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

špela & gregor

1
LETNIK I
8. MARCA 2013
ISSN 2335-3309

AKTUALNO

Pogovor: Lea Pisani, svetovalka za kulturo oblaèenja // STRAN 5

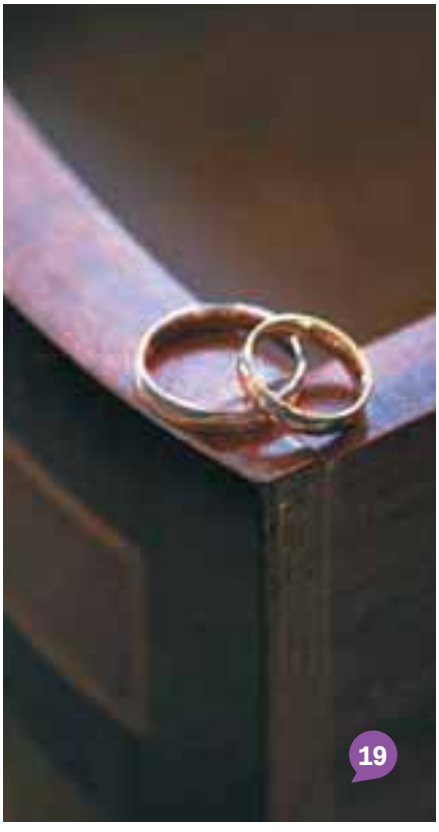
GREY GlaxoSmithKline d.o.o., Knezov štradon 90, 1001 Ljubljana.

Svoj rojstni dan si deliš še z najmanj devetimi milijoni ljudi po vsem svetu.

Naše glavno poslanstvo je izboljševanje kakovosti življenja. Na temeljih te vrednote smo postali ena vodilnih svetovnih v raziskave in razvoj usmerjenih farmacevtskih družb. Raziskujemo, razvijamo, proizvajamo in tržimo zdravila in cepiva, ki preprečujejo in zdravijo številne bolezni. Proizvajamo tudi izdelke za nego zob in ustne votline.
S prisotnostjo na vseh svetovnih trgih, tudi v Sloveniji, želimo aktivno prispevati k zdravju vseh ljudi.

Naredite več, počutite se bolje, živite dlje.

gsk GlaxoSmithKline



12

Ko nas kuha vroèina

Pri otroku kot pri starostniku do poveèanega nastajanja toplote pride pri okužbi. Povišana telesna temperatura je poleg slabega počutja prvi oziroma najprepričljivejši znak vnetne bolezni.

14

Zima po kubansko

Kuba je s svojimi vedno visokimi temperaturami za turiste privlaèna skozi vse leto, a ni lepšega, kot na sončne Karibe poleteti pozimi, ko doma prevladujejo kratki dnevi s snegom in mrazom.

26

Poroke za grajskimi zidovi

Obujanje in predstavitev starih navad in običajev se z različnih prireditev vse pogosteje seli tudi na poroèna slavja. Začelo se je s kmečkimi ohcetmi, nadaljevalo pa z grajskimi in viteškimi porokami ...

32

Najprej je zaroèni prstan

Zaročni prstan simbolizira namero poroke in je prvi resen korak v smeri sklenitve zakonske zveze.

36

Sladica a'la Katka

V kuhinji za odrasle se igrata televizijca Katja Tratnik in Urban Laurenčič, že kar nekaj časa par tudi zasebno.

42

Nordijska hoja priljubljena tudi na Gorenjskem

Ni se je težko naučiti in je zelo dobrodošla za splošno fizično kondicijo.

44

Avto z dušo

Kia soul. Najprej ga je sprejela mladina in takoj za njo ženske, ki imajo rade drugačnost.

50

Pravni nasvet

Tokrat o pogodbi o premoženju med partnerjema

Poročila sta se Špela in Gregor

Suzana P. Kovaèiè

Pred vami, drage bralke, spoštovani bralci, je nova revija Špela & Gregor, ki je priložena Gorenjskemu glasu, zaradi tega bo časopis vsebinsko še bogatejši. V naslovu revije smo poročili Špelo in Gregorja. Špela je samozavestna ženska, ki največ časa posveča družini in prijateljem in zna deliti srečo, ljubezen in simpatije. Prav takšen je Gregor. Oba sta orientirana k ciljem in sta dober zgled drugim. V reviji smo torej združili tiste pozitivne lastnosti, ki jih v današnji družbi pogrešamo ali pa jih preprosto ljudje premalo poudarjamo.

Vsebina revije, vsaj tak je naš namen, vas ne bo spravljala v slabo voljo, te je že na vsakem koraku preveč, pač pa vam želimo ponuditi prijetno in zanimivo branje. Malce bralne svežine v teh ne prav prijaznih časih si naše bralke in bralci, predvsem pa naročniki Gorenjskega glasa več kot zaslužite. S Špelo in Gregorjem se bomo potepali po svetu, se igrali kuhinjo za odrasle, poiskali zanimive sogovornike, najstnikom ponudili recept za pubertetniško juho, odraslim pa pomagali razvozlati kakšno pravno zagato. Nasvet arhitekta bo prišel prav tistim, ki urejate ali preurejate stanovanje, rubrika prosti čas pa bo še tiste, ki tudi doma najraje sedite, navdušila za gibanje. Zdravstvenih tem se bomo še lotili pa novosti iz sveta jeklenih konjičkov

Naša Špela & Gregor sta usklajen par. Harmoničen odnos za trdno zvezo bomo že v prvi številki zaželeli tudi vsem nevestam in ženinom, vsem »Špelam in Gregorjem«, ki se pripravljajo na ta sicer zelo srčen, a obenem odgovoren korak v življenju. Prav njim namenjamo velik kos poročne vsebine v prvi izdaji. Za dan kot iz sanj.

Danes so prav tako dovoljene sanje vsem ženskam. Osmi marec je, naš praznik. Vzemite si zase nekaj dragocenega časa, brez slabe vesti. Lonce namesto na štedilnik postavite v kuhinjsko omaro, likalno mizo in likalnik spravite čim dlje od sebe, šefu povejte, da boste zapustili delovno mesto pol ure prej, privoščite si nakupovanje, masažo in še kaj, soprog, ljubimec, sopotnik pa naj vam že zjutraj napolni denarnico. Ja, tudi to bi bil dan kot iz sanj.

kolofon

špela&gregor
je priloga Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volèjak

Urednica:
Suzana P. Kovačič

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

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

Tehnièni urednik:
Grega Flajnik

Oblikovanje:
Matjaž Švab

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

ŠPELA&GREGOR je priloga 19. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 8. marca 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 èas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure,
sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto

Pogovor: Lea Pisani, svetovalka za kulturo oblaèenja

Zdravite se z nakupom šminke, ne obleke

Suzana P. Kovaèiè // Foto: Primož Lavre, Mateja Jordović Potočnik

»Marsikdo misli, da se je eksotièno odloèiti za svetovanje za kulturo oblačenja. Na to lahko zelo na kratko odgovorim z aboriginskim pregovorom, ki pravi: Več ko vemo, manj potrebujemo.«

Lea Pisani je avtorica knjižne uspešnice Obleka – kaj, kdaj, kako. Po izobrazbi je univ. dipl. ing. oblikovanja tekstilij in oblačil. Specializirala je v Londonu in pridobila naziv CMB Image Consultant. Svetovalka za kulturo oblačenja je že šestnajst let, izobražuje in svetuje v Sloveniji, Italiji in Avstriji. Otroštvo in mladost je preživela v Naklem, danes z družino živi na slovenskem Krasu, njen soprog Marko Pisani je zaveden zamejski Slovenec, župan občine Repentabor. O tem, kako se oblačimo Slovenke in Slovenci, sva govorili. Lea Pisani je pogovor začinila tudi z nekaj koristnimi nasveti.

Kaj menite o mini krilih v parlamentu?
»Treba je definirati, za kakšen tip mini krila gre. Če je krilo zelo oprijeto, da se vidi obris spodnjih hlačk, in če se ženska usede, pa je med konico kolena in krilom več kot za dlan prostora, potem je to krilo zagotovo prekratko. Gre za izzivalno oblačenje, mogoče nepoznavanje pravil oblačenja. Včasih se ženska niti ne zaveda, da je to neprimerno, ker nikoli še ni poslušala ali prebrala ničesar o kulturi oblačenja. Obleče se tako, kot se ji pač zdi, in ne vpraša za mnenje. Žal pa mi je, da vsi tisti ljudje, ki nas javno predstavljajo, ne vedo več o kulturi oblačenja. Tukaj gre tudi za ministre, ki nas predstavljajo vsepovsod po svetu.«

Si moški veèinoma pravilno zavezujejo kravato?
»Mislim, da jo pravilno zavezujejo, zelo hitro pa se opazi, če je ne zavežejo in razvežejo vsak dan sproti, ker je potem tisti vozel že zdelan.«

Na kakšen naèin sploh pristopamo do oblaèenja? Bolj z vidika praktièsnosti, udobnosti ali estetike?
»Zelo je to odvisno od same osebe. Za ženske, ki imajo naraven slog oblačenja, je v prvi vrsti pomembno udobje. Prek tega ne gredo, ker preprosto ne morejo funkcionirati v oblačilih, ki jih stiskajo, ne morejo hoditi v visokih petah, ne prenesejo veliko make upa. Nasprotno pa se ženski s kreativnim slogom udobje sploh ne zdi pomembno. Njej je važno, kaj pove s svojimi oblačili. Je samosvoj stilist, je zanimiva, drugačna. Imamo tudi žensko z romantičnim slogom, ona želi projicirati ženstvenost. To ji je veliko bolj pomembno kot udobje in kreativnost. Potem je ženska s klasičnim slogom, ona enostavno ne razume kreativke. Ženski s klasičnim slogom je najpomembnejša kakovost. Ona ima najbolj racionalen pristop do svoje

»Pri ženskah je zelo pomembno osnovno lièenje, ker s tem delujemo bolj urejeno. Če smo se zjutraj posvetili sebi, se bomo čez dan tudi drugim. Tak signal pošljemo v okolje. To preverjam tudi pri moških, ki zaposlujejo. Jih vprašam: A ni to grozno, da ženska, ki je lepo naličena, zasluži več? Čisto vsi so mi rekli, da se jim zdi to normalno.«

Pa še namig: moški vedno poudarjajo, da jim ni tako zelo pomembno, če ženska nima idealne postave, sanjskih nog, skratka božanskih proporcev. Pravijo, da teh malenkosti sploh ne opazijo, radi imajo le, da je njihova ženska videti kot ženska. Mogoče se potem oni počutijo še bolj mačoti?

podobe, točno ve, kaj ji pristaja, točno ima določen osnovni razpon barv. Zelo načrtuje nakupovanje.«

So slogi èisti ali se lahko mešajo med seboj?

«Ne, redkokdaj gre za čisti slog, ampak vedno pa eden prevladuje. Slog se začne oblikovati šele po tridesetem letu oziroma takrat, ko se nam malo ustali življenje. Tedaj več vemo, kaj želimo. Slog ni neka nalepka, ki bi jo prilepili ali odlepili, ampak se oblikuje glede na naš način življenja, dela, glede na naše cilje in glede na naše naravne danosti. Vsakdo pa ima svoj slog, tako ženske kot moški, bistveno je, da nam ga nekdo definira. Zato tudi na svetovanju postavim ogledalo, vam povem, kakšni ste, kako vas vidim, kakšna je vaša oblika postave, kakšna je vaša koloristika.«

Za kritièno oceno pred ogledalom mora biti ženska kar pogumna.

»Ne (smeh). Nikoli nisem pomislila na to, da mora biti korajžna, da se za to odloči. Je pa res, da k meni pridejo ženske, ki imajo že izdelan slog, pa bi želele racionalizirati zadevo. Vse imajo podobno težavo; kupujejo oblačila, ki jih potem ne nosijo. Svetujem jim, kako se pravzaprav znajti v tej strašni ponudbi, da dobijo smernice, da potem lažje in hitreje nakupujejo. Včasih pa kakšno bolj zanimajo barve, drugo make up «

VEDNO KUPUJTE V KOMPLETU
Ugotavljate, da kar sedemdeset odstotkov žensk ne nosi oblačil iz domaèe garderobe.

»To je moja statistika. A ni to grozen odstotek? (Smeh) Statistiko delam na predavanjih, sprašujem udeleženke po tem. Kakšna reče celo, da ji kar devetdeset odstotkov oblačil leži v omari, kakšna reče petdeset odstotkov, ampak v povprečju vedno pridemo na številko sedemdeset. Prvič zato, ker ne pospravimo garderobe. Tistega, česar ne nosimo dve leti, ne bomo več nosili. To je absolutno dejstvo, ki je še podkrepljeno s feng shuiem – obleke, ki jih ne nosimo, so postana energija, ki nas vsakodnevno spravlja v slabo voljo. Ves čas tudi dopovedujem: kupujte v kompletu. Nikoli ne kupujte samo ene majice brez hlač, brez krila. Vedno naj bo to komplet in vedno oblačila, za katera veste, da jih boste takoj jutri lahko oblekle. Nekatere kupujejo za pet, druge za petdeset evrov, tretje za ne vem koliko denarja, ampak skušamo pa vseeno kupiti najboljše, kar si lahko privoščimo. Najslabši so impulzivni nakupi. Včasih pravijo ženske: sem bila tako slabe volje, sem si morala nekaj kupiti. Pravim, če je to zdravljenje, si kupite lak za nohte, šminko, ne obleke. S tem ko kupujemo, ko smo slabe volje, si kupimo tudi določeno energijo, ki nas takoj povzdigne, razveseli, na dolgi rok pa nas spravi v slabo voljo, ker smo ugotovile, da smo spet slabo kupile.«

Moški so pri nakupih menda bolj racionalni, manj impulzivni.

»Tako je. Pravijo, da imamo ženske večjo možnost empatije. Po mojem mnenju je to vživljanje v druge tudi krivec za to, da ne izhajamo iz sebe, ampak se istovetimo z drugim, iščemo zglede v revijah.
Če izhajamo iz sebe, sploh ni važno, koliko nas je narava obdarila in koliko smo blizu lepotnemu idealu. Nikoli nas ne bo nihče kritiziral, če imamo predolg nos, prekratke roke, kakšen kilogram preveč ali premalo, če smo le urejeni in pozorni na to, kako se oblečemo za različne priložnosti.«

Zelo kritièni ste do nošenja trenirk. V knjigi trenirke ne omenjate niti v poglavju, ko pišete o oblaèilih za razliène športne dejavnosti.

»Ljudje mi to včasih celo zamerijo. V končni fazi, vsi lahko nosimo vse, kar nam srce poželi, tisti, ki pa imajo željo, cilj, energijo, se vedno ukvarjajo z obleko. Normalno se jim zdi, da trenirka ni obleka za urbano okolje, kjer nakupujemo, gremo na pošto, ko se srečujemo z ljudmi. Tisti, ki goji kulturo oblačenja, tudi doma ne nosi trenirke. Trenirka ni zelo krojena, hitro izgubi formo. Saj mi rečejo, da ima trenirka lahko kamenček Swarovski, lahko je zelo draga Ampak tudi kavbojke so lahko zelo drage, pa niso povsod primerne.«

Knjiga Obleka – kaj, kdaj, kako je razprodana, pravzaprav je razprodan tudi že prvi ponatis. Knjiga ima 372 strani, več kot 490 fotografij. Pišete priporočila o oblačilih za določeno priložnost ali s tujko dress code, za pogovor za službo, za bivanje v hotelu, izboru oblaèil za poroke pa o moški obleki, svetujete kombinacije barv … Kakšnega bralca ste imeli pred seboj, ko ste jo pisali?

»Knjiga vsebuje odgovore na vprašanja mojih slušateljev na različnih seminarjih. Vedno sem si njihova vprašanja zapisovala in sem nekako vedela, kakšno vsebino potrebujejo, kaj jih zanima. V knjigi so predstavljeni tudi slovenski oblikovalci, to je bila moja želja.«

DNEVNI FRAK ZA POROKO

Pomladni meseci so priljubljeni meseci za poroke. Kaj bi svetovali ženinom in nevestam pri izbiri poročne obleke?

»Danes so poroke na zelo različnih krajih. Treba je upoštevati, ob kateri uri bo poroka, v kakšnem okolju bo poroka, kako bo oblečena nevesta, kakšen tip poroke bo; ali je to bolj klasičen, tradicionalen, ali je nekaj zelo sproščenega, sodobnega. Vsekakor naj bi bila ženin in nevesta lepša kot drugi, bolj elegantno oblečena, čeprav gre mogoče za zelo sproščeno okolje za poroko.

