovanjskih stavb. Toplotne izgube skozi zunanje stene v povprečju predstavljajo okrog 40 odstotkov vseh toplotnih izgub objekta, pri objektih z rekuperiranim prezračevanjem pa še ustrezno več. Zato mora biti izolacija fasade ustrezno načrtovana in izvedena, narejena iz kakovostnih materialov ter z zadostno debelino toplotnoizolacijskega materiala.

POSEBNOSTI SANACIJ

Pri starejših objektih moramo upoštevati vsa pravila stroke in se prilagajati dani situaciji. Upoštevati moramo tudi zakonodajo, požarni zakon in tehnično smernico. Ključna je tudi izbira ustrezno kvalificiranega izvajalca – fasaderja. Stare fasadne površine so včasih poškodovane, konstrukcijsko imajo skoraj brez izjeme vrsto toplotnih mostov, stene so pozimi hladne in vsaj lokalno plesnive. V prvi vrsti se je zato potrebno sanacije lotiti celovito. Prvi korak je priprava zidne površine, ki mora biti pred vgradnjo toplotne izolacije čista in trdnostno ustrežna. Sledi bistveni del – vgradnja toplotno visokoučinkovite izolacije, ki starih zidov difuzijsko ne zapira, torej mora biti paropropustna. V smislu trajnostne izvedbe in požarne varnosti mora biti izolacijski material negorljiv, kar hkrati zagotavlja tudi varnost in udobje bivanja.

IZOLACIJSKA REŠITEV

Toplotnoizolacijske plošče **Knauf Insulation FKD-S (PTP-035)** so idealna izbira in ustvarjajo kot sestavni del fasade ugodno bivalno klimo in bistveno zmanjšajo porabo energije v objektu. Plošče so priročne za delo ter se vgrajujejo po principu lepljenja in dodatnega mehanskega pritrdjevanja, kar je pri sanacijah obvezno.

- Njihova toplotna prevodnost je nizka ($\lambda = 0,036 \text{ W/mK}$),

- Razpon debelin je od 60 mm do 200 mm in razred gorljivosti je A1 (popolnoma negorljiv gradbeni material).

- Kamena mineralna volna je paropropusten, trajno dimenzijsko stabilen material, ki je kot tak odporen na mikroorganizme.

Kvalitetno izvedena fasada na kamni mineralni volni je tako kompakten in trajen sistemski izdelek. Poudarjamo nujnost izbire sistemskih fasadnih materialov (gradbena lepila, pritrdila, armirni materiali in zaključni sloji). Plošče Knauf Insulation FKD-S (PTP-035) so kompatibilne z vsemi certificiranimi fasadnimi sistemi na slovenskem trgu.

Z uporabo plošč Knauf Insulation FKD-S (PTP-035) debeline najmanj 12 cm ste upravičeni do nepovratnih sredstev Eko sklada (po pogojih razpisa), ki znaša 12 EUR/m².

S sanacijo fasade ne rešujemo samo problema energetske učinkovitosti, pač pa tudi konstrukcijske, sociološke in okoljske probleme. Objekt s kakovostno sanirano fasado bo tako trajnostno zadovoljiv, pri čemer se je potrebno zavedati neugodne bivalne klime, onesnaževanja okolja in odvisnosti od energetskih virov, ki so značilnosti starejših energijsko potratnih objektov. Z novim, kvalitetnim toplotno in požarno izolacijskim fasadnim sistemom tudi globalno doprinesemo košček nujno potrebne za prihodnost.

TUDI NOVOGRADNJE OBLECIMO KAKOVOSTNO

Če smo pri prenovah vsaj delno omejeni s tehničnimi rešitvami pri vgradnji izolacijskih materialov, imamo pri načrtovanju novih objektov bistveno več možnosti za pravilne in popolne rešitve. Danes nam je omogočeno enostavno izpolnjevanje zahtev novega Pravilnika o energetski

učinkovitosti v stavbah kot tudi preseganje teh zahtev v nizkoenergijsko in pasivno načrtovanje. Brez težav namreč vgrajujemo tudi debeline fasadnih izolacij preko 20 cm. Posebno pozornost pa je pri vgradnji vedno potrebno posvetiti izvedbi detajlov in izbiri certificiranega fasadnega sistema.



Debeline izolacij so vse višje (24 cm – pasivni objekti)

CERTIFICIRAN FASADNI SISTEM: NATANČNO DEFINIRANI MATERIALI DOLOČENEGA PROIZVAJALCA ZA IZVEDBO TOČNO DOLOČENE FASADE – RAZLIČNIH SISTEMOV NI MOGOČE KOMBINIRATI !

Poleg kvalitetne izvedbe detajlov moramo pri novogradnjah ob izbiri sistema upoštevati tudi paropropustnost, požarno varnost in trajnostni vidik uporabljenih materialov, pri čemer je izolacija vsebinsko najpomembnejši del sistema. Izberimo rešitev, ki nam bo prinašala dolgoročno zadovoljstvo, minimalno vzdrževanje in varnost.

Toplotno in požarno izolacijske lamele **Knauf Insulation FKL (FPPL)** so še vedno idealna izbira za večino novogradenj. V primeru kvalitetnih zidnih površin je njihova vgradnja s celopovršinskim lepljenjem relativno enostavna in predstavlja najbolj kompaktno izvedbo v segmentu visoko učinkovitih fasadnih izolacij. Razpon debelin je teoretično neomejen, v praksi pa jih vgrajujemo tudi do debeline 300 mm. Druga možnost izbire kakovostnega izolacijskega materiala so že predstavljene plošče **Knauf Insulation FKD-S (PTP-035)**. Kot vsi naši produkti iz mineralne volne za gradbeništvo so tudi fasadne lamele in fasadne plošče razreda gorljivosti A1 (popolnoma negorljiv gradbeni material) in skupaj z drugimi fasadnimi materiali zagotavljajo največjo možno požarno varnost. Kvalitetno izveden sistem fasade na kamni mineralni volni je torej trajen izdelek.

Za konkretna vprašanja:
svetovanje@knaufinsulation.com
Tel.: 04 5114 105



Že 15 let z vami!

**senčila®
ASTERIKS**

www.asteriks.net

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

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

Obiščite nas
v našem
razstavnem
salonu.





SVET SENČIL

SVETOVANJE, IZDELOVANJE,
MONTAŽA IN SERVIS

OGRAJE, KI NE OGRAJUJEJO

Stoji hiša brez ograje. V današnjem času je videti čudna. Kot bi bila vsem dostopna ...

Miroslav Cvjetičanin

Zakaj se ljudje ograjujemo? Vprašanje, ki seže stolta nazaj, nekam tja do z orožjem obdanih visokih obzidij. Vendar v današnjem času na teh obzidjih ne rabimo orožja in za temi obzidji vladata mir in svoboda. Tako nekako si razlagamo današnje življenje v povprečni slovenski hiši. In vendar, še vedno so vse hiše ograjene. Sicer ne z visokimi obzidji, ampak z lepimi, estetsko narejenimi raznolikimi ograjami.

Ograje se delijo na varnostne in okrasne. O varnostnih neradi govorimo, ker jih vse bolj povezujemo s prepovedanimi prostori in območji. Da, nekaterih ograj še danes ne smemo prekoračiti niti preplezati. Posvetimo se raje okrasnim ograjam, tistim, ki ne ograjujejo naših domov, ampak jih polepšajo. Kakorkoli, ograja je varovalna in v naših glavah je usidrano prepričanje, da vedno, ko pomislimo na ograjo, pomislimo tudi na varnost. To drži, vendar sami dobro vemo, da je ni take ograje, ki bi nas povsem obvarovala, so pa take, ki zelo spremenijo naš dom.

