

GORENJSKA

Leto: XIV - ISSN - 1581-615X

Marec 2013 • Številka 1

froling
TOPLOTNA ZREŽBA

**ZNIŽAJTE STROŠKE OGREVANJA
S SODOBNIMI FRÖLING KOTLI NA
POLENA, SEKANCE IN PELETE!**
Ob nakupu na voljo
nepovratna sredstva

BIOMASA
froling

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

OČALA 50 € CENEJE*

*za nove stranke Optike Aleksandra. Pogoji na www.optika.si

Optika Aleksandra

GLANDIA

www.optika.si tel 04 234 234 2



Za vas beležimo čas

Gorenjski Glas

Pravi Gorenjci znižujejo račun za elektriko premišljeno

Časi so takšni, da vsi pazimo na stroške. Želimo jih znižati, a ne vemo, kako. Možnosti za prihranke je več, kot si mislimo. Tudi na računu za elektriko.

Pogosto slišimo, da lahko račun za elektriko preprosto znižamo z zamenjavo dobavitelja. Toda, največ lahko prihranimo, če proučimo ponudbo posameznih dobaviteljev, saj se največji prihranki skrivajo v podrobnostih.

Prvo predstavo o možnih prihrankih si lahko ustvarite z uporabo primerjalnika ponudb dobaviteljev električne energije, ki ga najdete na spletni strani Javne agencije RS za energijo (www.agen-rs.si). Primerjava je informativna. Primerjalnik namreč ponudbo različnih dobaviteljev primerja zgolj na osnovi razlik v ceni elektrike za vašo letno porabo. Vsebinsko primerjavo posameznih ponudb in tveganje, da se bodo dejanski letni prihranki spremenili zaradi zvišanja ali znižanja cen elektrike, pa prepušča vsakemu posamezniku.

Možnosti za prihranke

Elektro Gorenjska Prodaja na prvo mesto postavlja zadovoljstvo svojih odjemalcev. Partnerske odnose z njimi gradi s kakovostno

in konkurenčno ponudbo dobave električne energije ter s spodbujanjem učinkovite rabe električne energije in rabe obnovljivih virov.

Elektro Gorenjska Prodaja je edini dobavitelj v Sloveniji, ki svoje gospodinjске odjemalce nagrajuje za učinkovitejšo rabo električne energije.

70 € prihranka s paketom Porabim, kar rabim



V paketu Porabim, kar rabim Elektro Gorenjska Prodaja spodbuja učinkovitejšo rabo električne energije. Gospodinjски odjemalci v tem paketu imajo nižje račune za električno energijo, saj je njihova poraba s pomočjo **varčevalnega programa 10 korakov do**

učinkovitejše rabe električne energije (najdete ga na spletnem mestu www.porabimkarrabim.si) varčnejša.

Druge ugodnosti v paketu so še:

- nižja cena elektrike kot v paketu Osnovni in
- 10 € bonusa, če svojo letno porabo zmanjšajo za 10 %.



Samo za odjemalce Elektra Gorenjska Prodaja!

- > 20 € cenejši telefon ob vezavi na paket **Senior ZATE** ali **M ZATE**
- > brezplačna priključnina za nove naročnike
- > 5 € cenejša elektrika



20 €
popusta
pri ceni
telefona



~~30 €~~
10 €*
Nokia C2-02
na paketu **SENIOR ZATE**

~~90 €~~
70 €*
HTC Desire C
na paketu **M ZATE**

1 €
z opcijo
Mini Plus

Akcijsko ponudbo lahko do 30. 6. 2013 ob predložitvi zadnjega računa za električno energijo koristijo vsi novi in po pogojih Predčasnega nakupa telefona obstoječi naročniki Si.mobil, ki so hkrati odjemalci Elektra Gorenjska Prodaja, d.o.o. in ki se z nakupom mobilnega telefona na paketu SENIOR ZATE ali M ZATE vežejo za 24 mesecev. Če je cena telefona na posameznem naročniškem paketu enaka ali nižja od popusta v višini 20 €, se telefon zaračuna po ceni 1 €. Boni za elektriko v vrednosti 5 € ne velja za nakup telefona in ne velja ob morebitnem uveljavljanju ugodnosti iz ostalih Si.mobilovih akcij. Boni za elektriko se bo obračunal na naročnikovem računu za električno energijo za naročnikovo gospodinjstvo v roku dveh mesecev od dneva vezave naročnika na enem od prej omenjenih Si.mobilovih naročniških paketov v skladu s Prodajnimi pogoji Elektra Gorenjska Prodaja, d.o.o., dostopnimi na www.eg-prodaja.si. Akcijska ponudba se izključuje od ostalih Si.mobilovih akcij. Popust in/ali boni ni zamenljiv za gotovino ali kakšno drugo stvar. Več informacij, tudi o pogojih posameznega naročniškega paketa, najdete na Si.mobilovih prodajnih mestih, na www.simobil.si ali 040 40 40 40. Si.mobil d.d., Šmartinska c. 134b, 1000 Ljubljana.

simobil.si

Višina prihranka je odvisna od velikosti porabe posameznega gospodinjstva. Povprečno gospodinjstvo z letno porabo 3.500 kilovatnih ur, ki svojo letno porabo elektrike zmanjša za 10 %, prihrani lahko v enem letu tudi do 70 €.

Odjemalci, ki so že izbrali paket Porabim, kar rabim, so še posebej zadovoljni, ker račune za električno energijo plačujejo po dejanski porabi in se jim zato tudi ob rednem letnem obračunu lasje ne postavljajo več pokonci. Na računih pa so sproti vidni tudi vsi prihranki, ki jih ustvarijo z učinkovitejšo rabo elektrike.

Ceneje do energijsko varčnih gospodinjskih aparatov

Gospodinski odjemalci Elektra Gorenjska Prodaja lahko po najnižjih cenah v Sloveniji kupujejo izbrane energijsko varčne gospodinjske aparate v prodajalnah GA. Prihranijo tako pri nakupu gospodinjskih aparatov kot pri elektriki, in sicer:

- od 119 do 300 € za nakup gospodinjskega aparata iz ponudbe in
- od 15 do 40 € za elektriko.

Ceneje do mobilnega telefona

Samo odjemalci Elektra Gorenjska Prodaja dobijo popust pri mobilnem operaterju Si.mobil:

- 20 € popusta na kateri koli telefon iz ponudbe Si.mobila ob vezavi na paket Senior ZATE ali M ZAME,
- brezplačno priključnino za nove naročnike in
- bon za elektriko v vrednosti 5 €.

Vsaj 70 € prihranka v paketu Reenergija



S ponudbo v paketu Reenergija Elektro Gorenjska Prodaja spodbuja rabo obnovljivih virov. Odjemalcem ponujajo ugoden nakup kakovostnih toplotnih črpalk ter najugodnejšo ceno električne energije in dodaten bonus v paketu Reenergija.

Za vstop v paket je potreben nakup izdelka iz ponudbe, toda prihranki so prepričljivi:

- 242 € ob nakupu toplotne črpalke AquaMAX za pripravo tople sanitarne vode,
- od 528 do 940 € za toplotno črpalko Thermia za ogrevanje prostorov,
- od 70 do 400 € letno pri elektriki.

Za prijazen nasvet, kako lahko na računu za elektriko prihranite tudi vi, pokličite na brezplačno številko klicnega centra Elektra Gorenjska Prodaja 080 22 04.

Ste vedeli?

- 40 % odjemalcev Elektra Gorenjska Prodaja v paketu Porabim, kar rabim zmanjša svojo letno porabo od **5 do 25 %**.
- Bonus v vrednosti 10 € je prejelo že **5.035 odjemalcev**.
- Prihranite tudi vi. Pokličite 080 22 04!

Podarimo 5 let GA garancije in bon za brezplačno elektriko

Potrdilo za bon prejmete ob nakupu gospodinjskega aparata v GA trgovini. Bon za brezplačno elektriko lahko koristijo odjemalci Elektra Gorenjska Prodaja v skladu s Prodajnimi pogoji podjetja.

bon za elektriko
elektro gorenjska prodaja



Pralni stroj

CANDY GC 1262D1



- Zmogljivost pranja 6 kg
- Ožemanje 1200 vrt/min
- Energijski razred: A+

redna cena: ~~489,99~~

359,99*

+ bon za elektriko
elektro gorenjska prodaja **40€**



Sušilni stroj s toplotno črpalko

Electrolux EDH3386PDW



- Nežno sušenje s toplotno črpalko
- Zmogljivost sušenja 8 kg
- Energijski razred: A (A-40%)

redna cena: ~~969,90~~

669,90*

+ bon za elektriko
elektro gorenjska prodaja **40€**



Pomivalni stroj

BOSCH SMS53L12



- Auto program
- 12 pogrinkov
- Energijski razred: A ++

redna cena: ~~619,00~~

499,99*

+ bon za elektriko
elektro gorenjska prodaja **30€**

30€ bon za elektriko
ob nakupu aparata po redni ceni nad 300€.

Bon ne velja za nakup aparata na tem letaku in ne velja za nakup aparata blagovnih znamk Miele in Korting. Bon ne velja ob istovrstnih drugih popustih v trgovinah GA.

15€ bon za elektriko
ob nakupu aparata po GA klubski ceni nad 300€.

Bon ne velja za nakup aparata na tem letaku in ne velja za nakup aparata blagovnih znamk Miele in Korting. Bon ne velja ob istovrstnih drugih popustih v trgovinah GA.

GA gospodinjski aparati, d.d.

Telefon: 080 73 36, E-pošta: ga@ga.si
Internet: www.gospodinjski-aparati.si



* Ugodnosti veljajo za izdelke z oglasa in veljajo za odjemalce Elektra Gorenjska Prodaja ob predložitvi zadnjega računa za električno energijo. Ponudba velja od 20. 2. in do 30. 4. 2013 oz. do odprodaje zalog.

Knjiga ima lahko več življenj

Ob dogovorjeni uri vstopim v bukvarno na Linhartovem trgu v Radovljici. Razen vonja po starih knjigah je ponavadi urejen prostor danes drugačen. Vsenaokrog razmetane škatle, polne knjig, med njimi pa zakopan lastnik bukvarne Edo Torkar. »Danes si pa prišel res kot naročeno,« dvigne glavo in me pozdravi.

Žiga Kafol

Že na obrazu se mu vidi, da je zelo dobre volje. »Odkupil sem 16 polnih škatel knjig iz neke zapuščine,« mi navdušeno pove. Pojasni mi, da je tako kupovanje »na debelo« precej rizično, saj pred nakupom ne moreš pregledati vseh knjig.

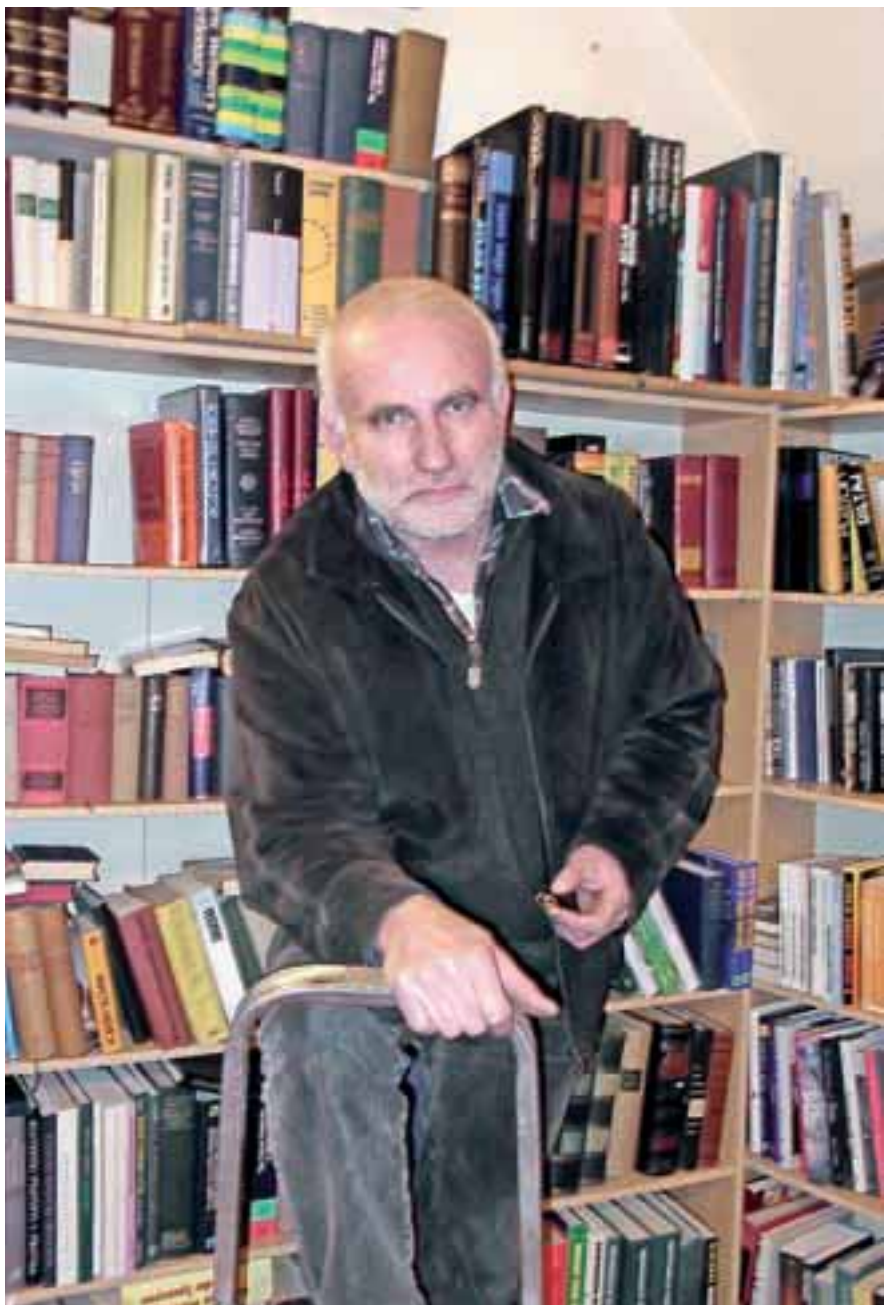
Vendar je imel srečo in je do zdaj odkril že precej redkih zanimivosti. »Tole, recimo, sta dve odlično ohranjeni otroški knjigi iz začetka 30. let, ki ju danes težko še kje najdeš,« mi zagreto razlaga.

Počasi mi postaja jasno, da tipičen intervju, sedenje drug nasproti drugemu in odgovarjanje na zastavljena vprašanja,

niso »Edov način«. Rajši se zato spustim z njim v sproščen pogovor. Vprašam ga, v čem on sam vidi čar antikvariata oziroma bukvarne: »Ja, antikvariati imajo svoj poseben čar. Recimo, to, kar vidiš tule, tako »našarjen« prostor z razmetanimi knjigami, tega ne vidiš v nobeni solidni knjigarni,« mi pove. »Nabava



Antikvariati imajo poseben čar.



.....
Edo Torkar je od leta 1992 prvi popolnoma zasebni knjižni antikvariat v Sloveniji (poleg dveh antikvariata v Ljubljani pod okriljem Mladinske knjige in Bibliofilskega društva). S pestrim dolgoletnim delom je omogočil prehajanje stotisočeri že prebranih »rabljenih« knjig skozi stotisočere roke in glave ljudi. Iskal in odkrival je redke knjižne »bisere« in tiske kulturnega in družbenega pomena ter jih posredoval različnim muzejem, uradnim institucijam in zasebnikom – bibliofilom. Njegova pisateljska žilica še danes tli v besedilih na njegovem blogu v Obujenkah – časopisu, ki ga je že leta 1994 sam začel izdajati z namenom kataloške prodaje knjig in ohranjanja naše knjižne in bralne kulture.

knjig, sortiranje, brskanje med njimi in odkrivanje redkih in zanimivih »biserčkov«, nato pa prodaja knjig zopet med ljudi – to je zame idealni del tega posla.«

Prvi v Sloveniji, še vedno edini na Gorenjskem

Zase pravi, da ni fetišistični zbiralec knjig in bibliofil, ampak predvsem trgovec, ki se ukvarja s tem za preživetje. In nadaljuje: »Ko sem danes poklical še dva prijatelja, prava zagrizena bibliofila, sta se kar zakadila v knjige in se jim tudi mnogo bolj posvetila. Marsikaj zanimivega sta tako našla tudi zase in na ta račun pustila tukaj kar nekaj denarja. Danes je bil torej res dober dan za bukvarno!« Ob deškem zadovoljstvu, ki ga Edo ne more skriti, se oba zasmehujeta. Naj se najprej vrnem k začetkom Edovega trgovanja z rabljenimi knjigami. Po prekinitvi aktivne pisateljske kariere si je Edo leta 1992 na Jesenicah priskrbel in uredil dve sobi na podstrešju gledališča. Z vsoto povprečne mesečne plače si je zagotovil začetni knjižni kapital in z njim odprl prvi zasebni in samostojni knjižni antikvariat v Sloveniji. Drugi maloštevilni antikvariat so sicer v Ljubljani že delovali v okviru večjih založb, knjigarn ali bibliofilskega društva. Edo Torkar pa je bil prvi t. i. »one man band« v Sloveniji, na Gorenjskem pa sploh edini v tem poslu.

Revija Obujenke danes na spletu

Z njegovimi začetki knjigotrštva je povezana tudi revija Obujenke – časopis za književnost, kulturno zgodovino in kataloško prodajo antikvarnih knjig, katere urednik in samozaložnik je bil Edo sam. V uvodniku prve številke Obujenke oktobra 1994 je bralcem pojasnil svojo vizijo: »Lotil sem se trgovanja s starimi knjigami, rokopisi in dokumenti. Razburljiv posel, poln negotovosti, presenečenj, pospešenega srčnega utripa in navalov krvi v glavo! Kot zanalašč zame, ki sem v bistvu človek akcije in ne meditacije ... Moje delo je razgibano, zabavno, razmeroma donosno in celo družbeno koristno, saj rešujem kulturno dediščino in jo posredujem muzejem, knjižnicam in arhivom.«



Zanimiva ponudba

Danes Obujenke še vedno živijo na Edovem internetnem blogu. Tam piše komentarje in črtice o življenju bukvarne in drugih kulturnih dogodkih – v svojem črnohumornem, tipičnem »pišmevuharskem« stilu, ki mu je tako pri srcu. Nestanovitnost in potreba po spremembi sta gotovo botrovala, da je že leta 1996 odprl nov antikvariat Dom in svet v Kranju. Tri antikvariate v Ljubljani je celo prepustil drugim. Na moj: »Zakaj?« Edo preprosto reče: »Prepustil sem jih čisto iz osebnih razlogov, ker sem se pač

naveličal Ljubljane.« Končno pa se je ustalil leta 1998 v bukvarni v Radovljici, kjer se zdaj pogovarjava.