Ne zdi se mi potrebno, da se ženin in nevesta usklajujeta v smislu, da ima on takšno kravato, kot je njena obleka. Če zelo usklajujeta kravato, obleko, določene barve, lahko izpa-

de celo malce kičasto. Pri porokah je bolj pomembno, da sta oba oblečena v enako raven oblačenja. Je namreč določena raven oblačenja, to je dnevni frak, ki se tudi v Sloveniji že uporablja. Mogoče še nasvet za svate: za ženske ni primerno, da so oblečene v belo niti ni najbolj elegantno, da se čez dan oblečejo v črno, saj gre za vesel dogodek, še posebej ni primerna črna barva poleti. Za moške svate pa velja, da si poleti izberejo temno modro obleko in belo srajco.«

»Če ste ugotovili, da ste se slabo odločili za nakup, nesite oblačilo nazaj v trgovino. V osmih dneh nepoškodovano blago vedno lahko vrnete. Opažam, da se tega potrošniki premalo zavedajo. Nič ni narobe, ste pač kupili slabo, važno je, da si rečete, ne bom imel/a stvari, ki je ne bom uporabljal/a.«

Ko ste že omenili črno barvo. Zdi se mi, da jo vse preveè nosimo, sploh ženske, kot bi se želele skriti v njej.
»Se zelo strinjam, preveč uporabljamo črno barvo, tudi sama. Zakaj? Veliko preprosteje je kupiti črno obleko kot obleko v barvi. Barva nas lahko tudi bremeni, ima določeno energijo, ki je ne moremo sprejeti. Na primer, rdeča je tipična barva, ki jo nekatere ženske lahko nosijo, druge ne. Ali podobno vijoličasta. Vsaka barva ima svojo simboliko in vsakdo ima svojo barvno karto. Če sem konkretna. Medve sva temen barvni tip, dobro zgledava v črni, temno modri, z bež odtenki pa se izgubiva. Temnemu barvnemu tipu s toplim barvnim podtonom pristojijo tudi antracitno siva, temno zelena, rjavi odtenki.«

SOPROG JE SAM SEBI ODLIÈEN STILIST
Vaše otroštvo, mladost sta povezana s krajem Naklo. Se še vraèate?
»Zelo pogosto, v Naklem sta moji sestri in drugi sorodniki in tudi prijateljice.«

Svojima sestrama svetujete pri oblaèenju?
(Smeh) »Obe imata dobro izdelan svoj slog. Včasih kdo reče, kako dobro izgledata, to je pa zagotovo tvoja zasluga. Prav nič. (Smeh) Ne potrebujeta mojih nasvetov.«

Z družino živite v Dolu pri Vogljah pri Dutovljah. Kako ste se privadili na življenje na Krasu?
»Sem se navadila, Kras je zelo lep; povedano po pravici, pa se nisem navadila burje. Ko piha, me še zmeraj zelo zebe, čeprav imajo pravi Kraševci zelo radi burjo.«

Vaš soprog Marko Pisani je zaveden zamejski Slovenec, je župan občine Repentabor. Kako se vkljuèujete kot gospa županja?
»Zame je to zelo zanimivo, prav z mojega vidika, ko se udeležujemo raznih dogodkov. Lahko vidim, kako Italijani oblikujejo svojo zunanjo podobo za različne dogodke. Je razlika med Slovenci v Italiji in Italijani. Slovenci so malo bolj preprosto oblečeni, se ne ukvarjajo toliko s svojo podobo kot pravi Italijani. Italijani zelo dobro izbirajo obleke, so zelo kreativni, zelo spremljajo modo.«

Menda vam ni nikoli odveè govoriti o svojem podroèju dela, četudi ste v zasebni družbi. S tem dejansko živite …
(Smeh) »Že med šolo sem si oblikovala v glavi, da bi to rada delala. Uživam v tem, to je tudi tema, ki vedno vse zanima. Ljudje, ki me poznajo, pa vedo, da ni potrebno, da bi bili s tem obremenjeni. Nikoli ne sodim v smislu, tale je pa izbrala povsem narobe barvo oblačila.«

Ste soprogova stilistka?
»On je samosvoj. Včasih ga tudi vprašam za mnenje, ima občutek za to. Tudi ko sem pisala knjigo, sem ga vprašala za nasvet pri moški obleki.«

Sinova imate, eden je že v najstniških letih. Ste ju že od malega navajali na razlièno oblaèenje za različne priložnosti?
»Včasih se jezita, ko je kakšna posebna priložnost, pa rečem, da ne moreta biti v kavbojkah. Zares nikoli pa ne pustim, da bi šla v šolo v trenirki, raje jima kupim udobne hlače. Moj najstniški sin pa si je tako kot vsi najstniki sam začel izbirati obleke in skušam biti čim bolj nevtralna. Ima pa izreden občutek za barve.«

Po tem pogovoru v vašem studiu v Ljubljani že hitite v Maribor, kjer predavate na Višji strokovni šoli za gostinstvo in turizem. Kateri predmet predavate, katerim projektom se v tem trenutku še posveèate?
»Predavam na novi smeri welness, je zelo zanimiva. V okviru te smeri je program stilizem, predavam prvemu in drugemu letniku. Pozitivno sem presenečena, študentje so odprti, zelo delovni. Tudi kader je zelo motiviran in se lahko zelo dobro dela.
V studiu v Ljubljani izvajam različne delavnice za manjše skupine žensk, svetujem tudi najstnicam in maturantkam za prihajajoči maturantski ples, s februarjem pa skorajda vsak teden gostim odlično krojaško delavnico iz Benetk, kjer šivajo moške obleke po meri, redno sem prisotna na Facebooku s članki, nasveti (tudi s kratkim vodičem po ženskih oblačilih in dodatkih, ki moškim niso všeč, op. a.)« //

Darila za nove naročnike na časopis

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

ali knjiga Pozdravljene gore II

ali palični mešalnik BOSCH

vzglavnik Dremavček

ali darilni bon za refleksoterapijo v vrednosti 20 EUR

www.gorenjskiglas.si Darila in popusti veljajo samo za fizične osebe.

NAROČILNICA

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

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka in kraj:

Tel.: Podpis:

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

Kulinarièna nagradna igra

Èe boste spremljali recepte znanih Gorenjcev v reviji Špela&Gregor in jih tudi preizkušali, lahko konec leta glasujete za najboljši recept in se potegujete za glavno nagrado: veèerjo za dve osebi v gostilni Pr' Matièku v Kranju. Poleg prve nagrade bomo podelili še dve majici Gorenjskega glasa. O podrobnostih nagradne igre boste obvešèeni v naslednji številki revije Špela&Gregor.

Gorenjski Glas

Recept za pubertetniško juho

Damjana Šmid
prof.soc. pedag.

Recept je sestavljen za poljubno število oseb. Po želji ga lahko kombinirate z drugimi jedmi (starševski golaž, učiteljska solata, prijateljičina tortica). Količine sestavin niso določene in jih prepuščam odločitvam glavnih kuharjev – najstnikom. Če niste prepričani o svojih sposobnostih, preverite to pri zanesljivih poznavalcih pubertete – svojih starših. Želim vam veliko pubertetniških izzivov, učenja na napakah ter preizkušanja lastnih receptov.

Sestavine, ki jih potrebujete:

Možgani. Najpomembnejša sestavina pri kuhanju pubertetne juhe so možgani. Vzemite jih takšne, kot so vam dani od matere narave, in jih začnite uporabljati. Do sedaj so več ali manj to počeli vaši starši namesto vas, sedaj pa je čas, da spoznate, česa vsega so sposobni. Razmišljanje s svojo glavo zagotavlja veliko boljše rezultate kot slepo sledenje trendom in nasvetom. Ne prepuščajte svojega življenja v roke bogatim industrialcem tekstilne, glasbene, prehranske in lepotne industrije. Razmislite, kaj res potrebujete, koga s tem podpirate in zakaj bi nekaj sploh imeli. Samo zato, ker ima to tista luštna blondinka iz devetega b razreda? Dolgčas. Rajši ustvarite svojo lastno blagovno znamko. Ovčjereja je preživeta panoga, vsaj v smislu vzgajanja sledilcev.

Kritika in samokritika. Vzemite pravo mero kritičnega razmišljanja. Tudi samokritika je dobrodošla. Če niste ljubitelji kritike, jo zmešajte s humorjem, je laže prebavljivo. Ko ti mati namigne, da teče voda v kopalnici, je to najbrž samo prijazno napotilo, da greš pod tuš. Podivjani hormoni imajo včasih zoprn vonj. Boljše malo več vode in sveže perilo kot pa prekrivanje znoja s parfumom. Nihče ne sliši rad, da smrdi. Tudi okno v sobi je zato, da ga kdaj odprete. Bo prej prišla pomlad. Zamešajte v to juho toliko kritike in samokritike, da boste ravno prav samozavestni. Če pretiravate s količinami (to velja tudi za starše!), ima to lahko za vas usodne posledice. Ali vas razglasijo za revo ali pa za važiča.

Spoštovanje telesa. To je obvezna sestavina. Ne ogledujte si vsakega mozolja toliko časa, da poči od strahu. Ne nasedajte nasvetom, da je moderno biti brez vseh dlak. Uboge dlake komaj začnejo poganjati, ko jih tako fantje kot dekleta napadete z britvicami. Saj za fante je to že od nekdaj kar normalno, dekleta pa bi lahko razvila malo večjo mero samospoštovanja in si bila bolj všeč. Vsak človek je lep. Nobene potrebe ni, da bi z bojnimi barvami popravljali mater naravo. Dekleta, pozabite na torbico z ličili in uživajte v svoji koži. Ogledalo vam vedno pokaže ljubezen, ki jo čutite do sebe. Zato ne stojte kot rablji pred samim seboj in se imejte radi takšne, kot ste.

Prijatelji. Pubertetniška juha bo bolj grenkega okusa, če boste pozabili na prijatelje. Naj bodo čim bolj živi in čim manj virtualni. Čeprav je računalnik pogosto vaš najboljši prijatelj, je to zgolj zato, ker vam ne ugovarja in je priročen za uporabo. Nima pa rame za nasloniti se ne rok za objem ne iskric v očeh. Ne zna poslušati ne vzdihovati ne jokati. Ugasnite ga in bodite živi.

Ko nas kuha vročina

Doc. dr.
Irena Grmek Košnik,
direktorica ZZV Kranj

TELESNA TEMPERATURA JE ZNAK ŽIVLJENJA

V živem telesu potekajo številni procesi. Toplota v organizmu nastaja zaradi metabolizma – preprosto povedano, presnove hrane, ki vključuje številne kemijske reakcije, na drugi strani pa telo oddaja toploto v okolico z gibanjem, dihanjem, izločanjem, potenjem. Normalno telesno temperaturo v telesu uravnava termoregulacijski center v možganih. Ta center je termostat, ki skrbi za to, da telesna temperatura ostaja znotraj dopustnih meja, meja temperature, v katerih se naše telo počuti optimalno. Povprečna telesna temperatura zdravega človeka, merjena v ustih je 37 stopinj Celzija, merjena v ritki ali v sluhovodu je pol do stopinje višja, merjena pod pazduho je pol do stopinjo nižja. Čez dan telesna temperatura niha do pol stopinje; zjutraj je nekoliko nižja, proti večeru višja. Odvisna je tudi od spola, starosti, zaužite hrane in telesne dejavnosti. Pri dojenčkih in majhnih otrocih se termoregulacijski center šele razvija, pri odraslih pa je tako izpopolnjen, da takoj zaznamo, da nam je vroče ali nas zebe. Temu občutku potem prilagajamo tudi naše ravnanje, se slečemo, oblečemo, zapremo okno, vrata. Včasih pozabljamo na to, da mali otroci še niso sposobni sami prilagajati ravnanja oziroma tudi niso sposobni verbalno izraziti neugodja, kar se tiče temperature telesa oziroma okolice. Naloga nas, odraslih, je, da se vživimo vanje in jim pri tem pomagamo.

Splošno sprejeto stališče je, da temperaturo začnemo zniževati, ko preseže 38,5 stopinje Celzija, merjeno pod pazduhami, oziroma pri pol ali stopinji višje, merjeno v ustih ali rektalno.

VZROKI ZA POVIŠANO TEMPERATURO

Vzroka za povišanje telesne temperature sta predvsem dva: povečano nastajanje toplote v organizmu oziroma na drugi strani moteno oddajanje toplote v okolico. Glede na to, da metabolizem pri otroku poteka hitreje in burneje, se to odraža tudi v povišani temperaturi. Otrok je zdrav, a je lahko že v naslednji uri bolan s povišano temperaturo. Obratno pa pri starejših ljudeh, tudi glede povišanja temperature, ni več te dinamičnosti. Lahko se zgodi celo, da oslabeli starostnik tudi ob pljučnici nima temperature, kar vsekakor kaže na zmanjšano sposobnost organizma, da se zoperstavi sovražniku – mikrobom. Drugih večjih razlik, kar se tiče povišane telesne temperature med otrokom in starostnikom ni.

Tako pri otroku kot pri starostniku do povečanega nastajanja toplote pride pri okužbi. Povišana telesna temperatura je poleg slabega počutja prvi oziroma najprepričljivejši znak vnetne bolezni. Najpogosteje spremlja virusno ali bakterijsko okužbo, lahko nastane tudi po cepljenju ali nekaterih zdravilih, poškodbah tkiv, operacijah, tudi v sklopu rakavih bolezni, ko gre za propad tkiv. V primeru okužbe, poškodbe ali zdravil se v telesu

Bolnika pokrijmo s tanko bombažno odejo ali rjuho, da lažje oddaja odvečno toploto v okolico. Bolnika hladimo z mlačnimi obkladki, ki jih položimo na čelo, pod pazduhi in dimlje, ker so to mesta, kjer potekajo velike žile z velikim pretokom krvi, in je hlajenje ravno na teh mestih najučinkovitejše.

sprostijo snovi, ki delujejo na termostat v možganih in ga v smislu obrambe premaknejo na višjo raven. Z višjo temperaturo telo zavira razvoj mikrobov, virusov, hkrati vročina poveča nastajanje protiteles kot celične imunosti. Imunske reakcije v telesu se okrepijo, potekajo hitreje in bolj intenzivno. Povišana temperatura pri okužbi je pomemben obrambni odziv organizma. Seveda to ne gre v nedogled. Naše telo je sestavljeno iz vode, proteinov, maščob. Posebej občutljivi na povišano temperaturo so proteini. V primeru zelo visoke temperature nad 40 stopinj in več lahko pride do nepopravljivih okvar tkiva. Posebej se bojimo za okvaro možganov in srca. Poleg tega lahko pri visoki temperaturi pri občutljivih otrocih pride do vročinskih krčev. Splošno sprejeto stališče je, da temperaturo začnemo zniževati, ko preseže 38,5 stopinj Celzija, merjeno pod pazduhami, oziroma pri pol ali stopinji višje, merjeno v ustih ali rektalno.

ZNIŽEVANJE TEMPERATURE

Za zniževanje povišane telesne temperature najprej uporabimo splošne ukrepe. Bolniku ponudimo tekočino, ki naj bo mlačna. Bolniku slečemo mokra, prepotena oblačila in ga oblečemo v zračna bombažna oblačila. Temperatura zraka naj bo 20 do 22 stopinj Celzija, bolnika pokrijmo s tanko bombažno odejo ali rjuho, da lažje oddaja odvečno toploto v okolico. Bolnika hladimo z mlačnimi obkladki, ki jih položimo na čelo, pod pazduhi in dimlje, ker so to mesta, kjer potekajo velike žile z velikim pretokom krvi, in je hlajenje ravno na teh mestih najučinkovitejše. V primeru, da so splošni ukrepi neučinkoviti in je telesna temperatura še vedno povišana, bolnik pa prizadet, potem splošne ukrepe kombiniramo z uporabo zdravil antipiretikov. Pri odmerjanju zdravila je potrebno upoštevati telesno težo bolnika. Pri otrocih se najpogosteje uporablja paracetamol. Lahko ga uporabljamo pri vseh starostnih skupinah. Pri novorojenčkih in dojenčkih do tretjega meseca starosti ga dajemo le po nasvetu zdravnika. Zdravila odmerjamo na štiri do šest ur, vendar ne pogosteje kot štirikrat na dan. Ne smemo prekoračiti predpisanega odmerka, nikoli ne smemo sočasno uporabljati več različnih zdravil za zbijanje vročine. Pred uporabo natančno preberimo navodila. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujmo z zdravnikom ali farmacevtom.

