

GORENJSKA



Leto: X - ISSN - 1581-615X

Maj 2009 • Številka 3



Za vas beležimo čas

Gorenjski Glas

PAKET ZA MLADE

regal **COM 08**
dimenzije: D/V/G: 305 x 185 x 50 cm,
barva: črno steklo/bela, lakirano

italstyle[®]
Design &
Kakovost
za vsak dan



€ **579⁹⁰**

lesnina

praznuje



Sledite rumeni!

LESNINA Kranj
Staneta Žagarja 67
LESNINA Jesenice
Cesta železarjev 4b

posebno udobje sedenja
povzroča zgornja plast sedišča
iz spominske oz. memory pene

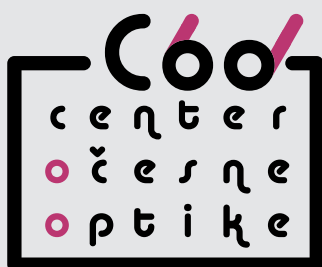
možnost vgraditve
ležišča



sedežna garnitura
DREAM

€ **659⁹⁰** že od





pregledi in kontrola vida



WWW.COOL.SI

Obiščite nas in zadovoljni boste nad našo bogato ponudbo!



**brezplačni pregledi vida
ob nakupu korekcijskih očal**
**izdelujemo športna in
sončna očala z dioptrijo**
**posebne ugodnosti
za upokoјence**
**ponudba očal na recept
brez doplačila**



**Obiščite nas ob krožnem
križišču v Naklem**

Kranjska cesta 24, Naklo,
tel.: 04/595 13 14, GSM:040/ 87 37 20

DELOVNI ČAS: med tednom 9.00 - 18.30,
sobota 9.00 - 12.00, nedelje in prazniki
zaprtο

Posebna ponudba v Centru očesne optike Naklo!

Ob nakupu 2 škatlic najnovejših* in revolucionarnih leč podjetja **Johnson & Johnson**, vam povrnemo vrednost očesnega pregleda



C.O.O. d.o.o., Kranjska c. 24, NAKLO

Ponudba velja od 22.5.2009 do 15.8.2009

*1-DAY ACUVUE® TruEye™, ACUVUE® OASYS™ with HYDRACLEAR® Plus, ACUVUE® OASYS™ for ASTIGMATISM

1-DAY ACUVUE® TruEye™, ACUVUE® OASYS™ with HYDRACLEAR® Plus in ACUVUE® OASYS™ for ASTIGMATISM so blagovne znamke podjetja Johnson & Johnson d.o.o. © Johnson & Johnson d.o.o. 2009

FLEXMATIC

PE

Viktorija Kranj

Pot za krajem 38, 4000 Kranj
email: flexmatic@t-2.net
Tel.: 04 2018 333 • Fax: 04 2018 340
• internet: www.dankuchen-kranj.si
pon. - pet.: 8.00 - 19.00
sobota: 8.00 - 13.00

IZJEMNA AKCIJA KUHINJ

DANKÜCHEN

ŠT. 1 V AVSTRIJI



NE ZAMUDITE! NE ZAMUDITE!



GRATIS*

talni predali

- 50 %* za steklene vitrine
- 50 %* za police in okrasne stranice
- 50 %* za rolo omarice
- 50 %* za delovne pulte
- 50 %* za dvizne omarice 66 cm in 77 cm
- 50 %* za kotno omarico Le Mans
- 100 %* talni predali

* ob nakupu kuhinje z najmanj 7 elementi in delovnim pultom

DARILO

WMF GALA PLUS 5 delni set posode



*DARILO - 5 delni set posode WMF v vrednosti 438,80 EUR dobite ob nakupu električnih aparatov BOSCH ali SIEMENS nad vrednostjo 2.500 EUR.

FLEXMATIC d.o.o. STEBNE 11 E LAJŠKANA



www.dankuchen-kranj.si



Naslovnica: Eva Sitar iz Lesc
Foto: Rožle Bregar

MOJA GORENJSKA JE
PRILOGA ČASOPISA

Gorenjski Glas

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 daljše leto 1900. Kot poltednik izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22 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. Naglas. Časopis dopolnjujemo z brezplačnimi prilogami, kot so Moja Gorenjska, Kranjčanka in Ločanka, ter ob koncu leta z letopisom GORENJSKA - darilom pred božično-novoletnimi prazniki.

Če vas poleg branja Moje Gorenjske zanimajo tudi novice z 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 100.000 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. Priprava za tisk Gorenjski glas, d. o. o., Kranj. Tisk: Druck Carinthia GmbH & CoKG, St. Veit/Glan (Št. Vid na Glini), Avstrija. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor. Uredništvo, naročnine, oglasno trženje: Bleiweisova cesta 4, Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefax: 04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si, mali oglasi: telefon 04/201-42-47 - sprejemamo od ponedeljka do četrтка neprekinjeno od 8. do 19. ure, petek od 8. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. MOJA GORENJSKA, številka 3, maj 2009, je priloga 41. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 26. maja 2009.

Lahko se dolgočasite.
Lahko razmišljate.
Lahko pa berete Gorenjski glas.



www.gorenjski-glas.si

Gorenjski Glas

Za vas beležimo čas

Pohod po meji Loškega gospostva iz 13. stoletja

Pot sva prehodila:

Marijan BARIČIČ, Škofja Loka
Valentin BOGATAJ, Gorenja vas

Pobuda in namen:

Pobudo za pohod po meji Loškega gospostva iz leta 1263 je dal Marijan Baričič proti koncu leta 2008. Povabil me je, naj se mu pridružim, saj je hoja v dvoje pestrejša in varnejša. Lažje bi tudi iskala pravo smer, saj pot v naravi ni označena. Poskušala sva slediti opisu meje iz knjige Pavleta Blaznika *Škofja Loka in Loško gospostvo*.

Oba sva upokojena, rada imava naravo, še posebej pohode v hribe in v gore. Predlog mi je bil takoj všeč in obljubil sem mu, da se mu pridružim.

Pohod sva poimenovala "*Pohod po meji Loškega gospostva iz 13. stoletja*" in ga posvečava Škofjeloškemu pasijonu, ki je bil znova uprizorjen v Škofji Loki marca in aprila leta 2009.

Gradivo o poti

Osnovno vedenje o meji Loškega gospostva je dobil Marijan v knjigi *Škofja Loka in Loško gospostvo* avtorja Pavleta Blaznika. V njej so navedeni mejni kraji, zemljepisne in druge značilnosti območja. Knjiga vsebuje zemljevid ozemlja, ki nama je služil pri grobi določitvi smeri. Za natančnejšo orientacijo nama je dobro služila izletniška karta Geodetskega zavoda Slovenije Škofjeloško in Cerkljansko hribovje, 1 : 50.000. V njej so vrisane tudi planinske poti, ki se pogosto ujemajo s potekom meje Loškega gospostva. Pomagala sva si tudi z zemljevidi Državna topografska karta 1 : 25.000, ki jih je natisnila Geodetska uprava Republike Slovenije.

Dokumentiranje pohoda

Odločila sva se, da fotografirava značilnosti poti: izbrana naselja, posamezne

znamenitosti (cerkve, obpotna znamenja), hribe, gore, vodotoke, značilne zgradbe, orientacijske točke in druge posebnosti. Ker je tega gradiva precej, ga sproti shranjujemo v osebna računalnika. Vsak del poti sem sproti opisal.

Pohodna oprema

Pohod je zahteval dobro telesno pripravljenost, primerno opremo in ustrezno hrano.

Vso potrebno opremo in hrano sva nosila v planinskih nahrbtnikih in na njih.

Pohod sva začela v pravih zimskih razmerah, zato sva poskrbela za topla oblačila in vzdržljivo obutev.

Sklenila sva, da se bova krepčala s hrano in pijačo iz nahrbtnika in le, če je bila velika sila, sva zavila v planinsko kočjo ali v gostilno. S sabo sva nosila po eno ali dve termovki s čajem, sendviče, sadje, energijske ploščice, bonbone. Za lažjo hojo sva uporabljala pohodne palice, v močno zasneženih predelih sva si na čevlje nadelala krplje, na zamrznjenih snežnih strminah pa dereze.



Zemljevid Loškega gospostva iz 13. stoletja

Vir: Rudolf Andrejka in France Planina: Škofja Loka in njen okraj, Škofja Loka, 1936

Logistika

Do izhodišč posameznih delov poti in obratno sva se vozila z osebnimi avtomobili, vlaki, avtobusi, šolskimi kombiji in avtobusi ter z avtoštopom.

Pohodno pot sva razdelila na posamezne dele, ki sva jih hodila v nasprotni smeri urinih kazalcev. **Zaradi vremenskih razmer jih nisva prehodila v zaporedju, ampak mešano.** Opravila sva jih v dneih: 5. januarja 2009, 19. februarja 2009, 23. februarja 2009, 26. februarja 2009, 14. aprila 2009, 21. aprila 2009, 24. aprila 2009 in 30. aprila 2009.

Opis poti - Pohodniški dnevnik

5. januarja 2009:

Gorenja vas/Reteče - Ovsiš

Pohod sva začela v ponedeljek, 5. januarja 2009, ob 8. uri pri obpotnem znamenju med vasema **Gorenja vas-Reteče** in **Zgornja Senica**. Z osebnim avtomobilom sva se pripeljala do železniške postaje v Retečah in od tam peš do izhodišča. Bilo je zelo hladno jutro (-11 stopinj Celzija), vendar ves dan sončno in razgledno.

Prečila sva železniško progo Jesenice-Ljubljana in se usmerila proti **Jeprci** do cerkve sv. Nikolaja.

Od Jeprce sva hodila po glavni cesti proti Kranju do kolovoza pred vasjo **Meja**, krenila desno do vasi **Mavčiče**

(cerkev sv. Pavla), šla po cesti ob Savi do vasi **Praše**, mimo cerkve sv. Magdalene nazaj na cesto Jeprca-Kranj. Na tem delu poti sva spoznavala značilnosti Sorškega polja, ogledovala lepo obnovljena in vzdrževana obpotna znamenja in občudovala venec Karavank in Kamniških Alp v polni zimski lepoti.

Pot sva nadaljevala preko **Labor v Stražišče** do cerkve sv. Martina, ob kateri je spomenik misijonarju Frideriku Baragi, zavila proti **Gorenji Savi**, mimo smučarskih skakalnic in se usmerila po železniškem mostu čez Savo proti **Struževemu**. Po rahlem vzponu sva prišla na teraso in do vasi **Okroglo**, kjer je cerkev sv. Magdalene in počitniški dom Zveze slepih in slabovidnih Slovenije.

Od Okroglega do Ovsiš je potekala meja po reki Savi. Za nadaljevanje poti sva si izbrala **levi breg Save**. Iz vasi Okroglo sva šla nekaj časa po kolovozu ob Savi, se dvignila na planoto ter skozi gozd in mimo lesnih podjetij prišla v vas **Bistrico**. Prečkala sva reko Tržiško Bistrico in prišla v **Dolenjo vas**. Od tu po cesti navzgor, nato navzdol do naselja **Gobovce**, kjer je most čez Savo. Šla sva čezenj in že v mraku prišla v **Ovsiš** in se vrnila na železniško postajo **Podnart**.

Po dobri uri sva le dočakala vlak, s katerim sva se vrnila v Reteče.

Čas hoje: 8 ur 30 minut - približno 30 km.

Pot po **desnem bregu Save** sva prehodila v četrtek, 30. aprila 2009. Začela sva v **Gorenji Savi**, nadaljevala po cesti mimo smučarskih skakalnic in naselja **Rakovica** do **Spodnje Besnice**. Tu sva se ustavila pri cerkvi sv. Janeza Krstnika, ki jo obdaja obzidje, zgrajeno kot obramba proti Turkom. Nekaj sto metrov naprej sva že zagledala **Zgornjo Besnico**. To je lepo urejeno naselje, med drugim znano po glasbenih prireditvah in pridelavi sadja. Ogledala sva si cerkev sv. Egidija (Tilna), na koncu vasi zavila desno, se spustila do potoka **Nemiljščica**, ki sva jo prešla in nadaljevala po poti do nekdanje železniške postaje Besnica in naprej po stezi ob železniški progi do **Ovsiš**.

Čas hoje: 3 ure - približno 11 km.

19. februarja 2009:

Petrovo Brdo - Robidnica

Naslednji del poti sva začela ob 8. uri na **Petrovem Brdu** (803 m), na meji med Selško dolino in Baško grapo. Hladno (-10 stopinj Celzija), a sončno jutro je obetalo lep dan in s tem prijetno hojo. In tako je tudi bilo. Po pol ure hoje sva si na čevlje nadela dereze, saj je bil sneg zmrznjen, strmina mimo **Hoča** (1514 m) proti **Poreznu** (1632 m) pa taka, da je bil ta del opreme več kot potreben za varno hojo. Vrh nama je ponujal očarljive razglede. Rahel, a zelo hladen veter naju je po obveznem fotografiranju kar hitro usmeril proti jugu na drugo stran gore, kjer sva hojo ob vznožju vzpetine Medrece usmerila na pot, ki pelje okrog **Cimprovke** z njenim najvišjim vrhom Kopo (1360 m). Sledila je hoja mimo kmetij Pod Gozdom, Čumer in Bičkar, nakar sva se že usmerila proti **Črnemu vrhu** (1291 m) nad Cerknim. Del poti sva hodila ob robu smučišča, na katerem so številni smučarji in deskarji v polni meri uživali zimske radosti. Nekako smešna sva se zdela sama sebi, saj sva v tem modernem zimskem središču predstavljala skromen pohodniški svet, ki nekako ne spada v to okolje. V gostoljubni restavraciji na vrhu smučišča sva se okrepčala in odpočila ter nadaljevala pot po markirani poti proti vzhodu do **Pre-**



Na poti proti Jeprci



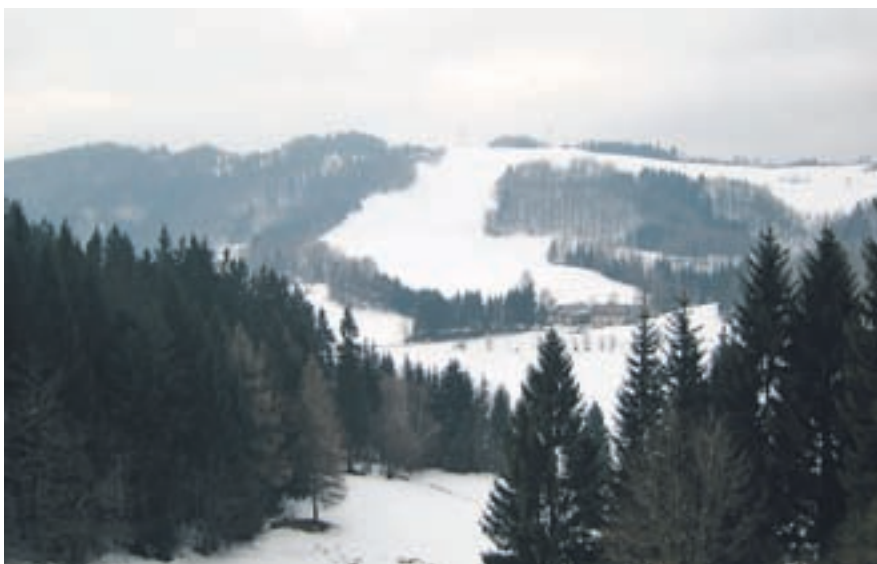
Na Petrovem Brdu

rovča (1217 m), se spustila proti jugu in ob 16. uri končala pohod v **Robidnici**. Pot sva nadaljevala peš mimo vasi Laze in skozi Leskovico (moje prvo delovno mesto učitelja) do gostilne Metka v Studoru, kjer sva si privoščila zadnje okrepcilo tega izredno lepega dne. Do doma sva se odpeljala z osebnim avtomobilom. Čas hoje: 8 ur - približno 24 kilometrov.

23. februarja 2009: Robidnica - Ledinsko Razpotje

Pohod sva začela ob 7 uri na **Robidenskem Brdu** pod Robidnico. Skoraj do

tja (do Laz) sva se iz Gorenje vasi pripeljala s šolskim avtobusom prijaznega voznika Jake Klemenčiča. Usmerila sva se po cesti proti **Krnicam** mimo domačij Verčič, Jereb, V Rovtu, Podosoje do Mrovlja. Tam sva zavila levo proti nekoč imenitni in bogati kmetiji Novine, ki pa se sedaj zarašča in žalostno propada. Nadaljevala sva po kolovozu in se vzpela po senožeti na **Škofje** (973 m). Razgled z njega je sicer obširen, nama ga je omejevala rahla oblačnost. Poiskala sva vrh, ki je poraščen z drevjem, opravila obvezno fotografiranje in nadaljevala pot proti JZ. Nekoliko naprej sva občudovala urejeno Jeramovo kmetijo, prečkala cesto



Pogled na Bevkov vrh

Kladje-Kopačnica in po zasneženi gozdni poti dospela na cesto, ki pripelje z Ermanovca. Po njej na **Kladje** (787 m). Tu sva si privoščila malico in kratak počitek.

Nadaljevala sva po markirani poti mimo Slamovčana do kmetije Na Ravan. Od tod po zasneženi in kar strmi senožeti do kapelice pod **Bevkovim vrhom** (1051 m). Po nekaj sto metrih hoje proti V sva v gozdu dosegla njegov vrh, ki ga označuje zeleno pobarvan betonski steber, ostanek rapalske meje.

Sledila sva markacijam: zapustila gozdnati del Bevkovega vrha in pripela do kmetije **Mrzlikar**, zavila na Rinkovo ravan in po cesti pod Kaludrovškim gričem prišla do domačije **Kanavc** in se ustavila nekoliko niže pri **Lanišarju**. Ker naju je v nadaljevanju čakal vzpon, sva si tu privoščila počitek in malico. Zanimiv je bil tudi pogovor z ostarelim nekdanjim gospodarjem Lanišarjem.

Tudi naprej so nama bile zanesljiv vodnik planinske markacije ob poti. Mimo domačije **Ocvirk** sva prišla do **Likarjevih**. Tu naju je najprej pozdravil velik in prijazen kuža, nato pa še gospodinja, ki nama je natočila šilce dobrega domačega žganja. Prijetna pot skozi gozd in čez gladke pašnike naju je mimo kmetije **Vodičar** pripeljala na **Mrzli vrh**. Na križišču ob kapelici smo se srečali z mlado družino in skupaj osvojili bližnji najvišji vrh **Sivko** (1008 m).

Z nje sva se spustila do nekdanje italijanske vojašnice in po cesti prišla v **Ledine** (790 m). V naselju izstopa lepo vzdrževana cerkev sv. Jakoba.

Iz vasi po cesti še dva kilometra in pot sva ob 16. uri tega dne sklenila v naselju **Ledinsko Razpotje** (702 m).

Z orientacijo nisva imela večjih težav, pripravljeni opisi poti in zemljevidi ter večinoma dobro markirane poti so naju zanesljivo privedle do cilja. Marijan je večino te poti prehodil prvič, sam pa sem se prvokrat povzpela na Škofje in na Sivko.

Domov sva se vračala najprej z avtoštopom do Žirov, naprej do Gorenje vasi in do Škofje Loke pa z avtobusom. Čas hoje: 9 ur - približno 27 kilometrov.

26. februarja 2009:

Ledinsko Razpotje - Suhi Dol

Tokrat se nama je na pohodu pridružil Gregor Pintar iz Škofje Loke. Pohod smo začeli v **Ledinskem Razpotju** ob pol sedmih. Do izhodišča smo se do Žirov pripeljali najprej z osebnim avtomobilom in nato s šolskim kombijem lastnika in voznika Martina Freliha.

Dan se je komaj začel rojevati, ko smo krenili mimo domačij Klabočk, Jošk, Gnezd do naselja **Idršek** in do Graparja. Tu smo cesto zapustili, se povzpeli mimo **Marutnika** (892 m), sestopili in po cesti mimo plezališča prispeli v vas **Gore** (851 m). Nad njo izstopa cerkev sv. Marije Magdalene. Nadaljevali smo po kolovozu v vas **Tabor** pa zopet po cesti do naselja **Dolnje Dole**. Tu smo v lopi malicali, poklepetali s prijaznim domačinoma in nadaljevali pot do kmetije **Veharše**. Spustili smo se po lepo speljani, pred drugo vojno zgrajeni italijanski vojaški cesti mimo hiše v vasi Potok in prispeli v **Zgornji Zavratac**. Na hribu nad njim je cerkev sv. Urha. Tu smo imeli nekaj orientacijski zadreg. Rešiti nam jih je pomagal domačin-pohodnik, ki nas je usmeril v **Dolenji Zavratac**. Spet smo povprašali domačina za pot proti **Sopotu**. Očitno ga nismo dobro razumeli, zato smo zgrešili predlagani kolovoz. Pot smo iskali kar po občutku in slednjič smo se po strmem gozdu spustili na levo stran reke Sovre, jo prešli in se usmerili v Sopot.

Ob **Sovri** smo šli mimo Rudolfovega mlina in pri domačiji Popit zavili levo v **Hlevni vrh**. Na desni strani ceste je cerkev sv. Miklavža, levo je vzpetina Sv. Trije kralji (884 m) s cerkvijo, pod njo velika žaga, kjer smo se odpočili in malicali.

Od tu smo nadaljevali po cesti v vas **Smrečje** (708 m) s cerkvijo Marije Vnebovzete, ki se prijazno razgleduje po horjulski kotlini pod seboj. V gostišču smo si privoščili pivo in kavo in že odhiteli po cesti navzdol v smeri Podlipa. Po slabi uri hoje smo zavili levo po kolovozu do kmetije Brežnik in nato zopet po cesti v **Šentjošt nad Horjulom** (623 m). Vas, dolga leta zapostavljena, je urejena, hiše obnovljene, ravno tako cerkvi sv. Jošta in sv. Janeza Evangeli-



Šentjošt nad Horjulom

sta. Ob njej je kapelica v spomin na preštevilne žrtve medvojne in predvsem povojne dogajanja.

Nekaj sto metrov smo se vrnili po cesti in zavili desno proti kmetiji Stavnik. Malo pred njo smo se usmerili levo na gozdno pot in zgrešili pot za **Preprance**. Prišli smo do kmetije Možina, kjer so nas domačini usmerili nazaj. Po starih kolovozih in brezpotju smo prišli do ceste, ki pelje iz Smrečja v **Suhi dol** (681 m). Vas je bila cilj hoje tega dela poti.

Ustavili smo se v hiši zakoncev Tonea in Milči Košir, bili prijazno postreženi in seznanjeni z nekaterimi značilnostmi teh krajev, ki jih že več let proučuje in opisuje zdravnik v pokoju, Tone. On nas je s svojim osebnim avtomobilom peljal v Gorenjo vas, kjer smo v gostilni Pr' Sedmic sklenili čudovit pohodniški dan.

Čas hoje: 10 ur - približno 30 kilometrov.

14. aprila 2009:

Ovsiše - Ratitovec

Ta del poti sva začela v Podnartu. Do tu sva se iz Škofje Loke pripeljala z vlakom in ob 5.30 krenila z železniške postaje v **Ovsiše**. Lepo urejena vas, sveže jutro, razcvetela češnjeva drevesa, ptičje petje, oglašanje zvona iz zvonika cerkve sv. Miklavža nama je dajalo pogum za dolgo pot, ki je bila pred nama.

Šla sva skozi vas **Dobravica** in mimo Rožmanove kapelice pred vasjo **Češnjica pri Kropi**. V vasi naju je pozdravil zvon baročne cerkvice sv. Tomaža. Tu sva malicala in se usmerila proti lovski koči na **Petelinovcu**. Pot je bila kar strma, bogatili pa so jo lepi pogledi: levo na cerkev sv. Primoža pri Jamniku in zaselek Kolombart, desno pod nama pa na razpotegnjeno Kropo. Prečkala sva cesto, ki pripelje iz tega kovaškega mesta, si ogledala kapelico sv. Sobote in usmerila hojo proti **Jelovici**. Pot se je vila strmo v okljukih, tako da naju je kljub drevju sonce kar dobro ogrelo. Jelovica je kraški svet. Ob poti sva ugledala več jam, ki bodo zanimive za raziskovanje jamarjev. Po dobri uri je strmina popustila. Po rahlo vzpenjajoči se poti, ki so jo obdajali cvetoči telohi, sva se usmerila proti zahodu. Kaj kmalu sva naletela na prve snežne zaplate. Snežna odeja se je z višino toliko okrepila, da sva si naredla krplice, ki so omogočale hojo po vedno obilnejši količini težkega južnega snega. Pot, ki pelje mimo **Skoka** (1140 m) in **Črnega vrha** (1307 m), naju je privedla na križišče, imenovano **Konfin**. V visokem snegu (do 1,5 m) in zaradi pomanjkljivih oznak sva imela težave z orientacijo. Po dobre pol ure naporene hoje in iskanja prave poti sva izbrala smer, ki so jo nakazovale zeleno rumene markacije neke učne poti. Končno sva prišla na cesto, ki pelje po Dražgoški gori proti Rastoki. Hoja je



Po isti poti kot medved

bila dolga in naporna, več kilometrov začinjena z medvedjimi sledmi, ki so jo kak dan pred nama prehodili tudi oni.

Rastoka je križišče več poti in cest, midva sva se usmerila proti jugu. Šla sva mimo zamočvirjenih **Ledin**. Globoko zasnežena pot se je vztrajno dvigala, mimo **Jesenovca** (1218 m) sva prišla do ceste Klom - Prtovč. Cesto sva prečkala in se usmerila proti **Kosmatemu vrhu** (1643 m), enemu od vrhov **Ratitovca**. Na vrh sva stopila, oba prvič, ob 16.30. Osvojeni vrh in lepi razgledi v sončnem popoldnevu so bili višek doživetij narave tega dne. S še vedno nadetimi krpljami sva se spustila do **Vratc** (1511 m).



S krpljami na Kosmati vrh

Po Razorju sva sestopila na Prtovč, kjer sva ob 17.30 sklenila hojo in si v kmečkem turizmu Mohorič privoščila pivi. Do Škofje Loke naju je Stanka odpeljala z osebnim avtomobilom. Čas hoje: 12 ur - približno 30 kilometrov.

21. aprila 2009:

Ratitovec - Petrovo Brdo

Vremenska napoved ni obetala prav prijaznega vremena, pa vendar sva se z Marijanom odločila, da prehodiva naslednji del poti. Spet se nama je pridružil Gregor.

Pohod smo začeli na Prtovču ob 6.30, do koder smo se iz Železnikov pripeljali s šolskim kombijem lastnika Drağa Thalerja.

V začetku še kopna, potem pa vedno bolj zasnežena pot **Na Razor** nas je dobro ogrela, na vzponu mimo Vratc do Krekove kočice in **Gladkega vrha** (1667 m) nad njo pa nas je že presenetil rahel dež in vedno gostejša megla.

