

AVTOMOBILIZEM // DOM // KULINARIKA // MODA // PROSTI ČAS // POTOVANJA

# špeja & Gregor

2

LEI NIK I  
9. APRILA 2013  
ISSN 233 5-3309



AKTUALNO

Pogovor: Nežka Poljanšek, fizioterapevtka Tine Maze // **STRAN 5**





**grašča**

*prijazna trgovina*

Trgovina Grašča  
Hladnikova 11, 4294 Križe  
T: 04 595 6010, [www.grasca.si](http://www.grasca.si)

FOIL  
NJENO  
NASLEDNJE  
KOLO

*Contessa*



## Contessa Foil

Aero dirkalnik Foil je učinkovit v vseh pogojih na cesti. Ponuja najboljše razmerje med aerodinamiko, togostjo in težo. HMF karbonski kompozit, zanesljiva oprema in lahke komponente - vse prilagojeno ženskam.

**LEPA KOLESA, OBLAČILA IN OPREMA  
ZA DEKLETA... SCOTT CONTESSA**

Najbližji kolesarski center najdete na [www.skm.si](http://www.skm.si) >>



**SCOTT**



24



28



34



12

### Cvetni prah trav najpogostejši povzročitelj senenega nahoda

Mala flora Slovenije opisuje več kot 3000 vrst cvetnic in praprotnic. Med njimi je le kakšnih dvajset skupin rastlin, ki so pomembni povzročitelji alergij. Nekatere vrste rastejo po celi Sloveniji, druge le v Primorju. Ker veliko potujemo, pridemo lahko v stik tudi s tem pelodom.

17

### Okusen, z ljubeznijo pečen steak

Vrhunsko pripravljen steak je vreden toliko, kot je vredno zlato. Pravilno pripravljen steak ni samo kos odrezanega mesa, ki bi ga kuhar »vrgel na žar« in malce popekel.

24

### Dežela prijaznih nasmehov

Simpatičen, bogat program za obisk Šrilanke, za kar petnajst dni in zmerno ceno. Dodana vrednost k programu je šrilanski Gorenjec Tuder.

28

### Najbolj čokoladna prireditev v Sloveniji

V Radvljici bo 20. in 21. aprila potekal 2. Festival čokolade, na katerem se bodo predstavile slovenske čokoladnice, ob degustacijah bo potekal spremljevalni program s »cooking showi«, ustvarjalnimi delavnicami, prikazi izdelovanja čokolade...

34

### Sončna očala več kot modni dodatek

Še vedno so v trendu velika sončna očala s plastičnimi okvirji s poudarkom na zgornji liniji.

36

### Pri teku je najpomembneje, da v njem uživaš

Ob začetku nove tekaške sezone se marsikdo, predvsem pa začetniki, sprašujejo, kakšna oprema, predvsem obutev, je za njih najprimernejša. In kdo bi odgovor na to vprašanje poznal bolje kot izkušena Gorenjca, oče in hči Dušan in Neža Mravlje.

50

### Pravni nasvet

Bralec iz Kranja bi imetje rad vpisal tako, da bi bila lastnika oba s soprogo. Zdaj je vpisan samo on. Odgovor je pripravil notar Vojko Pintar.



## Veliko čajnih žličk smo napolnili

Suzana P. Kovačič

Naša Špela in Gregor sta odpihnili vsakdanje skrbi in se prepustila potovanjem, izletom, rekreaciji in tudi kulinaricnim presežkom. Recept za zdravje sta prispevala oče in hči, Dušan in Urša Mravlje. Predpisala sta tek. Špela in Gregor sta se odločila tudi za rekreativno kolesarjenje, s katerim bosta odkrivala lepote Slovenije. Fizioterapevtka Nežka Poljanšek jima svetuje celo triatlon, poudari pa, da je na vsako rekreacijo treba telo dobro pripraviti. Preventiva so vaje doma, na fitnesu ali pod nadzorom. Zanimalo me je, kaj o gibanju, športu meni desetletni fantič. »Če se ukvarjaš s športom, si bolj zdrav. S športom se je treba ukvarjati vsaj trikrat na teden. Vseeno je, s katerim. Z njim si krajšaš čas, lahko si veliko zunaj,« je povedal. Ta fantič se redno ukvarja s športom, večina njegovih sovrstnikov se premalo, je pokazala vseslovenska raziskava Inštituta za varovanje zdravja. Verjetno otroci nimajo zglada ali pa prave volje za to že v družinskem okolju, čeprav je rekreacija

poleg krepitve in ohranjanja zdravja tudi odlična priložnost za druženje vseh družinskih članov. To obenem prispeva k manjši odtujenosti, ko je doma vsak zase zatopljen v računalniški ekran in svoj virtualni svet. Igra na prostem je tudi odlična priložnost za sprostitev in raziskovanje.

Po podatkih Eurostata smo Slovenci med narodi Evropske unije, ki veliko potujemo. Ali še veliko potujemo, je bolj vprašanje za recesijo v zadnjem času, meni se je zastavilo vprašanje – zakaj tako radi potujemo nekaj deset ali pa sto, tisoče kilometrov daleč. Samo zato, da doživimo »okuse sveta« ali morda malce tudi zato, da se za nekaj časa oddahnemo od okolja, v katerem živimo in v katerem vsak o vsakem vse ve? Veliko čajnih žličk smo napolnili v današnji reviji Špela & Gregor, le da smo beli sladkor na čajni žlički nadomestili tudi z bolj zdravimi vsebinami, kot so tek, kolesarjenje in brezskrbno potepanje.

## kolofon

### Špela & Gregor

je priloga Gorenjskega glasa

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

**Odgovorna urednica:**  
Marija Volčjak

**Urednica:**  
Suzana P. Kovačič

**Tehnični urednik:**  
Grega Flajnik

**Oglasno trženje:**  
Mateja Žvižaj,  
04/201-42-48,  
041/962-143

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

**Oblikovanje:**  
Matjaž Švab

**Naslovnica:**  
Foto: Scott

**Tisk:**  
Delo, d. d., Tiskarsko središče

**Raznos:**  
Pošta Slovenije, PE Kranj

**ŠPELA&GREGOR** je priloga 28. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 9. aprila 2013

**Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:**  
Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefax:  
04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si; mali oglasi: telefon 04/201-42-47

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





**Pogovor:** Nežka Poljanšek, fizioterapevtka Tine Maze

# Če nisi zrel, ne vem, če sploh lahko zdržiš

**Suzana P. Kovačič** // Foto: Tina Dokl, arhiv Nežke Poljanšek



© Nežka Poljanšek v svoji ordinaciji v Dravljah

Nežka Poljanšek je postala medijsko prepoznavna v pravkar končani smučarski sezoni kot fizioterapevtka naše šampionke Tine Maze. Žirovka po rodu živi in dela v Ljubljani. V sredo, ko smo jo obiskali v njeni ordinaciji v Dravljah, je imela za seboj že osem terapij, kar je kar huda rekreacija celo za njo, in dva pomembna telefonska klica – hčerke Petre, ki se šola v Celovcu, in Tine Maze ...

### **Kako je prišlo do sodelovanja s Tino Maze?**

»Andrea Massi me je poklical poleti pred slabimi tremi leti, povedal, da ima Tina težave s križem in ali lahko pridem pogledat. Na avstrijskem ledenu Mölltal je takrat trenirala nekaj dni in sem se odpeljala tja.«

### **Kakšen je bil vajin prvi stik?**

»Povsem drugačen, kot je danes. Zelo zadržan. Tina težko spusti k sebi koga takoj na začetku, potrebuje določen čas, da začne zaupati. Po težavah s križem kar nekaj časa nisva sodelovali. Vmes je ekipo zapustil serviser, njeni rezultati januarja 2011 so bili slabi. Po tekmi v Choursevelu so me spet poklical, če lahko pridem. Sodelovanja je bilo vse več, že prejšnjo sezono sem bila z ekipo skoraj tri četrt sezone, lani poleti sva sodelovali že ves čas.«

### **Kako ste uskladili družino, delo v ordinaciji in sodelovanje s Tino Maze v pravkar končani sezoni?**

»Letos mi je čas kar »vzelo«, vmes sem zaprla ordinacijo. Z ekipo sem odpotovala za tri tedne, ob prihodu domov ordinacijo odprla za en teden, pa spet zaprla in odpotovala za nekaj dni. Če hočeš pri vrhunskem športniku, kot je Tina Maze, ohraniti formo brez poškodb pri toliko tekmah, treningih, takih naporih, moraš delati vsak dan, da telo zdrži.«

### **Rezultat vajinega tesnega sodelovanja je bil, da je Tina Maze sezono končala brez poškodb.**

»Res je, res pa je tudi, da sva že čez poletje in tudi med letom ogromno delali na preventivi; do poškodb ne more priti, če je telo dobro pripravljeno. Iz fizioterapevskega stališča je zelo pomembno, da so sklepi stabilni, da je hrbtenica stabilna. To pomeni, da delamo na proprioceptiji oziroma na stabilizaciji. Poleg tega je Tina imela pred približno petimi leti hud zvin gležnja, ki ga ni pozdravila, zato je prišlo do rotacije medenice in sva morali delati še na tem.«

### **Sodeluje tudi z drugimi uspešnimi športniki**

#### **Tina ni prva uspešna slovenska športnica, s katero sodelujete.**

»Sodelujem tudi z gimnastičarjem Mitjo Petkovškom, atletinjo Merlene Ottey, košarkarjem Sanijem Bečirovičem, s triatlonsko reprezentanco. Sicer ne potujem z njimi, ampak ko imajo probleme, pridejo k meni v ordinacijo. Pred dvema letoma in pol sem bila z atletsko reprezentanco na pripravah na Tenerifih.«

### **Ste se specializirali samo za športne poškodbe?**

»Ne. V bistvu delam terapije za vse vrste poškodb in kronične zadeve, kot so bolečine v križu, vratu. Ne delam masaž, ampak samo patologijo in regeneracijo. Delam tudi osteopatijo, ki zdravi človeka kot celoto. To je na

primer kraniosakralna terapija, pri kateri gre za povezavo čustev in telesa. Tam, kjer mi fizično kot fizioterapevtki ne uspe najti rešitve, je ponavadi vzrok v psihi. Kraniosakralna terapija te blokade sprosti v obliki dialoga s pacientom. Človek pred menoj je zame vedno celota, upoštevam njegova čustva, njegov fizis, njegove misli.«

### **Kraniosakralno terapijo ste prakticirali tudi s Tino Maze?**

»Tudi. Ne sicer v obdobju tekem, ampak poleti. Včasih je prišlo kar do hudih čustvenih izlivov. Kraniosakralna terapija je na splošno kar dobra, ker je danes veliko ljudi psihično obremenjenih.«

### **Verjetno je bila težka odločitev za vas med smučarsko sezono: oddati mlajšo hčerko v varstvo, zapreti ordinacijo, spakirati kovčke in oditi za dlje časa. Brez pomoči domačih ne bi šlo, kajne?**

»Najbolj mi je pomagala moja mami, ki sicer živi v Žireh, a se pripelje k meni v Ljubljano. Starejša šestnajstletna hčerka Petra obiskuje srednjo šolo, smer športni menedžment, v Celovcu in med tednom biva v katoliškem Mohorjevem domu v Celovcu. Enajstletna Živa obiskuje peti razred osnovne šole. Mami je za njo skrbela v času mojih odsotnosti, malo tudi moja sestra dvojčica, ki pa ima veliko dela že s svojimi šestimi otroki. Hišna psa, italijanska hrta, je čuvala prijateljica atletinja.«





📍 Z ekipo Team to aMaze v sezoni 2012/13



»Če hočeš pri vrhunskem športniku, kot je Tina Maze, ohraniti formo brez poškodb pri toliko tekmah, treningih, takih naporih, moraš delati vsak dan, da telo zdrži.«



»Na vsako rekreacijo je treba telo dobro pripraviti. Preventiva so vaje doma, na fitnessu ali pod nadzorom. Čutiti moraš, katera mišica se napne, kdaj se mišica sprosti. Če vaje delaš ob gledanju televizije, se ne osredotočiš dovolj na svoje telo.«

### **Pritiski so bili hudi**

#### **Sta si hčerki ogledali kakšno tekmo v vaši družbi?**

»Minulo sezono ne. Mislila sem, da bi prišli na svetovno prvenstvo v Schladming, a je bil tako hud pritisk, da ju nisem želela izpostavljati.«

#### **Lahko poveste kaj več o tem hudem pritisku?**

»To je bil tak adrenalin, in če nisi zrel, ne vem, če sploh lahko zdržiš ali pa moraš znati ta pritisk spraviti iz sebe. Meni na primer pomagajo dihalne tehnike.«

#### **Bili ste del »smučarske družine«. Kakšni so odnosi znotraj ekipe?**

»Je kar hierarhija. Šef je Massi. No ja, je tudi nekaj

demokracije (smeh). V bistvu se Massi v strokovno delo ne vtika, to pomeni, da serviser sam skrbi za smuči, tehnični trener za proge, jaz za terapije. Pri terapijah s Tino se moram samo držati časa; ob pol desetih zvečer mora biti prosta, da je zjutraj spočita za trening. Na fitnessu pa delamo skupaj z Massijem; on dela s Tino vaje za moč, jaz za stabilizacijo.«

#### **Je razlika, kadar so treningi oziroma tekme?**

»Treningi so vseeno bolj sproščeni, čeprav Tina perfekcionistka, kakršna je, hoče vse popolno. Na treningih in na tekmah. Na treningih sem skupaj z njimi, lahko malo

tudi smučam, ampak moram biti nekje v bližini, če me potrebujejo. Potem gremo na kosilo, po kosilu Tina počiva, zatem je že fitness, zvečer pa vsak dan uro in pol do dve uri fizioterapije. Pred tekmo ne delamo kakšnih hudih terapij, bolj pride v poštev limfna drenaža ali pa tecar terapija, pri kateri gre za posebno tehniko z rokami in aparatom za regeneracijo mišic. Tudi na tekmah sem poleg. Najprej sva v koči, potem gre Tina na start, kjer jo čaka serviser, jaz pa se medtem odpeljem na cilj in jo počakam.«

#### **Ste podpisali pogodbo s Team to aMaze za naprej?**

»Nadaljnje sodelovanje je še odprto.«

#### **V Žiri se še vračate?**

»Seveda. Čeprav sem že toliko časa v Ljubljani, a če me kje vprašajo, od kod sem, še vedno rečem, da iz Žirov.«

#### **Ste diplomirana fizioterapevtka. Kako in kje ste gradili kariero?**

»Prvo zaposlitev sem dobila pri sestrični Sonji v njenem Sunny studiu v Ljubljani. Po dveh letih sem našla nov izziv in pol leta delala kot smučarska vaditeljica v italijanskih Dolomitih. Po vrnitvi v Slovenijo sem dobila pripravništvo v Zdravstvenem domu na Viču in tam ostala trinajst let. Zelo so mi šli na roko, omogočili izobraževanja, delovni čas je bil super, saj sem imela dosti časa za hčerki, študij



📍 Nežka Poljanšek z legendarnim smučarjem Albertom Tombo





Nežkin krstni boter Andrej Poljanšek je dejal, da ima Nežka čudežne roke ... »S športom sem se vedno ukvarjala, že kot otrok pa sem bila odločena, da bom fizioterapevtka. Mami mi je rekla, da ko sem bila stara komaj dve leti, sem že razgibavala ljudi okrog sebe.«

Lahko povem, da je bil študij na fakulteti za fizioterapijo super, sama sem najprej mislila, da se bom bolj usmerila v gerontologijo, ker imam zelo rada stare ljudi, pa so me profesorji navdušili za športno fizioterapijo, še posebej prof. Jakovljevič.«

**Razmišljate o tem, kako naprejš?**

»Rada bi razširila ordinacijo, ki jo imam že nekaj let. Rada bi tako bolj nobel (smeh) ordinacijo s še kakšno zaposleno fizioterapevtko in še eno delovno po-

moč, ki mi bo naročala paciente, kar je moja šibka točka. Rada bi se ustalila, da ne bi več veliko hodila okrog; hotelov, hotelske hrane in hotelske monotonije imam že dovolj.«

**Omenili ste že, da smučate. Ste aktivni še v kakšnem drugem športu?**

»Poleg alpskega tudi turno smučam, surfam, kolesarim, tečem. Lani sem začela plavati malo bolj pravilno kravl. Rada bi šla na kakšen triatlon. Triatlon je dober, ker združuje kolesarjenje, tek in plavanje.