KDAJ K ZDRAVNIKU

Ob povišani telesni temperaturi moramo nujno k zdravniku v primeru opozorilnih znakov, kot so napor pri dihanju, pospešeno dihanje, bleda oziroma modrikasta koža, slaba odzivnost, slaboten jok otroka, pretirana zaspanost, neješčnost, prizadetost.

Zdravnika obiščemo tudi v primeru povišane telesne temperature pri otrocih, mlajših od treh mesecev, v primeru, da se pojavi izpuščaj na koži, če vročina traja več kot pet dni, v primeru, da je bolnik dehidriran, ob vročinskih krčih, ob poškodbi glave, če se stanje slabša in se ne odziva na zdravila pa tudi ob nastopu visoke vročine po nekajdnevnem izboljšanju. //

Otrok je zdrav in lahko že v naslednji uri bolan s povišano temperaturo. Obratno pa pri starejših ljudeh, tudi glede povišanja temperature, ni več te dinamičnosti. Lahko se zgodi celo, da oslabeli starostnik tudi ob pljučnici nima temperature, kar vsekakor kaže na zmanjšano sposobnost organizma, da se zoperstavi sovražniku – mikrobom.

Zima po kubansko

Jasna Paladin // Foto: Aleš Leben, Jasna Paladin

Kuba je s svojimi vedno visokimi temperaturami za turiste privlačna skozi vse leto, a ni lepšega, kot na sončne Karibe poleteti pozimi, ko doma prevladujejo kratki dnevi s snegom in mrazom.

Ena boljših stvari na Kubi je hrana. V casah, restavracijah ali zasebnih paladarjih vam radi postrežejo z rakci, jastogi, ribami, različnim mesom, rižem, ki mu večkrat dodajo črn fižol, pečenimi bananami, juko … V hiškah ob cesti pečejo poceni pice ali prodajajo sendviče z jajčnimi omletami, iz svojega znanega ruma delajo koktajle mojito, Pina colada in Cuba libre.

Po celodnevni poti od Benetk, preko Pariza do Havane, ki je zajemala skoraj devet ur dolg let čez Atlantik in za šest ur daljši dan, naju glavno mesto Kube pričaka s soparnim večerom in svojim značilnim vonjem. Taksist naju s kaotično vožnjo po neosvetljenih in vseh možnih prevoznih sredstev polnih ulicah dostavi do rezervirane *case particular* – zasebne hiše, ki oddaja sobo s kopalnico turistom, v kakršnih sva spala vse tri tedne najinega potovanja. Gre za najcenejši in najbolj pristen način prenočevanja na Kubi, ki zagotavlja odlično hrano in prijetne pogovore z domačini, ki jim stik s turisti predstavlja pomemben zaslužek. Po enodnevnem pohajkovanju po Havani, navajanju na čas, ki se v tem koncu sveta vrti počasneje, ogledu mestnih znamenitosti, ulic, polnih ameriških starodobnikov, in večinoma razpadajočih stavb (le redki trgi so s pomočjo Unescovega denarja doslej že prenovili svojo podobo), si nadaljnje raziskovanje glavnega mesta skleneva pustiti za konec in najprej doživeti otok tam, kjer je turistov nekoliko manj.

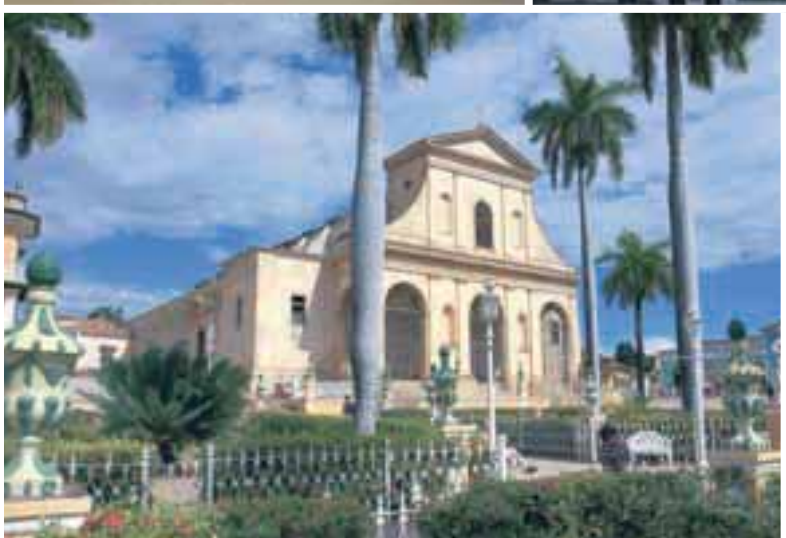
Za to pa potrebujeva avto, saj bi zaradi slabih cest in nezanesljivega javnega prevoza za načrtovano raziskovanje države sicer potrebovala mesece. Z gospodom Fidelom v pisarni državnega podjetja Havanaautos (vse tovarne, hoteli, restavracije in večina podjetij na Kubi je v lasti države) se nam, kljub temu da ne zna besedice tujega jezika, najinih nekaj lekcij osnov španščine na domačem kavču pa tudi ne zadošča za poglobljen pogovor – s pomočjo rok in risanja uspemo dogovoriti vse potrebno in že sva z najetim avtom na poti proti jugu. Že po nekaj kilometrih se izgubiva, saj cestnih oznak skorajda ni, povsem drug pomen pa na Kubi dobi tudi beseda avtocesta. Resda se izkaže za najboljšo cestno površino, a nekaj povsem običajnega je, da se na voznem pasu pred vami pojavi konjska vprega, da se kar nasproti pripelje voz z dvema voloma ali kolesar, da vozniki svoja vozila nemoteno obračajo, se ustavljajo v senci dreves ali pa nakupujejo pri obcestnih prodajalcih. Vožnjo pošteno popestrijo še globoke udarne jame, ki so jih polne vse kubanske ceste.

A se splača. Čudoviti prizori narave, stara kolonialna mesta in večinoma prijazni domačini. Že prve dni sva se najedla banan, ananasa, *guave*, kokosa in drugega sadja, ki na Kubi raste v izobilju, domačini pa ga prodajajo skoraj na vsakem koraku. A ko sva spoznala, da za banane

Kuba je v svetu znana po svoji družbeni ureditvi, ki je skorajda nespremenjena že vse od revolucije. Ta je pod vodstvom Che Guevare in Fidela Castra potekala v 50. letih 20. stoletja. Junaki revolucije so še danes navzoči na vsakem koraku; njihove na roko narisane podobe in revolucionarne parole so vidne tako v mestih kot najbolj oddaljenih vaseh. Domačini opozarjajo, da so živila in obleke, tisto malega, kar se sploh da kupiti, vse dražje in da se kljub socializmu Kubanci že delijo na bogate in revne.

plačujeva več kot pa pri nas, sva sklenila, da je skrajni čas, da se še bolj pomešava med domačine. Ena od posebnosti Kube je namreč dvojna valuta – kubanski peso in konvertibilni peso (*cuc*), kar domačini pri turistih s pridom izkoriščajo. Razlika med njima je 1 proti 25, v praksi pa to pomeni, da boste kot tujec za nekaj plačali tudi po 25-krat več. Ne le domačini, tudi država sama turiste spretno lajša za denar. Vstopnine, najem avtomobila, ustekleničena voda, gorivo vse, kar je namenjeno turistom, je na Kubi drago. Domačini tujce radi ogovarjajo in na najino presenečenje so dejansko vedeli, kje je Slovenija. Tisti, ki imajo stik s turisti, živijo dobro, saj jim, če oddajajo svojo *caso*, ena nočitev z dvema zajtrkoma in večerjama prinese tudi po pet mesečnih zaslužkov. Obisk podeželja ali vzhodnega dela, kjer je turistov najmanj, je kot potovanje s časovnim strojem. Polja obdelujejo ročno, za prevoz uporabljajo konjsko ali volovsko vprego, živijo v preprostih pritličnih hiškah, pred katerimi se pasejo koze, ovce, prašiči in kokoši. A prav vsaka hiša, čeprav je krita le s palmovimi listi, ima velik televizor in največji hladilnik, in prav vse ženske, četudi živijo v vasi brez tekoče vode, imajo dolge in okrašene nohte ter pričeske s pisanimi sponkami. Brezposelnih je skoraj trideset odstotkov, a država poskrbi, da lačni niso, saj jim pripadajo boni za osnovna živila.

Potovanje, na katerem sva prevozila štiri tisoč kilometrov, naju vodi do polotoka Zapata, kjer obiščeva krokodiljo farmo in si ogledava, kako so živeli predkolumbovski prebivalci otoka, v toplem morju Prašičjega zaliva opazujeva pisane ribe, v okolici Trinidada se podava na pohod po džungli, na raziskovanje gorovja Escambray na konjskem hrbtu in na snorkljanje ob koralnem grebenu, na



poti do Camagueya pokusiva *guarapo*, sveže stisnjen sok sladkornega trsa, v Santiagu de Cuba poslušava zgodbe o junaški gverili Che Guevare, v okolici pa opazujeva posledice opustošenja lanskega orkana Sandy. V pokrajini Guantanamo se usmeriva proti Baracoi in po eni najslabših možnih cest, ob kateri nama domačini prodajo kakav in kavo, obiščeva plažo Maguano, kjer na belem pesku in v turkiznem morju ugotavljava, kateri dan v tednu bi lahko bil. V nadaljevanju se zapeljeva na prestižni Cayo Coco, kamor je vstop možen le s potnim listom, fotografirava flaminge, a že po nekaj urah zapustiva družbo turistov in se odpraviva na zahod, kjer naju pričakajo plantaže najboljšega tobaka na svetu, tovarne cigar, komarji in nepozabne podobe *mogotov*, posebnih geoloških gmot tamkajšnjega kraškega sveta.

Po treh tednih se domov vrneva težja za nekaj ruma, znamenitih ročno izdelanih cigar in školjk ter bogatejša za številna spoznanja in doživetja iz sveta, ki ga v Evropi ne poznamo več. Kubo se vsekakor splača doživeti na lastno pest, a če si želite tja, se odpravite čim prej, saj se tudi Kuba spreminja hitreje, kot bi si želela Castro in Che Guevara. //

NEKAJ POTOVALNIH NASVETOV

Potovanje na Kubo se zaène z nakupom letalske vozovnice, turistične vize in sklenitvijo zdravstvenega zavarovanja. Èe lahko prosto izbirate termin potovanja, bodite pozorni na cene letalskih vozovnic, ki lahko nihajo tudi za sto odstotkov. V Havano iz Benetk preko Pariza (in nazaj) z družbo Air France lahko letite že za dobrih sedemsto evrov. Vize urejajo tudi nekatere turistične agencije; pri Ars Longi jo lahko kupite za 35 evrov. Na Kubo se odpravite z evri, saj so dolarji in ameriške kreditne kartice nezaželeni, po menjavi v konvertibilne pese (*cuc*), pa si nekaj denarja èim prej zamenjajte v kubanske pese, s èimer si boste krepko pocenili nakupe sadja in hrane, ki jo prodajajo ob cestah. Spanje v *casah* stane od 20 do 25 cuc, prav toliko tudi taksi z letališèa do Havane. Ob izhodu iz države je na letališču potrebno plaèati izhodni davek v višini 25 konvertibilnih pesov. Osnove španšèine so za pogovore z domaèini nujne, saj angleško govorijo le redki. V odroènejših predelih bodo Kubanci zelo veseli svinènika, mila, brisaèe ali kakšnega kosa oblaèila, a vam bodo v zameno radi ponudili sadje. Kuba je zaradi velikega števila policistov ena najbolj varnih držav na svetu.

Komisijska trgovina Kris Kros Unikat

Se še spominjate zlatih časov začetka devetdesetih let, ko so cvetele komisijske trgovine z rabljenimi artikli po ugodnih cenah? Ti časi se sedaj vračajo z novo komisijsko trgovino **Kris Kros Unikat** v Kranju na Cesti Staneta Žagarja 20. V prostorih bivše menjalnice Šum so naprodaj številni uporabni artikli vseh vrst: gospodinjski aparati, računalniška oprema, televizorji, svetila, glasbila in glasbeni predvajalniki, mobilniki, športna oprema, smučarski rekviziti, oblačila in obutev. Poleg tega lahko izbirate tudi med doma narejeni unikatnimi izdelki iz lesa. Pestra ponudba artiklov bo sčasoma vse bogatejša. Na voljo smo vam torej za vse vaše stvari, ki jih več ne potrebujete, pa bi jih želeli prodati – ceno določite sami oz. vam pri cenitvi lahko pomagamo, za večje artikle pa so možni tudi predhodni ogledi na domu. Za vse dodatne informacije pokličite na 040/880 030.

Komisijska trgovina Kris Kros Unikat,
Kristijan Jaševec, s. p.,
Cesta Staneta Žagarja 20, Kranj
(bivša menjalnica Šum),
Tel.: 040/880 – 030

Odpiralni čas:
pon.: 9.–13., 14.–18., **tor.:** 9.–11., 12.30–18.,
sre.: 9.–13., 14.–18., **čet.:** 9.–11., 12.30–18.,
pet.: 9.–13., 14.–18., **sob.:** po dogovoru

BRDO PRI KRANJU

Za vajino sanjsko poroko

Vse natanko tako, kot vidva hočeta: poročni obred na čudoviti lokaciji v parku ali v eni izmed naših dvoran v kongresnem centru ali v restavraciji Zois ali v koči Jezero ali v gradu Brdo … Vajino pravljično poroko pa lahko organiziramo tudi v prenovljenem gradu Strmol. Ko bosta izrekla svoj DA, pa s poročnim slavjem nadaljujeta na naših izbranih lokacijah.
Zakaj Brdo? Diskretnost, prilagodljivost našega osebja, odličnost priprave in izvedbe, osebno vodenje in koordinacija od povpraševanja do zaključka poročnega dne in vključenost številnih nepogrešljivih malenkosti v ceno najema prostora in menija. Pri nas smo na vajine želje pripravljeni. Pokličite. Načrtujmo skupaj vajino posebno doživetje.

Javni gospodarski zavod Protokolarne storitve Republike Slovenije
Predoslje 39, 4000 Kranj
T: 04/260 16 82; 04/260 16 61, 04/260 15 99
E: brdo-eu@gov.si
www.brdo.si
Facebook profil: Brdo pri Kranju

Cvetje na poroèni dan

Dr. Sabina Šegula // Foto: arhiv BC Naklo

Poročna dekoracija, ki dopolnjuje podobo neveste, mora biti skrbno izbrana v skladu z njenimi željami, temperamentom, videzom in stilom poročne obleke.

Cvetje je nepogrešljiv dekorativni element na poročnem slavju. Tehnike izdelovanja dekoracij so se v zadnjih časih zelo izpopolnile, saj je cvetličarjem na voljo vse več različnih dekorativnih materialov. Tako se klasični poročni šopek lahko spremeni v umetniško poročno dekoracijo, ki ima dekorativno ogrodje, cvetje in dodatki so ožičeni ali prilepljeni. S posebno oskrbo cvetja je zagotovljeno, da v kakršnikoli konstrukciji ostane na poročni dan sveže in razveseljuje poročni par ter vse povabljene. Z različnimi možnostmi oblikovanja so se odprla vrata v nov umetniški svet, kjer cvetličarji oblikujejo cvetoče kreacije, ki fantastično dopolnjujejo lepoto neveste.

Pri izbiri oblike poročnih »šopkov« in cvetja moramo skrbno paziti na več dejavnikov. Predvsem je potrebno slediti stilu in barvi poročne obleke, videzu neveste, njenemu temperamentu in značaju. Cvetličar mora skozi pogovor z bodočo nevesto prejeti mnogo informacij in ji na podlagi teh pravilno svetovati. Tudi pri poročni dekoraciji se vsako leto pojavijo modne tendence. Tako letos romantiko izražamo s pastelnimi barvami, čipkami in dehtečim cvetjem (npr.: David Austin Roses).

Izobraževanja in usposabljanja s področja floristike in hortikulture.

TEČAJI IN SEMINARJI:

- Evropski florist 1. Stopnje (Parada cvetja, Nizozemska, 16.–21. april 2013)
- cvetličarsko-vrtnarski tečaji za laično javnost
- cvetličarske storitve,
- strokovna revija Floristika

Vabljeni, da spremljate naše aktivnosti. Pišite nam: **tecaji@bc-naklo.si.**

Biotehniški center Naklo, Strahinj 99, Naklo

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO

Poroka v mestu jekla in narcis

GORNJESAVSKI MUZEJ JESENICE

V mestu jekla in narcis, na Jesenicah, mogočno kot katedrala stoji več sto let staro fužinsko naselje. Na tem muzejskem območju je bogata železarska tradicija vidna skoraj na vsakem koraku. Stara Sava je po izboru Turistične zveze Slovenije tretje najlepše mestno jedro v Sloveniji.

