

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

# špeja & gregor

5

LETNIK I  
17. SEPTEMBRA 2013  
ISSN 2335-3309



AKTUALNO

**Damijan Perne:** "Še znamo prisluhnti sebi?" // STRAN 6



BRDO

## Posestvo doživetij

Slikovita podoba očarljive narave vabi, da vstopite na Brdo, posestvo doživetij. Park vas bo navdihnil s številnimi sprehajalnimi potmi, drevoredi, zelenimi travniki, zasanjanimi jezerci in mostički, številnimi živalskimi vrstami in izjemno arhitekturo. Odkrijte zeleni zaklad, ki preseneča z opojno mešanico edinstvenih doživetij, kot so vožnja z elegantno kočijo, čolnarjenje po jezeru, športni ribolov, kolesarjenje, igranje golfa, ali pa se enostavno sprehodite po parku sami ali v spremstvu našega vodnika – poskrbeli bomo, da bo doživeto.

### OGLED GRADU BRDO

Sob., ned. in prazniki: 11.00, 14.00, 16.00

### VODENI OGLEDI PARKA IN POSESTVA BRDO

Po predhodnem naročilu.

### VOŽNJA S KOČIJO PO PARKU BRDO

Tor., sre., pet., sob.: 17.00 – 18.30

Ned. in prazniki: 16.00 – 19.00

### ČOLNARJENJE PO DRUGEM JEZERU

Po predhodnem naročilu

### VADIŠČE ZA GOLF

### NAJEM ELEKTRIČNEGA AVTOMOBILČKA

### JAHANJE

Čet., pet., sob., ned.: 16.00 – 20.00

Jahanje otroci do 10 let

Terensko jahanje - po predhodnem naročilu.

### PIKNIK KOŠARICA

Po predhodnem naročilu

### KAVARNA NA RAČJEM OTOKU

Sob., ned. in prazniki: 12.00 – 19.00

### ZELENI BAR

Vsak dan: 18.00 – 21.00

### KULINARIČNA DOŽIVETJA V RESTAVRACIJI BRDO

Vsak dan 11.00 – 22.00

Dnevna in vikend kosila

## Vožnja z električnim avtomobilom



## Kulinarična doživetja



## Piknik košarica



## Vožnja s kočijo



T: 04 260 10 00, E: brdo-eugov.si, [www.brdo.si](http://www.brdo.si)



11

### Navade uspešnih mladostnikov

Uspeh je postal že skoraj merilo za srečno življenje. Nočem, da ga merite, tako kot to določa družba. Kajti te vrste uspeh je nekaj, kar je plačljivo in prelahko dosegljivo. Določite si sami svoja merila in naj postanejo vaš kompas za oblikovanje navad.

12

### Prihaja čas obolenj dihal

Bliža se jesen, ko se zaradi kombinacije ohlajanja ozračja in zadrževanja v zaprtih prostorih poveča pojavnost nalezljivih bolezni oziroma okužb dihal. Katere so te bolezni, kako preprečiti okužbo in kako se zdraviti, če zbolimo?

15

### Zakon o zakonskih posteljah

Pravijo, da če bi postelje znale govoriti, bi bilo že naslednji dan konec sveta. Kaj vse se v posteljah pove! Največje skrivnosti se odkrijejo, pikantnosti razkrijejo.

18

### Ko se zavrtijo klopotci

Doživite najlepši čas v Prlekiji, čas jeseni, ko je na vrsti trgateg, ali kot ji pravijo Prleki, »brotva«.

22

### Z motorjem v Provanso

Provansa je resnično razgibana pokrajina, polna naravnih in zgodovinskih zanimivosti, vsekakor pa ne smete zgrešiti obiska Arlesa, Avignona, Aix en Provence in Grassa, pa tudi kanjona reke Verdon in pokrajine Camargue.

28

### Peter Prevc skočil v kuhinjo hotela Ribno

Naš odlični smučarski skakalec rad je meso, še najraje divjačinsko. Če že kaj skuha doma, potem so to testenine ali na hitro popečen zrezek. Pred nekaj dnevi pa si je Peter Prevc vzel čas za gurmansko popoldne, gostili so ga v hotelu Ribno pri Bledu.

42

### Le kdo ga ne bi imel?

Težko pričakovan, vsestranski golf, ki navdušuje s svojo prostornostjo, obliko in zmogljivostjo.



## Le kam tako drvimo

**Suzana P. Kovačič**

Pred nekaj dnevi mi je gospa, doma iz škofjeloškega konca, razlagala, kako so med sprehodom mimo nje vsi hiteli. Dirjali s kolesi, tekli kot za stavo. Pa kaj je z vsemi temi ljudmi, se je vprašala, se umaknila na gozdno potko ter nadaljevala s sprehodom.

Za planinske poti je naveden čas hoje po markacijah, ki ga, si mislim, izračunajo glede na čas hoje povprečno pripravljenega planinca. To je seveda zelo dobrodošla časovna orientacija, sploh če greš na neko planinsko pot prvič. A kaj, ko gredo pogovori pogosto v smer, kako hitrejši si bil, kot pa je pisalo na tabli, smerokazu v dolini. Prej si gor, večja faca si.

Prejšnji teden sem bila na roditelskem sestanku, ko je mentorica učence in tudi njihove starše povabila, naj se pridružijo gledališki dejavnosti. V spominu mi je ostal njen stavek: »Tu ne bomo tekmovali, kdo je boljši.« Tekma s časom je žal tudi v prostem času, ko naj bi se ljudje predvsem sprostili, postala nova obsesija. Ne za vse, za mnoge pa. Oblike ljubiteljske rekreacije – ne pišem o vrhunskem športu, v kateri naj bi ljudje razmigali dušo in telo, ob tem uživali, se družili, je zamenjalo priganjanje telesa do skrajnih zmožnosti. Tudi to lahko vodi v odvisnost, le da je ta družbeno bolj sprejemljiva. Nekateri se pri štiridesetih, petdesetih letih starosti čez noč odločijo postati vrhunski športniki, vendar za to nimajo soglasja svojega telesa, ugotavlja tudi psihiater Damijan Perne.

Le kam drvimo, se sprašujem? Tudi mimo prijateljev, z izgovorom »se mi mudi«? In kolikokrat na dan si vzamemo minuto ali dve zase, v tišini obsedimo z zaprtimi očmi in smo popolnoma brez misli? //

## 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: Turizem Bohinj

**Tisk:**

Delo, d. d., Tiskarsko središče

**Raznos:**

Pošta Slovenije, PE Kranj

**ŠPELA&GREGOR** je priloga 74. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 17. septembra 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

# RAK

## imunske terapije

*Najpomembnejša vloga in pomembnost imunoterapij je potrjena z dodelitvijo Nobelove nagrade 2011.*

Diagnoza rak – ne more pomeniti enosmerno ulico,  
kjer nas na koncu čaka smrt!  
**CRON IN COLLITIS STA OZDRAVLJIVI BOLEZNI.**

### NAJNOVEJŠE METODE

#### RAZISKAVE POTRJUJEJO:

- \* Izboljšajo imunski sistem na najvišjo raven
- \* Čistijo organizem najtežjih strupov
- \* Izboljšajo krvno sliko
- \* Krepijo telesno odpornost na različne virusne in bakterijske okužbe
- \* V kombinaciji s kemoterapijo in obsevanjem zmanjšajo ali eliminirajo negativne učinke terapij in kar je najbolj pomembno: **VPLIVAJO NA RAKASTE CELICE, TAKO DA ODMIRAJO V SKLADU Z DELOVANJEM IMUNSKIH MEHANIZMOV, DA SE BOLEZEN V MNOGIH PRIMERIH USTAVI, PRIDE DO ZMANJŠANJA ALI PA CELO DO IZGNOTJA TUMORJEV.**

#### NAVAJAMO ENEGA IZMED PRIMEROV:

**Marjana S.** rojena 1983, diagnoza uradne medicine: karcinom levega jajčnika in ciste, ki je bil odstranjen 30. 8. 2005, prav tako del desnega jajčnika. Iz bolnišnice so jo odpustili z zagotovitvijo, da je vse v redu, vendar zanositi ni mogla. Po 2 mesecih se je njeno stanje poslabšalo, imela je neznosne bolečine, klinične preiskave so pokazale, da se je bolezen razširila še na drugi jajčnik in ma-



ternico. Zdravniki so ji povedali, da ni več pomoči. Takrat je prišla k nam njena mama, svetovali smo ji poseben program ter imunsko terapijo. V 2 mesecih se je njeno stanje tako izboljšalo, da je bolezen praktično izginila. Pri pregledu so bili zdravniki presenečeni, o bolezni namreč ni bilo več sledu. Zgodil se je čudež. V tem letu je tudi zanosila in to brez pomoči zdravnikov, 31. 8. 2006 je rodila zdravo punčko. To je le eden izmed primerov, ko smo pomagali in dokaz za uspešnost naše naravne imunske terapije.

**Za pomoč in svetovanje smo vam dosegljivi:**

**INŠTITUT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO, d.o.o. Rogaška Slatina,  
03/580 43 17 ali 041/319 243.**



**Pogovor:** Damijan Perne, dr. med., direktor Psihiatrične bolnišnice v Begunjah

# Vsak dan srečujem ljudi, ki se bojijo užitka in vsega

Kako najti notranje ravnovesje, ali sploh znamo prisluhniti sebi in našemu telesu, kakšen je občutek za pravo mero, za sprostitev, počitek? Ali lahko govorimo že o odvisnosti od pretirano zdravega načina življenja in celo o odvisnosti od teka? Specialist psihiatrije Damijan Perne je o tem delil nekaj lastnih izkušenj, predvsem pa izkušnje iz njegove prakse.



# a lepega



**Suzana P. Kovačič**

// Foto: Gorazd Kavčič

**Že dolgo znanim oblikam odvisnosti so se pridružile novodobne, denimo odvisnost od pretirano zdravega načina življenja, prehranjevanja, celo odvisnost od teka ...**

»Absolutno. Sam sicer nisem najboljša reklama za tek in mi bo morda kdo moje besede zameril ter rekel, da to govorim zato, ker teka ne maram. Pa to ni res. Zagotovo je tek lepa oblika rekreacije, tudi sam sem poskušal teči, ampak mi na žalost, zaradi mojih odvečnih kilogramov to še ne gre najbolje, hitro me namreč začno boleti kolena, zato ne pretiram. Začeti bo potrebno bolj »zlagoma«. Če pa pogledam našo družbo, lahko rečem, da imamo trenutno hud trend zdravega življenja in propagiranja ekstremnih športov. V krogih amaterskega športa se zato, na žalost, uporablja in zlorablja veliko preveč nedovoljenih sredstev, celo veliko več kot v profesionalnem športu. Če bi začeli izvajati doping kontrole na raznih amaterskih tekmah, ki se dogajajo pri nas, mislim, da bi bili rezultati katastrofalni. Še na nekaj bi rad opozoril. Velika večina nas večji del življenja živi lagodno, neaktivno, večinoma

nismo športniki, smo zadovoljni s svojim lagodnim, neaktivnim življenjem. Potem pa pridemo v obdobje gledanja nase na drugačen način, zakorakamo v srednja leta. Takrat naredimo oceno našega življenja in ugotovimo, da preveč sedimo, smo pretežki, da nam zdravje že malo peša, ker je bilo prej preveč piva in nezdrave hrane. To nas udari kot strela z jasnega. Tako moški in kot ženske se naenkrat zavemo, da nismo več privlačni in da je treba nekaj narediti v tej smeri. Nenadoma se začnemo zagrizeno ukvarjati s športom, s konkretnimi treningi, in ne postopoma, s sprehodom na primer. Ljudje se pri štiridesetih, petdesetih letih starosti čez noč odločijo postati vrhunski športniki, vendar za to nimajo soglasja svojega telesa. Zato se dogajajo infarkti, huda obolenja, poškodbe, ker enostavno ljudje na hitro začnejo pretiravati. Drugače je seveda s tistimi, ki se s športom ukvarjajo od mladih let. Ampak takih ni prav veliko.«

**Danes tudi delamo do šestdesetega leta starosti in več. Po eni strani naj bi se sicer človek zdravo staral, po drugi strani pa zato, da gre še v korak z mladimi, lovi ritem mladosti. Kako potem ujeti tisto pravo ravnovesje?**



Zanimivo, da je zunanja podoba danes pri štirideset-, petdesetletnikih skoraj enako pomembna kot pri najstnikih, ki še iščejo svojo pozicijo ... »Marsikatero mejo so se premaknile. Predstavljajte si, da bi štiridesetletnika iz nekega preteklega časa postavil v današnji čas. Počutil bi se totalno izgubljenega. Relacije so danes druge, vloge so druge, prav tako kompetence. Konec koncev spremenile so se tudi življenjske vrednote.«



»Če pogledam našo družbo, lahko rečem, da imamo trenutno močan trend zdravega življenja in propagiranja ekstremnih športov. V krogih amaterskega športa se zato, na žalost, uporablja in zlorablja veliko preveč nedovoljenih sredstev, celo veliko več kot v profesionalnem športu.«



»V zadnjem času je tega res precej več. Saj so se tudi včasih s športom ukvarjali, ampak take histerije pa ni bilo. Tudi mediji s svojimi vplivi pomagajo, da se meje ljubiteljskega športa postavljajo vse višje. Ne razumite me napak. Zelo spoštujem tekače, ki tečejo še v zrelih letih, ko pa gledam ljubiteljske tekače, ki pritečejo v cilj na amaterskih tekmah in so izčrpani do neskončnosti, se vprašam, kam to pelje. To je v bistvu amaterski ljubiteljski tek, ki naj bi bil namenjen sproščanju – lepemu preživljanju prostega časa. Vse skupaj postaja ena sama tekma. To pomeni še dodaten pritisk. Ne znamo se več ustaviti in zadihati s polnimi pljuči, si privoščiti trenutka za dušo in telo. Tako sprostitvev v prostem času, ko naj bi se oddahnili od delovnika, postane neka nova obsesija. Tudi priganjanje telesa do skrajnih zmožnosti lahko postane prava odvisnost, zelo podobna odvisnostim od raznih substanc, le da je družbeno bolj sprejemljiva.«

### **In nič manj nevarna, kot ste že dejali.**

»Marsikateri tekač vam bo znal povedati, da se na primer šele po petih

kilometrih teka začne dobro počutiti. Zakaj? Ko redno trenira, pet kilometrov preteče že brez posebnega napora, vendar pa zadovoljstva na tej razdalji ne doseže več. Ko pa tekač pride v obrate, ki so tudi zanj stresni, pa se v možganih začnejo sproščati snovi, ki imajo zelo podoben učinek kot morfini. Te snovi pri ekstremnih športnikih, ki se ženejo prek vseh meja, povzročajo ekstatične učinke, zelo podobne, kot so učinki mamil. Človek postane tudi od tega po svoje odvisen.«

### **Kakšna je potem vaša definicija sprostitve, kakšen je občutek za pravo mero?**

»V službah, ki so bolj statične – sedeče, se je seveda treba razgibati, predihati telo. Lahko je to sprehod, zmeren tek v naravi, da pozabiš vse skrbi. Lahko pa to dosežeš tudi na drugačen način, s tem da delaš nekaj, kar ti je zares všeč, te sprošča in osebnostno izpolnjuje. Že to je nekaj, če si vzameš čas za branje, če rad bereš seveda. S tem nahraniš del sebe in boš zato lažje opravljal obveznosti, ki jih imaš. Zase lahko povem, da sem se v zadnjem času spet začel ukvarjati z gledališčem, kar mi predstavlja

kvalitetno sprostitvev. Zelo rad, če imam le čas, tudi kaj preberem.