Strokovnjaki, ki ograje izdelujejo ali prodajajo, nas hitro radi opozorijo, da ljudje še vedno ne sprejemajo okrasnih ograj kot okras ali dodatek k neki hiši, ampak predvsem in najprej ograje povezujejo z varnostjo. Ljudje hočejo še danes točno ločiti svoje imetje od sosedovega, čeprav se ne čutijo ogrožene. Ampak, toliko, da se ve, do kje je moje in od kje je moja lastnina, moja zemlja, moj prostor. To je bistvo ograj. Še danes.

Strokovnjaki podjetja Ograje Kočevar iz Prebolda so zadnja leta na

Gorenjskem zelo iskani strokovnjaki za ograje. Letos beležijo deset let od pričetka proizvodnje ograj. Z izdelki vrhunske kakovosti in oblike, ki so v celoti plod lastnega znanja in razvoja, so v tem desetletju bliskovito širili svoje tržišče in zaradi vedno večjega povpraševanja tudi proizvodnjo. Ograje in ograjna vrata tako sedaj uspešno prodajajo na slovenskem in tujih trgih, predvsem v Avstriji.

Nekaj koristnih nasvetov in razlag nam je podala Polona Marzel Ahac iz podjetja Ograje Kočevar.

»Ograj ne kupujemo ravno vsak dan, zato strankam svetujemo, da dobro razmislijo o motivih nakupa in nato pridobijo čim več informacij, ki jim bodo olajšale odločitev. Prvo pomembno vprašanje je: zakaj ograjo sploh potrebujemo? Najpogostejši razlogi so želje po večji varnosti, intimi, ograditvi tistega, kar je naše. Sledi želja po zaokroženi vizualni podobi nekega prostora ☒ ograja je namreč kot nakit, ki s pravo izbiro in z načrtovanjem še dodatno okrasijo prostor in objekte. Če ograjo torej potrebujemo zato, ker imamo majhne otroke in jih želimo zavarovati pred nevarnostmi, ki jih prinašajo npr. bližina ceste, potoka, škarpe ..., se odločimo za dovolj visoko in dovolj močno ograjo s takšno strukturo, ki onemogoča plezanje čeznjo ali prehod skoznjo. Na prvem mestu je v tem primeru funkcionalnost. Če pa ograjo postavljamo zaradi izgleda, je lahko tudi nižja, bolj odprta, bolj dekorativne narave,« nam je povedala Polona Marzel Ahac ter nadaljevala o tem, kakšna je dobra ograja:

»Dobra ograja je tista ograja, ki v celoti zadovolji ali celo preseže pričakovanja kupca. V podjetju Ograje

Dobra ograja je tista, ki v celoti zadovolji ali celo preseže pričakovanja kupca. V podjetju Ograje Kočever pri izdelavi in montaži ograjnih sistemov sledimo smernicam, ki smo jih postavili na podlagi dolgoletnih izkušenj in poznavanja potreb in želja kupcev.

Kočever pri izdelavi in montaži ograjnih sistemov sledimo smernicam, ki smo jih postavili na podlagi dolgoletnih izkušenj in poznavanja potreb in želja kupcev. Kupci od dobre ograje najpogosteje pričakujejo, da je narejena v Sloveniji in da ima garancijo, je enostavna za montažo in uporabo, da vzdrževanje ni potrebno, jo lahko prilagodimo njihovim željam in meram, so jim na voljo celostne rešitve ☒ od svetovanja, brezplačnih ogledov, načrtovanja, montaže.«

Polona nas je še podučila, da se je včasih potrebno spomniti na to, da ograjo kupujemo praktično za vse življenje in da sta zato pravilen izbor in primerna kakovost ključnega pomena, da bomo z njo zadovoljni ne samo danes in jutri, ampak še dolga, dolga leta. Pomembna je tudi kakovost in sama postavitvev. Pogosto želimo nekoliko prihraniti in se montaže ograje lotijo sami. Nekateri so pri tem res zelo spretni, večina pa potrebnih znanj, izkušenj in orodja nima in ograja morda v svoji končni podobi ne izpade tako varno in lepo, kot če bi jo postavili strokovnjaki.

Na koncu je sledilo še vprašanje, zakaj so Kočeverjeve ograje tako priljubljene in kaj jih loči od ostalih ponudnikov.

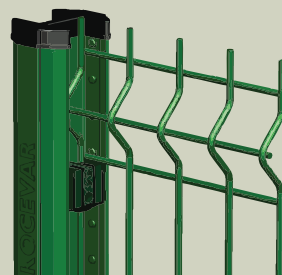
»Večji del naših ograj je narejenih iz pocinkanih in prašno barvanih elementov, zato so praktično neuničljive, vzdrževanje ni potrebno. Naše ograje in ograjna vrata so varjene in barvane v Preboldu, kjer imamo poslovne prostore in svojo lastno proizvodnjo. Našim strankam jamčimo skladnost z vsemi potrebnimi standardi in vrhunsko kakovost, ki jo redno preverjamo v laboratorijih, imamo tudi vse potrebne certifikate. Kupcem ograj svetujemo, da so pozorni na poreklo ograj, ki jih kupujejo. Pozanimajo naj se o načinih proizvodnje, o postopkih zaščite. Najpogosteje od kupcev, ki so se odločili za ograje drugih ponudnikov (ki ograje morda kupujejo v tujini ali celo na Kitajskem), slišimo pripombe na temo slabe kakovosti varov in neobstoječih barv. Ograja slabe kakovosti jim prinese obilico slabe volje, sivih lasi in na koncu koncev ☒ višje stroške, saj obstaja velika verjetnost, da jo bodo morali popravljati ali morda celo zamenjati za novo.

Za dom, ki je vaš svet, vaša varnost in intima, znamo v Ograjah Kočever najbolje poskrbeti ☒ z ograjami in ograjnimi vrati vrhunske slovenske kakovosti, ki jih odlikujejo še izjemen design, 10-letna garancija, rešitve po meri ter cenovna dostopnost.«



Polona Marzel Ahac: »Razmislimo o motivu nakupa ograje.«

OGRAJE KOČEVER



Proizvodnja in montaža ograj in ograjnih vrat. Na vašo željo opravimo brezplačen ogled, izmere in svetovanje. Montaža na ključ je po **celi Sloveniji**. Pokličite nas, z veseljem smo vam na voljo! OGRAJE KOČEVER d.o.o., Tovarniška cesta 11c, Prebold, 03/570-12-21, 080-2302, 051/624-207

www.ograje.com

POTOP V NEMO 33

Med številnimi zanimivostmi, ki so jih kranjski poklicni gasilci videli in doživeli v Bruslju in na poti, je bil tudi potop v 34 metrov globok pokrit bazen v Bruslju.



Suzana P. Kovačič

Kranjski poklicni gasilci Andrej Roblek, Aljoša Zalaznik, Uroš Valič, Pavel Andrejc in Filip Vodnik so bili pred nedavnim na strokovni ekskurziji v Bruslju. Med številnimi zanimivostmi, ki so jih videli in doživeli, je bil tudi potop v 34-metrski bazen v centru Bruslja »Nemo 33«. To je bil v času njihovega obiska še najgloblji pokrit umetni bazen za rekreativno potapljanje na

svetu, v tem času so jih prehiteli v italijanski Padovi, kjer so zgradili 40-metrskega.