V Gornjesavskem muzeju Jesenice, ki je upravitelj muzejskega območja na Stari Savi, smo veseli, da lahko v Kolpernu ponudimo prostor za tako pomemben dogodek, kot je poroka. Vse več parov se zanima za obred v Banketni dvorani ali zunaj na trgu. Sklenitev zakonske zveze lahko par združi tudi s poročnim slavjem. Stara Sava zagotovo ponuja ogromno možnosti za nepozaben dogodek, ki bo tako paru kot svatom ostal v lepem spominu.

Po vnaprejšnjem dogovoru se lahko odločite za obisk muzejskih hiš na Stari Savi z ogledom železarskega muzeja v Ruardovi graščini in etnološke zbirke z rekonstrukcijo delavskega stanovanja v Kasarni. Ponujamo pa tudi zanimiv spremljevalni program na temo železarstva, atraktiven zlasti za najmlajše svate: delavske in železarske igre ter kreativne delavnice (ulivanje plavžev, oblikovanje žice idr.)

Če si želite drugačne poroke, vas pričakujemo na Stari Savi. Tu lahko v objemu večstoletne fužinarske dediščine uradno potrdite svojo ljubezen.

To muzejsko območje kljub javni dostopnosti ponuja intimen in miren prostor, lahko dostopen z gorenjske avtoceste. Na voljo sta urejeno parkirišče in dostop za invalide do obeh dvoran.

Nina Hribar, koordinatorka GMJ

Naj bo vajina nerazdružljiva dvojina,
trdna in trajna,
kot da bi jo iz železa skovali jeseniški kovači.

OBČINA JESENICE

Poročni sejem 2013

GORNJESAVSKI MUZEJ JESENICE

Poroka v mestu jekla in narcis

SOBOTA, 16. marec - 10. do 18. ure
NEDELJA, 17. marec - 10. do 16. ure
Banketna dvorana v Kolpernu na Stari Savi, Jesenice

Gornjesavski muzej Jesenice, Cesta Franceta Prešerna 45, Jesenice

Pogovor: Darja Jovanoviè, matièarka

Tudi štirinožec pri poroènem obredu

Suzana P. Kovaèiè // Foto: Tina Dokl

Darja Jovanovič je matičarka pri Upravni enoti Kranj petnajst let. Na temo Sklenitve zakonske zveze v Upravni enoti Kranj je diplomirala. Sogovornica je v pogovoru razkrila tudi kakšno nenavadno željo za poročni obred.

»Zakonska zveza se sklene pred načelnikom upravne enote ali od njega s sklepom pooblaščene osebe, ob navzočnosti matičarja. V praksi imajo upravne enote več ali manj že izdelan sam protokol, kjer si uradni osebi vlogi porazdelita: matičar se prepriča o istovetnosti prisotnih in prebere zakonske določbe, pooblaščena oseba pa prisotne svečano nagovori in izvede uradni del sklenitve zakonske zveze.«

So se poroke kaj dosti spremenile v zadnjih petnajstih letih?

»Še najbolj se je spremenilo to, da je več porok zunaj poročne dvorane. Upravna enota Kranj je s prevzemom upravnih nalog in stvarne pristojnosti na področju sklepanja zakonskih zvez pridobila dva uradna prostora za sklepanje zakonskih zvez v Mestni hiši Gorenjskega muzeja v Kranju in Hotelu Grad Hrib v Preddvoru. Analiza vpisov v poročne matične knjige je pokazala, da je bilo število sklenjenih zakonskih zvez v Kranju večje samo leta 1995, nato pa začne število vsako leto strmo padati. V Gradu Hrib v Preddvoru pa je opaziti trend naraščanja od leta 1996 do leta 1999, ko je bilo sklenjenih rekordnih 270 zakonskih zvez, po letu 2000 pa se je začel počasen padec števila sklenjenih zakonskih zvez v uradnih prostorih, verjetno zaradi pomanjkanja zanimivih lokacij. Število sklenjenih zakonskih zvez zunaj uradnih prostorov je začelo iz leta v leto naraščati, kar lahko pripišemo težavam s prostorom v Preddvoru, ki je bil konec leta 2006 ukinjen, in privlačnosti lokacije Brdo. Od prvega marca 2010 je Grad Hrib v Preddvoru spet določen kot uradni prostor za sklepanje zakonskih zvez.
O številu sklenjenih zakonskih zvez pa na splošno lahko rečem, da niti ni takšnega upadanja. Vsako leto jih imamo prek dvesto, lani 232, od tega v poročni dvorani v Kranju 110, v Preddvoru 67 in zunaj uradnega prostora 55. Viša se starost mladoporočencev, mladoletnih že dolgo nismo imeli.«

Koliko lahko ustrežete željam bodočih zakoncev?

»Trudimo se ustreči željam, ampak v normalnem okvirju, ki je sprejemljiv za obe strani. Tudi poroka na Kališču je bila želja, pa je ostalo samo pri tem. V Navodilu o sklepanju zakonskih zvez v kranjski upravni enoti smo določili, da se zakonske zveze sklepajo na kraju, do kamor se lahko pooblaščena uradna oseba in matičarka pripelje z avtom. Saj sem že imela poroko pri slapu Čedca na Jezerskem. V eno smer smo hodili petinštirideset minut, ampak to zame ni bilo tisto pravo. Iz izkušenj vam lahko povem, da je civilna poroka povsem drugačna v poročni dvorani, tako kot je cerkvena v cerkvi. Nekaj pa vendarle moram razložiti. Zadnjič sem po televiziji spremljala, kako sta se dva vzela na Grintovcu, še pred časom pod vodo v Piranu. Nihče pa ni povedal, da to ni bila prava uradna poroka. Uraden ceremonial so v prisotnosti matičarja in pooblaščenca naredili drugje, pod vodo nikakor ne.«

Ste že poročili tujca, se vam je zgodilo, da se je par želel poročiti »čez noč«?

»Tujci se poročajo pri nas, lahko da je tujec samo ženin ali nevesta. Mladoporočenca zagotovita prevajalca, iz prakse lahko povem, da je največ prevodov iz angleškega jezika, albanskega, španskega in tudi francoskega jezika. Vem pa za samo dva primera, ko se je par želel poročiti čez noč. V obeh primerih je šlo za bolezen in smo paroma tudi ugodili. Običajen postopek pa je, da bodoča zakonca nameravano sklenitev zakonske zveze prijavita pri pristojnem

»Poroka ni cirkus, je geslo Domna Missona, priznanega organizatorja porok. Ugotavlja, da je zadnje čase zelo prisoten trend porok na prostem, ponavadi kar sredi travnika. Sliši se zelo romantično, a iz izkušenj ve, da vreme lahko pokvari vso zamišljeno romantiko. V primeru dežja je potrebna rezervna lokacija ali šotor, pa tudi ko piha močan veter, ni prav prijetno. Zato je mnenja, da bi morale vedno obstajati meje in da poroka preprosto mora biti na določeni ravni«.

SPA NATURA
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Kozmetični saloni Spa Natura

Kranj, Ljubljanska cesta 34/C
tel: 04/ 287 22 33
Ljubljana, Triglavska ulica 63
tel: 0590/ 999 66
Domžale, Ulica Nikola Tesla 15
tel: 031/ 333 150

www.spanatura.si

V Upravni enoti Kranj je bila registrirana v času od 23. julija 2006 do 31. maja 2010 ena istospolna partnerska skupnost dveh žensk.

matičnem uradu po kraju sklenitve zakonske zveze. Ob prijavi morata biti prisotna oba, da pred matičarjem podpišeta zapisnik o prijavi sklenitve zakonske zveze in navedeta osebne podatke prič. Uro obreda izbereta med prostimi termini, lahko pa jo določi matičar po vrstnem redu prijav.«

Se vam je morda zgodilo, da je nevesta ali ženin rekel ne?
»Ne (smeh)

Pa ste kdaj poročili dva para hkrati?
»Tudi. Najprej se je poročil en par, drug par je šel za priči. Potem so vloge zamenjali.«

Ste bili priča kakemu nenavadnemu dogodku?
»To ravno ne, smo pa v dvorani v Kranju že imeli psa, ker si nevesta brez njega ni predstavljala poročnega obreda. To sicer ni po protokolu, ampak se je pooblaščenec strinjal, verjetno zato, ker ima tudi sam psa. Na Brdu sem imela poroko, ko je imel kuža mošnjiček privezan okrog vratu, v mošnjičku sta bila prstana. Ko je bil čas, je kuža pritekel in mladoporočencema prinesel mošnjiček. Kuža je bil priden, je lepo ubogal (smeh) Je pa tako, da so včasih predstave o poroki preveč filmske, saj so v filmu vedno idealne okoliščine; poroka na prostem brez dežja, lahen vetrič namesto hudega vetra «

Kakšne imate izkušnje z organizatorji porok?
»Večinoma dobre. Časi klasičnih porok so minili, danes štejejo predvsem izvirnost, drugačnost in individualnost. Da je poroka organizacijsko zahteven zalogaj, še posebno dobro vedo tisti, ki so jo organizirali sami. Poroka je še vedno za večino ljudi najbolj zapleten dogodek, ki ga morajo organizirati v svojem življenju, še posebno, če tega niso vešči oziroma se s tem ne ukvarjajo profesionalno. Kaj hitro se lahko začetno navdušenje ob pripravah na poroko sprevrže v pravi stres, ki se ga ne da poplačati ne z denarjem, kaj šele s časom, živci in morda celo z zdravjem. Ker je možnosti, da bi šlo kaj narobe, ogromno, je v tujini že kar tradicija, da poroke pripravljajo poklicni organizatorji, tako imenovane poročne agencije. Pri nas si to pot že utirajo.«

Seveda so tudi zlate poroke za petdeset let skupnega življenja …
»Teh je kar nekaj. Poročne obljube se razlikujejo od obljub mladoporočencev. Če mladoporočencem pooblaščenec pove kaj lepega in spodbudnega o skupnem življenju, pa se običajno od zlatoporočencev pridobi življenjepis in se ga prebere med obredom, na podlagi tega pa nato pooblaščenec pripravi primeren nagovor. V Kranju vodimo knjigo zlatih porok, zlatoporočenca pa prejmeta plaketo za spomin.« //

02 536 19 60

LEFKAS, 8 dni, odhod 23.6., H. Gregory 2*+, polpenzion,	**424 €**
MEGANISSI, 8 dni, odhod 16.6., H. Esperides Resort 4*, polpenzion,	**572 €**
RODOS, 8 dni, odhod 28.6., H. Mitsis La Vita 4*, polpenzion,	**502 €**
SIMI, 8 dni, odhod 14.6., A. Niriides 3*, nočitev,	**406 €**
SAMOS, 8 dni, odhod 15.6., H. Saint Nicholas 3+*, all inclusive,	**535 €**
PATMOS, 8 dni, odhod 13.7., H. Skala 3*, nočitev z zajtrkom,	**582 €**
IKARIJA, 8 dni, odhod 29.6., H. Cavos bay 3*, nočitev z zajtrkom,	**477 €**
KOS, 8 dni, odhod 28.6., H. Mitsis Norida Beach 4*+, all inclusive,	**626 €**
KALYMNOS, 8 dni, odhod 23.6., H. Continental 3*, nočitev z zajtrkom,	**453 €**
HIOS, 8 dni, odhod 16.6., H. Golden Sand 4*, polpenzion,	**587 €**
KARPATOS, 8 dni, odhod 14.6., H. Helios 3*, polpenzion,	**486 €**
KEFALONIJA, 8 dni, odhod 23.6., H. Apollonion Resort 5*, polpenzion,	**588 €**
ITAKA, 8 dni, odhod 23.6., H. Nostos 2*+, nočitev z zajtrkom,	**642 €**
LEZBOS, 8 dni, odhod 22.6., H. Belvedere 4*, all inclusive,	**528 €**
SKIATOS, 8 dni, odhod 23.6., H. Kassandra Bay 5*, nočitev z zajtrkom,	**586 €**
SKOPELOS, 8 dni, odhod 16.6., H. Adrina Beach 4*, nočitev z zajtrkom,	**562 €**
ALONISSOS, 8 dni, odhod 23.6., Vile Corali 3*+, nočitev,	**577 €**
MALTA, 8 dni, odhod 15.7., H. Palazzin 4*, polpenzion,	**453 €**
COMINO, 8 dni, odhod 26.8., H. Comino 4*, polpenzion,	**624 €**
GOZO, 8 dni, odhod 15.7., H. Grand Hotel 4*, nočitev z zajtrkom,	**584 €**
MENORKA, 8 dni, odhod 23.6., A. Isla Del Aire 4*, all inclusive,	**621 €**
SICILIJA, 8 dni, odhod 5.7., H. Città Del Mare 3*, polni penzion+,	**591 €**
MIKONOS, 8 dni, odhod 1.6., H. Porto Mykonos 5*, nočitev z zajtrkom,	**773 €**
SANTORINI, 8 dni, odhod 1.6., H. Makarios 3*, all inclusive,	**493 €**
MILOS, 8 dni, odhod 22.6., H. Golden Milos 4*, nočitev z zajtrkom,	**842 €**
PAROS, 8 dni, odhod 8.6., H. Aks Chroma 3*+, nočitev z zajtrkom,	**568 €**
NAXOS, 8 dni, odhod 1.6., H. Plaza Beach 3*+, nočitev z zajtrkom,	**532 €**
LAMPEDUSA, 8 dni, odhod 1.6., H. Martello 3*+, polpenzion,	**742 €**
PANTELLERIA, 8 dni, odhod 2.6., Residenza Delle Palme 3*+, nočitev,	**501 €**

InteleKta M. Sobota d.o.o., Prešernova ulica 3, Murska Sobota

Poroke za grajskimi zidovi

Jasna Paladin

Obujanje in predstavitev starih navad in običajev se z različnih prireditev vse pogosteje seli tudi na poročna slavja. Začelo se je s kmečkimi ohcetmi, nadaljevalo pa z grajskimi in viteškimi porokami ter drugimi tematskimi porokami, katerih rdeča nit je skok v preteklost in način življenja, kakršnega so živeli naši predniki. Poročni obred v srednjeveškem stilu je danes možen na že praktično vseh slovenskih gradovih, kjer par v romantičnem grajskem okolju pričakajo vitezi, graščaki, soj bakel in sveč, zapis v stare listine, srednjeveška glasba, vožnja s kočijo, prava srednjeveška pojedina ali pa zgolj staro grajsko okolje z neštetimi zgodbami preteklosti. Že tako najlepši dan je v vlogi princa ali kraljične gotovo še bolj nepozaben. Kot pravijo organizatorji tovrstnih porok, se za grajskimi zidovi poročajo tisti, ki si želijo veličastnega okolja, po navadi z lepim razgledom, ter mirnega, od oči mimoidočih skritega, a hkrati precej posebnega doživetja. Na kamniškem gradu Zaprice se par lahko poroči v obnovljenem grajskem salonu, na grajskem dvorišču s čudovitim razgledom na staro mestno jedro ali pa na travniku pred gradom, kjer v muzeju na prostem stojijo ohranjene lesene kašče iz 18. in 19. stoletja. //

Poroke v gostilni Repnik

Gostilna Repnik v Vrhpolju pri Kamniku se ponaša z dolgoletno tradicijo in kakovostno kuhinjo, ki smo jo lani nadgradili z znakom kakovosti Gostilna Slovenija, vse bolj priljubljena pa postaja tudi med mladoporočenci. Civilne poroke organiziramo na domačem cvetočem vrtu, umaknjenem od pogledov in skritem pod hribom, kjer od maja do septembra v prijetni senci paviljona ob ribniku in potočku izvajamo pogostitve. Ob vrtu je velika maneža, kamor lahko ob obredu spustimo dva bela konja, mladoporočenci pa se lahko zapeljejo tudi z luksuzno kočijo viktorijo.

Primož Repnik s.p., Vrhpolje pri Kamniku 186, Kamnik

Gostilna Repnik, Vrhpolje pri Kamniku 186, 1241 Kamnik, E: info@gostilna-repnik.si, T: 01/8391293

Poroka na Malem gradu

- edinstvena kapela nad srednjeveškim mestom Kamnik,
- od koder se odpre čudovit pogled na vrhove Kamniško-Savinjskih Alp,
- možnost najema prostora za organizacijo porok

Informacije: **Zavod za turizem in šport v občini Kamnik**
T: 01/831 82 50 I E: tic@kamnik-tourism.si

NOVO
Pri planinskem orlu

Za vas smo ure dili **prijeten prostor s plesiščem in živo glasbo** za zabavo in dobro počutje **120 ljudi**. Zato vabimo vse, ki bi radi z dobro hrano in družbo zaznamovali kakršno koli priložnost (martinovanje, obletnico, zabavo ob zaključku leta, rojstni dan, ...).