Plavanje ti da zelo dobro stabilizacijo in sprosti najgloblje mišice. Kolo je dobro za krepitev kolen. Če imaš ti dve komponenti, kolo in plavanje, potem tek ni problem. Veliko več težav imajo samo tekači, kot pa triatlonci. Kot pa sem že omenila, na vsako rekreacijo je treba telo dobro pripraviti. Preventiva so vaje doma, na fitnesu ali pod nadzorom. Čutiti moraš, katera mišica se napne, kdaj se mišica sprosti. Če vaje delaš ob gledanju televizije, se ne osredotočiš dovolj na svoje telo.« //

**Domsko zavarovanje z bonus sistemom za leta brez škode.**

Ob sklenitvi: varnostna ključavnica.\*

Uredimo vam zavarovanje, prilagojeno vašim željam in potrebam!  
[www.ergo.si](http://www.ergo.si) in 080 60 68

\*Ponudba velja za Premium in Standard paket do 30. 6. 2013.

**ERGO**

Zavarovati pomeni razumeti.



# Darila za nove naročnike na časopis

Z naročilom na Gorenjski glas bom brezplačno prejel tudi revijo Špela&Gregor

ali knjigo  
Pozdravljene gore II

vzglavnik Dremavček

ali palični  
mešalnik  
BOSCH

ali darilni bon za refleksoterapijo  
v vrednosti 20 EUR

www.gorenjski-glas.si Darila in popusti veljajo samo za fizične osebe.



## Kulinarična nagradna igra

Preizkušajte recepte znanih Gorenjcev in si zapomnite, kateri je po vašem mnenju najokusnejši. V predzadnji številki Špela&Gregorja bo objavljena glasovnica za najboljši recept in s sodelovanjem se boste potegovali za glavno nagrado: večerjo za dve osebi v gostilni Pr'Matičku v Kranju. Poleg prve nagrade bomo podelili še dve majici Gorenjskega glasa.

## Gorenjski Glas

## NAROČILNICA

Na Gorenjski glas se želim naročiti najmanj za eno leto (cena izvoda je 1,50 EUR). Brezplačno ga bom prejemal 3 mesece, prejel bom od 10- do 25-odstotni popust, enkrat mesečno brezplačno objavo malega oglasa, veliko zanimivega branja in darilo.

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka in kraj:

Tel.:

Podpis:

Naročilnico pošljite na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj ali pokličite na 04/201 42 41.

- tende - markize
- žaluzije (zunanje in notranje)
- rolete • panelne zavese

### SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

- komarniki • screen roloji • roloji
- rolo garažna vrata
- plise zavese

SENČILA®  
ASTERIKS

SVET SENČIL

Peter Rozman s.p., Cesta na Loko 2, 4290 Tržič  
T: 04 59 55 170, G: 041 733 709  
E: info@asteriks.net, [www.asteriks.net](http://www.asteriks.net)





## Kaj je najhujše, ko si pubertetnik

**Damjana Šmid,**  
prof. soc. pedagog.

**Odnos staršev do mladostnika.** Otrok, ki se prelevi v pubertetnika, je za številne starše kot marsovec. Pravijo, da se z njim ni mogoče več pogovarjati, da loputa z vrati, da jezika, da ima svoje skrivnosti, se druži s čudnimi prijatelji, je len, jamra za vsako stvar, ki jo mora narediti. Poleg tega se zapira v kopalnico, čepi za računalnikom in ne upošteva nobenih navodil. Starši si želimo vse prej, kot je napisano. Mladostniku pa ni jasno, zakaj se je količina »teženja« povečala. Hitri nasveti za reševanje domačih situacij so naslednji:

- Čeprav si na poti v odraslost, so starši še vedno glavni in skoraj nikoli ne težijo brez razloga. Njihov največji argument je, da ti želijo dobro, kar je seveda res. Tako bi ti radi prihranili grenke izkušnje, razočaranja in padce (kar ni vedno najboljše). Nasvet za starše bi bil, da vklopijo zaščitno vedenje samo takrat, ko gre za življenje, zdravje ali moralo njihovih otrok. Bolj kot se najstnik obnaša odgovorno, manj mu starši težijo. Če sam skrbi za svoje obveznosti, za šolsko delo, za domača opravila in stvari, potem vsako teženje odpade. Če se najstnik pri tem obnaša neodgovorno, se starši z njim pogovarjamo kot z majhnim otrokom. Dajemo navodila, sprašujemo, zaslišujemo, podkupujemo, kaznujemo. Če bi se teženja rad znebil, pokaži večjo količino odgovornosti. Večje kot je zaupanje staršev, večja bo tvoja svoboda. Pokaži svojo starost z vedenjem, ki je primerno tvojim letom.

- Svoboda je beseda, ki si jo želi vsak najstnik. Vendar pri tem mnogi pozabijo, da je v tem paketu zapakirana tudi odgovornost. Ne moreš

imeti svobode, če se ne obnašaš neodgovorno. To pomeni, da se držiš dogovorjenega in da ni potrebno staršem vedno preverjati, ali si to storil. Starši nočemo biti pazniki in policisti. Vsi imamo rajši dogovore, vendar morata biti obe strani dovolj zreli, da se jih držita. Naredi prej, naredi dobro in ne čakaj na priganjanje. Drži se ure, sporoči pravočasno spremembe in imej dobre argumente, ko si nekaj želiš. Lahko greš tudi sam na morje, vendar samo v primeru, če si dobro opremljen z veččinami za samostojnost. Kaj boš storil, če zamudiš vlak? Če ti zmanjka denarja? Če ti neznanci težijo sredi ulice? Če boš izgubil telefon? Vse to so vprašanja, ki si jih postavimo starši, ko najstniki prosite za večerne izhode ali za potepanje čez vikend.

- Pojdi korak po korak do prostih dni. Če boš vse opravljal, kot je treba, bo izhodov prav gotovo več, kot če boš len in nemotiviran za obveznosti. Torej je tvoja izbira, kaj boš počel v prostem času. Izsiljeval, prosil, zahteval ali enostavno opravil svoje in si to prislužil. Začni z uro, nadaljuj z večerom in končaj z vikendom po svoje. Vsakič pa pokaži, da to zmoreš in da ni potrebno staršem ves čas gledati na uro ali se tresti, kaj se ti bo zgodilo.

- P. S.: Če se ti zdí vse napisano samo še eno teženje več, potem si najbrž še otrok. Če si dojel povezavo med svobodo in odgovornostjo, potem pa vse čestitke. Tvoji starši lahko mirno spijo, medtem ko ti raziskuješ svet. //



# Cvetni prah trav najpogostejši povzročitelj senenega nahoda

Suzana P. Kovačič // Foto: Tina Dokl

Mala flora Slovenije opisuje več kot tri tisoč vrst cvetnic in praprotnic. Med njimi je le kakšnih dvajset skupin rastlin, ki so pomembne povzročiteljice alergij. Nekatere vrste rasejo po vsej Sloveniji, druge le v Primorju, denimo oljka. Ker pa veliko potujemo, pridemo lahko v stik tudi s tem pelodom.

Seneni nahod je alergijsko vnetje oči in nosu. Pri nastanku bolezni je pomembna dednost, zato za alergijsko boleznijo ne zboli vsak, ki je alergenu izpostavljen. »Vzrok za bolezen je cvetni prah cvetnic, predvsem tistih, ki jih oprahuje veter. Ta cvetni prah se sprošča v zrak v velikih količinah, se v zraku zadržuje dalj časa in z vetrovi potuje na krajše oziroma daljše razdalje. Ob posebnih pogojih v ozračju lahko potuje tudi tisoč in

več kilometrov, na primer ambrozija iz Ukrajine in Panonske nižine v Skandinavijo,« je povedala aerobiologinja Andreja Kofol Seliger z Inštituta za varovanje zdravja (IVZ) in nadaljevala: »Cvetni prah posameznih vrst rastlin se pojavlja v zraku v istem delu leta. Zamik začetka pojavljanja cvetnega prahu pri drevesih, ki zacvetijo pozimi ali zgodaj spomladi, lahko v ekstremnih primerih znaša 1,5 meseca, odvisno, kako mrzla in snežena je zima.

Zamik cvetenja nastopa tudi z nadmorsko višino. Ko v dolini odcvetijo rastline, pobočni vetrovi prinašajo pelod z višjih rastišč, vzgonski vetrovi pa obratno odnašajo pelod iz dolin po pobočjih navzgor, včasih tudi v višine, kjer rastline ne rastejo.« Vremenske razmere vplivajo na obremenjenost zraka s cvetnim prahom v obdobju, ko rastline cvetijo. Dež izpere zrna iz zraka, močan veter »razredči« cvetni prah v velikem volumnu, brezvetrje pa ne omogoči pelodu, da bi lebdel v zraku in se zato poseda na tla.

## Močna alergogena: cvetni prah trave in breze

Sogovornica je poudarila, da bo aprila pojavljanje cvetnega prahu zaradi neugodnega vremena kasnejše, približno za deset dni od dolgoletnega povprečja: »Ohladitev s snegom je zadržala cvetenje breze, gabra in jesena, zato pričakujemo z nastopom suhega in toplega vremena močno obremenitev zraka s temi vrstami alergenega cvetnega prahu. Če se bo obdobje neugodnega vremena še na-



Ⓢ V Mediteranu je pomembna alergogena vrsta oljka. Z močno alergogenim cvetnim prahom oljke pridemo v stik v maju in juniju.



”

Cvetenje dreves: leska, jelša od januarja do aprila, cipresovke od januarja do konca maja, breza v drugi polovici marca in aprila, trave od konca aprila do konca avgusta, pelin v drugi polovici julija in prvi polovici avgusta, ambrozija avgusta in septembra, oljka v drugi polovici maja in junija.



🕒 Cvetni prah trav je najpogostejši povzročitelj senenega nahoda. Višek sezone je od sredine maja do sredine junija, zaključek sezone je konec avgusta. Košnja zmanjša količino cvetnega prahu.

daljevalo in bo cvetni prah breze ostajal v prašnicah, se bo tudi količina alergenov v zrnih breze povečevala, brezin cvetni prah pa je močno alergogen. Proti koncu meseca bodo začeli cveteti tudi hrast, bukev in platana,« je opozorila Andreja Kofol Seliger.

Cvetni prah se razvije v prašničnih vrečkah. »Ob zrelosti zrn vrečke počijo, zrna s površine odnaša veter. Pri večini rastlin ta proces poteka v zgodnjih jutranjih urah po sončnem vzhodu. Vsako zrno cvetnega prahu vsebuje več različnih alergenov, običajno so to beljakovine in glikoproteini. Nekateri alergeni se v rastlinah pojavijo v večjih količinah kot odgovor na stres, na primer taka stresna

situacija je za rastline lahko visoka poletna vročina, suša, rast ob prometnicah  
 ,« je pojasnila sogovornica in še dodala:  
 »Snovi v onesnaženem zraku vplivajo na dihalne poti in obenem na alergene, ki jih vsebuje cvetni prah, kajti nekatere snovi v onesnaženem zraku reagirajo z alergeni cvetnega prahu, spremenijo njihovo alergogenost in povečajo sproščanje iz zrn ter s tem povečajo tveganje za poslabšanje alergijske bolezni.«

#### Kako si pomagamo sami

»Če je s testiranjem potrjeno, da gre za alergijo na cvetni prah, je zelo pomembna preventiva, saj zdravlilo za popolno ozdravitev ne obstaja. Izogibamo se

alergenu, kolikor je to mogoče. V času, ko je v zraku največ cvetnega prahu, se izogibamo športnim dejavnostim na prostem in daljšemu zadrževanju zunaj. Med potovanjem posebno zunaj mest naj bodo okna avtomobila zaprta. V prezračevalnih napravah uporabljamo zračne filtre, ki zadržijo cvetni prah. Zmanjšamo vnos cvetnega prahu v notranje prostore: zračimo jih ponoči ali po dežju, perila ne sušimo zunaj, ko pridemo domov, se preoblečemo, si umijemo obraz in lase. Oblačil, ki smo jih nosili zunaj, ne odložimo v spalnici. Pomaga tudi izpiranje nosu s fiziološko raztopino. Uporabo protialergijskih zdravil pa predpiše samo zdravnik,« svetuje strokovnjakinja iz IVZ. //



# Za aktivne užitkar(i)je

Ljubezen do gora je lahko prirojena ali privzgojena. Dovolj je le en obisk, en vdih in en razgled, da se v gore in edinstveno naravo zaljubimo dobesedno na prvi pogled. Čeprav smo Slovenci pregovorno hribovski narod, v veliki večini visokogorje vsako leto žal zapustimo skupaj s snegom. Medtem ko v toplih mesecih naše hribe in gore obišče vse več tujcev, mi raje dopustujemo pri južnih sosedih. Kaj vse zamujamo, pa v naslednjih vrsticah.

Ste kdaj razmišljali, da bi poležavanje na plaži zamenjali za aktivni oddih? Vročino za prijetno temperaturo? Brezdelje za nabiranje kondicije, krepitev telesa in duha? Vse to vam je na dosegu roke, saj naša gorata dežela kar kliče po užitkih. Željo predstaviti slovenske in evropske čare vršacev je pred nekaj leti nastal **rezervacijski spletni portal MountVacation.com**, ki na enem mestu ponuja **500.000 ponudb na 396 destinacijah** v devetih evropskih državah. S klikom na stran boste prihranili pot, pa tudi denar. MountVacation.com namreč zagotavlja enako ali nižjo ceno, kot bi je bili deležni pri ponudniku. Zapriseženi smučarji boste na portalu našli ponudbo pomladne in poletne smuke, ljubitelji razvajanja najboljše spa in wellness hotele, avanturisti downhill terene in kolesarske poti. Ponudbi užitkov ni ne konca ne kraja.

Rezervacijskemu portalu MountVacation.com zaupajo tako Slovenci kot tujci, saj je preveden v kar osem jezikov, kar portalu zagotavlja vodilno mesto ponudnika gorskih počitnic v Evropi. Vsak mesec ga obišče 100 tisoč obiskovalcev, ki iščejo najboljše ponudbe za aktivno preživljanje vikendov in počitnic.

## Bohinj, Bled, Kranjska Gora, Bovec, Terme Zreče ali Rogla?

Prvomajski prazniki so pred vrati in MountVacation.com je za vas pripravil ugodne pakete po meri.

V Kranjski Gori in okoliških krajih vas pričakujejo živahna doživetja Julijskih Alp. Možnosti je veliko, od aktivnega preživljanja počitnic, do mirnega odkrivanja naravne in kulturne dediščine. Skrivnosti dobrega počutja lahko odkrijete v bogati ponudbi wellnesa, obiščete Kekčevo deželo in raziščete







mistično preteklost Zgornjesavske doline. Ne pozabite obiskati še bisera Kranjske Gore, smaragdne jezera Jasna.

Vsi, ki iščete nekaj zase, za svojo dušo in svoje telo, boste prav to našli v deželi Bovški. Tu vam je v obilju ponujeno vse, česar si morda skrivaj želite: neokrnjena in divja narava, gore in smaragdna reka s pritoki, blag edinstven preplet alpske in sredozemske klime, stoletja ohranjena tradicija, pristni ljudje, njihova odlična gostoljubnost in domiselnost ponudbe. Privoščite si vodne športe na prekrasni Soči ali se podajte v Kaninsko pogorje. Naučite se lepote, ki vas bo pomirjala še dolgo po dopustu. Bohinj in Triglavski narodni park ponujata vrsto zanimivih možnosti za pohodništvo in alpinizem. Sprehode in lažje pohode vam nakazuje deset markiranih poti, gorništvo in alpinizem pa več kot 280 km markiranih plezalnih poti. Oglejte si kulturne in naravne znamenitosti Bohinja in spoznajte Zlatorogovo kraljestvo. Bohinj je prava izbira za pare, družine in družbe, ki želite svoj dopust preživeti v neokrnjeni naravi in občudovati njene čare. Pohodništvo, kolesarjenje, alpinizem, mini golf, ribolov,

jezdenje in vodni športi bodo dodatno oplemenitili vaš oddih.

