6
JUNIJ 2016
LETO XIX / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Carniola s pestro paleto koncertov

Zelenčki Kranjskih čebelic

Ko izložbe spet oživijo

Alica izza ogledala

ŠIVILJSKA POPRAVILA Sonja Trgovina
NOVO
SPREJEM IN ODDAJA OBLAČIL
Labod
ČISTILNICA IN PRALNICA od 1846
POROČNI PRSTANI
SITAR, KRANJ
T: 041 616 301
WWW.ZLATARSTVOSITAR.COM
URARSTVO MATJAŽ
tel: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču

Ob nakupu sončnih očal MaxMara prejmete darilo omenjene znamke.

Art optika d.o.o., Goriška c. 78, Ajdovščina

50% POPUST na druga očala z enako dioptrijo, za isto osebo

(Velja za očala z enako ali nižjo ceno. Drugi popusti in akcije se ne seštevajo. Ugodnost velja do 31. 7. 2016.)

Očesna ambulanta s koncesijo v Kranju obratuje vsak dan od ponedeljka do petka. Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za brezplačen pregled s sklenjenim dodatnim zdravstvenim zavarovanjem se naročite po telefonu 05 907 0250 ali osebno. Obiščite nas, prijazno in strokovno vas bomo postregli.

Novo! Mercator Pika

V Art optiki lahko koristite Pika kartico.

S Piko lahko: * plačujete in pridobite bonitetne pike * unovčujete pike za nakup izdelkov * koristite posebej za vas pripravljene akcije

Art

OPTIKA Lep okvir, dobra slika.

ART OPTIKA , Bleiweisova cesta 14, Kranj, T: 05 907 0250

OKVIRJANJE SLIK

GOBELINOV, PUZZEL, ČIPK, OGLEDAL...

CC consulting center, d.o.o., Šuceva 25, 4000 Kranj - (POSLOVNA HIŠA RONA - PRIMSKOVO)
tel: 04 28 13 217, WWW.CC-CC.SI

Na naslovnici:
Ana Žunič in Petra Kordež
Foto: Gorazd Kavčič

Kranjčanka 06

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

Oblikovanje:
Matjaž Švab

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

Tehnični urednik:
Grega Flajnik

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

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

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

KRANJČANKA je priloga 48. številke Gorenjskega glasa, 17. junija 2016, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.

4 I SLADICA S KORUZO – ZAKAJ PA NE?

Kranjčan Karim Merdjadi je postal medijsko prepoznaven v vlogi sodnika v televizijski oddaji MasterChef Slovenija. Kot pravi, se mu v zadnjem času vse vrti okoli kulinarike, tudi prosti čas. Je chef brez predsodkov do novih, nenavadnih okusov.

14 I KRANJČANKAM ZLATA LIPA TUHLJA

Ženski pevski zbor Carmen manet je zmagal na zborovskem tekmovanju v Termah Tuhelj na Hrvaškem. Na svojem prvem tekmovanju srebrn Mešani mladinski pevski zbor Gimnazije Kranj.

20 I OSEM NASLOVOV PRVAKOV

Kranjski boksarji so z državnega prvenstva prinesli kar enajst kolajn, od tega osem zlatih.

K

8 I Pomagajmo Ani in njeni družini
30 I Poletne solate nas poživijo
37 I Elitna oblačila po ugodni ceni
50 I Ko mini postane maksi

Sladica s koruzo – zaka

Kranjčan Karim Merdjadi je postal medijsko prepoznaven v vlogi sodnika v televizijski oddaji MasterChef Slovenija. Kot pravi, se mu v zadnjem času vse vrti okoli kulinarike, tudi prosti čas. Karim je diplomant prestižne francoske šole Le Cordon Blue, v tridesetih letih kuharske kilometrine se zadnja leta še največ posveča svojemu slaščičarskemu ateljeju. Je chef brez predsodkov do novih, nenavadnih okusov.

Karim Merdjadi. »Ko ugasnejo kamere, sem prav takšen kot pred kamero. Seveda pa imam – kot vsi – svoje dobre in slabe dneve.«

aj pa ne?