Poleg občasnih nakupov »na debelo« Edo večino knjig odkupi od posameznih strank na »način menjave«. Glede na ceneitev knjig ima vsaka stranka odprt svoj »račun« in lahko po želji kadarkoli to vsoto unovči z nakupom drugih knjig. Edov sin Jaro in sodelavka Sonja redno nadzorujeta tudi povpraševanje po knjigah, ki jih trenutno ni v ponudbi, in stranko pokličeta, ko se iskana knjiga pojavi.

Kako rabljena knjiga dobi ceno

Najbolj pa me zanima, po kakšnih kriterijih prineseno knjigo ocenijo, saj so se mi iz lastnih izkušenj zdele te vedno podcenjene. Edo začne komentirati kar knjigo, ki jo drži v roki: »Ne gre za vsebinski »šodr«, ampak za to, kolikšna je tržna vrednost knjige. Tole, kar zdaj mečem v škatlo za en evro, ni »šodr« vsebinsko: Ciril Kosmač, Pomladni dan to je recimo dobra povest. Tam na polici jo imam v trdi in redkejši izdaji ocenjeno precej dražje. Tale za en evro pa je v mehki vezavi, malce že zdelana in izdana v veliki nakladi, zato jo lahko kupiš kjerkoli. Redkejša in zato dražje knjige so bolj za zbiralce, ki jih tudi večkrat preberejo in hranijo na svojih knjižnih policah.«

Po ceni knjig se bukvarne tudi ločijo od knjigarn. Tam cene narekujejo založniki, medtem ko tu antikvarji postavljajo cene sami. Na podlagi osebnih izkušenj lahko potrdim, da bukvarna za svoje preživetje vzame približno od tretjine do največ polovice cene odkupljene knjige. Velik delež dobička prinaša Edovi bukvarni dandanes tudi internetna trgovina Bukvarna.net. Celotna in široka ponudba je zelo pregledana in sistematično urejena po tematikah, hkrati pa stranke lahko redno sledijo novi ponudbi. Vsaka knjiga ima naveden svoj naslov, avtorja, leto izdaje in založbo, njene posebne unikatne značilnosti in seveda še ceno. Zaradi tako lične in vsem dostopne ponudbe ni čudno, da pozimi prinese spletna trgovina celo do dve tretjini celotnega prometa.

Podružnica na Bledu

Kot zanimivost mi Edo pokaže še dva muzejska primerka tiska kar iz današnjega nakupa. Najprej si ogledam Šolski dnevnik iz leta 1933 z rokopisom in risbami učenke 4. razreda, z urnikom in komentarji šolskih ur ter nekdanjimi prazniki, kot npr. sveto obhajilo, ko je bil takrat še šole prost dan. Ko začnem prelistavati partizanski priročnik Pehotne vaje, Edo pripomni: »Ta priročnik je bil tiskan najbrž v zemljankah, v partizanskih tiskarnah, naokrog pa so ga raznašali kurirji.« Ob tej misli se za trenutek znajdem v preteklosti – nekje pod zemljo med partizanskimi tiskarji



in zvoki tiskarskega stroja. Šele ko človek začne prelistavati takšne unikatne dokumente, začne namreč živo čutiti, da drži v rokah delček zgodovine, ki v teh knjigah še vedno živi.

Po petnajstih letih ustaljenega delovanja bukvarne v Radovljici se je Edova avanturistična žilica ponovno zbudila. Konec leta 2012 je odprl novo podružnico na Bledu v trgovskem centru. »Zaradi mrtve sezone in malce zakotne lokacije sem zaradi tega rizičnega projekta trenutno malce v krizi,« odkrito pove. »Na srečo nas za zdaj rešuje donosna internetna prodaja,« še doda.

Vsekakor pa Edo ostaja optimističen. V vedno odprtem hodniku ob bukvarni je tik ob vhodu ustvaril kotiček knjig za en evro, poleg pa namestil plačilni nabiralnik. Stranke lahko tako kadarkoli vstopijo in tudi zunaj delovnega časa bukvarne kupijo kakšno knjigo. V ločenem prostoru je uredil ponudbo leposlovja. Edo upa in verjame, da se bo z začetkom turistične sezone na Bledu tudi prodaja knjig povečala. Bistveno pa je, da bukvarno in njeno ponudbo odkrijejo najprej sami prebivalci Bleda in okolice.

Vprašam ga še, kakšne možnosti bi imel danes novinec, če bi hotel odpreti bukvarno. »Hmm, odpreti novo bukvarno danes je veliko težje in tvegano kot pred dvajsetimi leti, ko ni bilo toliko konku-

rence,« mi odgovori. Na moj predlog o tematski specializaciji knjig odvrne, da je Slovenija za to premajhna. »V Nemčiji si lahko nekdo recimo privoščiti, da se specializira samo za stare medicinske knjige. Pri nas pa moraš imeti čim širšo in pestro ponudbo za velik krog bralcev, da lahko sploh kaj prodaš.«

Antikvarji si izmenjujejo knjige

Glede konkurence pravi, da se vsi antikvarji med seboj poznajo in občasno tudi sodelujejo. »Predvsem gre za menjave knjig. Če iščem knjigo, ki jo ima drug antikvar, on pa potrebuje katero od knjig, ki jo imam jaz, se takšne menjave najbolj idealno izidejo,« mi pojasni. Bolj v šali pripomnim, da bi vsi naši antikvariati lahko delovali skupaj po principu srednjeveškega ceha. On pa resno nadaljuje: »Ja, to bi bil pa dober posel. Na internetu, npr. v Nemčiji, so vsi antikvariati povezani na skupnem spletnem portalu. Podobno je slovenskemu portalu Bolha, vendar samo za stare knjige. Sicer si ti antikvariati konkurirajo med seboj, vendar se tudi podpirajo in sodelujejo. In vsakdo, ki išče kakršnokoli rabljeno knjigo, jo išče na tisti spletni strani. Pri nas se tega še nihče ni lotil, ker je verjetno težko vse skupaj povezati. Ampak če bi nekdo prebil led, bi bil pa to res dober projekt.«

Zakaj prav rabljene knjige?

Po končanem pogovoru se zavem, kolikšen vtis je napravil name Edov način dela. Najbolj se mi je prikupilo, kako Edo združuje finančni vidik posla in svoje deško navdušenje ob nabavi in odkrivanju »novih« redkih knjig. Nekaj pa mi vseeno ni dalo miru, zato čez nekaj dni spet telefoniram Edu in mu zastavim še zadnje vprašanje: »Ampak zakaj ravno trženje rabljenih knjig in ne česa drugega?« Ko mi Edo odgovori, se mu res zadovoljen zahvalim. Vedel sem, da sem končno dobil pravi naslov za zgodbo. Odgovoril pa mi je Edo takole: »Knjiga mi je bila vedno blizu. V tem poslu sem videl tudi tržno nišo, s katero se takrat ni ukvarjal nihče. Zame je bilo vznemirljivo ravno to, da sem rabljene knjige lahko spet spravljaj nazaj v obtok. Navsezadnje – knjiga ima lahko tudi več življenj kot eno!«



**Center očne optike
Gorenjska**
Kranjska cesta 24,
4220 Naklo
tel: 04 595 13 14, 040 873 720
E-mail: info@coo.si

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

www.coo.si

V objemu Andov

Peru sodi med najbolj slikovite dežele tega sveta, kjer zaradi tolikšne raznolikosti popotnik kar težko verjame, da je v nekaj tednih obiskal zgolj eno državo. Naravi, ki navdušuje tako s puščavo kot morjem, visokimi gorami in deževnim pragozdom, se pridružuje še navdihujoča dediščina nekdanjih Inkov.

Jasna Paladin

Lima, glavno mesto Peruja, nas februarja pričaka na vrhuncu svojega poletja. Temperature krepko pod ničlo pri nas doma zamenja precej soparen zrak, a že po dnevu privajanja na drug časovni pas se spet vkrcamo na letalo in poletimo v osrčje nekdanjega inkovskega kraljestva, v Cusco, ki leži kar 3400 metrov visoko.

Tako težko pričakovanega pogleda na zasnežene, prek šest tisoč metrov visoke Ande z letala zaradi gostih oblakov sicer ni bilo, k sreči pa prihodnje dni ni bilo niti višinske bolezni, na katero se človek v Evropi res ne more pripraviti. Doletela naj bi nas do šest ur po prihodu na takšno višino, a k sreči sva jo prenesla brez večjih težav. K temu je gotovo pripomoglo tudi vestno žvečenje kokinih listov in pitje kokinega čaja, ki nas je,

turiste, za lajšanje tovrstnih težav pričakalo v vsakem hotelu. Pričakalo pa nas je tudi zelo močno sonce, ki je kljub oblačnemu vremenu (in deževni dobi, ki nas je spremljala večji del februarja) na tej višini neusmiljeno kazalo svojo moč, čeprav so bile temperature višini primerno nižje.

V Cuscu, ki je nekdanj veljalo za središče sveta, se začne zgodba o Inkih, ki nas spremlja večji del potovanja. Mesto je



Machu Picchu je še danes zavito v številne skrivnosti, saj drugih virov kot ruševine, Inki za seboj niso pustili.



Pisana narodna oblačila mladih deklet

bilo središče starega inkovskega kraljestva (od 13. do 16. stoletja), v katerem je živelo okoli deset milijonov ljudi. Inki ali otroci sonca, kot so se imenovali sami, so imeli svojo pisavo, bili so odlični astronomi, ki so že vedeli, da je Zemlja okrogla, in odlični arhitekti, ki so iz velikanskih, več ton težkih, ročno obdelanih kamnitih kvadrov trapezoidnih oblik gradili stavbe, ki so kljubovale tudi močnejšim potresom. Pisavo so uničili sami, ker pa

izginja tudi njihov jezik kečua, ki sicer velja za enega najbogatejših, je ohranjenih pričevanj vse manj, dokaz njihove veličine pa so imenitni templji in ostanki mest, posvečeni soncu, luni, zvezdam, mavrici ... Inki so namreč verovali v bogove narave, s katero so bili tesno povezani. Tudi zlato, ki naj bi bilo znoj sonca, in srebro kot znoj lune je bilo namenjeno zgolj čaščenju narave in ni imelo nikakršne monetarne vrednosti.



Domačinke s svojimi doma izvezenimi izdelki

Ob nakupu korekcijskih očal
vam podarimo
okulistični pregled.

COO
 center
 očesne
 optike
 Gorenjska

www.coo.si

9



Karneval na ulicah Juliace



Alpaka v eni od andskih dolin



Bogato obložene tržnice sadja, ki je neverjetno dobrega okusa.

Najboljše območje za ogled te veličastne zapuščine Inkov je Sveta dolina ob sveti reki Urubambi, ki naj bi bila odsev Mlečne zvezde, svetišča po dolini pa naj bi predstavljala zvezde. Na poti do tja opazujeva tipične andske vasice, pred katerimi se prosto pasejo živali, trdožive kmete, ki ročno obdelujejo še tako odročne koščke zemlje (in pridelujejo okoli tri tisoč vrst krompirja in več sto vrst koruze), pisane tržnice s sadjem, ki ima najboljši okus na svetu, in živo-barvnimi tkaninami, dolgodlake lame in alpake, skromne pivnice, označene z rdečimi polivinilastimi vrečkami, kjer varijo in prodajajo *chicho* – koruzno pivo

Široka in rodovitna dolina Urubambe je med turisti znana po mestih oz. templjih Pisac in Ollantaytambo, predvsem pa po mestu Machu Picchu, ki so ga po naključju odkrili povsem na koncu doline, kjer je danes prostora le za reko in železnico.

Perujska vlada se dobro zaveda, koliko denarja jim prinese ta turistična znamenitost, a ker je obiska iz leta v leto več, ga nameravajo v prihodnjih letih omejiti, saj naj bi množičen obisk na templju v zadnjih stotih letih že puščal posledice. Do izhodišča za obisk Machu Picchua smo se pripeljali z vlakom, do stop pa je mogoč tudi peš po Inkovski stezi, ki vodi po starih inkovskih poteh. A za to so potrebni trije dnevi hoje prek visokih prelazov, zato sva to dogodivščino preložila za prihodnjič. Mestece ob vznožju nas pričaka z grozeče deročo reko, zaradi katere se je naš hotelček dobesedno tresel celo noč, deževna doba s pogostim dežjem pa je posledice pustila tudi na poti do Machu Picchua. Le dan prej je bila pot namreč neprevozna, saj je deževje odneslo cesto, a je bila kaj hitro spet popravljena. Machu Picchu leži na višini 2400 metrov, ogled te znamenitosti pa zahteva skorajda cel dan, sploh če se skozi deževni pragozd sprehodite do bližnjih Sončevih vrat ali vas radovednost ponese do uro oddaljenega Inkovskega mostu. Vztrajanje v okolici templja se nama je poplačalo, saj so se deževne meglice vsaj za kratko umaknile in razkrile enkratni pogled na mesto, ki je bilo nekdaj namenjeno le najbolj posvečenim Inkom.

Domačini še danes živijo tesno povezani z naravo, kar je opazno tudi po tem,



Pletenje na enem od otokov na jezeru Titicaca je domena moških.

da je v okolju precej manj odpadkov, kot smo jih vajeni pri nas. Dediščino svojih prednikov so vpletli tudi v krščanstvo, saj je denimo kip Jezusa v cerkvah oblečen v krilo, kakršna so nekdanj nosili inkovski vladarji.

Čudovita zapuščina predkrščanskih prebivalcev, navdušujoče podobe narave in družba resnično prijaznih ljudi pa se

tukaj ne konča. Potovanje nas vodi do jezera Titicaca, območja kondorjev, puščave Atacama, pet tisoč metrov visokih prelazov, obal Tihega oceana, skrivnostnih podob ljudstva Nazca, ki jih opazujemo iz zraka, in naravnega rezervata Paracas, ki je zaradi neverjetnega števila živali znano tudi kot Mali Galapagos. In vse to v le eni državi.



Tudi najmlajši se radi nastavljajo fotografom.

COO
center
očesne
optike
Gorenjska

**OKULISTIČNI
PREGLEDI VIDA**

**PREGLEDI ZA
KONTAKTNE LEČE**



**NOVI MODELI
SONČNIH OČAL
KOLEKCIJA 2013**

Obiščite nas na
www.coo.si

Nam bo vladala ženska?

Kot kaže, nam bo prvič v slovenski zgodovini vladala ženska. Alenka Bratušek, po rodu je Štajerka, živi v Kranju. Za mandatarko je že izvoljena, zdaj mora vlado še sestaviti.



Miha Naglič

Miha Naglič

Pravkar minulega dneva žena ne bi mogli počastiti bolj pomenljivo kot z izvolitvijo Alenke Bratušek za mandatarko za sestavo 11. slovenske vlade. Če ji bo vlado uspelo tudi dejansko sestaviti in zavladati, bo to dejstvo brez primere v slovenski zgodovini. Nemci imajo kanclerko že več kot sedem let, od novembra 2005. Britanci so imeli svojo Železno Lady že v letih 1979–1990. V ZDA je velika verjetnost, da bo Hillary Clinton leta 2016 kandidirala za predsednico. In še bi se katera našla, Slovenci jo dobivamo zdaj. To ni prva dama v smislu soproge predsednika ali kakega drugega voditelja. Zdaj gre za to, da bo ženska predsednica. Te pa Slovenci še nismo imeli. Vsi voditelji nacije v prejšnjih in v tem režimu so bili moški.

No, resnici na ljubo so naši predniki sredi 18. stoletja živeli pod mogočno vladarico, cesarico Marijo Terezijo. Ta sicer ni bila Slovenka, prebivalci današnjih slovenskih dežel pa so bili njeni podaniki. Takrat je nanoslo, da so Habsburžani ostali brez moškega potomca. Cesar Karel VI., čigar edini moški potomec je umrl pol leta po rojstvu, se je odločil za »pragmatično sankcijo«: cesarica naj bo hči, njen sin bo njen naslednik na prestolu, ki bo tako ostal dinastiji. Mladi cesarici in njenemu soprogu je Bog namenil kar šestnajst otrok! Najmlajšo hčer Marijo Antonijo je dala v zakon francoskemu prestolonasledniku, postala je kraljica Marija Antoaneta in v francoski revoluciji izgubila glavo pod rezilom giljotine. Najstarejšega sina je najprej vzela za sovladarja, po njeni smrti je postal cesar Jožef II. Oba sta bila sposobna

vladarja tipa »prosvetljeni absolutist«, v cesarstvu sta izvedla številne reforme in mu tako prihranila revolucijo, kakršno je v Parizu doživela Jožefova sestra. Hočem reči: s pametnim vladanjem sposobni vladarji državo vzdržujejo v dobri formi, da je manj dovzetna za krize, ki jo zadenejo. Predsednika zadnjih treh slovenskih vlad te naloge očitno nista opravila.

Včasih so rekli: kjer človek ne zmore, Bog pomore. Slovenci imamo še eno mogočno »vladarico«. Sliši na ime Marija Pomagaj, uraduje pa na Brezjah, 24 ur na dan. Ljudstvo verjame, da ima moč posredovati naše prošnje Bogu in to močnost množično uporablja. Brezje so postale narodno svetišče in tudi nekakšno duhovno zdravilišče. Slovenski politiki po letu 1945 te možnosti niso izkoriščali. Odkar imamo svojo državo, so pri brezjanskih obredih v prvi vrsti sedeli tudi nekateri politiki, a jim po rezultatih sodeč, brezjanski blagoslov pri vladanju ni veliko pomagal; v božjo pomoč je namreč treba verjeti, človeka, ki nima vere, se ne prime. Politiki pa največkrat niso ljudje, ki bi bili prežeti z vero. Bolj kot božji blagoslov jih žene sla po oblasti in njenih posvetnih blagih.