Mislili smo tudi na vaše najmlajše – imamo ločeno **previjalno sobo**, otroške stole in kotiček za igro, v katerem se bodo vaši nadebudneži lahko kratkočasili.

Še posebej pa vabimo vse, ki se nameravate **poročiti**, da se po obredu poveselite pri nas. Imamo bogato ponudbo različnih jedi, za malo bolj razvajane okuse pa oblikujemo indivudualne jedilnike.

Poročnemu paru (vkolikor se odločita poročno noč preživeti pri nas) **podarimo** razvajanje v savni, užitke v džakuziju in prvi zakonski zajtrk.

Informacije in rezervacije na **01 83 25 410**.

Gostilna Pri planinskem orlu
Stahovica 20, 1242 Stahovica

Zavod za turizem in šport v občini Kamnik, Glavni trg 2, Kamnik

Spomin na poroèni dan

Ana Šubic // Foto: Tina Dokl, arhiv zakoncev Vozelj

Violinistka Maja Hribernik in pevec Oto Pestner sta usodni 'da' dahnila leta 2007. Maja se poroènega dne spomni takole: »Preden se zgodi, si poroèni dan vsi predstavljamo pravljično! Pari, ki so to že izkusili, so me vztrajno opozarjali, naj bova tisti dan samo midva in naj se ne obremenjujeva z drugimi. Milijon razlièni energij naju je obdajalo in vsak si je želel izboriti najino pozornost. Spomnim se sončnega dne, ki sem si ga tako želela, veselih ljudi okoli sebe in bodočega moža, ki sem ga lahko prijela za roko, ko je bilo vsega preveè. Pred oèmi imam tudi brata Marka, ki je bil poroèna prièa in rama, na katero sem se lahko naslonila. Moèno so me ganili Otova pesem, ki jo je zapel pred našo hišo, ko je prišel pome, in mamine solze. Če vse zaokrožim, je bil dan èudovit in nepozaben.«

Škofjeločanka Tina Poljanec je leta 2005 večno ljubezen in zvestobo obljubila pevcu Marku Vozlju. Čeprav od njunega poročnega dne mineva že sedem let in pol, Tina pravi, da se ga spomni, kot bi se zgodilo vèeraj: »Vse je potekalo mirno, saj smo si za organizacijo vzeli dovolj èasa. Takrat sem bila na porodniškem dopustu in sem lahko v miru urejala zadeve, povezane s poroko, na dan D pa smo se vsi sprostili in uživali. Ves teden pred našim slavjem je deževalo, na poroèno soboto pa smo se zbudili v èudovit sonèen dan. Lepo se je vsake toliko časa spomniti na ta dan, na zabavo in preseneèenja, ki so nama jih pripravili prijatelji, in na obljube, ki sva si jih z Markom izrekla takrat. S hèerkama si veèkrat ogledamo poroèni video in prav vsakiè se mi zdi zanimivo, kako otroci dojemajo ta dogodek.«

Stili poroène obleke

Nekaj Zvezdinih nasvetov, kako naj nevesta izbere poroèno obleko glede na svoje želje in postavo.

A-linija

Obleka ima značilno obliko črke A, ozek zgornji del, ki se v spodnjem delu razširi v razkošen del. A-linija je primerna za vse vrste postav nevest. Obleka lepo poudari in tudi optièno zmanjša videz pasu ter pokaže zgornji del. A-linija je odlična izbira za klasièno tradicionalno poroko, sanjsko poroko na gradu ali v parku.

Pravljična obleka

Pravljična obleka je podobna kroju A-linije, s tem, da ima še bolj poudarjen razkošen spodnji del obleke. Tak stil obleke je namenjen nevestam, ki so si svoj poroèni dan zamislile kot pravljico. Stil je sestavljen iz zgornjega oprijetega dela v obliki korzeta in polnega krila. Idelana je za vitke ali hruškaste postave. Je odlična izbira za klasično tradicionalno poroko z romantièním pridihom princeske v stilu pravljice.

Morska deklica

Morska deklica je silhueta, ki obriše linijo telesa od prsnega koša do kolen, nato pa se široko in razkošno razširi navzdol. Poudarja ženstvenost in mehke krivulje telesa. Namenjena je samozavestnim in modernim nevestam. Stil obleke je odlièna izbira za lepe postave, poudari boke in trebuh. Èe želite ustvariti zvezdniški čar Hollywood-a in hkrati biti neizmerno zapeljivi, je ta obleka prava za vas.

Prosto padajoča obleka ali I linija

Obleka ima ozko obliko, ki teèe naravnost od vratnega izreza navzdol na rob. Lahkotne, plavajoče linije ustvarjajo graciozen in trendovski stil. Zelo lepo se poda višjim in vitkim ženskam, prav tako lepo deluje na postavah z manjšimi konfekcijskimi številkami. Obleka je prav zaradi svoje lahkotnosti odlična izbira za poroke v toplih mesecih. Je zelo udobna za nošenje. V kombinaciji s posutimi kamenèki ustvarja modni videz.

Empir poročna obleka

Empir obleka je oblikovana s postavitvijo pasu, ki leži tik pod prsmi, ostala obleka pa pada prosto navzdol na rob. Ta slog je veèkrat v kombinaciji z razliènimi izrezi, širokimi trakovi ali daljšimi rokavi. Empir obleka se dobro prilega veèini tipov teles, še posebej je primerna za neveste z manjšimi prsi, saj lepo poudarja vratni izrez. Zelo primerna je tudi za noseènice. Poroèna obleka empir je lepa izbira za vse vrste porok, tudi bolj enostavnih. //

VELIKA NAGRADNA IGRA,
obišči spletno stran www.porocnazvezda.si

POROČNA ZVEZDA

Poroèna zvezda

Cesta svobode 19, 4260 Bled
05/99 53 972, 040 277 555
www.porocnazvezda.si

Poročna fotografija

Suzana P. Kovaèiè // Foto: arhiv Foto Boni

Fotograf naj bi na poroki ujel vsak zaljubljen pogled. Pomembno je, da se nevesta in ženin odločita za profesionalnega fotografa, ki bo znal prisluhniti njunim pričakovanjem.

Predvsem je pomembno, da si bodoča mladoporočenca izbereta fotografa glede na stil poroke in njune želje. Vsak fotograf ima namreč svoj slog, zato naj si pred izbiro ogledata izdelke čim več fotografov, jih primerjata, predvsem kar se tiče obdelave fotografij in končnega izdelka. Le tako se bosta s fotografom tudi povezala, mu zaupala, kar pa je tudi bistveno za lep končni izdelek,« pove Nika Bele iz Foto Boni, ki še pred poročnim dnem svetuje ogled lokacije fotografiranja: »Moja praksa je tudi, da v tednu pred poroko naredim poskusno fotografiranje v običajnih oblačilih, na katerem dorečemo še vse podrobnosti, zato da sta na poročni dan lahko sproščena.«

Poročna fotografija je ena najzahtevnejših fotografij, če fotograf želi ujeti celo zgodbo poročnega dne. »Obvladati moraš vse stile, od portretne fotografije do reportažne. Fotograf mora nevesto in ženina znati animirati, da je tudi na fotografijah več kot očitno, da imata oči samo eden za drugega,« razloži Nika Bele. Uradni fotograf je prisoten praktično cel dan. »V času večerje pa se odpeljem v foto atelje in izdelam zahvale, ki jih svatje dobijo že ob odhodu domov,« je pojasnila fotografinja, ki ji je tudi vsaka malce nenavadna poroka izziv: »Fotografirala sem že poroko v manjšem letalu. Pooblaščenec za poroko je bil nekdanji kamniški župan, v letalu je bil seveda tudi matičar. Zelo čustven je bil poročni obred med starejšim parom, blizu šestdeset sta jih imela, ko sta si namesto poročnih prstanov izmenjala uri; nevesta je rekla, da je za njiju nastopil nov čas.« Niko Bele po vsakem poročnem slavju čaka še eno nič manj zahtevno delo, izdelava poročnega albuma oziroma poročne knjige, manjšega poročnega albuma za starše, zgibanke za priče »Ponavadi si zdaj že mož in žena za valentinovo ali obletnico poroke omislita veliko sliko za v spalnico, to je spet moderno,« je še povedala sogovornica.

Vse pa se pravzaprav začne z vabili na poroko, ki vam jih bodo na vašo željo izdelali tudi v foto ateljeju ... //

Poroke na Blejskem gradu

BLEJSKI GRAD

info@zkbled.si
www.blejski-grad.si

BLED

Zavod za kulturo Bled, Cesta svobode 11, Bled

zlatarstvo trtnik

Ste si zaželeli nekaj posebnega, drugačnega ali pa nekaj čisto preprostega?

V naši delavnici sta Vam na voljo dva zlatarska mojstra iz dolgoletne tradicije družinske obrti, ki znata ugoditi še tako zahtevnim željam!

Pri nas boste deležni vrhunske ročne izdelave, prijaznega in strokovnega svetovanja, kakovostnega vzdrževanja nakita,... Naše izdelke Vam vzdržujemo brezplačno skozi celotno obdobje uporabe!

Ljubljana- Dolenjska cesta 11, 01/42 73 900

Medvode - Seškova cesta 9, 01/36 11 694

www.zlatarstvo-trtnik.si

Zlatarstvo Luka Trtnik s.p., Smrjene 159, 1291 Škofljica

Najprej je zar

Suzana P. Kovaèiè // Foto: Tina Dokl

Zaročni prstan simbolizira namero poroke in je prvi resen korak v smeri sklenitve zakonske zveze. Pri izbiri zaročnega prstana so ključnega pomena »tihe želje« izbranke s pridihom »njegovega« okusa. Zlatarski mojster Luka Trtnik razloži, da mora biti zaročni prstan po ustnem izročilu iz belega zlata ali platine; srebrna barva je prispodoba bele barve kot barve čistosti in nedolžnosti, vsebovati mora liho število kamnov. Seveda pa prstan postane zaročni šele takrat, ko moški zaprosi izbranko za roko in ji s tem naznani svoje namere glede naslednjega koraka, to je poroke. Pri tem je potrebno upoštevati življenjski slog izbranke, saj se zaročni prstan, tako kot poročni, nosi vsak dan in ne le priložnostno. Prav tako je pomembno, kje se bo nosil takrat, ko bo prišel na njegovo mesto poročni prstan.

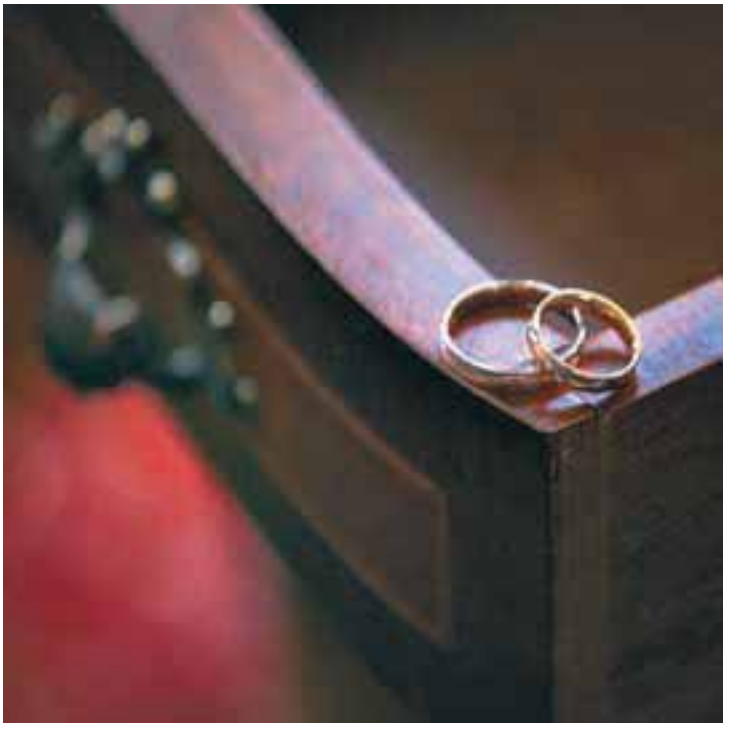
ZGODOVINA POROÈNIH PRSTANOV

Izmenjava prstanov pri poročnem obredu je simbol zveze med zakoncema. Luka Trtnik pojasni, da najstarejši zapis o izmenjavi poročnih prstanov prihaja iz starega Egipta tisočletja pred našim štetjem. Prvi prstani tega časa so bili spleteni iz rastlin, ki so rasle ob reki rodovitnosti, Nilu. Prstan je bil okrogle oblike in je tako kot v marsikateri kulturi v sebi nosil simbol večnosti. Ta običaj so kasneje prevzeli tudi Grki in od Grkov še Rimljani. Za Rimljane je sprejem prstana s strani dekleta pomenil zavezujoč in zakonit dogovor, da dekle ni več prosto. Ta tradicija se je nadaljevala do sredine 20. stoletja kot opomin na čase, ko so žensko obravnavali kot lastnino.

V zgodnjem Rimu je bilo med vsemi kovinami najbolj občudovano železo. Železo je imelo simbol moči, s tem pa je bila poudarjena moč ljubezni. Prvi prstani so bili izdelani zelo nespretno in posledično nesimetričnih oblik, vsekakor pa je bil velik problem v rjavenju teh prstanov. Kmalu so jih začeli izdelovati le iz plemenitih kovin, kot sta zlato in srebro. V srednjem veku so se celo širile vraže, da naj bi poroka brez zlatega prstana prinašala nesrečo; verjetno so te vraže razširili kar zlatarji T ako se je dogajalo, da so v revnejših slojih

aročni prstan

»V poročne prstane se praviloma vdeluje diamante, saj so zaradi svoje trdnosti in leska nenadomestljivi. Predvsem je pomembno, da so vdelani kamni trdni, ker so izpostavljeni vsakodnevnemu nošenju prstanov v vseh pogojih. Med dovolj trdne kamne se uvrščajo še korundi (rubini in safirji), ki so prav tako primerni za vdelavo v poročne prstane.«



pogosto po poroki prstane vrnili, ker si jih niso mogli privoščiti.
Med drugo svetovno vojno je mnogo mladih mož moralo za daljši čas zapustiti svoje žene in takrat so možje začeli nositi poročne prstane kot simbol zakonske zveze in spomin na svoje žene. Bila je povsem romantična gesta, ki pa je živa še dandanes – niso več samo žene tiste, ki nosijo prstane kot simbol svoje predanosti in zavezanosti, pač pa poročne prstane nosi tudi vedno več mož.

IZBIRA POROČNEGA PRSTANA

»Izbira poročnih prstanov je stvar lastnega okusa, načina življenja, predvsem pa naj nevesta in ženin poslušata sebe in izbereta takšna prstana, ki ju bosta z veseljem nosila. Za odločitev, katera prstana bosta prava, nekateri potrebujejo veliko časa – tudi nekaj mesecev, nekaterim pa je dovolj pet minut. Naročilo prstanov priporočam en mesec pred poroko, saj je čas izdelave ponavadi od enega do dva tedna, preostanek časa pa je dovolj, če je potrebno še kaj spremeniti, na primer velikost, matiranje,« je dejal Luka Trtnik.
Rumeno zlato je klasična barva poročnega prstana, belo zlato je že nekaj let moderno. »Kombinacije se tudi delijo: za rumeno/belo se največkrat odločijo pari, ki so v dilemi med belo in rumeno barvo zlata, rdeče/bela je malo bolj ekstravagantna in celo nenavadna, prav tako kombinacija zlata z drugimi materiali, kot sta les in steklo, za kar se odločajo pari, ki želijo izstopati,« je še pojasnil sogovornik.
Kakšna bo oblika oziroma vzorec na prstanu, je izbira para po lastnem okusu in spet smo pri tradicionalnih, modernih in izstopajočih parih. V ženskega se praviloma vgradi diamant, ki zaradi svoje izjemne trdote in leska ostane nespremenjen celo življenje. »Občasno se okus med ženinom in nevesto tako razlikuje, da si izbereta različna prstana, vendar tudi takrat poskrbimo za kak detajl, ki se ponovi na obeh prstanih. Praviloma pa sta prstana enaka in se razlikujeta le v velikosti, morda še v širini,« je še razložil zlatarski mojster. //

Čokoladna je še vedno zakon

Suzana P. Kovaèiè

Rezanje torte simbolizira prvo skupno nalogo novoporočenega para. Po tradiciji naj bi jo razrezala opolnoči. Zdaj že mladoporočenec položi svoje roke na soprogine in skupaj odrežeta prvi kos torte. Najprej se razreže najmanjša tortica oziroma tisti del torte, ki je namenjen paru.