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Tina Dokl**

Precej sproščeni delujete pred kamero. Kako sicer gledate na to novo izkušnjo s sodelovanjem v oddaji MasterChef Slovenija?
»Izkušnja je zanimiva, oddajo smo snemali dva meseca. Dobiš vpogled v dogajanje, kako se takšne oddaje snemajo in koliko je treba vložiti dela, energije in znanja. Predvsem pa, kako je pomembno timsko delo. In tukaj imamo veliko skupnega z delom v kuhinji.«
Pred kratkim smo dobili zmagovalca zadnje sezone MasterChef Slovenija, Darka Klemena. S čim je vas najbolj prepričal Darko?
»Najbolj me je prepričala njegova rast v tekmovanju. Je tekmovalec, ki je pokazal največji napredek, od prvega krožnika do svojega zadnjega je naredil kvantni skok. Sledil je našim kritikam in jih uspešno nadgradil v svojih krožnikih. Razmišljal je pozitivno in niti enkrat nisem imel občutka, da bi obupal. In to je tisto, kar naredi zmagovalca v MasterChefu.«
Razmišljate tudi o svoji televizijski kuharski oddaji, ali pa morda pišete kakšno knjigo receptov, drugih kuharskih skrivnosti?
»O kuharski oddaji ne razmišljam. Če se bo ta zgodila, se bo, drugače imam veliko dela v svojem ateljeju. Lahko pa povem, da se pripravlja slaščičarska knjiga, ki bo namenjena profesionalcem in ljubiteljskim slaščičarjem, ki imajo določeno slaščičarsko podlago.«
Pred leti ste zaključili šolanje v smeri kuharstva in slaščičarstva na prestižni francoski šoli Le Cordon Blue. Zakaj si ta šola dejansko zasluži naziv 'prestižna'?
»Le Cordon Bleu spada med najboljše kulinarične šole v svetu. Je akademija za kulinariko. Seveda se je od časa, ko sem jaz hodil, do danes kar nekaj spremenilo. Za veliko diplomo je treba zaključiti vse izpite iz kuharstva in slaščičarstva. Šolanje poteka po trimestrih. Po vsakem se opravlja izpit. Ta je pisni in praktični. Šele takrat se lahko vpišete na višji nivo. Tri mesece traja osnovni, tri mesece srednji in tri mesece višji tečaj. To velja tako za kuharstvo kot za slaščičarstvo. Na koncu je obvezen še glavni izpit za veliko diplomo (Le grand diplome). Vlekli smo listke z recepti in sestavinami, lahko si sicer kakšno sestavino spustil, nisi pa jih smel dodajati. Imeli smo dve uri časa za predpripravo in dve uri za predstavitev, vmes smo morali odgovarjati še na vprašanja študentov in chefov, ki so spremljali izpit. Pripravil sem teletino po slovensko, kot sem jed poimenoval. Šlo je za telečjo rulado z nadevom iz rumenjaka in beljaka. Danes bi temu rekli "old school". Diplomiral sem s kuharsko pohvalo, bil sem tudi drugi v razredu pri končnem izpitu. Tudi s sporazumevanjem nisem imel težav, saj sem, ko sem še živel v Alžiru kot otrok, tri leta obiskoval francosko šolo.
Kot vidite, potrebnega je bilo kar veliko dela, da se opravi vse. Na Le Cordon Blue vas ne učijo pedagogi, ampak chefi s kilometrino in ogromno znanja. Chefi s svetovno priznanimi referencami. In če pogledate to kot celoto, se ve, zakaj je šola prestižna.«

> Živim v Kranju in tudi moja mladost je povezana s Kranjem, razen morda tista leta, ko sem bil v tujini. V zadnjem času se vse vrti okoli kulinarike, tudi prosti čas. Pred leti pa so bili to šport, hribi in seveda vožnja z motorjem. Je pa res, da je motor šel od hiše, ko sem odprl slaščičarski atelje.

V svoji karieri ste jedi pripravljali tudi znanim osebnostim. Vas je kdo od znanih obiskal prav v kuhinji, ker ga je še posebej zanimala priprava katere od jedi, kak recept?
»Ko sem še delal kot osebni kuhar veleposlanika Evropske komisije, smo velikokrat gostili tako imenovane znane osebe. Spomnim se, da je bilo takrat zelo popularno in moderno pripravljati čokoladni kipnik, ki steče. Nad tem so bili vedno fascinirani in spraševali, kako

Priprava makronov zahteva vrhunske sestavine in znanje izkušenih slaščičarjev.

se pripravlja. Ko si jim enkrat razložil, so videli, da je izredno enostavno in si ga lahko pripravijo tudi sami doma (recept je objavljen tudi na naslednji strani Kranjčanke, op. a.).«

V zadnjih osmih letih je pri vašem kulinaričnem ustvarjanju prevladalo slaščičarstvo. Imate svoj slaščičarski atelje na Duplici pri Kamniku in sedež podjetja v Kranju. Ateljeja si ne predstavljam kot masovno proizvodnjo, ampak kot prostor za 'umetniško izražanje in ustvarjanje'. Kako nastajajo vaše slaščice?