Pri koči smo malicali, si nadeli oblačila proti dežju in se usmerili po grebenu **Ratitovca** proti **Sorški planini**. Držali smo se markirane poti. Prečili **Altemaver** (1678 m), nakar smo v megli in visokem snegu zgrešili markacije in tavalii sem in tja išoč pravo smer. Na srečo smo naleteli na smerno tablico, ki je kazala nadaljevanje prave poti prav v nasprotno smer našega prihoda. Nekoliko zbegani smo jo le

upoštevali in ugotovili, da smo v gosti megli hodili v krogu, s tem nehoti spremenili smer in hodili celo pa lastnih sledih. Dogodivščina je bila zadostno opozorilo, da je v megli potrebna še posebna pozornost, in to smo v nadaljevanju poti resno upoštevali. Prešli smo **Kremant** (1658 m), planini **Jirn** in mimo **Danjarske planine** prišli do križišča poti **Mišji grund** (1266 m). Tu smo si zaradi velike količine razmočenega snega nadeli krplje in si tako olajšali še slabo uro naporne hoje mimo **Črnega vrha** (1486 m) do smučišča na **Soriški planini** (1306 m).

Deževati je ponehalo, celo sonce nas je poskušalo pogreti, tako da smo se pri smučarski koči okrepčali s hrano in napitki iz nahrbtnikov in se odpočili.

Hojo smo nadaljevali po smučišču na **Lajnar** (1549 m), z njega zavili 300 m proti zahodu in se pri smernih tablicah spustili na dobro ohranjeno mulatjeto, po kateri smo ob 13.30 v rahlem dežju prispeli na **Petrovo Brdo** (803 m).

V **Planinskem domu Petrovo Brdo**, ki ga je prijazen oskrbnik odprl prav zaradi našega v naprej najavljenega prihoda, smo se ustrezno okrepčali in poklepotali. Vrnili smo se s kombinacijo avtoštopa in osebnega avtomobila v Škofjo Loko in v Gorenjo vas.

Čas hoje: 7 ur - približno 20 kilometrov.

24. aprila 2009:

Suhi Dol - Gorenja vas/Reteče

Zadnji del poti smo začeli v petek, na dan, ko je bil po starem god sv. Jurija. Na rahlo je še rosilo, ko smo se z osebnim avtomobilom pripeljali v Suhi Dol, kjer smo ob 8.30 začeli s hojo. Tudi to pot se nama je pridružil Gregor.

Nadeli smo si zaščitna oblačila proti dežju in krenili po cesti proti **Planini nad Horjulom**. Pri cerkvi sv. Andreja smo zavili levo in po nekaj sto metrih prišli v zaselek **Zameja**. Tu nas je prijazna domačinka usmerila na kolovoz proti **Gabrovcu** (841 m). Sledili smo planinski markaciji proti severozahodu, ki nas je pripeljala na **Sivko** (934 m) in z nje do domačije Razorjevec, kjer smo zopet stopili na cesto.

Šli smo po njej do križišča z znamenjem in partizanskim spomenikom,



V Suhem Dolu

zavili levo in se po stezi povzpeli na **Pasjo ravan** (1029 m), najvišji vrh Polhograjskih Dolomitov. Vrh je nekdanja JLA povsem zravnila in hotela zgraditi obrambno točko. Nekaj zapuščenih zgradb in raznih zaščitnih okopov še vedno pričajo o navidezni veličini nekdanje skupne armade.

Po dobro označeni stezi smo se skozi gozd spustili do ceste, ki nas je pripeljala do križišča in prvih hiš raztresene vasi **Črni Vrh**. V eni od njih, v kmečkem turizmu Košir, nam je domača hči prijazno postregla, nekoliko smo posušili mokra oblačila in poklepetali z gospodarjem. Izpred hiše je bil lep razgled po okoliških hribih, lepo urejenih domačijah ter razcvetelih drevesih sadnega drevja, ki so kakor v belo oblečene neveste krasila tudi ta delček slovenske dežele.

Nadaljevali smo po cesti proti vzhodu mimo domačije Prosen do vzpetine, kjer se razdeli označena planinska pot. Desna, E-7 pelje čez Ostrež, mi smo pa zavili na LPP (Loško planinsko pot), ki pelje čez **Mlako** (914 m) skozi gozd in po senošetih do Sela nad Polhovim Gradcem, kjer se poti zopet združita. Nadaljevali smo mimo Brezij, prišli do križišča cest za Škofjo Loko in Polhov Gradec, ki ga krasi zidano znamenje s fresko sv. Jedrti, in se usmerili k cerkvi sv. Jedrti.

Od tu smo se po kar strmi markirani stezi povzpeli na **Tošč** (1021 m). Z nje je bilo potrebno nekajkrat navzdol pa navzgor, da smo prišli do brunarice

v naselju Osolnik, kjer je bil potreben kratek počitek.

Sledil je še zadnji vzpon, na **Osolnik** (858 m), kjer smo od cerkve sv. Mohorja in Fortunata že videli v dolini naš cilj. Spustili smo se po strmini proti severu (Močeradnik) ter po kolovozu mimo vikendov in Gradišča prispeli v **Gosteče**. Tu smo si v potoku očistili blatne čevlje, "Pri Darji" popili vsak vrček češkega piva in si naredili suha oblačila. Hojo smo nadaljevali mimo cerkve sv. Andreja po cesti in kolovozih proti vzhodu, ob odlagališču odpadkov pri Dragi do vasi **Dol** (cerkev sv. Petra) in naprej po kolovozu in po brvi čez Soro. Nadaljevali smo pot po terasi na

levem bregu Sore proti vzhodu do meje med vasema Gorenja vas-Reteče in Zg. Senica. Tu smo ob 18. uri sklenili zadnji, sedmi del **Pohoda po meji Loškega gospostva iz 13. stoletja**.

Čas hoje: 9 ur 30 minut - približno 30 kilometrov.

Na cilju zadnjega dela poti nas je pričakala prijateljska družina, ki se je veselila najinega izvirnega pohodniškega dejanja. Nazdravili smo s penino, se fotografirali in poklepetali o prvih vtisih.

V osmih pohodniških dneh sva v 67 urah prehodila približno 200 km.

Pohod je bil za naju lepo in poučno doživetje. Potekal je brez zdravstvenih težav in poškodb ter v sproščenem vzdušju. Spoznala sva manj znane kraje, njihove posebnosti, hodila za naju tudi po novih poteh in srečevala prijazne ljudi. Bilo je potrebno kar veliko volje, vztrajnosti ter ljubezni do narave in loške preteklosti, da sva obhodila pot po navedeni meji, ki je na tak način ni še nobeden pred nama. Lažje tudi razumeva in obenem globoko spoštujeva pogum, vztrajnost in marljivost prvih naseljencev tega območja, ki so si v težkih razmerah uspeli ustvariti pogoje za življenje in sooblikovali to pokrajino, ki je vredna obiska in ogledov.

*Besedilo in foto: Valentin Bogataj
Gorenja vas, 30. aprila 2009*



Na cilju pohoda smo nazdravili s penino. / Foto: Marija Volčjak

Buči, buči morje adrijansko

A greste letos kaj na morje? In kam? To je običajno vprašanje pred vsakim poletjem. Vendar, če malo pomislimo, si Slovenci takšnega vprašanje sploh ne bi smeli postavljati. Saj smo vendar pomorski narod, ob morju živimo!



Miha Naglič

Bili so časi, ko je bilo Slovencem o morju celo peti prepovedano. Nepozaben ostaja prizor iz klasike slovenskega filma (Tistega lepega dne, 1962), v katerem Primorci v svoji cerkvi pojejo pesem Buči, buči morje adrijansko. (Ste vedeli, da jo je napisal "kontinentalec" Simon Jenko?) Žalostinka, zapeta ob morju, ki je bilo nekdanje slovansko, potem pa ga je našim prednikom iztrgal tuji meč; in hkrati žalostinka za časi, ko se je smelo prosto govoriti in peti slovensko. No, ti časi so se našim vrlim primorskim rojakom kmalu povrnil, že spomladi leta 1945, po zaslugi slovenske partizanske in Titove vojske! In od tiste pomladi naprej je tudi morje adrijansko spet bučalo po slovansko, od Ulcinja do Trsta. In Slovenci smo prvič v svoji zgodovini dobili republiko z lastnim morjem.

Resnici na ljubo je slovenski rod svoj hrastov brod vozil že ob obali od Trsta do Tržiča, ki je prvotno slovenska. Obala, ki smo jo dobili leta 1945 oziroma 1954, od Ankarana do Sečovelj, pa je bila do takrat italijanska. Koper, Izola in Piran so bila do eksodusa Italijanov po letu 1954 povsem njihova mesta! In tako je bilo po vsej Istri; Slovenci in Hrvati so bili le kmetje v njihovem zaledju. V obalnih mestih od Koprca do Pule je bilo izvršeno veliko etnično čiščenje. To je dejstvo, ki se ga morda premalo zavedamo (ali pa sploh ne). Sam sem se ga šele v študentskih letih, ko sem v Ljubljani spoznal kolege z obale. Oni so že bili "pra-

vi" Primorci, njihovi starši pa so se priselili iz notranjosti in se vselili v hiše, ki so jih zapustili Italijani. Oče moje znanke je bil zasavski rudar. Rudar je tudi ostal, postal pa Primorec. Novo delo je dobil v rudniku v Seči, stanovanje pa v eni od piranskih hiš. Vsa poletja se je stari kontinentalec, nevajen toplih morskih noči, mučil, ker mu je bilo v stanovanju vroče kot v jami in je zato raje spal kar na terasi ...

Izgubili smo torej Trst, dobili pa vso Istro. Zgodovinsko nepravilno je predvsem to, da so prevelik del Istre dobili Hrvati. Saj hrvaška Istra nikoli ni bila; Hrvati so bili v ogrski polovici Avstro-Ogrske, Istra v avstrijski. Istra bi morala postati avtonomna pokrajina v okviru republike Slovenije (ali Hrvaške), če pa se je že delila, bi morala slovenski republiki pripasti vsaj celotna cona B Svobodnega tržaškega ozemlja (STO), se pravi obala in njeno zaledje do Novigrada in Mirne. V letih po vojni so ves čas računali, da bo cona A (Trst in njegova obala do Štivanca) pripadla Sloveniji, večji del Istre pa Hrvaški. Potem je cona A dejansko pripadla Italiji, cona B pa so že pred tem razdelili med obe republiki, namesto da bi vsaj ta v celoti pripadla Sloveniji.

Kdo ve, ali bomo kdaj izvedeli, če je res, da je Kardelj popustil Bakariću, meneč, da meja med republikama itak ni pomembna, saj bo le na papirju? A po letu 1991 se je pokazalo, da je še

kako važna! Tisti pogovor med možakarjema pa je baje potekal približno tako, kot sledi. Kardelj reče: "No, stari, meja, ovaj granica, naj bude na eni reki, ne?" Bakarić odvrne: "Ma ni slučajno na Rijeci. Samo preko mene mrtvog!" Kardelj: "Ja, pol pa ti povej, ovaj kaži, gde." Bakarić: "Može onda u Trstu." Kardelj: "Ovo pa ne, saj veš, znaš, tovariš drug, cona A pa cona B ... Dej nekje v sredini, da bomo svi mirni ..." Bakarić: "Može, može, na Mirni može." Kardelj: "Drago mi je." Bakarić: "Naravno, može i pored Dragonije! Daj ruku, pa idemo večeras tamo u ribolov." In tako smo še zdaj pri ribolovu v Dragonji in Piranskem zalivu.

Kar je, je. Več, kot smo imeli 25. junija 1991, najbrž ne bomo dobili. Da bi svojim nenasitnim sosedom pustili še tisto, kar smo že imeli, pa seveda tudi ne gre. Zdaj smo v kar težavnem položaju. Po eni strani Hrvatom ne smemo popuščati, po drugi je naš interes, da tudi oni čim prej pridejo v EU, Rehnov predlog je v tem pogledu sprejemljiv kompromis. Potem bo namreč meja med obema državama spet le na papirju, našega pa bo ob morju adrijanskem toliko, kolikor bomo imeli ob njem v lasti nepremičnin, zemljišč, hiš, podjetij ... Morje adrijansko bo še bučalo slovansko in tudi po slovensko, po njem pa bo vozil plastični (Skimarjev in Elanov) brod.

Miha Naglič



Jadrnice na slovenski obali
Foto: Tina Dokl

Zazrta v svet večne lepote

Ob 100. obletnici rojstva legendarne učiteljice in planinke Fride Miheličeve

Lani septembra smo se na pokopališču v Bohinjski Bistrici poslovili od Fride Miheličeve, skoraj stoletne bohinjske učiteljice in neizmerne ljubiteljice gora. Dve bohinjski učiteljici, ki po rodu nista bili Bohinjki, sta prešli med bohinjske legende: poleg Miheličeve je bila to še Štefka Jazbarjeva, ki je v 99. letu starosti umrla leta 2002. Obe sta bili častni občanki Bohinja, obema je učiteljski poklic pomenil poslanstvo. Mlade rodove sta vzgajali v ljubezni do vsega lepega, dobrega in plemenitega. V vsem svojem dolgem življenju sta svoje neizmerno bogastvo duha in srca z velikim spoštovanjem razdajali šolarjem, kolegom in vsem, ki so imeli to srečo, da so ju poznali in se družili z njima.

Gospa Frida Mihelič roj. Klethofer je umrla v 100. letu starosti; rodila se je 5. februarja leta 1909 v Mariboru. Njena mama Amalija je bila rojena pri Sv. Tomažu v Slovenskih Goricah. Prlekija je bila Fridina velika ljubezen. Počitnice je rada preživljala na maminem domu, kjer so imeli kmetijo in tudi pekarno, pred tem pa celo lončarsko delavnico. Tudi Frida je rada nosila kruh in žemlje po bližnjih vaseh, ob nedeljah pa so jih prodajali kar pred cerkvijo in ljudje so jih radi kupovali.

Fridin oče Martin je bil vlakovodja, zato sta se s sestro Malči že majhni vozili z vlakom; v Trstu in na Dunaju sta bili že pred 1. svetovno vojno. Njuna mama je bila gospodinja, bila je izredno dobra kuharica, a kljub temu zelo varčna. Večkrat je kuhala na svatbah.



Frida Mihelič na poti na Javorov vrh na Pokljuki leta 1990 / Foto: Jože Mihelič

Ko je Frida hodila v nižje razrede osnovne šole, jo je nekoč učiteljica posadila na kateder in rekla: "Poglejte, otroci, kako je Frida grdo oblečena!" Frida je zajokala in stekla domov. V šolo pa je prišel njen oče in učiteljici dal vedeti, da je storila veliko napako. Vprašal jo je, ali je bila Frida morda kdaj strgana ali umazana. Ali je mogoče nagajala? Bila je odlična učenka. Oče je dejal učiteljici, da ji lahko pove samo to, da je njegova žena skrbna mati in odlična gospodinja. Frida pa res nima meščanskega oblačilnega videza, ker je oblečena tako, kot so otroci pri Sv. Tomažu, od koder je doma njegova žena. Frida se je kljub tej neljubi prigodi odločila, da bo postala učiteljica. Obe s sestro Amalijo sta hodili na učiteljišče. Frida je hodila na "nunsko", Amalija pa na državno. Na tako imenovano nunsko so hodila samo dekleta iz boljših, to se pravi, bogatih družin. Frido pa so sprejeli zaradi njenega odličnega spričevala. Oče je želel, da bi šla v trgovsko šolo, pa Frida to ni veselilo. Ker je bil čuteč človek, hčeri ni odrekel šolanja na učiteljišču. Frida je znala tudi zelo lepo risati, zato so jo redovnice nagovarjale, naj gre študiral slikarstvo, da bi kasneje poučevala risanje na učiteljišču. Njo pa je veselila filozofija; vpisala se je na fakulteto in rojak Tunek - kasneje znan slovenski psiholog in duhovnik dr. Anton Trstenjak - ji je priskrbel potrebno literaturo. A že kmalu po prihodu v Ljubljano je dobila telegram z žalostno novico: "Ateka je zadela kap." Pustila je študij in šla v službo, da bi lahko pomagala materi in sestri.

Fridino prvo službeno mesto je bilo pri Sv. Bolfenku v Slovenskih Goricah. Tam je imela v razredu kar 99 otrok. Nadučitelju je rekla, naj ji najde še enega učenca, da jih bo imela sto. Poučevala sta sama z nadučiteljem, ki je bil v življenju samo dvakrat v Ljubljani. Ona pa je bila svetovljanka; že takrat je potovala v Pariz itd. Sicer pa je bila v Slovenskih Goricah velika revščina; največji reveži so bili viničarski otroci. Pripovedovala je o eni izmed takih družin z osmimi otroki. Vsi so bili pridni učenci in redno so hodili v šolo, razen ob sobotah. Takrat so vsi ostali



V albumu ni pripisa, najbolj verjetno je, da je fotografija nastala pri Sv. Lenartu v Slovenskih Goricah med leti 1930 in 1935.

doma. Nekajkrat je vprašala učenko iz te družine, zakaj jih ob sobotah ni v šolo, pa je samo povabila pogled in ni odgovorila. Neke sobote se je Frida sama odpravila k njim. In ta obisk jo je zelo presunil. Na plotu so se sušila vsa njihova revna oblačila, otroci pa so ležali na slami, pokriti s cunjami, ker niso imeli kaj obleči. S svojimi prijateljicami jim je priskrbel nekaj obleke, da so se lahko preoblekli, kadar so imeli "žehto".

Njeno drugo delovno mesto pa je bilo pri Sv. Lenartu blizu Velike Nedelje, kjer si je našla imenitno družino. Tam so učile njene prijateljice; Hermina in Erna sta bili sestri slovenskega igralca Berta Sotlarja. Družila se je seveda še z mariborsko "klapo". Hodili so na morje in v hribe; že takrat je obiskala skalaški dom na Voglu. V Mariboru si je kupila tudi v Bohinju narejene smuči, s katerimi je presmučala Pohorje. Njena sošolka in prijateljica je bila tudi Mimica Mlakar, sestra znamenitega baletnika in koreografa Pina Mlakarja. Bil je dober organizator in resen človek. Tudi ko se je poročil z Münchenčanko Pio - prav tako plesalko in koreografinjo - so ostali zvesta družina. Vse Fridine prijateljice z njo vred so dobile svoje vloge in so plesale v Mlakarjevih koreografijah. Pri Mlakarjevih v Mariboru so se že med

šolanjem dobivali na kulturnih popoldnevih. Z njihovo znamenito jadnico so prekrizarili velik del jadranske obale; Frida je z njimi jadrala tudi na Vis. Ta njihova ladjica je bila pravzaprav v delniški družbi, na začetku so bili vsi po malem njeni lastniki. Nazadnje sta jo zakonca Mlakar v svojih poznih letih podarila piranskemu Pomorskemu muzeju. Nekoč je jadnico zajel hud vihar, borili so se z njim in tudi domačini na obali so se bali, da se ne bodo mogli rešiti. Reševal jih je sodnik Škarabot, kasnejši Mimičin mož, ki je bil zelo dober krmar. Ko so končno le jadrali k obali, so domačini vpili: "Samo da ste nam živi!"

V njihovo družino sta spadala tudi Drago Ulaga, pionir slovenske športne vzgoje in publicist, ki so mu rekli Dragec, in pa seveda pesnik, pisatelj in prevajalec Edvard Kocbek. Ko je prišel Edi s Sorbone, je nekaj časa tako učeno govoril, da ga nihče ni razumel. Frida je vseskozi rada prebirala dela svojih prijateljev. Kadar je Trstenjak prišel v Bohinje, jo je vedno obiskal. Pot ga je zanesla k znancem, ki so v Bohinju imeli svoj vikend. Večkrat je Frida rada povedala, kako je Trstenjak iz njihove "klape" dejal: "Če boste kdaj omahovali v svoji veri, stopite ven, na plano, pogledjte okoli sebe in dejali boste: 'Verujem v Stvarnika te lepote!'"



Leta 1941 pri Sotlarjevih na Ježici v Ljubljani, potem ko so bili pregnani od Sv. Lenarta.

V Lenartu je spoznala tudi svojega bodočega moža Egon. V Ljubljani ni dobil službe, zato je prišel poučevat v Lenart, kjer je že poučevala Frida. Kasneje sta se poročila in stanovala v šoli. Tu se je rodil tudi njun prvorojenec Tine. Oče je imel pri sebi še svojo mater, ki ni bila preveč navdušena nad Frido, Fridina mama pa nad Egonom ne. Egon je bil edinec; njegov oče je padel v I. svetovni vojni. Rodil se je v Trstu, kasneje pa sta se z mamo preselila v Ljubljano, sicer po možu ne bi dobila pokojnine.

Egon je bil strasten fotograf in velik ljubitelj gora; bil je tudi alpinist. Za prvo plačo si je kupil fotoaparata; za fotografijo je imel zelo velik smisel. Bil je glasbeno nadarjen; rad bi bil študiral violino, a se je moral zaradi gmotnih pogojev odreči študiju glasbe. S Frido sta si v šoli uredila bogato knjižnico. Imela sta v usnje vezana Cankarjeva dela itd. Ko je prišla vojna, so ju nekega dne izgnali iz šole. Neki gestapovec je pripeljal nemško učiteljico, ki je bila v resnici natakara. Njune knjige so zmetali na kup in jih požgali v pričo njiju.



Pri Sv. Lenartu leta 1945, pred odhodom v Bohinj

Ravnatelj te šole je bil zavzet kulturni delavec; Nemci so ga ubili blizu vasi. Miheličeva sta takrat težko dobila prevoz do Ljubljane; tudi Egonova mama ju ni mogla vzeti pod streho, ker je imela samo majhno sobico, zato sta si morala drugje poiskati zatočišče. Velikodušno so jih sprejeli Sotlarjevi na Ježici, čeprav je bilo že samih preveč. Bilo je osem otrok: pet hčera in trije sinovi. Vsi so odšli v partizane in vsi so bili prvoborci. Vsi so bili tudi v partiji, a ker je Erna nekaj zinila, so jo po vojni zaprli. Takrat so vsi izstopili iz partije in odvrgli partijske knjižice. Mati je bila kočevska Nemka; oče jo je spoznal v Kočevju, kjer je bil upravnik rudnika.

Egon je dobil službeno mesto v Fari v Kolpski dolini. A maja 1942 je odšel z drugimi možakarji vred v partizane. Fridino sestro so z možem in sinom izselili v Srbijo. Ohranjeno imajo pismo italijanske oblasti, ki je odobrila njihovo prošnjo, da se je sestra iz Srbije lahko vrnila z družino k Fridi v Kolpsko dolino. A takrat so se v dolini začeli težki dnevi. Spet so jih začeli preganjati. V času roške ofenzive, tam je bil tudi Egon, so celo vas gnali h kostelskemu gradu in vse postrojili k zidu, da jih bodo postrelili. Frida je sina Tinčka držala v naročju. Tudi nekatere druge matere so bile z otroki. Mimo je prikorakala še ena italijanska enota; mlajši oficir pa je že od daleč začel vpiti: *"Niente, bambini!"* Zasmilili so se mu otroci in tako so bili razen enega vaščana ostali rešeni. Vaščana so vzeli za talca in ga ustrelili v bližini gradu. Ko se je Frida zazrla v sotrpine, so bili vsi beli kot zid. Od takrat, je dejala, da je verjela v čudeže.

Po tem dogodku je bila Frida z otrokom ves čas na begu. Nekaj časa je bila na Hrvaškem, ponoči je "bivala" v neki napol razpadli hiši na samem. Bivšega lastnika so zaklali na pragu. V hiši je bilo ogromno podgan in Frida sploh ni mogla spati, saj je cele noči odganjala podgane, ki so lezle k Tinčku v voziček. Nihče je ni hotel vzeti na stanovanje. Mož je po kurirjih sporočil, kje se nahaja in včasih sta se srečala ob Kolpi. Eno od takih srečanj je ovekovečeno celo na fotografiji. Ob razpadu Italije se je Frida z otrokom znašla v Kočevju, kjer je bila

njena prijateljica upravnica doma za gluhoneme. Spravila jo je v dom, ko pa so tja prodrli Nemci, je zbežala v Faro. Njunjo sobo v domu pa je potem porušila topovska granata. Do konca vojne je Frida ostala v Fari, kjer je tudi učila. Po sol in druge potrebščine so hodili celo v Delnice in v Gerovo na Hrvaškem.

Po vojni sta se zakonca Mihelič odzvala na razglas, ki je pozival učitelje, da se lahko vrnejo na delovna mesta v kraje, od koder so bili med vojno pregnani. Tako sta se spet znašla pri Sv. Lenartu, ki se je kasneje preimenoval v Podgorce. Nazaj sta dobila celo nekaj svojega pohištva. V Lenartu je bilo Fridi neskončno všeč, mož Egon pa ni zdržal, ker mu je črna roka poslala sporočilo, da ga bodo ubili. Šel je v Ljubljano na Ministrstvo za šolstvo, kjer je izvedel za dve prosti delovni mesti. Na Dovjem bi pravzaprav sprejeli samo enega učitelja, na Bohinjski Bistrici pa bi se lahko oba zaposlila. Frida je bila pri sorodnikih v Mariboru; leta 1946 se jima je rodil drugi sin Jože.

Istega leta so se jeseni preselili v Bohinj. Frida se je težko ločila od svoje Pr-

lekije, a je sledila možu, ki si je tako zelo želel v Bohinj. Pripeljali so se z vlakom in na postaji jih je že čakal lojtrni voz s konjem. Kasneje pa je večkrat povedala, kako je hvaležna možu, da si je za svoje službeno mesto in bivališče izbral vznožje bohinjskih gora. Stanovali so v šoli na Bohinjski Bistrici, kjer je bil mož upravitelj.

Jože je bil torej še dojenček, Tinetu pa je bilo pet let, ko so prišli v Bohinj. Tine je zapisal v svoji zadnji knjigi Klic gora: *V Bohinju smo pognali korenine za vse življenje.*

Zapisal je tudi, kako sta si oba starša zaradi svojega požrtvovalnega pedagoškega dela in značajskih vrlin pridobila velik ugled in so jih spoštovali. Od Bohinjcev sta se razlikovala v odnosu do gora in življenja nasploh. Mladino sta učila, kako je treba videti tudi lepo in ne samo koristno. Zakonca Mihelič sta bila neznansko zaljubljena v gore. Gornišтво je bilo zanje način življenja in temu primerne so bile tudi njune vzgojne metode.

Zato ne preseneča, da sta se oba sinova zapisala med vrhunske alpiniste.