Odločitve, preživeti dopust na Bledu, zagotovo ne boste obžalovali. Aktivnosti je na pretek, za začetek se lahko odpravite na sprehod okoli jezera ali s pletnjo na otok in zvonu želja zaupate svojo. Soteska Vintgar vas bo ob koncu poti nagradila s 16 m visokim rečnim slapom Šum, osamelci okoli jezera pa vam bodo vsak dan pričarali edinstvene razglede na jezero in okolico. Naravne lepote in svež alpski zrak vas vabijo na aktivne počitnice. Veslanje in surfanje po jezeru, ribolov, vožnja s kajaki in raftanje po alpskih rekah, ježa v naravi in planinarjenje po okoliških hribih, kolesarjenje in golf, letenje z baloni in jadralnimi padali. Po napornem dnevu pa – prijetna osvežitev v jezeru ali v hotelskih bazenih s termalno vodo.

### Rogla in Terme Zreče

Čofotanje v vodi ni rezervirano le za najmlajše člane družine. V Termah Zreče se boste vrnili v čas brezskrbnosti in obudili športnika v sebi. Plezanje, nogomet, tenis, nordijska hoja in plavanje bodo vlili novih moči za vsakdanjik. Če sodite med adrenalinske užitekare, je kot nalašč za vas zimsko-letno sankališče Zlodejevo. Preizkusite svojo divjo plat in se spustite po njem sami ali v dvoje. V termah pa se prepustite večjim rokam in uživajte v izbrani masaži.

Za konec še namig: čeprav je zime konec, vas MountVacation.com vabi, da že sedaj nadgradite svoje smučarsko znanje za prihodnjo sezono. Na portalu vas bosta smučanja v dvanajstih korakih oz. kratkih filmih učila in naučila njihče drug kot svetovna prvaka **Urška Hrovat in Christian Mayer**. //

Krasno pomlad in nepozabno poletje v hribih in gorah vam želi ekipa MountVacation!



# Prvomajske in poletne počitnice v gorah!

Posebna ponudba za bralce revije Špela&Gregor in časnika Gorenjski glas!

Koda za 30€ popusta, ki jo vnesete v postopku rezervacije\*: **MV30GG**

## Bled

Hotel  
NZ od 22€/dan

Apartma  
najem od 16€/dan

## Bohinj

Hotel  
POL od 39€/dan

Apartma  
najem od 13€/dan

## Bovec

Hotel  
NZ od 29€/dan

Apartma  
najem od 15€/dan

## Kranjska Gora

Hotel  
NZ od 24€/dan

Apartma  
najem od 12€/dan

## Terme Zreče

Hotel  
POL od 45€/dan

Apartma  
najem od 9€/dan

## Rogla

Hotel  
POL od 41€/dan

Apartma  
najem od 14€/dan



Več informacij in rezervacije: [www.MountVacation.si](http://www.MountVacation.si), [info@mountvacation.com](mailto:info@mountvacation.com) in 059 079 820

\* pogoji za koriščenje kode so na spletni strani





📍 Slovenski steak s prilogo

Vzemite si čas za popoldansko razvajanje v Cubisovih okusih sveta. Naj bo to v dobri družbi, lahko ob odličnem steaku slovenskega, argentinskega ali francoskega porekla. Odprite vrata v čudoviti svet kulinarčnih doživetij, vsakega gosta toplo sprejmejo.

Kulinarčni presežek:

# Okusen, z ljubeznijo pečen steak

S. K. // Foto: Tina Dokl





O tem, kako zelo pomembna je pot kakovostne govedine od pašnika do krožnika, vodja restavracije Cubis Teja Šmid slikovito pove, da je zanjo vrhunsko pripravljen steak vreden toliko, kot je vredno zlato, in da imajo tudi vse več takih gostov, ki to dobro vedo. Pravilno pripravljen steak ni samo kos odrezanega mesa, ki bi ga kuhar »vrgel na žar« in malce popekel. Za ohranjanje kakovosti ponudbe je nujno nenehno izpopolnjevanje in iskanje novih načinov priprave mesa. Sanel Ključanin, ki je zaposlen v restavraciji Cubis, piše celo diplomsko nalogo na temo Kulinarič-

pika na i; če imamo še tako dober kos mesa in ga pravilno ne obdelamo, ga uničimo. Pri nas ponudimo gostu samo ekstra kakovost, se pravi goveji file in goveji hrbet. Moja vizija je tudi suho zorenje govedine, kar je v tujini vpeljano že desetletja. Meso imamo v Cubisu res v »malem prstu«, pazimo nanj, z ljubeznijo ga pripravimo. Gostje to čutijo.« V Cubisovi kuhinji pripravijo tudi steak francoskega porekla, pasem charolais in limousine. Še posebej charolais svetovno znani chefi najraje uporabljajo, steak deluje nežno s svojimi tan-

**Cubisovi okusi sveta:**  
simfonija čutov  
ščepec skrivnostnosti  
ugodje poznanega  
prijaznost navzočega.

**Za otroške gurmane:**  
medvedova pojedina  
žirafin stolp

Sodoben ambient, a obenem tako zelo domač, predvsem pa okusna hrana. Takšen vtis na gosta naredi restavracija Cubis v poslovni coni v Šenčurju. Edino, kar morate narediti, je, da se prepustite kulinaričnemu razvijanju ter prijaznemu in strokovno usposobljenemu osebju.

na kakovost mesa in jedi iz govedine v restavraciji Cubis.

Prav božajoče za brbončice je okušati različne okuse sveta. Argentinski steak ima popolnoma drugačen okus od slovenskega steaka, saj se argentinsko govedo pase v drugačnem pašnem okolju. V primerjavi s slovenskim ima argentinski steak močan, aromatičen okus. Cubisovo osebje vam bo to odlično predstavilo, Teja Šmid namreč zelo poudarja, kako pomembno je za pripravo vrhunskega krožnika poznati celo zgodbo: » od tega, kje se govedo pase, kako se pase, kako z njim ravna. Način vzreje združimo v kakovost mesa, pri katerem sta enako pomembna zorenje in toplotna obdelava. Toplotna obdelava je

kimi vlakni. V vrhunski kulinariki je znanih še več pasem, v Cubisu občasno uporabljajo black angus s Škotskega in kobe z Japonskega. Tudi v Sloveniji je že kar nekaj rejcev, ki govedo vzrejajo po pasmah.



☞ Čokoladni sufle z domačim sorbetom





➤ Rižota z jakobinko, sezamom in algami vakame

### Stopnje pečenosti steaka

Steak pečemo na plinskem žaru in v pečici, v poletnem času pa na žaru, katerega vir je leseno oglje. Gostje si v Cubisu k steaku sestavijo krožnik po svojem okusu z različnimi prilogami ter omakami. K steaku ne dodajajo preveč začimb, saj želijo, da gost čuti okus, teksturo, da tisti, ki ga to zanima, začuti razliko med posameznimi vrstami mesa.

Stopnja pečenosti steaka je stvar osebnega okusa. Strežno osebje pa gostu razloži, kaj pomeni različna stopnja pečenosti mesa. »Zmotno je na primer prepričanje, da ob srednje pečenem mesu iz njega priteče kri. V resnici priteče mesni sok, ki je zaradi barve mesa obarvan rdeče. V naši kuhinji uporabljamo termometer in upoštevamo središčno temperaturo mesa. Zame osebno je kar greh, da se steak popolnoma zapeče, saj se s tem izgublja mesni sok, meso postane suho in pusto. Gostu zato priporočimo manj pečeno meso in če mu ni všeč, ga še vedno lahko dopedemo. Na stopnjo pečenosti in hitrost pečenja ima nekaj vpliva tudi struktura mesa oziroma poreklo in tudi to, kako dobro je meso uležano. Bolj ko je meso uležano, bolj je mehko in lažje se temperatura prebija skozi mesna vlakna. Pri dveh enako pečenih biftekah s središčno temperaturo 52 stopinj Celzija, ki sta različnega porekla in enake debeline, ob prerezu lahko dobimo raz-

liččen rezultat, eno meso je lahko bolj rdeče kot drugo. Tudi zato je potrebno dobro usposobljeno in izobraženo osebje, tako v kuhinji kot v strežbi,« je poudarila vodja restavracije.

### Prestiž že, a samo v kakovosti hrane

»Imamo vrhunske sestavine, ki jih želimo ponuditi čim več različnim gostom po dostopnih cenah,« še pove vodja Teja Šmid, ki ima na strehi poslovne stavbe Cubis sadno-zelenjavni vrt, spomladi tudi posadi zelišča. »Sanje vsakega kuharja so, da ima svoj zeliščni vrt.«

K hrani se poda tudi pravi izbor pijač, za kar imajo v Cubisu priznana sodelavca: Edina Halačevića, ki se lahko pohvali z drugimi najboljšim aperitivnim koktajlom na svetu z lanskega tekmovanja v Pekingu, in Slavka Ocepka, ki je državni podprvak v kategoriji brezalkoholnih koktajlov. Ravno h koktajlom se odlično poda t. i. »finger food« v skodelici, denimo rezine steaka na provansalski zelenjavi. Cubisovi okusi sveta sežejo še dlje do morskih in rečnih dobrot, rižot in testenin na več načinov. Jedilni list je opremljen z zvezdicami, ki sporočajo, katere jedi imajo gostje najraje. Kot se šepeta: ko enkrat vstopite v njihovo restavracijo, se boste zagotovo še vrnili. //



## RESTAVRACIJA

Pestra ponudba za gurmane: steaki, jedi z ogljenega žara, testenine, rižote, sladice, ...



### Odpiralni čas:

po. – pe.: 7<sup>h</sup> – 22<sup>h</sup> in so.: 12<sup>h</sup> – 22<sup>h</sup>  
Za zaključene družbe po dogovoru.

### Restavracija Cubis

Poslovna cona A 2, 4208 Šenčur

t: 04 279 18 66

info@restavracija-cubis.si

www.restavracija-cubis.si



# Ötzi za domišljijo in resnične zgodbe

Igor Kavčič // Foto: arhiv Južnotiroškega arheološkega muzeja Bolzano

V muzeju v Bolzanu hranijo najstarejše mumificirano truplo v Evropi iz bronaste dobe, staro 5300 let. Slovenci smo pred dvaindvajsetimi leti dobili svojo državo, naši sosedi pa dobro ohranjen primerek praitalijana.

Z Gorenjskega do Bolzana (Avstriji mu rečejo Bozen) je kakih 300 kilometrov, če potujemo preko Avstrije, skozi Šmohor, Lienz in mimo Brixna, oziroma malenkost dlje, če se v osrčje pokrajine Trentino odpravimo po južni italijanski različici, preko Belluna. Obe relaciji sta dobro znani vsem, ki pozimi odhajate na smuko v Dolomite. Pred dobrim mesecem je bila pot v »južne Tirole« aktualna tudi zaradi svetovnega prvenstva v nordijskem smučanju. Medtem ko je tekma na veliki skakalnici v Predazzu obrodila Prevčevo srebro, pa nas je skok čez enega tamkajšnjih prelazov v bližnji Bolzano popeljal daleč nazaj v bronasto dobo. Čas, ko se je neki moški zrelih let peš odpravil na zahtevno pot čez gore, v dolino pa se mu je uspelo vrniti šele po približno 5300 letih in s helikopterjem.

## Planinec, dezertar, begunec ...?

V južnotiroškem arheološkem muzeju v Bolzanu od leta 1998 hranijo eno najbolj znanih arheoloških najdb dvajsetega stoletja, človeško mumijo oziroma ledenega moža, ki se ga je prijel nadimek Ötzi, namreč po dolini Ötz, kamor se je moč spustiti iz gora, kjer so ga našli v talečem se ledeniku. Muzeja s tem izjemnim

»prebivalcem« v mestu ni težko najti. Ob vstopnini devet evrov za odrasle, dva evra manj pa za vse druge kategorije obiskovalcev, se v pritličju razstava začne z razlago o najdbi ledenega moža in medijsko senzacijo, ki jo je odkritje povzročilo. Ötzi je iz ledu pokukal v času, ko smo se Slovenci ravno najbolj inten-

zivno ukvarjali s svojo novo državo. Bil je sončen četrtek, 19. septembra 1991, ob pol drugi popoldne, ko sta ga tik pot tamkajšnjimi tritisočaki na predelu Tisenjoch na 3210 metrov nadmorske višine odkrila pohodnika Erika in Helmut Simon iz nemškega Nürnberga. Zakorakala sta nekoliko mimo markirane poti, v ledeniku



Ötzi je v dvajsetih letih raziskovalo več kot petsto strokovnjakov v sto znanstvenih skupinah iz celega sveta



opazila nekaj rjavega, in sprva pomislila, da gre za nekakšne smeti. Pogled od blizu ju je seznanil s človeškim truplom. S fotografijo sta se vrnila v dolino, misleč, da gre za nesrečno žrtev gora nekaj let nazaj. Takrat še nista vedela, da sta po naključju odkrila arheološko senzacijo 20. stoletja. Menda pa sta si kasneje za najdbo prislužila nagrado, okroglih 150 tisoč evrov. Nadaljnje odkrivanje je sledilo z bliskovito naglico. Po štirih dneh so truplo izkopali Avstrijci iz Innsbrucka in ga odpeljali v tamkajšnji inštitut za sodno medicino.

Na razstavi je prav zanimivo prebirati, za kaj vse so ledenega moža imeli. Da bi to lahko bil Carlo Capsoni (1903–1941), pogrešani profesor glasbe iz Verone, pa vojni dezertar iz jarkov prve svetovne vojne, trgovec iz časa Friderika praznih žepov, ki je v teh krajih imel oblast na prehodu iz 14. v 15. stoletje, mogoče je bil bežeči zapornik, avanturist. Star je sto let, vsaj petsto jih ima, dokler ni nekdo bolj v šali kot zares izjavil, da gre najbrž za prazgodovinskega domorodca, starega kakih 4000 let.

Vsaka raziskava je povedala kaj več o truplu. S tako imenovano karbonsko analizo C14 so ugotovili njegovo starost. Živel naj bi med leti 3350 do 3100 pred našim štetjem. Če temu prištejemo še dobrih 2000 let po Kristusu, kaj hitro dobimo starost najmanj 5100 let. Za primerjavo: najstarejša najdena »človekinja« Lucy je stara 3,2 milijona let, neandertalec je živel v času od 130.000 do 30.000 p. n. š., piramide v Gizi pa so stare kakih 4500 let. Da je ledenko tisočletja ostal nedotaknjen, je bržkone splet naključij. Očitno je bil kmalu po smrti pokrit s snegom in ledom, kar ga je zaščitilo pred živalskimi plenilci in razgradnjo. Vetru in soncu je bil izpostavljen le kratko obdobje, ko so ga našli. Leta 1991 je namreč iz Sahare prišel v Alpe topel val in je stopil led. Vse dotlej je Ötzi očitno »živel« svoje življenje. Izsušen in zamrznjen ter tako naravno mumificiran.

### Tako kot zadnjih pet tisoč let

Po odkritju se je začela ledenkova novejša zgodovina. Najprej so se morali od njega posloviti Avstrijci, saj so izmerili, da je mumija ležala natančno

92,56 metra od meje na italijanskem ozemlju. Tako je že po desetih dneh tudi uradno postal Italijan oziroma »Südtiroler«. Iz Innsbrucka so ga prepeljali v Bolzano in tam nadaljevali raziskave. Hkrati pa so znova raziskali okolico na ledeniku. Sicer so zaščitili ime Mož iz ledu oziroma Ledeni mož, hkrati pa so začeli iskati skrajšano obliko. Pogovarjali so se o vsaj 500 različnih imenih od Red Bull in Mozart, do Man von Gestern (mož od včeraj), Alpenhonig (alpski med), Slowi (počasnež), Öztaler Yeti, Frozen Fritz (zamrznjeni Fric) V Wiener Arbeiter Zeitung (Dunajski delavski časopis) so ga v članku o njem poimenovali Ötzi. To ime so prav tako zaščitili in je danes v najbolj pogosti uporabi.