Objekt »Nemo 33« stoji v centru Bruslja in kot so povedali gasilci, se v bazen vstopi v prvem nadstropju, v pritličju so trgovina, restavracija, predavalnica, razstavljen je stara hiperbarična komora. »Za potop moraš imeti potapljaško izkaznico oziroma mednarodno licenco. Njihova licenca je nekoliko drugačna, ker morajo v Belgiji rekreativni potapljači vsako leto opraviti zdravniški pregled, pri nas pa to ni

obvezno. Glede tega smo imeli kar nekaj težav, preden smo vstopili. Opremo, to je plavuti, maske, dihalno, fotoaparat, podvodni računalnik oziroma globinomer, smo imeli vsak svojo, lahko bi si opremo tudi izposodili. Jeklenka, kompresor plovnosti in regulatorje smo si izposodili, ker ne dovolijo lastnih,« sta povedala Andrej Roblek in Aljoša Zalaznik. Tamkajšnji inštruktor pred potopom razloži protokol, ki se ga je treba držati. Ura potopa na enega certificiranega potapljača je stala dvaindvajset evrov.

»Izkušnja je bila zanimiva že zaradi samega bazena, biti 34 metrov globoko v umetnem in ne v naravnem okolju,« je dejal Aljoša Zalaznik. Kranjski poklicni gasilci so bili med prvimi, ki so se tistega dne potopili, kot so še povedali, so bili impresivni mehurčki, ki so spominjali na mehurčke šampanjca.

»Nasploh je cel bazen multifunkcijski, v plitvini bazena je aerobika na kolesih, med potopom opazuješ goste v restavraciji in oni tebe,« je povzel Andrej Roblek. Bazena je sicer dimenzij dvajset krat dvajset metrov, med potopom sta dva prehoda z zračnima žepoma na petih in desetih metrih. Šest metrov je premer najglobljega dela. Voda je prijetno topla, ogreva nje objekta v celoti pa je na sončno energijo. Gasilci so še povedali, da je v začetku dovoljeno potapljanje na dah do deset metrov, globlje je obvezna potapljaška oprema.



Andrej Roblek, Aljoša Zalaznik, Filip Vodnik in Pavel Andrejc na dnu bazena

GG | IZLET // SKUPAJ NA PRVOMAJSKE POČITNICE



CINQUE TERRE – PET DEŽEL

Odhod: petek, 2. maja 2014, iz Kranja
Trajanje potovanja: 3 dni/2 noči

Prvim žarkom smo se že pustili pobožati, kako prijetno bo šele v začetku maja, ko vas vabimo, da se nam pridružite na tridnevnem izletu v Italijo.

1. dan: Vožnja z udobnim avtobusom do Genove, kjer si bomo ogledali znamenitosti mesta, katedralo sv. Lovrenca in po želji tudi največji akvarij v Evropi. Popoldne sledi še vožnja do enega izmed letovišč na obali Ligurskega morja, nastanitev v hotelu, večerja in prenočevanje.

2. dan: Po zajtrku vožnja do La Spezie in celodnevni izlet po Petih vasicah ali deželah –Cinque Terre. Pluli bomo severno in si ogledovali slikovite apnenčaste klife. Prva vasica je Riomaggiore, sledi Manarola, znana kot največja pridelovalka vina med deželami. Corniglia vas bo pozdravila s 365 stopnicami na poti proti Vernazzi, kjer bomo naredili postanek in ogled. Zadnja dežela se imenuje Monterosso. Sledi vrnitev z vlakom nazaj proti La Spezi, vožnja z avtobusom do hotela, večerja in prenočevanje.

3. dan: Po zajtrku se bomo odpeljali do Parme, ki slovi po siru parmezanu in parmski šunki. V Parmi bo ogled znamenitosti in nekaj prostega časa za kavo.

V zgodnjih popoldanskih urah sledi vožnja do Mantove, ki očara kot čipka na vodi, saj je zgrajena na polotoku in jo iz treh strani obdaja voda. Sledi ogled mesta in vožnja proti Sloveniji. Prihod domov v večernih urah.

Redna cena potovanja je 215 EUR.

Če se na potovanje prijavite pod šifro Gorenjski glas, je cena le 205 EUR.

V ceno je vključeno: • prevoz s sodobnim turističnim avtobusom po programu, • ladijski in železniški prevoz po programu • 2 polpenzion (večerja, zajtrk) v hotelu 3–4* v dvoposteljnih sobah • cestne pristojbine in parkirnine • vodenje in organizacija potovanja • DDV

POHITITE S PRIJAVAMI

Prijave in informacije:

Kompas Kranj,
Slovenski trg 6, tel.: 04/201 42 61 in
Kompas Škofja Loka,
Kapucinski trg 8, tel.: 04/511 17 70

Gorenjski Glas

Organizator izleta:



OSEM NAJLEPŠIH

Marec je mesec pomladi. Napolni nas z novo energijo in z novimi razpoloženji. Med njimi je prav gotovo tudi modno. Za vas, spoštovane gospe in gospodične, sem izbrala osem najbolj izvirnih potez, osem protagonistk, ki zasedajo modni prestol. Zrcalce, zrcalce na steni povej, katera najlepša v deželi je tej!



Karmen Klobasa

Modni prestol je zasedla ženska, ki ima 8. marca svoj praznik in se zaveda, kako lepo je biti ženska. Ženska v novi modni podobi.

Pisala se je viktorijanska doba

Bluze so postale del ženske garderobe konec 19. stoletja, ko so v kombinaciji z dolgimi krili tvorile vsakdanjo, praktično oblačilo za ženske viktorijanske dobe.

Od takrat naprej so bile bolj ali manj vedno del ženstvenega oblačenja, pri čemer so seveda imele svoje vzpone in padce v modnem svetu. V petdesetih letih prejšnjega stoletja so se nosile na ozka krila z visokim pasom, v šestdesetih so bile popularne z malim, zaobljenim ovratnikom. V sedemdesetih so bile široke, vzorčaste in z zvonasto razširjenimi rokavi, v osemdesetih svilene z močno podloženimi rameni ... Temu je sledilo manjše zatišje in nekaj let se bluz ni videvalo ne na modnih pistah ne v trgovinah.

Zadnjih nekaj sezon pa je bluza zavzela enega izmed glavnih prestolov na vseh modnih pistah. Chloé, Chanel, Marc Jacobs, Givenchy, Prada in številne druge modne hiše so bluze spet prebudile od mrtvih. Doživeli smo pravo vrnitev bluze. Le-ta zavzema vse možne oblike in kroje: od čipkaste do viktorijanske, z naborki, volančki, nabranimi rokavi ter s številnimi zanimivimi detajli. Mnogi se boste spomnili, da nostalgčno obujamo sedemdeseta. To ni le kos, ki ga oblečemo pod jopo ali suknjič, temveč želi zavzeti glavno vlogo v našem outfitu. Odpira nam kalejdoskop možnosti novih oblik, modelov in dekoracij. Vsem pa je skupno zapevanje vsaj do vratnega izreza, če ne više. Dekolte ostaja pokrit in skrivnostno zapeljiv.

Kakšno bluza boste izbrale

Kakšno skrivnost neki bi pripovedovala babičina bela bluza, tista z mehкими naborki okoli vratu in drobnimi oblečenimi gumbki? Tudi srajčna bluza z manšetami in privzdignjenim ovratnikom ista, ki se najbolje razume s kavbojkami? Zagotovo



02

veliko svojih zgodb. Skrbno skrite in zapete so vse te skrivnosti.