Poročno torto je treba skrbno izbrati, po možnosti naj bo barvno usklajena s poroko, slaščičar pa bo poskrbel za to, da bo lepa na pogled in okusna. Na splošno velja, da so oblikovno najbolj zahtevne ravno poročne torte ter torte za različne druge slovesnosti. »V trendu so poročne torte pravokotne oblike, čistih linij, barvno usklajene z obleko para in drugo dekoracijo poroke,« je povedala slaščičarka Nataša Kerč in dodala, da je pomembno, da zna slaščičar ugoditi tudi malce nenavadnim željam: »Vedno več parov se odloči za kakšno bolj »odštekano« torto nenavadnih oblik, kontrastnih barv, zabavnih dekoracij.« Slaščičarji so seveda tudi mojstri nadevov poročnih tort. Čokoladni okus in lahki osvežilni okusi poročnih tort so še vedno zakon. Naročite lahko celo torto z okusom šampanjca. »Po dogovoru poskusno pripravimo mini tortice, da se bodoča zakonca lažje odločita za okus poročne torte,« je dejala Nataša Kerč in dodala, da mora biti tudi drugo pecivo na poročni mizi estetsko izdelano, različnih nadevov, od sladkega drobnega peciva, minjonov do slanega peciva: »Zelo primerni za zahvalo ob koncu slavja pa so malo večji piškoti, poročno dekorirani s posvetilom, ki jih gostje odnesejo domov za spomin.« //

POHIŠTVO ZA CELOTEN DOM

www.prevc.si

Za naše dobro počutje in zdravje je pomembna ***kakovost našega bivanja.*** Temelj kakovostnega bivanja pa je naš dom. Še posebej so pri tem pomembni dnevni prostori, kot so dnevna soba, jedilnica in kuhinja. Prenova kuhinje je tako časovno kot tudi finančno zahteven projekt. A je res, da se prenove kuhinje ne lotevamo pogosto.

kuhinje

dnevne sobe

Mogoče nekoliko pozabljen prostor v našem domu, vsaj kar zadeva opremo, je **dnevna soba.** Pozabljen zato, ker se ga lotevamo običajno čisto na koncu, potem ko že opremimo kuhinjo, spalnico in otroško sobo. Na vrsto pride nazadnje, ni pa najmanj pomemben prostor, saj v njem preživimo veliko časa skupaj z družino.

Oprema dnevne sobe naj bo res izbrana, tako **pohištvo** kot **sedežna garnitura.** Pri tem moramo upoštevati čas, ki ga preživimo v dnevni sobi, število članov naše družine in njihovo starost. Ne pozabimo na udobje, ki ga v dnevnem prostoru želimo imeti in barvne kombinacije, ki so nam všeč.

Spomladanski čas je za prenovo dnevne sobe več kot primeren. Obenem lahko izberete nekaj popolnoma novega, česar na našem trgu še ni bilo. To je **dnevna soba Prizma Alples.** Dnevno sobo Prizma odlikujejo elegantne čiste linije z dekorativno letvijo na frontah. Omogoča tako klasične kot moderne postavitve dnevne sobe, na voljo pa je v treh barvnih kombinacijah: beli, oreh in bela, oreh in peščena kombinacija.

Pestra izbira elementov poleg omar za shranjevanje vključuje elemente za zabavno elektroniko, ne manjkajo pa niti knjižni regali in kotni elementi. Kakovostno pohištveno okovje z mehkim in tihim odpiranjem in zapiranjem vrat in predalov omogoča **preprosto uporabo** ter zagotavlja dolgo življenjsko dobo.

Dnevno sobo Prizma si lahko ogledate v naših salonih pohištva, do konca meseca marca je na voljo s **promocijskim 30-odstotnim popustom** za gotovino.

otroške sobe

vgradne omare

Salon Prevc Kranj, Dorfarje 17, Žabnica, T: 04 502 19 00, E: info@prevc.si I **Alples studio BTC,** BTC hala 10, T: 01 541 18 20, E: alples@studio@prevc.si

Kulinarika: Kuhamo z znanimi Gorenjci

Sladica a'la Katka

Alenka Brun // Foto: Tina Dokl

Bilo je tik po Schladmingu. Terminologija, ki jo uporabljajo športni novinarji. Ravno pravi èas, da se zmagoslavje z belih poljan in navdušenje iz reporterske kabine preseli v kuhinjo.

Priprava ribe v soli je enostavna. Očiščena mora biti čez škrge, da sol ne pride v stik z mesom. Luskanje ni potrebno, ker se koža kasneje prime soli.

Katja Tratnik in **Urban Laurenčič.**
Oba televizijca – Katjo lahko spremljamo v jutranjem programu Televizije Slovenija, Urban je del športnega programa na isti televiziji. Ljudje z veseljem poslušajo njegovo športno komentiranje, sta pa Katja in Urban že kar nekaj časa tudi zasebno par. Ker sta, lahko bi rekli, na televiziji kar doma, jima za njun poklic razumevanja ne manjka.
»Eden dela zjutraj, eden zvečer,« se pošali Katja, drugače pa jima gre usklajevanje kar dobro od rok. »Čez zimo, ko so večja tekmovanja, Urbana pač ni, ker pa imam sama podobno delo, to razumem. Za televizijo je značilno, da pač ni ustaljenega urnika. Veliko pa delava tudi med vikendom.«
Kako pa je s kuhanjem, smo izvedeli tisto sredo zvečer, ko sta skupaj z Matjažem Erzarjem ustvarjala v njegovi kuhinji, Pri Matičku na Primskovem pri Kranju. Katja se je odločila, da bo sladico pripravila za vse – tisti trenutek navzoče v gostilni. Skupaj in z Matjaževo pomočjo sta se odločila, da bo tokrat na jedilniku kot predjed jakobova pokrovača, glavna jed pa bo riba v soli.
Pod budnim mentorjevim očesom se je priprave omenjenih jedi lotil Urban, medtem ko je Katja delala svojo sladico, popolnoma svojo domačo kulinarično pogruntavščino. Sladica a la Katka – kakor jo je poimenovala, je nastala nekega popoldneva, po naključju.
»Nekoč sem kupila tole Sacherjevo torto in ki je nisem pojedla takoj. Po nekaj dneh, ko ni bila več tako sočna, sem začela razmišljati, kaj bi lahko naredila iz nje «
Malo vanilijevega sladoleda, smetana, pa še kakšen sadni dodatek in nastala je a la Katka .
Zanimalo nas je, ali jo bomo v nadaljevanju lahko zasledili na jedilnem listu gostilne, vendar se je odločila, da ne. Bo pa enkrat na leto – najverjetneje poleti – obiskala Matička, naredila sladico in jo gostom tudi postregla.
V tem času se je Urban lotil priprave ihanskega brancina, kakor se je pošalil Matjaž, ki iz svoje lovske kože pač ne more. Sprožil je salvo smeha tako pri Katji kot Urbanu, Katjin komentar pa je bil: »Urbi je vedno želel biti umetnik in tole oblikovanje s soljo mu kar leži.«
Urban je pripravljal piranskega brancina v soli, da ne bo pomote.
Včasih je v zelo kratkem času prisiljen narediti veliko programa, kar pomeni, da zadeve poenostavlja. Ker v kuhinji ni rav-

Predjed
Kapesante s tribarvnimi fuži, zelenjavo in sladko èilijevo omako

Glavna jed
Piranski brancin ter blitva s krompirjem

Sladica
Sladica a'la Katka

Urban se je še ukvarjal s pripravo priloge, ko je že pokušal Katjino sladico.

SLADICA A'LA KATKA

500 g Sacherjeve torte z marmelado, 5 jušnih žlic bourbon vanilijevega sladoleda, sadje, naribana èokolada

① Sadje je lahko zamrznjeno ali sveže. Uporabimo lahko maline, borovnice, gozdne sadeže. Dve žlici bosta kar dovolj.
② Vse to zmešamo z nekaj Sacherjeve torte, ki je lahko kupljena, dodamo sladoled – lahko tudi kakšno žlico več, kot je napisano, in vse skupaj dobro premešamo.
③ Pazimo, da zmes ni pregosta, kar pomeni, da torto dodajamo poèasi. Ne sme je biti preveè.
④ Pozimi damo sladoled prej samo za trenutek v mikrovalovko, da se malo odtaja. Podobno lahko naredimo tudi s sadjem.
⑤ Sladico a'la Katka postrežemo v kozarcih za rdeče vino, pri katerih je èaša širša in tako celotna sladica dobi lepši videz. Na zmes iz sadja, sladoleda in Sacherjeve torte damo še eno ali dve kepici sladoleda, malo smetane, potresemo z naribano èokolado, lahko še dodatno okrasimo in postrežemo.

no doma, tudi tu poenostavlja. In ker obožuje morsko hrano, se je z rahlo pomočjo glavnega kuharja odločil, da se spopade z brancinom, za prilogo sta se odločila za blitvo s krompirjem. Tokrat nista prvič sodelovala v kuhinji. V preteklosti sta se lotila karpača iz postrvi, za kar je bila seveda delno kr iva K atja z izjavo, kako bi bilo, ko bi Urban ujel ribo Ni bilo treba dvakrat reči, Urban je poskusil in v drugem poskusu mu je uspelo. Potem so razmišljali, kaj naj z njo, pa se je utrnila zamisel o karpaču iz divje postrvi. Urban je bil za, fileti pa so bili narejeni v pol ure, saj Matiček brez ostrih nožev ne gre nikamor

Jakobove pokrovače ali kapesante pa so se zdele idealne za predjed. Lepo jih je dopolnil tris treh paprik, tribarvni fuži, omaka iz sladkega čilija je dala rahel azijski pridih, na vrhu pa je vsak krožnik dobil še krhelj ringloja.

Šef kuhinje na kratko obrazloži: »Na olivnem olju prepražimo štiri grame čebule. Na osebo potrebujemo dve, tri kapesante – če pa gre za predjed, je dovolj ena. Odvisno od tega, kakšne jedce imamo za mizo. Živahnost jedi in tudi okus dodajo tenko narezane rdeča, rumena in zelena paprika – pol paprike na osebo. Potem dodamo na četrtine narezan češnjev paradižnik – štiri, pet kosov, vse skupaj popražimo, zalijemo z juho. Posebej skuhamo šest do osem – osem do deset dekagramov fužev. Kuhamo jih od deset in petnajst minut. Vse to zmešamo, dodamo sesekljan peteršilj, zalijemo s pol kozarca vina – lahko je belo ali rdeče, ker lahko morsko hrano delamo na rdeče ali belo, d odamo še malo sladke čilijeve omake in žlico smetane.«

Urban školjk še ni pripravljal, in kot je že povedal, v kuhinji ni ravno doma. »V bistvu sam zase v kuhinji preživim – torej od lakote umrl ne bom, kakih inovacij pa tudi ne izvajam. Ta žilica mi manjka.«

Katja ga je dopolnila: »Dokler živiš sam in če res nisi prav nor na kuhanje, potem je težko verjetno, da bi kaj na veliko kuhal. Sploh, če si po cele dneve v službi, skočiš nekaj vmes pojest in potem si zvečer najverjetneje ne pripravljaš velikega obroka. Oba sva narejena tako, da zvečer ne jeva ravno, kosila so bolj moja domena, če je kakšna posebna, slovesna priložnost, pa se raje odpraviva ven – pustiva, da nama drugi postrežejo.«

Seveda je glavna šefinja v kuhinji doma Katja, vendar ker se velikokrat

Školjke morajo biti sveže in očiščene. Na osebo potrebujemo dve, tri kapesante – če pa gre za predjed, je dovolj ena. Odvisno od tega, kakšne jedce imamo za mizo.

zgodi, da prideta domov pozno, se ji res ne da vedno kuhati. Prosti čas raje porabita zase, za druženje s prijatelji. Katja je ima rada piščanca – na sto in en način, pa solate. Vseh vrst. Letos razmišlja celo o lastnem zelenjavnem vrtu z zeliščnim kotičkom. Urban ima poleg morske hrane rad tudi divjačino in se spogleduje z mislijo, da bi se lotil priprave fazana, morda kasneje tudi kakšnega medveda – seveda pod budnim Matjaževim očesom.

»Sem sicer gurman, rad jem dobro, pojem pa vse. Ni hrane, ki je ne jem. Tudi vampe, če so dobro pripravljeni. Ko sem na terenu, pa se pač prilagodimo terenu. Kuhamo sami. Tako se znajdejo na krožniku jota, ričet, testenine «

Večino časa Katja in Urban preživita skupaj. V sproščenem, humornem vzdušju nam Katja zaupa, da če je priden, je v Kranju, če ni, je v Ljubljani . Ona ima namreč stanovanje v Kranju, on v Ljubljani; enkrat sta pač pri njem, drugič pri njej. Že kar nekajkrat se je namreč zaradi njune narave dela izkazalo za zelo praktično, da ima Urban stanovanje v Ljubljani. »Včasih povabim Matjaža in njegovo Simono na obisk in takrat tudi kaj skuham. Takrat, priznam, imam vedno tremo, ker je Matjaž pač kuhar,« ki pa tisti trenutek ni skrival, da je nad Katjino sladico navdušen, saj jo je že med samo pripravo kar nekajkrat vprašal, če je že i n kdaj bo. //

VINARSTVO
IZTOK IN BORUT MUŽIČ

prideluje sveža bela in zorjena rdeča buteljčna vina. Poudarek je na svežini sadnih arom, specifičnih za določeno sorto. Z majhno količino pridelka na hektar in integrirano pridelavo dosegajo pri vinu visoke ekstrakte in lepo cvetlico.

Pred kratkim je bila njihova Rebula 2011 nagrajena z Zlato Krono v italijanskem vinskem vodiču Vini Buoni dal Italija.

MUŽIČ

Plešivo 5a, Goriška brda

www.muzic.si

Minister za zdravje opozarja:
Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

Kaj pomeni Triglav?

Miroslav Braco Cvjetièanin

Na enem izmed službenih potovanj sem moral hotelsko sobo deliti s kolegom Italijanom. Spoznala sva se na sprejemu, niti ne tako dolgočasni predstavitvi, kateri bo naslednji dan sledil vele športni dogodek.