Osrednji del razstave je nedvomno prostor, od koder si je mogoče ogledati mumijo. Ogledamo si jo lahko skozi odprtino veliko 40x30 centimetrov. Ötzi leži v hladilni komori, v kateri je vlažnost zraka stalno okrog 98-odstotna, temperatura pa minus 6 stopinj Celzija. Po natančnem razmisleku so se namreč odločili, da bodo mumijo ohranjali v enakih pogojih, kot jih je imela v naravi. Prostor, ki je sterilno zaprt in vanj spuščajo filtriran zrak, vlažijo z destilirano vodo. Komora je pod računalniško vodenim kontrolnim sistemom, ki stalno beleži vse merjene vrednosti (tlak, temperatura, relativno vlažnost in teža mumije), kar je na ogled tudi obiskovalcem. Vse podatke sporočajo senzorji v sobi in na mumiji, vsaka najmanjša sprememba bi sprožila alarm. Ob komori je še ena povsem enaka in z od prve povsem neodvisnim sistemom delovanja. Če »pade« električno omrežje, se v dvanajstih sekundah vklopita dva



### ÖTZIJEVA OSEBNA IZKAZNICA

Ledeni mož v rekonstrukciji: Ötzi je bil visok približno 160 centimetrov, mumija pa ima 154 centimetrov. Tehtal je okrog 50 kilogramov, danes jih ima le še 15. Številko noge je imel 38. Z DNA analizo so ugotovili, da je imel rjave oči. Nosil je srednje dolge, temno rjave ali črne valovite lase. Ötzi naj bi imel tudi brado. Zobje so že kazali znake obrabljenosti. Med gornjima sekalcema je imel tri milimetre razmaka. Gre za prirojeno napako, ki je značilna za mnoge, tudi pevko Madonno na primer. Prav tako mu je manjkal par reber.



☺ Je Ötzijeva smrt prvi dokazan umor v zgodovini človeštva?

generatorja, ki dajeta elektriko celotnemu prvemu nadstropju. To pa še ni vse, bi rekli v televizijski prodaji, v primeru požara obstaja še tretja komora namenjena Ötziju, ki je v bolnišnici v Bolzanu.

Pogled na mumijo je impresiven. Ta v komori, leži iztegnjena, levo roko pa ima v nekoliko nenaravnem položaju položeno čez gornji del telesa proti nasprotni rami. Z nekaj domišljije si je moč predstavljati kot usnje trdo kožo, ki se oklepa kosti. Že prve najdbe so potrdile, da je bil za tisti čas moški kar visoke starosti, star okrog 46 let. Trpel je zaradi artritisa, v črevesju so mu našli črvičke. Bil je tetoviran, a ne zaradi lepšega, bržkone zaradi zdravstvenih razlogov. Tetovaža bi lahko bila neke vrste primitivna akupunktura.

### Praumor in smrt v samoti

Prav tako v prvem nadstropju muzeja so v nadaljevanju na ogled njegova oprema, obleka, orožje, hrana – vse to je bilo zamrznjeno skupaj z njim. Prav tako v hladilniku je kapa iz medvedove kože, pa hlače, nekakšne pajkice iz kože, njegov plašč iz kozje kože ni imel gumbov, zašit pa je bil z nekakšnimi ostrimi travami. Prava domislica je njegova obutev. Stopalo je imel oblečeno v slamo in povezano s primitivnimi vrvmi. Poskusi so pokazali, da ga zaradi njegovih termičevljev ni prav nič zeblo. Na ogled je tudi njegovo orodje, primitiven nahrbtnik, bodalo, 182 velik lok, štirinajst puščic, izmed katerih sta dve opremljeni z ostro konico. S seboj je nosil tudi sekirico. Iz vsega tega je razvidno, da je bil Ötzi za pot v gore odlično opremljen. S seboj je imel tudi nekaj hrane, posušene divje jagode kot vitamine, pa stare kosmiče, nekaj posušениh listov. Imel je tudi diskast obesek za verske obrede. Ob njem so našli tudi drevesne gobe, ki so mu prav tako koristile kot prva pomoč.

V drugem nadstropju nas najprej preseneti rekonstrukcija njegove smrti. Mož je bil očitno od zadaj s puščico zadet v levo rama, v kateri je bila 1,3 centimetra globoka ureznina. Kot kaže, je potem bežal pred morilcem in približno štiriindvajset ur kasneje umrl zaradi izkrvavitve. Najbrž mu je puščica prebodla vitalno arterijo in ker v begu ni mogel zdraviti rane, je bilo to zanj usodno. Rešil bi ga le kirurški

poseg. Znanstveniki so ugotovili, da je imel poškodovano tudi lobanjsko dno, in urezino na roki, kar bi lahko govorilo o boju pred smrtjo. Menda pa mu je uspelo uro pred smrtjo še v miru pojesti zadnji obrok, nekaj žitaric in kruha.

### Imel je težave s sklepi

Da je Ötzi bolehal za nekaterimi tipičnimi boleznimi, sicer značilnimi za moderno civilizacijo, si je moč ogledati v posebni sobi, imenovani »Ötzi kot pacient«. V celoti so ga preslikali z rentgenskimi žarki in odkrili, da je imel osteoartritis, bolečine v sklepih, poškodovano desno koleno, načet meniskus. Njegov nos je bil v preteklosti zlomljen, prav tako leva roka, imel je obrabljen kolk, težave s paraziti v črevesju, dve bolhi so našli tudi v njegovem plašču. Imel je obloge na vratnih žilah, bržkone zato, ker je jedel preveč živalskega mesa, njegov imunski sistem pa je bil močno pod stresom predvsem, preden je umrl. V nohtu so odkrili bolezen, ki jo današnja znanost ne zna povsem pojasniti. Vse to je moč preveriti na improvizirani »operacijski mizi«, ko z roko potujemo po telesu in tako preverjamo, s kakšnimi bolezenskimi težavami se je mož ubadal.

V dvajsetih letih se je z Ötzijem ukvarjalo več kot sto znanstvenih skupin z vsega sveta, njegova zgodba pa še vedno ni dokončna. In bržkone nikoli ne bo. Kdo je bil mož, ki je potoval čez Alpe? Kakšno vlogo je igral v svojem kulturnem okolju, je bil lovec, bojevnik, trgovec, šaman, ali zgolj dobro opremljen in previden samec. Lepo negovane roke nam dajo vedeti, da ni bil obdelovalec kovin ali kmetovalec. Danes bi pomislili na tajkuna, ki beži s svojim denarjem, pa so ga nekje visoko v gorah ujeli – Ah, to je pa že zgodba drugega časa in prostora. Ötzi je po sreči naključij ostal skorajda tak, kot je bil, ko je zaključil zemeljsko življenje, in ne dvomim, da bo še dolgo vir tako znanstvenih raziskav kot nešteti bolj ali manj prepričljivih ugibanj. V muzeju v Bolzanu je predstavljen na izčrpen, sodoben in zanimiv način. In če vas zanima, kakšni smo nekoč bili – Ötzi vas čaka in za zdaj nima nobene želje po novem potovanju. //



# DOŽIVETJA NA JADRANU



**KOMPAS**  
your adriatic ambassador

**Več kot milijon nas je v Sloveniji,  
ki radi uživamo na Jadranu.**

**Ker pa je v družbi lepše, vas vabimo  
na Kompasova doživetja.**



- ✱ **Kompasovi klubi za družine**
- ✱ **Kompasovi klubi** za vse generacije
- ✱ **Bogat vsebinski program:** mini in maxi klub, športne aktivnosti, ustvarjalne delavnice, družabni večeri z znanimi gosti, slovenski animatorji
- ✱ **Več kot 250 hotelov in apartmajev** v najlepših krajih na Jadranu
- ✱ **Tematski programi** - Doživetja na Hrvaškem (kulinarčni, zgodovinski, športni in številni drugi)

**Dobrodošli!**

Družinski klub na **Hvaru**

**BREZPLAČNI  
AVTOBUSNI PREVOZ**

Za vse prijave do 30.4.2013

Že od **224 €** na osebo

Otrok do 12. leta **BREZPLAČNO**

Adriatic Res. Fontana 2/4\*  
22.6. – 1.9., 7 POL

Prvomajski klub v **Poreču**

**KLUB  
ZA VSE GENERACIJE**

Z nastopom Tanje Žagar

Že od **41 €** na osebo na dan

Dva otroka do 14. leta **BREZPLAČNO**

Hotel in Apartmaji  
Residence Pinia 3\*

1.5.-4.5.



[www.kompas.si](http://www.kompas.si)

**Na Jadranu smo doma že več kot 60 let.**

Kompas Kranj (04) 2014 261 • Kompas Škofja Loka (04) 5111 770 • [kranj@kompas.si](mailto:kranj@kompas.si)



# Dežela prijaznih nasmehov

Alenka Brun



Ananas, papaja, banane. Riž in pekoče zelenjavne omake, posušene ribe, praženi indijski oreščki, ki so sicer za šrilanške razmere nesramno dragi, vendar izredno okusni. Prikimavanja in prijaznost. Šrilančani so vedno dobre volje in nasmejani, tako da se tega popotnik kaj kmalu naleze.





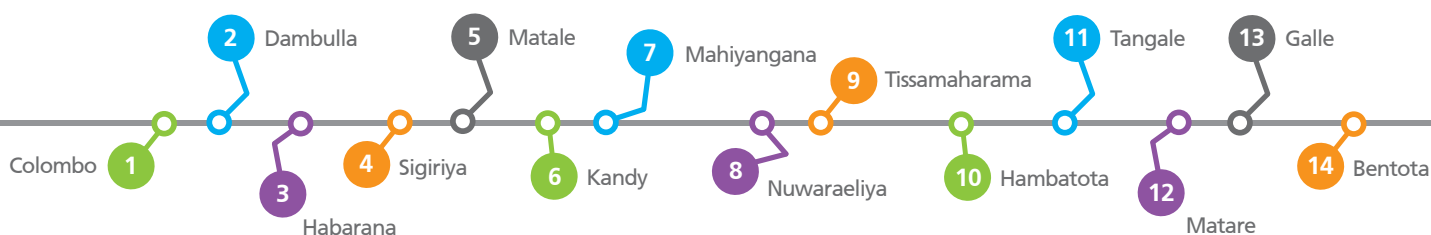
Ko sem v Colombu konec februarja stopila iz letala, sem se popolnoma strinjala s tistimi, ki so na Šrilanki že bili: vroče in visoka vlažnost. Ker sem letela iz Benetk do Dubaja in naprej do Colomba, sem kar dvakrat prestavila uro. Razlika v času je s Slovenijo štiri ure in pol. Kje so dobili pol ure? Nekdo se je pač spomnil ...

**K**o sem razmišljala o dopustu, sem se spet ustavljala ob potovanjih v dežele, kot so Egipt, Tunizija, Turčija. Ali so poceni ali tako dobro spromovirane, da so mi že popolnoma preplavile razmišljanje. Potem sem naletela na ponudbo za Bali, vendar še preden sem dodobra razmislila, ali bi se odločila za vodeno turo ali bi ga obiskala v lastni režiji, sem med elektronsko pošto našla ponudbo, ki je pritegnila mojo pozornost. Simpatičen, bogat program za obisk Šrilanke, za kar petnajst dni in zmerno ceno. Ko sem spodaj prebrala, da je dodana vrednost k programu Šrilančan, ki govori slovensko, sem takoj vedela, da teče beseda o Tuderju, šrilanškem Gorenjcu. Zavrtela sem telefon in čez nekaj tednov sem že vznemirjena in z največjim možnim kovčkom pristala v šrilanškem glavnem mestu Colombu. Če se danes ozrem nazaj, ugotovim, da sem videla in doživela ogromno. Okusila sem vse od eksotičnega rambutana, pasijonke, jack fruita, anone do kokosovega sladkorja, jedi iz cveta banane, amaranta, maniokinega listja, praženega skupaj s kokosom, gomolje, podobne tako po videzu kot okusu krompirju in vijolične barve, vadej, ki je narejen iz leč in ocvrt, pila pravo kokosovo mleko iz oranžnega, prav nič kosmatega kokosa; jedla poseben lianast fižol, pila različne vrste čajev za reševanje številnih telesnih tegob in na koncu v usta dobila celo betel. Šrilančani običajno kombinirajo riž z različnimi omakami, v hotelih hrano priredijo evropskim okusom. Značilnost



šrilanške hrane je namreč, da je pekoča. Zelo pekoča. Vseeno pa se da ločiti dobro pekočo kuhinjo od slabe, saj kar vse po vrsti, samo da je precej začinjeno, tudi ni dobro. Zaljubila sem se v lečni curry. Poleg dobre hrane sem se nekaj malega naučila tudi o budizmu, o drevesu s posebnim cvetom – topovski krogli, spoznala

ljudstvo Veddha, opazovala nadobudne učence borilne večšine anganpora, se vozila z vlakom in skozi okno opazovala spreminjajočo se šrilanško pokrajino. Poslušala pripoved lastnika manjše kmetije z nasadom banan in veliko opazovalnico za slone, opazovala divje slone, jahala udomačene, v sirotišnici slonov so me



navdušili v reki čofotajoči najmlajši predstavniki svoje vrste. V Nacionalnem parku Yala sem bila na safariju, z nekaj malega sreče pa sem poleg raznobarnih ptic skozi fotografski objektiv nekje v daljavi opazila krokodila. Na male gekone, ki na Šrilanki veljajo že za domačo žival, sem se navadila v nekaj dneh, ker pa črne mravlje prinašajo v hišo srečo, tudi teh ni manjkalo. V kraljevem botaničnem vrtu mesta Kandy so me kot večino turistov navdušile orhideje, posebno rastlinje in drevesa.

Slovenci nismo skrivali navdušenja nad obiskom vrta začimb. Kava arabika, kardamom, muškadni orešček, klinčki, cimet, čili, kakav, stroki vanilije – v njihovem ‘neobranem’ stanju. Predstavili so nam tudi ajurvedsko medicino in nekatere ‘domače zvarke’ iz zelišč in začimb. Po domače: pri njih za vsak problem najdejo ‘žavbo’ ali olje.

Rezbarjenje je na Šrilanki še kako živo, šrilanške tradicionalne, folklorne plesne so nam približali s posebnim nasto-

pom. Dnevi na Šrilanki so minevali kot minute, vendar ne brez pogleda na palme, okusnih malih banan, ananasa in osvežujoče papaje.

Adams Peak tokrat izpustili, zato pa obiskali Levjo skalo v Sigiriya, kjer vas na vrhu – po okoli 1200 stopnicah, med drugim pričaka tudi čudovit razgled na pokrajino. Nekje na sredi popotovanja smo opazovali Tissamaharamino Daja Maha Viharayo, še prej pa skrivnostnost in umirjenost Polonnaruwe, ki je bila od leta 1055 več kot 150 let šrilanško glavno mesto. Njegove ostanke smo si ogledali – reči in piši – s pomočjo kolesa, kar je bilo res posebno doživetje, saj je izposojevalnica šrilanških koles prej podobna evropski prodajalni z resnično rabljenimi (in obrabljenimi) kolesi.

Budo smo na poti srečali v več oblikah: stoje, sede, vklesanega v steno, postavljenega v jame. Skozi okna avtobusa smo videli tudi hindujske temple, pa muslimanske mošeje, pagod je nešteto. Začutili smo utrip manjših mest. Ravno

Zlati tempelj Dambule je znan po svojih jamah, do koder se povzpnete po stopnicah in lahko občudujete neštete podobe Bude. Dalado Maligawa v Kandyju, tempelj, kjer čuvajo Budov zob, smo obiskali v času jutranje daritve, kar turistom ponuja poseben pogled na prodajalce cvetja in vrvež vernikov.

V pokrajino Nuwara Eliya, kjer mesta zaradi značilne angleške arhitekture imenujejo kar mala Anglija, smo se iz Kandyja odpravili z vlakom. Posebno doživetje. Tu seveda ne moreš, da ne bi opazil, da gojijo podobno zelenjavo naši, pa čajnih plantaž je neskončno. Sledila je pot proti morju, do Bentote. Tipične šrilanške barke, ribiči na kolih, mesto Galle, ki ga še preveva nizozemski duh, obisk željeve farme, zgodnji jutranji sprehodi po dolgi peščeni plaži Surf Hotela, kjer se zaveš, da si občutek za čas izgubil že takoj, ko si stopil iz letala v Colombo. Nekateri pa so si namesto raziskovanja šrilanške plaže mimogrede privoščili ‘skok’ na Maldive. //





## Nekaj potovalnih nasvetov

① Na Šrilanko lahko letite z Brnika do Frankfurta in naprej v Colombo, vendar bo cena letalske vozovnice malce dražja od tiste z beneškega letališča Marco Polo, ko se vmes ustavite še v Dubaju in nadaljujete do Colomba. Cena letalskih vozovnic se začne nekje pri 600, 700 evrih.