Pravil, kakšno bluzo boste izbrale, pravzaprav ni. Z belo ali črno ne moremo zgrešiti. Klasična bombažna bela bluzo, ki spominja na moško srajco, a je obvezno telirana in vsebuje nekoliko elastana za lepše prilaganje brez gub, vam bo služila leta. Kombinirajte jo na ravno krojene hlače ali vse vrste kril, za bolj sproščen pridih pa na kavbojke. Če letos nimate namena investirati v novo bluzo, posodobite staro srajčno bluzo. Ta pa verjetno visi v vaši omari! Nič ni tako jasnega in določenega kot bela srajčna bluzo. Vedno in povsod. Bela, elegantna, minimalistična srajca, perfektnega kroja, s klasičnim ovratnikom. Novost na tej srajčni bluzi so diskretni potiski cvetličnih vzorcev (fotografija 1) ali vezanine, oplemenitene z bleščicami



03



04



Bluza z xxl pentljo ni več rezervirana le za starejše dame s perлами in v krznu, temveč pogosto videna na Kate Moss, Rachel Bilson, Mary-Kate Olsen in drugih modnih ikonah zahodnega sveta.

(fotografija 2). Njen izgled lahko spremenite z različnimi dodatki, kot so ogrlice, zapesnice, uhani, in jo ponesete od jutranjih do večernih priložnosti. V njej boste vedno sveže. Dodatki pa jo bodo opredelili kot strogo, resno ali sproščeno in zapeljivo.

Drzna prenova klasične bluže se kaže v kombinatoriki. Enobarvno, vzorčasto in čipkasto (fotografija 3). Z veliko mero okusa in barvnega posluha. Zelo zanimivi so tudi rotacijski premiki srajčnih elementov. Ovrtnik bolj na levo, prav tako tudi zapenjanje, in celotna zgodba se obkroži z rdečim trakom (fotografija 4).

Romantično navdahnjene bluže z naborčki ne potrebujejo dodatkov (fotografija 5). Priporočam vam primeren kroj, naj ne bodo preširoke, in barve. Ker se nabiranje tkanine najlepše izrazi v prosojnosti, posebno pozornost posvetite tudi spodnjemu perilu. Plastenje finega tankega svilenega šifona





bluzo obogati in jo spremeni v ekstravagantno podobo (fotografija 6).

Bluza z xxl pentljo ni več rezervirana le za starejše dame s perlam in v krznu, temveč pogosto videna na Kate Moss, Rachel Bilson, Mary-Kate Olsen in drugih modnih ikonah zahodnega sveta (fotografija 7). Če ima bluza še povišan ovratnik, višino ovratnika prilagodite višini in širini vratu. Ozkemu in visokemu vratu pristaja povišan ovratnik, nižji in širši vrat pa potrebuje nižji ovratnik in čim manj bohotenja naborkov.

Voluminozni rokavi so navdih sedemdesetih. Rokavna okroglina je zaradi udobja malo poglobljena, rokav se razširi na dolžini in stisne z višjim zapestnikom na zapestju. Pika na i so drobni oblečeni gumbki, ki poudarijo eleganco rok (fotografija 8). Dovolj namigov za izbor?

Kakšno perilo nosimo pod blužo

Ko nosite blužo, se kaj rado zgodi, da tkani na pogled prepušča tja, kamor naj bi sicer seglo manjše število pogledov, na vaše spodnje perilo. Ker je možno, da bo prosojni značaj oblačila do izraza prišel šele na pravi svetlobi, poskrbite vsaj za to, da pod blužo ne nosite pretirano čipkaste perila. Raje izberite spodnje perilo strogih krojev in iz gosto tkanih materialov. Vsekakor pa se potrudite, da z odločitvijo za bela oblačila ne bi več razkrile kot prikriale. Sicer pa, saj ste odrasle gospe, ki veste, kako in na kakšen način nositi blužo in tisto, kar je pod njo.

Šport 11/11

NOVO V ŠENČURJU

Odprla se je največja
kolesarska trgovina na Gorenjskem.

Od petka, 14. marca, se prvih 100 kupcev poteguje
za žrebanje gorskega kolesa Focus!
Vabljeni v poslovno cono Senčur.

Otvoritveni popusti bodo trajali ves marec.

Šport 11/11 vas bo presenetil z izbiro.



Tel: 059 097 425, Poslovna cona A17, 4208 Senčur
Delovni čas: od 10. do 18. ure, sobota od 9. do 13. ure

PNEVMATIKE PRIHODNOSTI

Goodyear je na ženevskem avtomobilskem sejmu 2014 razkril koncept pnevmatik prihodnosti za cestne terence.

Miroslav Cvjetičanin

Cestni terenci so vozila, ki jih strokovno označujemo z oznako SUV (sport utility vehicle), po domače pa jim pravimo križanci med terenci in limuzinami. Vsekakor gre za razred vozil prihodnosti, saj so jih vozniki zaradi prednosti in praktičnosti ter udobnosti po celem svetu zelo dobro sprejeli.

Iz podjetja Goodyear Dunlop Sava Tires so nam sporočili, da imajo za ta vozila nekaj povsem novega. Glavna prednost novega koncepta je širok središčni kanal, zaradi katerega ima pnevmatika manjšo naležno ploskev in posledično manjši kotalni upor, to pa se odraža v večjem izkoristku goriva ter manjši količini izpustov CO₂. Prav tako pa je kanal zasnovan tudi za odvajanje velikih količin vode in blata izpod naležne površine pnevmatike v mokrih razmerah, kar omogoča boljši oprijem pnevmatike na mokri površini. V

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ZMAGOVALEC ZIME



Novi ŠKODA Yeti
s terenskim programom »Off road«.

AVTOHIŠA VRTAČ d.o.o.,
Delavska 4, Kranj, tel.: 04 27 00 235

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 4,6–8,0 l/100 km in 119–189 g/km.



NA KRATKO

MINI PRIHODNOSTI

MINI clubman concept je doživel svetovno premiero na letošnjem mednarodnem avtomobilskem salonu v Ženevi. V značilnem MINI stilu so karakteristična razmerja blagovne znamke podčrtana s podaljšano linijo strehe in elegantno silhueto, ki vključuje izjemno konfiguracijo površin. Značilni oblikovni elementi poudarjajo družinske gene MINI. Barvni zaključek v močni barvi »Berry Red« in kovinsko sivem tonu »Blade« za streho naglasi linije clubman concept z dodatno mero intenzivnosti. Štiri vrata, tipična deljena vrata zadaj, pet sedežev in velik prostor za prtljago odražajo izpopolnjeno funkcionalnost, ki jo clubman concept ponuja za aktivni življenjski slog. V notranjosti modela pa visokokakovostni materiali, izrazite barve, inteligentni detajli in izjemna izvedba površin poudarijo ekskluzivni stil in sodobno privlačnost.



Nekaj povsem drugačnega in novega

nasprotju z mnogimi drugimi koncepti Goodyearova pnevmatika ne predvideva namestitve dveh ožjih pnevmatik na enem platišču, ampak gradi na pnevmatiki z dvojno naležno površino in enim samim kordnim ogrodjem za pnevmatike SUV. Omenjeni pristop pomeni, da pnevmatika lahko prenaša težo obremenitve vozila SUV, obenem pa nudi prednosti pnevmatike z dvema naležnima površinama. Z novim konceptom Goodyear izpolnjuje tudi svoja prizadevanja na področju razvoja trajnostnih rešitev za daljno prihodnost. Zaradi širokega kanala je namreč v tekalni plasti precej manj gume, kar zmanjšuje težo pnevmatike in hkrati predstavlja manj materiala za njeno proizvodnjo.