Spustimo se zdaj iz zgodovinskih daljav in z nebeških višav nazaj na slovenski politični parket, na katerem se je v predsedniški vlogi znašla Alenka Bratušek. Ne bo ji lahko. Nima absolutne oblasti, kakršno je Marija Terezija dobila že z geni, krvjo in ob kronanju podeljeno močjo. Dvomim tudi, da bi izkoriščala brezjansko možnost. Kaj ji tedaj preostane? Da se zanese na lastne moči in sposobnosti. Da zaupa svojim najožjim

sodelavcem v novi ministrski ekipi – da bodo delali z vso močjo in brez fige v žepu. Da skupaj z njimi sestavi dober program. Da bi ji bile domače in mednarodne razmere vsaj nekoliko naklonjene. Da bi ji mediji prizanašali vsaj v prvih sto dneh. Z njo in njeno vlado bi morali biti na začetku solidarni tudi državljani, saj gre za naše skupno dobro. Slišim, da se bo »vseslovenska ljudska vstaja« nadaljevala kljub menjavi vlade. Je to dobro?

Po mojem bi morali tudi tej vladi prizanašati, a največ prvih sto dni. Tudi zato, ker je na njenem vrhu dama. Že v tem času se bo videlo, ali rešuje vsaj najbolj nujne primere. Ob tej priložnosti je treba tudi Janševi vladi priznati, da jih je nekaj uspešno rešila. Poslanci pa so bili, ostrašeni od nenadne nejevolje ljudstva, zmožni soglasno sprejeti nekatere zakone, zlasti ključna, pokojninsko reformo in reformo trga dela. Prvi ženski med slovenskimi predsedniki želimo, da bi bila uspešna.



Čestitke mandatarki
Foto: Tina Dokl

Čudežna kitajska masaža

Za kitajskega maserja **Hongxina Wuja** rek »Dober glas seže v deveto vas« zagotovo drži. Obisk v njegovem masažnem studiu v Prenosišču Dežman na Kokrici pri Kranju se vam bo obrestoval, saj kitaj-



VTRAVA D.O.O. BETONVAJALCAZ, 4000 KRANJ

ska masaža tui na učinkovito odpravi raznovrstne zdravstvene težave. Omogoča namreč naravno in učinkovito samoobnovo telesa, zato uspešno odpravlja mišične težave, bolečine v vratu, ramenih in kolenih, težave s hrbtenico, išias in depresijo, priporočajo pa jo tudi vsem, ki so izčrpani zaradi vsakodnevnega stresnega življenja ali preobremenitve.

Gospod Wu slovi po poštenem osebnem odnosu do ljudi, kar je poleg učinkovitosti njegovih rok najboljšje zagotovilo, da se boste pri njem počutili dobro, zaradi česar vam bodo zdravstvene težave tudi hitreje izginile. **Šestdesetletna Meta iz Kranja** tej trditvi odločno priklama. Približno pol leta je trpela zaradi stalnih mravljincev po rokah in prstih, tako da ni mogla normalno prijeti nobenega predmeta. Zdravnik ji je priporočil operacijo na zapestju, sama pa se je odločila, da poskusi še s kitajsko masažo. Njena odločitev je bila prava, saj so mravljinci po desetih masažah povsem izginili, tako da operacija ni bila več potrebna.

Tudi **sedemindvajsetletni Jeseničan Klemen** je vesel, ker je poiskal pomoč gospoda Wuja. Po prometni nesreči je ves čas čutil bolečine v vratu, tako da je težko obračal glavo, ponoči pa ni mogel mirno spati. Po šestih masažah je bolečina izginila. Podobno izkušnjo ima tudi **dvainsedemdesetletna Mojca iz Kranja**, ki ji življenje greni deformirana in obrabljen hrbtenica, zaradi katere čuti bolečine in težko hodi. Zaveda se, da je njena okvara prehuda, da bi jo lahko povsem odpravila, zato pa ji kitajska masaža zelo olajša tegobe, zato je pogosta stranka maserja Wuja.

Izkoristite izjemno priložnost in se naročite na kitajsko masažo pri gospodu Wuju, ki ima masažni studio v Prenosiščih Dežman na Kokrici pri Kranju odprt **od ponedeljka do sobote med 14. in 21. uro**. Naročila sprejema na GSM-številki **040/352 388** ali na stacionarnih telefonskih številkah **04/204 5131** in **04/204 5142**. In ne bojte se jezikovnih razlik, Wu govori tudi slovensko.

Palacinke in omlete

Če so palačinke in omlete tudi vaša priljubljena jed in jih želite pripraviti nekoliko drugače, je ta knjiga odlična za vas. V njej boste našli čez 80 svežih idej za hitro in preprosto popestritev svojega jedilnika.

13,00 EUR
+ poština

Redna cena knjige je 15,00 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

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

Gorenjski Glas

ORHIDEJE
Strokovnjak

Če ste tudi vi med ljubitelji orhidej in bi jim radi nudili optimalno nego, boste v tem priročniku našli vse potrebne nasvete za gojenje v stanovanjih in rastlinjakih.

Mehka vezava, 80 strani.

7,5 EUR
+ poština

Redna cena: 9 EUR. Če knjigo kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, je cena le

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

Gorenjski Glas

30.

Po nekaterih številkah hrepenite.
Z dobrim kreditom lahko
postanejo vaše.

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.

Za obletnico modno pevski spektakel



Foto: Primož Predalič

Ob manekenoma sta v duetu zapeli Demetra Malalan in Nika Zorjan.



Foto: Primož Predalič

Modna šov predstava je navdušila številne povabljene.

Nakupovalno središče Citypark v Ljubljani je pred kratkim ob enajstem rojstnem dnevu pripravilo praznovanje. Začelo se je z modno plesno pevskim spektaklom, v katerem so poleg manekenov in plesalcev Kazine nastopili številni glasbeni gostje: Eva Černe, Denis Porčič – Chorchyp, Alya, Neisha, Demetra Malalan, Nika Zorjan, Samuel Lucas, Kataya, In & Out in Hannah Mancini, ki je ob koncu zapela evrovizijsko pesem, s katero bo letos zastopala Slovenijo, navdušila je tudi z aktualno evrovizijsko zmagovalno skladbo Euphoria. S. K.



Foto: Primož Predalič

Hannah Mancini

TVOJA KARIERA SE ZAČNE Z

z vpisom!

Z NACIONALNO POKLICNO KVALIFIKACIJO DO NOVEGA POKLICA in VEČJIH ZAPOSILITVENIH MOŽNOSTI.

- **SOCIALNI OSKRBOVALEC NA DOMU**
- **RAČUNOVODJA** • **MASER**

Izvajanje postopkov za preverjanje in potrjevanje znanja za NPK.

IN USPELO VAM BO!

da boste izbrani!

www.luniverza.si



info@univerza.si
www.luniverza.si
telefona:
04/280 48 00
04/280 48 16



Modne zapovedi za letošnje leto

Poudarite ustnice

Modna zapoved leta 2013 so rdeče ustnice, če že ne rdeče, pa naj bodo vsaj poudarjene. Lahko so poudarjene z roza, oranžno, opečnato ... Bolj ko je polt bleda, temnejše naj bodo ustnice, da ustvarite kontrast.

Nakit z motivom kače

Modni trendi za letos narekujejo nakit z motivom kače, naj bodo to prstani, ogrlice, uhani ... Februarja smo namreč v

skladu s kitajskim horoskopom stopili v leto vodne kače, to pa je bil očiten navdih oblikovalcem. Kača s seboj prinaša številne skrivnostne in čarobne moči ter znanje, tako da je letošnje leto zagotovo leto, ko bomo imeli priložnost za intenzivno duhovno rast in razvoj ter odkrivanje novih sposobnosti in darov.

Leto za paž frizure

Letošnje frizure so trendovske, sproščene, še posebej če jih primerjamo z

lanskimi, ki so prevladovale frizure iz šestdesetih let prejšnjega stoletja.

Različic je pravzaprav zelo veliko, vsaka ženska bo zagotovo našla najprimernejšo zase.

Copati, ne, to so čevlji

Copati, ki so v resnici čevlji, so nov trend. Čevlj se je dejansko razvil iz copata, kakršnega nosijo premožni. Obvezne v garderobi ostajajo balerinke in mokasini. S. K.

TRGOVINA Z GLASBILI | Predoslje 34, Kranj | T: 04/234 49 35 | www.symphony-int.si
Delovni čas: ponedeljek - petek: 9.30 - 13.30 in 16.00 - 18.00 ure, sreda popoldan zaprto



Foto: Zaklop

Barve pomladi

Močni odtenki rožnate, smaragdno zelena, žveplovo rumena, barve tropskih dežel, modra barva miru in harmonije. Barve, ki jih v letošnji pomladno poletni garderobi ne smete pogrešiti. Protiutež živahnim barvam ostajajo nevtralni odtenki.

Vračajo se močni odtenki rožnate, kot sta pink in barva geranije. Barva je nadvse prepričljiva, številni modni oblikovalci jo uvrščajo na paletu modnih barv. Zelena se bo pojavljala v nežni pistacijsko zeleni, ledeni sivo-zeleni, v barvi bazilike, za barvo leta pa so letos razglasili smaragdno zeleno. Žveplovo rumena je prav tako barva sezone pomlad/poletje 2013. Je sveža in nadvse živahna barva! Moden je tudi pastelni odtenek rumene. Pozitivno energijo bodo še naprej vnašali odtenki oranžne, roza in makovo rdeče ter barve zrelega paradižnika. Oranžna se pojavlja v prefinjenih odtenkih, ki spominjajo na oranžno barvo, ki krasi

tropske ptice ali pa jo je zaslediti kot barvo npr. nektarine.

Modra je barva miru in harmonije, letos prevladujejo ultramarin modra ali kraljevsko modra, nežno modra barva spominčic in tudi temno modra ter barva afriške vijolice.

Nevtralni odtenki bodo ravno tako pomembni kot močni, živahni odtenki. Poleg modne črne in bele bodo modni nevtralni odtenki še blede odtenki roza barve, barva terakote, bleda barva sivke, barva jajčne lupine, mandljeve kreme, ... Modne zapovedi pomladi in poletja so predstavili na modni reviji v City parku v Ljubljani (na fotografijah). S. K.



AMC
Concert & Event Management

GALA KONCERT V BELEM

**OLIVER DRAGOJEVIĆ
& DUPINI**

POSEBNI GOST: STANE VIDMAR

**STRAHINJ
DVORANA BIOTEHNIŠKEGA CENTRA**

**PETEK
15. MAREC
2013 ob 20h**

Zagotovite si sedež v predprodaji!

Predprodaja vstopnic:

KRANJ: HOTEL CREINA, GORENJSKI GLAS, NAKLO: HOTEL MARINŠEK, TRŽIČ: CVETLIČARNA DANICA (Trg svobode 10)

PETROL servisi, KOMPAS poslovalnice, BIG BANG, MERCATOR – M holidays,

Hiša vstopnic Citypark in Europark, Kiosk Delo, 3dva trafike, Pošta Slovenije

Internetna prodaja: SLOKONCERTI.SI, EVENTIM.SI // INFO: +386 1 420 5000



Zaupaj, ker resnično deluje!

Ne kupuj le obljub, temveč svoj končni rezultat!

Pri vpisu v Snelly Star program ti podarimo kar **30% zjamčenega rezultata!**

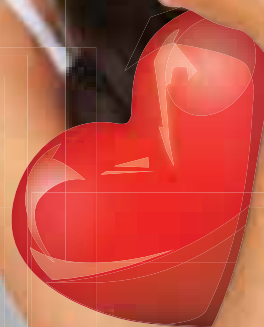
Pokličite svoj najbližji center.

Akcija poteka do 29. 3. 2013.
Prosta mesta so omejena!

Center Linea Snella - LESCE
Železniška ulica 5, 4240 Radovljica
Tel.: 04 531 50 49
e-mail: lesce@lineasnella.si

Center Linea Snella - SENČUR
Poslovna cona 18, 4208 Senčur
Tel.: 04 279 19 67 Gsm.: 051 646 553
e-mail: sencur@lineasnella.si

www.lineasnella.si



Linea Snella
SLIM IN HARMONY

**Rešujte probleme, s katerimi se srečujete,
a nikdar ne obupajte, kajti vedno je rešitev že pripravljena.**

(A. Pogačnik)

LASERSKO LETO 2013 V STUDIUMA -50 % VSE LETO, VSAK DAN, ZA VAS, KI SI TO ŽELITE.

Postopkov, ki jih izvajamo z laserskim aparatom, je več, in sicer se uporabljajo v tretmajih nečiste – aknaste kože, pomlajevanja, odstranitve drobnih kapilar, največ in najbolj znano pa je trajno odstranjevanje dlak. Za odstranitev dlak se odločimo iz različnih vzrokov, najpogostejši je estetski vidik, zelo veliko pa je tudi športnikov, katerih dejavnost zahteva »gladko« kožo. Lani smo imeli v studiu laserske tedne, katerih termini so bili v trenutku zasedeni, kar nam je »dalo misliti«, da so časi res težki in da želimo pomagati, od tod tudi odločitev za lasersko leto 2013.

**Odgovor na vprašanje,
ki ga zelo pogosto dobimo:
Kakšna je razlika med laserji,
ki se uporabljajo
za trajno odstranitev dlačic?**

Laserski aparati so zelo različni, tako po delovanju kot tudi po nakupni ceni. Ločimo medicinske, kozmetične in laserje za domačo uporabo. Pred mnogo leti je obstajala knjižica »Mr. Džirlo«, ki je ponujala različne pripomočke za vse vrste težav, med drugim tudi nakup laserskega aparata za 2.500 tolarjev (ali nekaj takega).

Mnogi so ga seveda v upanju na rešitev težave tudi kupili, toda žal so kmalu ugotovili, da samo rdeča lučka še ni laser in da tudi ne zmore odstraniti NIČ!

Kozmetični laserji se uporabljajo v kozmetičnih salonih, vendar je trajnost opravljenih postopkov krajša kot pri medicinskih laserjih, kjer mora stvar delovati »kot pribito«. V našem salonu smo delati pričeli leta 1999 in v tistem času ni bilo na razpolago drugih kot medicinski laserji.

Tudi cene laserskih aparatov so zelo različne; od 100.000 evrov za medicinski aparat do 4000 evrov za kozmetični aparat in 400 evrov za domačo uporabo. Potem je čisto jasno, da morajo biti tudi učinki oz. rezultati in cene različne, čeprav, ali je v praksi tudi tako?

Kam torej na laserski postopek? Vseeno je kam, kajti prvo, ne glede na povedano, je zaupanje v terapevta oz. izvajalca postopka. Različne raziskave so pokazale, da kot zdravilo deluje tudi navadna voda, le verjeti moramo, da je to za nas pravo in učinkovito zdravilo.



Cenik si oglejte na

www.studioma-kozmetika.si

Samo nekaj novih cen:

brki – 21 €

klasični bikini – 50,50 €

cele noge brez bikinija – 190 €

**Drage žene, matere
in dekleta!**

**Marec je mesec vaših
praznikov. Dekleta Studia
MA vam poklanjamo
svojo odločitev za lasersko
leto 2013.**



Kozmetični salon Studio MA

Bleiweisova 6, Kranj

Tel.: 04 20 26 794

www.studioma-kozmetika.si

info@studioma-kozmetika.si

Triglav komplet

Združite
vsa zavarovanja
in prihranite
do 50 %.

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

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

**Več zavarujem,
več privarčujem.**

✓ Nova zavarovanja, dvojni popusti.

✓ Že dve zavarovanji sta komplet.



Vse bo v redu.



triglav

www.triglav.si

Privoščite si oddih

Negativni stres se v zadnjih letih omenja kot eden ključnih elementov, ki je vzrok za slabšanje zdravstvenega stanja sodobnega prebivalstva. Vzemite si čas za oddih, za kar ni vedno potrebna debela denarnica.

Suzana P. Kovačič

Nič kaj vzpodbudni niso podatki, zapisani v publikaciji Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije – trendi raziskav CINDI 2001–2004–2008, ki so jo pri Inštitutu za varovanje zdravja predstavili pred kratkim. Skoraj tretjina vprašanih v raziskavi je namreč menila, da k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih prebivalcev Slovenije največ prispevajo stres, 16,3 odstotka prebivalcev je menilo, da je kriva nepravilna prehrana in 15 odstotkov, da so krive slabe življenjske razmere. Med odgovori sledijo premalo gibanja, dedni dejavniki, kajenje, alkohol, slaba dostopnost do zdravstvenih storitev, tvegano vedenje na cesti, debelost in naporno telesno delo. »Kronične stresne obremenitve povečujejo tveganje za celo množico bolezni in motenj. Poleg tega raziskave kažejo, da ljudje, ki doživljajo negativni stres, posledice stresa lajšajo z drugimi načini vedenja, na primer se vedejo tvegano in s tem povečujejo verjetnost pojava določenih bolezni in poškodb, na primer uživajo več alkohola, tobaka, se nezdravo prehranjujejo, se manj gibajo. Škodi, ki jo povzroči tvegano vedenje, se tako doda še učinek stresa, zato se človek pogosto znajde v začaranem krogu,« so zapisali strokovnjaki IVZ v publikaciji.

Čeprav vsak posameznik doživlja stres na svoj individualni način in se z njim tudi na individualni način spopada, pa so nekatere skupine prebivalstva za doživljanje stresa dovzetnejše. Po podatkih raziskav je doživljanje negativnega stresa pogostejše pri ženskah, aktivnem delovnem prebivalstvu, posameznikih s slabšim socialno-ekonomskim položajem, socialno izoliranih, prebivalcih mestnih okolij, manj izobraženih. Nekatere raziskave ugotavljajo pomembne medsebojne povezave med vsakodnevnimi stresorji, socialno-ekonomskim položajem in zdravjem.