② Šrilanško plačilno sredstvo je rupija. Okoli šest evrov je tisoč rupij, napitnine so med petdeset do sto, dvesto rupij, kar je že veliko. S seboj imate lahko gotovino, kreditno kartico, obstajajo pa tudi posebni bančni avtomati, kjer lahko dvigujete denar s plačilno kartico. Za začetek pa je najbolje, da nekaj denarja v rupije zamenjate že na letališču, pri čemer prosite za bankovce manjših vrednosti. Življenje je tam sicer poceni, vseeno pa si ga lahko podražite. Vedno morate barantati, tudi če piše, da gre za fiksno ceno. Govorijo tamilsko in singalsko, komercialni jezik je angleščina, kar pa ne pomeni, da jo znajo vsi.

③ Šrilanka je sedaj varna država, napetosti so minile. Za njen obisk potrebujete turistično vizo, ki jo lahko uredite preko spleta, še lažje pa je, če vam jo uredi kakšna turistična agencija, ki ima s tem izkušnje.

Kadar ste v bližini Budovega kipa, mu nikoli ne smete kazati hrbta. Enako je s fotografiranjem. Če vas peljejo k draguljarju, bodite oster pogajalec. Na popotovanju velikokrat naletite na opice, ki niso vedno najbolj prijazne. Če ob poti naletite na divjega slona, ne silite v njegovo bližino, ker ni varno.

④ Če se odločate med tem, ali bi šli na Šrilanko v lastni režiji ali preko agencije, potem je moja ugotovitev naslednja: ker rabite šoferja – promet je tam čista anarhija, je mogoče najbolje (če igra pri vsem glavno vlogo denar), da primerjate, kaj ponujajo agencije in kaj individualni ponudniki. Ko sem primerjala program dveh Slovencev, ki sta se odpravila na obisk Šrilanke preko nemške turistične agencije, z mojim, sta onadva doživela precej več Šrilanke dnevno in tudi za več dni, za razliko sto, morda sto petdeset evrov.



# Piknik v kuhinji

Tokrat se je zbrala moška družba. Žene in dekleta so ostale doma. Ker jo je vreme nadobudnim kuharskim rekreativcem in predvsem ljubiteljem dobre hrane – članom Kranjskega okteta, na materinski dan pošteno zagodlo, saj je snežilo, so namesto gurmanskega piknika na dvorišču Matjaževe gostilne na Primskovem uprizorili kar piknik v njegovi kuhinji.



**Alenka Brun** // Foto: Tina Dokl

Zvečer je **Kranjski oktet** nastopal v dvorani na Primskovem, kjer je bila prireditev za materinski dan, podobna tisti, ki so jo pripravili že lansko jesen, k sodelovanju pa so pritegnili tudi nekatere slikarje. Vendar fantov to ni odvrnilo od gurmanskih užitkov, ki jim jih je obljubljal ponedeljkov popoldan. Idejni oče in ustanovitelj okteta ter tisti, na katerega se vsak obrne, če ga o oktetu kaj zanima, Nace Vidmar nam je takoj pojasnil, da fantje načeloma radi kuhajo, še raje pa seveda jedi okušajo. Kranjski oktet obstaja od leta 2008, danes ga sestavljajo **Andrej Ropas**, ki je bil prej kar dobrih štirinajst, petnajst let član znamenitega Slovenskega okteta, sedaj pa je umetniški vodja Kranjskega; omenjeni **Nace Vidmar**, **Marko Sušnik**, **Aleš Leben**, **Rudi Čebulj**, **Tomaž Debeljak**, **Marjan Tratar** in **Boštjan Jordan**. Večinoma prihajajo člani iz Kranja in njegove okolice, umetniški vodja Andrej Ropas je Kamničan, Marjan Tratar pa je Ljubljčan. Marjan je nedavno zamenjal Roka Oblaka.

Oktet veliko nastopa v tujini, pa tudi doma, fantje prejemajo plakete in se uvrščajo med najboljše na raznih tekmovanjih.

Tokrat so gostovali na malce drugačen način – v kuhinji domačega gostinca, kjer so se kar dobro znašli, le manj jih je prišlo do kuhalnice. A zato drugim opazovanja ni bilo

prav nič v napoto, saj so najprej razmišljali o tem, kako se bodo na vrtu posvečali svojemu priljubljenemu opravilu, žaru, žal pa je spomladansko vreme za senčila pošiljka snega. Ker med njimi prav poklicnega kuharja ni, sta si kuharske predpasnike tokrat nadela **Boštjan** in **Nace** in iz pogovora smo razbrali, da ima večina raje meso kot zelenjavo ali sladkarije.

Kar nekaj jedi se je zvrstilo na mizi: piščančja rolada, loparnica, jagenjčkove kronice, pa ajdovi krapi, skorševa omaka, kmečka obarna juha. Boštjan je takoj fantom pojasnil, da je loparnica le izraz za zelenjavno zloženko, in dodal, da nekateri uporabijo listnato testo, on palačinke. Sam kuha že kar 23 let, k temu, da se je kuhe lotil, pa je pripomogel dogodek, ko je bil star trinajst, štirinajst let. Mama je bila v bolnišnici in je bil za kuho zadolžen oče. Tako so dva meseca jedli le hrenovke in jajca, pa se je fant odločil, da naredi nekaj v tej smeri.

Sčasoma je kuho vzljubil. Je tudi ljubitelj peke na žaru, sladice pa niso ravno njegova domena. Večkrat se loti tudi kuhanja kakšne čorbe. Vendar brez mesa pri njih ne gre. »Pa ne da zelenjave ne jemo, le zelenjavni dan bi šel pri nas težko skozi.«

Pri **Andreju** doma vihtijo kuhalnice ženske. »No, umrl od lakote seveda ne bi, vendar je nekako tako, da hčere zelo rade kuhajo, pa tudi žena kuho obvlada. Rad imam okusne in začinjene jedi.

Jem vse, ustreza pa mi meso, kakšna pečenka, pohanje, a tudi dobre juhe se ne branim,



### SKORŠEVA OMAKA

Osnovo predstavlja skorševa marmelada. Na ponvici raztopimo maslo, dodamo žlico skorša, vse skupaj zalijemo z močnim alkoholom, flambiramo, malce razredčimo s smetano za kuhanje in rahlo prevremo.

### KMEČKA OBARNA JUHA

Kmečka obarna juha, v kateri so se tokrat kuhali 'kura, damjakovo meso in teletina' - če citiramo šefa kuhinje. Dodali so ji čebulo, korenje, peteršilj, repo, ajdovo kašo, zalili z jušno osnovo in skuhalo v kotličku. Juha dopušča improvizacijo, saj če nimate omenjenega mesa, ga mirne duše lahko zamenjate z drugim.

Potrebujemo tri različne vrste mesa, pribl. 15 dag na osebo. Lahko je govedina, jagenjček, svinjina, piščanec ... Razrežemo ga na majhne koščke velikosti oreha, jih damo v mrzlo vodo ter kuhamo petnajst minut. V času, da voda zavre, pripravimo poljubno zelenjavo – najbolje sezonsko, po 5 dag na osebo. Sledi dodajanje čebule – lahko popražene, lahko surove. Popražite jo lahko tudi na ocvirkih, da ostekleni. Dodamo še strok česna, začimbe – majaron, timijan, lovrov list, peteršilj, solimo ter popramo in kuhamo še kakšne tri minute.



## PIŠČANČJA ROLADA

Celega piščanca razkoščičimo, ga na deski pod plastično vrečko potolčemo, solimo in popramo, dodamo kurkumo in naredimo iz tankih zrezkov piščančjo 'rjuho', bi lahko temu rekli po domače, v katero potem zavijemo nadev. Tehnična izvedba je podobna tisti, ki jo uporabljamo za štruklje. Na piščančjo podlago zložimo bučke ali šunko, jajčno jed, zvijemo vse skupaj v rolado, zavijemo v aluminijasto folijo ali folijo za živila, zvežemo na obeh koncih in kuhamo v slanem kropu petnajst minut. Potem rolado ohladimo – najbolje čez noč, potem pa celo ali pa narezano popečemo na žaru.



Skorš je drevo, ki smo ga včasih lahko našli na vrtu vsake kmetije, danes pa so ljudje malce pozabili nanj. Vendar pa se njegovi plodovi vračajo v kuhinjo. Matjaž Erzar iz skorševih plodov dela marmelado, tokrat pa so fantje Kranjskega okteta ustvarjali sladico s skorševo omako. Matjaž skorše nabira na Primorskem, drevo je zasadil tudi doma, vendar bo kar nekaj časa trajalo, da bo obrodilo. Okus skorša se zelo dobro poda k divjačini.



solate ravno tako ne. Z bučnim oljem je pa sploh dobra.«

**Marjan** je bil od prisotnih pevcev mogoče še najbolj sladkosneden, kadar je v igri potica, jo prepušča dekletom, zna pa skuhati 'komplet' kosilo, če je treba.

»Na morju z ženo zamenjava vlogi: ona ima čez denar, jaz kuhlalnico,« navihano razloži **Nace**, ki ima načeloma rad ribe, ne brani se tudi čorb, od sladkega pa se ne more upreti sladoledu.

**Marko** se je odločil, da bo od kuharskega popoldneva raje odnesel kaj znanja, ker, da ne bi znal prijeti za kuhlalnico, vendar doma to

prepušča ženi. Testenine pa naravnost obožuje. Lahko bi živel samo od njih. Občuduje ženo, koliko časa porabi, da pripravi bolonjsko omako, in zasanjano doda: »Testenine, malo smetane čeznje, naribana jabolka, pa pečeno v pečici – noro dobro.«

V času, ko so Nacetu ob pomoči kuharja Matjaža prepustili nastajanje skorševе omake, se je Boštjan ukvarjal s peko jagenjčkovih kron, mizi pa se je pridružil še **Tomaž**, ki so mu zaupali ustvarjanje sladice – seveda ravno tako pod budnim očesom domačega kuharskega mojstra. Mladi pevec je sicer nor na čevpčiče, ne mara graha, obvlada pa pripravo dobrega in sočnega steaka. Tokrat pa so se mu ajdovi krapci z orehom in medom, zloženi v karamelno kronico z dodano skorševo omako, lepo podali. //

*Sonce iz Brd  
v kozarcu vrhunskih vin*

**SIRK**  
VALTER SIRK

Višnjevik 38, Goriška Brda, [www.valtersirk.com](http://www.valtersirk.com)



Minister za zdravje opozarja:  
Prekomerno uživanje alkohola  
je zdravju škodljivo!



**2. festival čokolade**  
Radovljica · 20. in 21. aprila 2013  
[www.festival-cokolade.si](http://www.festival-cokolade.si)

**Radol'ca**  
pristno sladka



Turizem Radol'ca, Linhartov trg 1, Radol'ca

## Najbolj čokoladna prireditev v Sloveniji

Suzana P. Kovačič

V starem mestnem jedru Radovljice bo 20. in 21. aprila potekal 2. Festival čokolade, na katerem se bodo predstavile slovenske čokoladnice, ob degustacijah in mamljivih okusih čokolad pa bo potekal spremljevalni program s »cooking showi«, ustvarjalnimi delavnicami, prikazi izdelovanja čokolade in uličnimi predstavami. Radovljica je največji kraj turistične destinacije Radolca, ki je svoj slogan *pristno sladka* dobila tudi zaradi bogate tradicije čokolade, ki jo v Lescah izdelujejo že od leta 1922. Prav to je tudi razlog, da so

začeli z organizacijo Festivala čokolade v neposredni bližini. Namen festivala je graditi prepoznavnost turistične destinacije Radolca kot destinacije sladkih doživetij in v Radolco privabiti obiskovalce iz Slovenije in tujine, hkrati pa promovirati slovenske čokoladnice. Prireditev bo potekala na Linhartovem trgu in v Radovljiški graščini. Med 9. in 19. uro se bodo predstavili proizvajalci čokolade iz Slovenije (v letu 2012 jih je bilo osem, letos jih bo dvanajst), poleg njih pa tudi nekateri drugi ponudniki čokoladnih

jedi. Čokoladni izdelki bodo na voljo kot degustacija, na prodaj bodo tudi izdelki iz redne prodaje sodelujočih čokoladnic. V graščini bodo čokoladnice prikazale način izdelave svojih izdelkov, na Linhartovem trgu pa se bodo zvrstili »cooking showi« oz. delavnice za otroke in odrasle na temo čokolade ter ulični nastopi. Letošnja posebnost programa bo čokoladna modna revija. Festival čokolade organizira Javni zavod Turizem Radovljica, ki je v ta namen vzpostavil tudi novo spletno stran [www.festival-cokolade.si](http://www.festival-cokolade.si). //



”

Na Festivalu čokolade se bodo v t. i. »cooking showu« predstavili tudi Jani Jugovic iz televizijskega resničnostnega šova Gostilna išče šefa, Srednja gostinsko turistična šola Radovljica, trije chefi Bine Volčič, Uroš Štefelin in Igor Jagodic. Letošnja posebnost bo čokoladna modna revija.

# COO center očesne optike

Gorenjska



## Center očesne optike Gorenjska

Kranjska cesta 24,  
4220 Naklo

tel: 04 595 13 14, 040 873 720

E-mail: info@coo.si

Odpiralni čas  
od ponedeljka do petka  
od 8.30 do 18.30  
v soboto od 9.00 do 12.00,  
nedelje in praznike zaprto.

[www.coo.si](http://www.coo.si)

COO.DIG.

# Radi imejte svoj vid

Suzana P. Kovačič // Foto: Tina Dokl



Ne glede na to, ali že imate dioptrijo ali ne, se priporoča preventivni pregled vida na vsaki dve leti.

**R**edni očesni pregledi so pomembni, ne glede na starost človeka, saj se na očesnem pregledu lahko ugotovi več, kot je samo dioptrija. Očesni zdravnik je pogosto prvi, ki odkrije kronične sistemske bolezni, kot sta na primer visok krvni tlak, sladkorna bolezen itd. Glede na rezultate vam bo zdravnik tudi predlagal terapijo, prilagojeno vašim potrebam. »V tujini so ljudje že zelo ozaveščeni, na vsaki

dve leti opravijo preventivni pregled, ne glede na to, ali že imajo dioptrijo ali ne. Pri nas pa še tisti, ki imajo dioptrijo, ne hodijo redno na preglede. To je žalostna statistika in radi bi bolj ozavestili ljudi tudi na tem področju. Zavedati se je treba, da je to prispevek k zdravju človeka v celoti, ne samo k vidu in očem,« je poudarila Ksenija Kokol, svetovalka v Centru očesne optike v Naklem, kjer imajo že vpeljana





Dioptrijske napake so kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem in starovidnost. Dioptrijske napake se odpravljajo z očali, kontaktnimi lečami ali operacijo.

prakso pregledov, ki jih izvajajo oftalmologi in optometrist. Seveda je treba ločiti ambulate za pregled vida, ki so sestavni del očesnih optik in v katerih odkrivajo morebitno dioptrijo, strabizem oziroma škilavost, od ambulant za bolezni. »Če torej zdravnik v ambulanti za pregled vida ugotovi kaj hujšega, na primer bolezen, kot je glavkom, siva mrena ... bolnika nujno napoti na nadaljnji pregled v zdravstveno ustanovo,« so poudarili v Centru očesne optike.

### Očala na napotnico

»Tako otroci kot odrasli so upravičeni do naročilnice oziroma recepta za očala v primeru kratkovidnosti. Ta recept krije le najcenejši segment okvirjev in stekel. Po statističnih podatkih pa bi skorajda vsak po štiridesetem letu že potreboval očala za branje, vendar ste do njih na napotnico upravičeni šele po dopolnjenem 63. letu starosti,« so pojasnili v Centru očesne optike.

Če vam specialist ugotovi dioptrijo, so korekcijska očala neizogibna. »Stranka se mora dobro počutiti z očali, naj izbere takšna, da jih bo rada nosila. Pri otrocih gledamo predvsem, da je čim več vidnega polja, da očala niso preozka in ne preširoka. Priporočamo

plastična stekla, saj so lažja, naj imajo tudi antirefleksni sloj, s katerim se prepreči bleščanje, in trdi sloj proti praskam. Za otroke je priporočljivo, da imajo tudi trpežnejša stekla iz trivex materiala, ki je nelomljiv. Korekcijska stekla, ne glede na to, da so bela, obstajajo tudi z UV zaščito. Obstajajo tudi stekelca, ki se ne rosijo ob spreminjanju temperature, t. i. optifog,« je razložila sogovornica.