Oba sta po starših podedovala najrazličnejše talente in ljubezni, ki sta jih znala prenesti na svoje otroke in vnuke. Tine je goram posvetil veliko knjig, med njimi so gorski vodniki, ki pa niso samo to, pač pa so naravnost slavospevi našim in tujim goram. Mirne duše lahko zapišem, da je bil Tine v pisanju teh neprekosljiv in da njegova dela spadajo med vrhunsko planinsko literaturo najmanj v evropskem prostoru. Tine je bil po poklicu glasbenik, violinist, in v tem umetniškem sozvočju je potekalo njegovo prekratko življenje. V Klicu gora je preroško zapisal: *Klic gora mi še vedno odzvanja v srcu in skoraj prepričan sem, da se mu bom odzval zadnjega jutra svojega življenja.* In res se je tako zgodilo; v najlepšem jesenskem času, ko so se zlatili macesni, je 2. oktobra 2004 za večno zaspal sredi svojih gora. Pod Pihavcem mu je odpovedalo srce; sede je zrl v svoje ljubljeno kraljestvo Julijskih Alp.

Tine je zapisal, da je občudovanje narave podedoval po mami: *To večno čudenje lepoti narave sem podedoval*



Pri Sv. Bolfenku v Slovenskih Goricah okoli leta 1930



Privoščite si sprostitve v Termah Snovik



Odperto: vsak dan od 9. do 20. ure

Nočno kopanje: sreda, petek, sobota
od 20. do 22. ure

Odpert zunanji bazen

V mesecu juniju vabljeni na:

Kuharsko tekmovanje v pripravi postvri
(6. junija), Snovičkov festival (20. junija)
in Kolesarski maraton (20. junija)

**S tem odrezkom imate 10 % popust
na kopanje od ponedeljka do petka**



Več informacij na: www.termesnovik.si,
info@termesnovik.si, ali tel.: 01/8344-100



Tine Mihelič

od matere, midva se nikoli ne moreva do sitega nagledati jutranje ali večerne zarje na Triglavu, ki jo občudujeva z našega okna v Bohinju.

Nekaj mesecev pred njim je isto leto umrl tudi oče Egon. Za skoraj 96-letno mamu Frido je bil to prehud udarec, ki ga je komaj prenesla. Ko sem se oglasila pri njej, je imela pri moževi in sinovi fotografiji prižgano svečko in večkrat se je vprašala: "Zakaj je moral naš Tinček tako zgodaj umreti!?" Mama Frida je vseskozi izžarevala neko življenjsko zadovoljstvo; a poleg srečnih trenutkov je bila nazadnje deležna velikih življenjskih udarcev. Ko je že zelo slabo slišala in bila na koncu že skoraj slepa, je dejala: "Dobro, da nisem črnogleda."

Obiskala sem jo le nekaj dni pred tem, ko je padla na hodniku in si zlomila grodnico. Morala je v jeseniško bolnišnico. Potem pa se je preselila v radovljiški dom počitka; raje bi bila v bohinjskem, pa takrat še ni bil dograjen. V Radovljici je čez dva meseca umrla in do stoletnice ji ni manjkalo niti pet mesecev.

Sin Jože, prav tako zelo talentiran pisec, je ob poslednjem slovesu svoji nepozabni mami dejal: *Vsakovrstna lepota, ki si jo znala poiskati, videti in doživeti, je bila vir Tvoje neizčrpne življenjske energije, ki je vsak trenutek bivanja s Teboj spremenila v poseben dar. Nama z bratcem si bila več kot ljubeča in dobra mati. Bila si najina najboljša prijateljica, vodnica in učiteljica na tem svetu.*

Marija Cvetek



Gramatex, d.o.o.,

Trgovina z metriskim blagom
Zgoša 20 pri Begunjah

Tel.: 04/5334 134

Odprto vsak dan od 9. - 19. ure,
sobota do 18. ure

*Poseben popust za neveste,
ženine in maturante*

*Kdor nima svoje šivilje, se
lahko oglasi pri nas: pon.,
tor., čet. od 17. do 19. ure*

*Moški krojač:
pet. od 17. do 19. ure*

Poleg vam že znanih dobaviteljev nove poletne kolekcije 2009 so na voljo tudi tkanine dveh novih velikih proizvajalcev visoke mode, CADENA in ELEGANCE, prispelle so že 17. 4. 2009. Če zelenega blaga ni na voljo, ga lahko naročimo.

V vodniku je opisanih
76 vzponov:
nezahtevnih, zahtevnih
in zelo zahtevnih.



www.gorenjski-glas.si

Jelena Justin
**Pozdravljene
gore**

**Cena 20 evrov,
za naročnike 15 evrov + poština**
Naročanje: po telefonu št.04/201-42-41
ali po el. pošti: narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

produkcija
STUDIO REH

**Rekrea
tuR**

EKIPNO KOLESARJENJE PO SLOVENIJI
BOHINJ - NOVA GORICA - POSTOJNA - KRANJ, 27. - 30. AVGUST 2009

www.rekreatur.si

Gorenjski Glas



CULT

jost

ŽOLNA ŠPORT

NLB



SREBRNI SEJALEC 2008
Slovenska turistična organizacija

Studio Oreh Kranj
REKREATUR -
EKIPNO KOLESARJENJE PO SLOVENIJI



triglav

BOHINJ
Turizem Bohinj www.bohinj.si

MERKUR

SKB

ODEJA

KANTO

Brez napora nad odvečne centimetre

"Sem ena izmed mnogih žensk, ki se nenehno trudi zmanjšati kilograme in izboljšati videz. V času sodobne tehnike nas sicer kar preplavljajo različni pripomočki in preparati za zmanjšanje telesne teže, a sama kljub veliki izbiri še nisem odkrila, kako brez velikega napora izgubiti centimetre tam, kjer najbolj motijo. Dokler nisem odkrila kavitacije - odprave maščobnih blazinic brez bolečin in pretiranega napora," je povedala Ana, ena od prvih strank novega salona CAVITÉ v Radovljici.

Kavitacija je metoda, ki s pomočjo najsodobnejše ultrazvočne tehnologije omogoča

koncentracijo energije na točno določeni globini v tkivu, kar zagotavlja selektivno razbitje maščobnih celic v podkožju. Površina kože, žile, živci in mišice pri tem ostanejo nedotaknjeni. Maščoba iz razbitih maščobnih celic se razlije v medcelično tekočino, od tam pa se po povsem naravni poti izloči iz telesa.

"Kot so mi obljubili v salonu, so bili rezultati vidni že po prvem posegu, po štirih obiskih v salonu pa nosim za celo konfekcijsko številko manjša oblačila. Če ob terapiji pazite še na prehrano in potrebno gibanje, je uspeh stoodstotno zagotovljen," je navdušena Ana.

Salon CAVITÉ v Radovljici je prvi na Gorenjskem, kjer so začeli kavitacijo. Na terapijo, ki je idealna rešitev za vse, ki želite izboljšati svoj videz, a se nečete ali ne morete odločiti za kirurški poseg, se vam tako ni več potrebno odpraviti v prestolnico.

Vodja salona Ženja Petrič priporoča vsaj dva obiska in obljublja sodobno, strokovno in temeljito ter obenem sproščujočo izkušnjo vsem, ki si še pred poletjem želite hitro, varno in učinkovito preoblikovati telo.



Pred tretmajem



Po štirih tretmajih



NAROČILA: 04 / 309 805

PE CAVITÉ STUDIO, ALJAŽ GOSTIČAR S.P.
GORENJSKA CESTA 39, RADOVLJICA

Odprite oči in srce, pomoč, namenjena vam, prihaja od vsepovsod

Vprašanje: "Zakaj nekaterim teče življenje kot po maslu, drugi pa, kot obteženi s skalo vedno "tavajo" na dnu?", je teoretično reševalo že mnogo modrih. Zagotovo je osebno zadovoljstvo temelj vsega našega delovanja, zato se vedno znova oglašamo vsi "pomočniki", ki bi Vam vsaj v kakšnem segmentu zadreg radi pomagali. Pri svojem delu se srečujem z različnimi stiskami, primarne so tiste, zaradi katerih se moj studio imenuje Medicinsko estetski center, druge pa ob delu z ljudmi same privrejo na plan. Nobena skrivnost ni danes nešteto krat uporabljen izraz "recesija", kaj pa zdaj, ali se bomo morali vsemu odreči, mi bo vzeto vse, s čimer sem bogatila svojo "dušo", bo konec vsega lepega? Ne, ne, nikakor ne, vsaka situacija, ki se nam pojavi v življenju, ima svoj namen, svoje sporočilo, namenjeno vsakemu od nas. Včasih se nam zazdi, da je vsega konec, toda ko se čustva umirijo in se lahko srečamo sami s seboj, se začnejo dogajati čudežni dogodki. Kar naenkrat spoznamo nove vrednote, ki smo jih prej v naglici spregledali, spoznamo nove sposobnosti, ki jih nosimo v sebi, pa so spale, spoznamo nove čudovite ljudi, ki so nam pripravljene stati ob strani, in spoznamo, da smo sami odgovorni za svojo srečo, kajti na koncu vseh vprašanj in odgovorov stojimo sami, samo ti ali jaz, ali kdo drug sam. Mir in sreča sta namenjena vsakemu, le pot do njih je različna, vsakemu lastna. Tudi če je pot še bolj trnova, hodimo pokončno in uresničujemo svoje sanje, toliko je načinov, kolikor nas je ljudi - veliko, mar ne?

Studio Ma s svojo dejavnostjo je moja osrečujoča služba in dar notranjega zadovoljstva, ki mi ga poklanjajo zadovoljne stranke. Rada delam z ljudmi in vem, da delam dobro, kajti prepričana sem, da sem deležna posebne milosti, da to delo lahko opravljam.

Ponosna sem na svoji strokovno usposobljeni sodelavki Katjo in Andrejo, ki srčno opravljata svoje delo. Prispevek ali oglas ali kakorkoli se že reče, pišem na dan 13. maj 2009, dan ko je moj pokojni mož stopil na najvišjo goro sveta Mt. Everest. Mesto prvopristopniku je prepustil alpinističnemu prijatelju Andreju Štremfiju, dovolite tudi Vi, da se na "Vašo goro" prva povzpne sreča, storite to zdaj in ne odlašajte, kajti "vremenske razmere" se hitro spreminjajo.

Spomlad je čas za spremembe, morda Vam katero lahko uresničimo tudi v našem Studiu. Več o dejavnosti na spletu WWW.STUDIOMA-KOZMETIKA.SI.

Pa lepo se imejte,
Mojca Zaplotnik Jamnik

LASERSKA EPILACIJA IN OSTALE KLASIČNE OBLIKE EPILACIJE IN DEPILACIJE

STROKOVNA NEGA KOŽE + STOJEČI SOLARIJ

*Studio lepote za vse, ki
pičakujete
več od
obljub*



MEDICINSKO ESTETSKI CENTER
Tel.: 04/20 26 794

Marija Zaplotnik s. p.
BLEIWEISOVA 6, KRANJ, nebotačnik, 4. nadstropje,
delovni čas: pon. - pet.: od 8.00 do 20.00

HUJŠANJE IN OBLIKOVANJE TELES

PERMANENTNI MAKE-UP: USTA, OČI, OBRVI, IZDELOVANJE TATUJEV

Za vsakogar nekaj

Hofer - za ljudi, okolje in gospodarstvo

Ste se že kdaj vprašali, v čem se razlikujejo diskontni trgovci z živili? Ugodne cene lahko ponuja vsak. A le redki zagotavljajo maksimalno kakovost izdelkov in storitev ter prevzemajo odgovornost za ljudi in okolje. Med njimi je zagotovo Hofer, dinamično in hitro rastoče podjetje, ki ni osredotočeno le na lastni dobiček. Hofer je prepričan, da se socialna odgovornost ne sme končati pred njihovimi vrati.

Iz regije za regijo

Ponudba živil z najrazličnejših koncev sveta narašča iz dneva v dan, vendar se potrošniki vedno raje vračajo k izdelkom iz domače regije. Ponudba slovenskih proizvajalcev je izredno kakovostna in tega se kupci zavedajo ter to tudi cenijo. Domači izdelki na policah trgovin obenem pomenijo tudi krajše dobavne poti in s tem manjšo obremenitev za okolje. V trgovini na drobno so regionalna partnerstva izredno pomembna, saj še dodatno krepijo proizvajalce in izboljšajo kakovost njihovih izdelkov.

Hofer: odskočna deska v zavidljivo kariero

Tisti, ki delajo z vnemo, lahko pri Hoferju poklicno veliko dosežejo, pa naj imajo univerzitetno, srednješolsko ali osnovnošolsko izobrazbo. Za mnoge zato zaposlitev v Hoferju ne pomeni le službe, temveč tudi prvi korak na poti k uspešni karieri. Diskontni trgovec svojim zdaj že skoraj 700 sodelavcem iz Slovenije poleg raznolikega in zanimivega dela ponuja tudi številne možnosti nadaljnjega izobraževanja in najrazličnejše kariernе priložnosti. To pa še ni vse. Hofer je izjemno privlačen delodajalec tudi zaradi nadpovprečno visokega plačila.

Moderna tehnologija varuje okolje

Hofer je na področju varovanja okolja ovrigel marsikateri kliše, saj je učinkovita izraba modernih tehnologij pri vodilnem diskontnem trgovcu visoko na lestvici prioritet. Zaradi zmanjševanja porabe goriva in količine škodljivih emisij je Hoferjev

vozni park sestavljen le iz modernih in predvsem dobro izoliranih tovornjakov. Večina poslovalnic je ogrevanih z zemeljskim plinom oziroma ekstra lahkim kurilnim oljem brez žvepla. Tako je poraba energije minimalna, s tem pa se zmanjša tudi količina škodljivih emisij.

Pitna voda je predragocena za zalivanje

Na področju gospodarnega ravnanja z vodo je Hofer še enkrat več korak pred konkurenco. Zelene površine ob logistično-distribucijskem centru in upravi se zalivajo pretežno z deževnico, ki se zbira na strehi logistično-distribucijskega centra. Voda za čiščenje tovornjakov se po uporabi prečisti, tako da jo lahko v avtopralnici zopet uporabijo. Tudi deževnica, ki odteče s parkirnih prostorov ob poslovalnicah, se zbira in nato prečisti, preden se spet vključi v vodni krogotok.

Vse za dobro počutje

Hoferjeve poslovalnice imajo preprosto arhitekturno zasnovo, zato se lepo zlijejo z okoljem in okoliškimi stavbami. Posebnost poslovalnic je veliko število oken, skozi katera prodira dnevna svetloba. Hofer na ta način poskrbi, da se tako kupci kot tudi zaposleni v poslovalnicah počutijo kar najbolje.

Diskontni trgovec kot utiralec poti

Pri gradnji dovozov do svojih poslovalnic Hofer misli na vse udeležence v prometu. Za ohranjanje tekočega prometa v bližini svojih poslovalnic gradi krožna ali semaforizirana križišča. Stroške gradnje dovoznih poti do novih poslovalnic v celoti krije sam. Hofer ohranjanje okolja, zadovoljne kupce in motivirane sodelavce vidi kot edino pravo investicijo v prihodnost. S tem pa konec koncev pridobimo vsi.



Hofer zaposluje le najboljše med najboljšimi.

V vodniku je opisanih
76 vzponov:
nezahtevnih, zahtevnih
in zelo zahtevnih.



Jelena Justin

**Pozdravljene
gore**

Cena 20 evrov,
za naročnike 15 evrov + poština

Naročanje: po telefonu št.04/201-42-41
ali po el. pošti: narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

Dragi naročniki,
želite avtokarto?



Gorenjski Glas

Zaupajte nam, kaj vam pomeni Gorenjski glas, in nam pišite. Razmišljanja z vašimi podatki nam pošljite na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj ali na koticek@g-glas.si. Vsak prispel odgovor bomo nagradili. Po pošti boste prejeli avtokarto Slovenije.

Nagradna igra traja do razdelitve vseh avtokart (600 kom).

Hiša Kulture GG

Razstava

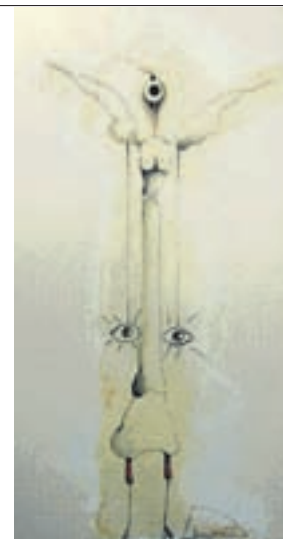
Ilustracija poezije

nemški umetnik Josef Werner in
njegove grafike na temo pesmi
Christiana Morgensterna

sreda, 27. maja,
ob 19. uri
v avli Gorenjskega glasa

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas



"Kot bi vstopili v drug, neresničen svet, poln nebrzdanega veselja do življenja in globokega humorja, ki daje moč, da obstoj, poln nasprotij in absurdnosti, lažje in sproščeno prenašamo," je o vrhunskih grafikah, s katerimi je mednarodno priznani slikar in grafik **Josef Werner** ilustriral fantastično poezijo nemškega pisca Morgensterna, zapisano v katalogu razstave. Oba izjemna avtorja bomo predstavili z razstavo grafik in deklamacijami ob spremljavi harmonike. Petra Puhar Kejžar / Atelje Puhart in Nejš Slapar / Slutnja poletja. Vstop prost. Prijazno vabljeni.



**NA DRUŽINSKI POTEP
Z VLAKOM!**

BON ZA POPUST 40%

Bon velja za enosmerno ali povratno potovanje družine v 1. ali 2. razredu vseh vrst vlakov na progah Slovenskih železnic.

Otroci do 12. leta starosti potujejo brezplačno.

 Slovenske železnice

WWW.SLO-ZELEZNICE.SI

Z vlakom na izlet po Sloveniji in Evropi

Če se še niste odločili, kako preživeti praznične dni ali prihajajoče lepe pomladne in poletne dni, vam priporočamo, da se na izlet odpeljete z vlakom. Potovati z vlakom je vsekakor prijetno, pa tudi cene so zelo ugodne, še posebej če se na pot odpravi družina ali skupina prijateljev.

V tem primeru lahko izkoristite tudi **Bon za popust**, s katerim otroci do 12. leta potujejo brezplačno. Marsikateri otrok se še ni peljal z vlakom, saj ima skoraj vsaka družina en avto, če ne še kakšnega več. Zato je za male in velike lahko prav prijetna popestritev in nova izkušnja. Nenazadnje je potovanje z vlakom tudi zelo varno in okolju najbolj prijazno. Izbira vlaka namesto avtomobila bo tako tudi vaš prispevek k čistejšemu okolju.

Za potovanja v notranjem in mednarodnem prometu imajo bogato izbiro različnih ponudb, ki si jih lahko v celoti ogledate na internetni strani Slovenskih železnic www.slo-zeleznice.si. Med drugim je tam tudi iskalnik voznega reda s cenikom.



Nasveti za prijeten izlet z vlakom

V Sloveniji so številni zanimivi kraji dobro povezani z železnico. Naj omenimo le nekaj zanimivih ciljev, kamor se lahko odpeljete z vlakom. Nasvet za izlet je torej vlak in to ne le ob praznikih, ampak katerikoli dan v letu.

Postojnska jama je s svojim čudovitim bogastvom kapnikov ena najbolj znanih kraških jam na svetu. Je kraj, ki ga vsako leto obiše na tisoče turistov iz Slovenije in tujine. Prav prijetno se je do Postojne, kjer je železniška postaja z najvišjo nadmorsko višino v Sloveniji, peljati z vlakom. Od tam do vhoda v jamo pa sledi prijeten krajši pohod.

Ljubljana je lepa ob vsakem letnem času. Privlačni majhni trgi, vijugaste ulice, baročni oboki in pročelja, grad nad mestom, vodnjaki, nabrežja ...

Maribor, mesto pod vedno zelenim Pohorjem ... Podobe lepo prenovljenih srednjeveških hiš ob levem bregu Drave, na Lentu, vam še dolgo ostanejo v spominu. S Pohorja - "pljuč Maribora" - se ponuja lep razgled na mesto in okolico. Tudi sprehodi in izleti po Pohorju obiskovalcu ponujajo prijetno doživetje.

Ptuj je s svojo razgibano tisočletno zgodovino enkratna zgodovinska in kulturna zakladnica.

Murska Sobota je glavno mesto Prekmurja in v svoji panonski zgradbi skriva nešteto privlačnih koticov. Nekatere od teh boste spoznali ob sprehodu skozi prekmursko prestolnico skupaj z vodnikom.

Šaleška dolina z največjim slovenskim premogovnikom in največjo slovensko termoelektrarno marsikomu pomeni zgolj industrijsko območje, vendar smo prepričani, da boste presenečeni, ko boste uzrli modrino njenih jezer in se podali v podzemlje do najdebelejših slojev premoga.

Škocjanske jame zavzemajo s prostornostjo dvoran in podzemne soteske posebno mesto med več kakor sedem tisoč jamami v Sloveniji. Sestavlja jih namreč splet enajstih jam, udornic, ponorov ... Ležijo na matičnem Krasu,

Veseli nas, da ste za Vaše potovanje izbrali vlak. Želimo si, da bi Vaša družina tudi v prihodnje potovala z nami. Predlagamo nakup izkaznice za vožnjo s popustom za družine, s katero boste imeli enake ugodnosti. Skupaj lahko potuje do 15 oseb. Poleg popusta za družine imamo v naši ponudbi še veliko drugih ugodnosti za potovanje po Sloveniji in tujini.

Če želite, da Vas v prihodnje po e-pošti obveščamo o ponudbah za potovanja, navedite svoj elektronski naslov:



Informacije o potovanjih z vlakom dobite na večjih železniških postajah, spletni strani: www.slo-zeleznice.si, po e-pošti: potnik.info@slo-zeleznice.si in na telefonski številki: 01/29 13 332.

Bon lahko unovčite ob nakupu enkratne vozovnice za družinsko potovanje, do 31. decembra 2009.

WWW.SLO-ZELEZNICE.SI

od koder je šlo ime kras v svet. Lepšajo jih raznobarvni, tudi orjaški kapniki imenitnih oblik, zavese in velike ponvice.

Slovenska obala ni dolga, je pa zato toliko bolj pisana in raznolika. Pričakujejo vas vznemirljivi vonji po morju, srečanja s prijaznimi ljudmi in bujno sredozemsko rastlinstvo. Zanimiv in hkrati poučen pa je tudi obisk koprškega pristanišča.

Rogatec leži pod Donačko goro, ob sotočju potokov Sotle in Draganje. Zaradi svoje zemljepisne lege je pomembno križišče trgovskih poti in se ponaša z bogato in zanimivo preteklostjo. Danes na čase največjega razcveta spominjajo staro trško jedro, ostanki gradov, cerkve ter drugi umetnostno-zgodovinski spomeniki. Največja znamenitost Rogatca je muzej na prostem.

Šentjur pri Celju: na Slovenskem ni veliko krajev, ki bi rasli iz tako globokih korenin kot Šentjur. Na šentjurskih tleh so se rodili štirje skladatelji družine Ipavec in z njimi slovenska romantična glasba. Sledovi kulturne preteklosti na Rifniku in v zeleni dolini pod njim segajo vse do mlajše kamene dobe.

Laško, mesto, ki mu je narava odmerila malo ravnega prostora. Na levi strani nad njim kot varuh bedi Hum, na desni pa je okras mesta Šmihel. S sprehodom skozi mesto obiskovalec odkriva vse tisto staro in lepo, na kar so Laščani zelo ponosni. Vse drugo je prislonjeno na vznožja bližnjih hribov. Staro mestno jedro je stisnjeno pod Hum, vse novejše zgradbe pa si stopničasto utirajo prostor zase po bližnjih bregovih.

Tukaj je še **Celje**, mesto ob Savinji, ki se ponaša z bogato zgodovino, ki je še posebno blestela v času dinastije celjskih grofov. Nanje spominja celjski Stari grad, s katerega je čudovit razgled na mesto in okolico. Staro mestno jedro je še vedno lepo ohranjeno in sprehod skozi mesto nam pričara zgodovino.

Poceni potovanja z vlakom v evropska mesta

Poleg Slovenije pa je dobra izbira tudi odpotovati z vlakom v katero evropsko državo. Izbira je velika, za začetek nekaj izzivov.

Gradec v Avstriji je lahko eden izmed ciljev za izlet preko meje. Vozni red je ugoden in tudi cene so mikavne, pri čemer izstopa ponudba Regio AS. Dodatna zanimivost te ponudbe je enotna vozovnica, kar pomeni, da lahko vozovnico za vlak uporabite tudi v celotnem javnem prometu v Gradcu. Z železniško vozovnico lahko vstopite brez doplačila v mestni avtobus ali tramvaj, z njo se lahko popeljete tudi z vzpenjačo na grad Schlossberg v središču mesta.

Nizkocenovne ponudbe niso le na letalih, ampak veljajo tudi na določenih relacijah v mednarodnem železniškem prometu. Tako lahko že od 19 oz. 29 EUR dalje potujete do Dunaja, Prage, Budimpešte ali Beograda. Pri tem je pomembno le, da si pravočasno rezervirate datum potovanja, saj so tovrstne kapacitete omejene.

InterRail je še vedno najboljša izbira za ogled posameznih držav, in to ne le za mlade. Že nekaj časa je ponudba teh legendarnih vozov-

nic na voljo tudi za odrasle oz. za potnike vseh starosti. Skupaj lahko potujejo cele družine. Paleta ponudbe je zelo velika in velja v naslednjih 30 državah: Avstrija, Belgija, Makedonija, Bosna in Hercegovina, Bolgarija, Češka, Črna gora, Danska, Finska, Francija, Grčija, Hrvaška, Italija, Irska, Luksemburg, Madžarska, Nemčija, Nizozemska, Norveška, Poljska, Portugalska, Romunija, Srbija, Slovaška, Slovenija, Španija, Švica, Švedska, Turčija, Velika Britanija. Dodatna ugodnost je potovanje s pomorsko družbo **Attica Group**, ki vozi na relaciji med Italijo in Grčijo.

Vozovnico lahko poljubno kombinirate za eno ali več držav in za različno število potovalnih dni. Tudi če se odločite, da boste na bolj oddaljene destinacije odpotovali z letalom, ne pozabite že v Sloveniji kupiti tudi vozovnice Inter Rail za izbrano državo. Zagotovo bo to najcenejša izbira za obiske različnih zanimivosti.

Za vse podrobnosti si oglejte internetne strani Slovenskih železnic ali pa obiščite Info center na železniški postaji. V prijetnem okolju vam bodo prijazno odgovorili na vsa vaša vprašanja.
www.slo-zeleznice.si

Jurij Humar - župnik s posebnimi darovi

Mineva 150 let, odkar je v Staro Oselico prišel za župnijskega upravitelja župnik s posebnimi darovi Jurij Humar. Brez dvoma eden največjih sinov slovenske matere po skrbi do bližnjega. Kjerkoli je hodil, povsod je trosil darove milosti božje ljubezni.