Ko se počutimo utrujene in pod pritiskom, si lahko pomagamo na različne načine. Eden od teh je topla, prijetna, dišeča kopel ali pa uporaba savne, ki že dolgo velja za eno najbolj zdravih in prijetnih oblik sproščanja tako na fizičnem kot duševnem področju, če le nimate visokega krvnega tlaka ali drugih hujših zdravstvenih težav. Da dosežemo želen učinek, si moramo vzeti čas, odmisлити moramo vse skrbi. Možnosti so številne, nekaj malega vam jih predlagamo v nadaljevanju

Glasba kot sprostitvev

»Glasba, ta nevidna zadeva, ki te lahko umiri in uspava ali pa postavi na noge do jutranjih ur! Ni važna zvrst. Ni vsaka za vse, zagotovo pa na vse učinkuje! Na vsakega drugače. Ko po napornem dnevu zapreš oči in si izbereš svoje najljubše zaporedje zvokov, tonov in ritmov Sama se najbolj sprostim takrat, ko jo lahko zavoham! Ko je ne slišim

Petra Mohorčič: »Ljudje največkrat nismo pozorni poslušalci. Zaradi hitrosti življenja koncerte, ki nam jih darežljivo igra narava, največkrat preslišimo. Ptičje petje, žuborenje reke, šumenje vetra v krošnjah dreves ... Kako malo je potrebno, da se človek umiri, če zna prisluhniti.«

samo skozi ušesa, temveč pride zvok v mene tudi skozi druga čutila. Vsak si jo lahko privoščiti – če ne drugače, doma, v svojem naslanjaču. Koncert v živo ima spet drugačen učinek: za pravo doživetje ne smeš biti preveč utrujen. Tudi zbrano poslušanje namreč lahko zahteva svojevrsten napor. Seveda se sama najpogosteje znajdem na koncertih klasične glasbe. Tam doživiš cel spekter: ne le zvok in glasbo kot tako, ampak te prevzame tudi spretnost in senzibilnost izvajalcev ter neverjetne zvokovne zmožnosti inštrumentov! Navdušenje je tisto, kar v nas mora izzvati dobra glasba,« je povedala Petra Mohorčič, ravnateljica Glasbene šole Kranj, in dodala: »Sicer pa ljudje največkrat nismo pozorni poslušalci. Zaradi hitrosti življenja koncerte, ki nam jih darežljivo igra narava, največkrat preslišimo. Ptičje petje, žuborenje reke, šumenje vetra v krošnjah dreves

Kako malo je potrebno, da se človek umiri, če zna prisluhniti.«

Zato ne zamudite koncerta Gregorjevo, ki ga Glasbena šola pripravlja v torek, 12. marca, ob 18. uri v Domu krajanov

na Primskovem v Kranju. Na dan, ko se po ljudskem izročilu ptički ženijo, bodo svoj pisckerček zvokov med poslušalce razdelili učenci Glasbene šole Kranj. Predstavilo se bo več kot dvesto učencev: mali flavtisti, godalci, kitaristi, evfonisti, harmonikarji, pevci. Bolj kot pomiritvi bo koncert namenjen požitvi.

Komedija v živo

Prijetno lahko sprosti in oživi smejalne mišice tudi dobra komedija. V dvorani Mestne knjižnice Kranj bo ta četrtek ob 19. uri na programu improvizirana komedija Pregovori v izvedbi KUD Kiks. Za kaj gre? Na popoldanskem čaju spremljamo tri starejše občanke. Te pregovorne "babice" med predstavo obujajo spomine, navdih za vsak prizor oziroma spomin pa je naključen pregovor, ki ga ena od babic povleče iz klobuka. Pred začetkom predstave gledalci na listke napišejo različne pregovore ter jih vržejo v klobuk. Pregovori so lahko stari, novi, že obstoječi, neobstoječi, slovenski, afganistanski, trziški, ženski, moški, srednjepolni ...

Na sveži zrak ...

pa svetuje Jelena Justin, avtorica knjig Pozdravljene gore I in II: »V teh vremensko muhastih dneh, ko je dolina lahko zabita z meglo, se spleča povzpeta na višjo nadmorsko višino, se nadihati svežega zraka, uloviti sončne žarke in povišati količino vitamina D v telesu. Hoja v hribe je verjetno najmnogičnejša slovenska rekreacija, ki ima mnogo blagodejnih učinkov. Zame osebno so gore postale del življenja, kjer resnično začutim svoj jaz in uživam svobodo na "frišnem luftu". Vzpone v gore je treba prilagoditi lastnim telesnim sposobnostim, znanju, spremljati vremensko napoved in poskrbeti za varnost. Ste se kdaj vprašali, zakaj hodite v hribe, v gore? Nekoč je nekdo dejal, da zato, ker gore so. Verjetno res. Mi, ki hodimo, se tega ne sprašujemo. Srce nam ogreje pogled v dolino, ki se koplje v megli, razgled na vrhove, ki so tako blizu. Svet z gora je lepši. Kolikor je planincev, toliko je ciljev in toliko želja.« Pa še droben nasvet: v teh dneh, ko so tudi nižji hribovi pobeljeni s snegom in dobro shojeni, ne pozabite na male derezice.



Ipanema Show & DJ Adriano Roy

15. & 16. 3. 2013 // od 21. 00 dalje
brazilska plesna skupina in disko večer



Play and have Fun

nagradna igra na igralnih avtomatih
6. 2. – 31. 7. 2013
Vsako sredo si lahko priigrate do 1.000 €!



www.thecasinokorona.com
www.hit.si | f

KORONA
CASINÒ & HOTEL
hit casinos

Korona, Casinò & Hotel
Vršiška 23
4280 Kranjska Gora
t 04 587 80 00

SPOMLADANSKO PREBUJANJE V TERMAH DOBRNA

Za zgodnje rezervacije podarjamo do 15 odstotkov popusta.



Vsakdanje hitenje in stres sta redna spremljevalca večine prebivalcev našega planeta. Zakaj si ne bi izbrali prijetnejših sopotnikov skozi življenje? Možnosti je vsekakor dovolj. Izgovor, da so žepi preplitvi, ne drži več vode. Nobena skrivnost ni, da je varčevanje pri (vsaj) občasni sprostitvi slaba odločitev, ki bo v prihodnosti zahtevala svoj davek. Na koncu bo cena v zdravju morda mnogo višja, kot bi jo bili pripravljene plačati.

»Plača eden, bivata dva« je le eden izmed programov, ki poleg ugodne cene, prinaša tudi popuste za otroke. En otrok do 12. leta starosti v sobi z dvema odraslima osebam bo **brezplačno** bival v terminih: 24. 3.–2. 4. 2013, 25. 4.–2. 5. 2013, 9. 5.–12. 5. 2013, 17. 5.–20. 5. 2013.

Prav vsi upokojenec, ki koristijo program »Lepo je biti upokojenec«, so navdušeni nad **popolnoma brezplačnim prevozom** od doma do Term Dobrna in nazaj. Možno je bivanje 5, 7 ali 10 dni. Pri koriščenju 10-dnevnega programa, vam 11. dan **podarimo** namestitev in polpenzion.

Preživite **velikonočne počitnice** pri nas. Za naše goste smo pripravili pester 3-dnevni program, ki vključuje tri polpenziona, z ugodno First minute ponudbo že od 132 evrov v hotelu Park, velja za rezervacije do 16. marca 2013. Program je obarvan s tradicionalnimi velikonočnimi opravili. Barvanje pirhov je starodavna tradicija, ki v vsak dom prinese obilo veselja in kreativne zabave, za vas smo jo pripravili v soboto popoldne. Zvečer vas vabimo na nočni sprehod z lučkami v okolico Dobrne. Naslednje jutro vam bo velikonočni zajček pomagal iskati zaklad v 200-letnem Feng Shui parku.

V Termah Dobrna deluje vrhunski masažno lepotni center »Hiša na travniku«. Najmodernejši aparati za nego telesa in obraza se prepletajo in združujejo z zgodovino, že tradicionalno znanimi dotiki vrhunskih maserjev – vse za to, da razvajamo, sproščamo in prebudimo notranjo lepoto, ki jo vsakdo nosi v sebi.

Masaža ljubezni v dvoje, romantična kopel v dvoje in urice, preživite v Savna studiu Tisa, so odlična ideja za mnoga praznovanja v dvoje.

Program FIRST MINUTE – Prvomajske počitnice all inclusive, 3 dni že od 182 evrov dalje, v hotelu Park. Vsem, ki boste rezervirali program do 6. aprila 2013, podarjamo 10 odstotkov popusta.

Polni penzion na osebo, popoldanska malica, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu Vita in v Zdraviliškem domu, vsak dan vstop v Deželo savn, najem kolesa, najem palic za nordijsko hojo, vodna aerobika vsak dan, jutranja gimnastika, animacijski program, izbor določenih pijač med obroki v hotelu Park in hotelu Vita, najem kopalnega plašča v hotelu Vita, živa glasba v kavarni hotela in v vinski kleti, organizirano vodenje skozi energijski park (Feng-Shui).

Gratis (all inclusive) za otroka do 12. leta v sobi skupaj z najmanj eno odraslo osebo. Popusti tudi za ostale otroke do 14. leta starosti.

Tudi za otroke smo pripravili doživetja in razgibano animacijo, ki bo hkrati tudi poučna, a še vedno zabavna. Vsekakor bomo na voljo v trenutkih pomanjkanja idej, in ko bosta mami in očka ali pa babica in dedek, želela imeti nekaj trenutkov zase. Tudi to je pomemben del počitnic, kajne?

Možno je plačilo programov na kar 12 obrokov brez obresti in stroškov odobritve s plačilnimi karticami MasterCard, Visa in Karanta, katerih izdajateljica je Nova Ljubljanska banka. Več info: 03/78 08 110.

Pridružite se veselju in sprostitvi v Termah Dobrna.



POMLADNI ODDIH V TERMAH DOBRNA

PLAČA EDEN, BIVATA DVA, 2 x nočitev z zajtrkom že od **114 €** za dve osebi.

15 % POPUSTA ZA FIRST MINUTE VELIKONOČNE PRAZNIKE

10 % POPUSTA ZA FIRST MINUTE ALL INCLUSIVE PRVOMAJSKE IN POLETNE POČITNICE

LEPO JE BITI UPOKOJENEC, brezplačni prevoz od doma do Term Dobrna in nazaj, **brez doplačila** za enoposteljno sobo. Pri bivanju 10 dni, 11. dan **podarimo!**



Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
T: 03 78 08 110, www.terme-dobrna.si

Evropski natečaj ob tednu boja proti raku

Rak je pomemben vzrok obolevnosti v Evropski uniji in veliko breme za družbo. Z evropskim mladinskim natečajem v projektu Evropsko partnerstvo za boj proti raku želijo ozaveščati mlade o tem, kako se zavarovati pred to boleznijo.

Suzana P. Kovačič

Zadnji teden maja vsako leto zaznamujemo Evropski teden boja proti raku. Letos projekt Evropsko partnerstvo za boj proti raku (EPAAC), ki ga vodi Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (IVZ), organizira Evropski mladinski natečaj, ki mlade spodbuja, da se skozi oblikovanje plakatov naučijo, kako se lahko zavarujejo pred rakom. Vsako leto na novo zbolijo za rakom okrog 3,2 milijona Evropejcev. Od desetih smrti pri ženskah zaradi raka umreta dve, od desetih smrti pri moških pa kar trije. »Glede na socio-ekonomski položaj in staranje evropske populacije lahko pričakujemo, da se bo incidenca rakavih obolenj v prihodnje še povečevala,« opozarjajo pri IVZ.

Po ocenah strokovnjakov bi kar tretjino rakavih boleznih lahko preprečili že samo z izogibanjem dejavnikom tvegavanja. Enajst priporočil proti raku ozavešča Evropejce, da določene vrste raka lahko preprečimo z zdravim načinom življenja in da je izid zdravljenja boleznih bistveno boljši, če bolezen odkrijemo v zgodnjem stadiju. »Pomemben cilj projekta EPAAC je tudi povečanje ozaveščenosti med ciljnimi skupinami v Evropski uniji o tem, kako pomemben je zdrav način življenja, ki naj temelji na Evropskem kodeksu za boj proti raku. V tem okviru naša partnerja, Evropska

liga proti raku in Irsko združenje proti raku, organizirata Evropski natečaj za mlade v starostni skupini od 10. do 18. leta, ki želijo pomagati v boju proti raku in osvojiti privlačne nagrade. Veseli nas, da lahko k sodelovanju že drugič povabimo tudi mlade iz Slovenije,« je povedala dr. Sandra Radoš Krnel z IVZ in dodala: »Mladi lahko v natečaju sodelujejo z izdelavo plakatov, in sicer v dveh starostnih skupinah: v kategoriji mlajših od 10. do 14. leta so lahko naslednje teme – ne kadite, jejte zdravo, bodite športno aktivni, izogibajte se čezmernemu sončenju in izogibajte se sončenju v solariju. V kategoriji starejših od 15. do 18. leta pa so teme – ne kadite, jejte zdravo, bodite športno aktivni, omejite vnos alkoholnih pijač in izogibajte se sončenju v solariju.« V natečaju, ki poteka do 19. aprila, bodo sodelovali mladi iz vse Evrope, zmagovalci pa bodo razglašeni na konferenci v Dublinu ob Evropskem tednu boja proti raku 2013, ki bo posvečena zdravemu življenjskemu slogu in nadzoru nad tobačnimi izdelki. »Obvladovanje rakavih obolenj je ključni izziv na področju zdravja, katere reševanje zahteva združitev moči vseh evropskih držav. Mladi pa morajo poznati glavno preventivno orodje – Evropski kodeks proti raku, da se lahko danes zavarujejo pred obolevanjem kasneje v življenju,« je še dodala dr. Sandra Radoš Krnel z IVZ.

Partnerja Inštituta za varovanje zdravja RS, Evropska liga proti raku in Irsko združenje proti raku, organizirata Evropski natečaj za mlade v starostni skupini od 10. do 18. leta, ki želijo pomagati v boju proti raku in osvojiti privlačne nagrade. Že drugič k sodelovanju vabijo tudi mlade iz Slovenije, ki bodo delali plakate na teme, kot so, ne kadite, jejte zdravo, bodite športno aktivni, izogibajte se čezmernemu sončenju ... Natečaj poteka do 19. aprila.

VELIKONOČNO-SPOMLADANSKA RAZSTAVA V AVLI GORENJSKEGA GLASA

V četrtek, 21., in v petek, 22. marca, vas vabimo, da se ogledate v avli Gorenjskega glasa in s svojimi izdelki sodelujete na tradicionalni razstavi pred veliko nočjo. Najbolje bo, da se ogledate v dopoldanskem času, da bomo s skupnimi močmi pripravili čim lepši razstaveni prostor. Prijazno povabljeni!



NOGOMETNI KLUB TRIGLAV KRANJ

Navijati se spleča!

LETNA VSTOPNICA STALNI SEDEŽ EKSTRA BONITETE

**PRIČETEK
PRODAJE: 1.3.2013**

www.nktriglav.com

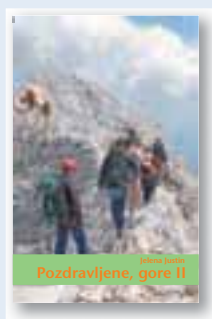


NK TRIGLAV KRANJ / PARIŠANŠKAC 37 / 4000 KRANJ

Darila za nove naročnike na časopis Gorenjski Glas



vzglavnik Dremavček



ali knjiga
Pozdravljene gore II



ali darilni bon za refleksoterapijo
v vrednosti 20 EUR

ali
palični
mešalnik
BOSCH



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.

Konec kurilne sezone

Ob koncu kurilne sezone si oddahnemo, vendar ostane skrb, kako bo prihodnjo sezono.

Vsakega pravega skrbnega gospodarja na Gorenjskem najbolj skrbijo stroški ogrevanja. Živimo v pokrajini, ki nam ne prizanaša z mrazom, zadnja leta niti s toploto ne. Letni časi so postali mučni za naše denarnice in vsako leto znova se sprašujemo, ali se da še kaj postoriti, da bi bili stroški ogrevanja manjši. Bliža se konec kurilne sezone, a prišla bo spet nova. Mogoče je zdaj pravi čas, da se rešimo skrbi, zdaj ko še razmišljamo o tem? Takoj ko bodo temperature tako visoke, da nas bo vsepovsod grelo, bomo opustili misli na ogrevanje, a bodo skrbi potem zopet toliko večje, ko bo zima pred durmi. Bodimo skrbni in se pripravimo že zdaj. Lahko je tako govoriti, ni pa lahko ukreniti kaj za boljše oz. ceneje. Ste preračunali stroške letošnje kurjave? So ogromni, preveliki, mogoče zmerno pričakovani, niso omembe vredni ali mogoče taki, kot so, in se tu nič ne da storiti? Veliko vprašanj se postavi, ampak na srečo imamo tudi veliko odgovorov. Preden se jih lotimo, pa se moramo spopasti še s prehodnim obdobjem.

Prehodno obdobje

To je obdobje, ko lahko privarčujemo stroške ogrevanja. Zgodnja pomlad ima še vedno hladne noči in jutra, zato nas lahko še zebe, če popolnoma ugasnemo peč za centralno kurjavo. Seveda Gorenjci znamo potrpeti in nas raje malce zebe, kakor pa da bi skozi okno metali denar. Pa vendar: nekateri imajo majhne otroke ali so že v letih in je vsak prehlad lahko resna bolezen ali ... Veliko razlogov je še. Tisti, ki živijo v blokkih, skoraj nimajo težav z ogrevanjem v prehodnem obdobju. Tisti v hišah pa zelo velike.

Kamin ali kaminska peč ali ... je tista najbolj pogosta alternativa v takih dneh. Danes skoraj ni novozgrajenega stanovanja, ki bi ne imelo kamina. S tem se lahko strinjamo, res je zelo malo takih, ki ga ne vključijo v novonastajoči pro-



Kaminska peč, enostavna rešitev za prehodna obdobja



Klimatska naprava lahko hladi in greje.



Peč na polena je na Gorenjskem še vedno najpogostejša rešitev.