»Atelier Karim je prostor, kjer se sladice pripravljajo butično. Naš prvi in najpomembnejši produkt so makroni (francosko macarons). Prav z njimi smo v zadnjih dveh letih postali prepoznavni in ustvarili lastno blagovno znamko. Prevzeli so me, ker jih ni enostavno narediti. Veliko dejavnikov je, ki vplivajo na njih, od vlage, sestavin, celo vremena zunaj.

Seveda poleg makronov izdelujemo tudi torte. Imamo svoj stil, ki je prepoznaven. Vse naše sestavine so prvorazredne. Ne uporabljamo rastlinske smetane, margarine, čokoladnih nadomestkov, tičina mase, industrijsko pripravljenih oblivov in sadja iz kompotov ... Imamo še eno posebnost. Na torte ne pišemo. Kdor bi želel napis za rojstni dan ali kaj drugega, mu ponudimo voščilnico, ki je tudi ročno narejena in unikatna.«

Da zdramiva okuse ... svoji slaščičarski družini makronov ste za prihajajoče poletne dni dodali novi okus, »Caribien« – z belo čokolado, ananasom, kokosom, limeto in z dodatkom kandirane pomaranče in ananasovega džema. Kombinacija okusov je mikavna, ampak vem, da kombinirate tudi okuse, za katere se na prvi vtis zdi, da ne gredo najbolje skupaj. Sladice v kombinaciji z zelenjavo? Lahko odkrijete kakšno kombinacijo, s katero ste morda tudi sami najbolj tvegali, izkazala pa se je kot odlična?

»Že sem pripravljal sladice, kjer je bila prisotna koruza, rdeča pesa, grah, korenje. To ni niti tako nenavadno. Mogoče je bil bolj nenavaden makron z belo čokolado, figo in gosjimi jetri. Ali pa orehov sorbet s kaviarjem. V današnjem, modernem slaščičarstvu se meje med sladkim, slanim, pekočim .... brišejo. Vse skupaj postaja celota.«

Koliko ste sploh še zvesti tradicionalnim receptom, ali pa morda ravno na njih gradite kulinarične izzive?

»Tradicijo je treba spoštovati. Iz nje prihajajo osnove. In vemo, da brez dobre osnove ni mogoče napredovati. Sam delam bolj po svoje. Kombiniram različne okuse, različne tehnike .... Treba pa se je konstantno nadgrajevati in izobraževati.«

Koliko znanja s področja kulinarike sta vam predala starša? Vaš oče je Alžirec, nekaj let ste preživeli v Alžiriji. So vas morda v neki meri prevzeli tudi tradicionalni alžirski okusi, začimbe, kuhinja?

»Oče je bil prvi, pri katerem sem videl, kako se dela pica in kako se naredi lazanja, in to je bilo v času, ko v slovenskih res-

Karim z Niko, ki gre po očetovih stopinjah. Osemnajstletna Nika je povedala, da je oče njen vzornik, odgovoren in resen pri delu, ki ga opravlja. Največ se nauči prav od njega. »Tudi slaščičarstvo mi je blizu, z očetom sva že ko sem bila še majhna skupaj spekla kakšno saharco. Doma pa kuha mami in vem, da kuha rada.«

Tortice s karibskim okusom in okusom manga

tavracijah te ponudbe še ni bilo. Drugače pa je za kuhinjo skrbela mama. Seveda so me po treh letih bivanja v Alžiru zaznamovali njihovi okusi. Mogoče se kot desetletni otrok tega nisem zavedal. Takrat sem raje videl kakšnega dunajca in pomfrit. Vendar se mi je kasneje v življenju ta odprtost do okusov obrestovala. Nimam predsodkov do novih in nenavadnih okusov. Praktično poskusim vse, kar se mi zdi zanimivo. Alžirska kuhinja je sicer mediteranska s svojimi specifikami. Veliko je zelenjave, zelišč in začimb. Pri mesu prevladujeta piščanec in jagnje.«

V eni od oddaj MasterChef Slovenija ste gostili hčerko, ki je okušala jedi tekmovalcev. Očitno hčerki kar zaupate to presojo?