Kdaj bo ta revolucionarna, še konceptualna pnevmatika prišla na trg, nam še niso sporočili. Na ženevskem sejmu je bila zaenkrat predstavljena na konceptualnem terencu po imenu hyundai intrado.

Pa vendar bodo po nekaterih informacijah v zelo kratkem času na voljo po vsem svetu, saj smo se že nekajkrat prepričali o hitrosti razvoja pnevmatik v vseh Goodyearovih razvojno-raziskovalnih institucijah po Evropi in v Združenih državah Amerike. »Neštete ure so namenjene razpravljanju, analiziranju, učenju, načrtovanju in razvijanju novih zamisli in konceptov. Svoje zamisli pa pogosto predstavimo v konceptnih pnevmatikah, ki jih potem uporabljamo kot osnovo za nadaljnji razvoj,« so nam še povedali v podjetju Goodyear Dunlop Sava Tires.

www.volkswagen.si



Za MINI razvade in MAKSI potrebe.

Družinski modeli Volkswagen Family.

Bogato opremljeni družinski modeli Volkswagen Family – **Caddy, Touran, Sharan in Multivan** – so vam zdaj na voljo z izjemnim prihrankom in darilom ob nakupu: iPad mini Wi-Fi 32 GB. Zdjaj že za 202 EUR/mesec**!

Za več informacij se obrnite na našega prodajnega svetovalca.



Emisije CO₂: 119–196 g/km.
Kombinirana poraba goriva:
4,5–8,4 l/100 km.

Slike so simbolne. Akcija traja do 30. 4. 2014. *Podarili bomo Apple iPad mini Wi-Fi 32 GB v beli barvi. **Primer izračuna za finančni leasing pri Porsche Leasing SLO d.o.o. firma za leasing, Ljubljana, za model Touran FAMILY 1.2 TSI, 77 kW Comfortline. Vsi pogoji so razvidni iz ponudbe na spletni strani www.porscheleasing.si in na www.volkswagen.si.



Das Auto.

Avtohiša Vrtač, d.o.o., Delavska c. 4, 4000 Kranj
tel.: 04 27 00 200, faks: 04 27 00 222, www.avtohisavrtac.si

KRATEK POMLADNI ODDIH

Razvajanja vašega telesa je včasih ključnega pomena. Vendar največkrat najdemo čas za vse drugo, šele takrat, ko nas telo na to opozori, pa pomislimo, da bi se mogoče odpočili, se posvetili rekreaciji, obiskali kakšno slovensko zdravilišče ali terme, pa čeprav le za dan, dva.

Alenka Brun

O dpravite se na kratek oddih, pa čeprav le na masažo ali v savno. Prve kolesarje na cestah že srečujemo, prihajajo pa tudi dnevi, ko se boste iz fitnessov in telovadnic preselili v naravo. Nadgradite to še s krajšim razvajanjem.

V današnjih dneh vam večina slovenskih zdravilišč, večjih in manjših turističnih kompleksov,

hotelov med svojimi programi ponuja tako možnost kopanja, savnanja kot tudi pester izbor masaž. In ravno tu se najmodernejši aparati za nego telesa in obraza prepletajo in združujejo z zgodovino, z že tradicionalno znanimi dotiki vrhunskih maserjev – vse za to, da vas razvajajo, sproščajo in prebudijo notranji mir in lepoto, ki jo skrivate v sebi.

Masaža sprošča telo v celoti, blagodejno in sproščujoče vpliva tudi na psiho človeka. Za masažne

tehnike, kjer se uporablja olje, velja, da imajo tudi kozmetičen učinek. Če so olja aromatična, imajo tudi točno določen vpliv na telo. Na sklepe, na dihanje, kožo, na primer. Tako skozi različne oblike dotika, masaže, lahko dosežete regeneracijo telesa v večji ali manjši meri.

Številna slovenska zdravilišča in terme so zasnovala svojo celostno podobo raznolikih splošnih in specifičnih preventivnih programov tako, da lahko zadovoljijo potrebe tako posameznika kot tudi skupin.

DOM

pomlad za upokoјence

degustacija hišnih vin

ugodne cene
za večje družine

pikniki
ob krušni peči

domača hrana

rokodelske
delavnice

druženja
v kletni igralnici

kopanje
v okoliških termah

družinske sobe
vsak družinski član
ima svoje ležišče

bivanje v
mirnem okolju

domačnost

sprehodi



Organizirani počitniški kampi za otroke

RokoART kamp

13.-17. julij 2014
osnovnošolski otroci



Jezikovni kamp

20.-24. julij 2014
20-urni tečaj nemškega jezika za otroke 1. triade



HIP-HOP kamp

3.-7. avgust 2014
20-urni plesni tečaj za otroke 2. in 3. triade



Nogometni kamp

10.-14. avgust 2014
fantje od 12. do 15. leta



TERME DOBRNA

Partner ženski v vseh njenih življenjskih obdobjih

MEDICINSKI CENTER

- Dispanzer za ženske (ambulanta s koncesijo)
 - Zdravstveni programi
- PREVENTIVNI PROGRAM - ZA BREZSKRBEN JUTRI**
- PO OPERACIJI - PRIJETNO OKREVANJE**
- program po ginekološki operaciji
 - program po urološki operaciji
- PO RAKU - POGUMNO NAPREJ**
- program terapije po raku na rodilih
 - program obnovitvene rehabilitacije po operaciji na dojkah
- PREHOD V LETA MODROSTI**
- PROGRAMI ZA DVIG RODNOSTI**
- PCO in motnje menstrualnega ciklusa
 - endometrioza
 - stanje po operaciji
 - ginekološka vnetja kot vzrok neplodnosti
 - nejasni vzroki neplodnosti
 - krajši programi
 - moška neplodnost
- Ambulanta za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence
 - Preventivni managerski pregledi
 - 3D in 4D ultrazvok
 - Akupunktura za nosečnice in priprava na porod z akupunkturo
 - Celostna obravnava limfedema
 - Linija izdelkov za intimno nego blagovne znamke Terme Dobrna - priporoča Združenje ginekologov in porodničarjev Slovenije

LEPOTNI CENTER HIŠA NA TRAVNIKU

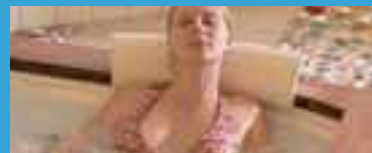
- Masaže in rituali
- Ayurveda
- Nega telesa, obraza, dlani in stopal
- Oblikovanje telesa
- Programi oblikovanja telesa
- Programi Hiše na travniku
- Lepotni tretmaji s kozmetiko Pharnos Natur® Green Luxury

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, SI-3204 Dobrna
t: 03 78 08 110, f: 03 78 08 111, e: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si



DAN RAZVAJANJA S PRIJATELJICO

50 % popusta v mesecu marcu: na osebo že za 108,50 € v hotelu Park*** in 124 € v hotelu Vita****.



PROGRAM ČIŠČENJA TELESA

30 % popusta na paket v času polne lune. 2 noči že za 199,50 € na osebo v hotelu Vita**** (redna cena 285 € na osebo).