Jurij Humar je s svojo karizmo pomagal trpečim, ponižanim, ogoljufanim in zapostavljenim. Brez razlike, hlapcu ali kralju. Oba sta pri njem dobila pomoč. Za vse je izprosil, da je preko njega stekla moč in pregnala bolezen ali kakšno drugo človeško nadlogo. Pri tem so mu bile pokorne naravne sile. V veri, da bo v svoji dobroti vsemogočen tudi po smrti, je hvalil Boga, kadar so ga divje boleli zobje, pestile razne bolezni ali pa tlačile vseh vrst oblasti od cerkvenih do posvetnih.

Za svoj velik dar je neprestano odplačeval glavnico in obresti. Toda to ga ni utrudilo. Ko so ga v svoje goreče klešče prijemale birokrati, je videl njihovo majhnost, častilakomnost in ostale voluharske navade. Spregledal jih je v globino, zato je pustil, da so mu zabijali žeblje svoje primitivnosti, jih tolažil in se jim opravičeval. Vedel je, da na takih stolihi sedijo povprečneži, ki se tja gor skobacajo na tak ali drugačen način, ki praviloma ni povezan s sposobnostjo, znanjem ali poklicanostjo. Tam so preprosto zato, ker niso sposobni za koristno delo. Sicer nedorasli "sijaju stola" ne pomeni, da niso sposobni največje hudočije, ko je treba stolček braniti ali zanj odplačevati svojemu dobrotniku. Takrat se rada prebudi narava izmečka. Takrat običajno podivja v svoji vneimi in dela najboljše, kot zna - velike neumnosti. Ponižno je nastavil hrbet, da so ga topli in se počutili pomembne. Sam je z nezmanjšanim žarom naprej delil milosti božje vsem, ki so ga zanje prosili.



Jurij Humar

Jurij Humar je ljubil to našo slovensko zemljo in ljudi vsega stvarstva. Zaradi tega smo mu tudi mi dolžni izkazati dostojen spomin. Dostojen spomin zato, ker je celo življenje dajal z rokami giganta. Živel pa od drobtinic, ki jih je bil pripravljen celo deliti z drugimi. Humarjeve naravne zmožnosti so bile zelo različne. Hipnotiziral je tudi na daljavo, vplival je celo na živali. Njegove zmožnosti, da je ljudem pripovedoval o prihodnjih dogodkih, bi danes rekli radiesteziija. Ko je ženam pripovedoval, kje so njihovi možje v vojni in kdaj bodo prišli domov. Danes bi rekli, da si je pomagal s telepatijo. Ko je lju-

dem na bolne dele telesa polagal roke in so ozdraveli, je uporabil bioenergijo. Vse te zmožnosti je imenoval živalski magnetizem.

Žarke iz njegovih prstov so čutili skozi zaprta vrata. Usmerjal jih je tudi na veliko daljavo ter tako pomagal ljudem in jih zdravil. Skoraj nepredstavljivo je, zakaj sodnik, ki ga je obsodil na zapor, ni mogel vstati s stola, kljub temu da je biriče pošiljal v zapor s pomilostitvijo, je Humar ni sprejel. Češ če sem slabo delal, moram to odslužiti. Če ne na tem svetu, pa na onem. Pa bo bolje kar tukaj. Saj za na onem svetu odslužit se tako ali tako še preveč hitro nabere. Pa je bolje, da kar se da že tu odslužiš. Potem ko je sodnik zagotovil prek biriča, da je bila kazen prestroga in da ga lepo prosi, naj že gre domov, se je Humar odpravil iz zapora, sodnik pa s stola.

Nekoč, ko je prenočeval v Ljubljani, so mu pod oknom razgrajali, da ni mogel spati. Odprl je okno in zavpil, da hoče mir in tišino. Vsi so obstali kot ukovani. On se je naspal, zjutraj je zopet odprl okno in rekel, naj gredo v božjem miru vsak po svoje.

Njegove zdraviteljske sposobnosti so bile praktično neomejene. Pozdravil je mrtvoudne, božjastne, raka na črevesju v zadnjem stadiju. Zelo zanimivo je, da je pri zdravljenju raka na črevesju uporabil moč bezga. Ukazal je namreč oviti z volneno nitjo bezgovo drevo od tal proti vrhu. Nato je nit speljal v spalnico in jo ovil okrog trebuha bolnika. Napravil sem s svojo voljo in moč iz

drevesa je bila pokorna. Po moji volji je tekla moč drevesa po niti v človeka, je pojasnil. Med nebom in zemljo so moči, o katerih se nam niti ne sanja. V vednosti moramo vedno napredovati. Če ima človek vednost in moč, more storiti veliko dobrega.

Bolezen je bila zanj kakor zli duh, ki se ni mogel zoperstaviti njegovemu blagoslovu, zbrani molitvi, čisti duhovni sili, naj je to silo prenesel na živo bitje ali na mrtvo stvar. Vsem je pomagal. Ko so se na Bavarskem pojavili požigi, je blagoslovil papir, ki so ga namočili v vodi, nato pa z njo oprali zvonove in do koder so se ti zvonovi slišali, ni bilo več požigov.

Zelo zanimivi so njegovi izreki in pre-mišljanja. Od izrekov omenimo le dva.

Prvi je za pouk strastnim nakupovalcem in pravi: "Kdor bo nepotrebne reči kupoval, bo kmalu potrebne prodajal."

Drugi bi lahko bil za volivce. Hude čase naredi hudobni ljudje.

Naravnost navdihujoča je njegova definicija lepote, takole pravi: "Kateri obraz je lep?" Tisti, za katerim se kaže ljubezen, odkritosrčnost in poštenost. Grd obraz je tisti, za katerim se kaže trdosrčnost, zvižaja in več takega. Če za lepim obrazom ni lepe duše, se nam lep obraz pristudi. Če za grdim obrazom prebiva lepa duša, pravimo, da se ta obraz laže, naznanja grdo, a je za njim lepa duša.

Za ljubezen trdi, da gasi ogenj trpljenja. Ljubezen bližnjega varuje in obva-

ruje pred trpljenjem. Če ga v trpljenju najde, si prizadeva, da ga bi trpljenja čimprej rešila.

Glede bogastva trdi, da si nihče ne more z njim zdravja kupiti, ne miru, srca, miru vesti tudi ne. Strahu pred smrtjo in onim svetom si tudi ne prežene. Zadovoljnosti tudi ne, dobrih zakonskih otrok prav tako ne in še več reči ne. Na tem svetu je srečen, kdor ima živež, obleko, stanovanje, dobro ime in upanje, da po smrti pride v nebesa.

Edino koristno in potrebno bogastvo je tisto, s katerim naredimo čimveč dobrega za sebe in bližnjega, zaključí gospod Jurij.

O grehu. Velikost greha se ravna po velikosti trpljenja, ki ga človek povzroči s svojimi dejanji. Še posebej, če to stori vede in hote. Če kaka reč ni greh, človek v svoji zmoti misli, da je greh in to stori, je to tudi pred Bogom greh. Ne zato, ker človek stori to, kar ni greh, temveč zato, ker dela zoper svojo vest. Vsako dejanje, ki ga človek stori zoper svojo vest, je greh. Greh naredi rano, skozi katero v telo vdira trpljenje vseh vrst, odvisno od velikosti rane, posledično od velikosti greha, zoper Boga ali zoper svojo vest.

V enem od pism Jurija Humarja zasledimo tudi omembo Stare Oselice. V tem pismu v tehničnem smislu tudi razodene svoj način dela, zato bom odstavek navedel v celoti, prav tako tudi druge razlage.



Cerkev v Stari Oselici



Izvir pod cerkvijo

Pismo bratu Jerneju

Ljubi brat Jernej, da si mi zdrav!

No, me veseli, da si vendar enkrat prišel do spoznanja, da moči nimajo za naše oči nobene barve, za naša ušesa nobenega glasu in nobenega žvenka in nobenega cvenka, za naš nos nobene vonjave. Za naš okus niso ne sladke ne kisle ne grenke, za naš tip ne gladke ne hrapave ali tople ali zle, pa so vendarle, četudi jih ne čutimo z no-

benim čutom. No, zdaj si vendar svojo moč opazil. Misliš, da spoznaš vse moči v naravi? Med nebom in zemljo so moči, o katerih se nam niti ne dozdeva. Na Križu ali na Vodica (pri Kamniku) je bilo, da se te je irhasti (hudič) zbal. Saj smo ljudje tudi duhovi, toda utelešeni, pa imamo prav take moči, kakor breztelesni, toda teh moči še nismo opazili, da imamo te moči in ne znamo jih še rabiti. Ko bi tebe srečal irhasti, bi se te tako ustrašil, da bi

skočil pod pot in si odbil vse roge. V Avstriji je bilo, da je irhasti delal nadlego v hlevu, pa se je tako ustrašil moje ga papirja, da jo je kar pri lini ven potegnili in naredil v žično mrežo luknjo, kakor da bi ven zletel srednje velik prašič. Pa boš vprašal, kako sem to naredil. Natanko ne vem, sem že nekoli ko pozabil. Kolikor se morem spomniti, sem naredil, da je poslani papir odseval podobo angela z gorečim mečem. Irhasti je podobo zagledal in se



Kapelica



BSC d.o.o., C. Staneta Žagarja 37, Kranj

NOVO - MASAŽA CELEGA TELESA 50 MIN - 19,99 EUR

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

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

Pomladimo se v Kozmetičnem studiu
Hrast Ksenija s.p., Ul. Rudija Papeža 5, Kranj,
tel.: 04/23 52 570

SUPER UGODNO!! • BODY WRAPPING 24 EUR • SOLARIJ do 20 min. 6 EUR • POMLAJEVALNA NEGA OBRAZA 35 EUR • NEGA MLADE KOŽE 19,90 EUR

POLETJE V OBJEMU ZELENIH GOZDOV
(7. junija do 29. avgusta)

5-dnevni paket s polpenzionom že od **210 EUR** na osebo
7-dnevni paket s polpenzionom že od **294 EUR** na osebo

- neomejeno kopanje v vseh bazenih, tudi v vodnem parku Zora
- en otrok do 14. leta in vsi otroci do 6. leta v sobi z dvema odraslima osebama nočitev in zajtrk brezplačno
- upokojenci 10 % popusta

Dobrodošli v Topolšici, kjer je vsak letni čas nekaj posebnega!

Terme Topolšica
T: 03/896 31 00 in 06
E: info@t-topolsica.si
W: www.terme-topolsica.si

TERME TOPOLSICA D.D., TOPOLSICA 77, TOPOLSICA

tako ustrašil, da je prodril žično mrežo in zbežal. Ljudje te podobe niso videli, irhasti pa jo je videl. Tako tudi naredim ali imam vsaj voljo narediti, da je les, kamen ali papir nabasan s strelo in da se sproži in trešči v irhastega. Saj veš, da strelo vleče na koničasto železo, da se sproži in trešči v konico stolpa. Ti pa naredi, da bo na irhastega vleklo, se sprožilo in treščilo vanj, ko pride v hlev. Človek je nekoliko kakor vsemogočen, kakor bi njegova moč kaj ustvarila, in se moči, ki so v naravi, na njegovo voljo zberejo na kamen, les ali papir in delajo po svoje, kar morajo delati po Stvarnikovi naredbi.

Ko sem bil v Stari Oselici, je naju z gosposinjjo večkrat obiskala potovka od Sv. Lenarta. V župniji je bil neki bogoslovec, pa sem mu rekel: "Ali hočete, da ta in ta ženska od Sv. Lenarta pride kmalu, da bo ta in ta dan že tu?" "No, naj le pride," je rekel. Prišla je, kakor sem rekel. Bogoslovec jo je vprašal: "Kako, da ste že zopet tukaj?" Potovka je odgovorila: "Kar dolgčas mi je postalo in mislila sem si, da moram iti v Staro Oselico, in sem šla." Bogoslovec se je prav čudil.

Neki mož je zapustil ženo in je bil že doli blizu Ogrskega, pa je prišel nazaj; hud je bil in je rekel ženi: "No kaj si počela, da mi ni pustilo naprej, da sem moral priti nazaj?" (Kako je prišlo do tega, v pismu ni omenjeno, gotovo pa je posređoval Humar.)

Če me kdo vpraša, kaj v Ameriki ta in ta dela, mu povem in izkaže se, da je tako. Hrvatice imajo v Ameriki može in sinove, ki jim nočejo pisati; dam jim papirja, da ga jemljejo v usta in preden ga porabijo, dobijo iz Amerike pisma, v katerih pišejo, kako se jim godi. To naredim tako, da ženske jemljejo papir v usta, onim v Ameriki postane dolgčas po domu in se jim nobena reč ne stуди bolj kakor ne pisati, in pišejo.

Ko sem bil v Stari Oselici, je bilo nekemu ukradenih 36 ovac. Ta človek me je vprašal, ali jih bom dobil. Jaz: "Bom." On: "Kam naj jih grem iskat?" Jaz: "Obrni se na to stran: če ti bo srce težko, se obrni na drugo stran. Če boš šel proti svojemu blagu, ti bo srce lahko, če boš šel od blaga, ti bo težko pri srcu." Ko je šel od mene, so mu ovce prišle kar naproti in jih je gnal domov.

Takrat sem imel voljo, naj ima lahko srce, če bo šel proti svojemu blagu in zgodilo se je tako. Volja tako rekoč ustvarja ali bolje, iz ustvarjenih reči naredi, kar hoče. Kamenje, iz katerega naj bo hiša, mora človek zložiti skupaj, če hoče narediti hišo. Kamenje je nekaj, kar se prime: kar se pa ne da prijeti, volja po svoji moči iz narave skupaj spravlja in nareja. Tako nekako je nekaj temu podobnega.

Pa vendar ne misli, da je vse to, kar pravim, gotova resnica. Meni se le tako dozdeva to, da utegne biti vse drugače.

Pri moji gosposinji pa je tako. Včasih pravi: "O, ko bi prišel kak človek in prinesel tole!" Čez kaka dva dneva pa prinese kdo, kar želi ...

Ljudje me prosijo, da bi imeli več sreče, da bi se jih hudobni ogibali in da bi jim dobri šli bolj na roko; pa se jim pomaga. Marsikateri nikakor ne more dobiti službe; potlej jo pa dobi, ko je tisto, kar mu dam.

K njemu so se zatekali tudi mnogi, ki so tako ali drugače doživeli finančni zlom, oziroma jim je le-ta grozil. En primer je še posebej zanimiv, ko ga je prišla nadlegovat neka žena, naj ji pove loto številke za glavni dobitek, da se reši razprodaje premoženja, zaradi velikih dolgov. Da bi jo odpravil, ji je dal star telovnik. Pa je še naprej tiščala v njega. Zato ji je dal še ogrlico, baba pa nikamor, kar tiščala je naprej za številke. Humarju je pritisk narasel, pa je jezno rekel: "Johana, če ne greš, te bom tako sunil, da boš vse stopnice naenkrat preskočila. To je končno zadostovalo, da je šla in stavila številko od telovnika, od ogrlice in število stopnic, ki naj bi jih ob pospešku preletela. Dobila je več tisoč, da se je rešila dolgov. Ostanek je nesla s sabo v samostan. Gospod Jurij ni stavil, ker je bil prepričan, da ne bo zadel. Če je kdo zadel domnevno z njegovo pomočjo, je bil prepričan, da se je to zgodilo po božji volji, ker je Bog želel pomagati dobremu človeku ali je vedel, da bo denar porabljen za plemenite namene.

Iz časa službovanja v Stari Oselici sem do sedaj izvedel za dva primera. Nekeč je do njega prišlo zelo razočarano dekletko (od katere hiše in kako ji je bilo ime, sem pozabil). Obraz je imela ves

razrit in poln gnojnih mozoljev. Prepričana, da se mora čim prej omožiti, je iskala fanta, pa so se ji vsi v širokem loku izogibali, kar jo je spravljalo v velik obup. Gospod Jurij jo je blagoslovil. Potem pa rekel, naj se gre umit k potoku, ki teče pod cerkvijo in izvira kakšnih deset metrov za glavnim oltarjem. Dekle je ubogalo in ko se je umivala, se je začela z obraza luščiti vsa tista gnojna in razrita koža. Pod njo pa je začutila svoj nov gladek in mehak obraz, poln miline in dekliske lepote. Kako hitro so plesali, ne vem, snubci pa baje niso bili več problem.

Druga zgodba govori, da je bila v času njegovega župnikovanja zgrajena kapelica ob stari poti med Podgoro in Trebijo (ob zadnji prenovi ceste je bil tam speljan obvoz). Jurij Humar je bil ob blagoslovu te kapelice med drugim izjavil, da nanjo ne bo nikdar padala toča. In res ni do sedaj, je zaključila pripovedovalka svojo zgodbo v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja. Lesk v očeh, vedrina obraza, in polnost duha sta dala vedeti, da je že dolgo, odkar ga je zbrala v svojem srcu za svetnika.

Iz Stare Oselice je odšel za župnika v Črmošnjice (1862-1876).

Leta 1876 je pristal na Primskovem med Litijo in Ivančno Gorico. Na Primskovi gori je služboval do svoje smrti 19. decembra 1890. Pokopali so ga tik ob cerkvi, spomenik je vzdignjen v cerkev. Ljudje prihajajo na njegov grob skozi vse leto. Posebna slovesnost v njegov spomin pa je v nedeljo sredi oktobra vsako leto.

Vsi, ki se znajo umiriti in so čistega srca, začutijo na grobu posebne vibracije. Jurij Humar še vedno deli svoje milosti, kakor je zapisal že mnogo pred smrtjo, v svoji duhovni oporoki, ko pravi: V nebesih ni žalosti. Bog pravi, da bo obrisal vse solze naših oči. Če jaz ne bom mogel pomagati po želji svoje ljubezni, ki jo bom vzel s seboj v nebesa, bo pa Bog storil, kar ga bom prosil. Saj bo rad storil, da me razveseli.

Čudodelnik s Primskovega je bil in ostaja izziv današnji medicini. Kot mož vere, reda in ljubezni do bolnikov bo vedno naš priprošnjik pri Bogu.

Dušan Strlič



www.gorenjski-glas.si

Flise vam predstavljata naša sodelavca iz marketinga Dina Kavčič in Jure Tomažin.

Ne berite sosedovega. Zagotovite si svoj izvod.

Posebna Glasova akcija: naročniki, priporočite Gorenjski glas svojim prijateljem, sorodnikom, znancem, sosedom ... Če boste pridobili novega naročnika za najmanj eno leto, bosta oba prejela kakovostno jakno iz flisa!*

Ko boste pridobili novega naročnika, nas pokličite in povejte, katero velikost jakne želite.

Pokličite na: **04/ 201 42 41** (do 8. do 19. ure, v petek do 16. ure) ali pišite na: narocnine@g-glas.si. Novi naročnik bo Gorenjski glas prve tri mesece prejemal brezplačno.

*Število flinov je omejeno.

Gorenjski Glas



DRUŽINSKI PENZION **TRIPIČ**

Triglavska cesta 13
4264 Bohinjska Bistrica, Slovenija
Tel., fax: +386 (0)4 572 12 82
pension.tripic@bohinj.si, www.bohinj.si/tripic

- odprto vse dni v tednu
- 2 restavraciji za do 150 oseb
- pokrita terasa za do 90 oseb
- dnevni meniji, pice, vegetarijanske jedi, domača bohinjska kuhinja
- prodaja ribolovnih dovolilnic za Savo Bohinjko in Bohinjsko jezero





Poletje na morju po ugodnih cenah!

PLAVA LAGUNA POREČ - ISTRA

Hotel DELFIN ** (Zelena laguna),
polpenzion/oseba/dan
07.06.-13.06. **še od € 29,-**
04.07.-11.07. **še od € 39,-**
Dodatek za polni penzion samo € 5,-!

Hotel PLAVI *** (Zelena laguna)
Polpenzion/oseba/dan, 27.06.-03.07.
še od € 46,-
Brezplačna pijača pri večerji!
Dodatek za polni penzion samo € 6,-!

Info in rezervacije: Tel. ++385 52 410 382, E- mail: reservations@plavalaguna.hr, www.plavalaguna.hr
ali v vaši najboljši agenciji



Aktivni pristop do pasivne gradnje

V konzorcij Pasivna hiša je vključena tudi Gorenjska banka, ki omogoča ugodna posojila.

Zanimanje za nizkoenergijske in tako imenovane "pasivne hiše" se v zadnjih letih povečuje tudi v Sloveniji. Razlogov za takšno naložbo ne manjka. Izjemno nizki stroški energije, vedno svež zrak v hiši in posledično zdravo ter prijetno bivanje so bistvene prednosti tovrstnih hiš. Poudariti pa je potrebno, da z odločitvijo za tovrstno gradnjo delujemo prijazno tudi do naravnega okolja. V primerjavi z običajnimi zgradbami povzročimo v pasivni

hiši na leto za deset in večkrat nižje emisije toplogrednih plinov v ozračje.

Pri promociji in spodbujanju tovrstne gradnje zelo pomembno vlogo igra Konzorcij Pasivna hiša, ki deluje pod okriljem Fakultete za arhitekturo Univerze v Ljubljani. Član konzorcija je tudi Gorenjska banka, ki vsem potencialnim graditeljem, ki nameravajo svojo pasivno ali zelo dobro nizkoenergijsko hišo graditi ali prenavljati s

pomočjo izdelkov in storitev članov Konzorcija Pasivna hiša, omogoča najetje kredita po izjemno ugodnih pogojih, pravi **Igor Poljšak**, vodja Sektorja poslov z občani v Gorenjski banki.

Gradnja pasivnih in nizkoenergijskih hiš je za investitorja seveda velik zalogaj. Država investitorjem pomaga z nepovratnimi sredstvi prek Ekosklada. Vendar je to le del sredstev, ki so potrebna za uresničitev projekta?



skupaj ga
mega srčkamo
že
19
Let

RADIO KRANJ
97,3 MHz

MARKO LOBELJ ROHNSAND GINO MIRAN ALDAN ALENKA GOTAR
TANJA ŽIGAR EVA ČERNE 4PLAY FOKY TEENS YUHUBANDA
NATALIJA URSBOTEH MANCA ŠPIK WERNER POP DESIGN
SARJA GROHAR MIT BRIGITA ŠULER J&J dance studio

19. rojstni dan, Slovenski trg,
19. junij ob 19h

www.radio-kranj.si

izročnik: RADIO KRANJ d.o.o., Svitčarjeva 6, 4000 KRANJ



Zanimanje za pasivne in nizkoenergijske hiše je vsako leto večje, letos se je izjemno povečalo. Znanje projektantov na tem področju je pomanjkljivo, saj je pri nas strokovnega izobraževanja na tem področju še premalo, pravi Nataša Pevc iz podjetja Riko hiše, ki je član Konzorcija Pasivna hiša. / Foto: Miran Kambič

Obrestna mera za stanovanjski kredit je sestavljena iz seštevka referenčne obrestne mere in obrestnega pribitka, ki skozi celotno obdobje odplačevanja kredita ostaja nespremenjen. Kot referenčna obrestna mera se za kredite, najete v evrih, uporablja 6-mesečni Euribor. Višina fiksnega obrestnega pribitka je odvisna od vrste kredita, njegove ročnosti ter načina poslovnega sodelovanja z banko. Ugodne obrestne mere veljajo, če je prodajalec član Konzorcija Pasivna hiša, kreditojemalec pa komitent Gorenjske banke in torej plačo ali pokojnino prejema na račun, odprt pri Gorenjski banki, poleg plačilne kartice Maestro pa ima tudi plačilno kartico Activa MasterCard in je hkrati tudi uporabnik storitve Link.

V A R

Matjaž Hartman s.p.,
Hafnerjevo nas. 91, 4220 Škofja Loka
tel.: 04 513 88 30 ali 031 775 401

**PRODAJA, MONTAŽA
IN VZDRŽEVANJE:**

- GARAŽNIH
- vhodnih
- stranskih
- protipožarnih
- kletnih vrat

AKCIJA
GARAŽNA VRATA

na daljinsko upravljanje
z montažo in DDV
že od 929 EUR dalje

**POOBlašČEN
PRODAJALEC**

LEP IZGLED

domplan

Domplan d.d., Kranj

Domplan d.d., Bleiweisova 14,
4000 Kranj
T 04/20 68 700, F 04/20 68 701,
I www.domplan.si, E domplan@domplan.si
Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek:
8.00-15.00, sreda: 8.00-16.00,
petek: 8.00-13.00

| | |
|---|--------------|
| ▸ | INŽENIRING |
| ▸ | NEPREMIČNINE |
| ▸ | URBANIZEM |
| ▸ | ENERGETIKA |

Največje stanovanjsko podjetje na Gorenjskem vam nudi zanesljivo in strokovno upravljanje večstanovanjskih stavb in poslovnih prostorov ter ugodno posredovanje nepremičnin.

V primeru, da želite urediti in označiti posebno mejo, izvesti parcelacijo, potrebujete geodetski načrt ali zakoličbo objekta, če vaš objekt še ni vpisan v kataster stavb in če nimate urejenega pripadajočega zemljišča k objektu nas pokličite ali se oglasite na sedežu podjetja!

Za vas ugodno in strokovno izvajamo celovite urbanistične in geodetske storitve.



"Država z nepovratnimi sredstvi podpira do okolja odgovorne projekte. Za realizacijo tovrstne gradnje je potreben velik finančni vložek in zato je s svojo ponudbo v Konzorcij vstopila Gorenjska banka. Zavedamo se, da bo tovrstnih gradenj vedno več. Ker gre za okolju prijazen projekt, smo s posebej konkurenčno ponudbo aktivni tudi mi. Obrestna

mera je namreč v primerjavi s splošno ponudbo stanovanjskih kreditov za 0,3 odstotne točke nižja. Subvencioniramo torej ta del. Ob upoštevanju dejstva, da je že naša splošna ponudba zelo konkurenčna, menimo, da gre za res ugodno financiranje. S subvencioniranjem želimo tudi sami prispevati k pospeševanju do okolja prijaznih projektov."

Igor Poljšak, vodja Sektorja poslov z občani v Gorenjski banki



PRAVI NASLOV ZA NAKUP GOSPODINJSKIH APARATOV



PRODAJNI CENTRI ETIS:

| | | |
|------------------|-----------------|----------------------|
| LJUBLJANA - VIČ, | Tržaška 333; | Tel.: (01) 200 70 10 |
| DOMŽALE - VELE, | Mestni trg 1; | Tel.: (01) 721 99 11 |
| KRANJ - LABORE, | Ljubljanska 30; | Tel.: (04) 235 50 50 |
| KOPER, | Staničev trg 1; | Tel.: (05) 627 63 79 |



6 LET
GARANCIJE

BOSCH
WAE 24340
499,90
~~559,00~~



COOLSTAR
CS-85ZA
169,90
~~189,90~~



BOSCH
BALAY
3XP3000Q
249,90
~~329,90~~

Ponudba velja do 31.5. 2009 oz. do razprodaje zalog.

Kolikšne zneske posojil odobrite?