### Kontaktne leče

Kontaktne leče so praktičen nadomestek za očala tudi za otroke. »V primeru vnetja oči ali ob bolezni kontaktnih leč ne smete nositi, zato morate očala še vedno imeti. Za ohranjanje zdravja oči je še posebej pomembno, da vse vrste kontaktnih leč pravilno predpiše očesni specialist. Pregled za kontaktne leče opravite vsako leto. Prednost kontaktnih leč je svoboda gibanja, tako pri športu kot pri druženju, neomejena izbira sončnih očal, leče se tudi ne rosijo. Nekatere kontaktne leče imajo UV zaščito, vendar niso zamenjava za zaščitna sončna očala z UV zaščito.« //

Ob nakupu korekcijskih očal  
**vam podarimo**  
**okulistični pregled.**

**COO**  
center  
očesne  
optike  
Gorenjska

**www.coo.si**

COO.BDO



# Sončna očala več kot modni dodatek

Suzana P. Kovačič / Foto: Tina Dokl

Še vedno so v trendu velika sončna očala s plastičnimi okvirji s poudarkom na zgornji liniji. Letošnji hit je mačkast videz očal. Bolj kot oblika pa je pomembna kakovost sončnih očal.

**N**ajpomembneje je, da so sončna očala izdelana iz kakovostnih in obstojnejših materialov, ki so površinsko obdelani.

Optiki priporočajo očala s polarizacijskimi stekli, saj izničujejo zaslepujoče odboje svetlobe in s tem zelo izboljšajo sliko kontrasta ter zmanjšajo utrujenost oči. Ta stekla so oblikovana posebej z ljudi, ki imajo težave z zaznavanjem kontrasta ter so primerna za športnike, vse voznike, ribiče, jadralce ter za starejše ljudi.

Sončna očala imajo tako kot korekcijska očala lahko tudi antirefleksni premaz, ki prav tako v večji meri izniči odbito svetlobo in s tem zmanjša bleščanje. V Centru očesne optike svetujejo tudi fotokromirana stekla, katera se zatemnijo z naraščanjem svetlobe. Idealna je kombinacija fotokromiranih stekel s polarizacijskim slojem. Kakovostna sončna očala morajo imeti oznako CE,

opremljena morajo biti z etuijem, material kakovostnih sončnih očal je prijeten na otip.

## Nujna tudi UV zaščita

Vsak dan zaščitite svoje oči pred škodljivimi UV žarki in ne pozabite pred žarki zaščititi tudi oči svojih otrok. Zaščita UV žarkom preprečuje vstop do očesa, saj je dolgotrajno izpostavljanje ultravijolični svetlobi za oči škodljivo in povezano z očesnimi boleznimi.

UVB-sevanje je za oči in kožo še bolj škodljivo v primerjavi z UVA-sevanjem. Pri izbiri bodite pozorni na oznako »99 odstotkov ali 100 odstotkov UV-zaščita«. Nekateri proizvajalci označujejo to







Sončna očala naj bi zagotavljala očem dvojno zaščito: pred UV-žarki ter mehansko zaščito pred tujki, kar je pomembno na primer pri športu. V velikih mestih delci v onesnaženem zraku delno ustavijo UV-žarke, na morju ali v planinah pa sonce zasije s polno močjo. Zato je tam še kako pomembna ustrezna zaščita. Odboj žarkov na vodi oziroma na snegu pa še poveča njihovo skupno količino - na sveže zapadlem snegu tudi do 80 odstotkov! (Vir: Zveza potrošnikov Slovenije)



tudi kot "UV-absorpcija do 400 nm", kar pomeni enako kot 100 odstotkov UV-absorpcija svetlobe. Večina polarizacijskih leč v očalih je kombinirana z UV-zaščito svetlobe, vedno pa se le prepričajte, da je prisotna tudi UV-zaščita. »Cena je (žal) eden od kazalcev kakovosti sončnih očal, torej ne plačate

samo blagovne znamke, kot je zmotno mišljenje, ampak predvsem kakovost,« je še poudarila Ksenija Kokol in dodala, da imajo tudi sončna očala omejen rok trajanja: »UV zaščita pri novih očalih ali tri leta starih se lahko bistveno razlikuje. Pomembno je, da očala redno vzdržujete in jih čistite s tekočo hladno vodo.« //



**COO**  
center  
očesne  
optike  
Gorenjska

**OKULISTIČNI  
PREGLEDI VIDA**

**PREGLEDI ZA  
KONTAKTNE LEČE**



**NOVI MODELI  
SONČNIH OČAL  
KOLEKCIJA 2013**

Obiščite nas na  
**www.coo.si**

COO, D.O.O.



# Pri teku je najpomembneje, da v njem uživaš

Vilma Stanovnik // Foto: Gorazd Kavčič

**M**nogi pravijo, da je tek v naravi najbolj preprost in nezahteven šport. Ker je hkrati primeren za tiste, ki se želijo zgolj malce razgibati, kot tiste, ki se želijo pošteno prepotiti, pa tudi tiste, ki si želijo tekmovalnih uspehov tako na rekreativnih prireditvah kot na največjih tekmovanjih, celo na olimpijskih igrah.

Tek je preprost tudi zato, ker ima skoraj vsak doma tekaške copate, majico in kratke hlače. Za nekaj kilometrov hitre hoje in teka drugega pač ne potrebuješ. Vendar, ali je to res?

Te dni lahko v različnih časopisih preberemo marsikaj o tekaški opremi, še posebej o copatih. Ti so tudi v resnici najpomembnejši del opreme, saj če te na teku pečejo podplati, če se ti krivijo noge in imaš slab občutek, tudi nad malce hitrejšo hojo, kaj šele tekom, kmalu obupaš. Tako tudi ni čudno, da smo ob začetku letošnje pomladi pozorno prisluhnili sporočilu, da se v svetu tekaških copat začneja revolucija, tako imenovana boost revolucija, ki naj bi tek spremenila za vedno. Slovenski zastopniki znane blagovne znamke so na testiranje novih športnih copat povabili najbolj znanega slovenskega ultramaratonca Dušana Mravljeta in njegovo hčerko Nežo, ki sta prva pri nas uradno preizkusila revolucionarno inovacijo. To je bila tudi priložnost, da smo oba povprašali o

vlogi opreme pri teku, pa tudi po njihnih tekaških ambicijah.

»Teči je potrebno začeti počasi, postopoma. V začetku je najboljša kombinacija hoje in teka. Sčasoma že lahko preideš zgolj v tek. Na začetku si za cilj tudi ne smeš postaviti prevelikih razdalj. Bolj pomembno je, da začneš v teku uživati. Če v teku uživaš, če se teka veseliš, potem tudi vztrajaš. Ravno zato je pomembno, da začneš postopoma,« pravi Neža Mravlje, ki kot ženska malce bolj z zanimanjem spremlja tudi modo tekaške opreme.

»Najbolj pomembni so zagotovo tekaški copati, ki morajo biti udobni, ne smejo te tiščati, v njih se moraš dobro počutiti. Za treninge je lahko copat malce težji, ko grem na tekme, na maratone, pa mora biti copat čim lažji in čim tanjši, zato da je odziv čim boljši. Vsa druga oprema je stvar osebne odločitve, morda ženske damo zgolj nekaj več na videz, na barve,« tudi pravi Neža



Ob začetku nove tekaške sezone se marsikdo, predvsem pa začetniki, sprašujejo, kakšna oprema, predvsem obutev, je za njih najprimernejša. In kdo bi odgovor na to vprašanje poznal bolje kot izkušena Gorenjca, oče in hči Dušan in Neža Mravlje.



”

»Za treninge je lahko copat malce težji, ko grem na tekme, na maratone, pa mora biti copat čim lažji in čim tanjši, zato da je odriv čim boljši. Vsa druga oprema je stvar osebne odločitve, morda ženske damo zgolj nekaj več na videz, na barve,« pravi Neža Mravlje.

🕒 Neža Mravlje in Dušan Mravlje sta izkušena tekača.



Mravlje, ki si je za novo in prihodnje sezone postavila tudi nekaj tekmovalnih ciljev. »Spomladi si želim, da bi na maratonu, kjer imam sedaj najboljši rezultat 2.40,44, ta čas še malce izboljšala. Zaradi lanskih olimpijskih iger in norme, ki sem jo želela

teči, sem se malo bolj usmerila na 42-kilometrsko razdaljo, želim pa si, da bi kdaj tekla tudi kakšno ultramaratonsko razdaljo, zlasti 100 kilometrov. V teku sem enostavno začela uživati, tečem za svoje za dovoljstvo, tekme pa so dodatna motivacija,« pravi Neža Mravlje, ki tako pridno stopa po poteh svojega očeta Dušana. Ta se je z velikimi uspehi na najbolj priznanih ultramaratonih na svetu zapisal v zgodovino slovenskega teka, letos februarja pa je slavil okrogli jubilej.

»Sklenil sem, da bom prenehal tekrovati, ko bom šel v pokoj in bom star šestdeset let. Od lani sem upokojenec, februarja sem bil star šestdeset let in mislim, da je čas, da preneham s tekovanji. A to še ne pomeni, da sem prenehal teči. Morda naredim kakšen kilometer manj, kot sem jih prej, toda tečem še vedno vsak dan, vsaj petnajst do dvajset kilometrov. Letos sem počival zgolj en dan, ko sem bil bolan,« pravi Dušan Mravlje, ki je v več kot tridesetletni tekaški karieri doobra preizkusil,



🕒 Obutev je najpomembnejši del tekaške opreme.

kakšno vlogo ima za tekača oprema, zlasti obutev. »Zagotovo sem v tridesetih letih zamenjal vsaj tristo parov tekaških copat. Ves čas sem zaupal Adidasu, imel sem zgolj copate te znamke in zelo rad sem preizkusil tudi najnovejšo z novo tehnologijo boost. Ti so narejeni po trendu za pravilen tek. To pomeni, da imajo tanek podplat, ki te prisili, da tečeš na prste oziroma stopalo in najbolje amortiziraš udarce. Vendar moraš znati teči. Za nekoga, ki ne zna teči, ki ima prekomerno težo, je bolje, da obuje kaj drugega,« pravi Dušan, ki nikoli ni dosti dal na tekaško modo.

»Včasih je bila oprema zelo preprosta, sedaj je barv in materialov cel kup. Če pa pokažem, v čem sem teknel pred tridesetimi leti in v čem danes, pa sploh ni posebne razlike,« smeje dodaja Dušan. //



# Scottova genialna evolucija

Miroslav Braco Cvjetičanin // Foto: Scott

## Salomonska rešitev kot najboljša rešitev

Gorska kolesa so na naših brezpotjih navzoča že petindvajset let. Kolesarski tehnološki napredek nam je iz leta v leto ponujal novosti, ki smo jih sprejemali in uporabljali z največjim zadovoljstvom. Tista prva so bila zanimiva zaradi nevsakdanjih 26-palčnih obročnikov, na katerih so bile široke, grobe, krampaste gume. Med mladimi so takoj postali hit. Kmalu so se pojavile prednje vzmetne vilice, ki so že dišale po pravi gorskokolesarski revoluciji in ko so dodali še ene vzmeti, da je kolo postalo polno vzmeteno, je bilo jasno, da so gorska kolesa postala zanimivejša od vseh drugih. In s tem se gorskokolesarska evolucija še zdaleč ni končala, kajti iz sezone v sezono so nam proizvajalci predstavljali vedno in in nove pogruntavščine, ki so spreminjale svet koles, namenjenih za svobodna brezpotja. Scott je znamka gorskih koles, ki je Slovence spoznala z gorskim kolesarstvom. Njihova kolesa so ob začetku devetdesetih let našla svoje mesto pri prvih uživačih, ki so prvi spoznali užitek, ki jih tako kolo ponuja. In danes po vseh letih je Scott še vedno med vodilnimi znamkami naših brezpotij. Scott je tudi med tistimi, ki so prvi našli kompromis med novimi tehnološkimi smernicami, ki bodo za vedno spremenile kolesa s »krampastimi« gumami.

Od samega nastanka gorskih koles, tam nekje ob koncu sedemdesetih, pa do danes je veljal standard obsega njihovih obročnikov 26 palcev oz. col. Pred tremi sezonami pa je prišlo do velike novosti, ki bo, kot kaže, ta standard pokopala. Proizvajalci gorskih koles so na trg poslali 29-palčna kolesa, ki so na začetku zmedla vse kolesarje, vendar



🔗 Razlika med 29-palčnimi Geniusi ...





...in 27,5-palčnimi je navidez neopazna.

so jih že v enem letu vzeli povsem za svoje. Danes, po komaj treh letih so »tventinajnerji«, kot jim ljubkovalno pravijo, že povsem domači v skoraj vseh gorskokolesarskih disciplinah. Ampak tu še ni bilo konec obročniške evolucije. Scott je na trg poslal velikost obročev, ki zdaj delujejo kot salomonska rešitev med 26- in 29-palčnimi. Brezpotja zdaj lahko prekolesarite tudi s 27,5-palčnimi obročniki in pnevmatikami! Torej nekaj vmes, kar bi moralo biti zadovoljivo za prav vse vrste gorskih koles, od tistih, namenjenih za kros, do tistih, specializiranih za spuste. Novost je tako nova, da niti strokovnjaki še nimajo izoblikovanega mnenja, ali je to to ali pač še ne, ampak se morajo še navaditi, tako kot so se morali na tventinajnerje. S tem je Scott znova pristal med tehnološko najbolj dovršenimi gorskimi kolesi, ampak tega smo od njih že vajeni //

**V sezoni 2013 je Scott poleg 26" in 29" ponudil še kolesa velikosti 27,5", kar pomeni, da si boste lahko izbrali takšnega, ki bo najbolj ustrezalo vašim potrebam in željam. Pri izbiri tipa kolesa in velikost obročev preverite prednosti posamezne velikosti in poiščite takšno kolo, ki se najbolj sklada z vašim načinom vožnje.**

Prednosti ali pomanjkljivosti 26, 27,5 in 29 palčnih koles pri pospeševanju, naletnem kotu, vztrajnostnem momentu, teži, stiku s podlago, premagovanju prepek so že zdaj stvar okusa in izkušenj kolesarja in samo čas bo pokazal, kateri so optimalni.



**SUPER  
AKCIJA  
KOLES**

**ASPECT**

**ASPECT 70**

Namesto: 399-€ samo:

**299 €**



**ASPECT 40**

Namesto: 499-€ samo:

**399 €**



**grasča**

*Trgovina Grašča*

**Trgovina Grašča  
Hladnikova 11, 4294 Križe  
T: 04 595 6010, [www.grasca.si](http://www.grasca.si)**

Slike so simbolične, akcija velja za artikle na zalogi.



Petnajst let Debitela  
in razvoja mobilne telefonije

# Pametni telefoni so postali najbolj osebni računalniki

V zadnjih petnajstih letih se je mobilna telefonija razvila od zanimive novosti do obvezne potrebe. Mobilni telefon se je pridružil radiu, televizorju, računalniku in drugim napravam, brez katerih si ne predstavljamo več vsakdanjega življenja. Le malokdo pa se je že 1998 zavedal, da bo pametni telefon lahko dobrih deset let kasneje prevzel dobršen del funkcionalnosti prej omenjenim napravam in postal pravi računalnik za vsak žep. Ampak gremo po vrsti.

Ko je Debitel leta 1998 kot eden izmed prvih slovenskih ponudnikov mobilne telefonije odprl vrata, so bili mobilni telefoni še najbolj podobni okornim opekam z dvovrstičnimi zasloni in ogromnimi tipkami. Kljub temu pa so prav te opeke popolnoma spremenile

način medsebojnega dogovarjanja in pogovarjanja. Že do preloma tisočletja so proizvajalci mobilnih telefonov, na čelu z izjemno popularnima »Skandinavcema« Nokia in Ericssonom, začeli osnovni funkciji klicanja dodajati bu-dilko, štoparico in seveda – sporočila SMS. Kmalu so se pridružile še možnosti predvajanja glasbe, spremljanja radijskih postaj in prvi poskus mobilnega dostopa do interneta – WAP. Mobilni telefoni so kljub širjenju nabora funkcij postajali vedno



manjši, lažji in bolj prenosljivi. Tudi ponudniki mobilne telefonije smo se hitremu razvoju **primerno prilagajali in razvijali**. Na Debitelu smo se kljub navdušenju nad novostmi že od začetka držali vodila, da ne sledimo slepo novostim, ampak **tehnološke rešitve vključimo v našo ponudbo, ko so dovolj preizkušene in prijazne za uporabo**. Teh vodil smo se držali tudi pri postopnem (pre)oblikovanju naročniških paketov. Če smo na začetku gledali predvsem na ceno klica

**AKCIJA!**

Brezplačno  
dodamo  
100 minut,  
SMS in MB  
za 2 leti!