SENČILA®
ASTERIKS
www.asteriks.net

SVET SENČIL

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

**SVETOVANJE, IZDELOVANJE,
MONTAŽA IN SERVIS**

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

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

jekt. In prav je tako. Pred leti, ko kriza še ni tako galopirala skozi naš vsakdan, smo imeli kamine zgolj za ustvarjanje udobnejšega ambienta stanovanja, bolj za lastno crkljanje, saj je prasketanje ognja blagodejno delovalo na naša telesa in duše. Danes so se ti občutki malce spremenili in še vedno uživamo ob prasketanju ognja v kaminu, vendar zraven še ogrevamo vsaj polovico stanovanja, če že nismo tako iznajdljivi, da bi s to krasno ogrevalno napravo ogrevali kar celo stanovanje. Kriza je po mnenju strokovnjakov in prodajalcev kaminov in kaminskih peči pravzaprav nadgradila njihove osnovne funkcije. Veliko novih gradenj danes kamin postavijo na drugo mesto kurilnih sredstev v stanovanju. To pomeni, da si poleg svoje običajne centralne kurjave omislijo še kamin, vendar ga razvejajo tako, da ga lahko uporabijo kot nadomestek glavne peči, kar pomeni, da ogrevajo celotno stanovanje. Ker pa je ta nadomestek premalo, da bi ga uporabljali ob hudih zimah oz. je nepraktično za celo zimo, pa zelo prav pride v prehodnih obdobjih, torej ob zgodnji pomladi in pozni jeseni. In da ne bo pomote, danes na trgu dobimo tudi na primer kamin H₂O, ki pa ga lahko uporabimo za edino, samostojno peč za centralno kurjavo. Razlika je le ta, da v tem primeru pozabimo na kotlovnico, ker smo iz nje peč »preselili« v bivalni prostor, mogoče kar v dnevno sobo. Centralno ogrevanje s kaminom se torej priporoča tako pri novogradnji kot pri adaptaciji. Pri adaptaciji instala-

cija centralne kurjave ostane, zamenja se le peč, katera je torej v tem primeru v osrednjem bivalnem prostoru, ne več v kotlovnici. Skratka, naj ponovim, kdorkoli si omisli imeti kamin v dnevni sobi, ga lahko izkoristi tudi za centralno ogrevanje celega doma. Lahko pa je samo »pomočnik« že vašega obstoječega centralnega sistema. Kamin H₂O so namreč lahko vezani z centralnim ogrevanjem objekta samostojno ali v kombinaciji z centralno pečjo.

Investicija v tak kamin je odvisna od moči kurišča, od velikosti kaminske obloge, tipa kaminske obloge (pečnice, kamen oz. samo pozidano s šamotnim materialom), je pa dejstvo, da je od kamina, ki le ogreva zrak, kamin H₂O dražji le za okrog 1500 evrov. Nikakor ne smemo pozabiti na stroške napeljave centralnega ogrevanja: instalacija, boiler, talno ogrevanje oz. radiatorji, ki pritičejo vsakemu ogrevanju celotne hiše. Ker je nakup drv še vedno zelo ugoden, to pomeni, da se investicija povrne.

Če nimamo kamina, imamo mogoče klimatsko napravo?

Spet je treba poudariti, da je danes tudi zelo malo novogradenj, ki nimajo klimatskih naprav. Seveda to ni nujno samo pri novogradnjah. Zaradi dokaj sprejemljivih cen klimatskih naprav so se te pojavile v ogromnem številu stanovanj. Kupovali smo jih predvsem zaradi neznosnih poletnih temperatur. Torej, če jih kupimo zaradi vročine, je pametno, da pomislimo zraven še na mraz. Klimatska napra-

va nas hladi in zaradi te funkcije smo jo spoznali in kupili, vendar nas klimatska naprava lahko tudi greje. Nekje v južnejših krajih uporabljajo klimatske naprave celo leto, pri nas, na Gorenjskem, pa jih lahko izredno dobro izkoristimo za prehodna obdobja. Vse, kar moramo vedeti ob nakupu, je to, da se želimo z napravo hladiti in ogrevati. Drži, da so take naprave »dvoživke« malce dražje, ampak je to malenkostna razlika v primerjavi z učinkom oz. uporabnostjo. Pomislimo, kje imamo postavljene klimatske naprave? Točno tam, kjer potrebujemo ogrevanje v prehodnem obdobju, torej v spalnicah in dnevnih sobah oz. tam, kjer se največ zadržujemo.

IR-ogrevanje

Nekateri ga uporabljajo že kot centralno ogrevanje. Kaj pa to sploh je?

IR-ogrevanje je infrardeče sevanje, ki ga že poznamo, vendar še vedno ne dovolj dobro, da bi poznali vse njegove prednosti. Tehnično povedano, so to paneli iz osnove, ki je iz steklenih vlaken s slojem z električno prevodno snovjo in izolirano s poliester-polietilensko folijo. Grelna površina vsebuje sloj s keramiko. Paneli so lahko prekriti s koloidnim srebrom. Srebrovi delci uničujejo bakterije na površini plošč in v zraku, še preden lahko zaidejo v dihalne poti. Notranjost plošč je lahko prekrita s koloidno raztopino srebrovih delcev, ki delujejo antibakterijsko. Paneli torej nimajo klasičnega spiralnega grelnega elementa in grelni del panela ne žari kot pri klasičnih električnih grelcih. Ob priklopu na elektriko se v panelu greje prevodna snov, ki je površinsko nameščena, toplota na panelu pa se enakomerno razprši po vsej površini panela. Najvišja temperatura, s katero panel oddaja toploto v prostor, je na grelni strani, na keramiki in je od 90 do 110 °C. Njegova hrbtna stran je izolirana in obdana z aluminijsko folijo. Ne segreje se več kot do 60 °C, zato je požarno varna. Panele lahko brez pomislekov montiramo tudi na lesene stropne.

IR-panel je neuničljiv prav zaradi inovativnih materialov, kar omogoča neomejen vklop in izklop ob občutno manjši porabi. Skratka IR-paneli niso moteči, so pa zelo učinkoviti. Seveda trošijo

elektriko, vendar niso hud potrošnik. Iz prve roke lahko napišem, da je ta način ogrevanja zelo dober, ni drag in ga precej ljudi uporablja kot edino ogrevalno sredstvo. Enkratna zadeva za prehodna obdobja.

Naštel sem nekaj, kar že vsi poznamo. Nisem omenjal raznih grelnih teles, kot so infra peči, kaloriferji, električni radiatorji ipd., ki so tudi zelo uporabni v prehodnih obdobjih, vendar zgolj za manjše prostore oz. stanovanja.

Na koncu zime me skrbi njen začetek

Ste tudi vi mnenja, da peč »crkne« vedno takrat, ko je najbolj mraz? Ponavadi je

res tako, zato moramo biti nanjo pozorni skozi celo leto. Na Gorenjskem se še vedno največ ljudi ogreva na trda goriva oz. drva, na drugem mestu je kurilno olje, na tretjem plin in potem že prihajajo elektrika, toplotne črpalke in drugo. Tako kažejo raziskave, vendar se je olje zelo približalo trdim gorivom, vsako leto hitreje jih pa dohiteva tudi plin. Toplotne črpalke pa so zadnja leta pravi hit pri novih gradnjah družinskih hiš. Torej, na trgu imamo pestro izbiro in dobro moramo premisliti, kaj je za nas najboljše. Če nimate problema z drvami oz. imate v posesti celo kak gozd, imate prostor za shranjevanje, žaganje, nimate kaj dosti premišljevat. V takem primeru ni treba

Energosolar d.o.o.
Kranjska cesta 50, 4290 Tržič
Fax: 04 596 30 70
GSM: 041 730 949
E.mail: mi@energosolar.si

www.energosolar.si

NOVO

**OGREVANJE VODE
S FOTONAPETOSTNIMI MODULI**

UGODNE CENE

www.energosolar.si



Kombinirka peči na drva in pelete

modrovati. Če niste lastnik gozda ali ne morete kako drugače priti do poceni drv, imate vsako leto večje težave s pripravo zaloge, potem je mogoče čas, da začnete razmišljati o kakem drugem načinu ogrevanja. Zadnji primer, ki sem ga doživel »na terenu«, je bila odločitev starejšega para, ki je dejal, da sta z drv na olje »preklopila« največ zaradi tega, ker

ne moreta več pripraviti vsega potrebnega pred kurilno sezono. Prešibka sta za žaganje, za zlaganje, vsakodnevno prenašanje drv in podobnih stvari, ki se zdijo v mladih letih malenkostne. Dober razlog. Potem je sledil še drugi razlog. Peč je bila že stara in treba jo je bilo zamenjati in hkrati popraviti nekaj napeljave. Če že menjamo, menjajmo na bolje,

sta si rekla in se odločila, da korenito zamenjata svoj način ogrevanja. Kaj pa stroški? Niso preveliki za današnje nizke pokojnine? Otroka sta šla od doma, prej sta na drva ogrevala celotno hišo, zdaj pa bosta na olje ogrevala polovico manj in na koncu bosta imela manj težav z ogrevanjem, stroške pa enake ali celo manjše. Seveda v drugih prostorih ogrevanje ne bo izključeno, ampak bo na minimumu, ravno toliko, da se ne dela škoda. Gorenjci to znamo, taki pač smo.

Razmišljamo naprej ...

Nočemo več kuriti drv, plin in olje sta draga, elektrika prav tako, nimam pojma, kaj je toplotna črpalka. Kaj pa peleti? Kaj to sploh je?

Peleti so stiskanci, nastanejo s stiskanjem, prešanjem suhe lesne biomase oz. suhega lesnega prahu in žaganja. Zadnja leta se pojavljajo kot boljša alternativa lesa oziroma drv, ki smo jih vajeni uporabljati za kurjavo. Vedno, ko nam omenjajo pelete, se tudi omenja biomasa, zato je dobro tudi vedeti, kaj sploh bio masa je.

Les je osnova za biomaso in to pove skoraj vse. Pojem biomase opredeljuje vso organsko snov. Energetika jo prav tako obravnava kot organsko snov, ki jo lahko uporabimo kot vir energije. Lesna biomasa so les in lesni ostanki, ostanki iz kmetijstva in gozdarstva, nlesnate rastline, uporabne za proizvodnjo energije, ostanki pri proizvodnji industrijskih rastlin, sortirani odpadki iz gospodinjstev, odpadna gošča, usedline ter organska frakcija mestnih komunalnih odpadkov in odpadne vode živilske industrije. Biomasa v tem pomenu sodi med obnovljive vire energije. V skupino lesne biomase uvrščamo les iz gozdov, les s kmetijskih in urbanih površin, lesne ostan-

ke primarne in sekundarne predelave mesa, odslužen in neonesnažen les, les s površin v zaraščanju.

Dobro nadomestilo za drva in les so predvsem zato, ker so enostavni za pakiranje in transportiranje, v nekaterih evropskih državah poteka transport lesnih peletov v cisternah. Za gospodinjstvo uporabo pa so pakirani v 10- ali 15-kilogramskih embalažah, ki so naprodaj v za to primernih prodajalnah. Seveda so se proizvajalci prilagodili tudi takim, ki pelete uporabljajo za centralno ogrevanje s pakiranjem po kubični meter do 1,5 pelet. Poleg peletov se na trgu energetikov pojavljajo tudi briketi.

Peleti zahtevajo drugačno peč

Z drvni je precej dela, nečistega in težaškega, pa še več prostora za shranjevanje potrebujemo. Zato večina uporabnikov »preživi« tudi večje stroške, ki se v eni sezoni naberejo, ker se zdi, da je avtomatizacija sistema marsikomu že zdavnaj odgnala misel na drva in vsakodnevno delo z njimi. Seveda pa so tudi iznajdljivi ljudje, ki so se odločali za nakup kombinirane peči olje/drva in si tako pustili dve možnosti za primer, če se olje podraži do višav ali drva pocenijo do te mere, da se splača zopet z njimi ogrevati. Sliši se kot idealna kombinacija, če združimo ceno drv in ugodje kurilnega olja. Pa je to mogoče? Seveda je in ravno zaradi te kombinacije so peči na pelete postale tako zanimive za vsako leto več uporabnikov. Pa vendar se takoj pojavijo vprašanja o stroških menjave peči.

Menjava peči, da ali ne?

V večini primerov nam ni treba zamenjati kombinirane

peči na drva in olje. Preveriti moramo najprej, ali ima dimna cev dovolj premera, in v nekaj urah se lahko na obstoječo peč ogrevamo bistveno ceneje kot prej. Obstoječi gorilnik na olje preprosto in hitro strokovnjaki lahko zamenjajo s primernim gorilnikom na pelete. Tako lahko obdržite vse opcije ogrevanja, kot ste jih imeli pred posegom, in dodate pelete, specialne peči na pelete pa vam ni treba kupiti. Predelava naj vas ne skrbi, še toliko manj, če imate solidno obstoječo peč. Investicija je nizka, pocenitev ogrevanja pa občutna.

Pri izbiri peči na pelete ločimo kombinirane kotle na drva in pelete ter samostojne kotle na pelete. Bolj učinkovite so samostojne, vendar je prednost kombiniranega kotla v tem, da kurite s trdimi gorivi, kot so na primer polena, takrat ko ste doma in imate več časa, ko vas ni, pa preprosto vključite dozirnik lesnih peletov in ogrevanje bo delalo. Peči na pelete delujejo na elektriko in imajo avtomatizirane mehanizme, zaradi česar je njihova uporaba preprosta. Ko je zalogovnik napolnjen s peleti, »polž« avtomatsko in enakomerno dostavlja gorivo v zgorevalni prostor, kjer to počasi in učinkovito izgo-



Trstenik 15, 4204 Golnik

Na peči **5** let garancije



Peč na trda goriva



Peč na tekoča goriva

Bojlerji, hranilniki tople ogrevalne vode



Možna subvencija

Peč na lesno biomaso kombinacija drva - peleti

Bojlerji iz nerjaveče kovine

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



Eko sklad
Slovenski
okoljski
javni sklad

Eco Fund
Slovenian
Environmental
Public Fund

ekospodbude

zmanjšajte stroške
za energijo

ugodni krediti za občane
in podjetja za različne naložbe v zmanjševanje
obremenjevanja okolja za **večje naložbe**
občanov v učinkovito rabo energije
možnost hkratne pridobitve subvencije in kredita

nepovratne finančne
spodbude občanom za različne ukrepe

učinkovite rabe energije in rabe obnovljivih virov energije v
stanovanjskih stavbah občanom za nakup energijsko učinkovitih
vozil z električnim ali hibridnim pogonom podjetjem za ukrepe
učinkovite rabe energije v prometu

Več informacij na www.ekosklad.si ali na telefonski številki **01 / 241 48 20**

reva. Treba je le skrbeti, da zalogovnik ni prazen, in občasno odnašati pepel. Če v gorilni komori opazimo nabiranje žlindre, jo je prav tako treba odstraniti.

Toplotne črpalke in kaj moramo vedeti o njih

Kateri toplotni vir imamo na voljo in kje bo črpalka vgrajena? Radiatorji so še vedno v veliki večini domov stalnica, zato pri takem ogrevanju potrebujemo visoko temperaturne ogrevalne toplotne črpalke. Zrak iz okolice kot toplotni vir je vedno na voljo, če bi želeli doseči še večjo učinkovitost, pa moramo preveriti, ali je na voljo zemeljska površina ali pa celo podtalnica. Veliko manj od-

ločitev moramo sprejeti oziroma manj znanja potrebujemo, če želimo toplotno črpalko vgraditi v samostojno hišo, zato so tudi v zadnjih letih tako priljubljene ravno pri takih uporabnikih. Nekoliko več strokovne pomoči pri odločitvi pa je treba, če živite v večstanovanjskem bloku.

Opisal sem nekaj alternativ, ki so danes najbolj pogoste, ko se pogovarjamo o boljših rešitvah. Svet gre naprej in z njim se razvijajo tudi nove tehnologije. Namenoma sem izpustil fotovoltaike, ki prav tako z velikimi koraki prihaja v naš vsakdan, ko se pogovarjamo o ogrevalnih sistemih, vendar več o tem v prihodnji številki.



Naslovnica: Zvončki
Foto: Tina Dokl

MOJA GORENJSKA JE PRILOGA ČASOPISA

Gorenjski Glas

Gorenjski glas je osrednji gorenjski časopis, ki pokriva širše območje Gorenjske. Je časopis z bogato tradicijo, saj neprekinjeno izhaja že od leta 1947, njegovi zametki pa segajo v daljne leto 1900. Kot poltednik izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 19 tisoč izvodov. Je neodvisen, politično uravnotežen časopis z novicami, predvsem z vseh področij življenja in dela Gorenjcev, pa tudi širše. Pišemo o vsem, kar ljudi zanima, ali kot pravimo: Gorenjski glas za vas beleži čas. V dobrem in slabem. V veselju in žalosti. Za vas sprašujemo, kaj je novega. Zaradi vas zastavljamo tudi neprijetna vprašanja. Morda vas kdaj kaj naučimo. In seveda poskrbimo za sprostitev in zabavo. Samo zaradi vas predemo misli. Naglas.

Časopis dopolnjujemo z brezplačnimi prilogami, kot so Moja Gorenjska, Kranjčanka & Ločanka, ter ob koncu leta z letopisom GORENJSKA - darilom pred božično-novoletnimi prazniki.

Če vas poleg branja Moje Gorenjske zanimajo tudi novice z vse Gorenjske, vas vabimo k naročilu na časopis Gorenjski glas. Kot novemu naročniku vam bomo prve tri mesece časopis prinašali brezplačno (če boste naš naročnik vsaj eno leto) in vas presenetili z darilom ter z drugimi ugodnostmi.

Dobrodošli v družbi naročnikov Gorenjskega glasa.

MOJA GORENJSKA, ISSN 1581-615X, izhaja kot priloga poltednika Gorenjski glas, v nakladi 19.000 izvodov. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Odgovorna urednica: Marija Volčjak, uredništvo: Gorenjski glas, vodja oglasnega trženja Mateja Žvižaj. Priprava za tisk Gorenjski glas, d. o. o., Kranj. Tisk: Delo, d. d., Tiskarsko središče. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor. Uredništvo, naročnine, oglasno trženje: Bleiweisova cesta 4, Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefax: 04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si, mali oglasi: telefon 04/201-42-47. Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprti. MOJA GORENJSKA, številka 1, marec 2013, je priloga 20. številke Gorenjskega glasa, ki je izšla 12. marca 2013.





TOPLOTA IZ LESA

Kotel na polena
Fröling
S3 18 kW

Ob nakupu kotla vam uredimo vse potrebno za pridobitev nepovratnih sredstev Eko sklada.

+ S-tronic regulacija
+ hranilnik toplote ekocel 1800l
+ izolacija za hranilnik toplote
+ prvi zagon kotla
= **5.999,99 EUR** z vključenim DDV

AKCIJA
36 plačil po
185 EUR



KOTLI NA POLENA, SEKANCE in PELETE

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

TRGOVINA
ZA TOPLE ZIMSKE DNI

KAMIN



SAVAL

Sanacije dimnikov z nerjavečimi cevmi
Povrtavanje in montaža, Diamantno vrtanje
G 041 229 246

V SALONU NA OGLEDE DVA DELUJOČA KAMINA
- RIKA peletni kamin (tiho delovanje)
- RIKA kamin na polena z rikatronic sistemom

Vabljeni na predstavitev

PO UGODNIH CENAH! DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIKI!