"Višina odobrenega stanovanjskega kredita je odvisna od odplačilne sposobnosti kreditorejmalca ter od načina zavarovanja kredita. Posebna prednost, ki jo omogočamo, je višina mesečne anuitete, ki ob sklenitvi kreditne pogodbe lahko dosega tudi 55 odstotkov mesečne plače oziroma pokojnine kreditorejmalca. Če je kredit zavarovan z zastavo nepremičnine, dopustna višina mesečne anuitete lahko znaša celo 60 odstotkov mesečne plače ali pokojnine kreditorejmalca."

Kakšna je odplačilna doba?

"Komitentom, ki so mlajši od 45 let, za nakup stanovanja ali stanovanjske hiše oziroma za gradnjo stanovanjske hiše za kredit v evrih, ki ga zavarujejo z zastavo nepremičnine, odobrimo 30-letno odplačilno dobo. Sicer je maksimalna odplačilna doba za kredite, najete v evrih in zavarovane pri zavarovalnici, petnajst let, če so ti zavarovani z zastavo nepremičnine ali s poroštvom fizičnih oseb, pa dvajset let. Vsi interesi dodatne informacije dobijo v vseh naših poslovalnicah in v podjetjih, ki so člani Konzorcija Pasivna hiša."



Barbara Šubic, M Sora: "Kupcev oken za nizkoenergijske in pasivne hiše je vse več. Pred dvema letoma povpraševanja še ni bilo, letos se je povečalo za deset do petnajst odstotkov, pričrana sem, da bo zanimanje za pasivno gradnjo v prihodnje še večje, saj je ekološka ozaveščenost vse večja. Dodatno spodbudo predstavljajo spodbude in ugodna posojila. Zaradi varovanja okolja z zmanjševanjem izpustov ogljikovega dioksida bo pasivna gradnja verjetno postala standardna."

Kako sodelujete s preostalimi člani Konzorcija Pasivna hiša?

"Odlično, konzorcij z dr. Martino Zbašnik Senegačnik na čelu je zelo aktiven. V bližnji prihodnosti v Preski pri Litiji, kjer smo se člani konzorcija srečali v začetku leta, načrtuje postavitev testnega naselja. Tam bodo bodoči graditelji lahko neposredno preizkusili prednosti bivanja v pasivnih hišah."

**SENČILA
ASTERIKS**

Peter Rozman s.p., Senično 7, Križe
tel.: 04/59 55 170, GSM: 041/733 709
e-mail: sencila-asteriks@siol.net



tende-markize: na voljo so standardne, polkasetne in kasetne tende, platno vam lahko potiskamo z napisom ali logotipom, odpiranje ročno ali na električni pogon



lamelne zavese, plise zavese in žaluzije: velika izbira barv



rolete: nadokenske, podometne rolete, PVC ali ALU, okrogle ali polokrogle, z integriranimi rolo komarniki

rolaji | plise zavese
žaluzije | komarniki | rolo garažna vrata

www.asteriks.net



**KLJUČAVNIČARSTVO
JANEZ VREČEK s.p.**

ZG. BRNIK 143, 4207 CERKLJE,
tel.: 04/25-26-650, GSM: 041/734-018,
www.vreck-peci.com

NA PEČI PET LET GARANCIJE

PEČ NA TRDA GORIVA

BOJLERJI

**PEČ NA OLJE
IN PLIN**

**PEČI
NA
LESNO
BIOMASO**

kombinacija drva - peleti

BOJLERJI IZ NERJAVEČE PLOČEVINE



SIMER
okna in vrata

Verjetno najboljša
okna in vrata
na svetu!

MODRA ŠTEVILKA
080 10 27

www.simer.si

Certificirano
za pasivne hiše!
UW vrednost
0,8 W/m²K



Energijsko varčna,
pasivna okna!

88+

**DOBRA IN ZDRAVA
ZELENJAVA**

Praktični nasveti za vrtničarje

CENA:

3.70 €

Za naročnike
Gorenjskega glasa
20% popusta



Gorenjski Glas

naročanje: telefon: 04 201 42 41
e-pošta: narocnine@g-glas.si



SLOVENSKA POSTELJA®

Žimnice, katere sanjate podnevi!

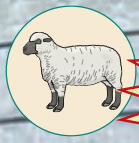
**Vodna postelja, kot jo poznate je preteklost;
spoznajte prihodnost HIDRA žimnica na kateri plavaš!**



SUPER UDOBNO
MEHKO

MODRA ŠTEVILKA

080 14 99



**V MAJU DO
25 %
POPUSTA!**

18 % gotovinski popust + 7 % sejmski popust!

LJUBLJANA • Peričeva 21 – Bežigranski dvor, 1000 Ljubljana, Tel.: 01 280 67 90 • Prušnikova 95 (bivša poslovna stavba GALANT), 1000 Ljubljana, Tel.: 01 513 37 40 **ZAPUŽE** • Zapuže 10b, 4275 Begunje na Gorenjskem (bivša tovarna SUKNO), Tel.: 04 532 57 75 **KRANJ** • Cesta talcev 67 (Poslovni center LISJAK, I. nadstropje), 4000 Kranj, Tel.: 04 231 67 61

www.postelja.com

NOVO!

suhomontažna gradnja
adaptacije
zaključna dela

banca
trgovina
kopalniške opreme

ceneje do lepe kopalnice

salon kopalniške opreme

kaj

V naši tr...
keramič...
sistemov...
gradbe...
kopalnic...

ada

Na krat...
se odlo...
bomo z...
ogledal...
vaše že...
Dela po...
• Democ...
odpac...
• Zame...
napel...
• Zidar...
• Polag...
• Izdel...
• Mont...
• Pregl...
Več in...

naš

Banca Kranj...
telefon: 04 2...
Banca Jeser...
telefon: 04 5...
Banca Treb...
telefon: 07 3...

aj nudimo

Naši trgovini boste našli prav vse za kopalnico, vodovod in ogrevanje, od keramičnih ploščic, sanitarne keramike, kadi, tuš kadi, tuš kabin, masažnih kopalnic, armatur, kopalniškega pohištva do drobnih kopalniških dodatkov in dodatnega materiala za prenovo kopalnic. Nudimo pa vam tudi celotne prenove kopalnic.

adaptacije kopalnic

Kratko bi vam radi predstavili naš način adaptacije kopalnice. Ko se odločite, da bi prenovili kopalnico nas pokličite in dogovorili se bomo za ogled. V najkrajšem času vas bo obiskal naš svetovalec, si ogledal obstoječo kopalnico, jo premeril, narisal skico in si zapisal vaše želje.

Delo potekajo po naslednjem vrstnem redu:

Demontaža starih elementov, odstranitev starih ploščic in odvoz odpadnega materiala na deponijo.

Prenehanje vodovodnih in odtočnih cevi, postavitve kadi, popravila in menjava elektroinstalacij.

Električna in vodovodna dela in predpriprava za polaganje ploščic.

Polaganje in fugiranje ploščic.

Obdelava stropa in beljenje

Demontaža in priključitev novih elementov.

Čiščenje in pregled in prevzem kopalnice.

Več informacij dobite v naši trgovini.

naše trgovine

Kranj - Tavčarjeva 31, 4000 Kranj

04 2361 240, telefaks: 04 2369 100, e-pošta: info@banca.si

Jesenice - Kejžarjeva 34, 4270 Jesenice

04 5833 890, telefaks: 04 583 3892, e-pošta: jesenice@banca.si

Trebnje - Pehanijeva 8, 8210 Trebnje

07 3460 440, telefaks: 07 3460 441, e-pošta: trebnje@banca.si



Vam elektrika spravlja lase pokonci?



Z desetimi preprostimi koraki lahko učinkovito zmanjšate porabo električne energije in prihranite! Paket Porabim, kar rabim pa vam prinaša še dodatne ugodnosti.

Za več informacij kliknite na www.porabimkarrabim.si.

RE:ENERGIJA



elektro
gorenjska

NOVO!
suhomontažna gradnja
adaptacije
zaključna dela



delovni čas
od 8-19
ob sobotah
9-13

ceneje do lepe kopalnice



do
-30%



BeB - Kvalitetno sestavljivo kopalniško pohištvo, klasični ali moderni design.



od
6,90
EUR/M²

-10%
do
-40%

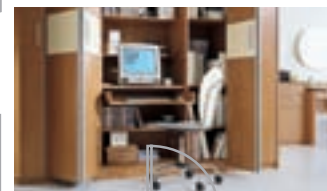


TALNE IN KOPALNIŠKE PLOŠČICE
različnih italjanskih in španskih proizvajalcev imitacija kamna, tekstila, usnja,....

Banca Kranj - Tavčarjeva 31, 4000 Kranj, telefon: 04 2361 240, telefaks: 04 2369 100, e-pošta: info@banca.si
Banca Jesenice - Kežarjeva 34, 4270 Jesenice, telefon: 04 5833 890, telefaks: 04 583 3892, e-pošta: jesenice@banca.si

ČAS JE, DA OSVEŽITE VAŠ DOM Z NOVOSTMI

Poiščite jih v salonu Nova Oprema v Mengšu!



SALON POHIŠTVA

nova
OPREMA

Gorenjska c. 24 • 1234 Mengeš
tel.: 01 72 96 270

Spalnica ni samo prostor za počitek. V trenutku lahko postane delovna soba! Omaro s harmonika vrati je mogoče urediti v pregledno garderobno omaro ali delovni center. Skrit v omari zavzame malo prostora, po končanem delu pa vrata preprosto zaprete in se posvetite udobnemu spancu.

www.alples.si

AKCIJSKA PONUDBA

Obiščite salon pohištva Nova Oprema in izkoristite **60% popust** na omaro s harmonika vrati. Akcija traja od 7. maja do 15. junija pri nakupu spalnice Balada nad 1.300 €.

3/15/25 let
Garancije

Sistemi za uporabo deževnice Biološke čistilne naprave



Bodite pametni in prihranite do 50 % pitne vode. Uporabite brezplačno deževnico.



Biološke čistilne naprave
od 2 - 200 PE (prebivalcev)

Greznice zbiralne, dvoprekatne, troprekatne. Možnost kasnejše predelave v čistilno napravo.

ARMEX ARMATURE D.O.O. IVANČNA GORICA, LJUBLJANSKA C. 2A
TEL. 01/78 69 270, 01/78 69 260 ali 051 / 652 - 192
E-mail: info.armex@siol.net www.cistilnenaprave-dezevnica.si

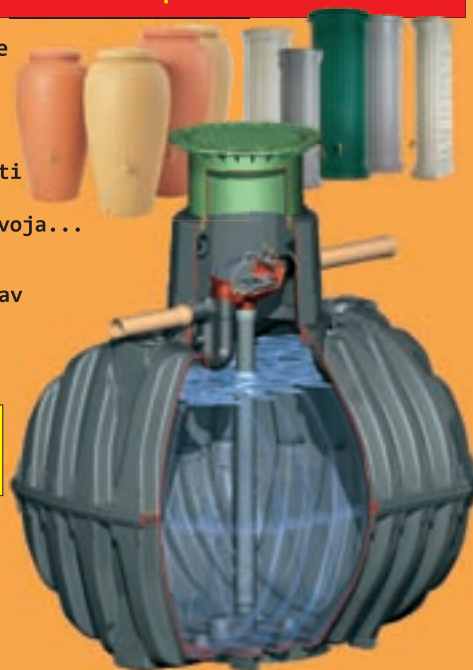
Posode za vodo - nadzemne
in podzemne izvedbe

- rezervoarji
- filtri za deževnico
- plavajoči sesalni kompleti
- črpališča
- digitalni pokazatelji nivoja...

Ponikalni sistemi za :

- izpust iz čistilnih naprav
- greznic
- odvodnjavanje parkirišč
- odvodnjavanje s streh...

Naročite brezplačen
katalog



BIOMASA - SLOVENSKI ENERGENT PRIHODNOSTI



Nizkotemperaturni kotel na pelete
Fröling P4



Kotel na polena Fröling S4
z možnostjo avtomatskega vžiga

voljo vam je velik nalagalni prostor, ki omogoča izredno dolg čas gorenja brez dolaganja. V kombinaciji s hranilnikom toplote boste tako naložili le enkrat na dan. Ločeno primarno in sekundarno zgorevanje, nadzor z lambda sondo in posebej razvita, s šamotom obložena vrtničasta komora omogočajo maksimalen izkoristek toplote iz lesa. Nič več dima v prostoru, posebno sesanje dimnih plinov bo preprečilo dimljenje ob dolaganju. Tudi pepela bo zanemarljivo malo, čiščenje je potrebno le enkrat ali dvakrat na teden. Po novem pa vam Frölingov kotel na polena lahko omogoča tudi edinstven avtomatski vžig - vse za vaše udobje in prihranek.

Pozabite na olje - tu je novi Frölingov **P4 kotel na pelete**. Izjemno kompaktna zasnova omogoča preprosto postavitve v

Podjetje BIOMASA, d. o. o., zastopa avstrijsko podjetje Fröling, ki že več kot 40 let izdeluje najsodobnejše kotle na lesno biomaso. Preizkušena tehnologija Frölingovih kotlov zagotavlja maksimalne izkoristke ter kar največ toplote ob minimalnih emisijah CO₂. Kotli ob kurjenju proizvajajo enako količino CO₂, kot nastaja ob trohnenju lesa v gozdu, s tem pa izpolnjujejo najstrožje zahteve EU. Izbirate lahko med kotli na **polena, sekance in pelete**, ki vam v kombinaciji s hranilnikom toplote nudijo izjemno udobno, varno, okolju prijazno, predvsem pa varčno ogrevanje na les. Našo ponudbo si lahko ogledate na spletni strani www.biomasa.si, na vseh večjih sejmih ter pri številnih zadovoljnih strankah, naši strokovnjaki pa vam brezplačno svetujejo tudi na vašem domu.

Prenovljeni Frölingov **kotel na polena S4 Turbo** bo biser vaše kurilnice. Na

kurilnico, poseben sesalni sistem pa enostavno povezavo z zagovnikom pelet. Kotel lahko zaradi posebne konstrukcije deluje v nizko temperaturnem režimu in ne zahteva dviga temperature povratnega voda. Idealno se vklaplja v koncept nizkoenergijske hiše ali sisteme talnega ogrevanja, zaradi širokega razpona moči pa z lahkoto zadovolji tudi hišam z velikimi toplotnimi potrebami. Frölingov sistem BUS omogoča montažo razširitev ogrevalnih modulov z minimalno količino električnih kablov ne glede na kraj ogrevalne postaje, v osnovi pa krmiljenje omogoča priključek vremensko vodenege ogrevalnega kroga, grelnika sanitarne vode itd. Povsem avtomatiziran sistem dovajanja pelet, samočistilna premična rešetka ter odvajanje pepela v zaboja za pepel vam tako omogočajo proste roke. Za informacije smo vam na voljo.

**Zastopnik za Fröling
Prodaja kotlov na lesno BIOMASO
Izdelava in prodaja lesnih
SEKANCEV**

BIOMASA



ROK SUHODOLNIK

*Biomasa d. o. o.
Krnica 52, 3334 Luče ob Savinji
tel.: 03 838 40 86
fax.: 03 838 40 87
gsm: 041 383 383*



BIOMASA,
Slovenski energent prihodnosti.

froling 
TOPLOTA IZ LESA

www.biomasa.si



Dom trade d.o.o., Žabnica
Žabnica 68, 4209 Žabnica



Za male in velike mojstre.

...od temeljev do strehe in obnovo vašega doma...

opečni strešniki
betonski strešniki
valovitke...

KRITINE

izolacije
fasadni ometi
fasadne barve...

FASADE

keramične ploščice
lepila za ploščice
fugirne mase
kopalniška oprema...

KERAMIKA

tlakovci
robniki
betonske pohodne plošče
kamini
zalivalni sistem Gardena...

**VRTNI
PROGRAM**

**ŽE
20 let
z vami!**

PRODAJNA MESTA:

PC Žabnica:
trgovina: 04 2319 200,
keramika: 04 2319 208,
fax: 04 2319 206,
e-mail: info@domtrade.si

PC Lesce:
trgovina: 04 5302 230,
keramika: 04 5302 238,
fax: 04 5302 231,
e-mail: info.lesce@domtrade.si

www.domtrade.si



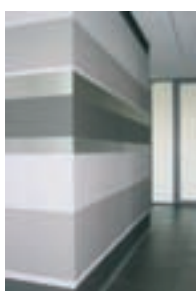
**SIGMA
COATINGS**

Visoko kakovostni Sigma premazi



- NOTRANJE STENSKE BARVE
- FASADNE BARVE
- FASADNI OMETI
- LAZURNI PREMAZI ZA LES

- POKRIVNI LAKI ZA LES
- POKRIVNI LAKI ZA KOVINO
- ANTIKOROZIVNI PREMAZI
- EPOKSI PREMAZI



NIANSIRANJE VRHUNSKIH BARVNIH PREMAZOV:

Dom Trade d.o.o.
Žabnica
04/231 92 00

KGZ z.o.o.
Škofja Loka
04/513 03 30

Moj dom d.o.o.
Kamnik
01/831 23 32



PRIMA. SIGMA.



ZASTOPA IN PRODAJA:

Wemix int. d.o.o., Zasavska cesta 81, 1231 LJ-Črnuče, Tel: 01/561 36 10,
01/ 561 36 21, Mail: info@sigmacoatings.si, Web: www.sigmacoatings.si

Gradimo za zaupanje

Gradbeno podjetje Tržič vidi prihodnost v samostojnem nastopanju in gradnji za trg, pri kovinskih konstrukcijah kot tudi visokih gradnjah.

Gradbeno podjetje Tržič, d. o. o., je bilo ustanovljeno leta 2005 po pridružitvi SGP Tržič, d. d., k Cestnemu podjetju Kranj. Podjetje ima sedež na Mlaki 2 v Tržiču, v prenovljenih prostorih bivšega SGP Tržič.

Podjetje so ustanovili z namenom nadaljevanja in razvijanja dejavnosti izdelave kovinskih konstrukcij in drugega gradbenega ključavničarstva. Hkrati pa se podjetje razvija še v dejavnosti objektov visoke gradnje.

GP Tržič je na začetku delovanja zaposlovalo triindvajset ljudi, danes se število zaposlenih bliža številki devetdeset, tako da po obsegu poslovanja in zaposlenih spada že med srednje velika podjetja.

V obdobju štirih let je podjetje izvedlo v lastni režiji ali v sodelovanju z matično družbo CP, Kranj, d. d., nekaj odmevnejših konstrukcij in objektov, med njimi:

- Kovinsko konstrukcijo mostu čez Kokro v dolžini 40 metrov na Jezerskem,
- Kovinski most, dolg 25 metrov, čez Selško Soro pri Luši pri Škofji Loki,
- Zbirni center za odpadke na Jezerskem,
- Gradbena in ključavničarska dela za nove žičnice na Voglu,
- Stavbno ključavničarstvo na novem objektu KVIBO na Mlaki v Tržiču,
- Kovinski most čez Savo na kolesarski stezi Lesce-Bled,
- Sodniški stolp na skakalnici v Kranju,
- Obnova in gradnja stanovanj v Dečjem domu v Tržiču,
- Gradnja apartmajev na Ljubelju,
- Gradnja pilotnih sten v Radovljici,
- Dozidava obstoječe delavnice Preša v Cerkljah.

Gradi se:

- Stanovanjski dvojček na Kokrici,
- Gasilski dom Križe in
- Športni center Kranj - Tribune Hribček
- ter Poslovno stanovanjski objekt v Preddvoru.

V prihodnosti je cilj zagotoviti si stalni tržni delež na Gorenjskem. Poleg dopolnjevanja pri projektih CP Kranj je cilj tudi bolj samostojno nastopanje, predvsem na segmentu visokih gradenj za različne investitorje in se prilagajati današnjim trendom gradnje, z upoštevanjem njihovih želja in ciljev. Obenem si želimo dejavnost podjetja širiti in dosegati najvišje kakovosti naših izdelkov in storitev. S svojimi soizvajalci bomo razvijali filozofijo poslovne uspešnosti z vsemi vrednotami (kakovost, časovni roki, strokovnost), ki so temelji naše uspešne poslovne poti.



gradbeno podjetje tržič d.o.o.

Mlaka 2, 4290 Tržič • Telefon: 04 / 597 12 96
Telefax: 04 / 597 12 97 • E-mail: info@gptrzic.si



Telefon: (01) 750 72 00
 Fax: (01) 750 72 10
 E-pošta: tajnistvo@dolenjgrad.si
 Internet: www.dolenjgrad.si

OSKRBOVANA STANOVANJA V KAMNIKU



Želimo vam zagotoviti varno in mirno starost. V kolikor bo zanimanje za nove oblike bivanja dovolj veliko, bo 1. faza naselja oziroma 90 stanovanjskih entot, zgrajenih v dobrih 15 mesecih, od pridobitve gradbenega dovoljenja.

V novih stanovanjih boste lahko uživali že leta 2010, če boste pohiteli in sklenili predpogodbo do konca meseca maja 2009.

V prelepi zeleni pokrajini ob reki Nevljici in v neposredni bližini doma starejših občanov bomo zgradili naselje s 147 oskrbovanimi stanovanji. Lokacija je umaknjena iz mestnega vrveža v naravo, a je hkrati le 5-10 min hoje do centra Kamnika.

- Kamniška Bistrica 13 km
- Velika Planina 8 km
- Sv. Primož 5 km
- Kranj 28 km
- Letališče Jožeta Pučnika 15 km
- Tunjice 5 km
- Smučišče Krvavec 16 km
- Ljubljana 20 km
- Golf Arboretum 5 km



SEZONA KRATKIH ROKAVOV ŽE TRKA NA VRATA ...

samo 4,99€
+ poštnina

Ženske in moške velikosti od S do XL

Majice iz zelo kakovostnega bombaža s 4 različnimi potiski lahko kupite na Gorenjskem glasu vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure, jih naročite po tel.: 04/201 42 41 ali na narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas

Varna naložba - lastno stanovanje PRODAMO

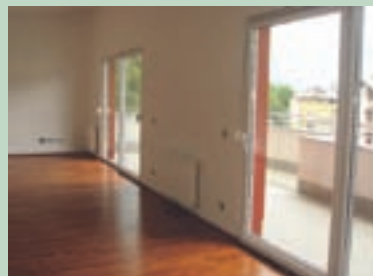
Nadstandardna nova stanovanja, edinstvena lokacija, zasebnost, mir, zelenje, bližina centra in lastna parkirna mesta



TINKARA, večstanovanjski objekt z lastno garažno hišo, ZLATO POLJE V KRANJU

- 2 ss, VP, 57,06 m², 121.165,00 EUR (P-S4)
- 1 ss, VP, 41,96 m², 94.293,75 EUR (P-S5)
- 1 ss z atrijem, 72,71 m², 133.870,00 EUR (P-S6) - možna predelava v 2 SS
- Garsonjera z atrijem, 59,30 m², 112.682,50 EUR (P-S2)
- Garsonjera, 50,25 m², 105.162,59 EUR (N1-S3)
- Garsonjera, 48,00 m², 99.933,75 EUR (N3-S2)
- Mansarda s terasama, 227,73 m², 2x parkirno mesto, 374.400,00 EUR (M-S1)

Vse cene so z DDV in ne vključujejo parkirnega mesta.



Informacije: 031/394 254, Aleksandra Jerkič, e-pošta: alex.jerkic@siol.net

DOM AS - celovito zavarovanje vašega doma



Franci Strniša, direktor Adriatic Slovenica PE Kranj: "Zavarovancem svetujem, naj preverijo, ali so njihove police, še zlasti dolgoročne, ustrezne."

Zaradi vse pogostejših naravnih nesreč je izredno pomembno, da imamo sklenjeno kakovostno in ustrezno zavarovanje, s katerim ohranimo vrednost našega premoženja. V zavarovalnici Adriatic Slovenica so tako na podlagi dolgoletnih izkušenj razvili novo premoženjsko zavarovanje Dom AS. "Z njim želimo zavarovancem ponuditi nabor tistih nevarnosti, za katere menimo, da morajo

biti v vsakem domu 'pokrite'. Danes so potrebe po zavarovanju drugačne kot pred leti, zato zavarovancem svetujem, naj preverijo, ali so njihove police, še zlasti dolgoročne, sploh še ustrezne. V zadnjem času so pogostejše naravne nesreče, vse pomembnejše je zavarovanje odgovornosti. Včasih se premalo zavedamo, kako hitro lahko na primer naš otrok s kolesom podgrne tuj avto, pes pa povzroči prometno nesrečo," opozarja **Franci Strniša**, direktor kranjske poslovne enote Adriatic Slovenice.

Dom AS je sodobno zavarovanje, ki omogoča, da z eno zavarovalno polico v celoti zavarujete dom in premičnine v njem za nevarnosti, ki nas ogrožajo v vsakodnevnem življenju (požar, izliv vode, vlom, vihar, poplava, potres ...). Z isto polico lahko nezdgodno zavarujete tudi člane družine, hišne ljubljence, glasbila ... Dom AS pa ima še številne druge prednosti - sklenitev zavarovanja 'na novo vrednost' brez doplačila, zavarovanje kmetijskih premičnin, kritje stroškov čiščenja ... Brezplačno je vključena tudi stanovanjska asistenca Coris, ki omogoča, da brez dodatnih stroškov kadarkoli dobite obrtniško pomoč pri nujnem popravilu škode v vašem domu. Izbirati je možno med štirimi zavarovalnimi paketi - ožjim, standardnim, optimalnim in nadstandardnim, ki vključujejo nevarnosti

z različnim obsegom kritij po meri zavarovanca. "Zavarovalna polica Dom AS je sestavljena iz štirih sklopov, ki zavarovance preprosto vodijo do sklenitve ustreznega zavarovanja. V prvem in drugem sklopu lahko zavarujete svoj dom tako, da izberete najustreznejši zavarovalni paket, v tretjem in četrtem sklopu pa obstoječi paket prilagodite svojim posebnim željam in zahtevam," je razložil Strniša in dodal, da je cena zavarovanja v primerjavi s kritjem nevarnosti sorazmerno nizka.

Kot je pojasnila vodja skupine zastopnikov v PE Kranj **Tanja Razinger**, je po prvih izkušnjah zavarovanje Dom AS naletelo na odličen odziv. Nov produkt je namreč zavarovancem preprosto razumljiv, saj je narejen zelo transparentno in pregledno, zato je malo možnosti, da bi prišlo do nesporazumov ob škodnih primerih ali pri samem zavarovanju. "Produkt je moderen in prilagojen sedanjemu času. Dom AS tako na primer vključuje tudi zavarovanje občutljivih steklokeramičnih plošč in določena kritja, ki jih nekatere zavarovalnice ne ponujajo, denimo zavarovanje za primer tatvine perila, ki se suši pred hišo, ali zamenjavo poškodovanih ključavnic ob vlamu. Takšni stroški večini ponavadi ne pridejo na misel, so pa kljub vsemu zelo visoki," je še povedala Razingerjeva.