Človek se mora vprašati, katere aktivnosti ga razveseljujejo, zadovoljujejo, in si tisto, kar je seveda mogoče, tudi redno privoščiti. Ne smemo zanemariti svojih lastnih potreb. Poglejva na primeru, v ambulanto pride gospa, ki je zelo obremenjena. Ob redni službi skrbi za družino, otroke, moža, še za kakšnega sorodnika zraven. Je pridna, marljiva, v očeh okolice idealna, ampak v sebi popolnoma podrta, povsem brez energije in volje in ne vidi več pravega smisla življenja. Ob takšnem primeru najprej vprašam, kaj gospa rada počne, kaj jo veseli. In v veliki večini ne dobim konkretnega odgovora. Velikokrat ljudje ob številnih obremenitvah in obveznostih sploh ne prepoznajo več, da imajo tudi lastne potrebe. Prvi ukrepi v obravnavi gredo zato največkrat v odkrivanju teh potreb in ponovni postavitvi življenjskih prioritet.«

### **Pa si znamo vzeti tudi čas za počitek?**

»Pri nas sta počitek in užitek na žalost pogosto povezana z občutkom krivde. Užitek je pojmovan kot nekaj slabega. To je že v vzgoji. V srednjeevropskem prostoru so še ne tako dolgo tega nazaj z





Psihoterapija človeku ponudi ogledalo. Psihiater ali psiholog nikakor ne rešuje problema človeka, ki pride k njemu, ampak ga posluša in ga poskuša usmerjati. Bistvo je, da človek sam dela na sebi. Ugotavljam, da se pri ljudeh najpogosteje pojavlja želja po trenutni rešitvi. Od tod porast števila telefonskih linij, preko katerih ljudem napovedujejo usodo. Pogosto pričakujejo instant rešitve v smislu, zdaj mi bo pa strokovnjak v telefon povedal, kaj naj ... Klobčiča nakopičenih težav, ki pogosto segajo nazaj v mlada leta, se žal ne da razplesti čez noč.«

občutki krivde »držali« ljudi, da so nosili odpustke v cerkev. To je bila takrat sicer zelo ekonomska dejavnost, ampak se je to kar zajedlo v družbo in se z vzgojo prenašalo iz roda v rod. Saj poznate izrek: Kar je dobro in lepo, je prepovedano, nemoralno, ali pa redi. Vsak dan srečujem ljudi, ki se prav bojijo užitka in vsega lepega.«

### **Se dovolj smejimo?**

»Čisto premalo. Vendar ko govorim o smehu, mislim na način humornega pogleda na življenje. Če gledamo življenje samo presneto resno, to postane mučno. Čisto v vsaki življenjski situaciji se lahko skriva kanček humorja in če uspeš prepoznati humorno noto, je življenje precej lažje. Smeh sicer včasih zamenjamo s histeričnim krototom, ki pa ni pravi smeh. Pravi smeh je pristen, vesel, ko se smejiš, ker ti je prijetno. Ko se znaš zabavati ob drobnih vsakodnevni življenjskih situacijah. Sam se velikokrat zabavam in se od srca nasmejim ob drobnih vsakodnevni »zagaticah«, pogosto tudi na svoj račun. Včasih seveda tudi ko gledam dogodke v politiki, ampak je takrat smeh vse prej kot zdravilen (smeh).« //





UMETNOST  
OTROKOM

Otroški glasbeni abonma

operna predstava za otroke

**RDEČA KAPICA**

produkcija: Čarobna dežela



**12. oktober ob 10. uri**

SOKOLSKI DOM

as  
AdriaticSlovenica  
Članstvo vključuje 100% Članiški prispevek 100 Euro  
NOVE DIMENZIJE VARNOSTI

Idiagnostic

SOKOLSKI DOM

Občina Škofja Loka

KONCERTNI  
KRISTALNI  
**ABONMA**  
2013/2014  
V SOKOLSKEM DOMU

ŠKOFJA LOKA,  
OKTOBER 2013  
APRIL 2014

KULTURNI CENTER ŠKOFJA LOKA  
SOKOLSKI DOM

9. OKTOBER 2013  
ZBOROVSKA GLASBA V  
PRETEKLOSTI IN SODOBNOSTI  
MÄDCHENCHOR  
HANNOVER

13. NOVEMBER 2013  
SAMOSPEVI IN  
OPERNE ARIJE  
SAŠKA KOLARIČ, ACO BIŠČEVIČ,  
ANDREJA MARKUN

18. DECEMBER 2013  
VEČER BAROČNE GLASBE  
ŠKOFJELOŠKI  
ORKESTER AMADEO

22. JANUAR 2014  
GLASBENO  
TEKMOVANJE MED  
LUKRECIJO IN  
IZABELO  
FERRARA-MANTOVA,  
XVI. STOLETJE,

19. FEBRUAR 2014  
GODALNI KVARTET  
TARTINI

19. MAREC 2014  
KLAVIRSKI RECITAL  
KATJA SINKOVIČ

19. APRIL 2014  
PRESIHANJE MEJA MED  
RAZLIČNIMI GLASBENIMI  
ZVRSTMI – CROSSOVER  
**2CELLOS**

VPIS ABONMAJEV  
DO 1. OKTOBRA 2013:  
pri blagajni Sokolskega doma  
Škofja Loka (Mestni trg 16):

- od torka do petka od 10. do 12. ure in od 17. do 19. ure
- ob sobotah od 9.30 do 12.30 ure
- ob nedeljah od 9.30 do 12.30 in od 17. do 19. ure



## Navade uspešnih mladostnikov

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

Uspех je postal že skoraj merilo za srečno življenje. Nočem, da ga merite, tako kot to določa družba. Kajti te vrste uspeh je nekaj, kar je plačljivo in prelahko dosegljivo. Določite si sami svoja merila in naj postanejo vaš kompas za oblikovanje navad. Vaše življenje bo odvisno od navad, kajti le-te oblikujejo človeka. Kaj boste naredili iz sebe, pa je v precejšnji meri odvisno od vas. Seveda vas določajo geni, ki ste jih prinesli s seboj na svet. Vendar tega ne morete spreminjati. Določa vas tudi okolje, v katerem rastete. Vaši starši in drugi pomembni odrasli vas lahko spodbujajo, zavirajo, ščitijo ali učijo – odvisno od tega, kakšno nalogo so si zadali. Mnogi ljudje krivijo svoje starše, da so odgovorni za to, da jim v življenju ni uspelo. To je precej beden izgovor. Kajti vsak človek, ki prestopi meje otroštva in postane odrasel, sam vpliva na svoje življenje. Ne glede na to, kako vas vzgajajo starši, je levji delež odgovornosti za vaše življenje na vas. Tega se zaveda premalo mladostnikov. Večina je navajenih čakati, kaj rečejo in dorečejo starši. Starši pa ne moremo in ne smemo biti vaše sence na vsakem koraku. Lastna aktivnost vas bo poganjala naprej, ne glede na to, v kakšnih razmerah ste zrasli. Zato pljunite v roke in se odločite, katere navade bodo kalile vaš značaj. Najhujši sovražniki dobrih navad so: izogibanje, iskanje krivcev in izgovorov, odlašanje, neodločenost, čakanje na druge, čakanje na idealne priložnosti za nove začetke, spanje in bežanje v različne omame, ki nam dajejo občutke kratkotrajne sreče. Če vas katera stvar od naštetih ogroža, kar pogumno v boj z njo. Za ravnovesje si izberite nekaj ciljev in jih razvrstite po pomembnosti. Lotite se najprej tistega, ki se vam zdi najbolj pomemben. Ta ima prednost in zato naj bodo te navade v

ospredju. Brez izgovora. Če boste vedeli, zakaj želite nekaj doseči, boste tudi našli način, kako bi do tega prišli. Vsi veliki so začeli, ker so sanjali o nečem boljšem. Ni pa dovolj, če imate željo in ne naredite ničesar. Gledam mlade, ki trenirajo, igrajo in imajo cilje. Seveda so ob njih starši. Vendar roka, ki igra na violino, je otrokova. Na smučeh ne stojijo starši. V glavni vlogi uspeha je spet lastna aktivnost. Mnogi rečejo, da ne uspejo, ker niso imeli denarja. Kaj pa bi z njim, če nimajo želje, cilja ali ideje? Moramo vas pripraviti za življenje. Zapravili smo večino stvari, ker smo jih imeli za samoumevne. Zato ste mladi naše veliko upanje, da se bodo stvari nekoč spet začele premikati na bolje. Želite si, sanjajte in bodite aktivni. To je vse, kar vas prosimo odrasli. Postavljanja ciljev vas učimo od malega. Mogoče smo vam pozabili povedati, da morajo biti realni, dosegljivi, merljivi in časovno določeni. Poleg tega pa tudi takšni, da koristijo nekomu ali nečemu. Razlika med željo in ciljem je pogosto v njuni ne-uresničitvi. Začetek šolskega leta je. Mnogi rečejo, da se bodo več učili. To ni nič. Kajti prvi mesec se ne uči skorajda nihče, drug mesec že malo, potem pa je že preveč vsega in zmanjka časa. Določite si cilje, ki jih potrebujete za naprej. Če so združljivi s tistim, kar vas veseli, je uspeh zagotovljen. Ko vam ne bo šlo, ne nehajte. Samo naredite. Prvi korak pri navadi naj postane avtomatičen. Tako kot stisnete zobno pasto na ščetko in ne razmišljate o tem. Enako naredite s šolskimi obveznostmi, s tekaškimi čevlji ali z glasbilom. Samo začnite. Takrat ni potrebno premišljevati. Ko se telo in um navadita na rutino, je zmaga vaša. Približno od šest tednov do treh mesecev traja, da usvojite navado. Potrebujete cilj, voljo in za novo leto si boste že lahko čestitali. //



## Prihaja čas obolenj dihal

**Zala Dragonja,**  
dr. med.

Bliža se jesen, ko se zaradi kombinacije ohlajanja ozračja in zadrževanja v zaprtih prostorih poveča pojavnost nalezljivih boleznih oziroma okužb dihal. Katere so te bolezni, kako preprečiti okužbo in kako se zdraviti, če zbolimo?

### Prehlad

Prehlad oziroma nazofaringitis lahko povzroča na desetine različnih virusov, vendar so osnovni simptomi enaki – boleče žrelo, izcedek iz nosu, kašelj, kihanje, povišana telesna temperatura, lahko tudi utrujenost, boleče mišice, glavobol, zmanjšan apetit. Simptomi trajajo približno teden do deset dni, ker gre za virusno obolenje pa seveda terapija z antibiotiki ni na mestu. Simptome lajšamo s počitkom, pitjem zadostne količine tekočine in uživanjem svežega sadja in zelenjave. Pomagajo lahko tudi pastile, ki ublažijo bolečino v žrelu, spreji za nos ter analgetiki in antipiretiki, ki olajšajo bolečino in znižajo morebitno previsoko telesno temperaturo (povišana telesna temperatura sama po sebi ima sicer obrambno funkcijo, zato je ne zbijajmo prehitro).

### Gripa

Tudi gripa je virusno obolenje, povzročajo jo različni sevi virusa influenze. Proti gripi se lahko cepimo, cepljenje se priporoča vsem, predvsem pa starejšim, ljudem z obolenji dihal, ljudem s kroničnimi boleznimi, imunskimi obolenji in tistim, ki imajo veliko stika z ljudmi. Simptomi gripe so podobni simptomu prehlada – vročina (lahko z občutkom mraznja), izcedek iz nosu, boleče žrelo, bolečine v mišicah, glavobol, kašelj, slabo počutje, lahko tudi slabost in bruhanje. Včasih je težko razlikovati med prehladom in gripo, vendar so simptomi gripe ponavadi bolj izraziti. Ker je tudi gripa virusno obolenje, je tudi tu najpogostejše zdravljenje

simptomatsko, s počitkom, zadostnim pitjem tekočin, z pastilami za žrelo, tabletami za zbijanje vročine in lajšanje bolečin. V primeru hujših simptomov ali v primeru pandemije (hude epidemije gripe) so za zdravljenje na voljo antivirusna zdravila, ki obolenje skrajšajo. Zdravilo vsekakor ni nadomestilo za preventivo s cepljenjem in se kot tako ne sme uporabljati.

### Bronhiolitis – prizadene naše najmlajše

Tudi otroci so izpostavljeni okužbam dihal, najbolj pa le-te ogrožajo najmlajše, saj imajo zelo ozke dihalne poti, ki ob okužbi otečejo in tako otežijo dihanje. Najbolj so izpostavljeni mlajši otroci v starosti nekaj tednov ali mesecev pa vse tja do drugega leta, sploh če starejši sorojenci hodijo v vrtec in od tam okužbo vnesejo v domače okolje.

Simptomi bronhiolitisa so težko dihanje (včasih s piskanjem) in kašelj, lahko tudi povišana telesna temperatura. V hujših primerih otroci dihalno hitro in z naporom, med dihanjem stokajo, ugrezajo se jim medrebrni prostori in plapolajo nosnice, lahko postanejo cianotični (modrikaste konice prstov in ustnice) ali občasno celo prenehajo dihati (apnea) – v tem primeru je potrebno takoj oditi k zdravniku oziroma poklicati reševalce.

Tudi otroke z ne tako hudimi simptomi bronhiolitisa je potrebno peljati k zdravniku (oziroma se posvetovati po telefonu) – zdravnik bo precenil, ali se otrok lahko zdravi doma ali je potrebno opazovanje (ali zdravljenje) v bolnišnici. Prav tako vam bo dal navodila, kako

”

Kot je verjetno večini med vami znano, je glavna razlika med virusno in bakterijsko okužbo ta, da bakterijsko okužbo zdravimo z antibiotiki, virusne pa ne.

otroku lajšati simptome, če bo ostal v domači oskrbi. Po prebolelem bronhilitisu so otroci še nekaj tednov lahko bolj občutljivi na novo okužbo.

### Velika nevarnost virusnih okužb so zapleti ...

bodisi poslabšanje kroničnih boleznih bodisi zaradi bakterijske okužbe, ki sledi. Večje tveganje za posledice virusnih okužb nosijo starejši in kronični bolniki. Bolj izpostavljeni so tudi bolniki z boleznimi dihal (na primer astmo ali KOPB). Zaradi oslABLjenja organizma ob virusni okužbi ali zaradi nepravilne rabe antibiotikov so ljudje po virusnem obolenju dovzetni za sekundarne bakterijske okužbe – na primer za vnetje sinusov, oči, srednjega ušesa, pljučnico. Če prehlad ali gripa traja dlje kot je običajno, se poslabšuje ali občutite neznačilne simptome (telesna temperatura ne pade, bolečine v ušesih, vnetje oči, močan kašelj s sputumom ipd), se posvetujte z zdravnikom.

### Kaj pa angina?

Angina je bakterijska okužba, povzročajo jo (najpogosteje) streptokoki skupine A. Tipični simptomi angine so povišana telesna temperatura (nad 38°C), boleče žrelo, gnojne obloge na tonzilah ter povečane vratne bezgavke, poleg tega lahko še slabo počutje ter slabost in

bruhanje. V večini primerov oboleli ne kašlja ter nima nosnega izcedka. Poleg simptomov se diagnoza postavi z brisom žrela, ob pozitivnem brisu je na mestu terapija z antibiotiki. Simptome si lahko lajšamo tudi s terapijo, ki je že opisana pri gripi in prehladu.

### Antibiotiki, preventiva

Nemalokrat se zgodi, da ljudje v želji skrajšati bolezen od zdravnika zahtevajo antibiotik ali pa jemljejo antibiotik, ki ga imajo doma. To je vsekakor zelo narobe. Če obolimo z virusno okužbo, antibiotik na le-to ne vpliva in je ne skajša, vpliva pa na bakterijsko floro v telesu in naredi selekcijo – preživijo samo na antibiotik odporne bakterije, ki zaradi oslABLjenega imunskega sistema ob virusni okužbi lahko povzročijo t. i. sekundarno okužbo, na primer pljučnico. Ker v tem primeru okužbo povzročijo na prvotni antibiotik neobčutljive bakterije, je možnost izbire antibiotika za zdravljenje manjša, v najhujšem primeru pa je sploh ni. Antibiotike uporabljajmo le takrat, ko je to upravičeno! Kot vse druge okužbe je tudi okužbe dihal bolje preprečiti kot zdraviti. Okuženi ljudje morajo paziti, da okužbe ne širijo. Ko ste zdravi, skrbite tudi za dobro splošno kondicijo – jejte dovolj svežega sadja in zelenjave in se redno rekreirajte.