Hotelska soba za dva in hvala bogu z dvema posteljama, ne eno zakonsko. Italijan je Italijan in nikoli se ne ve Razpakirala sva vsak svoj kovček. Na moje veliko začudenje je imel vse cunje zavezane s šalom nogometnega kluba Milan iz Milana. Pogledal sem ga in prepoznal je vprašaj, ki je obvisel med nama. »Sem goreč navijač Milana, tale šal je moj amulet, ki mi prinaša srečo v življenju Kamorkoli grem, je z mano Ti spremljaš nogomet? Imaš klub? Popraskal sem se za ušesom in verjetno je bilo razvidno, da sem postal ljubosumen, ker nimam svojega šala s sabo. Odgovoril sem, da imam klub, da se spoznam na nogomet in ga imam rad. Nekoč sem ga celo igral in mi še danes ni jasno, zakaj nisem končal vsaj v Milanu. Nasmehnil se je po italijansko, kako pa »Kako se imenuje tvoj klub?« »Triglav,« sem odgovoril. »Triglav? Kaj pomeni Triglav?« »Triglav je najvišja gora v Sloveniji. Včasih je bila najvišja gora tudi v skupni državi Jugoslaviji. Igramo v prvi ligi. Trenutno smo na sredini tabele.« »Odlično ime za nogometni klub. Sodeč po imenu, je verjetno eden najboljših pri vas. Zelo močno ime. Pravi klubi imajo imena mest, rek, najvišjih gora, pokrajin « Strinjal sem se in se zamislil nad Triglavom. Najprej sem odgovoril, da nimamo prvoligaškega naslova državnega prvaka, imamo pa vse drugo. Potolažil sem ga z besedami, da najboljši slovenski nogomet šele prihaja. Prižgal je prenosni računalnik in vtipkal ime Triglav. Triglav? Močno ime, močno. Tre capi, sem mu prevedel in zdaj se sramujem, ker takrat nisem vedel, da se Triglavu po italijansko reče Tricorno. Kliknil je še na uradno stran kluba in začudeno zažvižgal. »Saj imate enako stran kot pa mi!«

»Boljšo,« sem odgovoril. Zarežala sva se. Najin pogovor je še med večerjo potekal le o Triglavu. Vse ga je zanimalo, dobro in slabo. Pobahal sem se, da imamo trenutno najboljšega strelca lige, da imamo kvaliteten podmladek, da imamo skoraj vse. Spotaknil se je ob besedico skoraj. Mimo slabe infrastrukture nisem mogel, potem pa se je zataknilo še pri navijaštvu. Razložil sem mu, da mi je žal, da sredi zime nimam Triglavovega šala. Vsaj pozimi bi ga moral nositi, sem bentil. Premalo navijačev, pravzaprav premalo tistih gorečih, takih, ki nosijo šale povsod, kamor gredo. Razumel me je, in ker ima izkušnje s tem, se je zlahka prilagodil velikosti Kranja in Milana. Potem je sledila njegova razlaga. Kot dober poznavalec nogometa in vsega športa, že vrsto let je novinar, prav rad raziskuje fenomen navijaštva. Pravil mi je, da je povsod in vedno tako, da je privrženost klubu velika toliko, kot je veliko njihovo mesto. Najprej nisem razumel, potem pa, ko sem malce bolj premislil, se mi je posvetilo. Rezultati vplivajo zgolj na priložnostne navijače. Če se pogleda jedro tistih, ki redno zahajajo na tribune, je njihovo število vedno nekako sorazmerno s številom prebivalcev v tem mestu. Tako to je, ker gre za nogomet, ki je, hočeš nočeš, najpomembnejši šport vseh športov. Kolega Fabrizio me je povsem potolažil in spravil na realna tla ter dodal, da je vse navijaštvo odvisno največ od igralcev samih. Oni bi morali prvi skrbeti, da bi bilo zanimivo gledati jih. Primerjava štirikratnega zmagovalca Lige prvakov in štirikratnega svetovnega klubskega prvaka ter sedemnajstkratnega italijanskega prvaka s Triglavom je mogoče smešna, vendar me je kolega prepričal o nasprotnem. Razlika je le v tem, da Kranj z Gorenjsko vred ni Milano, vse drugo je enako. Razumel sem. Kolega Fabrizzio me je potrepljal po ramenih in dejal: Triglav pomeni nekaj najvišjega v Sloveniji, zato si nogometni klub s takim imenom zasluži biti med največjimi, najboljšimi nogometaši, ne samo na Gorenjskem ampak v Sloveniji z okolico vred. //

»Triglav je močno ime, zato sem prepričan, da vam bo kmalu uspel veliki met in se boš smejal, da si nekoč pozabil Triglavov šal … Viva Tricorno!«

Beno Fekonja,
predsednik NK Triglav, pravi:

NAVIJAT SE SPLAČA

Za leto 2013 smo pripravili akcijo prodaje letnih vstopnic, kjer stavimo na to, da se NAVIJAT SPLAČA. Z več kot 50 odstotki popusta lahko naši navijaèi dobijo pravico do ogleda vseh 18 tekem 1. SNL, pokalnih in mednarodnih prijateljskih tekem. Zraven smo v sodelovanju s 40 podjetji pripravili poseben VIP popustnik, kjer lahko imetniki letnih vstopnic unovèijo veè kot petsto evrov popustov. Tako se jim nakup lahko zelo hitro povrne. Pripravili smo še darila klubskih artiklov, stalni sedež ter dostop do VIP prostorov med polèasom s pogostitvijo. Vse to je mogoèe kupiti tudi na obroke ali kot poslovno letno vstopnico. Torej veè kot dovolj razlogov za nakup letnih vstopnic. Zavedamo se tudi, da se letne vstopnice ne bodo prodale kar èez noè, ampak je to dolgotrajen proces. Do sedaj jih je klub prodal letno manj kot deset. To smo letos že pred začetkom akcije presegli. In navijaèi delajo navijaèe. S polnimi tribunami bo tudi točke lažje osvajati. Gledalci so vedno bili naš dvanajsti igralec. Kljub tradiciji, ki jo premore klub, pogrešam bivše igralce, trenerje, ki jim je ta klub dajal zavetje vrsto let, da mu del tega vrnejo s podporo s tribun. Biti navijaè je nekakšna vera, ki ti prebudi posebne obèutke pripadnosti, emocije, ko bije srce za bordojsko-bele fante. Tega nam do sedaj še ni uspelo zbuditi. Želim si, da bi bilo že to pomlad drugaèe. Da bi bili Kranjèani in vsa Gorenjska zaljubljena v Triglav. Igralci se danes že zavedajo, da ne igrajo le zase, ampak tudi za publiko. Èas je, da tudi navijaèi spoznajo, da lahko naredijo nekaj za svoje fante. Svetla izjema so Small faces, dihajo s klubom in pred njimi lahko damo samo kapo dol. Samo viole so še nad njimi.

NOGOMETNI KLUB
TRIGLAV KRANJ

Navijati se splača!

LETNA VSTOPNICA
STALNI SEDEŽ
EKSTRA BONITETE

ŽE V PRODAJI!

MOŽNOST NAKUPA:
E-nakup preko spletne strani:
www.nktriglav.com;
po telefonu na številko **(04) 238 00 50 ali**
v klubskih prostorih na stari tribuni
ponedeljek, sreda in petek med 9. in 18. uro,
torek in četrtek med 9. in 16. uro ter
na blagajni **90 minut** pred pričetkom tekme.

DOŽIVITE NEPOZABNE ŠPORTNE UŽITKE – PRVALIGA.SI

www.nktriglav.com

Nordijska hoja je priljubljena tudi na Gorenjskem

Miroslav Braco Cvjetièanin

Ni se je težko naučiti in je zelo dobrodošla za splošno fizično kondicijo.

Nordijsko hojo so si izmislili že v tridesetih letih prejšnjega stoletja v obliki nadomestne vadbe smučarskih tekačev. Iznajdljivi Finci so sredi devetdesetih let to obliko rekreacije razširili med množice navdušenih pohodnikov in sprehajalcev z enostavnim namenom; izboljšati zdravje državljanov. Nordijska hoja ima danes svojo krovno organizacijo INWA in po zadnjih podatkih se že šest milijonov ljudi po svetu ukvarja s to obliko rekreacije.
V Sloveniji je nordijska hoja doživela svoj razmah na področju zdravstva v obliki delavnic za izboljšanje in ohranjanje zdravja ljudi, največkrat kot dodatna ponudba v zdraviliščih in seveda v športnih društvih. Danes je nordijska

IZBERITE SVOJO DOLŽINO:

VIŠINA	PRIP. DOL. PALIC
150 cm	105 cm
152 cm	105 cm
154 cm	110 cm
156 cm	110 cm
158 cm	110 cm
160 cm	110 cm
162 cm	115 cm
164 cm	115 cm
166 cm	115 cm
168 cm	115 cm
170 cm	120 cm
172 cm	120 cm
174 cm	120 cm
176 cm	125 cm
178 cm	125 cm
180 cm	125 cm
182 cm	125 cm
184 cm	130 cm
186 cm	130 cm
188 cm	130 cm
190 cm	135 cm
192 cm	135 cm
194 cm	135 cm
196 cm	135 cm
198 cm	140 cm
200 cm	140 cm
202 cm	140 cm

hoja že izbirni predmet na Fakulteti za šport in je zelo priljubljena med številnimi rekreativci.

NEKAJ RAZLOGOV, ZAKAJ JE DOBRA NORDIJSKA HOJA:

- primerna za vse starostne skupine
- izboljšuje aerobno vzdržljivost,
- v gibanje vključuje 90 odsttokov vseh telesnih mišic,
- zmanjšuje bolečine v hrbtu,
- pripomore k bolj zdravi in pokončni drži telesa,
- edinstvena za hujšanje oz. uravnavanje telesne teže.

Večina tistih, ki že prakticirajo nordijsko hojo, trdi, da gre za nadgradnjo običajnih sprehodov, »navadne« hoje, vendar s pomočjo palic. S palicami je vse skupaj malce drugače. Hočeš ali nočeš moraš tudi malce razmišljati, zato postane vse skupaj zanimivo, zabavno in zelo učinkovito.

Palice so najvažnejši del opreme. Pravzaprav tudi edini del, če upoštevamo, da že imamo športna oblačila in športne copate. Palice lahko kupite danes že v vsaki dobro založeni športni trgovini.

KAJ MORAMO VEDETI PRED NAKUPOM NORDIJSKIH PALIC?

Bolj kot cena je pomembna dolžina palic, ki jo boste najlažje ugotovili, če boste svojo telesno višino pomnožili z 0,7. Torej, če ste visoki 170 centimetrov, pride v poštev višina palic 120 cm. Pravilo je, da izberemo palice, ki so najbližje rezultatu. Proizvajalci izdelujejo palice poljubnih dolžin v koraku po pet centimetrov. Obstajajo teleskopske, kar pomeni, da jih lahko raztegneš na določeno število centimetrov. Še več je »fiksnih«, torej iz enega kosa, ki se ne raztegujejo.

Lahko so narejene iz aluminija 7075 F56, premer 16/14mm, raztegljive od do (na primer od 65 do 135 cm), eloksirane, imajo blok zaporo, ergonomski ročaj, nordijsko levo in desno zanko, nordijsko krpljico s karbidno konico in gumijasto kapico. Precej dražje palice so narejene iz karbona ali fiberglasa.

PRI IZBIRI PALIC JE TREBA PAZITI ŠE NA:

Oblika ročaja z zanko je pomembna zaradi daljše aktivnosti, pri kateri bi lahko prišlo do žuljev na dlaneh, zato mora biti oblika ročaja ergonomsko oblikovana. Vrh ročaja je zaobljen tako, da dlan pri zaključku odriva s palice za boki nemoteno zaključi odriv.

Poznamo tri **velikosti paščkov** (velik, srednji in majhen). Pašček, v katerega se vpne dlan, moramo pravilno nastaviti, tako da prenesemo težo na palico preko paščka in pri tem z dlanjo ne zdrsnemo pod ročaj.

Vrsta krpljice. Krpljice pri palicah za nordijsko hojo so majhne in imajo na koncu pravilno oblikovano konico, katere namen je stabilnost palice pri vbodu v podlago. Največkrat je izdelana iz zelo trpežne kovine, redkeje se kot krpljice uporablja guma.

Vidite, tudi »navadne« pohodne palice so tehnološki dosežek, zato je dobro, da se pred nakupom posvetujete s strokovnjakom, da se ne boste potem jezili, da ste kupili prekratke, pretežke, pretanke s slabim ročajem, slabo konico ... Pretiravati vam ni treba in za začetek so tudi te za dvajset evrov več kot samo dobre. //

Avto z dušo

Miroslav Braco Cvjetièanin // Foto: Kia

Kia Soul je avto, ki takoj pritegne poglede začudenja. Vendar že na drugi pogled postane jasno, da je to v bistvu zelo »kul« avto. Najprej ga je sprejela mladina in takoj za njo ženske, ki imajo rade drugačnost.

TEHNIKALIJE

Pri tehniènih posodobitvah je zagotovo treba najprej omeniti pridobitve znane že iz cee'dove družine – 103-kilovatni (140 KM) 1.6 GDI bencinski motor in 6-stopenjska roèni in samodejni menjalnik. Aluminijski 1,6-litrski GDI bencinski Gamma motor nadomešèa prejšnjega 91-kilovatnega (124 KM). Ponuja 13 odstotkov veè moèi (103 kW pri 6.300 vrt./min.) in 166 Nm navora pri 4.8 vrt./min. Soul tako od 0 do 100 km/h pospeši v 10,4 sekunde in hiti maksimalnih 185 km/h. Povpreèna poraba je v mešanem ciklu 6,4 l/100 km, emisija CO2 pa 149 g/km. Èe je opremljen s paketom EcoDynamics (ISG oz. start/stop sistem s pametnim alternatorjem AMS), znaša poraba okroglih 6 litrov, emisija CO2 pa 139 g/km.
Za stranke, ki prisegajo na dizelsko moè, je na voljo 94-kilovatni (128 KM) CRDi iz družine U2. Proizvaja 260 Nm navora pri 1.900 obratih in se ponaša s porabo 4,9 l/100 km, emisija CO2 pa 129 g/km. S paketom EcoDynamics se poraba zmanjša na 7 l/100 km, izpusti CO2 pa na 125g/km.
Soul je serijsko opremljen s 6-stopenjskim roènim menjalnikom, opcijsko pa s prav tako 6-stopenjsko avtomatiko.
Novinec vstopa na evropski avtomobilski trg z uveljavljeno najdaljšo garancijo med vsemi velikoserijskimi vozili. Garancija sedmih let oz. do prevoženih 150.000 km velja za celotno vozilo, jamstvo prva tri leta pa velja za neomejeno število prevoženih kilometrov. Garancija je prenosljiva in ni vezana na prvega lastnika.

Svojega novega soula lahko tetovirate! Na slovenski spletni strani Kie lahko izbirate lastno tetovažo za svoj novi avto.

Njegova drugačnost prepriča takoj, ko se usedeš vanj. Prevzame te mešanica občutkov med preteklostjo in prihodnostjo.
Soul je avto za dušo pobožat, avto, se ti zdi je vsak dan lepši in lepši. Nekateri celo pravijo, da je to avto, ki bo z leti postal strast zbirateljev, kar pomeni, da bo postal legendaren.
Popolnoma prenovljen Kiin posebnež je sedaj na voljo tudi slovenskim kupcem. Novi soul ima bolj dodelan videz, nova motorja in menjalnika, večje motorne zmogljivosti, bolj kakovostne materiale v notranjosti in več dodatne opreme.
Oblikovno je novi Soul dobil nekoliko širši, stabilnejši videz in skladnejše mere. Da bi lahko sprejel močnejši motor, je nos podaljšan za 15 mm, tako da sedaj znaša celotna dolžina vozila 4.120 mm. V primerjavi s predhodnikom je zračna odprtina postavljena nižje in je širša, okrogle meglenke pa so po novem večje.
Novinec je zaradi boljšega osvetljevanja serijsko opremljen z zmogljivejšimi dvojnimi žarometi s črnimi obrobami in dvojnimi dnevnimi lučmi. Kot opcijo si lahko stranke omislijo nove projekcijske žaromete in LED-luči, tako spredaj kot zadaj. Nova so tudi stilska 16- in 18-palčna lita platišča, prav tako tudi zunanje ročice vrat, ki poudarjajo profil avtomobila, medtem ko spremenjena zunanja vzvratna ogledala vsebujejo LED- smerokaze. Na zadku najprej opazimo zajetnejši črni odbijač in meglenki, ki sta postavljeni v skrajni rob zadka.

SOUL TATOO

Svojega novega Soula lahko tetovirate! Na slovenski spletni strani Kie lahko izbirate lastno tetovažo za svoj novi avto. Izbirate lahko seveda med številnimi barvami in različnimi platišči, vendar so v Evropi kupci najbolj navdušeni nad možnostjo, da je njihov avto z dušo lahko tudi tetoviran! //

Pravokotna spalnica v toplih odtenkih

Jernej Èervek, u. d. i. a.

Bralca Nina in Tomaž se selita v novo stanovanje, ki ga je potrebno še opremiti. Potrebujeta nasvet, kako v veliki podolgovati sobi razporediti pohištvo tako, da bo funkcionalno in udobno. Potrebujeta zakonsko posteljo, èim veè garderobnih omar, manjšo mizico za lièila, udoben naslonjaè in televizor.

Spalnica je pravokotne oblike, z velikim panoramskim oknom ter izhodom na balkon na krajši strani. Predlagam, da pred postavitvijo pohištva prilagodite električno napeljavo novi ureditvi, predvsem na postavitev luči po prostoru.
V prvem delu sobe je urejena garderoba, ki jo sestavljata dve vgradni omari, na steni med njima pa je veliko ogledalo. Posamezna garderobna omara je dolga tri metre, tako da je zadosti prostora za oba. Na stropu je reflektor, dodano osvetlitev si lahko omislite tudi v omari.
V spalnem delu stoji velika zakonska postelja. Postelja ima na dnu predalnike za shranjevanje posteljnine. Nad oblazinje-

nim vzglavjem postelje sta dve stenski svetilki, ki dajeta dodatno svetlobo za večerno branje. Ob steni je podolgovata in ozka mizica s predalnikom, na kateri je zadosti prostora za shranjevanje ličil, nad njo je ogledalo. Na mizi je tudi prostor za delo na prenosniku. Namesto stola je pod mizico tabure. V kotu med okni je postavljen udoben naslonjač za popoldanski počitek ali pa za večerno spremljanje televizije, ki je obešena na steno. V novi spalnici prevladujejo barve toplih odtenkov, ki se ujemajo z odtenki parketa. Stene so pobarvane v svetlo rumeni barvi, stena za posteljo pa v svetlo rdeči barvi. Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena pohištva za posteljo, mizico, dve luči, ogledalo, vgradno omaro, počivalnik in preprogo je 3600 evrov. //

ČISTO JE LEPO

LOČEVANJE ODPADKOV JE PREPROSTO!