# Več za isto ceno!

## Novi paketi D

Preprosti naročniški paketi D100, D200, D400 in D700 vam prinašajo enako količino zakupljenih minut, sporočil SMS in prenosa podatkov po odlični ceni in brez dodatnih stroškov.

Paket	Minut	SMS	MB	Cena
D100	<del>100 200</del>	<del>100 200</del>	<del>100 200</del>	11 <sup>90</sup> €
D200	<del>200 300</del>	<del>200 300</del>	<del>200 300</del>	15 <sup>90</sup> €
D400	<del>400 500</del>	<del>400 500</del>	<del>400 500</del>	18 <sup>90</sup> €
D700	<del>700 800</del>	<del>700 800</del>	<del>700 800</del>	30 <sup>90</sup> €



Sony  
Xperia  
tipo

5€ x12

1€

z Moj telefon 7

~~156€~~  
redna cena

Certifikat  
IP67 –  
odporen na  
vodo in prah



Samsung  
Xcover 2

1€

~~98€~~  
redna cena

Več informacij na [www.debitel.si](http://www.debitel.si) in 041 400 100

# Jaz + 15 let debitel

Akcija velja do 30. 4. 2013 za vsa nova in obstoječa naročniška razmerja ob sklenitvi ali spremembi v naročniške pakete D100, D200, D400 ali D700 in vezavi za 24 mesecev, z možnostjo podaljšanja po preteku vezave. Ponudba telefonov velja od 5. 4. do 30. 4. 2013 oz. razprodaje zalogo na vseh naročniških paketih in v nekaterih primerih z vključeno izbrano storitvijo Moj telefon ob vezavi za 24 mesecev. Cene vključujejo DDV. Več o pogojih nakupa na [www.debitel.si](http://www.debitel.si).





na minuto in poslana sporočila SMS, smo s sodobnejšimi paketi uvedli pregleden mesečni zakup minut, SMS-ov, kasneje pa tudi prenosa podatkov. Debitel zdaj ponuja naročnikom možnost, da si **sami sestavijo paket** s točno toliko zakupa posamičnih količin, kot jih potrebujejo. Največji preskok v razvoju mobilnih telefonov se je zgodil z **revolucijo pametnih telefonov** z zasloni na dotik, ki se je začela 2007. Tako smo prišli do danes, ko lahko praktično vse naj sodobnejše mobilne telefone opiše-

prahu. Vse to dopolnjuje čudovit zaslon, ki pričara čudovite barve, značilne za televizorje Bravia. Na

Debitelu smo ponosni, da smo bili prvi slovenski ponudnik z Xperio Z v svoji ponudbi. Tajvanski **HTC** se namerava z novim telefonom, preprosto poimenovanim **One**, vrniti med vodilne. Tudi južnokorejski gigant **Samsung** je pred kratkim napovedal že četrto generacijo izjemno popularne serije **Galaxy S**, ki bo med drugim odslej sledil gibanju vaših oči in vam tako olajšal branje. Samo bežen pogled na nove telefone potrdi, kako

V zadnjih nekaj letih so pametni telefoni že skoraj popolnoma nadomestili »običajne« in postali najbolj zmogljive prenosljive naprave. Ob skorajšnji 15-letnici Debitela se zato najprej zazrimo nazaj in si oglejmo, kako zelo so se mobilni telefoni spremenili v desetletju in pol, nato pa pogledjmo še, kateri mobilni telefoni bodo krojili našo prihodnost.

mo s tremi ključnimi besedami. **Pametni. Veliki. Zmogljivi.** Pametni telefoni so postali prenosni osebni računalniki v malem, hkrati pa še navigacijska naprava, fotoaparatus, spletni brskalnik, osebni trener, tajnica, radijski sprejemnik, prenosni video predvajalnik in še kaj. Kljub naprednosti pa so postali še **bolj preprosti za uporabo**, saj nam je vse naštetu na voljo dobesedno z dotikom ali dvema. Pogledjmo si tri pametne telefone, ki trenutno najbolj dvigajo prah med poznavalci. **Sony** se je z najnovejšim telefonom **Xperia Z** oblikovno zgledoval po svojih preteklih uspešnicah, zlasti walkmanu. Izčiščena, oglata in minimalistična oblika deluje prestižno, kar podkrepi trpežna sestava, ki zagotavlja odpornost proti udarcem, vodi in

veliko se je spremenilo v zadnjih petnajstih letih. Seveda pa za uživanje v uporabnih funkcijah pametnih telefonov ne potrebujete nujno najdražjih in najbolj zmogljivih telefonov. Izberite si lahko točno takšnega, ki ustreza vašemu okusu in potrebam. Mobilni telefon namreč ostaja ena izmed **najbolj osebnih naprav**.

Tudi zato na Debitelu verjamemo v **oseben odnos** z vami ter ponujamo **pomoč in nasvet**, kadarkoli ju potrebujete. Ponudbo telefonov, naročniških paketov in novih storitev si lahko ogledate na prenovljenem spletnem mestu [www.debitel.si](http://www.debitel.si). Kadarkoli pa nas lahko pokličete na **041/400 100** ali nas obiščete na prodajnem mestu. **Posvetili se vam bomo osebno. //**



SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Dajmo ljudem nekaj,  
kar bodo občudovali.  
Nova ŠKODA Octavia.



Porsche Slovenija, d.o.o., Bravnikova 5, 1000 Ljubljana.

Nova ŠKODA Octavia zagotovo pritegne pozornost. Povsem prenovljeni dizajn in brezčasne linije vas bodo navdušili. V prednjem delu, dnevnik LED-lučeh in zadnjih lučeh z značilno obliko črke C lahko uživajo tudi tisti, ki ne sedijo v avtomobilu.

K navdušujoči izkušnji vožnje z novo Octavio prispeva marsikaj: recimo eden največjih prtljažnih prostorov v razredu, teža, zmanjšana za 102 kilograma, kar pripomore k manjši porabi goriva, in še druge, preprosto pametne rešitve, ki so v vsakdanjo pomoč. Številne tehnološke izboljšave vožnjo naredijo zabavnejšo, varnejšo in bolj uživaško. Izkusite izjemnost, zapeljite novo Octavio na testno vožnjo.

Nova ŠKODA Octavia že za 14.690 €.

[www.skoda.si](http://www.skoda.si)

**AVTO HIŠA VRTAČ d.o.o., Delavska 4, Kranj, tel.: 04 270 02 00**

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO<sub>2</sub>: 3,8–6,1 l/100km in 99–141 g/km.



# Najlepša na cesti

Miroslav Braco Cvjetičanin // Foto: Škoda



Čakanje se je izplačalo! Octavia tretja je najnovejša cestna lepota.

**N**ova Octavia se lahko pelje mimo vas, ne da bi se obrnili za njo. Vendar dvomim, da se to lahko zgodi tistemu, ki ima vsaj malo občutka za lepoto, dizajn, eleganco in tehnično dovršenost. Torej, če je v vas le malo tega občutka, boste zagotovo v nevarnosti, da si izpahnete vrat, ko se bo peljala mimo vas. Škoda je četrta najstarejša avtomobilska znamka na svetu in tretja v Evropi.

Pozabljamo, kaj pomenijo tradicija, izkušnje in znanje. Danes so to vrednote, ki štejejo največ, ker jih je tudi najtežje pridobiti. Le komu naj zaupamo, če ne ljudem, ki imajo tako bogate izkušnje na svojem področju?

Imeti priložnost med prvimi v Sloveniji voziti povsem novo Octavio je svojevrsten privilegij. Zmešajo se občutki češke zgodovine, praških kavarn, češkega piva,





Smetanove Vltave, letnice 1959, ko je prva Škoda dobila ime Octavia, leta 1895, ko je Škoda nastala, in vsi tisti češki turisti z napihljivimi blazinami, ki se jim po češko reče 'nafukani pouštar', tista famozna 110-ka kupe in tista smešna 105-ka, mešanica zagrajenega socializma in predvojnega razbohotenega češkega kapitalizma, mešanica nežne Čehinje, ki so ji dali ime Octavia, in nerodnega Čeha, ki ljubi škodo, pivo in drsalke. B ranje Škodine zgodovine odpihne vse poniževalne občutke glede čeških turistov na napihljivih blazinah. Kako močan preobrat v znanju in mišljenju dobi človek ob sleherni prebrani vrstici. In takrat sedi v Octavii, prime te, da bi se zapeljal naravnost na glavni trg v Telč na pivo.

Nova Octavia je svojo dušo na novo napolnila s času primerno energijo. Postala je zaželen izdelek med vsemi tistimi, ki racionalno razmišljajo in gledajo skozi očala, ki občudujejo vse, kar je lepo in navdihnjeno s tradicijo, dolgo, bogato tradicijo, ki izvira pravzaprav iz nam zelo znane dežele z ljudmi, ki so nam na tej strani Alp zelo podobni, po karakterju in načinu življenja. //



## TEHNIKALIJE:

**Nova Octavia** (dolžina: 4659 mm, širina: 1814 mm, medosna razdalja: 2683 mm) je večja od prejšnje, ker je zrastle v vseh smereh (dolžina: + 90 mm, širina: + 45 mm, medosna razdalja: + 103 mm). Rekordno odmerjena notranjost 1782 mm je prinesla več prostora in udobja, sploh ob primerjavi z Octavio druge generacije, večji pa je tudi prtljažnik, ki bo v kombilimuzini tretje generacije lahko pogoltnil za 590 litrov prtljage. Nova Octavia je približno 100 kilogramov lažja od podobnih predstavnikov aktualne druge generacije. Sodobnim trendom primerno bo odmerjena tudi količina avtomobilskega računalništva, ker bo Octavia III lahko opremljena z več elektronskimi varnostnimi sistemi, ki so prikapljali iz zadnjih Volkswagnovih modelov.

**Bencinske motorje predstavlja:** 4-valjni motor 1,2 TSI/63 kW ali 1,2 TSI/77 kW Green tec, 1,4 TSI/103 kW Green tec in visoko zmogljiv 1,8 TSI/132 kW Green tec. Motorja 1,2 in 1,4 sta povsem nova, medtem ko je motor 1,8 inovativna različica, ki že predstavlja tretjo generacijo tehnologije TSI. Ena od prednosti vseh motorjev je njihova manjša masa in manjša poraba goriva, kakor tudi manj izpustov CO<sub>2</sub> v okolje.

**Dizelske motorje predstavlja:** 4-valjni motor 1,6 TDI CR DPF/66 kW ali 1,6 TDI CR DPF/77 kW Green tec in vrhunski motor 2,0 TDI CR DPF/110 kW Green tec. Celoten nabor dizelskih motorjev je popolnoma nov in se ponaša z visoko zmogljivostjo, mirnim delovanjem, manjšo porabo goriva in tudi do 45 odstotkov manj izpustov škodljivih plinov v okolje.

## RESTAVRATORSTVO NASTRAN



- restavriranje vseh vrst starinskega pohištva in ostalih predmetov
- prodajamo kvalitetno originalno starinsko pohištvo, antikvite, umetnine in starine



Karel Nastran s.p.  
Podlubnik 336  
4220 Škofja Loka

[www.restavradorstvo.com](http://www.restavradorstvo.com)  
[info@restavradorstvo.com](mailto:info@restavradorstvo.com)  
t: 041/568-490

# Retro pohištvo v prenovljenem stanovanju

Jernej Červak, u.d.i.a.

**Bralca Tine in Nina se bosta kmalu preselila v stanovanje Ninine babice, ki že nekaj časa sameva. Pred vselitvijo je potrebno prenoviti in opremiti celotno stanovanje. S prenovno želita iz dveh manjših prostorov pridobiti večji bivalni prostor, ki bo služil kot dnevna soba, jedilnica, kuhinja in delovni kotiček. Obdržala bosta staro – retro, sedežno garnituro, ki jima je zelo všeč in jo bosta restavrirala. Potrebujeta novo kuhinjsko pohištvo, jedilno mizo z vsaj štirimi stoli, knjižni regal in delovno mizo, ki se naj stilsko ujemajo s sedežno garnituro.**

Stanovanje je potrebno celovite prenoviti, predvsem zamenjava inštalacij, tlakov, oken in vrat kot tudi odstranitev predelne stene. Pred prenovno si izdelajte načrt postavitve pohištva za prilagoditev inštalacij. Z odstranitvijo predelne stene je iz majhne kuhinje in večje nekdanje spalnice nastal velik bivalni prostor, kjer lahko združite kuhanje, delo, počitek in druženje.

Ob vstopu v prostor je za vrati manjši delovni kotiček. V kotu stoji delovna miza z računalnikom in predalniki. Na drugi strani bo manjša kuhinja, ki ima vse aparate in potreben prostor za shranjevanje posode. Poleg stoji okrogla







jedilna miza s štirimi stoli, ki se po potrebi lahko razširi in ponudi prostor do osmim osebam.

Preostali, največji del prostora je namenjen dnevni sobi, kjer prevladuje restavrirana sedežna garnitura. Sestavlja jo velik in udoben trosed, dva udobna naslonjača in klubska mizica. K opremi spada še velik knjižni regal, ki ima tudi nekaj predalov za shranjevanje najrazličnejše drobnarije. Izbrano pohištvo se ujema z retro sedežno garnituro, za poudarek poskrbi rdeča barva stolov in kuhinje. Prostor je dodatno opremljen z izbranimi svetili, slikami in rožami. //



ČISTO JE LEPO

# LOČEVANJE ODPADKOV JE PREPROSTO!

Naj ločevanje odpadkov postane naša vsakdanja navada, ki ne zahteva veliko truda in časa, le malo dobre volje.

Izgovorov, zakaj še ne ločujete odpadkov, ne sme biti več!

Da bo ločevanje odpadkov še lažje, ponujamo:



6-10 EUR

zložljivo ali fiksno stiskalnico za plastenke in pločevinke

hišni kompostnik Organko – set dveh posod in kg Biogena. V hišnem kompostniku s pomočjo naravnega posipa lahko proizvedete bogato gnojilo za rastline, učinkovito čistilo za odtoke in osnovo za pripravo prvovrstnega komposta.

120-litrne vreče (primerne za 80- in 120-litrne zabojnike)

0,90 EUR



1,10 EUR

240-litrne vreče za zabojnik za biološke odpadke

biorazgradljive vreče prostornine 120 in 240 litrov – za zmanjšanje onesnaženja zabojnika za biološke odpadke.



48 EUR

set dveh posod

2 EUR

paket biorazgradljivih vrečk (25 vrečk, prostornine 7 litrov)



3 EUR

manjšo posodo s pokrovom za zbiranje bioloških odpadkov. Posoda je primerna za postavitev pod korito v kuhinji.

VSE O ODPADKIH  
LOČEVANJE JE ZAKON!  
[www.krlocuj.me](http://www.krlocuj.me)

Izdelke lahko kupite na sedežu našega podjetja na Ulici Mirka Vadnova 1 v Kranju, in sicer ob ponedeljkih, torkih in četrkih med 8. in 14. uro, sredah med 8. in 17. uro in petkih med 8. in 12. uro.



**Komunalna Kranj**



## PRAVI ODGOVOR PRI TEŽAVAH S SKLEPI!



BALDRIJAN d.o.o., Ulica Mirka Vadnova 19, 4000 Kranj (nad GA trgovino)

**Delovni čas:** pon., tor., čet., pet.: 9:00 - 15:00, sreda 9:00 - 18:00

brezplačna tel. št.: **080 35 42** tel. št.: **04 204 30 76**

več izdelkov na: **www.baldrijan.si**



### GEL VRAŽJI KREPELJ Z ALLANTOINOM

Gel vsebuje celoten izvleček koreninskih delov te afriške rastline, pri kateri so številne znanstvene raziskave dokazale protivnetno delovanje pri revmatizmu in vnetju sklepov. V prid temu govori zmanjšanje oteklina in bolečin pri velikem številu ljudi, obolenih zaradi kroničnega revmatizma, lumbaga, artritisa, ledvenega useka, bolečin hrbta itd.