UBRANITE SE GRIPE IN PREHLADA  
Z REVITALIZATORJEM MAVRICA!



REVITALIZATOR  
MAVRICA

Revitalizator Mavrica je revolucionaren izdelek, ki črpa in čisti onesnažen zrak. S pomočjo dodanega eteričnega olja Bio5e **učinkovito odstranjuje prah, alergene (pršice, pelod), bakterije, viruse, cigaretni dim** itd.

čisti, ionizira in vlaži zrak  
odstranjuje neprijetne vonjave  
nudi učinke naravne aromaterapije

99,95 €

samo  
79,95 €



Ob nakupu vam podarimo  
70 ml eteričnega olja Bio5e!

---

SPROŠČA IN VRAČA ENERGIJO

### ZELIŠČNI MASAŽNI GEL



Evkaliptus, rožmarin, limona, bor, pomaranča, meta, materina dušica, šentjanževka, ognjič, rman in druga zelišča - **edinstvena kombinacija za masažo kože v predelu prsnega koša.** 250 ml • 15,00 €

Brezplačna tel. št.: **080 35 42**  
 Spletna trgovina: **www.baldrijan.si**

Baldrijan d.o.o., Ul. Mirka Vadnova 19, 4000 Kranj  
 Tel. št.: **04/204 30 76**



# Zakon o zakonskih posteljah, ki ne drži povsem

Miroslav Braco Cvjetičanin



**P**ravijo, da če bi postelje znale govoriti, bi bilo že naslednji dan konec sveta. Kaj vse se v posteljah pove! Največje skrivnosti se odkrijejo, pikantnosti razkrijejo. Ste brali zgodbe o Mata Hari? Ta je v posteljah rešila in uničila skoraj ves svet.

A v posteljah se dela še kaj drugega kot pa govori. Postavimo se v položaj mladoporočencev. Prva skupna noč, poročna noč, ki je ne pozabiš nikoli. Če je ženin romantičen, potem je postelja poročne noči last kakega hotela, kar pomeni, da jo je presenetil s spanjem v hotelski sobi. Spanja ne bom označeval z narekovaji. Vsi vemo, da se med poročno nočjo ne spi, kajne? Že naslednjo noč se romantika preseli v domačo posteljo, ki se preimenuje v zakonsko posteljo. Ali pri vas prodajate zakonske postelje? Neporočeni trgovci vas bodo dokaj čudno pogledali in zagotovo prosili, da ponovite vprašanje. Poročeni bodo še pred koncem vprašanja pokazali na največjo,

kar jih imajo v salonu. Na največji, najširši je večja možnost, da se vas zakonec ne dotakne. Tiste študentske, najožje, pa pridejo v poštev zgolj sveže poročenim zakoncem oziroma mladoporočencem. Vsi poročeni dobro vemo, da zakonska postelja niti malo ni pomembna nekaj tednov po usodno dašnjenem Da. Nekaj tednov? No, odvisno od romantičnosti duše. Po nekaj tednih pa bi se radi naspali in prvo, kar nam pride na misel, je želja po prostranstvu, ki naj bi ga ponujala nova, zelo široka in dolga zakonska postelja. So proge, tiste najbolj ljubosumne, najprej pomislijo na hitro ohladitev zakonskega stanu, tiste, ki jih stalno zebe, ideji sploh niso naklonjene; tiste, ki jim nenehno plezanje partnerja ne ustreza ravno vsakič, ko se noč spusti, pa so ideji zelo naklonjene in v istem dihu predlagajo še ločeno posteljnino oziroma nujno vsaj ločeni odeji. Ta članek naj bi torej bil neka-kšno navodilo, kakšno zakonsko posteljo si moramo omisliti. V mislih moramo imeti dejstvo, da nismo celo življenje mladoporočenci. Če odkimavate, potem se spomnite, kako hitro pride vmes najzanesljivejša zaščita

pred ponovno zanositvijo. Otroke je lušno delati tudi na pralnem stroju, vendar ta otrok potem neko noč pride v vašo sobo, ker ga je strah grmenja, in ker sta skrbna starša, ga morata vzeti medse in Grmenje preneha, otrok pa redno zahaja med vaju, ker je tam tako toplo in varno. No, kdor ima samo enega otroka, ima še srečo. Pomislite na to, da med otroki ne smete delati razlik. In tako hitro pridemo do resnice, da niti največja in najširša zakonska postelja ni dovolj velika niti široka, pa naj se to še tako neromantično bere. In zdaj smo stari in njenega smrčanja človek res ne prenaša več. – Postal je tako obilen, da prek njega ni mogoče ugasniti nočne lučke, na to goro sala se niti splezati več ne da, njegovo smrčanje pa je šlo čez vse nočne decibele. – Kdo bo prvi predlagal ločeni postelji, pardon ločeni spalnici, še bolje? Tisti, ki prvi sproži to vprašanje, je poraženec, vendar v bistvu zmagovalec. Prva obrazna grimasa tistega, ki mu je bilo vprašanje zastavljeno, mora izražati skrajno užaljenost, vendar v sebi dobro ve, da je to pravo vprašanje na pravem mestu in bo tako končno noč postala eno samo spanje //



žimnice, o katerih sanjate podnevi



**ALI SLABO SPITE?!  
VAS ZJUTRAJ  
BOLI HRBTENICA?!**



Fiksni, dvizni, motorizirani  
in tapicirani posteljni okvirji

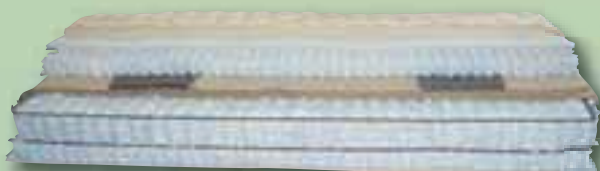
Ortopedska ležišča iz  
pihane pene in lateksa, s  
šlarafijskim, žepkastim in  
krogličnim vzmetenjem,  
lastne proizvodnje



Posteljni nadvoški in odeje  
iz volne Merino iz jezersko-  
soločavske volne, predelane  
po ekološkem postopku



Vzglavniki različnih  
ergonomskih oblik in polnil



Vodna postelja, kot jo poznate,  
je preteklost. Spoznajte  
prihodnost – HIDRA, žimnica,  
na kateri lebdiš!



Tudi unikatna izdelava in dostava  
na dom. Menjava trdote in  
servisiranje ležišč. Garantirano  
najnižje cene za enako kakovost.  
Možen nakup na obročno  
odplačevanje.

Obiščite naše  
studie spalnih sistemov  
po vsej Sloveniji:

LJUBLJANA BEŽIGRAD  
Peričeva ulica 21 (Bežigrajski dvor)  
Tel.: (01) 280 67 90

LJUBLJANA ŠENTVID  
Prušnikova 95 (bivši Galant)  
Tel.: (01) 513 37 40

LJUBLJANA CELOVŠKA  
Celovška 182 (bivša stavba  
Zavarovalnice Adriatic)  
Tel.: (01) 777 37 59

DOMŽALE  
Ljubljanska cesta 81  
(poleg Vele Domžale)  
Tel.: (01) 722 00 28

KRANJ  
Koroška cesta 2 (Stara pošta)  
Tel.: (04) 231 67 61

BEGUNJE  
Zapuže 10 B (Bivša tovarna Sukno)  
Tel.: (04) 532 57 75

**Obiščite nas  
na sejmu  
MOS (hala K1) in**

**IZKORISTITE VELIKE  
SEJEMSKJE UGODNOSTI**

**do - 30% popust  
ob plačilu z gotovino**

(popusti veljajo od 20. 8. do 30. 9. 2013)

MODRA ŠTEVILKA  
**080 14 99**

**www.postelja.com**

Postelja d.o.o.,  
Zapuže 10 B  
4275 Begunje na Gorenjskem



# Ko se zavrtijo klopotci



Doživite najlepši čas v Prlekiji, čas jeseni, ko je na vrsti trgatve, ali kot ji pravijo Prleki, »brotva«.



## Suzana P. Kovačič

Jeruzalem je naselje v občini Ljutomer in je njegova najpomembnejša turistična znamenitost. Strnjen okoli Marijine cerkve, na vrhu griča, sredi Ljutomersko-Ormoških goric, ima svojo nezamenljivo poslanstvo. Ena najlepših vinskih cest, ki se imenuje Jeruzalem, se nahaja v Krajinskem parku Jeruzalemske gorice. Vinska cesta slovi po odličnih belih in tudi rdečih vinih, ki jih lahko okusite v številnih lokalih, ki ponujajo prelepe razglede po okolici in kjer postrežejo tudi z domačo hrano.

Čarobna pokrajina, kjer se ravnica in blago hribovje ponujata kot idealno okolje za šport, je prava oaza za človeka, ki skuša naravo doživeti na sprehodu, pohodu ali s kolesa. Prlekija ima številne kolesarske poti, ki se vihtijo čez valove vinskih gričev, lezejo preko polj in travnikov,

se vijejo ob Muri in potokih, sukljajo skozi dvorišča z gosmi, pripeljejo mimo sakralnih in kulturnih oblezij ter kmečkih turizmov. Lokalna turistična organizacija Prlekija Ljutomer ponuja tako v Ljutomeru kot Jeruzalemu v izposojajo trinajst koles. Poti so označene z imeni, kot so Pot sivih čapelj, Poljska, Vardova, Vinska, Štrkova in Grossmanova pot.

Prlekijo loči od Prekmurja reka Mura, katere pritoki in mrtvice ustvarjajo poseben eko-sistem, prepoznaven kot dom številnih gozdnih živali, rib in ptic.

Raj za ribiče so Gezove jame na Moti, ribniki na Podgradju in reka Mura ter Ščavnica. Ribniki in reke so bogati s krapi, ščukami, ostrži, amuri, mrenami, somi in drugimi sladkovodnimi ribami.

Bioterme Mala Nedelja ležijo blizu Ljutomera in se razvijajo v sodobno in prijazno termalno kopališče. Ponujajo



Prlekija je dežela štokelj, termalnih vrecev, odlične kapljice, ki jo oznanjajo pojoči klopotci, bogata kulturna in naravna dediščina ter gostoljubni ljudje.





Občina Ljutomer ali Lotmerk, kot mu pravijo domačini, je srce Prlekije. Griči in ravnice so prečudoviti za sprehod, pohod ali kolesarjenje, tamkajšnje reke pa raj za ribiče.

odprta bazena za mirovanje, masažna bazena, zaliv z divjo reko in bazen za plavalce, otroke in neplavalce. Imajo tudi pokrite vodne površine z wellness centrom. Posebnost term je pitna termalna voda, ki se priporoča ljudem z želodčnimi težavami in visokim pritiskom. Občina Ljutomer se ponaša z muzejsko zbirko 1. slovenskega tabora, splošno muzejsko zbirko ter kmečkim, lončarskim in čebelar-skim muzejem. Tudi muzej Ralo je zapisan kmečki in vinogradniški tradiciji. Kot zanimi-vost: prve slovenske filmske zapise (Odhod od maše v Ljutomeru, Sejem v Ljutomeru in Na domačem vrtu), ki so na ogled v Splošni mu-zejski zbirki Ljutomer, je že leta 1905 posnel v Ljutomeru dr. Karol Grossmann. //



TIC Razkrižje  
Šafarsko 42  
9240 Ljutomer  
tel.: 02 584 99 12  
gsm:  
041 37 67 65  
041 79 76 06  
e-pošta:  
tic@razkrižje.si



GPS: N: 46.30418, E: 16.15753

## Vljudno vabljeni na pohod Jesen v prleških goricah “Iz kleti po moštu diši”

**12. oktobra 2013 ob 10. uri  
v Koprivi pri Kapelici (občina Razkrižje)**

Za štartnino 10 eur boste na pohodu obiskali 6 ponudnikov, kjer bo moč degustirati izvrstna vina in domače sokove ter seveda tudi odlično domačo hrano. Pot v skupni dolžini 7 kilometrov se vije med gozdovi, vinogradi in travniki.

Pohod poteka na lastno odgovornost. V slabem vremenu odpade.

Za otroke do desetega leta starosti vstopnine ni.

[www.turisticna-kmetija-dervaric.com](http://www.turisticna-kmetija-dervaric.com).





Prihaja tržnica

# Okusi Kamnika - Podeželje



## Jasna Paladin

Projekt Okusi Kamnika, v okviru katerega kamniški gostinci predstavljajo tipične lokalne jedi, se bo konec septembra razširil še na živilsko tržnico z Okusi Kamnika - Podeželje in Okusi Kamnika - Eko. Prvo bodo slavnostno odprli v soboto, 28. septembra, in jo nadgradili še z brezplačnim razvojnim forumom - S socialnim podjetništvom do samooskrbe. Tržnica bo vsako zadnjo soboto v mesecu med 8. in 13. uro potekala na Glavnem trgu v Kamniku. Izdelke in obe znamki: Okuse Kamnika – Podeželje in Eko, so številnim obiskovalcem mesta prvič predstavili že med pravkar minulo tradicionalno prireditvijo Dnevi narodnih noš in oblačilne dediščine.

»Projekta Okusi Kamnika – Podeželje in Okusi Kamnika - Eko sta namenjena promociji lokalno pridelanih izdelkov in živil na Kamniškem. V občini Kamnik imamo številne pridelovalce hrane, ki pridelujejo ekološke in proizvajajo domače izdelke, mnoge izmed njih iz naročja kamniških planin, ti pa so po okusu in kakovosti edinstveni in neprecenljivi. S tem razlogom smo se skupaj z društvi in pridelovalci odločili, da bomo odslej vsako zadnjo soboto v mesecu izdelke ponudili širši javnosti. S tem bomo prebivalcem Kamnika in okoliških krajev izdelke domače proizvodnje naredili dostopnejše. V Sloveniji je namreč veliko izvrstnih doma pridelanih dobrot in tudi ljudi, ki jih vse bolj cenijo in iščejo. Ravno to, da se ta želja in potreba zadovoljita, je glavni namen projektov Okusi Kamnika – Podeželje in Okusi Kamnika – Eko,« pravi direktorica Zavoda za turizem in šport v občini Kamnik Urška Kolar.

Uradnemu odprtju tržnice bo v dvorani nad Kavarno Veronika sledil lokalni razvojni forum – S socialnim podjetništvom do samooskrbe, ki bo odprt za javnost in s prostim vstopom. Forum, ki ga v sodelovanju z Zavodom za turizem in šport v občini Kamnik organizira Pisarna Iva Vajgla v Sloveniji, skupaj s Slovenskim forumom socialnega podjetništva, bo odprl možnosti povezovanja socialnega podjetništva in kmetijstva ter predstavil primere dobrih praks v kmetijsko-pridelovalni panogi, s poudarkom na povečanju lokalne samooskrbe in zadržniškega povezovanja lokalnih pridelalcev hrane. Forum bo poskušal odgovoriti na vprašanje, kako skrajšati verigo med pridelovalcem in potrošnikom ter osvetliti razvojne možnosti in priložnosti za zaposlovanje v lokalnem turizmu in podjetništvu. //

## TRŽNICA OKUSI KAMNIKA – PODEŽELJE

RAZVOJNI FORUM: S SOCIALNIM  
PODJETNIŠTVOM DO SAMOOSKRBE



Podeželje

SOBOTA, 28.9

**KAMNIK, GLAVNI TRG**  
med 8. in 16. uro  
Slavnostno odprtje  
ob 11. uri



**OkusiKamnika.si**

**PRIJAVE** na razvojni forum:  
OkusiKamnika@gmail.com

### GLAVNI TRG 8.00-13.00

Živilska tržnica Okusi Kamnika –  
Podeželje in Eko Kulturni program  
in degustacija domačih izdelkov.

**11.00 Uradno odprtje projekta  
Okusi Kamnika – Podeželje in Eko**  
s pozdravnimi nagovori:

- Marjana Šarca, župana občine Kamnik,
- Iva Vajgla, častnega pokrovitelja in poslanca v Evropskem parlamentu,
- Urške Kolar, direktorice Zavoda za turizem in šport v občini Kamnik
- in Valentina Zabavnik, predstavnika podeželskih društev.