»Hčerka Nika gre po mojih stopinjah. Sama se je odločila za to. Je pa pred njo še veliko dela in učenja. Je izredno ročno spretna, zna okušati in kar je najpomembnejše, hitro se uči. Nika me tudi zelo dobro pozna in točno ve, kaj imam rad in česa ne. Ja, kar se te presoje tiče, ji popolnima zaupam.«

Znanja pa ne držite samo zase, ampak ga podelite tudi med tečajnike na kuharskih tečajih. Kako ti potekajo?

»V svojih tridesetih letih, kolikor sem v tem poklicu, sem podelil kar veliko svojega znanja. Prenesel se je preko izobraževanj na delovnem mestu, v obliki tečajev, nasvetov itd. Žal pa mi v tem obdobju zmanjkuje časa za tečaje. Imamo veliko dela v ateljeju. Mogoče se bo v prihodnosti le našlo kaj časa.« K

V tridesetletni karieri je Karim Merdjadi imel številna kulinarična popotovanja. Med drugim je v španski Malagi pridobil izkušnje v restavraciji s pridihom francoske kuhinje, vodil je kuhinjo v prvi španski restavraciji, odprti v Sloveniji, sodeloval pri odprtju novih restavracij v Sloveniji, se odpravil še po nova znanja ponovno v tujino. V zadnjih osmih letih je prevladalo slaščičarstvo. Ima svoj slaščičarski atelje na Duplici pri Kamniku in sedež podjetja v Kranju.

RECEPT:

ČOKOLADNI KIPNIK S TEKOČO SREDICO

(za 6 oseb)

- 250 g masla
- 5 jajc
- 5 rumenjakov
- 125 g sladkorja
- 250 g črne čokolade, 70 %
- 50 g moke

Postopek:
V kotlički stepemo jajca, rumenjake in sladkor, da pobledijo. Medtem raztopimo čokolado in maslo. Počasi primešamo jajčno mešanico, da postane masa lepo gladka. Nato dodamo presejano moko. Uporabimo individualne modelčke, ki jih premažemo z maslom in pomokamo. Vanje nalijemo maso in pustimo v hladilniku preko noči. Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Sladico pečemo 10 do 15 minut, odvisno od velikosti modelčka. V sredini mora biti tekoča. Pečeno previdno stresemo iz modelčka in postrežemo vročo. Zraven lahko postrežete sadno omako ali kepico sladoleda.

Pomagajmo Ani in njeni družini

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Kranj vodi humanitarno akcijo za osemnajstletno Ano Ravlič iz Kranja, ki ima cerebralno paralizo. Ana je odvisna od pomoči drugih, družina pa za njen prevoz nujno potrebuje kombi.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Tina Dokl**

Ana Ravlič, ki je aprila praznovala polnoletnost, ima cerebralno paralizo in se lahko giblje le z električnim invalidskim vozičkom. Zato je odvisna od družine, prevozov, pomoči drugih. Mama Irena jo vsak dan pospremi do

Ana z mamo Ireno

šolskega kombija, vozijo jo k zdravniku, na terapije ... za kar ima družina na voljo rabljen osebni avto, ki pa je postal za dekle na invalidskem vozičku neuporaben. Avto bi zelo radi zamenjali z rabljenim kombijem, ki bi omogočal njene prevoze, kar pa je za družino prevelik finančni zalogaj. Prav zato so se odločili, da pomoč poiščejo pri Rdečem križu Slovenije (RKS) – Območnem združenju Kranj oziroma preko njih pri ljudeh dobrega srca, ki zmorejo podariti kak evro v ta namen. Za nakup rabljenega kombija za »normalen družinski vsakdan«, kot je dejala mama Irena, bi potrebovali osem tisoč evrov. Veseli bodo vsakega podarjenega zneska. Humanitarna akcija poteka tudi v sodelovanju s podjetji Telekom, Telemach in Si.Mobil, ki so se v celoti odpovedali prihodkom iz naslova SMS-donacij.