Na zalogi jeklene dimne cevi za kamine v črni in sivi barvi in dimniški kompleti v črni in sivi barvi. Na zalogi tudi **18 vrst steklenih podložnih plošč** (črne in transparent)

Razstavljenih je 40 kaminov:

RIKA: najvišja kvaliteta in inovativne rešitve za primerno ceno. Sistemi proti sajenju stekla na vratih in za optimalno doziranje zraka v kamin

NORDICA: italijanski design, ugodne cene, raznovrstnost materialov

RIKA SISTEM RIKATRONIC
SISTEM ZA OPTIMALNO DOZIRANJE ZRAKA V KAMIN, 90% NIŽJE EMISIJSKE VREDNOSTI DIMNIH PLINOV, 50% NIŽJA PORABA DRV

Delovni čas
od 9.00 do 18.00, sobota: od 9.00 do 12.00
nedelja in prazniki zaprto



NUDIMO VAM:

- Vstavev nerjavečih tuljav in povrtavanje
- Podiranje dotrajanih dimnikov
- Zidava novih dimnikov
- Montaža nerjavečih kap dimnikov
- Menjava dimniških vrat
- Montaža troslojnih nerjavečih (fasadnih) dimnikov

- Postavitev samotnih dimnikov
- Ureditev dostopa do dimnikov na strehi
- Kondenzacijski odvodniki
- Sanacije z koaksialnimi dimovodi
- Prežračevanje kotlovnice
- Izračun presekov in vsa ostala dela, ki so potrebna, da bo vaš dimnik varen in funkcionalen

Možnost popustov in obročnega odplačevanja

DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIKI!

- Kamini na polena in pelete
- Kotli za centr. ogrevanje na pelete
- Kamini za centralno ogrevanje (etažno)
- Kaminski vložki
- Pribor za kamine
- Dimne cevi in priključki
- Podložne steklene plošče
- Sanacija dimnikov
- Štedilniki na trda goriva
- Ogled in svetovanje

Ales Avsenek s.p., Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica // ZA GORENJSKO BANKO v Radovljici
G 040 364 636, T 04 53 000 40, F 04 53 000 41, www.dimniki-kamini.si, info@dimniki-kamini.si

SANACIJE DIMNIKOV Z NERJAVEČIMI CEVMI
DIAMANTNO KRONSKO VRTANJE armiranih betonov in ostalih gradbenih materialov do premera 300mm

www.dimniki-kamini.si

TALISMAN TECHNOLOGY

Talisman d.o.o., Milje 55, 4212 Visoko
GSM: + 386 41 664 991, tel.: +386 4 253 53 40
e-mail: info@talisman.si, www.talisman.si



TOPLOTNE ČRPALKE TALISMAN

voda - voda, zemlja - voda, zrak - voda

- najnovejša tehnologija
 - dolga življenjska doba
 - različni modeli in moči
 - možnost subvencije eko sklada
 - znatni prihranki pri ogrevanju - tudi pri radiatorskem
 - visoka učinkovitost tudi pri nizkih temperaturah (do -25°C)
 - ogrevanje individualnih hiš, poslovnih objektov
 - možnost montaže na ključ v vaš nov ali obstoječi ogrevalni sistem (tudi v primeru radiatorskega ogrevanja)
- PRAVI ČAS ZA VLAGANJE V VAŠO PRIHODNOST!

PLOD SLOVENSKEGA
ZNAJANJA

Pokličite za ogled pri vas doma, ter brezplačno strokovno svetovanje.

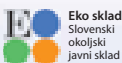
OKNA ŠEMRL

Izkoristite sejmsko akcijo
in nepovratna sredstva EKO sklada.

Prihranki do 40%!



Energetski razred A ++



Eco Fund
Slovenian
Environmental
Public Fund



www.oknasemrl.eu

Brezplačne informacije:
051/628-505

Razstavni salon:
Planina 189 • 6232 Planina

- SMREKA
- MACESEN
- LES/ALUMINIJ

MIZARSTVO ŠEMRL

Tradicija izdelave oken od leta 1895



Okna Šemrl – energetsko varčna okna

V Mizarstvu Šemrl, družinskem podjetju iz Planine, s tradicijo izdelave oken že od leta 1895 dajemo poseben poudarek na energetsko učinkovitost, kvalitetno obdelavo in dolgo življenjsko dobo naših izdelkov.

Stavbno pohištvo ima klasično vogalno vez, kar zagotavlja optimalno stabilnost izdelka, štirisistemsko površinsko zaščito za dolgo življenjsko dobo in okovje z možno stjo režnega prezračevanja.

Lastna montažna ekipa poskrbi za kvalitetno vgradnjo po RAL smernicah in vsa zaključna dela. Kupcem ponujamo brezplačno svetovanje, meritve na objektu, pripravo ponudbe in pomoč pri izpolnjevanju vloge za pridobitev nepovratnih sredstev Eko sklada.

Z osebnim pristopom, kakovostnim izdelkom in profesionalno montažo stavbnega pohištva bomo zanesljivo izpolnili vaša pričakovanja, saj za nas niste le enkratni kupec, temveč partner, ki smo mu vedno na voljo.

Obiščite nas na sejmu DOM v hali A1-razstavni prostor 36. Z veseljem vam bomo pripravili ponudbo in pomagali pri pripravi vloge za nepovratna sredstva EKO sklada.

POTOVANJE GG / 5 dni, odhod v soboto, 6. aprila 2013

Cvetoča polja Holandije

Želite v dobri družbi odkrivati nepozabne razglede na dih jemajoča cvetlična polja? Če da, potem se čim prej prijavite na petdnevno potovanje, ki ga bomo začeli na Primskovem v Kranju ob 17. uri. Preko Avstrije in Nemčije bomo v jutranjih urah prispeli v Amsterdam, ki si ga bomo temeljito ogledali. Obiskali bomo brusilnico diamantov, občudovali boste lahko različne vrste briljantov, ogledali si bomo muzej, zvečer pa se bomo sprehodili po znameniti Rdeči četrti. Tretji dan bo po zajtrku namenjen čudoviti razstavi cvetja Pomladni vrt, na kateri bodo razstavljene kreacije iz kar šestih milijonov rož, a boste za vstopnino morali doplačati. Potem si bomo ogledali še botanični vrt s tulipani in največje

nizozemsko letovišče ob Severnem morju ter Den Haag, upravno središče Nizozemske. Čas za fotografiranje si bomo vzeli pred znamenito Palačo miru, sedežem mednarodnega sodišča v Haagu. Popoldne si bomo ogledali še mesto Delft, znano po keramični manufakturi in deltsko modri barvi. Proti večeru se bomo vrnili v Amsterdam, ki si ga bomo ogledali iz avtobusa, sledilo bo prenočevanje v hotelu. Četrti dan bo po zajtrku nekaj prostega časa v Amsterdamu, popoldne pa ogled tipične coklarne, sprehod po ribiškem mestu Volendam in obisk sirarne. Počasi se bomo odpravili proti Nemčiji oziroma domu. Prihod v Kranj je načrtovan v sredo v dopoldanskih urah.

Cena na osebo je 235 evrov (min. 40 potnikov) oz. 229 evrov (min. 45 potnikov)

Cena vključuje: prevoz s sodobnim avtobusom, 2 x prenočevanje z zajtrkom v hotelu 3* v mestu, slovensko vodenje in organizacijo. Za vstopnine računajte še od 30–60 evrov.

Prijave zbirajo v poslovalnici Kompas Kranj, Slovenski trg 6, tel.: 04/201 42 61 in v poslovalnici Kompas Škofja Loka, Kapucinski trg 8, tel.: 04/5111 770

Prednosti tega programa so: dobra družba, hotel v mestu in ugodna cena! Le zakaj jih ne bi izkoristili?

POHITITE S PRIJAVAMI!



Foto: Arhiv Kompas d.d.

Organizator izleta:



KOMPAS

Gorenjski Glas

Se želite počutiti varno pod svojo streho? Izberite kovinske kritine Metrapan!

Kovinska kritina je izmed vseh kritin najbolj odporna proti vremenskim vplivom, saj omogoča učinkovito zaščito tudi pred najbolj ekstremnimi vremenskimi pojavi, kot so nevihta, toča in močan veter. Je izjemno lahka, zato jo lahko pri obnovi položimo kar na obstoječe ostrešje. Ima zelo dolgo življenjsko dobo in tudi po več desetletjih obdrži svoje tehnične lastnosti.



Kovinske strehe v obliki klasičnega strešnika

Vsi se zavedamo, da je izbira kritine danes v poplavi ponudbe lahko težka odločitev, še posebno, ker je treba upoštevati veliko dejavnikov (naklon strehe, nosilnost konstrukcije, trajnost, odpornost proti vremenskim vplivom ...), **zato vam v podjetju Meltal IS, d. o. o., ponujamo sedem razlogov, da za zamenjavo stare strehe izberete kritino Metrapan:**

- 1. Trdna in trajna kritina** – streha je narejena iz jeklene, pocinkane barvane pločevine, ki ima 50 in več let življenjske dobe.
- 2. Odporna proti toči** – zanesljivo varuje hišo pred točo, dežjem, snegom, vetrom, soncem.
- 3. Kritina je lahka** – plošče tehtajo samo 6–7 kg/m² in so odlična zamenjava za klasične betonske ali glinene strešnike, saj zamenjava strehe ne zahteva dodatne ojačitve strešne podkonstrukcije.
- 4. Vrhunski estetski videz** – oblika klasičnega strešnika, ki združuje prednosti kovinskih streh in videz klasičnega strešnika.
- 5. Vgrajena izolacija** – izolacija v ploščah prihrani vaš denar za ohlajanje objekta poleti in za gretje vaše hiše pozimi. Hkrati objekt zvočno izolira in preprečuje kondenzacijo.



Redna cena:
~~14,90 € / m² +ddv~~

Akcijska cena
13,90 € / m² +ddv

Strešni panel s 3 cm izolacije/alu folija



Estetski videz klasičnega strešnika z izolacijo ali brez

6. Enostavna montaža – plošče potekajo od slemena do žleba v enem kosu. Zamenjava strehe z izoliranimi ploščami Metrapan ne zahteva posega v obstoječe ostrešje (brez deskanja in dodatnega letvanja ter izvedbe zračnega mostu). Strešna podkonstrukcija lahko ostane enaka kot pri prvotni kritini, kar bistveno zmanjša stroške.

7. Široka uporabnost – strešne plošče so primerne za pokrivanje tako individualnih kot industrijskih objektov z nakloni od 6 stopinj naprej. Pri pokrivanju z nakloni pod 6 stopinj do 10 stopinj se priporoča dodatno tesnjenje preklapov posameznih plošč.

Kupon za brezplačen METRAPAN katalog

- Prosim za brezplačen katalog ter aktualni cenik
- Prosim za brezplačen obisk krovca ter izdelavo ponudbe

ime in priimek: _____

naslov: _____

pošta: _____

tel: _____

Kupon pošljite na: Meltal IS d.o.o.,
Gospodarska c. 84, 2000 Maribor,
02/788 01 70

Vabimo vas, da nas obiščete na sejmu
DOM v Ljubljani, od 12. do 17. marca v hali C!

www. **METRAPAN** .si

Slovenja vas: T: 02/788 0 170; Ljubljana: T: 01/530 3 408; Kranj: T: 04/384 5 990

Prodaja: MELTAL IS d.o.o.,
Gospodarska c. 84, Maribor,
www.meltal.si; www.metrapan.si;
info@meltal.si

Marca že sejemo, sadimo

Čeprav se vremena ne da prehiteti, smo si vrtničkarji že zavihali rokave. Najbolj pridni smo že februarja opravili prve setve v platoje na okenskih policah. Nekateri sejanci so že tako veliki, da smo jih preselili v neogrevane rastlinjake ali tople grede. Drugi, na mraz bolj občutljivi, kot so paprike, paradižniki in večina zelišč, se še grejejo v hiši.

Helena Jelovčan

Seveda vsi ne vzgajamo lastnih sadik niti ne vzgajamo sadik vseh vrst zelenjave, ki bo sicer prek leta krasila naše grede in krožnike. Vendar pa je marca že čas tudi za prva sejanja in sadiitve na prostem. Grede, ki smo jih z gnojem in kompostom obogatili že jeseni, bomo samo plitvo zrahljali, dva ali tri tedne pred setvijo dognjili z organskim gnojilom, sicer pa deževnikov, ki so naši najboljši zavezniki, ne bomo motili. Če še niste, je zdaj res zadnji čas za načrto-

vanje zasaditev, pri čemer obvezno upoštevajte dobre sosede in kolobar.

Marca na grede že potikamo čebulo in česen, sejemo peteršilj, korenček, blitvo, por, špinačo, redkev, proti koncu meseca sadimo zgodnji krompir, ki ga pred tem nakalimo. Setve in sadiitve moramo pred morebitnimi zmrzalmi seveda zaščititi s koprenami ali toplimi gredami. Sicer pa naj bi na prosto praviloma ne sejali, dokler temperatura zemlje tri jutra zapored ne doseže sedmih stopinj Celzija. Zdaj je tudi zadnji čas za obrezovanje sadnega drevja in vinske trte, nekaj rezi,

pospravljanja odmrlih rastlinskih delov, gnojenja in rahljanja pa potrebuje tudi okrasni vrt. Travo prezračimo in pognojimo.

Police vrtnih centrov pa tudi drugih trgovin se šibijo pod težo semenskih vrečic, bogate so tudi zbirke sadik jagodičja, sadnega in okrasnega drevja, rastlin za žive meje ipd. Če ne boste kupili ekološko pridelanih ali Demetrovih bio semen, posezite vsaj po netretiranih semenih, če želite že v startu zelenjavo brez strupov. Tudi med sadikami se ozrite po ekoloških, če so le na voljo.



Paradižnik bomo do maja, ko ga selimo na vrt, prepikirali v večji lonček. / Foto: H. J.

NOVO V KRANJU

SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z IZDELKI ZA ZALIVANJE IN NAMAKANJE TER DODATKI ZA UREJANJE VRTOV IN OKOLICE

Celoten izbor izdelkov
za zalivanje vrtov Claber®



claber®

OBIŠČITE NAS TUDI NA 18. SEJMU FLORA V CELJU, OD 15. DO 17. MARCA 2013

TRGOVINA MT CVEK

www.claber.si
www.mtcvek.si

Poslovni center IBI, Jelenčeva ulica 1, 4000 Kranj
Tel.: +386(0)4 251 14 20
od pon. do pet. od 8:00 do 19:00
ob sob. od 8:00 do 13:00
nedelje in prazniki zaprto



Glamurozne dehteče vrtnice (David Austin Roses)

Pred 15 leti je David Austin začel z novim zanimivim žlahtniletskim programom, s katerim je želel spremeniti naše poglede na luksuzne vrtnice.

Trenutno kolekcija obsega devet ekskluzivnih sort. Vsaka od njih je namenjena za različne dogodke, dekoracije porok in luksuzne šopke. Združujejo lepoto in šarm vrtnih David Austin's vrtnic in so dobavljive prek celega leta, zato so hitro postale del skupine najbolj zaželenega cvetja na svetu. V nekaj dneh vrtnice David Austin's zagotovo odprejo svoje popke v velike, popolno oblikovane cvetove z mnogo nežno zvitiimi venčnimi listi.

Vrtnice s svojo karizmatično podobo pripisujejo k čudoviti atmosferi poročnega ambienta, idealne so za različne dogodke, praznovanja in vrtno zabavo. Senzacionalne šopke lahko naredite iz samih David Austin's vrtnic ali pa jih kombinirate s sezonskim cvetjem.

Aranžmaji, narejeni v različnih višinah in stilih, predstavljajo čudovite bogate dekoracije. Za popoln sodoben videz v šopek povežemo nekaj odprtih cvetov vrtnic z okrasnim trakom, ki se ujema v barvnem odtenku cvetov, in ga damo v okroglo stekleno vazo. Pri namiznih dekoracijah ne bodite skromni. Pogrinjki, hrbtišča na slonol stolov, vratne kljuke in okenske police imajo čudovit videz, če so okrašeni z manjšimi šopki in s pletenicami.

dr. Sabina Šegula, BC Naklo,
foto: S. Šegula



Velikonočna dekoracija

Ker je letos velika noč že konec marca, lahko že kaj postorimo, da bomo imeli pripravljen material za velikonočno dekoracijo. Ko se sprašujemo, kaj bi naredili sami in v kakšnih barvah, imamo veliko pestre izbire. Tudi v letu 2013 je več modnih cvetličarskih smeric in ena izmed njih je *nazaj k naravi* in se pojavlja že nekaj let. Tako si lahko na sprehodu po gozdu naberete zanimive vejice, mah, lubje in naravne materiale uporabite za izdelavo gnezda, ki je simbolično večkrat sestavni del velikonočnih aranžmajev. Ko boste pekli velikonočne dobrote, ne pozabite prihraniti jajčnih lupin in jih kot dodatke umestite v cvetlično kompozicijo. Nekoliko več potrpljenja je potrebno, da izpihate jajce in obdržite celo jajčno lupino, ki jo ravno tako lahko dodate cvetličnim kreacijam.

Kar se tiče barv, je tradicionalna velikonočna barva v cvetličarstvu rumena, vendar si lahko tu privoščite nekoliko več svobode, saj je modna tudi uporaba veselih pisanih močnih barv, kar označuje smernico *vrtna zabava*. Tako lahko šopek iz pomladnega cvetja ovijemo v intenzivno svetlo moder papir, dodamo nekaj peres in naredili smo igrivo velikonočno dekoracijo. Velikonočno dobrodošlico lahko obiskovalcem zaželimo že ob vstopu v naše bivalne prostore. Na vrata obesimo velikonočni venček, ki ga preprosto spletemo iz slame, na katero dodamo velikonočne okraske, lahko le jajčne lupine in pentljo. V nasad pred vrati pa postavimo velikonočnega zajca, ki hudo mušno pozdravlja mimoidoče.

dr. Sabina Šegula, BC Naklo,
foto: S. Šegula



Prihaja čas za obrezovanje grmovnic



Pomlad je vse bliže, s tem pa se pričinja tudi delo v okrasnem vrtu. Vsi vemo, da je intenzivnost dela v tem času največja, zato je prav, da vemo, kaj postorimo najprej in katere stvari lahko malo počakajo. Sedaj, ko je največji sneg mimo, potekajo obrezovanja, še posebno v sadnem vrtu. Rastline, ki nimajo listov, pomeni, da so v obdobju mirovanja, zato jim obrezovanje ne škodi. Pravilna nega rastlin je vsekakor glavni ključ do lepih cvetov in bogatih plodov v poletnem času. Ni vseeno, kako to počnemo in kdaj, saj lahko naredimo več škode kot koristi. Okrasne lesnate rastline, ki rastejo v naših vrtovih, so živi organizmi in zahtevajo nego, prilagojeno dinamiki rasti. V mislih imamo predvsem cvetoče oziroma listopadne grmovnice, ki morajo biti obrezane pravilno, saj bomo le na ta način dosegli, da bodo bujno cvetele tudi naslednjo sezono. Zakaj? Cvetni brsti, ki bodo vzcveteli v tem letu, so se na rastlini formirali med lansko vegetacijsko sezono. Naučili smo se že, da v jesenskem času na okrasnih rastlinah ne izvajamo nobenih posegov, saj s tem spodbujamo novo rast tik pred zimo, kar pa rastlinam škodi. Dobro si je zapomniti, da v okrasnem vrtu v jesenskem času le grabimo in čistimo, škarje pa naj bodo varno pospravljene za toplejši del leta.