VIKEND ODDIH: ZIMSKA IDILA

2 x polpenzion na osebo že za 77 € v hotelu Park*** in 87 € v hotelu Vita****.



BREZPLAČNI PREVOZ ZA UPOKOJENCE

2 x polpenzion na osebo že za 211 € v hotelu Park*** in 251 € v hotelu Vita****.



VELIKONOČNI PRAZNIKI

3 x polpenzion na osebo že za 155 € v hotelu Park*** in 176 € v hotelu Vita****.



Terme Dobrna
Navdihujemo življenje



TERME BANOVCI

SAVA HOTELS & RESORTS

SPOMLADI JE PRLEKIJA ŠE POSEBEJ LEPA!

Terme Banovci se nahajajo v Prlekiji, ki velja za rajsko deželo za sprehode, kolesarjenje in obiske pri mojstrih starih obrti. Nekoč je tukaj valovalo panonsko morje, danes pa živahno brbotajo termalni vreli.

SAVA TURIZEM d.o.o. DONAČIČEVA CESTA 101, Ljubljana

Terme Banovci

POZDRAV POMLADI

do 30.4.2014 (Ne velja za termin od 18.4. do 21.4.2014.)

Cena na osebo

Akcijska cena 2 noči: **86 €**

DO
-30%

Redna cena 2 noči: od 112 do 123 €

Paket vključuje:

- nastanitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi
- neomejeno kopanje v termalnih bazenih
- možnost celodnevne kopanja na dan odhoda
- uporabo kopalnega plašča
- nočno kopanje v zunanjem bazenu ob svečah, penini, romantični glasbi in sadju (ob sobotah, od 22 do 24h)
- bogat animacijski program

Cene so v EUR in veljajo za izbrano število noči ter vključujejo DDV. Turistična taksa in prijavnina nista vključeni v ceno.



PESTRO BO:

- ~ **Začnimo dan z navdihom:** jutranje sproščanje v savni in vodna telovadba (pon-pet)
- ~ **Idealno izhodišče za (organizirane) izlete:** Ljutomer z obiskom vinske ceste, Gornja Radgona s pokušino v vinski kleti, Goričko z največjim gradom v Sloveniji, Dobrovnik s tropskim vrtom... (pon-sob; proti doplačilu)
- ~ **Z ustvarjalnostjo na plan:** izdelovanje nakita, peka prleške gibanice, nasveti za ličenje in nego, priprava mila... (pon-sob)
- ~ **Tematski večeri:** prleški večer, slavnostni večer, večerja ob plesni glasbi...

☎ 02 512 22 00

✉ rezervacije@shr.si

🌐 www.shr.si

V Terme Dolenjske in Šmarješke Toplice to pomlad ugodneje

Pomlad že trka na vrata in nas razveseljuje s sončnimi in prijaznimi dnevi. Tudi v Krkinih termah vas to pomlad poleg uživanja v zdravilni termalni vodi in lepotah zelene Dolenjske razveseljujejo s posebnimi ugodnostmi.

Terme Dolenjske Toplice imenujejo tudi terme z dušo in nasmehom, saj so počitnice v priljubljenem zdravilišču, kjer sta tradicija in sodobna arhitektura skladno povezani, zdravilo za dušo in telo.

Naj si bo obisk Wellnes centra Balnea z bazeni, savnami in kopelmi, kjer se čas skoraj ustavi, ali pa sprehod po okolici, na organizirani nordijski hoji, kjer si boste ob ptičjem petju še sami zažvižgali.

Tudi v **Termah Šmarješke Toplice** vam na oddihu ne bo dolgčas. Primerne so za željne sprostitve in miru, ki ga boste našli v sprostitvenem centru ali na sprehodu po zdraviliškem parku, kot za ljubitelje aktivnega življenja, ki se v šmarjeških termah vsak dan odpravijo na nordijsko hojo, včasih pa zaidejo tudi do zidanic prijaznih domačinov. Zvesti obiskovalci Šmarjeških Toplic bodo navdušeni tudi nad restavracijami, ki so nedavno dobile novo podobo.

Posebna ugodnost v marcu in aprilu:

- **brezplačen prevoz** za brezskrben dopust: **pri bivanju dveh oseb vsaj 3 noči v času od nedelje do petka vas brezplačno pripeljejo v terme in nazaj.**
 - **za dopust zdaj plačate na obroke:** v Termah Dolenjske in Šmarješke Toplice vam ponujajo možnost plačila na obroke.
 - **in še darilo:** delna masaža in neomejen vstop v savne
- Počitniška ponudba vključuje: nočitev s polpenzionom v hotelu**** · uporabo kopalnega plašča · neomejeno kopanje v termalnih bazenih · vstop v svet savn · vodene rekreativne pohode in nordijsko hojo s športnim trenerjem, hidrogimnastiko · družabni program.



Terme Dolenjske Toplice



Terme Šmarješke toplice



Terme Dolenjske Toplice,
T: 07/ 39 19 400

2 noči ⇨ 118 €

3 noči ⇨ 168 €

Terme Šmarješke Toplice,
T: 07/ 38 43 400

2 noči ⇨ 123 €

3 noči ⇨ 175 €

Dodatni 10 % popust za člane Kluba Terme Krka!

TERME  KRKA

www.terme-krka.si

Nove smernice v floristiki 2014

Vsako leto nas novosti presenečajo in so gonilna sila razvoja. Tako se na vseh področjih menjajo materiali, barve, oblike in posledično tudi izdelki. Hitri razvoj genetskega inženiringa je omogočil novosti tudi na področju hortikulture. Vse več je novih potrjenih sort okrasnih rastlin, ki jih lahko uporabljamo na različne načine. Tako smo na Trendih v floristiki 2014, ki jih je 9. februarja 2014 organiziral BC Naklo, v kongresni dvorani na Brdu pri Kranju spremljali prezentacijo dveh mojstrskih floristov Hansa Zijlstra iz Nizozemske in Christiana Platznerja iz Avstrije. Družbo jima je delala študentka višješolskega hortikulturnega programa BC Naklo Katja Černe, ki je oblikovala predstavitev kot del diplomskega dela.

V čudovitih cvetličnih kreacijah smo občudovali nove sorte vrtnic Olij rozen. To podjetje goji vrtnice na Nizozemskem, v Afriki in Ekvadorju. Najbolj so izstopale sorte Zeleno oko, ki so imele nakodrane cvetne liste škrlatno rdeče, svetlo rumeno-zelene in bele z izredno zanimivo sredino cveta v intenzivni zeleni barvi.

Predstavljene so bile tudi nove sorte kalanhoj (Queen) z daljšimi peclji. Tako lahko iz njih ustvarjamo nežne cvetlične kreacije, kjer se uporabljajo kot rezano cvetje. Drobni cvetovi v nežnih pastelnih barvah so lepo dopolnjevali velike polne cvetove David Austin Roses, ki so poleg nežne romantične kombinacije še prefinjeno dišale.

Flamingovci brez ovir v 2014 (Anthurie Unlimited 2014) je ideja, kako lahko to

cvetje uporabljamo drugače. Okrasen ovršni list z betom deluje enostavno, elegantno in modno. Lahko jih uporabljamo v različnih stilnih kompozicijah in so zelo obstojne okrasne rastline. Enostavno minimalistično predstavitev uporabe za lokale ali za enostavno dekoracijo, ki je elegantna in domiselna, so nam predstavili v kavarni kongresne dvorane. Kombinacija oasis barvne gobe za sveže cvetje in enega flamingovca v stekleni posodi nam odpre pogled na novo dimenzijo uporabe stekla. Dekoracija je lahko v sami posodi, saj je prozorna in ne moti obiskovalcev.