MODRA ŠTEVILKA
080 1110

www.adriatic-slovenica.si

Vse na eni polici

Dom AS, naj sodobnejše premoženjsko zavarovanje za dom in družino

Adriatic Slovenica **as**
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

Ureditev zunanjega okolja

Vsak, ki na novo ureja hišo in njeno okolico, želi, da bi se njegov dom lepo vključil v že obstoječo urejeno okolje. Objekti, ki se stilno ne vključujejo v okolje in imajo v zadnjem času fasade kričečih barv, delujejo enako neprijetno, kot včasih slabo vzdrževani in napol podrti domovi. Opozoriti nase s kričečo barvo je mogoče v poslovnem svetu dobro, v estetskem pa ne in le razkriva slab okus lastnika.

Stil podeželskega vrta



Pri urejanju vrta navadno iščemo tudi stil. Podeželski vrt je navadno zgled kmečkega vrta. To pa zaradi praktičnosti: namreč podeželski vrt je namenjen pridelavi zelenjave in zelišč, ki jih dnevno uporabljamo v kuhinji. Ponekod take vrtove okrasijo tudi z zasaditvijo trajnic v vogalnih predelih, ali z enoletnicami, ki jih tudi kombinirajo z zelenjavo: na primer tagetes, posajen vmes, odganja uši in tako je zelo koristen v zelenjavnem vrtu. Tak vrt (garkelj) je bil vedno vrt gospodinje, ki je vsakodnevno hodila po zelenjavo za kosilo. Podeželski vrt je vrt, prenesen v vsako okolje, pri čemer mora ohraniti vse njegove lastnosti.

Zasaditi podeželski vrt je tudi zelo enostavno. Spomladi ga razdelimo na čim bolj simetrične gredice, poti med njimi pa naj bodo enako široke. Tako nanje lahko zasadimo zelenjavo v vrstice, vmes lahko dodamo dišavnice in tudi kakšno cvetočo enoletnico.

Bivalni del vrta

To je del vrta, v katerem se največ gibljemo, podaljšek doma, oziroma soba na prostem. Uporabljamo ga predvsem od pomladi do jeseni. V njem lahko opravljamo ra-

zlična dela, je jedilnica na prostem, je lahko otroško igrišče, prostor za domače ljubljence, namenjen je sproščnemu življenju. Vrt naj predstavlja sprostitev po napornem delu. Primerno urejen vrt je lahko odlična kulisa bazenu, ki daje vtis, da smo daleč od naselja. Vrt naj bo tudi prostor za druženje. Prostor, kamor postavimo mizo in klopi, žar, kjer v poletnih mesecih pripravljamo hrano na prostem, in primerno zasajeno grmovje tudi zakriva pred pogledi radovednih sosedov.

Vrt naj bo tudi razdeljen na prostor za bivanje in prostor, ki ga zasadimo - torej okrasni ali zelenjavni vrt.

Če imamo otroke, mora del vrta biti urejen kot otroško igrišče. V njem se igrajo, zabavajo in tudi spoznavajo naravo in rastline okrog sebe. Otroci radi odkrivajo spremembe na rastlinah, živalce, ki se zadržujejo na njih, čebele, ptice, metulje, če otrok najde pikapolonico, misli, da ima posebno srečen dan ... Zanimivo je tudi, če imajo otroci vsak svojo gredico, ki sami skrbijo zanjo. S tem se uči spoz-



navati rastline in dobi primeren odnos do rastlin. Gredico mu naredimo spomladi in ga pustimo, da jo ureja sam in tudi spremlja rast skozi celo sezono. Če mu pustimo proste roke, bo tudi spoznal, da je treba skrbeti za rastlino, da bo zacvetela, ali da bo obrodila. Če pa jo bo zanemaril, bo pa propadla. *Igor Pavlič*

Vrt pred vhodom



To je navadno vrtiček med hišo in dovozom do garaže, ali vhod z ulice do hiše. Običajno gre za ozek pas ali trikotnik, ki ga olepšamo s kakšnimi rastlinami. Navadno pa daje ta prostor tudi prvi vtis prišleku o lastniku hiše. Nekateri take gredice zasajajo večkrat na leto: na primer spomladi narcise in tulipani, poleti cvetoče enoletnice, jeseni mačehe, rese. Lahko pa posadimo samo nekaj vedno zelenih grmičkov, ki so enostavni za vzdrževanje.

Predhišni vrt je tudi prehod iz javnega v zasebno. Ta del naj bo lepo vključen v okolje in enostaven za vzdrževanje, sploh zaradi sodobnega načina življenja /ko se domov vračamo proti večeru, za vzdrževanje pa ostane le malo časa/. Oblikovanje tega dela vrta naj se tudi ujema s stilom hiše, naj bo tudi barvno usklajen. Če imamo vrstno hišo, naj bo tudi ta del urejen enotno. Tako bo cela soseska učinkovala bolj usklajeno.

Ker nas predhišni prostor ločuje od javnih površin, je navadno tudi ograjen. Vendar vedite, da visoka ograja učinkuje negativno na okolico, zato so bolj primerne nizke: bodisi lesene, kamnite ali žive meje, ki jih oblikujemo tudi v različne oblike. Pred vhodom v hišo je zasaditev grmičevja in drevnin treba skrbno načrtovati. Najprej moramo vedeti, v kakšnem okolju stoji vaš dom. Drugačno rastlino izberemo za hladno alpsko dolino, kot za prisojno primorsko lego. Smiselno je izbrati nizko rastoče drevje, ki se z leti počasi razrašča in ne presega meje prostora. Za zasaditev so primerni tako iglavci, saj imajo celo leto enako zanimivo obliko, kot listavci, ki se med letom spreminjajo /spomladi cvetijo, jeseni dobijo drugo barvo listov, pozimi so goli ... / Pri zasaditvi moramo tudi paziti, da vrt ne postane prenatrpan. Torej izberimo premišljeno, da se med posajenimi drevesi lahko gibamo, kosimo travo ...

Igor Pavlič

VSE ZA LEP VRT, BALKON IN RODOVITNO POLJE

KMETIJSKO VRTNARSKI CENTER SLOGIN VRT KRANJ IN NAKLO

- Semena vrtnin in cvetic, sadike in gnojila
 - **Ugodno: SEME TRAV**
- substrati, zemlja za sajenje in presajanje
 - **OKENSKE IN BALKONSKE RASTLINE**
 - lončnice, okrasni lonci, korita
 - vrtno orodje in pripomočki
- **SREDSTVA ZA VARSTVO RASTLIN in SVETOVANJE**

EKOLOŠKO VRTNARJENJE

naravna bioaktivna gnojila
gnojila iz rastlinskih izvlečkov
naravna sredstva za varstvo rastlin



KMETIJSKA MEHANIZACIJA

- traktorji, balirke, prikolice,...
- folija za ovijanje bal, mreže, vrvica,...
- olja, maziva,...

OBIŠČITE NAS:



SLOGA

Kmetijsko gozdarska zadruga, z.o.o.

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

- akumulatorji, tekočina za stekla ...
- motorne žage, cepilci, ...
- vrtni kultivatorji, kosilnice, ...

Odprto: od 7. - 19. ure, sobota od 7. - 15. ure

Ograje in žive meje



CEGRAM

*Za ureditev okolice doma,
poslovnih prostorov, dvorišč, vrtov:*

- CVETLIČNA KORITA
- VRTNI UMIVALNIKI
- DRUGI BETONSKI IZDELKI
 - tlakovci različnih barv in oblik
 - plošče, robniki • škarpni elementi
 - montažne greznice • ograje

(vrtne in protihrupne, različnih oblik in dimenzij
- v sodelovanju z nemškim izdelovalcem matric
nudimo gladke, prane, peskane iz barvnega betona
- z montažo ali brez)

Možnost dobave in vgradnje izdelkov.

Cementni izdelki in trgovina
z gradbenim materialom
Podbrezje 26, 4202 Naklo
Tel.: 04/537 22 00, fax: 04/537 22 01
gsm: 040/644 654
www.cegram.si
cegram@cegram.si

Vrt naj bo ograjen. Ne samo zato, da se ve, do kod sega, ampak tudi zaradi zaščite. Pred živalmi, da ne hodijo vsevprek, in pred avtomobili, ki tudi radi kdaj zapeljejo kar malo po vrtu. Pa tudi otroška igra naj sega v okvire vrta, ne na ulico.

Zadnja leta h gradnji hiše sodijo ograje in tlakovana dvorišča, kot zaključek urejenosti doma. Ograje so lahko lesene, kovane, plastične, ali žive meje, vse naj lepo oblikujejo okolico, v kateri stoji vaš dom. Pri izbiri ograje igra zelo veliko vlogo velikost parcele in okolica, ki že ima ograje. Naj bodo čim bolj enotne. Zelo lepo učinkujejo žive meje, ki so lahko prosto rastoče ali oblikovane. Pri prvih je dobro enkrat na leto malo oblikovati linijo in odstraniti stare veje. Primerne so za večje vrtove ali parcele, ki mejijo na njive ali gozd.

V manjših, strjenih naseljih je prostora manj in v tako okolje se lepo poda skrbno negovana in oblikovana živa meja, ki pa vam ne sme senčiti posajenih rastlin v vrtu, tudi trato v njeni sencu bo z leti prerasel mah. Torej naj bo zračna in naj bo za njo dovolj svetlobe. Živa meja je tudi odlična zaščita pred cestnim prahom, ki ga v veliki meri zadrži. Seveda pa je potrebno veliko skrbne nege celo rastno sezono in veliko let, da doseže primerno višino in obliko: po sajenju redno zalivanje, sprotno odstranjevanje plevela, gnojenje, obrezovanje. Danes je na trgu zelo pestra izbira vrtnih ograj, pazite le, da se ujema s stilom hiše.

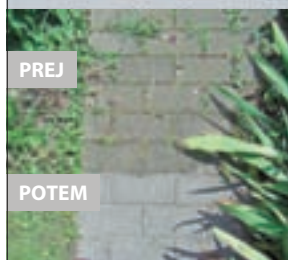
Igor Pavlič



Soba na prostem

Pravi ljubitelji vrtov komaj čakajo, da se spomladi lahko preselijo na vrt - da del dneva ob lepem vremenu preživijo zunaj. Za kosilo na terasi ali na vrtu pod večjim drevesom lahko ostanete dlje kot običajno in opazujete okolico. Novi trend, ki vrt spremenijo v udobno dnevno sobo na prostem, bo navdušil vse. Kupite si udobno vrtno pohištvo, zasadite okolico z rastlinami, ki bodo lepo zaokrožile jedilni prostor, in tja do jeseni bo to del doma, kjer se bodo člani družine najdlje zadrževali. Tudi izbira materialov je velika: les je navadno najbolj priljubljen in obložene klopi z mehкими blazinami kar vabijo k počitku. Bolj praktična je plastika, ki je lahko zelo kakovostna in lažja za vzdrževanje. Pa še ratan in kovina v kombinaciji s steklom ... Udobno naj vam bo čez poletne mesece in v zunanji dnevni sobi si posadite še rože, ki so vam najljubše, pa bodo tudi barve poskrbele za razpoloženje. *Igor Pavlič*

VELTA PLAST



VELTA PLAST, d. o. o.

Podlubnik 245 A,
4220 Škofja Loka
Tel.: 04/512-79-80,
GSM: 040/233-234
Faks: 04/512-79-81,
e-pošta:
veltaplast.doo@siol.net

Kjer mi fugiramo, trava ne raste več!

Vam raste trava med tlakovci?

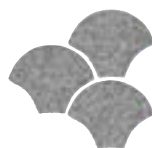
Podjetje Velta Plast, d. o. o., vam ponuja rešitev.

Z visokotlačnim čistilcem vam tlakovce najprej očistimo, nato pa z maso, ki je sestavljena iz visoko kvalitetnega peska in lepila, zapolnimo fuge. Pokličite za brezplačno ponudbo in si oglejte pestro paleto naših vzorcev.

NOVO!

**Prodaja in polaganje
tlakovcev Semmelrock!**

Dodatna ponudba: svetovanje, zunanje ureditve, zidarska dela, fasade, knauf ter adaptacije kopalnic.



**CEMENTNI IZDELKI
JUHANT d.o.o.**

T: 01/83 43 085, **F:** 01/83 43 080
W: www.juhant.com, **E:** info@juhant.com
W: www.tlakovci.si

Za dobro počutje je ureditev okolice hiše ravno tako pomembna kot notranja ureditev vašega doma.

Pomembna je primerna izbira, predvsem pa praktičnost. V podjetju JUHANT se že dobrih 45 let ukvarjamo s proizvodnjo kakovostnih beton-skih izdelkov. V proizvodnem programu imamo vse, kar potrebujete za vaše dvorišče. Najbolj smo ponosni na tlakovce, kjer je na voljo široka izbira modelov in barvnih kombinacij. Posebej naj izpostavimo tlakovca, ki sta letos prvič prisotna na

slovenskem tržišču, to sta KAMEN KRAS in KAMEN ŠKRILJ.

Prednost tlakovanih površin je v njihovem enostavnem vzdrževanju, če pa kasneje pride do kakšnih poškodb, je posamezne dele možno zlahka zamenjati z novimi.

Pred dokončno izbiro se je priporočljivo posvetovati s strokovnjakom. V podjetju JUHANT vam bomo z veseljem pomagali, saj imamo bogate izkušnje s tlakovanjem dovoznih poti, dvorišč, pločnikov, stez, mestnih trgov, parkirišč ...



KAMEN ŠKRILJ



KAMEN KRAS

ODKRITE VAŠE OSEBNE ŽELJE IN JIH URESNIČITE Z NAŠO POMOČJO! DVORIŠČE JE OBRAZ VAŠEGA DOMA

IZBERITE SI NADSTREŠEK LAHKOTNEGA VIDEZA, KVALITETNE IZDELAVE, Z GARANTIRANO OBSTOJNOSTJO



**NADSTREŠKI
OBSTOJNI
PROTI TOČI**



**Nadstreški za avtomobile s stranskim vpetjem poleg drugega omogočajo
lažje parkiranje in prihranek dragocenega prostora**



**SINTEX, d. o. o., Župančičeva 34, 1290 Grosuplje
gsm: 041 621 473, tel.: 01 786 55 80, fax: 01 786 15 34,
www.sintex.si, sintex@sintex.si**

PODALJŠAJTE SI KOPALNO SEZONO IN PRIHRANITE ČAS ZA VZDRŽEVANJE BAZENA

- Nadkritja bazenov
- Teleskopske strehe
- Pomične strehe za bazene
- Kupole za masažne bazene
- SPA nadkritja



TROPEA



ELEGANT



IMPERIA



ORIENT

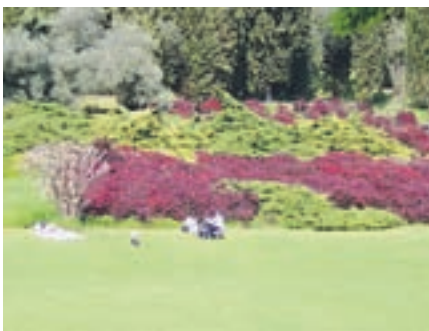


RAVENA



STYLE

Pokličite nas! Tel.: 01/786 55 80 Gsm: 041/621 473
Sintex, d. o. o., Župančičeva 34, 1290 Grosuplje
www.sintex.si, sintex@sintex.si



Vrtna trata

Vrta si skoraj ne moremo predstavljati brez trate. Trata povezuje posamezne dele vrta, ob njeni zeleni barvi pa pridejo do izraza tudi druge rastline. Predstavlja mehko in prijetno zeleno preprogo, ki ni le za okras, ampak po njej tudi hodimo, se igramo, ležimo in počivamo.

Pri urejanju vrta ima trata pomembno vlogo. Trata je sestavljena iz več vrst in sort trat, ki se med seboj dopolnjujejo in so uporabne za različne namene.

Okrasna trata je sestavljena le iz nežnih sort trav, ki jih pogosto kosimo, vendar ni primerna za hojo. Taka dekorativna trata je brez plevelov, zato je pomembno redno vzdrževanje in kakovostno seme. Med vzdrževanje spadajo redna košnja vsaj dvakrat na teden, odstranjevanje plevelov, gnojenje in zalivanje. K posebni oskrbi spada vertikuliranje, s katerim odstranimo staro košnjo trave, jo prezačimo in povljammo.

Uporabna trata je za večino vrtov bolj zaželena, saj je sestavljena iz travne mešanice, ki prenese dosti hoje. V njej so takšne sorte trav, ki se razraščajo v širino. Med te sodijo sorte angleške ljuke in travniške latovke. Uporabna trata ne potrebuje toliko oskrbe kot okrasna, vendar jo moramo ob večji obremenitvi pogosto kositi, da se zgosti. V vsaki trati se počasi zasejejo pleveli in to je znamenje, da ji primanjkuje hranil. Zato plevela najlažje preženemo s pravilnim gnojenjem in košnjo, po potrebi pa tudi s herbicidi.

Dandanes lahko površino v vrtu na hitro ozelenimo s tratnimi zvitki. Pri tej trati ni treba čakati, da seme vznikne, ampak površino ozelenimo čez noč. Ima pa to pomanjkljivost, da je precej draga in tudi kasneje imamo z njo enako dela, kot z običajno trato. V večjih vrtovih pa si lahko privoščimo, da del trate spremenimo v cvetoč travnik in tako ustvarimo naraven videz vrta in občutek, da živimo sredi narave in v soglasju z njo. Cvetočega travnika v vrtu ni treba kositi ne gnojiti, v njem pa je dovolj hrane tudi za razne žuželke in ptice. S tem se odpovemo gnojenju tal in s tem onesnaževanju podtalnice. Pa tudi hrupa zaradi uporabe motornih kosilnic bo manj.

Ljuba Erjavec,
univ. dipl. inž. agr. - BC Naklo

Vrt, ki nam bo v veselje celo poletje

Ko zasajamo cvetlično gredico pred hišo, si želimo, da bi bil naš vrt cvetoč celo poletje. To bomo dosegli, če bomo med trajnice in grmovnice zasadili enoletnice, ki cvetijo od konca maja do prve slane.

Z gredice najprej odstranimo dvoletne rastline (npr. mačehe). Blazinaste trajnice, ki so se preveč razrasle, razpolovimo, grmovnice pa smo oskrbeli že zgodaj spomladi ali takoj po cvetenju. Gredo, kjer bomo sadili, dobro prekopljemo, zrahljamo, zdrobimo grude in na koncu zravnamo. Dodamo nekaj dobro preperlega komposta, če ga nimamo, lahko na gredico stresmo vrečo ali dve substrata za balkonske rastline, ki mu dodamo organsko gnojilo. V zemljo zamešamo tudi gnojilo s počasnim delovanjem (Plantec, Osmocotte,...). Ko je zemlja pripravljena, se lotimo izbire rastlin. Dobro je, da si pred nakupom napravimo načrt zasaditve. Tako vsaj približno vemo, koliko rastlin bomo potrebovali. Na gredo sadimo v obliko trikotnika, enoletne rastlinice naj bodo 20-30 cm narazen, ravno toliko sadilne razdalje potrebujejo tudi trajnice. Grmovnice potrebujejo več prostora, ki sprva še ni zapolnjen, zato prva leta prazen prostor zapolnimo z enoletnicami ali trajnicami, z leti, ko se grmovnice razrastejo, pa te rastline lahko odstranjujemo. Če je zasaditev enoletnic gostejša, greda sicer takoj zažari v svojem sijaju, vendar rastline nimajo dovolj prostora za rast in namesto da bi se razrasle v širino, ostanejo šibke in se pretegujejo. V primeru bolj redke zasaditve se rastline razraščajo v širino, vendar praznine skozi leto ne morejo zapolniti, več je

plevela. Rast plevela lahko preprečimo, če prekrijemo grede z okrasnim lubjem.

Uporabimo lahko različne rastline. Upoštevati moramo barvno skladnost, velikost rastlin in potrebe rastline po vodi in soncu. Ne mešamo preveč kričečih barv, če pa jih že, za prehod uporabimo umirjene srebrno listne, rdeče listne ali ne cvetoče zelene rastline. Če sadimo ob zid, v ozadje posadimo rastline z višjo končno višino, spredaj pa uporabimo nižje rastline. Če pa sadimo v krogu, so višje rastline na sredini, nižje pa proti zunanjosti. Enoletnice so vseh mogočih barv, zato lahko delamo različne kombinacije. Od enoletnic na soncu zelo dobro uspevajo salvija, tagetes, nepostarnik, rudbekija, dalieta, plazeča ciniija, verbena, grobeljnik, vedno cvetoča begonija, nepravna vanilijevka. Za zelo sončna in sušna mesta lahko uporabimo tudi gazanijo, asteriskus, portulak, na pretežno senčno mesto pa lobelijo, vodenko. Od trajnic uporabimo predvsem blazinaste trajnice (plamenka, plahitica, sretena, ognjeni dež, kamnokreč, neteresk), za ozadja pa lahko tudi višje trajnice (anemona, orlica, kresnica, srček, kadulja, hermelika). Od lesnatih rastlin izbiramo take, da s svojo končno velikostjo ne bodo prevelike za naš vrt.

Vse rastline, posajene v cvetlični gredi, čez leto oskrbujemo. Moramo jih zalivati, včasih pognojiti, opleti in zrahljati tla, nekaterim pa moramo za boljše cvetenje občasno odtrgati tudi odcvetele cvetove.

Nataša Šink, univ. dipl. inž. agr.
BC Naklo



Kombinacija različnih rastlin (enoletnice, trajnice in drevnina)

Listne uši na jablani in hruški

Listnim ušem se ne more izogniti nobena rastlina, pa naj bo divja ali kulturna. Tako delajo škodo tudi na sadnem drevju. Jablane napada kar nekaj vrst uši: zelena jablanova uš (*Aphis pomi*), mokasta jablanova uš (*Dysaphis plantaginea*) in jablanova uš šiškarica (*Dysaphis devecta*). Najbolj škodljiva je zelena jablanova uš, ki dela škodo s sesanjem mladih poganjkov in listov. Jablane, hruške in kutine napada od jeseni do pomladi. Napadeni poganjki so kratki, slabo rastejo, listi se zvijajo in kodrajajo. Uši so po obliki hruškaste, zelene barve, le sifone ima črne. Čez leto se mlade uši razvijejo iz neoplojenih jajčec, jeseni pa samice odložijo črna zimska jajčeca na poganjke, kjer prezimijo.

Mokasta jablanova uš je pokrita z voščnim poprhom. Napadeni listi se zvijajo in sušijo, napada pa tudi plodove, ki so drobni in iznakaženi. Poleti se uš preseli na trpotec. Prezimi v obliki zimskih jajčec na vejicah.

Jablanova uš šiškarica povzroča s sesanjem nastanek deformiranih listov z izboklinami rumeno rdeče barve. Zimska jajčeca samice odlagajo že poleti v razpoke lubja na jablanah. Na mladih poganjkih in vejah jablane se pozno pomladi in zgodaj jeseni lahko pojavi tudi krvava uš (*Eriosoma lanigerum*), ki povzroča s sesanjem nastanek vozlastih izrastkov. Nad izrastki veje in debla hirajo in pozimi rade pozebejo. Krvava uš razvije na leto 8-10 rodov. Vsaka samica skoti okoli 120 mladičev. Poleti se skoraj ne razmnožujejo.



Zelena jablanova uš na mladem poganjku



Mokasta jablanova uš



Simptomi napada z jablanovo ušjo šiškarico

Pozno poleti in jeseni se pojavijo krilate uši, ki se širijo na večje razdalje. Prezimi kot ličinka za skorjo na deblu, na koreninskem vratu in na debelejših koreninah.

Tudi na hruškah se pojavlja nekaj vrst listnih uši, kot je zelena jablanova uš. Najbolj pa je škodljiva mokasta hruševa uš (*Dysaphis piri*). Rdeče uši so pokrite z belo voščeno moknato prevleko. S sesanjem listov povzročajo močno zvijanje. Če jih zmečkamo, priteče rdeč sok. Izločajo veliko medene rose, ki privablja mravlje. Napadeni poganjki in listi se zgodaj sušijo. V zgodnjem poletju se preselijo na lakoto, jeseni pa se vrnejo na hruške, kjer odložijo zimska jajčeca, ki prezimijo na vejicah.

Listne uši začnemo zatirati s predpomladanskim škropljenjem, s katerim uničujemo zimska jajčeca listnih uši in nato škropimo preko vse rastne sezone. Actaro uporabljamo za zatiranje zelene jablanove uši, mokaste jablanove uši in jablanove uši šiškarice, Teppeki za zeleno jablanovo uš, mokasto jablanovo uš in mokasto hruševu uš, Ogriol za krvavo uš in Neemazol za mokasto jablanovo uš.

Marija Urankar, univ. dipl. ing. agronomije



Kolonija krvave uši



Simptomi napada z mokasto hruševu ušjo

Spomladanska nega lončnic

Pomlad je čas, ko presadimo tudi lončnice, ki nam krasijo stanovanje. Tako sobno rastlino presadimo le v eno številko večji lonček (2-3 cm večji premer lonca) in pri tem pazimo, da smo zamenjali tudi okrasni lonec. Med okrasnim loncem in loncem, v katerem raste rastlina, mora biti vsaj 1 cm praznega prostora okoli celega oboda. Ob presajanju pregledamo korenine ter odmrle in poškodovane odstranimo z ostrim nožem. Pri tem pazimo, da je rez čista in ne razceframo rane, saj je površina take rane večja in z njo tudi večja možnost okužbe s talnimi glivicami. V novem loncu poskrbimo za odtekanje vode - drenažo. To naredimo tako, da na dno lonca damo nekaj manjšega kamenja ali glinopir. Nato dodamo še substrat in korenine enakomerno porazdelimo po substratu. Na koncu, ko smo dodali substrat do roba lonca, z loncem rahlo potolčemo ob podlago ter ob rastlini potlačimo substrat. Tako ni nezaželenih zračnih žepov okoli korenin, saj v njih korenine ne pridejo v stik s podlago in ne morejo črpati vode s hranilnimi snovmi in se zato posušijo. Ko presajanje končamo, rastlino zalijemo in čez pol ure pregledamo, koliko vode je še ostalo v podstavku ali okrasnem loncu. To vodo nato odlijemo, saj rastlina ne sme stati v vodi, drugače korenine zginejo in rastlina propade.

V primeru, da rastlina cveti, jo pustimo in počakamo na jesen, ki je tudi primeren čas za presajanje lončnic.