### DVORANA VERONIKA

**11.45** Odprtje Lokalnega  
razvojnega foruma:  
S socialnim podjetništvom  
do samooskrbe

**12.00** Prvi panel - Kako povečati  
lokalno samooskrbo?

**13.30** Okusi Kamnika – predstavitev  
projekta in degustacija

**14.30** Drugi panel - Primeri  
dobrih praks

**17.00** Voden ogled Kamnika



# Energetske točke na Pokljuki

Na planinski poti od Rudnega polja na Pokljuki do Uskovnice boste na Raspotju, kot domačini imenujejo križišče poti tik pred Uskovnico, našli točke s pozitivnim sevanjem.

Suzana P. Kovačič

Jožica Petkovšek, nekdanja dolgoletna predsednica Društva radiestezi- stov Ljubljana, je povedala, da so zdravilno sevanje na tem območju Pokljuke odkrili švicarski radiestezi- sti, njej pa je to območje pokazal njen prijatelj, ki si je tu krepil zdravje. Leta 2003 sta člana Društva radiestezi- stov Ljubljana, Mustafa Ramič in Irena Šumi preverila in razi- skala to območje. Izmerila sta osemindvajset točk za različne zdravstvene težave. Točke so označene s številkami, ob vsaki je opis, vsaka točka pa je namenjena zdravljenju ali lajšanju različnih zdravstvenih tegob. Tako se je že kar lepemu številu točk v Sloveniji s sevanjem, ki blagodejno vpliva- jo na počutje in zdravje, priključila še Pokljuka. //

**Sava**

Sava Medical in storitve, d. o. o.  
Škofjeloška 6, Kranj  
[www.savatech.si/pocitniske-kapacitete](http://www.savatech.si/pocitniske-kapacitete)

**Prijeten in ugoden jesenski oddih vam ponujamo v apartmajih v Termah Čatež, Termah Olimia in na Pokljuki ter apartmajih ob morju v hrvaški Istri v Barbarigi, Maredi in Dugi Uvali.**

**V jesensko-zimskem času smo pripravili več ugodnosti:**

**6 = 7 v termah Čatež**

Med 27. septembrom in 25. oktobrom boste pri 7-dnevem najemu apartmaja plačali stroške bivanja samo za 6 dni. To pa še ni vse, poleg tega vam podarimo še po eno vstopnico za uporabo kopališč za vse letovalce.

**Akcijska ponudba velja pri rezervacijah od 17. 9. do 7. 10. 2013, oziroma do zasedenosti terminov.**

**4 = 5 v Termah Čatež in Olimia**

Od 4. novembra do 20. decembra vam ob zakupu apartmaja vsaj za 5 dni med tednom (nedelja– petek), podarimo en dan brezplačno – skupaj s kopalnimi vstopnicami: plačate 4 dni, bivate 5 dni.

**Akcijska ponudba velja pri rezervacijah od 17. 9. do 7. 10. 2013, oziroma do zasedenosti terminov..**

**Najemi apartmajev za daljše časovno obdobje na morju**

Jesen na morju je lahko prijetna, morska klima dokazano ugo- dno vpliva na zdravje. Prijetno okolje, kjer imamo apartmaje, po- nuja obilo možnosti za sprehode, nordijsko hojo, kolesarjenje ali obisk naravnih ali zgodovinskih znamenitosti v bližnjih krajih. Za 10-dnevni najem boste od 27. septembra dalje odšteli samo 60 EUR ter poravnali še stroške za elektriko in vodo. Odločite se lahko tudi za daljši najem apartmajev. Apartmaje lahko ogrevate s klimatsko napravo ali električnim radiatorjem. Privoščite si aktivni jesenski oddih na morju.

**Pohitite in si termin zagotovite čim prej. Več informacij o desti- nacijah in apartmajih dobite na telefonski številki 04 206 53 19 ali na <http://www.savatech.si/pocitniske-kapacitete>**



Terme Olimia



Terme Čatež



Pokljuka



# Doživetja na Jelenovem grebenu

**J**elenov greben je domačija, ki se ukvarja s kmečkim turizmom, nahaja pa se na manjšem hribu nad samostanom, v zelenem vznožju Kozjanskega hribovja, zato je vreden obiska vseh, ki imajo radi naravo in živali. Prvi nas bodo tod namreč pozdravili jeleni damjaki in mufloni. Družina Ježovnik, ki skrbi za domačijo, vzreja približno sto jelenov, ki se prosto gibljejo na osem hektarov velikem ograjenem gojišču, in če bo nanesa priložnost, jih lahko tudi sami posladkate s koruzo.

## Jelenje in gobje specialitete

Ne le po jelenih, domačija je znana tudi po svoji turistično-gostinski ponudbi. V dveh v kmečko-rustikalnem slogu opremljenih gostinskih objektih sprejmejo 350 gostov, ti pa se lahko prepustijo domači hrani, pristnim obsoteljsko-kozjanskim jedem, med katerimi domačija slovi po svojih divjačinskih specialitetah, pa tudi po gobjih jedeh, doma-

čem kruhu, »pršjači« z ocvirki, ustekleničeni virštanjski kapljici in drugih vrhunskih slovenskih vinih. Imajo namreč svojo bogato vinoteko, ki so jo poimenovali Star ata. Pod kozolcem organizirajo svečane in športne dogodke, nudijo pa tudi tri možne postrežbe hrane na prostem.

## Spanje v rustikalnem stilu

»Ker so se obiskovalci pri nas vedno dobro počutili in so hoteli ostati še kakšen dan več, smo naši ponudbi dodali sobe in apartmaje,« pravijo na Jelenjem grebenu, kjer v dveh penzionih (Rebeka in Karolina) lahko prespi šestintrideset obiskovalcev. Sobe in apartmaji (s penzionskimi storitvami ali brez) so opremljeni v rustikalnem stilu, kar pričara posebno doživetje, gostje pa lahko koristijo vse udobje, tudi brezplačno internetno povezavo.

## Gostom nikoli ni dolgčas

Ker so gostje številne dobrote, ki so jih okusili na domačiji, želeli



odnesti tudi domov, so z leti na Jelenovem grebenu razvili tudi trgovinico z domačimi izdelki. Poimenovali so jo Zlata skrinjica, v njej pa je mogoče kupiti vse izdelke, ki jih proizvajajo na domačiji, in sicer: sveži kravji sir, domače žganje, suhomesnate izdelke, kis, piškote, marmelade, med, sir v olivnem olju, kumare, feferone, lisičke v kislu in mnogo drugega. Na kmetiji je tudi športni park z igriščem za mali nogomet, košarkarskim košem, odbojko, igrišče za badminton. Njihova dodatna turistična ponudba vključuje tudi letenje s toplozračnim balonom, oddajajo pa tudi prostore za organizacijo različnih seminarjev. //

V idilični vasici Olimje v občini Podčetrtek se nahajajo terme, minoritski samostan z baročno cerkvijo in tretjo najstarejšo lekarno v Evropi, čokoladnica, domača pivovarna in golfsko igrišče, prav posebno doživetje in sprostitev hkrati pa predstavlja obisk bližnjega Jelenovega grebena.



Za popolno umiritev duha in sprostitvev telesa priporočajo izbrane masaže, ki jih izvajajo v masažnem salonu v penzionu Karolina, prav wellnes ponudba pa je tisto, kar so v zadnjem času najbolj izpopolnili. Gostje se zdaj lahko razvajajo tudi v novih savnah in zunanjih jacuzzijih.



## JELENOV GREBEN

Olimje 90, 3254 Podčetrtek  
Slovenija  
[www.jelenov-greben.si](http://www.jelenov-greben.si)  
[www.facebook.com/GostisceJelenovGreben](https://www.facebook.com/GostisceJelenovGreben)  
telefon: 03 5829 046



# Z motorjem v Provanso

Kadar se na počitnice odpravljamo z motorji, nisem nikoli prepričana, ali je pomembnejša pot ali cilj, ko pa smo se konec letošnjega vročega julija odpravili proti Provansi, pa mi je bilo jasno, da si želim predvsem čim prej priti do cilja.



Edine Slovence na več kot 3700 kilometrov dolgi poti v Provanso in nazaj smo srečali na Col de l'Iseran, ker nas je na 2770 metrih razveselil tudi sneg.



➔ Polja sivke so zaščitni znak Provanse, ob našem obisku v začetku avgusta se je modra barva na njih že spreminjala v sivkasto.

## Vilma Stanovnik

Želja, da čim prej pridemo na cilj, je bila seveda le želja ženskega dela (torej polovice oziroma dveh sovoznic) odprave proti Provansi, moški del si je zbral bolj zapleten način potovanja, kar pomeni izogibanje avtocestam in glavnim cestam ter obisk čim več gorskih prelazov. Teh na poti prek Avstrije, Švice in nato v Francijo res ne manjka, poleg čudovitih razgledov pa so pot polepšale večina znosne temperature pod dva- in tritisočaki, ki smo jih prevozili kar nekaj.

V Provanso smo se pripeljali prek 2770 metrov visokega prelaza Col de Iseran (tam smo srečali edine Slovence na vsej poti), nadaljevali pot prek Col de Ciansa, se spustili do Suse ter se prek novega prelaza spustili do Briancona. Zanimivo središče starega mesta, ki je uvrščeno celo na Unescov seznam svetovne kulturne dediščine, je pri nas poznano tudi po hokeju. Ekipe Briancona namreč redno nastopa na poletni hokejski ligi na Bledu, prav tako pa tam kruh občasno služi kar nekaj naših hokejistov. Tako seveda na steni tamkajšnjega hotela nismo spregledali velike slike domačega hokejskega moštva, kjer je trener tudi Kranjčan Edo Terglav (na sliki je bil v ospredju).

Pot nas je nato vodila proti Col de Varsu, nato pa na najvišji asfaltirani prelaz na poti, kar 2802 metra visoki Col de la Bonette. Prek rdeče doline smo se začeli spuščati proti Nici ter obiskali enega naših ciljev na poti, mesto Grass, ki poleg tega, da je upravičeno na seznamu francoskih umetnostno zgodovinskih mest, slovi tudi po parfumerijah. Najbolj znane so Galimard, Molinard in Fragonard, ker ima res zanimiv muzej, poleg tega pa je



➔ Grasse je svetovna meka proizvodnje parfumov, kar smo lahko videli tudi v sloviti parfumeriji Galimard.



➔ Na dvotedenskem potovanju po Provansi so nas ob poti razveseljevale tudi sončnice.



- ☞ Tržnice so v Franciji res nekaj posebnega, bogato je založena tudi tržnica v Aix en Provence.
- ☞ Arles, nekoč najpomembnejše mesto v Provansi, je znano zlasti po velikem amfiteatru.
- ☞ Aix en Provence slovi po mnogih zgodovinskih spomenikih, je univerzitetno mesto, večina popotnikov pa se ga zapomni po bulevarju Mirabeu in številnih vodnjakih.



### ZNAMENITOSTI IN KORISTNE INFORMACIJE

**Provansa** je resnično razgibana pokrajina, polna naravnih in zgodovinskih zanimivosti, vsekakor pa ne smete zgrešiti obiska Arlesa, Avignona, Aix en Provence in Grassa, pa tudi kanjona reke Verdon in pokrajine Camargue.

**Cene v Franciji** so res zelo različne, tako da nas je v enem od lokalov presenetila cena slabih šest evrov za buteljko odličnega roseja, pet do šest evrov za vrček oziroma steklenico piva pa je nekaj povsem običajnega.

**Zaščitni znak Provanse** so črne olive, ki se pojavljajo v najrazličnejših jedeh, keramiki in tekstilu. Značilnost je tudi olivno olje in vrsta aromatičnih začimb, kot so timijan, rožmarin, bazilika in pehtran. Prav tako je Provansa znana po odličnih vinih, siru in še marsičem, kar je vredno poskusiti med obiskom.



- ☞ Plamenci v Camargueju so ena od atrakcij pokrajine, ki je na seznamu svetovne dediščine kot biosferni rezervat.





tudi najstarejša med njimi, smo se odločili za obisk parfumerije Galimard, kjer smo nakupili tudi večino (uporabnih) spominkov s poti. Na poti z motorjem si pač večjih nakupov za že tako prepolne torbe nismo mogli privoščiti, zato so bili parfumi in slovita mila iz sivke res prava izbira.

Vročina, ki nas je spremljala večino poti, je bila eden od vzrokov, da smo se izogibali sicer slavnih obmorskih mest, smo se pa zato na poti do našega osrednjega cilja, mesta Aix en Provence, podali proti slovitim soteskam reke Verdon. Čudovite soteske reke Vredon so ena največjih naravnih znamenitosti Francije, so pa tudi izziv za šoferje (in sopotnike), saj so ceste zavite in večina tudi ozke. K sreči gneča ob začetku tedna ni bila prevelika, tako da smo lahko uživali ob čudovitih pogledih na sotesko, kjer se najpogumnejši tudi kopajo in vozijo s kanuji. Oblečeni v motoristična oblačila si tega sicer nismo privoščili, smo pa zato kmalu uživali v naravnih lepotah Provanse, kot so polja sivke in sončnic. Žal cvetoče sivke v začetku avgusta ni bilo več toliko, kot je je v juniju in juliju, je pa bil vseeno vonj sivke tisti, ki nas je spremljal večino poti po Provansi.

Najbolj nam je v spominu ostalo staro mesto Aix en Provence, kjer smo bivali pet dni in si ga v tem času dodobra ogledali. Zlasti so nas navdušili številni vodnjaki, pa tudi ozke ulice in stavbe,

saj Provansa ponuja veliko starih mest in vasi z ozkimi ulicami in stavbami iz srednjega veka.

Seveda smo raziskali tudi vso okolico in sosednja mesta. Navdušeni smo bili zlasti nad Arlesom, nekoč najpomembnejšim mestom v Provansi, ki slovi zlasti po velikem amfiteatru, mesto pa je znano tudi po slovitom meščanu, slikarju Vincentu van Goghu.

Nekaj posebnega je tudi pot po pokrajini Camargue, saj je ozemlje s površino nekaj nad 900 kvadratnimi metri največja rečna delta v zahodni Evropi, od morja pa je odrezano s peščenimi plitvinami in obdano z močvirskim trsjem. Večina pokrajine je tako naravni park, ki ga je Unesco uvrstil na seznam svetovne dediščine kot biosferni rezervat. Camargue namreč daje zavetje več kot štiristo vrstam ptic in je med drugim eno redkih evropskih bivališč velikega plamenca. Tudi camarški konji in goveda so ena od znamenitosti pokrajine. Živali pa se pasejo v naravi in so prava turistična atrakcija.

Prav tako so atrakcija številne znamenitosti še enega mesta, Avignona. Zgodovinsko mesto je sicer najbolj znano po sloviti papeški palači, ki je resnično vredna ogleda.

Ogleda vredno je seveda še marsikaj drugega, zato smo obisk Provanse zaključili z mislijo, da še zdaleč nismo videli vsega in da se v ta del Francije zagotovo še vrnemo. //



➔ Pod vrhom znamenite plešaste oziroma vetrovne gore Mont Ventoux, ki je tudi del trase znamenite dirke po Franciji, na katero se nekateri povzpnejo z motorjem, drugi peš, s kolesom ali avtomobilom.



# Diši kot po babičinem pecivu

Središče ob Dravi opisujejo kot pokrajino sonca, odlične kulinarike, dobrih vin in prijetnih doživetij.

Ob prihodu v Središče ob Dravi vas objame prijeten vonj, kot bi zadišalo po najboljšem babičinem pecivu. Vendar poznavalci vedo, da prihaja vonj iz Oljarne Središče, ki že 110. let proizvaja aromatični dodatek solatam in drugim jedem - bučno olje. »Da je proizvodnja bučnega olja res stara, pričajo tudi zapisi v središki kroniki. Že od nekdaj so se na teh poljih gojile buče ali tikve, kot jim pravimo pri nas. V zimskem času so ženske ob večerih »lüščile« bučne koščice, ki so bile takrat samo v ovoju. Iz tega razloga je najbrž nastala ob potoku Trnava v Središču ob Dravi naša oljarna,« je povedala Dragica Florjanič iz Oljarne Središče in dodala, da je še najbolj dragoceno, da vse bučnice pridelajo na lastnih poljih, torej imajo izključno surovine slovenskega porekla. Njihova olja najdete tudi na vseh policalh pri večjih trgovcih.