Brez domačih in tujih sponzorjev tega edinstvenega florističnega dogodka v slovenskem prostoru ne bi mogli izpeljati. Tako se za vso podporo in pomoč iskreno zahvaljujemo. Sponzorji so bili: Smithers – Oasis, Agrokor d. o. o., Yasmin, d. o. o., Ivo Uršič, Floristika Idrija, Vrtnarstvo Kurbus, Integral avto Jesenice, Hinteregger, Avstrija, David Austin Roses, Deliflor, Fides, Evanty, Parfum Flower Company, Special plant, Floweracademy.nl, Olij rozen, Anthura, Marginpar holland, Esmeralda company, Marli, Avalanche rose by Van Rijan roses, Alessandra farms, Queen iz Danske, Ter Laak Orchids, Decorum plants, Akerboom fressia, Hipericum romance series, Zavod kreativ, Žagar Commerce, Menina, Modni studio Maja Ferme Fashion, Studio Petras, Frizerstvo Unikat Jana Zaplotnik, Foto Čebtron.

Dr. Sabina Šegula, BC Naklo, vse fotografije: Foto Čebtron



Uporaba volnene vrvice Lehner Wolle, Sabina Šegula



Poročna dekoracija



Pot navzgor, Katja Černe



Christian Platzner in Hans Zijlstra

Nakup, sajenje, obrezovanje in nega spomladi cvetočih grmovnic

V zadnjem času nas na trgu razveseljujejo številne nove sorte okrasnih grmovnic. Nekatere izmed njih se v naših podnebnih in talnih razmerah slabše aklimatizirajo, kar se pozna na slabšem cvetenju, lahko celo propadejo. Za posamezno grmovnico moramo vedeti, kakšno rastišče ji ustreza: kakšna osvetlitev in pH rastišča. Izbiramo lahko med prosto rastočimi grmi, grmi za žive meje, posode ali rast ob zidu. Grmi nas bodo razveseljevali z okrasnimi plodovi, pisanimi listi in številnimi barvitimi cvetovi. Ločimo med spomladi in poleti cvetočimi grmi. Med zgodaj spomladi cvetoče grmovnice prištevamo forzicijo, japonsko kutino, okrasni ribez, v maju nas bodo med najpogostejše zasajeni grmi s cvetenjem razveselile medvejke, snežne kepe, kerije, španski bezgi. Spomladi cvetoče grme obrezujemo po cvetenju, ker bodo cveteli na lanskih poganjkih, pred cvetenjem jih lahko le redčimo, kar pomeni, da izrežemo tri veje nekaj centimetrov nad tlemi. Poleti cvetoče grmovnice pa obrezujemo spomladi, saj zacvetijo na letošnjih poganjkih. Med najlepšimi spomladi cvetočimi grmi pa ne smemo pozabiti na magnolije, ki nas vedno prepričajo s čarobnostjo svojih cvetov. Spomladi grme dognojimo, mednje lahko zasadimo trajnice ali pole-



ti cvetoče čebulnice, če nimamo časa za vzdrževanje, pa si pomagamo z okrasnim lubjem.

Nataša Kunstelj, univ. dipl. ing. agr. BC Naklo,
foto: N. Kunstelj

Pridi in se igray »garklc«

Kdor zaseje vrt, zaseje ljubezen ... V okviru projekta LEADER; Starostniki aktivno raziskujejo koristne organizme – Garklc so dnevi varovancev Doma Viharnik v Kranjski Gori in Doma starejših občanov Preddvor – enota Naklo postali »vrtičkarsko« obarvani.

Komaj čakamo, da se začnejo dnevi daljšati in bo postalo malce topleje. Takrat bomo ob pomoči mentorjev in dijakov Biotehniškega centra Naklo, Občin Kranjska Gora in Naklo ter delovnih terapeutk obeh partnerskih domov postavili svoj »garklc« v obliki dvignjenih gred. Te so zaradi svojih oblik in velikosti prilagojene motoričnim potrebam starejših ljudi. V ekološki »garklc« bomo posadili sadike vrtnin, začimbnic ter okrasnih rastlin. Za zaščito pred škodljivci bomo postavili hotele za koristne organizme in tako medse povabili polonice, tenčičarice in druge koristne žuželke.

Sedaj spoznavamo svet rastlin in koristnih organizmov v obliki predavanj, likovne delavnice, družabnih iger ... Pridi in se skupaj z nami igray »garklc«!

Varovanci obeh domov in Urška Kleč,
univ. dipl. biol., BC Naklo, foto: S. Šegula



Vabimo vas na Dan odprtih vrat, ki bo 24. aprila 2014 na Biotehniškem centru Naklo.

Za vas smo pripravili:

- predstavitev projektov (Park medonosnih rastlin, Garklc, Akvaponika),
- brezplačna predavanja s področja hortikulture, EM tehnologije,
- degustacija in prodaja ekoloških in lokalnih izdelkov,
- prodaja in zasaditev balkonskih rastlin.

Več informacij na tecaji@bc-naklo.si, 041 499 936

Veselim se vašega obiska.



**OVEN**
21. 3.–21. 4.

♥ V vseh pogledih je za vas bližnja prihodnost zelo razburljiva. Čustveno, kot tudi v družinskem krogu. Odpira se več različnih poti.

€ Zaradi dobre novice boste z lahkoto ustvarili in dosegli svoj cilj. Dobro premislite, kako boste razpolagali z denarjem.

✓ Življenje najbolje uporabimo, če ga uporabimo za nekaj, kar traja dlje kot življenje samo.

**BIK**
22. 4.–20. 5.

♥ Prijateljstvo vam pomeni več, kot si upate priznati. Nekdo, ki vas je v preteklosti izigral, si bo želel nazaj navezati stike.

€ V času, ki prihaja, boste imeli večje denarne izdatke. Res da boste vse omejili na minimum, a še vedno bo izdatek večji, kot pričakujete.

✓ Nikoli ne gre za to, kaj še lahko pričakujemo od življenja, marveč za to, kaj življenje pričakuje od nas.

**DVOJČKA**
21. 5.–21. 6.

♥ Malo se boste predali sanjarjenju in kovalni načrte za prihodnost. Na samem začetku ne boste v svoj krog nikogar spustili.

€ Obeta se vam finančni vzpon. V tem času bodite še posebno pozorni na dogajanja okoli sebe, da česa, kar bi bilo za vas pomembno, ne zamudite.

✓ Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.

**RAK**
22. 6.–22. 7.

♥ Ker ste zadnje čase kar precej počivali in ste taka in drugačna opravila prelagali, je čisto razumljivo, da boste morali pošteno zavihati rokave.

€ Pri denarju bodite v tem obdobju še posebno previdni. Investicija, za katero se boste odločali, ne bo tako dobra, kot si boste mislili.

✓ Življenje je kot brusni kamen, ali vas bo otopilo ali zgladilo, je odvisno od vaše odločitve.

**LEV**
23. 7.–23. 8.

♥ Določena oseba, ki vam pomeni več, kot si upate priznati, vas bo presenetila do take mere, da ne boste mogli ostati brez besed. Na splošno bo veliko dela.