Sabina Šegula, univ. dipl. inž. agr. - BC Naklo

POPRAVEK

V MOJI GORENJSKI, ki je izšla aprila 2009, je prišlo do napake pri podnapisu slik. Pravilni podnapisi k slikam so: Slika 1: Značilna krastavost jabolok je posledica napada škrlupa; Slika 3: Znaki napada s pepelasto plesnijo na jabolku; Slika 4: Okuženi jablanovi listi s škrlupom



DELOVNI ČAS TRGOVINE:

ponedeljek: 9.00 - 13.00;
torek: 13.00 - 19.00;
sreda: 9.00 - 13.00
četrtek: 9.00 - 13.00;
petek: 9.00 - 19.00; sobota: 9.00 - 13.00
Telefon: 04/277 21 26,
041/499 935.

Več informacij najdete na naši spletni strani:
www.bc-naklo.si

Pripravimo zeliščni kis

Tako kis kot zelišča lahko uporabljamo za lajšanje številnih težav. Ko oboje združimo, dobimo odlične in okusne pripravke, ki jih lahko uporabljamo tako v kulinarčne kot zdravstvene namene. Priprava je preprosta, kombinacij pa skorajda neomejeno.

Jabolčni kis je eno najstarejših zdravilnih sredstev človeštva in je bil do 20. stoletja sestavni del vsake domače apoteke. O njegovih dobrodejnih lastnostih je pred 2400 leti pisal že Hipokrat, ki ga je priporočal kot odličen pripomoček proti obolenjem dihalnih poti in proti prebavnim motnjam. Rimski legionarji so jabolčni kis mešali z vodo in ga pili za okrepitev in osvežitev, zdravilne učinke pa spoznavamo še danes, ko ga poznamo tudi kot naravni vir antioksidantov, ki telesu zagotavlja življenjsko pomembne minerale in vitamine.

Gremo v akcijo

Za pripravo zeliščnega kisa potrebujemo naravni kis ter nekaj zelišč, ki pa so lahko tako sveža kot tudi suha. Količino zelišč izbiramo glede na moč in okus rastline in seveda v skladu z našimi željami. Tako bomo uporabili precej manj rastlin z ostrim okusom, kot so česen, čili ali brinove jagode, malce bolj radodarni pa smo lahko z nežnejšimi okusi, kot so na primer bazilika, šetraj ali pehtran.

Naš zeliščni kis bo pripravljen za uporabo po vsaj osmih dneh namakanja. Če steklenico krasi le vejica zelišča in če nas to ne moti, nam kisa ni potrebno precediti niti po daljšem času. Sicer pa ga prelijemo skozi gazo in shranimo v temno steklenico.

In še kakšen kis naj uporabimo? Najbolj pogost je seveda domači jabolčni kis, lahko pa uporabimo tudi beli ali rdeči vinski kis. Načeloma velja, da v beli kis, ki nima tako izrazite arome, dodajamo zelišča z milejšim okusom, v jabolčni kis dodamo lahko precej ši-

rok spekter rastlin, tiste najbolj izrazite okuse pa prepletamo z rdečim vinskim kisom.

Za našo kuhinjo

Najbolj pogosto srečujemo zeliščne kise, ki se uporabljajo predvsem kot dodatek solatam in drugim jedem. V ta namen kisu dodajamo predvsem dišavnice, kot so na primer čemaž, pehtran, koper, komarček, rožmarin, bazilika, šetraj, peteršilj, timijan, žajbelj, sivka, lovor, poper v zrnju, brinove jagode, klinčki, ingver, muškadni orešček, listi in cvetovi drobnjaka, zeleni deli in cvetovi ter stroki česna, male pekoče paprike, čili.

Največkrat srečamo zeliščne kise z enim samim okusom, kot na primer najbolj poznan pehtranov kis in tudi priljubljena bazilikin ali pa čemažev kis. Nekateri gurmani pa so že večji različnih kombinacij, kot je na primer koper, pehtran, timijan, melisa in bedrenec v eni steklenici ali pa koper, črni poper in česen. Seveda pa si lahko napravimo novo, čisto svojo in nam najljubšo kombinacijo.

Za našo kožo

Prava poživitev za našo kožo bo rožmarinov kis - tri cvetoče vejice v litru vinskega ali jabolčnega kisa za osem dni postavimo na sončno mesto, nato pa zlijemo na vlažno krpo in si s tem umijemo telo. Prijetno nas bo ohladilo, okrepilo, prekrvljenost pa se bo občutno povečala. Še posebej hvaležni za takšno kopel pa nam bodo tisti, ki dan in noč preležijo v postelji. Umivamo pa se lahko tudi s kisom, v katerega smo dodali cvetne lističe dišečih vrtnic, bezgovo cvetje ali pa cvetove travniškega žajblja.

Poleg tega je znana uporaba kisa tudi za boljšo rast las. Prav takšen učinek pa imajo tudi koprivove korenine in če ju boste združili, boste imeli odličen masažni kis, s katerim si boste lahko kadarkoli krepili svoje lasišče.



Pehtran in šetraj v kisu

In tudi kot zdravilo

Kis so že od nekdaj uporabljali tudi kot zdravilo. Le katera se ne spomni magičnega shuševalnega recepta z jutranjo žličko kisa. Če želimo pripraviti tovrstno dieto, potem lahko kis obogatimo tudi z rastlinami za boljšo presnovo. To bodo na primer malinovo listje, tavžentroža, pelin, bezgove jagode, encijan ali pa žajbelj.

Ker kis zelo dobro raztaplja zdravilne učinkovine, lahko z njim nadomestimo tudi alkoholne tinkture. Takrat potrebujemo več zelišč, ki se v kisu namakajo vsaj dva tedna. Tako pripravljen kis zaužijemo trikrat na dan, po eno ali dve jedilni žlici. Če je premočnega okusa, ga lahko razredčimo z vodo in pripravimo napitek. In še nekaj namigov za dobre kombinacije: kis z brezovim listjem za ledvice, dišeča perla v kisu proti migreni, porov ali boragov kis zoper preveč holesterola v krvi ali pa timijanov kis proti bolečinam v grlu.

Monika Bernard

V pokoju več časa za branje



Presenetite sodelavca, ki odhaja v pokoj!

V kolektivu mu lahko podarite naročnino na Gorenjski glas. Na vašo željo vas bo obiskal novinar in pripravil prispevek o sodelavcu, ki bo s skupinsko fotografijo objavljen v Gorenjskem glas. Novi naročnik dobi tudi darilo Gorenjskega glasa.

Za več informacij pokličite: 04/201 42 41
ali pišite na: narocnine@g-glas.si.

Polletna naročnina z 20 % popustom znaša 57,24 €.

Gorenjski Glas

ALPE *Kot jih vidijo ptice*

»ALPE - kot jih vidijo ptice« je **mednarodni projekt**, s katerim predstavljamo celotno verigo Alp, kot izjemen in enkraten geološki, geografski, biotski, kulturni ter gospodarski prostor. Projekt pokriva celotne Alpe in zajema države: **Monako, Francijo, Italijo, Švico, Liechtenstein, Nemčijo, Avstrijo** in **Slovenijo**.

ŽE IZŠLA!



MONOGRAFIJA

- Format: 27 x 37 cm
- Št. strani: 512
- **Matevž Lenarčič** je v treh letih posnel 100 000 novih fotografij Alp iz zraka
- Besedilo so napisali Janez Bizjak in 15 vrhunskih strokovnjakov
- Monografija je izšla v slovenskem in angleškem jeziku in si jo lahko ogledate v našem uredništvu.

www.panalp.net

Redna cena knjige: **49,90 EUR**

Cena za naročnike Gorenjskega Glasa (-10 %): **44,91 EUR** + poštšina

Pokličite: **04/201 42 41** (vsak dan od 8. do 19. ure, v petek do 16. ure)
Pišite: narocnine@g-glas.si ali na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, Kranj.

PANALP



Under the Patronage
of UNESCO

Gorenjski Glas

za
vas sije
sonce

Mreža za oporo
kumaram
velikost 1,2 x 30 m

€ **3,82**
prihranek 18 %



Univerzalna
zemlja
Terra Brill
45 l
Art: 42997

€ **5,10**
prihranek 37 %



Gnojilo za pelargonije
Valentin 1 l
Art: 43560

€ **3,69**
prihranek 31 %



redna cena

€ **2,99**

Šedike parašutnika
s štik v platuju
Art: 42292

V ponudbi od
15. 5. 2009

€ **7,90**
prihranek 20 %

Cvetoče grmičaste vrtnice
Art: 38471



Vaba za polže
Terminator
250 g
Art: 42292

€ **3,19**
prihranek 20 %



EURYOPS PECTINATUS
premer 14 cm
Art: 36596

€ **4,69**
prihranek 21 %



VRTNI CENTRI KALIA
Kranj, Zlato polje, Bleiweisova 29
Kranj, Cesta talcev 89

Posebna ponudba velja v maloprodajnih enotah Kalia po vsej Sloveniji od 4. do 31. maja 2009, oziroma do prodaje zaloga. Izdelki so iz naše redne ponudbe. Posamezna prodajalna ima v ponudbi akcijske artikle v obsegu svojega prodajnega programa. Pridržujemo si pravico do sprememb. Nekatere slike so simbolne, dekorativni material ni vključen v ceno. Popusti se ne seštevajo. Za morebitne napake v tisku se opravičujemo in vas prosimo, da nas o njih obvestite na tel. št. 01/475 93 51. Cene vseh artiklov so v EUR in vključujejo DDV.

Semenarna Ljubljana, d.d., Dolejska cesta 242 Ljubljana
www.kalia.si

Disleksijo čim prej odkriti

”Pri disleksiji gre za težave pri učenju branja in pisanja, včasih tudi računanja. Večinoma se posamezniki z disleksijo uspešno spopadajo, zelo pomembno pa je, da se jo odkrije čim prej, najbolje v predšolskem obdobju,” pravi Mira Gartnar, logopedinja v Osnovni šoli Helene Puhar Kranj.

Disleksija je stanje, zaradi katerega se normalno ali nadpovprečno bister otrok zelo težko in slabo nauči brati, čeprav dobro vidi in sliši in ima vse pogoje za učenje. Disleksija človeka spremlja vse življenje, kaže pa se še na drugih področjih življenja. Tudi kot prednost.

Kako odkrijemo disleksijo že v najzgodnejših letih?

”Težave se običajno pokažejo že v predšolskem obdobju. Tak otrok ne riše rad, ne zanimajo ga črke. Veliko jih mora obiskovati logopeda, ker nerazločno oblikujejo govor. Poleg že omenjenih ima otrok lahko tudi težave s prostorsko orientacijo (pisati začne kar na sredini lista) in časovno orientacijo (na primer ne uporablja pravilno pojmov včeraj, danes, jutri). Tudi zaporedja si težko zapomni (dneve v tednu, mesece v letu). Zelo značilno je, da ne sliši rime in se težje nauči pesmice. Tudi zgodbic ponavadi ne poslušajo rad. Zanimanja pa nima zato, ker mu ne gre, ker je na tem področju šibak in se tega izogiba. Otroci z disleksijo ima lahko težave tudi z organizacijo in bo težko osvojil red. Pri navajanju na pospravljanje bodo imeli starši precej težav.

Največkrat pa se disleksijo prepozna šele v prvih razredih osnovne šole, ko otroku učenje branja in pisanja ne steče tako kot vrstnikom. Ne ”sliši” glasov v besedi, težko poveže črko in ustrezen glas, lahko prebere le krajše besede, ki jih vidno prepozna, itd. Zelo pomembno je, da dobi ustrezno pomoč, sploh če gre za hude težave.



Mira Gartnar in njen pomočnik Franci

Lažjo obliko disleksije bister otrok običajno premaguje brez posebne pomoči, ker ta primanjkljaj nadomesti na drug način. Lahko je dober v športu ali kateri drugi dejavnosti. Zelo pomembno je, da razvija samozaupanje, da je nekje uspešen.”

Kako se lahko pomaga osebam z disleksijo?

”Vzemiva za primer težavo z branjem v petem razredu. Učenec z disleksijo se bo na tej stopnji še vedno mučil s tehniko branja, namesto da bi se ukvarjal z vsebino. Vsebinsko slabše razume. Branje ni avtomatizirano in zato nima pogojev, da se bi učil enakovredno z drugimi. Zanj je boljša kakšna druga pot, na primer z več poudarka na razvijanju govornega spomina, ker bo več znanja osvojil s poslušanja-

njem. Nekaterim pomaga, da si zapisujejo z miselnimi vzorci.

Če gre za hujše težave, bo potreboval nekoga, da mu bo pomagal pri učenju. Nekaterim je lažje pisanje na računalnik, ali pa lažje berejo, če so črke večje in če so presledki med vrsticami večji. Že v prvi triadi osnovne šole mu je treba pomagati, da bo našel svoj način, kako bo osvojil tehniko branja. Terapevt mora biti pri tem kreativen, da zna prisluhniti otrokovim nadomestnim možnostim in močnim področjem.”

Se z disleksijo rodimo?

”Približno 85 odstotkov disleksij naj bi bilo prirojnih, ostale se pripisuje spremembam v možganskem delovanju v prvih mesecih življenja. Ocenjuje se, da je v našem jezikovnem okolju oseb z disleksijo od štiri do devet odstotkov.”

Na katerih področjih so osebe z disleksijo najbolj uspešne?

”Pri večini ljudi potekajo procesi, kjer se predeluje besedni zaklad, slovnica, glasovi, zaporedje, red, v levi možganski polovici. Osebe z disleksijo imajo bolj razvito desno možgansko hemisfero, kjer je ”prostor” za ritem, glasbo, kreativnost. Ker pri njih leva hemisfera počasneje dozoreva, desna delno prevzame funkcijo leve. Osebe z disleksijo so večinoma zelo kreativne in iznajdljive. Največkrat se uspešno najdejo v praktičnih poklicih. Med zelo dobrimi kuharji in mehaniki na primer je precej ljudi z disleksijo. Pa tudi med umetniki.”

Suzana P. Kovačič, foto: Tina Dokl

Kaj moramo vedeti ob sočasni uporabi več zdravil?

Ob sočasni uporabi več zdravil lahko pride do medsebojnega delovanja oziroma pogosteje rečeno kar interakcij med zdravili. Prisotnost enega zdravila spremeni učinek drugega, zato je učinek enega ali drugega zdravila lahko zmanjšan ali zvečan. Zmanjšan učinek zdravila pomeni, da zdravljenje ne bo uspešno, povečan učinek zdravila pa lahko vodi do okrepitev neželenih učinkov ali celo do toksičnosti zdravila.

Zato je zelo pomembno, da pri sočasni uporabi več zdravil pomislimo tudi na možnost medsebojnega delovanja zdravil in se mu izogibamo, še posebej, če interakcije izrazito vplivajo na delovanje zdravil in učinkovitost zdravljenja. Večje kot je število zdravil, ki jih pacient prejema, večje je tveganje za pojav interakcij in težje je predvideti obnašanje posameznega zdravila v telesu. S podaljševanjem življenjske dobe narašča število pacientov, ki hkrati prejemajo več zdravil.

Kje lahko pride do medsebojnega delovanja zdravil?

Do interakcij med zdravili lahko prihaja na različnih točkah "popotovanja" zdravila po telesu: na mestu vnosa v telo, pri presnavljanju, na mestu delovanja v celici, na encimih ...

Zdravilo (oziroma njegov aktivni del, ki se imenuje zdravilna učinkovina) mora **na poti od vnosa v telo do mesta delovanja** preiti številne prepreke, s katerimi se organizem brani pred vstopom njemu tujih snovi.

Ko na primer pojemo zdravilo v obliki tablete, gre ta najprej po požiralniku do želodca. Tam se zadržuje določen čas, ki je odvisen od prisotnosti hrane in drugih dejavnikov. Večina zdravilnih učinkovin prehaja v kri (se absorbira) preko stene tankega črevesa in se nato po krvi transportira najprej do jeter. Med tem se lahko veže na proteine v krvi ali pa tudi ne. Posamezne zdravilne učinkovine lahko **tekmujejo med seboj za ista vezalna mesta na teh proteinih**, kar vpliva na delež učinkovine v krvi, ki ima učinek. V jetrih poteka večji del **presnavljanja** (metabolizma) zdravil, največkrat gre za spreminjanje strukture zdravilnih učinkovin s pomočjo jetrnih encimov. Tako spremenjene zdravilne učinkovine gredo nato v centralni krvni obtok do mesta delovanja. Določena zdravila **spreminjajo delovanje jetrnih encimov** in tako vplivajo na pričakovano delovanje ali povečanje neželenih učinkov drugih zdravil. To lahko vodi tudi do hujših zapletov zdravstvenega stanja. Posebno pazljivi moramo biti tudi na sočasno uporabo zdravil, ki imajo podobna delovanja, saj **delujejo na ista mesta, npr. v celici, encimih** ... Pri tem se ne seštevajo le zdravilni, pričakovani učinki, pač pa lahko tudi neželeni učinki zdravil.

Na ustreznost kombinacij zdravil so pozorni tako zdravniki pri predpisovanju zdravil, kot tudi farmacevti pri izdaji zdravil. Zato je zelo pomembno, da pacient ve, katera zdravila redno jemlje, oziroma ima vedno pri sebi celoten seznam zdravil. Pogosto pacienti poleg zdravil, ki jih prejemajo na recept, posegajo tudi po zdravilih, ki se izdajajo brez recepta, zeliščnih pripravkih in prehranskih dopolnilih, pri čemer se ne zavedajo morebitnih nevarnosti kombinacij z ostalimi zdravili. Pri vseh zdravilih je torej zelo pomembno, da jih jemljemo tako, kot je navedeno v priloženem navodilu oziroma po nasvetu zdravnika ali farmacevta, ki s svojim znanjem o zdravilih znata oceniti, ali se zdravila oziroma druge izdelke lahko uporablja sočasno z določenim zdravilom. Nekatere interakcije med zdravili so take, da se zdravila kljub temu lahko sočasno uporabljata, pri nekaterih je potrebna previdnost in spremljanje pojava morebitnih težav, določenih zdravil pa se ne sme sočasno uporabljati.



Barbara Koder, mag. farm.

Nekaj primerov medsebojnega delovanja zdravil:

- acetilsalicilna kislina / nekatera zdravila proti strjevanju krvi
- zdravilna rastlina Ginkgo biloba / nekatera zdravila proti strjevanju krvi
- česen / nekatera zdravila proti strjevanju krvi
- šentjanževka / peroralni kontraceptivi
- antacidi (za zniževanje želodčne kisline) lahko motijo prehod številnih zdravil v kri, zato je potrebno vzeti druga zdravila vsaj eno do dve uri pred ali po zaužitju antacida. Podobno velja za izdelke, ki vsebujejo železo.
- alkohol lahko bistveno spremeni pričakovane učinke zdravil, npr. poveča pomirjajoče (sedativne) učinke zdravil, ki delujejo na centralni živčni sistem, skupaj s paracetamolom lahko povzroči okvaro jeter in ledvic.

■ zdravila, ki delujejo na centralni živčni sistem (antidepresivi, pomirjevala, zdravila proti bolečinam ...), lahko ob sočasni uporabi še dodatno povečajo neželene učinke zmanjšanja sposobnosti upravljanja vozil in strojev.

Kaj pa vpliv hrane?

Vpliv hrane ima pogosto zelo velik pomen pri poteku zdravljenja. Določene komponente hrane vsebujejo veliko kalcija in magnezija, ki se lahko vežeta na določena zdravila (npr. antibiotiki tetraciklini in kinoloni) in tako je zmanjšan prehod zdravila iz prebavil in manjša učinkovitost zdravila. Jemanje skupaj s hrano podaljša čas zadrževanja zdravila v želodcu, kar je napačno pri tistih zdravilih, ki morajo čim prej zapustiti želodec (zdravila z gastrorezistentno oblogo). **Za uspešno terapijo z zdravili brez zapletov je torej zelo pomembno, da pacient dobro pozna svoja zdravila in je seznanjen z morebitnimi nevarnostmi. V primeru dvomov ali nejasnosti v zvezi z medsebojnim delovanjem zdravil smo vam za strokovno pomoč vedno na voljo lekarniški farmacevti.**

Barbara Koder, mag. farm., Lekarna Kranj

Prihodnjič: Kakšne so razlike med zdravili in prehranskimi dopolnili?

V naših lekarnah lahko kadarkoli dobite informacije o medsebojnem delovanju zdravil ali drugih izdelkov, ki jih uporabljate. Lekarniški farmacevti uporabljamo različne vire podatkov pri iskanju informacij o medsebojnem delovanju med zdravili, zdravilnimi rastlinami in njihovimi pripravki, prehranskimi dopolnili, hrano ... V prvi vrsti preverimo podatke v povzetku temeljnih značilnosti zdravila, ki ga proizvajalec zdravila pripravi za strokovno javnost - zdravnike in farmacevte, te informacije pa pregleda in odobri agencija za zdravila. Uporabljamo tudi številne druge vire literature, pogosto pa tudi različne podatkovne baze, ki imajo organizirane računalniške programe za iskanje in ovrednotenje medsebojnega delovanja med zdravili. Vaša vprašanja o medsebojnem delovanju med zdravili oziroma o zdravilih nasploh lahko posredujete tudi na elektronski naslov info@gorenjske-lekarne.si.



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

Vsak dan za eno uro na marš

Damijana Bogataj iz Britofa pri Kranju je v dvaindvajsetem letu starosti dobila sladkorno bolezen. Zase pravi, da je urejen diabetik. Veliko se giba in se zdravo prehranjuje.

Sladkorna bolnica ste štiriindvajset let. Kako ste izvedeli za diagnozo, kako ste jo sprejeli?

"Ko sem bila drugič noseča, sem nosila dvojčka, vendar eden od njiju ni preživel. To je bil zame izredno velik stres. Vsako jutro sem se zbudila utrujena, brez energije, brez moči. Žeja je bila neznosna, veliko sem pila in jedla, a sem kljub temu hujšala. Stara sem bila dvaindvajset let, doma sem imela hčerko, staro leto dni, in komaj rojenega sina. Hodila sem od zdravnika do zdravnika, prave diagnoze ni bilo. Po nekaj mesecih je bilo že tako hudo, da sem imela lase kot preja, pešati mi

je začel vid. Kar naprej sem imela vnetja genitalij. Po približno devetih mesecih se je splošni zdravnik le odločil in me poslal na preiskavo ščitnice in sladkorja. Urgentno so me poslali v bolnišnico Golnik. Že takoj sem začela dobivati injekcije inzulina, tako hudo je bilo. Sladkorna bolezen pri meni je pridobljena, nihče v naši družini nima te bolezni.

Injekcije niso bile tisto najhujše, ampak to, da sem se morala odpovedati sladki hrani. Še bolj me je prizadelo, ker so mi odsvetovali še kakšnega otroka, saj sva z možem načrtovala večjo družino. Doma sem imela dva

krasna zdrava otroka in zato nisem upala tvegati zapletov."

Način življenja se vam je torej čez noč spremenil ...

"Zdrav način življenja je priporočljiv za vsakega človeka, če pa si sladkorni bolnik, je to še bistvenjšega pomena. Do diagnoze sem ogromno pekla doma, potem sem za dolgo časa nehala, ker so bile skušnjave prevelike in me je to obremenjevalo. Včasih sem se tudi pregrešila in s tem povzročila nihanje sladkorja, kar je najslabše. Prišla sem do faze, ko sem bila povsem razpuščena. Spoznala sem, da to



Hidrasal
prehransko dopolnilo

rehidracijska sol z glukozo in minerali

Napitek, pripravljen iz praška, je namenjen nadomeščanju mineralov in tekočine, ki jih zaradi povečanega znojenja izgubimo pri športu in drugih telesnih dejavnostih.

HIDRASAL ne vsebuje konzervansov, arom in barvil.

Gorenjske lekarne
www.gorenjske-lekarne.si
Galeški laboratorij, Blahovcova 8, Kranj, tel. 04 20 16 159



SONČENJE
Galeški laboratorij Gorenjskih lekarn

zaščita kože pred soncem

KREMA S KAKAVOVIM MASLOM ZF 1

KREMA S KAKAVOVIM MASLOM ZF 21

nega kože po sončenju

SENTJANŽEVO OLJE
KAKAVOVO MASLO

KLASIFIKACIJSKE IZOBILJEŽBE PO PREKLAŠENIH ZDRAVNIŠKIH RECEPTURAH
VSEBUDNOSTI SKRBNOSTI IZBRANE SESTAVINE PREVRABNE KAKAVOVINE

Galeški laboratorij, Blahovcova 8, Kranj, tel. 04 20 16 159
www.gorenjske-lekarne.si

nikamor ne pelje in sem se vzela v roke. Ja, kar nekaj časa sem potrebovala, da sem spremenila način življenja.

Prva leta sem k zdravniku diabetologu hodila na preglede na tri mesece, zdaj enkrat na leto. Enkrat na leto imam slikanje očesnega ozadja in obširno laboratorijsko preiskavo. S sladkorno boleznijo je zelo povezan visok krvni tlak, teh težav sama na srečo nimam, holesterol v krvi in pešanje vida. Tablete za zniževanje holesterola jemljem že nekaj let, vid pa imam zaenkrat v redu. Sem članica Društva diabetikov Kranj, ki še posebej v zadnjem času deluje odlično. Imamo pohode, delavnice, debatne klube ..."

Kako pomembno je gibanje?

"Zelo in tudi sama se tega držim. Če le ne pride kaj posebnega vmes, grem vsak dan za eno uro na marš, kot temu pravim. Gre za hitro hojo. S seboj imam obvezno tablete Vitergin, ki vsebujejo grozdni sladkor. Sladkor nepričakovano lahko pade pod normalo, temu pravimo hipoglikemija in v tem primeru je treba takoj nekaj zaužiti. Dober bi bil tudi majhen košček kruha, skratka nekaj, kar ima visok glikemični indeks. Vedno imam s seboj tudi plastenko vode in običajno nikamor ne grem brez aparata za merjenje sladkorja. Vsak fizični napor zniža sladkor v krvi, zato moraš biti na to dobro pripravljen."

Kateri hrani se morate izogibati oziroma kaj in kako jeste?

"Izogibam se živilom, ki vsebujejo sladkor, previdnost je potrebna pri maščobah in škrobnih živilih. Ogljikovi hidrati so pri sladkornem bolniku zelo pomembni in marsikdo ne ve, da so ogljikovi hidrati tudi v zelenjavi in sadju in ne samo v testeninah in krompirju, priporočljiva so neprečiščena živila, kot so polnozrnat riž, polnozrnat testenine, pa žitarice, kot je na primer ajdova kaša ... Belega kruha ne jem. Posebej kuham zase, pa ne zaradi kvalitete, ampak količine, saj vsa živila že surova zase skrbno steham. Če vzamem od kuhanega, prav hitro preveč vzamem."



Damijana Bogataj

Jem petkrat na dan na približno tri ure. Dopoldanska in popoldanska malica sta lažja obroka, na primer jabolko ali jogurt. Za kosilo in večerjo imam obvezno eno surovo in eno kuhano zelenjavo. Z mesom ne gre pretiravati, za obrok ga je dovolj za eno dlan. Zelenjavo kuham v lončku nad soparo, meso pečem v pečici na vroč zrak, na solato si s čajno žličko merim olje ..."