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

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

Da bo ločevanje odpadkov še lažje, ponujamo:

6–10 EUR

zložljivo ali fiksno stiskalnico za plastenke in pločevinke

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

0,90 EUR

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

1,10 EUR

240-litrske vreče za zabojnik za biološke odpadke

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

48 EUR

set dveh posod

2 EUR

paket biorazgradljivih vrečk (25 vrečk, prostornine 7 litrov)

VSE O ODPADKIH

LOČEVANJE JE ZAKON!

www.krlocuj.me

3 EUR

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

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

Komunala Kranj

razvedrilo

nagradna križanka

FOTO BONI, d. o. o.
C. Staneta Žagarja 19
4000 Kranj
T: 04 23 64 987
M: 031/688-237
E: fotoboni@siol.net
www.fotoboni.si

SESTAVIL: F. KALAN	ARMADA	KREPELO, OKLEŠČEK	GRŠKA MITOLOŠKA REKA	NAŠ PESNIK (FRANCE)	DRAGO JANČAR	IGLASTO DREVO	BALONAR ŠORN	PRISTAŠ PANK GLASBE	PRISTAŠI ŠOLE V ELEI	NAŠ PLANINEC (FRANC)	LESEN PLUG
NAŠ IGRALEC (V. P.)	13				9						19
ŽENSKA, KI OCENJUJE	20						32		34		
HIMALAJSKI ČLOVEK			3		STAR IZRAZ ZA RAVNILO / PEVKA VILER			7		23	
SPAK, NAKAZA				21			BARVA IGRALNIH KART / VIŠINSKA TOČKA				4
KATJA EPSTEIN			TV VODITELJICA ROŠ	DEL ROKE / NAREČNI IZRAZ ZA STRMINO		16				BOGINJA (STAR IZRAZ)	NAŠA RTV MODERATORKA (I. B.)
SOZVOČJE TONOV	14		26		27	AFRIŠKA ANTILOPA / VEZ	6		31	11	
FLAMIZOL KRAŠ ORIBI PAKAŽA	TKANINA ZA ŽENSKE OBLEKE IZ REJONA	OPEČEN KRUHEK / RAZRASLA VEJA		12				PLUTOVINA	OSKAR DEV / HRV. NOGOMETAŠ (GORAN)		
PISATELJ MILČINSKI	1				SODRGA / VEČJI OTOK V JADRANU	17				30	
LIDIJA OSTERC			HERCEGOVEC / DEČEK S ČUDEŽNO SVETILKO	33			OTOK ZAHODNO OD PAGA	2			28
IME VEČ MUSLIMANSKIH VODITELJEV		25				22	PERNATA ŽIVAL		29		
OTOŽEN TONSKI NAČIN		18		BARIJ	5		HRVAŠKI NARODNI HEROJ (JOSIP)				15
IGRALKA KRAJNC			35								
STENA	24										
OLIVER			8								
LANENO PREDIVO		10									

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 26. marca 2013, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4. Nagrade: **1. nagrada:** bon v vrednosti 20 evrov pri fotografiranju poroke; **2. nagrada:** bon v vrednosti 15 evrov pri fotografiranju poroke; 3. nagrada: brezplačno oblikovanje poročnih vabil in zahval; **4., 5. in 6. nagrada:** brezplačno oblikovanje poročnih vabil.

HoRoSkoP

OVEN
21. mar.–21. apr.

Ona: Urejali boste pomembne zadeve in reševali ljubezenske krize, ki so bile že nekaj časa skrite pod preprogo. Vse enkrat pride na dan, pa če je še tako skrito. Ne pozabite, vse je za nekaj dobro.

On: Pred vami je ugodno obdobje za velik romantični podvig. Izogibati se je treba ljubosumja, saj ta lahko zavre napredek in zamegli pogled v realno stanje. Hitite počasi in dvakrat premislite.

BIK
22. apr.–20. maj.

Ona: Obetajo se vam nova poznanstva, in iz tega se lahko rodijo iskrena prijateljstva, ki jih je v današnjem času vse premalo. Tudi ljubezen je na obzorju, zato bodite pripravljeni. Vsak trenutek.

On: Spremembe pridejo v obliki dobrih novic in to od osebe, na katero ste že skoraj pozabili. Blokade, ki so vam ostale na poti uspeha, se brez težav odstranijo in èakajo vas lepi rezultati v ljubezni.

DVOJÈKA
21. maj.–21. jun.

Ona: Spoznanje, da imate nekoga, ki vam ne glede na situacije vedno stoji ob strani, brez pričakovanja, vam končno odpre oči. Izgubljeno upanje se spet najde in vse bo dobro, še pravi čas.

On: Včasih ni vse tako, kot vidite. Vidite tako, kot se vam v tistem trenutku zdi najbolj sprejemljivo. Saj veste, gledate – ne vidite, poslušate – ne slišite, jeste – ne okusite. Odgovor od srčne osebe dobite.

RAK
22. jun.–22. jul.

Ona: Pred vami je uspešno obdobje in zvezde so brezpogojno na vaši strani. Vse bo potekalo brez raznih pritiskov. V ljubezni pa bo vse videti èisto enostavno in s tem še bolj romantično.

On: Občutek, da se nikamor ne premaknete, pa èeprav bi vložili še več truda kot sicer, bo trajal samo nekaj časa, zato brez panike. Skrita ljubezen vam končno razkrije svoja razmišljanja in čustva.

LEV
23. jul.–23. avg.

Ona: Spoznanje, da v danih okoliščinah ne morete storiti nič, da bi bilo drugače, vas osvobodi vseh spon in s tem, ko se miselno oddaljite pridete do čustvenih informacij. Vse se zgodi ob svojem času.

On: Romantièen pogovor v dvoje vam bo dal veliko misliti. Kar verjeti ne boste mogli, da se vse to dogaja prav vam. Strah vam ne sme postavljati nobenih ovir, vse je mogoče, le da je želja dovolj velika.

DEVICA
24. avg.–23. sept.

Ona: Dokler imate cilje in seveda želje, ki so plod ustvarjanja le tega, ste zmagovalci. Res, da je včasih cilj tako daleč, da ga ne vidite, a ste z vsakim korakom bliže. Novice vas bodo zelo razveselile.

On: Tisti, ki se boste prepustili trenutnim čustvenim občutkom, boste zelo prijetno preseneèeni in se imeli skrajno dobro. Ostali boste tarnali, zakaj ste vedno znova razočarani. Ne čakajte več!

TEHTNICA
24. sept.–23. okt.

Ona: Nekdo, ki vam je doslej bil samo prijatelj, se vam bo pokazal v drugačni podobi. Vsekakor se vam obeta presenečenje. Vsi ljubezenski načrti se vam bodo izšli tako, kot si jih boste zamislili.

On: Že dolgo časa na sebi nosite breme dvomov in to samo zato, ker svojih čustev ne upate pokazati. Imeli boste več priložnosti in ena od teh vam ne bo ušla. Metulji bodo leteli visoko in vi z njimi.

ŠKORPIJON
24. okt.–22. nov.

Ona: V trenutku boste hoteli vse spremeniti, pa ne zato, ker bi se naveličali, ampak zato ker ne boste znali občutiti pravega zadovoljstva. Z zatiranjem svojih čustev in želja ne boste nič manj hrepeneli.

On: Nejasne misli in staro hrepenenje vas bo obremenjevalo samo zato, ker ne boste pripravljeni stopiti korak naprej. Časa nimate veè veliko, zato pohitite, škoda je vsakega trenutka.

STRELEC
23. nov.–21. dec.

Ona: Vse ni belo in vse ni črno. Je rožnato in pisano. Čeprav ne morete verjeti, a vaša ljubezen je vedno pod srečno zvezdo. Tudi takrat, ko mislite, da je vse narobe, se vam vedno vse èudovito izide.

On: Kadar gledate nazaj, se ne smete spomniti samo slabih stvari, tudi dobre so. In čisto vsaka izkušnja nas nekaj nauèi, vas na primer je to, da vas tisto najslajše šele čaka.

KOZOROG
22. dec.–20. jan.

Ona: Kadar ne veste, kako bi reagirali v dani situaciji, se umirite in šele potem odločajte. Pred vami je obdobje harmonije. Oseba, ki vam veliko pomeni, vam bo dokazala, da vas ima prav resnično rada.

On: V želji, da sreča traja za vedno, se vas bo polastil strah, ki pa bo samo v vaši glavi. Vse bolj se vam bodo misli vrtele okoli doloèene drage osebe. Storili boste en korak naprej.

VODNAR
21. jan.–19. feb.

Ona: Za uresničitev svojih želja boste tokrat vložili veliko veè truda kot ponavadi. Ko boste odkrili, kaj je tisto, kar si zares želite, boste to znali tudi dati osebi, ki jo imate vse bolj radi.

On: Namesto da toliko premišljujete, raje preidite na dejanja. Prihodnost vam v ljubezni prinaša veliko vznemirljivosti. Pot do vas bo poiskal nekdo, na kogar ste že zdavnaj nehali računali.

RIBI
20. feb.–20. mar.

Ona: Ko boste že obupali in ne boste našli izhoda iz nastale situacija, se vam v zadnjem trenutku pokaže rešitev. Šesti čut vas še nikoli do sedaj ni pustil na cedilu in tudi tokrat vas ne bo. Vzemite si le čas.

On: Pravijo, da ni dobro sanjati, saj je padec na zemljo lahko boleč. Vendar so sanje nujno potrebne. Ne boste si znali razložiti čustev, ki jih začutite do nekoga, ki ga do sedaj niste opazili.

Pogodba o premoženju med partnerjema?

Marjana Tièar Bešter
Notarka v Škofji Loki,
predsednica Notraske
zbornice Slovenije

Imate hišo, ki sta jo z zakoncem ali partnerjem gradila skupaj, pa je zemljiškoknjižno ta napisana samo nanj? Se vaša zakonska ali partnerska zveza konèuje? Šele stopate na skupno pot, pa ne veste, kako bo z vašim dosedanjim premoženjem po sklenitvi zakonske zveze?

Kje in kako začeti postopek? Pri notarju. Po Zakonu o notariatu morajo biti namreč vse pogodbe o urejanju premoženjskih razmerij med zakoncema ali zunajzakonskima partnerjema sklenjene v obliki notarskega zapisa.
Premoženje, ki ga je posamezni zakonec ali partner prinesel v zvezo ali podedoval oziroma dobil v dar v času njune zveze, je posebno premoženje tega zakonca, premoženje, ki ga zakonca ali partnerja pridobita skupaj z delom in sredstvi v času trajanja njune zveze, pa je njuno skupno premoženje. Če je v zemljiški knjigi kot lastnik vpisan le eden izmed njiju, zakonca oziroma partnerja pri notarju skleneta sporazum, v katerem ugotovita, da gre za njuno skupno premoženje in na tem premoženju tudi določita deleže – lahko sta solastnika vsak do polovice, če pa je med njima nesporno, da je eden od njiju k temu premoženju prispeval več (ali morda v to premoženje vložil svoje posebno premoženje, ki ga je imel že pred zvezo), so lahko deleži tudi različni.
Če se skupna pot z vašim zakoncem ali partnerjem končuje, pa med vama ni spora o tem, kako bosta razdelila premoženje, ki sta ga ustvarila skupaj oziroma kdo od vaju bo prevzel morebitne skupne dolgove, bosta spet odšla do notarja, ki bo sestavil notarski zapis sporazuma o delitvi skupnega premoženja. V sporazumu je treba navesti vse premoženje, ki ga štejeta za skupno, vse morebitne dolgove, ki sta jih prevzela v času trajanja vajine zveze, kdo od vaju bo ostal v stanovanju, ki je bilo vajino zadnje skupno prebivališče, ter morebitni sporazum o preživljanju drugega zakonca ali partnerja, če ta nima sredstev za življenje in brez svoje krivde ni zaposlen. Na podlagi takšnega sporazuma bosta lahko na sodišču vložila predlog za sporazumno razvezo zakonske zveze. Navedeno seveda velja, če sta sporazumna o takšni delitvi premoženja. Če nista, je v primeru ločitve treba na sodišče vložiti tožbo za razvezo zakonske zveze, prav tako pa bo o delitvi premoženja odločalo sodišče v pravdnem postopku, ki je seveda drag in dolg.
V zadnjem času se veliko govori tudi o tako imenovanih predporočnih (ženitnih) pogodbah. Žal po trenutni zakonodaji še ni mogoče skleniti takšne pogodbe, s katero bi lahko opredelili delitev premoženja med (bodočima) zakoncema ali partnerjema povsem po njunih željah, torej ne glede na premoženjski režim, ki ga določa zakon. Takšne pogodbe je predvideval družinski zakonik, ki pa (žal) še ni bil sprejet. Možno pa je, da pred začetkom zakonske ali partnerske zveze pri notarju sklenete sporazum, katero premoženje posameznega zakonca ali partnerja sodi v njegovo posebno premoženje (ki v primeru razveze zveze ni predmet delitve). Na tej podlagi tudi kasneje ni sporov, katero premoženje spada med skupno premoženje. //

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

Kranjska poslovna enota Adriatic Slovenice priporoča: **Družinsko avtomobilsko zavarovanje**

V zavarovalnici Adriatic Slovenica smo poskrbeli, da bo avtomobilsko zavarovanje ugodnejše za vso družino. Pa naj bo to zavarovanje avtomobilske odgovornosti ali kasko zavarovanje vozila. Kakovostna ponudba bogatih kritij avtomobilskih zavarovanj Avto AS je sedaj popolnejša – z družinskimi popusti, ki članom družine omogočajo prihranek v višini najvišjega bonusa, ki ga ima kateri izmed družinskih članov.

Adriatic Slovenica, d.d., PE Kranj
Kidričeva cesta 2, 4000 Kranj
T: 04 281 7000
www.adriatic-slovenica.si

Najpomembnejša novost avtomobilskega paketa zavarovanja Družina Avto AS je, da so vanj vključena avtomobilska zavarovanja vseh družinskih članov. Mednje sodijo partner, otroci in starši, pa tudi drugi avtomobili istega zavarovanca, zavarovani pri Adriaticu Slovenici, ki lahko koristijo ugodnosti družinske bonitete.
Nova ponudba pomeni možnost zavarovanja vseh avtomobilov v družini s pomembnim prihrankom. **Vsa vozila družine, ki so vključena v paket, so deležna ugodnosti, ki izhajajo iz osebnega bonusa "škodno najboljšega" člana družine - torej družinskega člana, ki ima na zavarovalni polici dosežen najvišji bonus.** Vse družinske člane tudi tako spodbujamo k večji varnosti v prometu, saj s svojo vožnjo skrbijo za ohranjanje pridobljene družinske bonitete.

Številne družinske ugodnosti

Poleg že doseženega bonusa po posamezni polici je zavarovanec, vključen v paket Družina Avto AS, ob sklenitvi zavarovanja deležen še dodatnih ugodnosti. Najprej do družinskega popusta v višini razlike med družinsko boniteto in bonusom na lastni polici. Zavarovancem pa nudimo še dodatni družinski popust, ki ga prejme ob vključitvi police v paket Družina Avto AS. Pogoj za sklenitev paketa je, da morata biti vanj vključeni vsaj dve zavarovalni polici, od katerih je ena na novo zavarovana pri Adriaticu Slovenici. Poleg osebnih vozil pa je mogoče v zavarovalni paket Družina Avto AS vključiti še zavarovanja motornih kamping vozil vseh družinskih članov ter tudi tovorna vozila do dveh ton nosilnosti v lasti fizične osebe.

O vseh novostih se lahko pozanimate v poslovnih prostorih in agencijah Adriatic Slovenica v Kranju, Škofji Loki, na Jesenicah, v Radovljici, Lescah, Tržiču, Kranjski Gori in Šenčurju. Vsekakor pa so vam na voljo tudi pooblaščeni sodelavci, ki zavarovanja sklepajo in svetujejo tudi na terenu. Najdete jih po celi Gorenjski: od Kranja, Škofje Loke, Žirov, Lesce do Jesenic, Tržiča in Kranjske Gore.

Spomladanski stanovanjski kredit

Pot do lastnega doma je morda krajša kot se zdi na prvi pogled. Do vaše hišne številke vas lahko hitro pripelje **dober stanovanjski kredit**, ki ga v teh dneh omogočamo pri Gorenjski banki. Preverite ponudbo v najbližji poslovalnici ali na www.gbkr.si in se prepričajte sami.

Odplačilna doba za komitente tudi **do 30 let.**

www.gbkr.si

Gorenjska Banka
Vse, kar šteje.