Ana obiskuje srednjo šolo Cirius v Kamniku, kjer ima družbo vrstnikov in zato v šolo zelo rada prihaja, zadovoljna pa je tudi, ker je šolsko leto zaključila s prav dobrim uspehom. Osemnajstletnica se že veseli poletnih taborov, ki jih organizirajo društva, kot je Sonček. Ob obisku je bila precej zgovorna, pogovarja se nasploh rada, prosti čas najraje preživlja v krogu družine in na družbenih omrežjih. K

HUMANITARNA AKCIJA - POMAGAM ANI!

Sem ANA, radovedna in družabna najstnica. A imam cerebralno paralizo in potrebujem tvojo pomoč.

Pomagaj Ani!

Za nakup rabljenega kombija pošlji SMS na 1919 s pripisom ANA5 in prispevali boste 5 € za nakup rabljenega kombija za Ano.

Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Kranj organizira humanitarno akcijo – POMAGAM ANI. Poleg SMS-sporočil lahko donirate tudi z nakazilom na transakcijski račun RKS, Območno združenje Kranj, št. 07000-0000100776 s sklicem 00 05-2016 in pripisom POMAGAM ANI.

Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Izimobila, Debitela, Telemacha in SiMobila. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.kranj.ozrk.si.

BREZPLAČNA OBJAVA
RDEČI KRIŽ SLOVENIJE - OBMOČNO ZDRUŽENJE KRANJ, BLEIWEISOVA CESTA 10, KRANJ

CARNIOLA S PESTRO PALETO KONCERTOV

Festival Carniola je na sedmih različnih lokacijah v Kranju popestril sicer večinoma deževne večere prve polovice junija. Bogatemu koncertnemu programu štirinajste izvedbe festivala – med drugimi so nastopili Gušti, Rudi Bučar, Jani Kovačič in Panda – se je letos pridružila odlična gledališka predstava Gospodična Julija Avgusta Strindberga v režiji Ajdina Huzejrovića.Do konca festivala občinstvo čaka še vrsta raznovrstnih kakovostnih koncertov: tako bo danes, v petek, 17. junija, v Layerjevi hiši nastopila pevka Severa Gjurin z akustično zasedbo, v KluBaru gypsy swing zasedba Manouche, na terasi Kavarne Bazen pa avtorska folk skupina Brencl Banda; v soboto, 18. junija, bodo Carniolo sklenili zasedba DžeZZva na Pungertu, duo Sheby in Clemens na Bazenu, Marina Martensson Trio pred Kavko ter skupina Kontrabant v KluBaru. S. L.

Štirinajsta Carinola: Rudi Bučar & Istrabend v KluBaru

TEK ZA MOŠKE

Moški so svoj tek dobili v Kranju. Prvega teka za moške se jih je udeležilo 251. Tekli so na 5 ali 10 km. Kot prva zmagovalca sta se vpisala Roman Kejžar, ki je zmagal na 5 km, in Gregor Kustec, najhitrejši na 10 km. Organizatorji iz Atletskega kluba Triglav Kranj so na prireditvi možnost dali tudi ženskam, ki so nastopile na teku Kranjskih čebelc. Najprej pa je bil Krančkov tek za otroke. Na prvem teku za moške je bilo vse skupaj več kot petsto udeležencev. Tek je imel tudi dobrodelno noto, saj je del startnine šel za Varno hišo Gorenjske. Dogajanje so popestrili ambasadorji Robi Kranjec, Marko Milič, Roman Kejžar in Peter Prevc. Organizatorji so z odzivom tekačev zadovoljni in pravijo, da bo tek tudi prihodnje leto. Z nekaj novostmi naj bi bil še bolj zanimiv. M. B.

POLETNA MUZEJSKA NOČ

V Gorenjskem muzeju za Poletno muzejsko noč, ki bo jutri, 18. junija, pripravljajo pester program. Na Gradu Khislstein bosta ob 18. uri srečanje z vitezi Gašperja Lambergerja in ustvarjalna delavnica z Muzejčico, kjer bodo sestavljali vojaški oklep iz 6. stoletja in ustvarjali tedanji nakit. Ob 19. uri bo sledilo odprtje razstave Arhivi – zakladnice spomina, ob 21. uri vodenje po razstavi V blesku kovinske oprave – poznoantična lamelna oklepa iz Kranja, ob 22. uri pa še vodenje po razstavi Prelepa Gorenjska. V Mestni hiši se obeta javno vodstvo po več razstavah: Gorenjska industrija v 20. stoletju ob 20. uri, Ljudska umetnost na Gorenjskem ob 21.30 in Železna nit ob 22.30 ter po Kostnici ob 24. uri. V Prešernovi hiši bodo obiskovalce ob 21. uri popeljali po razstavi Franca Berčiča Berka, ob 22. uri pa še po razstavi Dr. France Prešeren – življenje in delo. V sklopu Poletne muzejske noči bo med 18. in 24. uro prost vstop v sodelujoče muzeje in druge kulturne ustanove. A. Š.