Še najbolj je znana uporaba kot dodatek jedem, kot so solate, juhe, peciva, sladke, slane in naravne bučnice. »Bučnice in bučno olje odlikuje velika vsebnost vitaminov in mineralov, zato se uživanje priporoča pri težavah s prostato in mehurjem. V kozmetične namene pa se jih uporablja za peelinge, masaže, kopeli, obkladke,« je pojasnila Florjaničeva.

Jeruzalem Ormož SAT bučno olje je podprto z BVQI standardom ISO 2008:9001, geografsko zaščitno – štajersko-prekmursko bučno olje, lani oktobra so prejeli tudi evropski znak za kakovost. »Ponujamo tudi orehovo olje, hladno bučno olje, hladno sončnično olje, bučne rezance, bučne piškotke,« je nekaj proizvodov še naštel Dragica Florjanič in sklenila: »Zato na zdravje s središkim bučnim oljem in ostalimi proizvodi.« //





Med ogledom Oljarne Središče boste izvedeli, da je oljarna res stara ... Spoznali boste buče nekoč in danes, vrste buč ter njihov pomen v prehrani, zdravstvu, kozmetiki. Ob razlagi si boste ogledali potek proizvodnje bučnega olja, zatem pa tudiokusili dobrote. Vsak obiskovalec prejme tudi mini zloženko z recepti. Za otroke do dvanajstega leta starosti je ogled brezplačen, za ostale je cena tri evre na osebo. Ogledi so od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure, ob sobotah od 7. do 12. ure ali po dogovoru.

### ŠTIRINAJST GOLAŽEV, ŠTIRINAJST RAZLIČNIH OKUSOV

Na nedavnem Dnevu odprtih vrat Oljarne Središče ob Dravi je potekala 11. tradicionalna prireditev Praznik buč. V tekmovanju v kuhanju bučnega golaža je sodelovalo štirinajst ekip, vse pa so se zelo potrudile pri urejenosti in pripravi prostora ter dekoracije. Izstopal je okus bučnega golaža, ki ga je skuhala ekipa Turističnega društva Središče ob Dravi, trinajst ekip pa je osvojilo drugo mesto.



## Družina odličnih



## Oljarna Središče ob Dravi

### PRISTNO "SREDIŠKO" BUČNO OLJE

Naravno, nerafinirano, edinstvenega okusa, ki je bogato z nenasičenimi maščobnimi kislinami.

Veliko biološko vrednost daje "središkemu" bučnemu olju posebej visoka vsebnost **linolne kisline** in **naravnega vitamina E**. Že dobrih sto let je "središko" bučno olje, s tehnologijo in drobnimi skrivnostmi, ki so jih prenašali oljarji iz roda v rod, še vedno takšno, kot ga pomnijo staroste, le-teh pa je v naših krajih, tudi po zaslugi našega izvrstnega bučnega olja, še veliko!

Oljarna Središče ob Dravi, Ljutomerska c. 4, 2277 Središče ob Dravi  
tel.: (02) 713 4850 in 051 316 323, faks: (02) 719 1351, e-pošta: [oljarna.sredisce@siol.net](mailto:oljarna.sredisce@siol.net)  
[www.oljarna-sredisce.si](http://www.oljarna-sredisce.si)



# Peter Prevc skočil v kuhinjo hotela Ribno



Naš odlični smučarski skakalec rad je meso, še najraje divjačinsko. Če že kaj skuha doma, potem so to testenine ali na hitro popečen zrezek. Pred nekaj dnevi pa si je Peter Prevc vzel čas za gurmansko popoldne, gostili so ga v hotelu Ribno pri Bledu. Peter je poprijel tudi za kühalnico. In rezultat? Okusna je bila hrana na krožniku, ni kaj.



+

Predlog jedilnika in vin, ki sodijo k jedem, sta sestavila chef kuhinje v hotelu Ribno Niko Petrovič in vodja strežbe, sommelier prve stopnje Aleš Ulčar.

**hladna predjed:**

losos karpačo na pisani solati, belo suho vino rebula Erzetič, letnik 2012

**juha:** kremna juha iz lisičk v kruhovi skodelici

**glavna jed:** jelenov hrbet na sladki čebulici in pečen pire z mustardom, rdeče suho vino Duet, Edi Simčič, letnik 2009

**sladica:** čokoladni sufle z vanilijevo omako in malinovim kulijem, belo polsladko vino, Dišeči Traminec, Steyer, letnik 2011

**Suzana P. Kovačič**

// Foto: Gorazd Kavčič

Uloviti Petra Prevca doma v Dolenji vasi v Selški dolini je kar loterija. Večina dni v letu je naokrog; na pripravah, na tekmah. No, uspelo nam ga je »ujeti« po prihodu iz priprav v nemškem Klingenthalu in pred odhodom na celinski pokal v norveški Lillehammer. Za eno popoldne si je namesto da bi si oblekel športno opremo, zavezal predpasnik in pokazal, kako se znajde med lonci in kuhalnicami v hotelski kuhinji. Petra so gostili v hotelu Ribno pri Bledu na povabilo chefa njihove kuhinje Nika Petroviča. Izkazalo se je, da se smučarski šampion kar dobro znajde v kuhinji. Hm, in kako bi bilo obratno, ko bi si chef Niko zapel dolge skakalne smuči in se spustil z nekajmetrske skakalnice? Zanimivo, adrenalinsko in še kako drugače zagotovo.

Peter je rezal čebulo, mešal in okušal juho, naredil pire krompir in kjer se je le dalo, popral jed. In še popral. Znal je tudi pravilno odgovoriti na Nikovo vprašanje, koliko vrst popra pozna.

Enega samega. »Samo eno poprovo drevo je, ker pa se poper obira štirikrat na leto, je več barv; je zelen, rdeč, bel in črn,« je pojasnil Niko in mimogrede še razložil, da se timijan lepo veže na gobo in

da so lisičke, ki jih bosta vkuhala v kremno juho, iz naših krajev, ker zelo rad gostom postreže sezonsko hrano, pridelano v lokalnem okolju. »Z lovorjem pa pazljivo, če ga je preveč, prevlada njegov okus,« je dodal Niko. Profesionalni kuhar, ki je v tem poklicu že dvajset let, od tega tri leta in pol v hotelu Ribno, že ve. Vsakodnevno se srečuje tudi s tem, da kakšnemu gostu pripravi ločeno jed, ker gost ne sme uživati glutena ali kaj drugega, ali pa je treba hrano prilagoditi tudi otroškemu okusu, saj je hotelska restavracija znana tudi po pripravi kosil za družinska srečanja. Petra je povprašal, ali lahko je vse, morda česa ne mara? »Jem vse, le morske hrane ne maram preveč,« je povedal Peter in se kljub temu ni mogel upreti hladni morski predjedi, lososovemu karpaču na pisani solati. Ja, Niko ga je že znal pripraviti tako, da je tudi Petru teknil. Mimogrede, še izvemo od Nika, ima losos malo kalorij, zasičenih maščob in natrija in je dober izvor proteinov in maščobnih kislin omega 3.

Peter Prevc rad je meso, še najraje divjačinsko. »Oče je lovec,« pojasni, zakaj ima rad ravno divjačinskega. Pa Peter, je tudi lovec v tistih nekaj prostih trenutkih? »Ne, je treba prezgodaj vstati (smeh),« pove. Chef Niko ve, kako ustreči gostovemu okusu, zato je Petru za glavno jed izbral jelenov hrbet na sladki čebulici, zraven je postregel pečen pire z mustardom; mustard je grobozrnata pikantna gorčica, značilno barvo pa mu da kurkuma.

»Pero mišica«, kot ga tudi kličejo, je med kuhanjem Niku povedal, da

🕒 Lososov karpačo na pisani solati





## Jelenov hrbet na sladki čebulici in pečen pire z mustardom

(za 4 osebe)

Sestavine: • 600g jelenovega hrbta • 4 manjše čebule • 30 g rjavega sladkorja • 30 g masla • 1 čajna žlička mustard gorčice • 100 ml mleka • 20 g ribanega sira • 0,5dcl rdečega vina • sol • poper po potrebi • 1 čajna žlička brusnične marmelade.

### Priprava:

Jelena solimo, popramo ter z malo olja zavijemo v alu folijo ter spečemo na ponvi ali pečici pri 180 stopinj približno 10 minut. Iz kuhanega krompirja naredimo pire, kateremu dodamo maslo, mleko, sir in mustard.

Z dresirno vrečko ga nabrizgamo na sredino krožnika v obliki kroga ter zapečemo pri 180 stopinj Celzija tri do štiri minute. Čebulo narežemo na tenke kolobarje in jo na malo olja prepražimo ter dodamo rjavi sladkor. Jed serviramo tako, da v sredino popečenega pireja damo žlico prepražene čebule, na to zložimo štiri tanke medaljončke srednje pečenega jelenovega hrbta ter polijemo z omako. Omako pripravimo v ponvi iz mesnega soka, ki smo ga ujeli v folijo, rdečega vina, malo masla in brusnične marmelade ter maslene kocke, s katero zgostimo omako. Dekoriramo z manjšo hruško, ki jo izdolbimo in vanjo damo žličko brusnične marmelade ter vejico svežega timijana ali žajblja za lepši kontrast.

**Dober tek vam želim, chef Niko Petrovič**

je rezultatsko najbolj ponosen na letošnjo Planico, ko je bil posamično v poletih tretji, ekipno pa so Slovenci slavili. Z napovedmi v prihajajoči zimski olimpijski sezoni je predviden. »Na napovedujem rad,« je kratko pojasnil. »Res kapo dol, od kje poletite, v kakšno globino skačete. Vsakemu obiskovalcu skakalnice, še posebej te v Planici, bi rekel, naj se samo postavi na vrh, da bi to videl. Od višine se kar zvrtil,« se chef kuhinje kar ne more načuditi pogumu teh fantov. Nikova radovednost je segla še malce dlje, recimo kako gredo skupaj dobri rezultati in dekleta: »Če si profesionalec, te ženska ne zmede (smeh),« je bil jasen Peter. Hladni predjedi, juhi, glavni jedi je sledila še sladica, čokoladni sufle z vaniljino omako in malinovim kulijem. Slaščice gostom hotela Ribno pripravi slaščičarka Marjana Kraigher iz Gorij. Izvrstna slaščičarka, preverjeno! Gotovo se čudite,

### 📌 jelenov hrbet na sladki čebulici in pečen pire z mustardom





Nikova radovednost je segla še malce dlje, recimo kako gredo skupaj dobri rezultati in dekleta: »Če si profesionalec, te ženska ne zmede (smeh),« je bil jasen Peter.



🕒 čokoladni sufle z vanilijino omako in malinovim kulijem

le kam je Peter Prevc dal vso hrano pri svojih 179 centimetrih in 62 kilogramih, kakršna je njegova tekmovalna teža. »Saj veste, lažji kamen dlje vržeš,« se je pošalil, jedel pa vse pripravljene in lepo dekorirane jedi, a v zmerni količini. Pravijo pa, da kuhar, ki nima nekaj kilogramov (pre)več, ni dober kuhar. Niko je bolj suh kot ne, preverjeno pa je dober kuhar in očitno podira tudi takšne stereotipe. Zase celo pravi, da je gurman, da zna uživati v hrani. Ob hotelu, med pomirjajočim zelenjem, je tudi nasadil zeliščne gredice, ki sveže utrpane jedem dajo še bolj izrazit okus. Chef Niko Petrovič in skakalec Peter Prevc sta se lepo ujela. Niko ima tudi sicer že veliko izkušenj z gosti v hotelski

kuhinji, pojasni: »Veliko delamo s TBA (team building akademija). Kako je to videti? V hotelski kuhinji gostimo ekipo ljudi, npr. iz enega podjetja, ki po poklicu niso kuharji. Pripravimo jim jedilnik, jim damo smernice, potem pa skupaj kuhajo. Kaj je pomembno? Morajo se uskladiti, med seboj sodelovati in skuhati jedi v časovnih omejitvah.« Prijetno deževno popoldne, po Petrovem suhem treningu dopoldne, je hitro minilo. Tako kot vedno mine čas v dobri družbi. Peter je z veseljem podpisal še nekaj avtogramov, Niko Petrovič ga je prijazno povabil, naj pride kaj naokrog tudi s sotekmovalci. Že zdaj pa vse najboljše, Peter Prevc. 20. septembra bo dopolnil 21 let. //

HOTEL RIBNO  
BLED  
★ ★ ★



V **hotelu Ribno** vas vabimo na:

- vikend kosila od 7,90 €,
- rojstnodnevne tematske zabave za otroke (8 € na otroka),
- odlične domače sladice, kot so blejska grmada, ribenska sladica, kremna rezina,
- presno torto ter hrano brez alergenov in glutena.

Zdravilec **Maksim Osipov** je v hotelu Ribno vsak mesec:

23. 9. - 29. 9. 2013  
28. 10. - 3. 11. 2013  
2. 12. - 8. 12. 2013

V hotel Ribno vabljeni tudi na predavanja **Marjana Videnška** (Zavod Preporod), ki na svojih predavanjih seznanja z zdravo prehrano in postenjem:

11. 10. - 20. 10. 2013  
8. 11. - 17. 11. 2013  
29. 11. - 8. 12. 2013

Več informacij boste našli na [www.hotel-ribno.si](http://www.hotel-ribno.si)

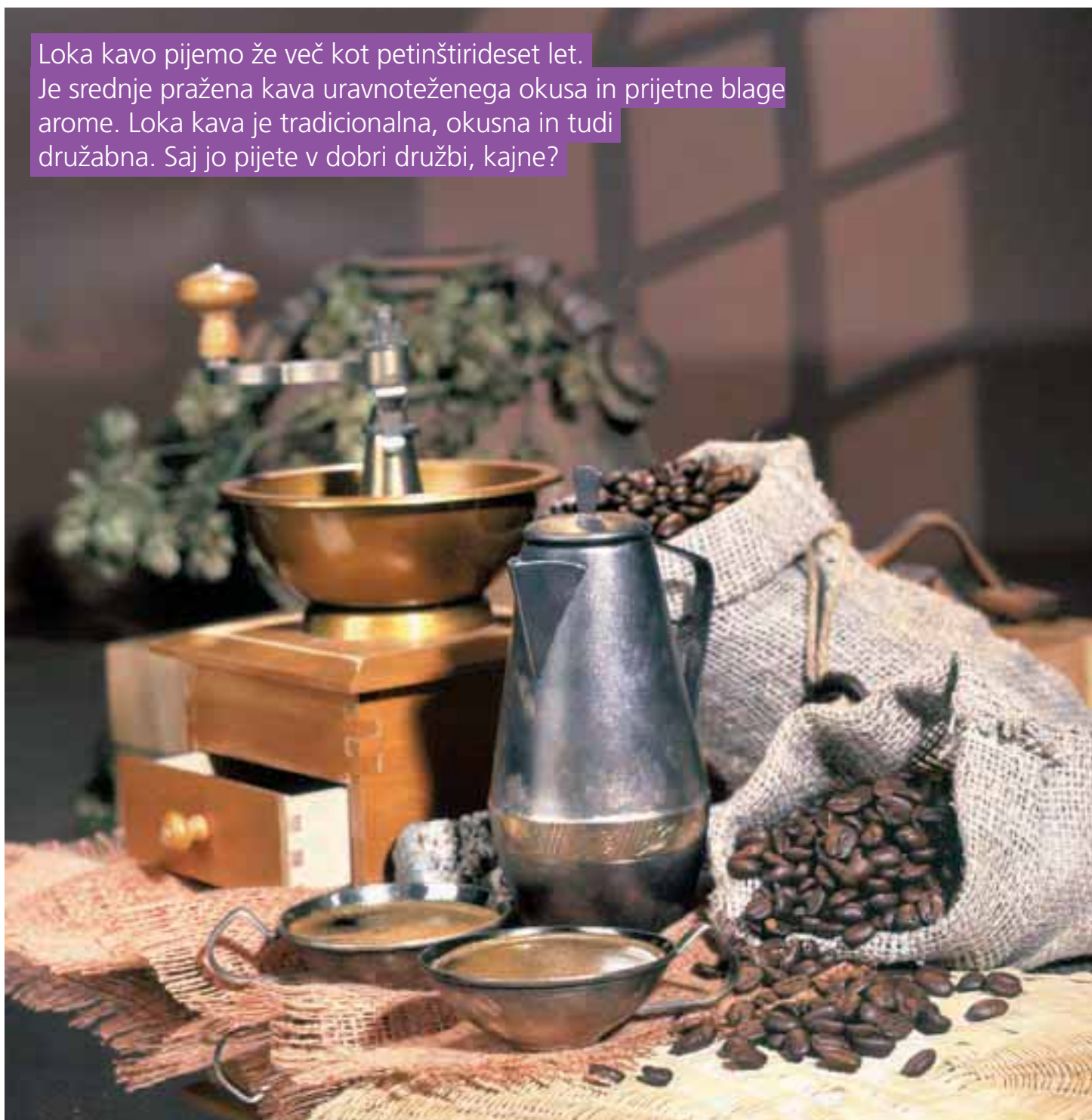


HOTEL RIBNO  
t: (04) 578 31 00  
info@sportina-turizem.si • [www.hotel-ribno.si](http://www.hotel-ribno.si)



# Zbujam se z Loka kavo

Loka kavo pijemo že več kot petinštirideset let. Je srednje pražena kava uravnoteženega okusa in prijetne blage arome. Loka kava je tradicionalna, okusna in tudi družabna. Saj jo pijete v dobri družbi, kajne?