275 ml • 9,90 €

### BOSVELIJA KURKUMA PREHRANSKO DOPOLNILO

**Bosvelija** se v indijski ajurvedski medicini uporablja za zdravljenje revmatoidnega artritisa in osteoartritisa, saj zavira vnetje, zmanjšuje bolečino, povečuje gibljivost sklepov ter lajša težave pri gibanju. **Kurkuma** se zaradi svojega protivnetnega delovanja v kitajski in indijski tradicionalni medicini uporablja za zdravljenje artritisa. Vsebuje tudi antioksidant, ki iz telesa odstranjuje proste radikale. **Kurkuma v kombinaciji z bosvelijo znanstveno dokazano učinkovito lajša težave s sklepi, brez stranskih učinkov.**

60 kapsul  
24,80 €

poštnina 3,60 €

### POMLADNA AKCIJA



Ob nakupu katerikoli dveh izdelkov iz programa krem, gelov in prehranskih dopolnil vam **podarimo** gel za utrujene noge (300 ml)!

**Darilo v vrednosti 9,90 €!**



### Nagrade:

3 x Zeliščni masažni gel v vrednosti po 15 €.

Nagrade ni mogoče zamenjati za gotovino. Prevzem nagrad je mogoč na sedežu podjetja Baldrijan d.o.o. v delovnem času.

SESTAVIL: F. KALAN	SVOBODNO LJUDSTVO V STARI GRČIJI	NAŠ IGRALEČ (PRIMOŽ)	BORIS STREL	RAMENSKI NAŠITEK	OTOK V GRŠKIH SPORADIH	VZDEVEK ONASSISA	VRSTA PECIVA	VOJAŠKI ODPOSLA- NEC	NAPAKA PRI IGRAH S KARTAMI	ČOK ZA SEKANJE DRV	KNJIGA Z ZEMLJE- VIDI	
NEMŠKI TEŽKI TOP IZ 1. SVET. VOJNE	4		12						5			
ZNAN- STVENI POIZKUS							17			24		
METKA ALBREHT		23	UNIKAT STRUP ZA PODGANE									
LESEN PLUG				3		MESTO PRI MANTOVI V ITALIJI			13			
POSLEDICA DUŠEVNE PREOBRE- MENITVE						MLEČNI IZDELEK	ANTIČNO IME REKE GUADIANE PERUNIKA				19	
ATAR ASOLA LEROS OGI VAN	KAKOVOST	ZLATKO TOMIČ PRIP. ZA IZ- STRELEJVA- NJE RAKET	10		IRS, MAVRAH VAS PRI VODICAH	15				PISATELJ LOKAR	IZTOK BOŽIČ	
USTVARJA- LEC				20				GLASBENIK SMOLAR		22		
JEZERO V TURČIJI		11		JAPONSKA LUKA			6	PESNIK ZLOBEC	ANTONIO BANDERAS DRUGO IME ZA DUŠIK		1	
GLASBENIK RAHIMOV- SKI	8			SL. LETALEC (EDVARD) AMERIŠKA IGRALKA (ELIZABETH)				7			LANENO PREDIVO	
POPRAVLJALEC TEKSTA PRI CASNIKU								POLITIČNO ZATOČIŠČE OTTO ZACHARIAS				
IRENA TRATNIK				USTANOVA, KI IZOBRA- ŽUJE NOVE VOZNIKE HERNIJA		18			16			
TOKIO (OBLIKA ZAPISA)			21				ZAHOD SONCA				9	
PLAVALLEC TAHIROVIČ					1	2	3	4	5	6	7	8
TRUP			14		9	10	11	12	13	14	15	16
MESTO V MAVRETA- NJI	2				17	18	19	20	21	22	23	24

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 24. aprila 2013, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4. Srečni nagrajenci bodo objavljeni v Gorenjskem glasu.

# HOROSKOP



**OVEN**  
21. mar.–21. apr.

**Ona:** Morali se boste sprijazniti, da na nekatere stvari ne morete vplivati. Čeprav se ne zavedate, je včasih bolje tako, da življenje samo upravlja. V ljubezni vas bo neki dogodek prijetno presenetil.

**On:** Pogovor z določeno osebo vam bo odprl oči in na pretekle dogodke začeli drugače gledati. Takrat pa le pohitite, da ne bo prepozno, saj je zamera vedno večja.



**BIK**  
22. apr.–20. maj.

**Ona:** V ljubezni boste uživali in izkoristili vsak trenutek za romantiko in zблиževanje odnosa. Zadovoljni boste. Poslovno pa se vam bo zataknilo, saj boste v delovni projekt vložili res premalo truda in časa.

**On:** V ljubezni se že nekaj časa počutite osamljeno in izgubljeno, nikar ne čakajte preveč, ampak sami naredite korak naprej. Imate veliko talentov in ne skrivajte jih več.



**DVOJČKA**  
21. maj.–21. jun.

**Ona:** Strah vas bo izgube v ljubezni, zato bodite kar se da pazljivi, da ne boste partnerja dušili s svojo pozornostjo. Saj veste, tudi dobrega je lahko preveč in namesto še boljše lahko postane najslabše.

**On:** Začutili boste veliko potrebo po samoti in vsako družjenje vas bo spravljal iz tira, čeprav brez posebnega vzroka. Ob koncu meseca boste končno prišli do svojih pet minut.



**RAK**  
22. jun.–22. jul.

**Ona:** Drug za drugim se vam bodo vrstili dogodki, ki so sicer pričakovani, a tudi ne. Odprtih bo veliko vprašanj in v želji po odgovorih se boste zagnali v delo. Ob koncu meseca boste zelo presenečeni.

**On:** Sreča se vas bo kar nekaj časa držala, zato boste lahko rešili tudi zadrego, ki ste jo občutili na ljubezenskem področju. Vse se bo končno postavilo na pravo mesto.



**LEV**  
23. jul.–23. avg.

**Ona:** V tem obdobju boste veliko sanjali, seveda pri belem dnevu in odprtih očih, ter delali načrte. Ste prikrit sanjač, zato vam podzavest toliko bolj deluje. Bodite pozorni na vaš šesti čut, saj se ne moti.

**On:** V mislih boste delali načrte in se skušali čim bolj približati svojim sanjam. Vse to bo povezano z vašim čustvenim stanjem. Res da ta trenutek ni blesteč, a če se potrudite, boste uspeli.



**DEVICA**  
24. avg.–23. sept.

**Ona:** Že nekaj časa vas daje zaljubljenost in počasi se vas bo polotil strah, saj se boste zavedali, da začarani krog raste in da vam določena oseba več pomeni. Ni samo ljubezen ljubiti, je tudi nasmeh in zaupanje.

**On:** S tem, ko boste razkrili čustva, boste komu zelo polepšali trenutke. Pa tudi vi sami boste ostali brez besed, saj ne boste pričakovali takega odziva. Ni kaj, življenje teče dalje, sonca je dovolj za vse.



**TEHTNICA**  
24. sept.–23. okt.

**Ona:** Pred vami je dokaj miren čas, a vi še kar ne boste zadovoljni in boste iskali težave tam, kjer jih ni. Tudi v partnerja boste dvomili in izrekli besedo preveč, kar bo sodu izbilo dno. Vedno morate vse preveriti.

**On:** Pri uradnih zadevah boste zelo uspešni in boste tudi sami sebe presenetili. V ljubezni se boste odločili za začasni umik, saj druge izbire ne boste imeli. Je to prav ali ne, bo pokazal čas.



**ŠKORPIJON**  
24. okt.–22. nov.

**Ona:** Vaše čustveno življenje se bo začelo umirjati. Preteklost boste pustili na miru in se končno ne boste več obremenjevali s spomini. Sproščeno boste zadihali in zakorakali po svobodni poti.

**On:** Prijetna družba vas bo spravila v dobro voljo, ki vam jo zadnje čase kar primanjkuje. Vsaj za nekaj časa boste pozabili na skrbi. Doblili boste nov pogled na situacijo in marsikaj se bo rešilo samo po sebi.



**STRELEC**  
23. nov.–21. dec.

**Ona:** Začeli se boste zavedati, da ste potrebni sprostitev. Še pravi čas boste odvrgli nepomembna in v glavnem tuja bremena ter si privoščili pošten oddih. Koga boste vzeli s sabo, bo odvisno samo od vas.

**On:** Zaradi ljubosumja se bo nekdo na vas jezil, a se bo s pravimi besedami vse dalo urediti tako, da bo volk sit in koza cela. Svoj prosti čas raje izkoristite za sprostitev v glasbi ali naravi.



**KOZOROG**  
22. dec.–20. jan.

**Ona:** Čeprav ste se še tako trudili, je vse ostalo na mrtvi točki. Sedaj je končno pred vami prelomnica, ki jo boste do konca izkoristili in ne boste se pustili prepričati v nasprotno.

**On:** Prostega časa ne boste imeli, saj vas bodo prav vsi okupirali s takimi in drugačnimi težavami. Na ta način boste malce pozabili sami nase, kar bo vsekakor dobrodošlo, saj se že nekaj časa preveč obremenjujete.



**VODNAR**  
21. jan.–19. feb.

**Ona:** V kakšne spore se raje ne zapletajte, ker boste potegnili krajši konec. V ljubezni se vam bodo stvari precej izboljšale, vendar bo razlog tudi ta, da boste sami začeli več dajati.

**On:** Vaše največje orožje je vztrajnost in odločnost. Težave, ki bodo nastale, boste reševali tako, da se boste okoristili s preteklimi izkušnjami. Boste videli, da vsaka stvar enkrat prav pride.



**RIBI**  
20. feb.–20. mar.

**Ona:** Vaša zdrava pamet vam bo govorila eno, želje pa drugo. Zavedajte se, da nas tudi dobre odločitve lahko zelo zavedejo. Kakšna stvar se lahko samo malenkostno preoblikuje in zgleda čisto drugače.

**On:** Veliko lažje bi živeli, če bi bili bolj praktični, ne pa da se velikokrat ukvarjate z drobnarijami. Zadnje čase ste tudi malo preveč samokritični. Svež zrak in malo aerobike bi vam pomagalo k boljši volji.



**Vojko Pintar**  
Notar v Kranju

## Premoženje med zakoncema

**Bralec F. M. iz Kranja sprašuje: »Rad bi imetje vpisal tako, da bi bila lastnika oba s soprogo. Sedaj sem vpisan samo jaz. Prosim za potek.«**

Glede premoženjskih razmerij zakoncev Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih loči in ureja režim posebnega in režim skupnega premoženja zakoncev.

Premoženje, ki sta ga imela zakonca ob sklenitvi zakonske zveze, ostane njuno posebno premoženje, s katerim razpolagata prosto. V posebno premoženje pa spadajo tudi neodplačne pridobitve vsakega od zakoncev v času trajanja zakonske zveze, npr. dediščine in darila.

Premoženje, ki sta ga zakonca z delom pridobila v času trajanja zakonske zveze, pa je njuno skupno premoženje. Skupno premoženje je torej lahko pridobljeno le z delom, vendar v smislu vsakršne pridobitne dejavnosti.

Zakonec na takem premoženju pridobi lastninsko pravico v obsegu svojega prispevka, ne glede na vsebino morebitnega drugačnega zemljiško-knjižnega vpisa.

Skupno premoženje zakonca upravljata in z njim razpolagata skupno in sporazumno. Niso redki spori med zakoncema zato, ker eden izmed njiju nepooblaščen razpolaga s skupnim premoženjem. Največkrat je to v primerih, ko je v zemljiški knjigi kot edini lastnik vpisan le eden od zakoncev. Skupno premoženje se lahko razdeli, če zakonska zveza preneha, lahko pa se razdeli tudi v času trajanja zakonske zveze po sporazumu zakoncev. Tak sporazum je potrebno skleniti pri notarju v obliki notarskega zapisa, kar enako velja tudi za vse premoženjsko pravne posle, ki jih zakonca sklepata med seboj. Zakon-

ca pa lahko med seboj sklepata vse pravne posle, ki bi jih lahko sklepala tudi z drugimi osebami. Razlika je le v tem, da se za premoženjskopravne posle med zakoncema zahteva sklepanje v obliki notarskega zapisa.

Če torej želite, da bi bila lastnika vašega imetja odslej oba zakonca, bosta o tem pri notarju sklenila ustrezen pravni posel v obliki notarskega zapisa, bodisi npr. darilno pogodbo, če zakonec prenaša na svojega zakonca svoje posebno premoženje ali pa npr. sporazum o ugotovitvi deležev na premoženju, ki ga zakonca štejeta za skupnega, pa je v zemljiški knjigi vpisan kot lastnik le eden od zakoncev. Notar vama bo svetoval pri oblikovanju najbolj primerne vsebine pogodbe, jo bo sestavil ter pri tem pridobil tudi vse listine, predpisane za sklenitev takšne pogodbe. Tudi pogodbe med zakonci je potrebno predložiti pristojnemu davčnemu uradu, nato pa bo notar tudi vložil zemljiškoknjižni predlog za vknjižbo lastninske pravice v korist pridobitelja, v skladu s sklenjeno pogodbo. Ob sklenitvi pogodbe notar običajno potrebuje osebne dokumente zakoncev, njun poročni list in davčni številki ter seveda podatke o imetju, ki bo predmet pogodbe. Notarji sami preverijo podatke o nepremičninah z vpogledom v elektronsko zemljiško knjigo in v podatke pri Geodetski upravi.

Smiselno in v korist pravne varnosti je, da zakonca sporazumno uredita premoženjska razmerja za časa svojega življenja. S tem si zakonca izkazujeta medsebojno zaupanje, preprečujejo se zlorabe pri razpolaganju s skupnim premoženjem ter preprečujejo spori med dediči v primeru smrti enega od zakoncev. Varuje pa se tudi premoženjski položaj zakoncev v razmerju do tretjih oseb. //

Spoštovane bralke, bralci. Vprašanja za rubriko Pravni nasvet nam lahko pošljete na e-naslov [suzana.kovacic@g-glas.si](mailto:suzana.kovacic@g-glas.si) ali po pošti Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj, za Špela & Gregorja/Pravni nasvet. V vsaki številki bomo objavili odgovor ali dva.





# VZAJEMNA

Jaz zate, ti zame.

## NI STATUSA? PANIKE!

Vzajemna d.o.o. Vešniakova ulica 2, 1000 Ljubljana. Vsa zavarovalniska sklepanja poveljavni p. o. g. Vzajemna d.o.o.



zavarovanje, ki me razume.

**NAJNIŽJA  
PREMIJA**  
dopolnilnega  
zdravstvenega  
zavarovanja

### Skleni paket **VZAJEMNA MLADI** in prejmi:

- ▶ dopolnilno zdravstveno zavarovanje **Vzajemna Zdravie**,
- ▶ darilo (Lajkam ali Topšit majico),
- ▶ ugodnosti za zavarovance **Vzajemne**.

## Jaz zate, ti zame.



Zdravstveno zavarovanje



### vzajemna težje bolezni

Zavarovanje za izplačilo zavarovalnine ob okrevanju po težji bolezni.

Skleni zavarovanje

## Življenje hoče, da živiš.

**POHITITE!**  
Prvih 30, ki boste  
sklenili zavarovanje  
ČAKA DARILO.

Bolezni srca in ožilja ter rak so najpogosteje diagnosticirane bolezni pri nas. Na srečo jih preživi vse več ljudi, vendar se mnogi med njimi soočajo z nenačrtovanimi izdatki.

Zagotovite si denarno izplačilo od 5.000 do 60.000 EUR. Mesečne premije že od 2 EUR naprej.

Zavarujte vašo prihodnost še danes.



# VZAJEMNA

Jaz zate, ti zame.

KONTAKT:

PE KRANJ  
Koroška cesta 1  
tel.: 04/ 201 03 00

www.vzajemna.si

- Kranj, Zlato polje 2
- Jesenice, C. Cirila Tavčarja 3/b
- Radovljica, Kranjska c. 1
- Škofja Loka, Kapucinski trg 8
- Tržič, Cesta Ste Marie aux Mines 23

# Triglav komplet

Združite  
vsa zavarovanja  
in prihranite  
**do 50 %.**

Triglav komplet v enoten sistem  
seštevanja popustov povezuje  
zavarovanja Zavarovalnice Triglav:

- avtomobilska,
- premoženjska,
- življenjska,
- pokojninska,
- zdravstvena ...

**Več zavarujem,  
več privarčujem.**

✓ Nova  
zavarovanja,  
dvojni popusti.

✓ Že dve  
zavarovanji  
sta komplet.



Vse bo v redu.

**triglav**

[www.triglav.si](http://www.triglav.si)