Če želimo, da nas bo sivka celo poletje razveseljevala s cvetenjem, jo v tem času močno obrežemo, pognojimo in zalijemo.

Nobenega problema pa ni v spomladanskem času, ko prihaja lepše in predvsem toplejše vreme, saj obrezovanje spodbudi rastline k pretakanju sokov in s tem k novi rasti. Pri poznavanju okrasnih cvetočih grmovnic moramo vedeti predvsem, kdaj cvetijo. Na ta način lahko sami določimo, katero izmed njih prej obrežemo. Sedaj, ko je pred nami pomlad, bomo posegli izključno po poletni cvetočih grmovnicah (španski bezek, vajgela, kolkvicija ...), saj imajo čas do poletja, da nas razveselijo z vsem svojim cvetenjem. Spomladi cvetoče grmovnice (forzicija, medvejke, japonska kutina ...), pa bodo počakale, da najprej odcvetijo, potem se jim bomo pa posvetili in jim odstranili, kar je odveč. Poleg tega lahko v tem času poskrbimo tudi za vrtnice in razne posodovke iz toplejših krajev, kot sta sivka in rožmarin. Želim vam prijetno pomlad in veliko vrtnarskih užitek.

**Peter Ribič, dipl. ing agr. in hort.,
BC Naklo, foto: P. Ribič**



12. 3.–14. 3. 2013: OSNOVO USPOSABLJANJE ZA IZVAJALCE UKREPOV VARSTVA RASTLIN – FITO

21. 3. 2013: OBREZOVANJE IN NEGA SADNEGA DREVJA

21.–22. 3. 2013: OBLIKOVANJE IN NAČRTOVANJE VRTOV

22. 3. 2013: VELIKONOČNI ARANŽMAJI

23. 4. 2013: DAN ODPRTIH VRAT

23. 4.–9. 5. 2013: VRTNARJENJE ZA VSAKOGAR

**Prednaročila za učbenik Osnove floristike
(info.: floristika@bc-naklo.si)**

Namenimo nekaj prostora manj znanim vrtninam

Letos si v vrtu pripravimo nekaj prostora za sajenje manj znanih vrtnin, katere so zanimive s kulinarčnega vidika. Prihajajo iz Azije in Amerike, so toplotno zahtevne vrtnine, zato jih na prosto sejemo in sadimo v drugi polovici meseca maja. Med stročnicami velja izpostaviti dolgo vigno (*Vigna unguiculata sesquipedalis*), ki sodi med enoletnice, potrebuje oporo. Seme kali od 14 do 17 dni, v obdobju dveh do treh mesecev rasti začne oblikovati do 60 cm dolge, okrogle stroke brez niti. Stroki so bogati z vitaminoma A in C, železom, fosforjem, kalijem, magnezijem, manganom, beljakovinami, riboflavinom in tiaminom. Med bučnicami je manj znana bodeča bučka – čajota (*Sechium edule*). Ima trikrpate, kumari podobne liste, plodovi so podolgovate do okrogle oblike, svetle do temno zelene barve, bodičasti ali gladki. Za prehrano se uporabljajo listi, korenine, semena in plodovi, ki vsebujejo veliko vitamina C. Rastlino vzgojimo s pomočjo nakaljenih plodov, katere položimo na zemljo in jih postavimo na toplo, svetlo okensko polico, kar bo pospešilo koreninjenje. Rastlino posadimo na stalno mesto ob oporo, zraste do 30 m visoko. Med slakovkami je za prehrano uporaben sladki krompir (*Ipomoea batatas*), katerega vzgojimo s potaknjenci, s pomočjo koreninskih gomoljev. Rastlino sadimo na pokrita tla ali jo vzgojimo ob opori, da preprečimo koreninjenje iz kolenc, če pridejo v stik z zemljo. Oblikuje srčaste ali trikrpate liste, pri nas zacveti redko, sodi med kratkodnevne. Uporabni so listi in gomolji, ki so različnih barv, od bele, oranžne, roza do vijolične. V naših razmerah rastlina oblikuje do treh kilogramov težke gomolje, ki so bogati s škrobom, ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali in drugimi antioksidanti. V tem mesecu je čas za nakup semena, plodov in gomoljev, s katerimi bomo osnovali posevek omenjenih rastlin.

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



Bučka čajota



Dolga vigna

Čas preobnavljanja avtomobilov

Zimska pnevmatika ni celoletna pnevmatika.

Miroslav B. Cvjetičanin

Zakon določa, da moramo 15. marca zimske pnevmatike zamenjati z letnimi, 15. novembra pa letne z zimskimi. Zadnja leta pa se vse pogosteje dogaja, da zimskih pnevmatik ne zamenjamo z letnimi, ker imamo tako ali tako zimsko-letne, kar pomeni, da imamo celoletne gume, ki so dobre tako pozimi kot poleti. Pa vendar to ne drži povsem.

Čevljev, ki bi bili enako dobri tako pozimi kot poleti, tudi ni oziroma so, vendar vemo, kako je takšne nositi. Pozimi nas zebe, poleti nam je prevroče. S pnevmatikami je podobno. Na trgu obstajajo take, ki jim pravimo celoletne, vendar so redke in na Gorenjskem skoraj neuporabne. Zakaj so ravno na Gorenjskem neuporabne? Iz kataloga Goodyear citiram opis ene od najboljših celoletnih pnevmatik na svetu: »**Celoletne pnevmatike so priročna rešitev za kraje s kratkimi obdobji sneženja. Njihove lastnosti na mokri, suhi, blatni in rahlo zasneženi podlagi so sprejemljive. Prednosti: ustrezen oprijem v toplem in hladnem vremenu, dober oprijem na rahlo zasneženi in blatni podlagi, ob nastopu zime pnevmatik ni treba menjati. Omejitve: slabši oprijem v izjemno mrzlem vremenu (pod 0 stopinj C), omejen oprijem na močno zasneženi podlagi in ledu.**« To je opis za verjetno najboljšo celoletno pnevmatiko na svetu. Če ste se (kot prebivalec Gorenjske) prepoznali, potem lahko tako gumo vozite skozi celo leto. Če se niste in ste trezno premislili in se spomnili, kakšne zime so pri nas, potem lahko sklepate, da so celoletne bolj primerne za naše Primorje, ki sem in tja doživijo sneg in temperaturo pod ničlo. Pri nas je snega preveč in temperature so močno prenizke za celoletne pnevmatike. Gorenjci potrebujemo zimske gume pozimi in letne



Celoletne gume so »skoraj« neuporabne na Gorenjskem.

poleti. Na žalost je tako. Na žalost zato, ker je strošek toliko večji, a smo nekako navajeni že zaradi samega življenja tu, pod hribi. Večje stroške imamo že zaradi ogrevanja, garderobe, tako da je imeti doma štiri pare pnevmatik nujno zlo, ki se mu težko izognemo, če se z našim avtom hočemo varno voziti skozi celo leto.

Zmeda z oznakami

Na trgu s pnevmatikami je vsako leto večja zmeda. Ponudbe je ogromno in zato je prišlo tudi do majhne zmede. Večina voznikov si danes sama dela škodo, ne da bi v bistvu to vedeli. Hočem reči, da če imate na primer poleti na svojem vozilu pnevmatiko z oznako M+S ali M&S ali M.S., potem si delate škodo. Ta zmeda je nastala že dobro desetletje nazaj, ko so bile na trgu zgolj zimske ali letne pnevmatike. Končni produkt te zmede pa je rojstvo celoletne gume, katere la-

stnosti sem prej citiral. Ko so se pojavile savske pnevmatike z oznako M+S, so bile to predvsem zimske pnevmatike.



Če se vrnem v zgodovino te zmote, ki sega tam nekje na konec devetdesetih let prejšnjega stoletja, moram napisati, da je ta naziv prišel iz trgovskih logov. Bolj točno napisano, to je prišlo iz vulkanizerskih delavnic, ki so svojo dejavnost razširile še s trgovinsko ponudbo, tako da ne bi v »slabo« luč spravljal specializiranih prodajalcev avtopnevmatik. V tistem obdobju je prišel tudi nov zakon o obvezni menjavi avtopnevmatik pred zimo in pred pomladjo. Da bi prodali več, so začeli nekatere pnevmatike promovirati kot zimsko-letne oz. letno-zimske. S tem so kratkoročno res pospešili prodajo, vendar se je za dolgoročno izkazalo, da so si sami pljunili v skledo. Kaj se je zgodilo? Ljudje so kupili zimske pnevmatike in jih vozili skozi celo leto in tako so jih uporabljali kar nekaj sezon, preden so jih izrabili. Oznaka M+S je vedno samo na zimskih pnevmatikah in pomeni angleško okrajšavo za Mud & Snow, kar pomeni blato in sneg. Ker pa je na primer kranjska Sava izdelala tako perfektno zimsko pnevmatiko s to oznako, da je bila na prvi pogled videti skoraj taka kot letna, so jo začeli promovirati za zimsko-letno oz. celoletno. To pomeni, da ni bila videti groba, »krampasta«, kot so bile vse prejšnje generacije zimskih gum. Nova pnevmatika je bila lamelna, zelo dodelana perfekcija domačega proizvajalca, ki je na suhi asfaltni cesti delovala zelo tiho, ni »tulila«, tako kot smo bili vajeni pri »starih« zimskih pnevmatikah.

Oznaka M+S s snežinko v ledeni gori je zimska pnevmatika.

Avtohiša Vrtač, d.o.o. Kranj

Delavska cesta 4, 4000 KRANJ

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

www.avtohisavrtac.si



Pomladna ponudba alu platišč, pnevmatik (Continental, Semperit, Dunlop, Goodyear, Bridgestone) in kompletov koles po izredno ugodnih cenah.

Bogata ponudba dodatne opreme: strešni nosilci, tempomat, bluetooth vmesnik Fiscon ...

AZW Racing, 7x17 5x112 ET50, cena za kos: **149 €**

Primerno za vozila VW Golf 5/6, Touran, Caddy, Škoda Octavia,...



AZW BLIZZARD 15", cena za kos: **79 €**

Primerno za vozila VW Golf 5/6, Polo



Tempomat z vgradnjo, **169 €**

Primerno za vozila VW Passat 05 / 10



Prostoročna telefonija

Fiscon z vgradnjo **399 €**

Primerno za novejša vozila znamke VW ...

Strešni nosilci za Golf 7, **209 €**

Nosilec za kolesa Thule Pro Ride 591, **94 €**



Strešni nosilci – prečke za vozila z original vzdolžnimi nosilci:

Passat Variant 2005–2012, **184,52 €**

Škoda Octavia II Combii, **129 €**

Audi A6 Avant (novi), **245,33 €**

VEDNO VREDNO – PAKETI ZA VZDRŽEVANJE STAREJŠIH VOZIL

Primeri paketov:

GOLF IV, 1,9 TDI, servis z menjavo olja 93,53 EUR

SEAT LEON 1,9 TDI, 2006 – 2007, servis z menjavo olja 108,66 EUR

AUDI A4 2,0 TDI, 2004 – 2008, servis z menjavo olja 102,96 EUR

VW GOLF IV 1,9 TDI, 1998 – 2004, originalne zavorne obloge spredaj (z vgradnjo), 78,30 EUR

ŠKODA OCTAVIA II 1,9 TDI, 2004 – 2010, VW GOLF 5 1.9 TDI 2004-2007, komplet zob. jermena in črpalke hladilne tekočine z vgradnjo, 297,02 EUR

AUDI A6 1,9 TDI, 2001 – 2005, komplet zob. jermena in črpalke hladilne tekočine z vgradnjo, 330,32 EUR

PASSAT 2,0 TDI, 2006-2007, komplet zob. jermena in črpalke hladilne tekočine z vgradnjo, od 296,72 EUR

Audiservis

NOVO – za redno servisirana vozila pri nas ponujamo podporo pri kritju stroškov pri okvarah delov, ki niso predmet normalne obrabe tudi za starejša vozila (do 10 let), pokličite ali nas obiščite za več informacij!!

Ne mislim nič slabega o tistih prvih vulkanizerjih–prodajalcih, ampak o tem so se specializirani trgovci gumitehničnih izdelkov veliko pogovarjali.

Seveda so bili bolj tihi, ker se niso hoteli vmešavati v posel drugih. Ljudje še danes mislijo, da je M+S celoletna ali zimsko-letna pnevmatika, vendar to ne drži. Je kaj narobe, če se vozimo s tako gumo celo leto? Nič ni narobe razen tega, da si delamo škodo. V poletni vožnji je zaradi drugačne sestave, zmesi M+S gume, veliko večja in zato veliko hitrejša obraba. Torej, če jo vozimo celo zimo in nato še celo poletje, bo ta že toliko obrabljena, da ne bo več tako funkcionalna, kot bi morala biti naslednjo zimo. Rekli boste, da moramo tako ali tako vsako leto menjati gume, ker naredimo veliko kilometrov, vendar to bolj pišem zaradi tistih, ki niso »ekstremni« vozniki. Drži tudi dejstvo, da je življenjska doba pnevmatike približno tri leta, tudi če nas čaka v garaži. Z leti postane guma trda in nefunkcionalna, zato je najbolje, da jo uporabljamo vseskozi.

Zaključek je torej tak, da je za nas, Gorenjce, dobro imeti set letnih in set zimskih gum. Celoletne, po mojem mnenju, ne pridejo v poštev, ker so naše zime premrzle in imamo preveč preglavic s snegom in ledom. Če vseeno mislimo,



Letna pnevmatika

da poleti naredimo malo kilometrov in zato ne poškodujemo zimskih gum, lahko iz lastnih izkušenj povem, da to ne drži povsem, ker poletna vročina gumo dobesedno »radira«. Pnevmatike so naš edini stik s podlago, s cestiščem, zato

jim moramo posvetiti več pozornosti kot v našem vsakdanu. Večkrat pravim, da je skrb za gume pomembnejša kot skrb za čevlje, ker v avtu vozimo tudi druge, nam drage osebe, v čevljih pa hodimo sami.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



ŠKODA Rapid za 9.999 €

JAMSTVO
4 PLUS

Rapid Active 1,2 MPI 55 kW

Redna cena: 10.999 €

Popust ob nakupu staro za novo: 1.000 €

Cena: 9.999 €

- klimatizacija
- 6 zračnih blazin
- ESC, ABS, MSR, ASR, EDS, HBA (sistemi za nadzor stabilnosti vozila)
- radio (CD, MP3)
- daljnjsko centralno zaklepanje
- električni pomik stekel spredaj

www.skoda.si



Specifična poraba goriva in izpusti CO₂: 5,8 l/100 km in 134 g/km.

AVTOHIŠA VRTAČ d.o.o., Delavska 4, Kranj, tel.: 04 270 02 35

NOVI CITROËN C-ELYSÉE TESTIRAN NA 4.000.000 KM



že za

9.490 €

v primeru Citroën Financiranja

Izkoristite ponudbo Citroën Financiranje in poleg popusta prejmite pogodbo Storitve Citroën, ki vključuje podaljšano garancijo za dobo 3 let oziroma za prevoženih 40.000 km, in navigacijsko napravo Garmin nūvi 2405.

CITROËN priporoča TOTAL



CITROËN C-ELYSÉE – ZASNOVAN ZA VAS

Zapeljive linije novega Citroëna C-Élysée pod seboj skrivajo vozilo, razvito z mislijo na kupce – tiste, ki si želijo privlačno, prostorno in obenem dostopno limuzino, deležno vsega znanja in izkušenj znamke Citroën. Ker je nakup družinskega vozila dolgoročna naložba, smo naredili takšnega, ki kljubuje času in kilometrom. V dokaz smo ga testirali na več kot 4 milijone kilometrov dolgi poti po svetu, v vseh voznih razmerah. Rezultat je vozilo, ki ima ne glede na destinacijo en sam cilj: vaše zadovoljstvo.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



Dve leti pogodbene garancije, Citroën Financiranje. Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Citroën Financiranje za vozilo Citroën C-Élysée (Seduction VTI 72 BVM) – stranka ob sklenitvi Citroën Financiranja brezplačno prejme podaljšano garancijo (za dobo treh let oziroma 40.000 km) in navigacijo; mesečno odplačevanje; maloprodajna cena z DDV in vključenimi popusti 9.490 EUR; DDV je obračunan v obrokih; mesečni obrok je 101 EUR pri 30% pologu in ročnosti 84 mesecev; EOM na dan 20.12.2012 znaša 7,5% in se spremeni, če se spremenijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,2%; financirana vrednost 6.643 EUR; skupni znesek za plačilo 11.104 EUR; pri sklenitvi avtomobilskega zavarovanja Citroën Financiranje omogoča do 50% popust. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Citroën. Ugodna ponudba velja do 30. marca 2013 za vozila iz zaloge za fizične osebe pri pooblaščenih prodajalcih Citroënovih vozil v Sloveniji, ki sodelujejo v akciji. Slike so simbolične. Več na www.citroen.si.

Poraba goriva: kombinirana vožnja 4,3 do 7,3 l/100 km. Emisija CO₂: od 112 do 168 g/km.

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

Ljubezen: Nehote se boste zapletli v manjši spor, ki ga boste s primernimi besedami zgladili. A glejte, da se vam to ne ponovi večkrat.