Velika umetnost in skrivnost vsake pražarne je priprava mešanice oziroma recepture iz posameznih vrst kave. Pražarna Loka kave je v Logatcu, kupujejo pa izključno surovo kavo. Kavno mešanico za praženje in mletje pripravljajo po recepturi iz mešanic kav vrste arabica (*Coffea arabica*) in robusta (*Coffea robusta*). Arabice prihajajo k nam večinoma iz Srednje in Južne Amerike ter Indije, Robuste pa iz Vietnama in Indije.

Nekatere kave se odlikujejo po odlični aromi, druge po prijetnem okusu, toda nobena posamezna sorta kave nima vseh lastnosti, ki jih od dobre kave želimo. Zaradi svojstev, ki jih ima vsaka posamezna skrbno izbrana sorta kave, pa v mešanici ustvarjajo edinstveno aromo in uravnotežen blag okus Loka kave.

Tako se mešanice praženih kav med seboj ločijo po razmerju in vsebnosti posameznih sort kave, kot tudi po njihovi kakovosti in poreklu. Mešanice praženih kav so večinoma iz obeh vrst, arabice in robuste. Robusta kave so močne, vsebujejo več kofeina in so manj aromatične, medtem ko so arabica kave bolj blage in zelo aromatične.

### Praženje, mletje, pakiranje ...

Najbolj okusna in dišeča je sveže pražena in sveže mleta kava. Kava je lahko pražena temneje ali svetleje. Intenzivnost praženja ni merilo kakovosti, ima pa pomemben vpliv na okus in barvo. Temnejše praženje daje kavi bolj močan in grenak okus, svetlejšo praženje pa kislost, trpkost in manj arome. Loka kava je srednje pražena kava, kar se izraža v uravnoteženem okusu in prijetni blagi aromi.

Kava je kakovostnejša in daje bolj poln okus, če je zelo drobno mleta. To predvsem velja za navadno turško kavo.

Priprava espresso kave pa npr. zahteva nekoliko manj drobno mletje.

Od pakiranja je v precejšnji meri odvisna svežina in obstojnost arome. Strokovnjaki pripisujejo vrsto prednosti pakiranju v modificirani atmosferi dušika in vakumskemu pakiranju, saj ta podaljšujeta obstojnost arome ter ohranjata kavi svežino. Kava po daljšem času skladiščenja izgubi prijetno aromo ter spremeni okus. Zato velja nasvet, da do porabe hranimo kavo v hladnem in suhem prostoru, predvsem pa mora biti embalaža dobro zaprta.

Poleg teh dejavnikov pa vpliva na samo kakovost napitka še vrsta drugih dejavnikov. Kava iste blagovne znamke se razlikuje od kofetarice do kofetarice, poleg tega pa lahko na okus odločilno vpliva tudi kakovost vode. Okus je v veliki meri odvisen tudi od ambienta, vzdušja, počutja in seveda zbrane družbe.

### Skodelica turške Loka kave

Za pripravo potrebujemo sveže mleto kavo, kovinsko žlico, džezvo, kakovostno vodo in kuhalnik. V džezvo dodamo vodo, po eno skodelico za vsako osebo, in postavimo na štedilnik. Počakamo, da voda zavre. Nato džezvo odstavimo in dodamo kavo: po dve čajni žlički na skodelico kave in po želji sladkor. Pomembno je, da vse skupaj dobro premešamo. Postavimo nazaj na štedilnik, da se pena dvigne. Paziti moramo, da kava ne bo skipela. Postopek ponovimo dvakrat, nato džezvo odstavimo in jo postavimo za nekaj minut na hladnejšo podlago, da se kava 'umiri' oziroma da se usedlina usede. Peno enakomerno porazdelimo v skodelice in čez njo nalijemo kavo.

Kavo še vročo postrežemo v šalčki iz porcelana, stekla ali kakovostne keramike. //



### POTUJEM Z LOKA KAVO

Ime Loka kava ima vsaj dve razlagi. Domačini Škofji Loki rečejo kar Loka. V Škofji Loki je bilo včasih tudi trgovsko podjetje Loka. Mercator-Emba je leta 2004 prevzel pražarno Škofja Loka in od takrat nadaljuje dolgoletno tradicijo Loka kave. Takole se spominja domačinka, ki je pitju Loka kave ostala zvesta do danes: »Že celo življenje pijem Loka kavo, ker ima posebno aromo, tako domača je.« In se spominja: »V naselju Stari Dvor v Loki je bila včasih pražarna, iz katere se je širil vonj že navsezgodaj zjutraj, ko so začeli z delom. Aromo je veter prinesel iz pražarne v mojo spalnico. Lahko rečem, da me je zbujala aroma Loka kave. Še vedno jo pijem in lahko jih pohvalim, da v vseh teh letih nikoli niso spreminjali njene kakovosti, njenega okusa.« Ločanka Loka kavo vzame tudi na dopust. »Loka kava potuje z mano,« je še poudarila in dodala, da jo toplo priporoča ljudem z nizkim krvnim tlakom.





## KRALJICA GOSTOLJUBJA

POZNATE JO, LOKA KAVO, SVEŽO IN AROMATIČNO KAVNO MEŠANICO, PREŽETO S TRADICIJO. KAVO, KI JE ŽE VEČ KOT 45 LET DEL GOSTOLJUBJA, DRUŽABNOSTI IN TISTI, SAMO VAŠIH TRENUTKOV, KO POTREBUJETE OKUSNO POŽIVITEV. PRIVOŠČITE SI JO IN Z NJO POPESTRITE DAN ALI OBISK.



Loka kava<sup>★</sup>

# Zavarovalnica Adriatic Slovenica s široko ponudbo zavarovanj tudi pri vas doma

Zavarovalna družba Adriatic Slovenica bo tudi to jesen nenehno skrbela, da bodo njihovi zavarovanci zadovoljni tako s produkti, ki jih bodo še posodobili, in z dostopnostjo na terenu, na območju celotne Gorenjske. Zavarovalni zastopnici in predstavnici zavarovalne družbe Adriatic Slovenica Saša Naglič in Nataša Dolar sta na voljo za korektno predstavitev posameznih zavarovanj in za različna svetovanja v primeru škod.

“Letos smo se še posebej potrudili in preuredili avtomobilska zavarovanja, s katerimi smo se še bolj približali željam in potrebam zavarovancev, ob tem pa še naprej skrbimo, da naši zavarovanci dobijo kvaliteto zavarovanje za primerno ceno in se izognemo nezadovoljstvu ob morebitni škodi.” Saša Naglič

“Vsekakor imamo tudi zelo dober produkt DOM AS, s katerim zavarujemo vaš dom na eni polici. To zavarovanje je zelo kvaliteto in ponuja ogromno možnosti zavarovanj za izjemno ceno. Naj poudarim tudi, da smo zavarovalnica, ki sklepa vse vrste zavarovanj, tudi osebna. Imamo veliko zavarovancev z dopolnilnim zdravstvenim zavarovanjem, poskrbimo za zdravstveno zavarovanje z asistenco v tujini, z veseljem pa



Saša Naglič, T: 041 528 987  
e-pošta:  
[sasa.naglic@adriatic-slovenica.si](mailto:sasa.naglic@adriatic-slovenica.si)



Nataša Dolar, T: 040 329 993  
e-pošta:  
[natasa.dolar@adriatic-slovenica.si](mailto:natasa.dolar@adriatic-slovenica.si)

se posvetimo vsakemu posamezniku glede na njegove želje in potrebe tudi ob sklenitvi življenjskega zavarovanja.” Nataša Dolar V Adriatic Slovenici smo prepričani, da moramo biti v nenehnem stiku z zavarovanci, če hočemo ugoditi njihovim željam in potrebam, zato imamo sodelavce zava-

rovalne zastopnike na posameznih območjih po celi Gorenjski.

Zavarovalni zastopnici Saša Naglič in Nataša Dolar vam bova z veseljem svetovali in si vzeli čas za kratek klepet, če naju boste poklicali ali nama pisali in se dogovorili za srečanje.



**PRIHRANITE TUDI 478 EUR!**



**DRUŽINSKO ZAVAROVANJE**

**JASNO!**

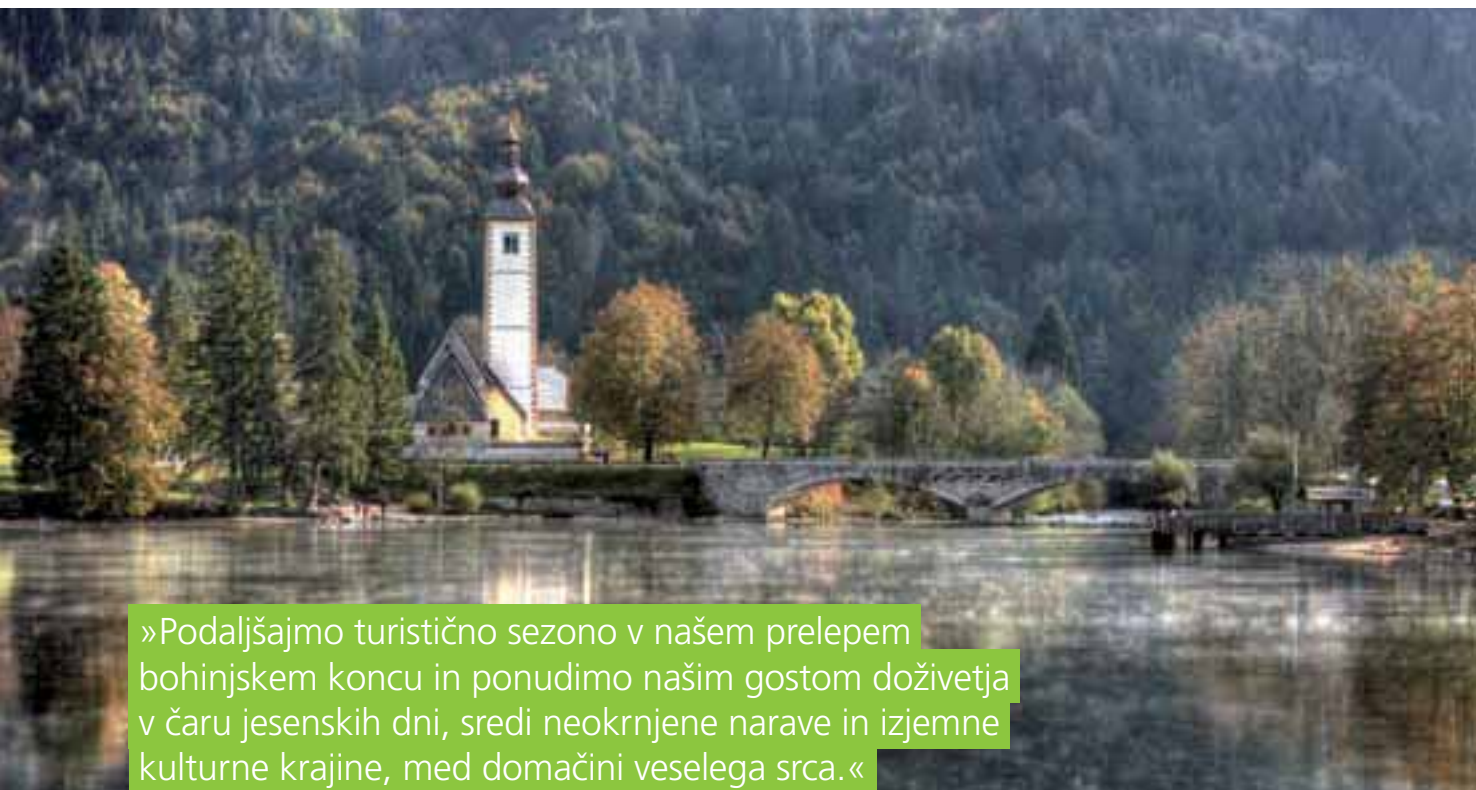
**BONUS NAJBOLJŠEGA ZA VSE ČLANE DRUŽINE**

**WWW.ADRIATIC-SLOVENICA.SI**

Prihranek je izračunan za vozilo s 110 kW moči in pomeni razliko med premijo brez družinske bonitete in premijo z družinsko boniteto.



# Doživite Bohinj v jesenski preobleki



»Podaljšajmo turistično sezono v našem prelepem bohinjskem koncu in ponudimo našim gostom doživetja v čaru jesenskih dni, sredi neokrnjene narave in izjemne kulturne krajine, med domačini veselega srca.«

**Suzana P. Kovačič** //  
Foto: Turizem Bohinj

**S**temi besedami je Klemen Langus, direktor Turizma Bohinj, strnil dogodke in doživetja ob 6. dnevih pohodništva, ki potekajo od 13. septembra do 13. oktobra. »Tu ljudje živijo že tisočletja, iz roda v rod se prenaša bogato izročilo, prenašajo se pravljice. Tudi zato želimo, da se obiskovalci, naši gostje srečujejo z domačini, da doživijo pristnost naših krajev in to ne na način, ko se vsem nekam mudi, ampak s t. i. počasnim oziroma trajnostnim pristopom. S tem vsi nekaj pridobimo: ljudje, ki tukaj živimo, in ljudje, ki nas obiščejo.

Prav tako ne ponujamo zaigranih prizorov, potvorjenih fotografij in manekenov na fotografijah, temveč avtentičnost,« je idejo jesenskih doživetij povzel Langus in poudaril, da želijo v to vključiti čim več lokalnega prebivalstva, lokalnih društev, organizacij, šol in se nenazadnje povezati tudi z okoliškimi destinacijami, kot so Bled, Kranjska Gora, Posočje.

»Zelo sem vesel projekta Dnevi pohodništva, ki smo ga naredili skupaj z reševalci Gorske reševalne službe Bohinj, ko skupaj pozivamo planince k varni hoji, k psihični in fizični pripravljenosti za hojo v hribe in seveda tudi pravilni opreми,« je izpostavil sogovornik. Odetost Bohinja v barvno raznolikost tem v jesenskem

času je neverjetna. Narava že sama po sebi je tako lepa, da kar kliče, naj se v njej sprostimo in nadihamo svežega zraka.