Injekcije inzulina ste pred kratkim nadomestili z inzulinsko črpalko. Kako deluje?

"Inzulinska črpalka je velika sprememba in zahteva nekaj predznanja ter discipline ob njeni uporabi. Prednost črpalke je, da ves čas lahko zelo dobro uravnavaš nivo sladkorja v krvi. Črpalka je majhna in deluje na bazi majhnega računalnika. Ob uporabi le-te se je nujno treba naučiti preračunavanja ogljikovih hidratov. Programirana je tako, da ti štiriindvajset ur samodejno dozira tako imeno-

vano bazalno dozo inzulina, ki sva jo določila skupaj z zdravnikom diabetologom. Pred vsakim obrokom, tudi če je to samo jabolko, pa je potrebno na osnovi preračunanih ogljikovih hidratov dodati še tako imenovani bolus, kar pomeni dodatno dozo inzulina. Prej sem si dajala injekcije štiri do petkrat na dan, zdaj imam v telesu tanko iglo, ki je povezana z drobnim katetrom s črpalko, in jo menjam sama na tri dni. Črpalko imam ves čas s seboj, nosim jo za pasom. Odklopim jo samo, ko se grem tuširat, plavat ..."

To je potem pri vas že rutina in ni več tako težko?

"Zase lahko rečem, da sem urejen diabetik, res pa sem tudi karakterno malce perfekcionista. Zelo pomembno pa je, da imaš ob sebi ljudi, ki te podpirajo in razumejo. Moj mož je zlata vreden, na celi črti se je prilagodil mojemu načinu življenja."

Suzana P. Kovačič

Več za ekonomijo in okolje

Volkswagnov dostavnik Crafter s tehnologijo AdBlue in novim menjalnikom.



Znamka Volkswagen Gospodarska vozila je prilagodila motorje za serijo dostavnikov modela Crafter, tako da izpolnjujejo zahteve izpušnega normativa Euro 5. Ob junija dalje bo Crafter serijsko opremljen z okolju prijazno tehnologijo AdBlue, ki dušikove okside v izpušnih plinih pretvarja v neškodljiv dušik in vodo. K dodatnemu zmanjšanju dušikovih oksidov v motorju prispeva tudi hlajenje povratnega voda izpušnih plinov. Tehnologija AdBlue v tem primeru omogoča rahlo zmanjšanje hitrosti povratno vodenih izpušnih plinov, tako da motor TDI lahko deluje bližje najugodnejši termodinamiki. Motor je povezan z na novo zasnovanim šeststopenjskim ročnim menjalnikom, ki omogoča rahlo zmanjšanje števila vrtljajev motorja v višjih prestavah, zaradi česar se znižata poraba goriva in izpust ogljikovega dioksida. Poraba goriva je v primerjavi s prejšnjo izvedbo motorja (Euro 4) skupno nižja za do 0,9 litra na 100 kilometrov, izpust ogljikovega dioksida do 23 gramov na kilometer. Poleg tega se je s prilagoditvijo na zahteve normativa EU5 navor vseh Crafterjevih motorjev TDI povečal za 7 do 14 odstotkov. Če se med dvema servisnima pregledoma količina dodatka v rezervoarju zniža pod določen nivo, voznika na to opozori kontrolna lučka. Ko dodatek zadošča še za 2400 kilometrov, se na zaslonu pokaže tudi opozorilo vozniku, da mora doliti dodatek. Če tega ne stori, se po prevoženih 2400 km navor motorja zmanjša za 25 odstotkov, kot to zahteva zakon.

Matjaž Gregorič

LEPOTA IN TEHNOLOGIJA V MEGA PONUDBI.
4 PLUS! Podaljšano 4-letno jamstvo.

Avtohiša Vrtač d. o. o. Kranj, PE Primskovo, Ručigajeva cesta 10a, 4000 Kranj,
Tel.: 04/23 44 899, Fax: 04/23 44 895, E-mail: vrtač.seat@siol.net

POBSCHE

RAVNO PRAVI ČAS ...
CITROËNOVA FINANČNA POMOČ!

| | | | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| CITROËN C3 projevit do 4.300 € | CITROËN C4 PICASSO projevit do 3.600 € | CITROËN C4 projevit do 10.640 € | CITROËN BERLINGO projevit do 10.610 € | CITROËN KUGA PICASSO projevit do 6.600 € |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

CREATIVE TECHNOLOGIE

AVTOHIŠA KRANJ D.O.O., LJUBLJANSKA C. 22, 4000 KRANJ, 04 201 59 50



Začenja se vodikova doba

Norveška ministrica za promet preizkusila prvo Mazdo RX-8 Hydrogen RE z rotacijskim motorjem na vodikov pogon.

Japonska Mazda je v sklopu projekta HyNor na slavnostnem dogodku v Oslu ob odprtju prvih vodikovih črpalk predstavila prvo prenovljeno Mazdo RX-8 Hydrogen RE z rotacijskim motorjem na vodikov pogon po evropskih specifikacijah. Norveški državni projekt vožnje na vodik je s tem pomembno napredoval pri izgradnji širše infrastrukture na 580 kilometrov dolgi poti od Osla do Stavangerja. Slavnostne prireditve sta se udeležila norveški princ Haakon in norveška ministrica za promet Liv Signe Navarsete. Norveški princ je ob odprtju napolnil vozilo s plinom, nato je Mazdo s pogonom na vodik in ničelno emisijo škodljivih plinov preizkusila norveška ministrica na relaciji od Osla do postaje Drammen. Ob začetku letošnjega poletja bo Mazda za potrebe projekta Hynor prispevala še dodatnih 30 vozil RX-8 Hydrogen RE na vodikov pogon z norveškimi specifikacijami, ki jih bodo potencialne stranke lahko poslovno najele. Najem omenjenih okolju prijaznih štirisedežnih športnih vozil je sicer že možen na Japonskem. Posebnost vozil za norveški projekt HyNor je v razvoju v skladu z norveškimi in evropskimi specifikacijami, tehničnih prilagoditvah za promet po desni strani in ročnem menjalniku. Gre tudi za prvi primer uporabe Mazdinih vozil na vodik na javnih cestnih površinah zunaj meja Japonske.

Matjaž Gregorič

PUSTI V TIS
NOVA MAZDA3

PE AVTO MOČNIK
Jezerska c. 135, KRANJ
04 281 77 17

www.avtomocnik.si

AVTO MOČNIK d.o.o. Kmeti, BRITOF 102, 4000 KRANJ

MMS, d.o.o., Dolenjska cesta 242 C, ljubljana | Kombinirano poraba goriva 4,3 do 5,9 l/100 km, uradno emisija CO₂ 114 do 140 g/km. STUDIO MARKETING J.W.T

Prihaja Škoda Yeti

S tekočega traku v Škodini tovarni v Kvasinyju je pred kratkim zapeljal prvi serijski Yeti, ki ga bodo začeli prodajati sredi junija. Yeti je opravil zadnjo testno fazo pred uvedbo na trg. Pri teh testih se pri vozilih, ki so bila izdelana med poskusnim delovanjem proizvodne linije, preverijo lastnosti in vrednosti, ki so bile izmerjene oziroma izračunane med testnimi vožnjami s prototipi. Testi so potekali v običajnih prometnih razmerah v okolici norveškega glavnega mesta Oslo, kjer so na sorazmerno majhni površini na voljo različne ceste in vozne površine, kakršne je moč najti v vseh evropskih državah in tudi v ključnih državah na drugih celinah. Ob raznolikosti vrst cestišč in vremenskih pogojev so temeljito preverili najpomembnejše sisteme vozila, nastavitve stabilizacijskega sistema, učinkovitost ogrevanja in sistema za prezračevanje, zmožljivost klimatske naprave in podobno. M. G.



SIMPLY CLEVER

ŠKODA AUTO

Fabia Happy
z bogato opremo za samo
8.888 €

Po testni vožnji vam podarimo DVD z risankami.

www.pravljicnaponudba.si

Avtotohiša Vrtač, Delavska 4, Kranj, tel.: 04 2a70 02 35

Nora ponudba za PODJETJA in samostojne PODJETNIKE !!

Peugeot // Bipper



že od 6.615 eur + DDV Eom: 7.1 %
primer izračuna:
- polog 680,00 eur
- mesečni obrok 86,08 eur
- DDV čas 120 dni

Peugeot // Expert



že od 12.287,50 eur + DDV Eom: 7.1 %
primer izračuna:
- polog 1.272,04 eur
- mesečni obrok 159,47 eur
- DDV čas 120 dni

Peugeot // Partner



že od 7.516 eur + DDV Eom: 7.1 %
primer izračuna:
- polog 778,00 eur
- mesečni obrok 97,74 eur
- DDV čas 120 dni

Peugeot // Boxer



že od 14.982,40 eur + DDV Eom: 7.1 %
primer izračuna:
- polog 1.552 eur
- mesečni obrok 194,34 eur
- DDV čas 120 dni

Slike so simbolične. Akcija velja za vozila iz zaloge, dobavljena do 30. 6. 2009. Financiranje na 7 let z odlogom DDV do 120 dni. Financiranje do 7 let BREZ PLOČA. Stara za novo.

AVTO PARTNER d.o.o.
Cesta Železarjev 27, 4270 Jesenice
tel.: 04/583 66 60
www.avtopartner.si



Prispevamo k Vašem poslu!
Posebna ponudba za vozila iz zaloge!

Za podrobnejše informacije se obrnite na Vaše najbližjega trgovca
z gospodarnostjo vozil Volkswagen.



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

Novinca iz Španije in Slovaške

Audi bo leta 2001 v Martorellu začel izdelovati terenski Q3, Volkswagen pa malčka, ki še nima uradnega imena.

Nemški Audi je najavil težko pričakovano novico o novem modelu Q3, ki bo ugledal luč avtomobilskega sveta v letu 2001, ko ga bodo začeli izdelovati v Seatovi tovarni v španskem Martorellu. V tovarno bodo v ta namen vložili 300 milijonov evrov, iz nje pa bo na leto lahko prišlo 80 tisoč primerkov novega

manjšega prestižnega terenca, ki so ga napovedali s konceptnim avtomobilom Cross Coupe Quattro.

Na proizvodnjo novega malčka s tremi in petimi vrati pa se pripravljajo tudi pri Volkswagnu. Novinca, katerega po-teze nakazujeta konceptna avtomobila SpaceUp!, bodo izdelovali v tovarni v

slovaški Bratislavi, je odločil upravni odbor koncerna. Tudi tja bodo vložili več kot 300 milijonov evrov, začetek proizvodnje pa je prav tako načrtovan za leto 2001. Za zdaj še ni znano, koliko novih malčkov v tri- in petvrtni izvedbi bo izdelanih vsako leto.

Matjaž Gregorič



Audi Cross Coupe Quattro



Volkswagen SpaceUp!



Volkswagen Touran zdaj v izvedbah Edition in Adventure. Navdušila vas bo bogata dodatna oprema brez doplačila. Obiščite naš salon, odpeljite Touran Edition ali Adventure in prihranite do **4.100 EUR**.

Skupna poraba: 5,4 – 8,3 l/100 km.

Emisije CO₂: 144 – 197 g/km.

Slika je simbolna.



Avtohiša Vrtač, d.o.o. Kranj

Delavska cesta 4, 4000 KRANJ

tel.: 04 27 00 200, faks: 04 27 00 222

www.avtohisavrtac.si



Prednost je živeti.

Audi A3 Sportback 1.9 TDI je ustvarjen v duhu optimalne učinkovitosti in skrbi za okolje. Njegov motor, opremljen s filtrom za trdne delce, ima povprečno porabo 4,5 l dizelskega goriva na 100 km, emisije CO₂ pod vrednostjo 120 g/km pa v tem segmentu postavljajo nova merila.

AVTOHIŠA VRTAČ d.o.o.
Delavska cesta 4, 4000 Kranj
telefon: 04 270 02 11, telefaks: 04 270 02 22
www.avtohisavrtac.si

Skupna emisija CO₂: 119 g/km.
Skupna poraba goriva: 4,5 l/100 km.

SREČO NA VRVICI.



PRISTOP
www.triglav.si

ZAVAROVANJE
ZA MLADE
DRUŽINE

-10%

PAMETNO JE IMETI DOBRO ZAVAROVAN AVTO.

 **triglav**

POPUST VELJA ZA MLADE DRUŽINE Z OTROKOM, STARIM DO SEDEM LET, PRI ZAVAROVANJU AVTOMOBILSKE ODGOVORNOSTI IN ZAVAROVANJU VOZNIKA ZA ŠKODO ZARADI TELESNIH POŠKODB, IN SICER ZA OSEBNA VOZILA V LASTI IN UPORABI FIZIČNIH OSEB. VEČ INFORMACIJ NA AVTO.TRIGLAV.SI.



V maju s 5 letno garancijo!

Vabljeni v naš avtosalon Nissan.
Omejena količina vozil na zalogi!



**Nissan
Qashqai in
Qashqai+2**

**AVTO MOČNIK d.o.o., Britof 162, KRANJ
04 281 77 11**
www.avtomocnik.si

ALPSKI LETALSKI CENTER LESCE
javni gospodarski zavod / AIRPORT
4248 Lesce, Begunjska, 10, SLOVENIJA
tel.: + 386 4 53 20 100
fax: + 386 4 53 20 105
info@alc-lesce.si, www.alc-lesce.si

- PANORAMSKI POLETI
- ŠPORTNO LETENJE IN JADRANJE
- PADALSTVO
- MODELARSTVO
- CAMPING



Prijetno okolje z obilico adrenalina in odlično kulinariko!

Rezultat dobrega sodelovanja

Fiat Qubo, ki je plod sodelovanja koncernov Fiat in PSA, je bilo trimilijonto vozilo, ki je pripeljalo iz Fiatove tovarne Tofas v Bursi (Turčija). Število narejenih vozil prav gotovo poudarja uspešno 41-letno partnerstvo Skupine Fiat in KOC Holdinga.

Tovarna Tofas, ki se ponaša z letno kapaciteto 400 tisoč vozil in z več kot 7000 zaposlenimi, je eden od Fiatovih najpomembnejših proizvodnih centrov v svetu. V Tofasu proizvajajo Fiatove modele Linea, Qubo, Albea, Palio Sole in Doblo ter modela Fiorino in Doblo Cargo iz skupine lahkih dostavnih vozil Fiat Professional.

Ali Pandir, izvršni direktor Tofasa, je ob tem mejniku povedal: "Ta dosežek je plod trdnega sodelovanja med ustanoviteljema, KOC Holdingom in Fiatom. Poleg tega si Tofas

prizadeva še okrepiti pomemben položaj v industrijskem smislu, ki si ga je pridobil v Fiatu. Smo izjemno ponosni, da je iz proizvodnje naše tovarne prišlo tri milijone vozil. Izjemno zadovoljni smo tudi z našimi zaposlenimi, saj brez njih tega ne bi mogli doseči."

Matjaž Gregorič



naročnine

04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

- poraba + prihranek

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Pandaplust 1.2 8v City 8.190 EUR z bogato opremo poraba goriva: 5,6 l/100 km emisije CO₂: 133 g/km</p> | <p>Bravoplus 1.4 Starjet 16v Dynamic 11.990 EUR z bogato opremo poraba goriva: 6,7 l/100 km emisije CO₂: 156 g/km</p> | <p>Grande Puntoplus 1.2 8v Active 8.730 EUR z bogato opremo poraba goriva: 5,9 l/100 km emisije CO₂: 139 g/km</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

AVTO MOČNIK
Jezerska cesta 135, 4000 Kranj
telefon: (04) 281 77 20

MANJ JE GENIALNO

MANJ JE VEČ. MANJ JE BOLJE. MANJ JE GENIALNO.
prodajalci.fiat.si



Slika je simbolična.

Ponudba velja do preklica.

**Oven** 21. marca - 21. aprila

Ljubezen: Skrajni čas je že, da se bolj posvetite ljubezni. Ni dovolj samo, da premišlujete in sami pri sebi delate zaključke, saj sta za to potrebna dva.

Finance: Če boste premišljevali o večjem nakupu, je bolje, če malo počakate, saj se vam kasneje odpirajo precej boljše možnosti.

Nasvet: Od drugih boste veliko pričakovali in zahtevali, sami pa ne boste sposobni storiti koraka naprej.

**Lev** 23. julija - 23. avgusta

Ljubezen: Vedno znova premišlujete in ne pridete do konca. Tudi tokrat bo tako, le da boste sedaj prišli do spoznanja, da ima čisto vsaka stvar svoj čas.

Finance: Na delovnem mestu boste pred nalogo, za katero boste sprva mislili, da jo je nemogoče uspešno izpeljati. Presenetili boste tako sebe kot tudi druge.

Nasvet: Počasi se boste naučili, da si ne zatiskate oči in da je vsako nastalo situacijo dobro reševati sproti.

**Strelec** 23. nov. - 21. dec.

Ljubezen: Skrivali se boste v ozadju in z varne razdalje opazovali dogajanje okoli sebe. To se vam bo zdela še najboljša rešitev.

Finance: Na delovnem mestu že nekaj časa ne čutite prave varnosti, zato vam bo padla koncentracija.

Nasvet: Vsaka stvar ima svoje meje, čeprav ste prepričani drugače. To velja tako za poslovne zadeve, kot tudi čustvene.

**Bik** 22. aprila - 20. maja

Ljubezen: Vaše čustveno življenje se bo začelo počasi umirjati. Preteklost boste pustili na miru in se končno ne boste več obremenjevali s spomini. Svobodno boste zadihali in zakorakali v prihodnost.

Finance: Finančno stanje se vam bo rahlo izboljšalo, a še nekaj časa boste previdni.

Nasvet: Odločiti se boste morali, ali delati tisto, kar vas veseli in vam vzame veliko časa, ali pa delo, ki prinaša več denarja, a ne da tudi notranjega zadovoljstva.

**Devica** 24. avg. - 23. sept.

Ljubezen: Spet boste dokazali, da ste oseba, na katero se lahko zanese. To vam bo prišlo v tem mesecu kar prav, saj boste imeli občutek pomanjkanja samozavesti.

Finance: Obeta se vam nepričakovan denar, ki vas bo spravil v zelo dobro razpoloženje. Ker boste prekomerno hiteli z zapravljanjem, vam ga lahko hitro zmanjka.

Nasvet: Življenje si boste morali organizirati po svojem planu in ne po meri drugih, kot ste in so navajeni.

**Kozorog** 22. dec. - 20. janu.

Ljubezen: Zaradi negativnega odziva v vaši bližnji okolici, boste kar malo razočarani. Ne bodo imeli zaupanja do vaše drznosti.

Finance: Na delovnem mestu se boste trudili in maksimalno dajali od sebe, največ, kar sploh lahko.

Nasvet: Razočaranje, ki ga boste občutili, ker seveda rezultatov ne bo takoj, bo le trenutno.

**Dvojčka** 21. maja - 21. junija

Ljubezen: Svoje skrite želje si boste začeli sami uresničevati in ne boste več čakali na druge, ki vas vedno znova razočarajo.

Finance: Pred vami je obdobje poslovnih potez in prelomnic. Res da povsod ne boste mogli vplivati, a vseeno ne boste ostali brez besed.

Nasvet: Ne bo vam škodovalo, če boste najprej sami sebi ustregli in šele nato drugim.

**Tehtnica** 24. sept. - 23. okt.

Ljubezen: Pred vami bodo jasni cilji in vso svojo energijo boste usmerili za izpolnitev vaših ciljev. Vse to vam sploh ne bo težko.

Finance: Skrbi, ki si jih boste delali zaradi denarja, bodo odveč. Kolo sreče se kmalu obrne v drugo smer.

Nasvet: Prišli boste do križpotja, a to vas ne bo zmedlo, le še bolj boste postali prepričani o svojih željah in cilju.

**Vodnar** 21. jan. - 19. feb.

Ljubezen: Sedaj je najboljši čas, da se posvetite sami sebi, v poglobljenem razmišljanju boste spet odkrili svoje stare želje, ki ste jih pozabili.

Finance: Zaradi posla si ne boste delali skrbi, res pa je, da vam trenutno to ne bo na prvem mestu.

Nasvet: Takšni, kakršni ste, ste najboljši in najlepši. In tisti, ki vas take tudi vidijo, so vas vredni, drugi pa naj gredo svojo pot.

**Rak** 22. junija - 22. julija

Ljubezen: Zaradi ljubosumja se bo nekdo na vas jezil, a se bo s pravimi besedami vse dalo urediti.

Finance: Nov poslovni začetek vam bo dal veliko energije, tako da boste lahko tudi stare, nič kolikokrat preložene zadeve spravili na svoje mesto.

Nasvet: K sreči vam ljubezenski spodrseljaj ne bo pustil posledic, a za vnaprej bodite malo bolj previdni.

**Škorpion** 24. okt. - 22. nov.

Ljubezen: Čustvene zadeve boste z lahkoto reševali in nova pot, ki se odpira pred vami, vam bo vlila novih moči.

Finance: Sami sebi boste spet preveč obljubljali in si naložili še cel kup novih obveznosti. Ljudje okoli vas s tem ne bodo preveč zadovoljni.

Nasvet: Presenečenje vas čaka v spoznanju resnice, koliko se imate radi.

**Ribi** 20. februarja - 20. marca

Ljubezen: Odnosi v domačem okolju bodo v tem obdobju kar precej napeti. A za vsak prepir sta potrebna najmanj dva.

Finance: Denar, ki se ga veselite, sicer bo, a zapravili boste več in hitreje, kot si mislite.

Nasvet: Če boste čisto tiho, se bo za trenutek slišal glas srca. Ta vas bo usmeril in pripeljal do zelenega cilja.

AKCIJA POMLAD 2009 VAKUUMSKI CEVNI SOLARNI SISTEM

SOLARNI PAKET VODA

Primeren za ogrevanje sanitarne vode.
Omogoča gretje sanitarne vode **300 L (4 osebe)**.

PAKET VSEBUJE:

1. Solarni sončni kolektor
GO-70x1900, 20 cevni
2. Solarni zalogovnik 300 l
3. Solarna postaja
4. Solarni krmilnik
5. Solarna ekspanzijska posoda 18 l
6. Sanitarna ekspanzijska posoda 8 l
7. Povezovalna bakrena izolirana cev (2 x 10m)
8. Nosilec sončnega kolektorja (6 kom)
9. Solarna tekočina (Tyfocor-LS) 20 l
10. Priključna spojka (2 kom)
11. Termostatski mešalni ventil



~~€ 2.800,00~~

POPUST - € 280,00 (10 %)
SUBVENCIJA - € 630,00 (25 %)

VAŠA CENA
€ 1.890,00

SOLARNI PAKET OGREVANJE + VODA

Primeren za ogrevanje sanitarne vode (4 osebe)
in dogrevanje centralne do **200m²**

PAKET VSEBUJE:

1. Solarni sončni kolektor
GM-70x1900, 20 cevni (3 kom)
2. Solarni zalogovnik 300 l
3. Solarni zalogovnik 500 l
4. Solarna postaja
5. Solarani krmilnik
6. Solarna ekspanzijska posoda 18 l
7. Sanitarna ekspanzijska posoda 8 l
8. Povezovalna bakrena izolirana cev (2 x 10m)
9. Nosilec sončnega kolektorja (18 kom)
10. Solarna tekočina (Tyfocor-LS) 20 l
11. Priključna spojka (4 kom)
12. Termostatski mešalni ventil
13. Motorni mešalni ventil (3 kom)



~~€ 6.300,00~~

POPUST - € 630,00 (10 %)
SUBVENCIJA - € 1.418,00 (25 %)

VAŠA CENA
€ 4.252,00

Solarna paketa vsebujejeta vse potrebne elemente za končno delovanje sistema. Sončni kolektorji so najnovejša tehnologija z visokim izkoristkom. Zalogovniki imajo vgrajeno magnezijevo anodo, nepovratni ventil, varnostni ventil ter električni grelec.

ZA VSE DODATNE INFORMACIJE SE LAHKO OBRNETE NA NAŠE SVETOVALCE

e-mail: prodaja@gomonsolar.com ali tel.: 051 330 444

Cene so v evrih in ne vključujejo DDV. Akcija velja do 30. junija 2009 oziroma do razprodaje zalog.

Subvencioniranje velja za celotne sisteme in vam ga prizna Ekosklad po predložitvi predračuna, ki vam ga izdelamo mi (več na www.ekosklad.si).

Vsi sistemi se lahko prilagodijo glede na obstoječe stanje in vaše želje. Slike so simbolične. Za morebitne napake v tisku se opravičujemo.

GOMON SOLAR, d.o.o., Pševska 19, 4000 Kranj

V rokah je pomembno držati prave karte!

Paket PODJETNI 30.



Paket PODJETNI 30

0

€/min
znotraj Si.mobilovega omrežja
€/min
v vsa stacionarna omrežja
€/min
v vsa druga mobilna omrežja
€/SMS

30 € MESEČNE NAROČNINE



Nokia 3600 slide

1 €*

- vgrajena digitalni fotoaparati (3,2 milijona točk) in videokamera
- odjemalnik elektronske pošte
- glasbeni in video predvajalnik



Nokia E51

30 €*


- vgrajena digitalni fotoaparati (2 milijona točk) in videokamera
- WLAN 802.11g
- podpira tehnologijo HSDPA

www.simobil.si

*Ceni telefonov veljata ob vezavi za najmanj 24 mesecev na paketu PODJETNI 30 in veljata do 30.06.2009 oz. do razprodaje zalog. Mesečna naročnina 30 € vključuje 1.001 min klicov v Si.mobilovem omrežju, 1.001 min klicov v vsa stacionarna omrežja v Sloveniji, 1.001 sporočilo SMS v Sloveniji in 201 min klicov v vsa druga mobilna omrežja v Sloveniji. Naporabljeni minute in SMS se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Morebitne prekorčitve in vse ostale storitve, podatkovni klici in klici ter storitve v tujini se zaračunavajo v skladu z veljavnim cenikom. Cene vključujejo DDV. Več informacij o pogojih ponudbe dobite na 090 40 40 10, www.simobil.si in na Si.mobilovih prodajnih mestih. Si.mobil d.d., Smartinska 134b, SI-1000 Ljubljana.



Si.mobil
Povej nekaj lepega



zdaj sem pa
dovolj velik,
da si zaslužim
svojo sobo!

stanovanjski krediti

Če ste se odločili za nakup ali ste tik pred začetkom gradnje novega doma, je zdaj čas, da izkoristite našo ponudbo stanovanjskih kreditov. Obrestna mera je izjemno ugodna, lahko celo fiksna, odplačilna doba tudi do 30 let, mesečni obrok pa namesto tretjine lahko doseže tudi 60 odstotkov plače ali pokojnine.

**Z zelo ugodno obrestno mero
in mesečnim obrokom tudi
do 60 % plače ali pokojnine!**