Finance: Za vsako ceno se izogibajte skrajnostim. V tem mesecu tudi nimate varnosti v primeru, da bi koga kreditirali, razen sebe.

Nasvet: Dovolite sami sebi doživeti kaj lepega, saj se vam s tem povrne energija in dobra volja.

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

Ljubezen: Brez pravega razloga boste cveteli in bili na splošno zelo dobre volje. No ja, razlog bo, a vi ga še ne boste hoteli razkriti.

Finance: Prihajate v obdobje raznih obdarovanj, zato boste morali pri svojih osebnih nakupih malo zategniti pas, če boste hoteli, da se vam izide.

Nasvet: Če boste še naprej negovali odnos do ljudi in življenja nasploh, boste s seboj vedno zadovoljni. Srečna je vedno skrita v malih paketih.

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

Ljubezen: Našli boste izvor svojih težav, ki se vedno znova ponavljajo. In vedno znova objokujete svojo nesrečo. Rešitev vam prinaša veliko veselje.

Finance: Imeli boste čudovito možnost za dodaten zaslužek. Odvisno pa bo samo od vas in od vašega trenutnega razpoloženja.

Nasvet: S tem ko se ozavestite in soočite z resnico, odvržete mnogo starih bremen, ki se jih vedno ne zavedate.

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

Ljubezen: Sebe poznate bolje kot kdorkoli drug, zato nikar ne bodite preveč odvisni od mnenja drugih. Vsake oči imajo svojega malarja.

Finance: Morda se vam finančno ne bo vse izteklo tako, kot ste pričakovali, a vseeno boste z izidom zelo zadovoljni. Presenečenje!

Nasvet: Imate čisto svoj pogled na svet, vendar vas to ovira pri delu z ljudmi. Sami pa ne moremo niti ne smemo biti.

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

Ljubezen: Želeli si boste pustolovščine, a ker si boste le želeli, naredili pa nič, ne morete pričakovati posebnih sprememb.

Finance: Stari dolgovi in obveznosti, povezane z denarjem, boste v tem mesecu končno poravnali. Bodite previdni v svetovanju.

Nasvet: Ne nalagajte si nepotrebnih bremen. S tem ko ste sklonjeni, ne vidite neba in stvari okoli sebe. Lahko ste zelo presenečeni.

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

Ljubezen: Čustveno boste preobremenjeni in bodite previdni, da se zaradi zmedenosti ne odločite napačno, čeprav je zmedenost lahko prikupna.

Finance: V poslovnem svetu se bodo kresala mnenja. Dali boste vse od sebe, tako da se lahko veselite zmage. Energijo boste imeli še na zalogi.

Nasvet: Nobenih navodil ni, kako iti po poti življenja. Pot vodi sama. Poslušajte svoj notranji glas, ne bo vam žal.

**Dvojčka** 21. maja - 21. junija

Ljubezen: Več boste morali vlagati v ljubezenski odnos, nasprotno pričakujete težave, ki jih boste težko uredili tako, da bo za vse prav.

Finance: Imeli boste občutek, da ste se znašli v slepi ulici. Občutek bo le trenuten, saj v pravem času pridete do izhoda oziroma rešitve.

Nasvet: Vse težave, ki vam bodo nastale, so posledica vašega napačnega razmišljanja. Spremenite sebe in ne drugih.

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

Ljubezen: Zaradi trme in splošnega vztrajanja ne boste opazili, da se je ljubljenka oseba začela spreminjati. Spremembe so nujne, če hočete pot naprej.

Finance: Izmikali se boste aktivnemu delu in ob vsaki taki priložnosti boste imeli pripravljen zelo dober izgovor.

Nasvet: Za vsako ceno se ne smete z glavo zaletavati v zid, saj se vam s tem poruši cela zgradba. In ves vaš trud bi bil zaman.

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

Ljubezen: Večino prostega časa boste preživeli v družbi in zabavali se boste kot že dolgo ne. Možnost se vam odpira v stari ljubezni. Če boste to le želeli.

Finance: Težko vam bo izbirati med množico različnih izzivov. Pa naj bo to za naložbe ali pa za zapravljanje. V obeh primerih boste uspešni.

Nasvet: Včasih se preveč trudite z iskanjem izhoda, ki ga imate čisto pred nosom. Pomembne so malenkosti.

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

Ljubezen: Sebe ne znate niti nočete spremeniti. Našli boste moč in drugim dopustili, da vas spoznajo, kakršni v resnici ste: ranljivi, čustveni in željni ljubezni.

Finance: Ker ste spretno ravnali z denarjem, se vam ne obeta nobena težava v zvezi s tem. Lahko se boste prepustili zapravljanju.

Nasvet: Ne skrivajte se v školjki samote. Marsikdo bi vas rad spoznal, če bi vi to le dovolili. Vse ni ne belo ne črno.

**Škorpion** 24. okt. - 22. nov.

Ljubezen: Ponavadi je srednja pot najboljša, vi pa se je vedno zelo pazljivo izogibate. Prilaganje situaciji je včasih najboljša rešitev.

Finance: Vaše načelo je, da ne sprejemate raznih uslug, še manj pa, da jih vračate. A tokrat boste v to prisiljeni, vse je za nekaj dobro.

Nasvet: Za marsikaj v življenju ste lahko hvaležni, obenem pa ne pozabite, da nobena stvar ni samoumevna.

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

Ljubezen: Ljubezenskega življenja ne boste niti za trenutek prepustili naključju. Za vas bo obstajal samo cilj, pa čeprav ne bo takoj dosegljiv.

Finance: Ker se na delavnem mestu počutite zelo domače, vam bo grozilo, da obtičite na istem mestu brez možnosti za napredovanje.

Nasvet: V ospredje večkrat postavite svoje želje, saj boste tako prej na cilju. In le zakaj ne bi včasih ubrali bližnjice.



TRGOVINA ZA ŠIVANJE, PLETENJE, KVAČKANJE ...

**VOLNA
ZA ŠALE
ŽE OD 4,20 EVRA**

In kje smo?

V cvetličarni Vijolica na
Planini v Kranju, prvo nadstropje.

Sonja Križmanič s.p.,

Ul. Juleta Gabrovška 2, Kranj

Delovni čas:

od ponedeljka do petka od 8. do 18. ure,
sobota, nedelja in prazniki zaprto

t: 030 278 658

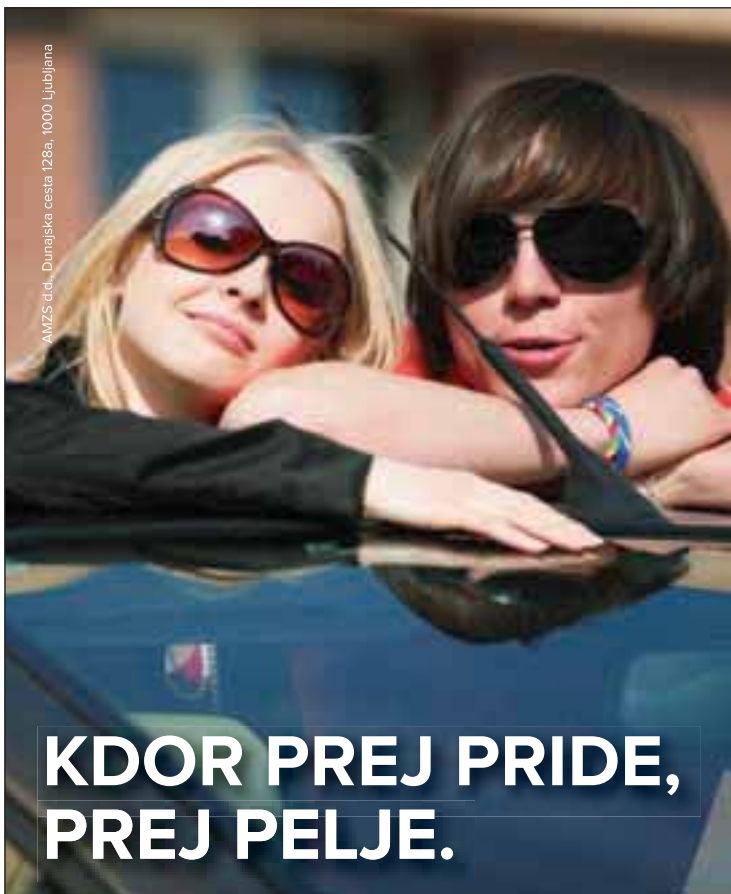
- Strokovno svetovanje
- Dolgoletne izkušnje
- Hitra in kvalitetna popravila oblačil

Po ugodnih cenah nudimo sukance,
zadrge, volne, elastike ...



VSE ZA ROČNA DELA NA ENEM MESTU

AMZS d.d., Dunajska cesta 128a, 1000 Ljubljana



KDOR PREJ PRIDE, PREJ PELJE.

PROGRAM USPOSABLJANJA ZA
VOZNIKA ZAČETNIKA

Ste ravnokar opravili vozniški izpit?

Pričakujemo vas v AMZS Centru
varne vožnje na Vranskem, kjer za
vas izvajamo **Program dodatnega
usposabljanja za voznike začetnike.**
Se vidimo na Vranskem!

Pokličite: 080 26 36

cvv.amzs.si, cvv@amzs.si



CENTER VARNE VOŽNJE
Varnost. Mobilnost. Šport.

Partnerja
programov:



cvv.amzs.si
 [amzs.si](https://www.facebook.com/amzs.si)

PRAVI ODGOVOR PRI TEŽAVAH S SKLEPI!

GEL VRAŽJI KREPELJ Z ALLANTOINOM

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

275 ml • 9,90 €

BOSVELIJA KURKUMA PREHRANSKO DOPOLNILO

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

60 kapsul • 24,80 €

poštnina 3,60 €

POMLADNA AKCIJA

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

Darilo v vrednosti 9,90 €!



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

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

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

več izdelkov na: **www.baldrijan.si**

Nagrade:

3 x Magnetni vložki v vrednosti po 28,80 €.



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

SESTAVIL: F. KALAN	ŽARNICA, KI TLI	KOTNA MERA	HUDO KAZNIVO DEJANJE	UTRIP ŽILE	ANDREJ ROZMAN	ŠUŠMAR	REKA MED BOSNO IN HRVAŠKO	KONEC POLOTOKA (MANJŠ.)	GORENJSKI GLAS	TELOVADNO ORODJE V CIRKUSU	LAZ V GORSKEM SVETU	GORAZD ŠEFRAN	NAOČNIKI	SPIRALA	STROKOV- NJAK ZA ENERGETI- KO	LIK IZ ROMANA VZHODNO OD RAJA
SREDNJE- VESKI POTUJOČI PEVEC						4			PRODA- JALEC							
BLODNJAK			12						RUSKI JEZIK			16				20
MALIK	17				SKUPINA LAIKOV DALMA- TINSKI ŠALJIVEC	14				11		KAJNOV BRAT		1		
MARIBOR- SKI NOGO- METNI NAVJACI			15				ŠOP LAS NA GLAVI				INDIJAN- SKI SVETI PREDMET	RIMSKI HIŠNI BOG STAR IZRAZ ZA ŠKODO				BIVŠE IME JEZERA MALAVI V AFRIKI
KARLI ARHAR			DRAŽILO	ERIK TUL IGRALEC HACKMAN			NAŠ PISATELJ (VITAN)	MISICA ALBREHT						GEORGE NADER VZDEVEK KRALJA FILIPA IV.		
BESEDNA PREME- TANKA						5		LUKA V RUSIJI		10		18	ROMUNSKA DENARNA ENOTA POLOŽAJ PRI ŠAHU			7
AZOV ENSOR SERAPIS LERO LOARA	PRIPADNIK ALPSKE RASE	GLASBENIK COHEN REKA V FRANCIJI					8			STENSKA OBLOGA						
NOGO- METAŠ BOKŠIČ				24	TALNA POVRŠINA HUMO- RISTKA ERZISNIK				EGIPČAN- SKI BOG PODZEMLJA KRAJ PRI SEVNICI				23		6	
ITAL. IGRALKA (SOPHIA)							NICK NOLTE	OBLAČILO DAKONOV TELEGRAF- SKI KLIC NA POMOČ		3						
JADRANSKI OTOK		2			BELGIJSKI SLIKAR (JAMES) ANZE KOPITAR											
NESTVAR- NOST						9										
SOSEDA FINKE	22			21		100	19									

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk o številčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 27. marca 2013, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4001 Kranj, p.p. 124. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.



KAMM d.o.o.

V AKCIJI od 20.3. do 20.4.2013

Na akcijske cene ni popusta. Vse cene so v EUR in vključujejo DDV. Slike so simbolne.



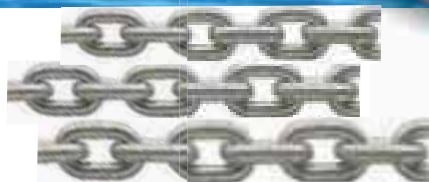
- Vrv 4 mm, dolžina 20 m, cena 2,32 €
- Vrv 5 mm, dolžina 20 m, cena 3,08 €
- Vrv 5 mm, dolžina 30 m, cena 4,37 €
- Vrv 6 mm, dolžina 30 m, cena 6,43 €
- Vrv 8 mm, dolžina 20 m, cena 11,57 €
- Vrv 8 mm, dolžina 30 m, cena 17,36 €
- Vrv 10 mm, dolžina 20 m, cena 17,90 €

- Jopič 50N XL, +60 kg, cena 19,80 €
- Jopič 50N XXL, +60 kg, cena 19,80 €

Rešilni jopič univer., cena 12,66 €



Sestavljeni kajak TEQUILA TANDEM,
cena 1.199,00 €



- Veriga fi 6 - vroči cink kalibrirana, DIN 766, cena 2,46 €/m
- Veriga fi 8 - vroči cink kalibrirana, DIN 766, cena 4,15 €/m
- Veriga fi 10 - vroči cink kalibrirana, DIN 766, cena 6,76 €/m
- Veriga fi 12 - vroči cink kalibrirana, DIN 766, cena 9,78 €/m

Teleskopska čaklja, cena 8,37 €



Ročna pumpa,
cena 9,18 €



Rezervoar za gorivo 22 l,
cena 18,90 €



Pumpa za bokobrane, cena 11,52 €

- Kantica za gorivo 5 l, cena 5,25 €
- Kantica za gorivo 10 l, cena 7,53 €
- Kantica za gorivo 20 l, cena 12,05 €

veljavno do 31.3.2013



**5% POPUST NA
ČOKOLADO
SREČA NA VRVICI**

HIŠICA 10

veljavno do 31.3.2013



**BON ZA
10% POPUST**



HIŠICA 45

veljavno do 31.3.2013



**BON ZA
10% POPUST**



HIŠICA 33

veljavno do 31.3.2013

SADJE IN ZELENJAVA



**BON ZA
15% POPUST**

HIŠICA 42

veljavno do 31.3.2013



Domači rižev hlebček 500g
Domači koruzni hlebček 500g
Domači ajdov hlebček 500g
Domači ajdov z orehi 360g

**15% POPUST
NA 4 VRSTE KRUHA**

HIŠICA 20

veljavno do 31.3.2013

POLO

OBUTEV IZ NARAVNIH MATERIALOV
POPUST NA POHODNO -TRENDOVSKI
ARTIKEL PRO ALP

**BON ZA
10% POPUST**

HIŠICA 35

veljavno do 31.3.2013

CATERING BUČKA S.P.
presne torte in piškoti

**OB NAKUPU NAD 10 €
PREJMETE 10% POPUST**

HIŠICA 5

veljavno do 31.3.2013

aLIVE SLOVENSKA
EKO
HIŠICA

**OB NAKUPU DVEH 0,5l SMOOTHIA
PREJMETE 0,2l po vaši izbiri gratis**

HIŠICA 8

veljavno do 31.3.2013



**5% POPUST NA
PISANKO**

Lucifer
CHOCOLATE

HIŠICA 49

veljavno do 31.3.2013



MORE
ZDROBI
OTROBI
KAŠE

**OB NAKUPU ZMESNE MOKE
prejmete 5% popust**

HIŠICA 61

veljavno do 31.3.2013



**MLEKO IN
MLEČNI IZDELKI**

**OB NAKUPU NAD 15 €
0,5l sadni jogurta gratis**

HIŠICA 16

veljavno do 31.3.2013



Sardelice vsak petek in soboto
Ob nakupu sardelic
1dcl vina gratis

TERASA PRED
DOMAČO VASJO

HIŠICA 15

veljavno do 31.3.2013



**KER JE
DOMAČE
NAJBOLJŠE**

**10% POPUST
NA VSE TORTICE**

HIŠICA 34

veljavno do 31.3.2013



**OB NAKUPU
NAD 10 €
5% POPUST**

piškoti, testenine,
potice, drobtine

HIŠICA 18

veljavno do 31.3.2013

JOŽE KERN s.p.
**MESARSTVO
PREDELAVA**

**OB NAKUPU NAD 20 €
klobasa za kuhanje gratis**

HIŠICA 15

veljavno do 31.3.2013



**BON ZA
10% POPUST**

**SADJARSKA IN VINOGRADNIŠKA
KMETIJA GLAS**
Dobrote iz Brestanice

JABOLKA, CVIČEK, MODRA FRANKINJA, HRUŠKE, JABOLČNI SOK, JABOLČNI KIS.

HIŠICA 17

veljavno do 31.3.2013



PRODAJA: ČET, PET IN SOB

**OB NAKUPU NAD 30 €
EKO VINO RDEČI ISTRIJAN gratis**

HIŠICA 53

veljavno do 31.3.2013



**BON ZA
30% POPUST**

Na sok rdeča pesa in
EKO korenčkov sok

HIŠICA 17

IZREŽITE KUPONČEK IN IZKORISTITE POPUST V

POKRITI TRŽNICI

Informacije

DELOVNI ČAS
PON-PET: 8.00-19.00
SOBOTA: 8.00-13.00
NED IN PRAZNIKE ZAPRTO

WWW.DOMACA-VAS.SI
INFO@DOMACA-VAS.SI
TEL: 04/235 60 54

DOMAČA VAS

Ulica Mirka Vadnova 9, Kranj-Primskovo

Pokrita tržnica v velikosti 600m2

Domači slovenski izdelki, pridelki
in proizvodi na enem mestu

Vsak mesec zanimivi dogodki,
delavnice in tečajji

Veliko parkirišče blizu vhoda

Bankomat in brezplačni WI FI

Otroški kotiček za najmlajše