»Več kot dvajset različnih vodenih pohodnih in kolesarskih izletov smo pripravili, organizirali bomo več športnih dogodkov, delavnic, filmskih večerov, prireditev za otroke. Po strokovni plati pa se bomo na več okroglih mizah lotili reševanja problemov, na katere naletimo pri vsakodnevem razvoju turistične ponudbe,« je še povedal Klemen Langus in obiskovalce povabil tudi na pokušino kulinarčnih specialitet, ki izvirajo iz Bohinja, kot so domač kruh, med in medeni izdelki, potica, razno pecivo, siri, skuta, domača zaseka in domače klobase . //





Priročnik za dvomljivce

# Fitnessirajmo se



Želim biti fit, suh, poln kondicije, moči, se znebiti pivskega trebuha, končno spet narediti vsaj sto sklec, eno uro teči ... Vse to sem včasih zmoget in prišel je čas, da se končno vzamem v roke.

Miroslav B. Cvjetičanin // Foto: Gorazd Kavčič

**N**ekako tako si govorijo moški »v letih«, ki so opazili, da jih je čas povozil. Ženske razmišljajo povsem drugače, a o istih stvareh. Vse si želijo biti fit, videti lepše, kot jim pripada v njihovih letih, biti spet take, kot bi pravzaprav morale biti v tem ponorelem svetu.

Fitness? No, najprej razlaga, kaj pomeni biti »fit«. Najboljša definicija te besede je »biti zadovoljen sam s sabo«. Obstajajo tudi strokovne definicije, vendar na koncu napisana izpade še najbolj strokovna od vseh strokovnih. Lepa je tudi razlaga, da biti fit pomeni, da se zelo lepo prilegaš sam sebi oziroma

si ustrezaš po vseh svojih »standardih«. To je pa težko doseči. Ne smemo pa misliti, da je nemogoče. Fitness je zaprt, zatohel prostor, kjer domujejo bacili in samovšečneži, ki razkazujejo svoja popolna telesa in opazujejo nas, zavaljene spake, kot bitja iz hladilnika mišičnjaki z »radiatorji« stopajo pokončno po fitnessu gor in dol kot petelini po gnoju kar primeš v roke, je težko, čakam v vrsti za napravo, ki je niti ne znam uporabljati kratka, fitness je nezdrav prostor, v katerem kraljujejo najbolj zdravi ljudje. Nekaj ne gre skupaj. Tako mišljenje je velika zmota, narobe ste slišali ali pa že zelo dolgo niste bili v kakem fitnessu. Veste, da tistega postanega vonja blazin in garderob sploh ni več? Veste, fitness ni domovanje samovšeč-



No, najprej razlaga, kaj pomeni biti »fit«. Najboljša definicija te besede je »biti zadovoljen sam s sabo«.



nežev, ampak je postal zbirališče ljudi, ki so iz fitnesa naredili »kafiče«. Kafiče pa poznate, kajne? Tam so bili vedno sami najboljši ljudje? Pogovarjali ste se o vsemogočem in še več, okoli vas so bili točno tisti, ki ste jih hoteli imeti ob sebi. V fitnesih že dolgo niso samo »kviŕti« in mučilne naprave na sto in en način, v fitnesih se lahko pridružite skupinskim vadbam, s točno takim programom, ki vam bo zagotovilo vseč. Ogromna izbira vadb je zato, da bi pač vsakdo našel kaj zase, zato ni starostne omejitve za obiskovanje. Fitnesi so danes okolje, primerno samo dobrim ljudem z dobro energijo, dobro voljo in lepšimi pogledi.

### **Ključno vprašanje je, kako se motivirati za obisk fitnesa?**

Bog ne daj, da se sami odpravite tja. Če boste sami, bo to verjetno vaš zadnji obisk. Najbolje je, da s sabo povabite

malce bolj debelega prijatelja. Pogledi bodo uprti vanj, vas še opazili ne bodo. Za moške velja, da pred prvim obiskom preverite, kakšna je videti inštruktorica oz. trenerka? Zadnja leta so to prave lepotice, nič več vzhodnonemške metalke kopij, diskov in kladiv. Bodite ponižni in poslušni, take imajo trenerke najraje. Izberite tisti fitness, ki se ponaša z najboljšim programom, ker samo najboljši je dovolj dobro za preobrazbo vašega telesa. Ženske rabijo manj motivacije. Dovolj bo, da moški obljubijo, da bo doma teklo vse nemoteno za časa njihove vadbe v fitnesu. Torej, moški mora obljubiti, da bo vse pospravljeno, da bodo otroci skopani in nahranjeni ter da boste zelo veseli, če bo ona spet navdušena nad svojim fitom. Ženske so v fitnesu doma, tam si najdejo primerno vadbo, ne zebe jih, tako kot jih zebe, če gredo v naravo tečt, tam ni psov, ki bi jih lovili, in ni zalezovalcev, ki bi se

razkazovali, v fitnesu je poskrbljeno za vse, še najbolj pa za njihovo dobro počutje, ker tisti petelini iz zgornjega dela teksta sploh niso videti slabi. V fitnesih se mora sproščati hormon sreče. Ta hormon najbolje pomaga pri krepitvi mišic, zgubljanju kilogramov, prekomernem pulzu in strašnem potenju. Če se hormon sreče ne sprošča, je nekaj narobe s trenerjem oz. inštruktorico, niste v pravem fitnesu ali pa enostavno ne veste, da je osnovni namen fitnesa ta, da tam pozabite na vse tegobe tega in vašega sveta. Ko vam postanejo všečne prepotene majice, vonj prepotenega prijateljevega telesa, utrujenost in rdeča lička prijateljice, hip-hop glasba, sadni šejki in limonade, ponovni užitek stopiti na tehtnico, trenirke s črtami ali brez, bombažne nogavice potem ste se s fitnesom ujeli, doživeli čustveno navezo, tako da boste fitnesom zvesti, dokler boste lahko migali //



### PRIHAJA NOVA MAZDA 3

Na prvi pogled prepoznamo atletske oblike, na drugi pogled se samo še prepričamo. Videz nove Mazde 3 je mišičast, nabildan, vendar to ne pomeni, da za svojo energijo porabi preveč energije (berite: bencina), prav nasprotno, Mazdo 3 odlikuje zmogljivost, optimalno udobje, nizka poraba goriva in vrhunska varnost. Če vam oblika osnovnega modela ni dovolj atletske postave, potem je tu še Mazda 3 Sport. Nekateri že v hecu pravijo, da to vozilo potrebuje »orožni list«, mi pa pravimo, da gre za vrhunski dizajn športnega vozila, narejen po najnovejši tehnologiji, ki je dostopen vsem, ki obožujejo športna vozila in po nakupu ne mislijo uporabljati beraške palice. Nova Mazda 3 ima na voljo dva bencinska dvolitrška motorja s 120 in 165 konji, tretji bo 2,2-litrski turbodizel s 150 konji in kasneje obljublajo še 1,5-litrski bencinski štirivaljnik s 100 konji. B. M. C.

### JE TO FIČO?

Italijani krojijo modo, povsod, kjerkoli, za katerikoli izdelek. Avtomobilizem pa je njihova poslastica. »Povečanem« Fiatu 500 bi vsakdo dodal oznako XL in ne samo L. Veste zakaj? Ker L (Large) ne pomeni Velik, ampak Living oziroma v prevodu sodobnega Italijana to pomeni Več prostora. Več prostora je enako Boljše življenje. V tako majhnem avtu tako veliko prostora. Vendar ne gre samo za to, gre za slog, pravijo v Fiatu. In gre za inovativnost prostorskih skladnosti, kar pomeni, da si bo tak avto omislil tisti voznik, ki živi sproščeno, nezahtevno, poceni, a lepo. Tisti, ki ima raje pogled na lepo in dosegljivo, kot pa razkošno in nedosegljivo. L pomeni tudi ekoLoški Fiat 500. S takim avtom ne boste sovražnik naravi, kar je za vas še kako pomembno, saj ste največji prijatelj narave. Svet je naš in za svet nas mora skrbeti. B. M. C.



### JUKE – BOX

Nissan Juke je v Sloveniji doživel svoj pravi bum. Svoje mesto je našel med ljudmi, ki obožujejo »drugačen« dizajn, tistimi, ki jim moderno oblikovanje pomeni način življenja. Ste opazili, da so vozniki Juka čisto drugačni ljudje? Juke je mali crossover z robustnimi uličnimi zmogljivostmi, dinamično podobo in energijo mestnega utripa. Vpadljivih sprednjih »oči« in zadnjih luči se ne da spregledati, sredinska konzola je oblikovana v slogu motociklistične posode za gorivo, notranjost pa vzame dih. Ni kaj, Juke je za posebneže z najbolj finim okusom za modo. B.M.C.





**Ko se vam ni treba odločati med družinskim in športnim avtomobilom.**



## Golf med karavani. Novi Golf Variant.

Nova generacija vsestranskega Golfa Variant med karavani izstopa predvsem zaradi popolnoma novega in izrazito dinamičnega športnega dizajna. Zmogljivi bencinski in dizelski motorji omogočajo osupljiv navor in dinamično vožnjo, oboje z nizko porabo goriva. Prostorna notranjost in še večji 605-litrski prtljažnik (ki ga je mogoče povečati kar do 1.620 litrov) zagotavljata dovolj prostora za vse aktivnosti – športne, službene in družinske. Če upoštevamo še bogat izbor opreme, je novi Golf Variant popolna kombinacija službenega in družinskega vozila.

**Novi Golf Variant že za 17.105 EUR.**

Emisije CO<sub>2</sub>: 104–124 g/km.

Kombinirana poraba goriva: 3,9–5,3 l/100 km.

Slika je simbolna. Več informacij o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO<sub>2</sub> pri novih osebnih vozilih najdete v priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga lahko brezplačno dobite na prodajnem mestu in na spletni strani [www.volkswagen.si](http://www.volkswagen.si).



— PODALJŠANO JAMSTVO ZA 3. IN 4. LETO —



Das Auto.

**Avtotohiša Vrtač, d.o.o. Kranj, Delavska cesta 4, 4000 Kranj**  
**Tel.: 04 27 00 200, [www.avtohisavrtac.si](http://www.avtohisavrtac.si)**



# Le kdo ga ne bi imel?

Želeli ste, imate ga! Težko pričakovani, vsestranski golf, ki navdušuje s svojo prostornostjo, obliko in zmogljivostjo.



Miroslav Braco Cvjetičanin // Foto: Volkswagen

Zgodb o Golfu je na tisoče. Zgodb o Golfu Variant pa malce manj, vendar so zato toliko bolj zanimive. Se še spomnite, kdaj smo imeli na voljo prvega Golfovega karavana? Da, pravilno ste ugotovili, ni »od nekdaj«. Prva in druga od sedmih generacij tega Volkswagnovega najbolje prodajane avtomobila ni imela Varianta. Potem se je začelo in se nadaljuje še danes, ko je na naše ceste zapeljal

čisto svež, čisto drugačen, najlepši in najboljši do zdaj. Prostornost z veliko začetnico. Pet odraslih oseb in 605 litrov prtljajte. Sto litrov prtljažnega prostora več kot ga je imel prejšnji Variant. Dovolj dober podatek? Nizka poraba goriva, je podatek, ki vedno navduši, športno elegantna oblika je moderna, vsestranskost avtomobila pa je danes nujna, tako imamo pač naravnano življenje.

Tisti, ki kupujete avtomobile z očmi, boste najprej opazili lepoto pri snovanju sprednjega dela, katerega poudarek je na dinamiki in odličnih detajlih. Odbijača sta elegantno lakirana v barvi vozila, medtem ko mreža hladilnika in mreže na odprtinah za dovod zraka markantno izstopajo v črni barvi. Lučke so nekaj posebnega, odločen pogled, odlično »vidi«. A kaj bi zgubljali besede, če pa slike povedo



več kot besede.

Za nas je pomembno opisati vožnjo, občutke, ko se vsedemo v Varianta, prižgemo motor in se peljemo. Smo mar pozabili na tiste, ki jih pri karavanih zanima samo prostor, prostor in še enkrat prostor? Nismo. Variant je namenjen tistim voznikom, ki si pri vožnji želijo limuzinskega položaja vozila z ogromnim prtljažnim prostorom, tistim, katerim sta touran in golf plus enostavno drugačna, ne pripadata njihovem slogu. »Varianta si izbereš, ker si želiš golfa, ker si kot samec vozil vedno golfe, zdaj imaš družino in si še naprej želiš imeti golfa,« tako mi je odgovoril mlajši moški, očitno sveže poročen, ki se je odločil zamenjati golfa. Vozne lastnosti so torej golfove, vendar ta golf ima še »ruzak«, pa se

še vedno ponaša s športno močjo in udobjem. Udobnostjo? No, znamenita »nemška trdota« je še vedno prisotna, ampak mar ni to največji golfov čar? Notranjost sploh več ne spominja na »škrtega Nemca«, vse je oblaženo, vsega je na prvi pogled preveč, a zavedati se moramo, v katerem stoletju živimo. Golf Variant je »računalnik« na kolesih in je »špartanec« za denarnico ter skladišče za vašo soprogo v primeru, da se odpravljate na dopust. Prodajalec vam bo ponudil tri različice: Trendline, Comfortline ali Highline. Naj vas ne zmede. Za vsakega obstaja pametna razlaga, zato odločitev sploh ne bo težka. Trendline je za športne družine. Comfortline je za ljubitelje »kavčev«, torej udobja. Highline pa za »šminkerje«, ki se zavedajo

#### TEHNIKALIJE

Izbirate lahko med močnejšimi 1,2-litrskim bencinskimi in šibkejšimi, 1,4-litrskim motorjem TSI ter dvema dizeloma, kjer pa ne bo 1,6-litrskega dizelskega motorja s tehnologijo Bluetotion. Vendar bodoče voznike Variantov zanima predvsem prostor. Če zložimo naslonjala zadnjih sedežev, dobimo 1.620 litrov prostornine. Dolžina prtljažnika v osnovni postavitvi je malce več kot meter, ob zloženih zadnjih sedežih pa 1,8 metra. Če izberete Comfortline izvedbo Varianta pa lahko zložite tudi naslonjalo sopotnikovega sedeža in tako pridobite 2,7 metra. Prilagodljivo je tudi prtljažno dvojno dno, ki se po potrebi še dodatno zniža.



modnih smernic. Zmogljivost motorja si boste izbrali glede na potrebe, želje in seveda globino denarnice. Na izbiro so, skoraj vsi že znani golfovi motorji, ki so kot vemo, tisto, kar imamo skoraj najraje pri tem Nemcu, kajne? Golf Variant je družinski avto in je obrtniški avto. Torej ostal je tak, kot je bil, z razliko, da se je postavil v današnji čas, v čas sodobne tehnologije, sodobnega oblikovanja in potreb, kakršnih še nismo vajeni. //



# Prvošolček dobi svojo sobo

Bralka Lea bo starševsko spalnico preuredila v otroško sobo za sina, ki je pred dnevi začel obiskovati prvi razred osnovne šole. Soba naj bo opremljena tako, da bo sinu služila čim dlje. Pohištvo naj bo novo in ne predrago, potrebuje posteljo, pisalno mizo, omare in regale. Otroška soba naj bo udobna za učenje in prostorna za igro.

**Jernej Červek**, u. d. i. a.

**G**lavna tema otroške sobe bo učenje in zabava, temu bo prilagojena razporeditev in izbira pohištva ter barve, tako da bo sin lahko v sobi odraščal vso osnovno šolo.

V veliki otroški sobi so možne različne kombinacije postavitve pohištva glede na uporabnost sobe ter vrednost investicije. V vašem primeru bo soba nudila zadosti prostora za igro kot kasneje tudi udobja za učenje, vrednost investicije ne bo preseгла 1000 evrov.

V levem delu sobe se nahajata postelja in garderobna omara. Nad posteljo je majhna stenska lučka za večerno branje ali učenje, ob postelji je manjša nočna omarica za odlaganje in shranjevanje drobnarij. V kotu med stenami in posteljo je visoka garderobna omara za oblačila.