€ Izkoristili boste vse možnosti in čakali najbolj pozitivne rezultate vašega truda. Seveda je uspeh pred vami, kar vas niti ne bo presenečalo.

✓ Živiš le enkrat, a če to počneš pravilno, je enkrat dovolj.

**DEVICA**
24. 8.–23. 9.

♥ Pred vami so dobri dnevi. Notranje se boste umirili in odgnali vse strahove, ki so vas obremenjevali. Prevzamete odgovornost in s tem postavite nove temelje.

€ Finančno se boste počutili brezskrbno, zato se boste odločili za razne nakupe. Znete postaviti meje, in v vsakem primeru bo zadovoljstvo.

✓ Živite lahko samo na dva načina. Tako, kot da ni nič čudež, ali pa tako, kot da je vse čudež.

**STRELEC**
23. 11.–21. 12.

♥ Z največjo vneto boste delali načrte za prihodnost, istočasno pa delali revizijo obdobja, ki ga puščate za sabo. Minuse in pluse boste združili v celoto.

€ Pogovor v večji družbi vas bo pripravil do tega, da se boste spustili v investicijo, za katero še včeraj ne bi hoteli niti slišati.

✓ Kakor za komedijo tudi za življenje ni pomembno, ali je dolgo, ampak ali je dobro odigrano.

**KOZOROG**
22. 12.–20. 1.

♥ Preden boste podali kakršnokoli odločitev, boste pretehtali vse možne izhode. Ker vas drugi takšnega niso vajeni, bodite pripravljeni na komentarje.

€ Finančna varnost vam pomeni ključ do svobode in neodvisnosti. Storili boste vse, kar je v vaši moči, da boste poravnali stare račune.

✓ Daj vsakemu dnevu možnost, da bo najlepši dan v tvojem življenju.

**VODNAR**
21. 1.–19. 2.

♥ Veliko se vam bo dogajalo. Na čustvenem področju boste zelo pogumni in končno boste razkrili svoje občutke, ki ste jih dolgo časa skrivali.

€ Poravnali boste stare dolgove. Dober občutek vas bo motiviral na celi črti. Polni energije se boste podali novim zmagam naproti.

✓ Ničesar v življenju se ni treba bati, treba je samo razumeti.

**TEHTNICA**
24. 9.–23. 10.

♥ Dvomili boste v vsako svoje dejanje. Ker so to samo posledice slabih izkušenj iz preteklosti, vas bodo taki in podobni občutki hitro minili.

€ Tehtali boste različne možnosti. Bi ali ne bi. Na koncu izberete nekaj, kar si nikoli ne bi mislili, in čaka vas prav prijetno presenečenje.

✓ Življenje ni bilo nikomur dano v posest, vsem je bilo dano v uporabo.

**ŠKORPIJON**
24. 10.–22. 11.

♥ Uresničila se vam bo želja. Res da bo prisoten strah, a želja po uresničitvi bo večja. Ne boste se več bali lastnih misli, saj ste duhovno dozoreli.

€ Bolj ko se boste zaletavali, večje bodo težave. Šele ko se boste umirili in globoko zadihali, se stvari začnejo obračati v vašo korist.

✓ Čez življenje se lahko pritožujemo edinole, če od njega pričakujemo nemogoče.

**RIBI**
20. 2.–20. 3.

♥ Spoznanje, da ste veliko bolj pomembni, kot ste mislili, vam bo zelo dvignilo samozavest. To pa je ravno tisto, kar sedaj zelo potrebujete.

€ Pred vami je obdobje, polno hitrih odločitev. To ne pomeni nič slabega, le ne boste si mogli privoščiti negotovosti. Za dobro voljo boste imeli razloge.

✓ Umetnost življenja je v tem, da se naučimo trpeti in da se učimo smejeti.

Vse za spomladansko delo na vrtu in polju

vam nudijo v kmetijsko vrtnarskih in tehničnih centrih v Kranju, Naklem in Šenčurju.

PREVERJENA KAKOVOST ZA VAŠ VRT

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

OKENSKESKE IN BALKONSKESKE RASTLINE

EKOLOŠKO VRTNARJENJE

FITOFARMACIJA, SREDSTVA ZA VARSTVO RASTLIN S SVETOVANJEM

DARILNI PROGRAM, REZANO CVETJE, ARANŽIRANJE v CVETLIČARNI NAKLO

SLOGINA
Špajza

NOVO V SLOGINEM
VRTU V KRANJU
IN NAKLEM!

Izbrana ponudba doma pridelanih in ekoloških živil: krompirja, zelja, moke, testenin, rastlinskih olj, medu, mesnih in mlečnih izdelkov, pijač, marmelad ...

SUPER AKCIJA 29,99

V Slogi vas nagradimo za vsak nakup z gotovino nad 29,99 €



20 litrov
UNIVERZALNI SUBSTRAT
ZA CVETJE IN ZELENJAVO
BREZPLAČNO

Akcija velja do porabe zalog!

OBIŠČITE NAS V CVETLIČARNAH KMETIJSKO VRTNARSKEGA CENTRA KRANJ IN NAKLO



**Sadike sadnega drevja,
grmovnic, trajnic.**



**Rezano cvetje,
ikebane,
žalni vencī,
aranžmaji,
darilni program...**

OBIŠČITE NAS V NAŠIH KMETIJSKO VRTNARSKIH IN TEHNIČNIH CENTRIH:

KVC SLOGIN VRT Kranj, Šuceva 27, tel: 04 2014 960
KVC Sloga Naklo, Cesta na Okroglo 1/a, tel: 04 5951 940
KTC Sloga Šenčur, Kranjska cesta 29, tel: 04 2519 772

ODPRTO:

vsak delavnik od 7. do 20. ure
sobota od 7. do 15. ure

Naše najnižje cene!



KAMM d.o.o.



Kantica za gorivo, 10 l, 7.53 EUR
Kantica za gorivo, 20 l, 12.05 EUR



Boja rumena/oranžna
250 x 390 mm, 4.95 EUR



Rešilni jopič 100N
9.99 EUR



Jopič za vodne športe 50N, 16.50 EUR



Prenosni WC
Porta Potti Qube 145
46.80 EUR

Prenosni WC
Porta Potti Qube 165
50.76 EUR



Bokobran, 120 x 450 mm, 5.80 EUR
Bokobran, 150 x 580 mm, 8.41 EUR
Bokobran, 210 x 620 mm, 12.46 EUR
Bokobran, 240 x 700 mm, 17.30 EUR

Teleskopska čaklja,
9.20 EUR



Ročna tlačilka 10.10 EUR



Sidro maček, 1.5 kg, 6.12 EUR
Sidro maček, 4.0 kg, 15.33 EUR
Sidro maček, 6.0 kg, 22.80 EUR



Veriga, vroči cink, fi 6, 2.46 EUR/m
(DIN 766 kalibrirana)
Veriga, vroči cink, fi 8, 4.15 EUR/m
(DIN 766 kalibrirana)

NAVTIČNA SIGNALIZACIJA

Dimni signali,
ročne bakle,
signalne rakete



Varnostna ključavnica
za prikolico 16.95 EUR



Veriga, nerjaveča, fi 6, 7.80 EUR/m
(DIN766)
Veriga, nerjaveča, fi 8, 14.60 EUR/m
(DIN766)

Vse cene so v EUR in vključujejo DDV.
Cene veljajo do razprodaje zalog.
Slike so simbolne.

**Izdelke vam
pošljemo tudi
po povzetju!**

www.kamm.si

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