Na drugi strani si sledita dve višji omari za shranjevanje oblek in igrač, nato velika pisalna miza in dve nizki omari za shranjevanje knjig in učbenikov za šolo. Na steni ob vstopu v sobo je stenska polica za shranjevanje knjig in igrač, hkrati služi kot obešalnik.

Stene sob in pohištvo je obarvano v belih, modrih in zelenih barvah. Stene se prelivajo iz različnih odtenkov zelene v različne odtenke modre, spalni del je v modrih tonih, preostali del v zelenih tonih. Pohištvo je bele barve, predali in vrata omar so v modrih in zelenih barvah. Del stene nad pisalno mizo je obarvan s posebno barvo, podobno površini stare šolske table, na katero lahko pišemo in rišemo s kreda. Tako si bo lahko sproti beležil, česa ne sme pozabiti.

Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena za eno visoko garderobno omaro, manjši dve garderobni omari, dva predalnika, posteljo in pisalno mizo s stolom je 780 evrov. Nekaj denarja še ostane za barvanje in manjše predmete, kot so preproga in luči. //



## AKCIJA KUHINJE ALPLES

Kuhinja Natura



**-40%**  
za lakirane  
elemente



### Zakaj izbrati kuhinjo Alples?

- prijetna domačnost, združena z zanimivo obliko
- privlačne barve
- širok izbor elementov za vsak prostor
- estetski ročajji
- praktična ureditev predalov
- odlične kotne rešitve



Kuhinja Urbana

## KUHINJE ALPLES urbananatura



Kuhinja Urbana

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

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

Več informacij na [www.prevc.si](http://www.prevc.si)

# SPOZNAJTE MARIBOR UGODNEJE

## Nova turistična kartica mesta Maribor

Obisk štajerske prestolnice in odkrivanje njenih skritih koticov bo sedaj še bolj zanimivo in privlačno, saj je Zavod za turizem Maribor - Pohorje v sodelovanju z Občino Maribor in turističnimi ponudniki, kulturnimi institucijami, športnimi objekti, javnim transportom in še nekaterimi pripravil posebno kartico ugodnosti. Z njo lahko gostje mesta številne znamenitosti obišejo brezplačno ali pa so deležni popustov in tako prihranijo tudi do 64,00 € na osebo.



### Doživetja za vsakogar

Maribor je prijetno mesto, vpeto v čudovito naravo vinorodnih gričev. Značilno podobo mu dajejo zeleno Pohorje in Kozjak ter reka Drava. Iz njegove lege ter bogate naravne in kulturne dediščine izhajajo številne kulturne znamenitosti in pridelitve, vrhunska kulinarična doživetja, raznolike možnosti za aktiven odmor, za sprostitve, šport, zabavo ipd. Maribor, ki je leta 2012 nosil laskav naziv Evropska prestolnica kulture, je tudi mesto edinstvene stare trte - najstarejše trte na svetu, vpisane v Guinnessovo knjigo rekordov.

### Turistična kartica Maribor CityCard

Namen turistične kartice je obiskovalcem štajerske prestolnice omogočiti čim bolj preprosto in cenovno ugodno raziskovanje in spoznavanje Maribora. Na njej so zapisane storitve, popusti in ugodnosti, ki jih lahko obiskovalci koristijo pri izbranih ponudnikih.

Ponudnike ugodnosti najdete na spletni strani [www.mariborcycard.si](http://www.mariborcycard.si).

### Kje in kako dobite kartico?

Turistično kartico Maribor CityCard je mogoče kupiti v TIC Maribor ali na spletni strani [www.mariborcycard.si](http://www.mariborcycard.si). Na voljo so 24, 48 in 72urne kartice, ki se med seboj razlikujejo po časovni veljavnosti ter obsegu ponudbe in ugodnosti. Pri nakupu lahko izbirate med klasično brezkontaktno plastično kartico ali mobilno različico.

Kartica začne veljati v trenutku, ko je prvič uporabljena oz. odčitana na čitalniku (velja za plastične kartice) ali ko jo aktivirate s kodo na mobilnem telefonu (velja za mobilno kartico).

Ob vračilu plastične kartice se prinesitelju vrne varščina v višini 2,00 €. Cene kartic so od 7-13 € za odrasle in od 5-10,00 € za otroke.

### Mobilna kartica Maribor CityCard

Mobilna kartica je prijazna do narave in enostavna za uporabo. Po funkcionalnostih je enakovredna plastični kartici, saj omogoča enake brezplačne storitve in popuste. Uporabnik si na mobilni telefon preprosto prenese brezplačno aplikacijo in jo aktivira s kodo, ki jo prejme ob nakupu mobilne kartice. Uporaba mobilne kartice je preprosta, uporabnik aktivira aplikacijo in mobilni aparat prisloni k čitalniku kartic.

Pred nakupom si oglejte ponudbo na [www.mariborcycard.si](http://www.mariborcycard.si).

**Informacije: TIC Maribor, Partizanska 6a, 2000 Maribor,**  
**tel.: 00386 2 234 66 10/11; fax.: 00386 2 234 66 13.**

**Email: [tic@maribor.si](mailto:tic@maribor.si)**

**[www.maribor-pohorje.si](http://www.maribor-pohorje.si); [www.visitmaribor.si](http://www.visitmaribor.si)**

### Dobrodošli!

Zavod za turizem Maribor - Pohorje  
Partizanska 47, 2000 Maribor



Milja d.o.o., Metkova, Gorčane 83, Metkova

# HOROSKOP

**OVEN (21. 3.–21. 4.)**  
**Ona:** V tem mesecu boste imeli velike možnosti, če boste želeli karkoli spremeniti na svojem poklicnem področju. Tehtno boste premislili o vseh možnostih in bodite brez skrbi, izbrali boste najboljšo.

**On:** Malce krize se vam odpira v družinskem krogu, a ker se boste znali soočiti z nastalo situacijo, ne bo prišlo do večjih razprtij. Finančno vam bodo stvari potekale veliko bolje, kot si lahko predstavljate.

**BIK (22. 4.–20. 5.)**  
**Ona:** Čeprav je glavni dopust že za vami, že razmišljate, kako bi si zopet lahko oddahnili. K sreči vam na vseh področjih vse poteka tekoče, tako da se boste z velikim veseljem odzvali povabilu prijateljev.

**On:** Glede prijateljstva vas bo načel dvom. Zaradi kasnejših posledic raje dvakrat premislite, preden karkoli izrečete ali naredite. Vsaka stvar ima dve plati in spoznali boste obe.

**DVOJČKA (21. 5.–21. 6.)**  
**Ona:** Še največji modreci tega sveta niso odkrili, kaj pravzaprav je ljubezen in zakaj vedno za seboj prinaša tudi grenke solze. Tega tudi vi ne boste odkrili, čeprav se boste še tako trudili. Ljubezen je. Solze so.

**On:** Od ljudi boste presenečeni, seveda prijetno, in zopet boste dobili nazaj občutek priljubljenosti, saj ste se zadnje čase prevečkrat počutili zapostavljeni in nepotrebni. Poslovno se vam odpirajo nove poti.

**RAK (22. 6.–22. 7.)**  
**Ona:** Bodite brez skrbi. Odločitev, ki ste je pred kratkim sprejeli, je prava in usmerila vas bo na pravo pot. Pot uspeha in zadovoljstva. Manjše prepire in nesoglasja boste rešili na miren način.

**On:** V krogu prijateljev zelo pazite, kako boste reagirali nad neko situacijo, da ne boste naredili več škode kot koristi. Včasih je bolje molčati kot pa se vmešati, čeprav z dobim namenom.

**LEV (23. 7.–23. 8.)**  
**Ona:** Res, da vam zadnje čase zvezde niso bile naklonjene, a vse to se bo hitro spremenilo. Že v sredini meseca vas bo poiskala sreča in vse se vam bo reševalo, česar koli že se boste lotili.

**On:** Vedno v vas prekipava energija in imate je za vse dovolj. Nikar zopet ne pozabite, da vsake toliko časa potrebujete svoj mir. Če boste to zanemarili, sploh pa v tem obdobju, bodo posledice negativne.

**DEVICA (24. 8.–23. 9.)**  
**Ona:** Svoje želje ste skrili globoko v srce in ste se prepričevali in lagali sebi, da uresničitve ne potrebujete. Tisti trenutek vam je to pomagalo, sedaj pa ste že spoznali, da je to maska, ki jo boste morali prej ali slej sneti.

**On:** Dobro bi bilo, če bi premislili oziroma ločili prijatelje od neprijateljev. Kaj kmalu boste spoznali, da vsem ni všeč vaš poslovni uspeh niti ne vaša osebna sreča. Skrbi, ki jih imate, se vam pozitivno rešijo.

**TEHTNICA (24. 9.–23. 10.)**  
**Ona:** Spoznanje, da so vas prijatelji izdali in razočarali, vas bo sprva spravilo v obup. A že hip zatem vam bo ravno to dalo toliko energije, da se boste povzpeli nad vse in dobili boste občutek popolne svobode.

**On:** Za trenutek boste izgubili ravnotežje, a to bo le opozorilo, da morate čim prej nekaj storiti. V zadnjem času ste veliko stvari odlašali in tega se je nabralo kar preveč. Z intenzivno akcijo samo naprej!

**ŠKORPIJON (24. 10.–22. 11.)**  
**Ona:** Če se boste zanašali in čakali na delo drugih, si boste s tem samo zmanjšali možnosti za čim večji uspeh. Prav nič ne bi bilo narobe, če bi včasih upoštevali nasvet osebe, ki vam hoče samo dobro.

**On:** Ukrepali boste po svoji logiki in nobena ovira vas ne bo mogla ustaviti. Razpletlo se bo po vaših načrtih in s tem si boste znova pridobili samozavest, katere vam je v zadnjem času precej primanjkovalo.

**STRELEC (23. 11.–21. 12.)**  
**Ona:** Trudili se boste in tvegali marsikaj, na kar v preteklosti ne bi niti pomislili. Šlo bo za vašo osebno srečo, zato boste naredili vse, kar bo v vaši moči. Izid bo točno tak, kot si boste želeli.

**On:** Hočeš, nočeš so pred vami spremembe, zaradi katerih vam življenje ne bo več teklo po ustaljenih tirnicah, čeprav se boste še tako branili. Glede financ si boste naredili nov načrt. Uspeh!

**KOZOROG (22. 12.–20. 1.)**  
**Ona:** Prihodnosti se ne gradi na spominih. A čeprav se tega dobro zavedate, vam spomini večkrat spremenijo tok dogajanja v sedanjosti. Imejte se radi.

**On:** Obžalovali boste nekaj za kar ste že pred časom vedeli, da se ne bo izšlo pa ste čakali na čudež. Še do konca meseca se vam bo ponudila dokaj podobna priložnost.

**VODNAR (21. 1.–19. 2.)**  
**Ona:** Dobili boste zelo dobre novice na račun zadeve, ki vas obremenjuje že lep čas. Za tem vam sledi umirjeno obdobje, v katerem boste izkoristili vsak trenutek sreče in harmonije.

**On:** Zaradi izkušenj ste rasli in dozoreli v osebo, kakršni ste sedaj. To ne pomeni nič slabega, saj smo si ravno zato ljudje različni med seboj. Srečo, ki jo že občutite, vzemite za svojo.

**RIBI (20. 2.–20. 3.)**  
**Ona:** Čisto od neke tretje osebe boste tako prijetno presenečeni, da boste zopet dobili nazaj zaupanje, ki ga že dolgo časa niste imeli do nikogar. Samoti boste naredili konec in kar naprej boste v veseli družbi.

**On:** Že kar nekaj časa ste na trnih zaradi pričakovanja nekega sporočila. Sporočilo pride, zadovoljstvo pa tudi z njim. Denar boste zapravili za vas koristno stvar.









**Stane Krainer**  
Notar iz Radovljice

## Nujni delež pri dedovanju

**»Sva brat in sestra. Oče je z oporoko hišo zapustil sestri. Ali sem upravičen do nujnega deleža? Kako se oceni nujni delež? Kaj če sestra denarja za poplačilo nujnega deleža nima?«**

Dedna pravica je pravica zapustnika, da sestavi oporoko ali sklene dednopravne pogodbe, in hkrati pravica zapustnikovih najožjih sorodnikov, da prejmejo vsaj minimalni del premoženja zapustnika (pravica do nujnega deleža). Nujni dediči po 25. členu Zakona o dedovanju (v nadaljevanju: ZD) so pokojnikovi potomci, njegovi posvojenci in njihovi potomci, njegovi starši in njegov zakonec, in sicer če so po zakonitem dednem redu upravičeni dedovati. Če nujni dediči v oporoko niso vključeni, morajo svojo pravico do nujnega deleža, v kolikor to želijo, izrecno uveljavljati oz. zahtevati v zapuščinskem postopku.

26. člen ZD določa, da nujni delež potomcev, posvojencev in njihovih potomcev ter zakonca znaša polovico, nujni delež drugih dedičev pa tretjino tistega deleža, ki bi šel vsakemu posameznemu izmed njih po zakonitem dednem redu. Gre za delež, ki je manjši kot pri zakonitem dedovanju, kjer bi dediči dedovali po enakih delih. Osnovo za izračun nujnega dednega deleža predstavlja vrednost zapuščine, katero zapuščinsko sodišče ugotovi po postopku, ki ga določa 28. člen ZD. Pravzaprav gre za matematično operacijo, ki pa je precej zapletena. Če na kratko povzamemo, je vrednost zapuščine, ki bo predstavljala osnovo za izračun nujnega deleža, vse premoženje,

ki ga je imel zapustnik ob smrti, tudi tisto, s katerim je razpolagal z oporoko, in vse njegove terjatve. Od tako dobljenega zneska se odštejejo zapustnikovi dolgovi in stroški v zvezi z zapuščino (stroški pogreba, cenitev premoženja, itd.). K temu znesku se prišteje vrednost vseh daril, katera je zapustnik na kakršenkoli način podaril zakonitim dedičem za časa svojega življenja, in daril, ki jih je v zadnjem letu svojega življenja podaril drugim osebam, ki niso zakoniti dediči.

V kolikor boste v zapuščinskem postopku zahtevali nujni delež in bo zapuščinsko sodišče po izračunu vrednosti zapuščine ugotovilo, da zapuščino sestavlja le hiša, ki jo je vaš oče z oporoko zapustil vaši sestri, ter se bo nadalje ugotovilo, da tako oporočno razpolaganje presega vrednost izračunanega nujnega deleža vaše sestre, boste morali v zapuščinskem postopku, poleg vašega nujnega deleža, izrecno uveljavljati oz. zahtevati tudi zmanjšanje oporočnih razpolaganj v višini deleža četrte celote zapuščine, ki vam pripada kot nujnemu dediču. Četrtnina zapuščine vam pripada ob predpostavki, da sta dediča po očetu le vi in vaša sestra. Vaša sestra bo tako odgovarjala s prejetimi stvarmi, ki jih je prejela iz zapuščine, ne pa z njihovo vrednostjo. Kljub temu se s sestro lahko pred zapuščinskim sodiščem dogovorite, da se vaš nujni delež izplača v denarju (dedni dogovor). V kolikor vaša sestra denarja za poplačilo nima, ste po zakonu upravičeni do dela vsake stvari in vsake pravice, ki sestavlja zapuščino, kar glede na zgoraj navedeno pomeni idealni delež četrte celote zapuščine. //

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.

Dodatna prednost za naročnike Gorenjskega glasa



## JUTRANJA DOSTAVA DO 7. URE

Ob poplavi dnevno-informativnih novic se dvakrat tedensko sprostite ob prijetnem branju novic z Gorenjske že ob prvi jutranji kavi.

Informacije o naročnini dobite na telefonski številki **04 201 42 41**

# 25 % popusta za nova avtomobilska zavarovanja.

Atraktivna ponudba zavarovanj velja pri sklenitvi novih avtomobilskih zavarovanj, le v času Eurobasketa 2013 oz. v mesecu septembru.



 **triglav**

GLAVNI SPONZOR



Vse bo v redu.

**triglav**

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