JUTRI POZDRAV POLETJU

Zveza kulturnih društev Kranj že tradicionalno zadnjo soboto pred 25. junijem organizira prireditev Pozdrav poletju. Jutri, 18. junija, med 9. in 13. uro se tako na Glavnem trgu v Kranju obeta pestro dogajanje, ki ga bo obogatilo prek tristo nastopajočih: kranjski pihalni orkester, folkloristi in pevci srbskega kulturno-prosvetnega društva Sveti Sava, Darja Resnik Debevc (etno skupina Pot), Akademski pevski zbor France Prešeren Kranj, Srbsko kulturno društvo Petar Kočić, vokalna skupina Iskraemeco, Mešani pevski zbor Petra Liparja, ki deluje pod okriljem Društva upokojencev Kranj, Mešani pevski zbor Svoboda Stražišče, Folklorna skupina Sava Kranj s tamburaši in Trio Šubic. Namen dogodka je predstavitev dela kulturnih društev ter oživiti mestni utrip z glasbo, plesom, besedo in risbo. Obeta se tudi pester spremljevalni sejem nevladnih organizacij, na katerem se bodo predstavili kulturniki in »nevladniki« z vseh področij delovanja. A. Š.

ŽELIJO SI PREŠERNO ULICO

Minuli petek je na Prešernovi ulici v Kranju prvič potekala Prešerna ulica. Gre za dogajanje, ki ga koordinira Zavod Bonvivan in bo potekalo tudi prihodnje petke med 16. in 22. uro – s ciljem razživeti Prešernovo ulico. Nekaj ponudnikov je svojo ponudbo predstavilo na ulici in podaljšalo delovni čas trgovin. Kot pravijo organizatorji, jih bodo v prihodnje skušali k sodelovanju privabiti še več, obetajo pa se tudi različne razvedrilne dejavnosti. A. Š.

URARSTVO GERINGER
PRODAJA IN SERVIS
POPRAVILA STARINSKIH UR
Županičičeva 2, 4000 Kranj, tel.: 04 233 05 89
Dejan Geringer s.p.

GG mali oglasi
E-POŠTA: malioglasi@g-glas.si
TELEFON: 04 201 42 47
www.gorenjskiglas.si

Poletni park Krvavec – zabava za vse starosti

Poletni park Krvavec je namenjen vsem, ki želijo gorski svet doživeti z atraktivnimi in adrenalinsko obarvanimi aktivnostmi. Družinam, posameznikom in skupinam ponuja možnost igre, aktivnega preživljanja prostega časa in celodnevno zabavo na prostem. Poletni park Krvavec ponuja aktivnosti za vse okuse in vse starosti. V pustolovskem parku s šestimi dodatnimi aktivnostmi si tako otroci kot odrasli urijo svoje gibalne veščine, se pomerijo v frizbi golfu ali lokostrelstvu in se podajo na plezalni stolp. Veliko zabave pa ponuja tudi spust s tubami, skakanje na trampolinu in slackline.

Ena glavnih atrakcij v parku so vsekakor spusti z gorskimi gokarti in skiroji po urejeni progi ter s kolesom po progi Bambino. Zabavni spusti poženejo po žilah pravo mero adrenalina in sodijo med aktivnosti v parku, ki jih nikakor ne smete izpustiti. Zabavni dan, poln novih dogovščin, lahko končate na Plaži Krvavec, kjer se okrepčate z domačimi dobrotami, se osvežite s hladno pijačo in zleknjeni v ležalnik v miru podoživite vaš nepozaben dan.
http://www.rtc-krvavec.si/si/aktivnosti/poleti/poletni-park-krvavec

PROMOCIJSKO SPOROČILO

SEJEM RABLJENIH GRAMOFONSKIH PLOŠČ

Danes, 17. junija, od 10. ure do 19.30 in jutri od 8.30 do 13.30 bo v dvorani Mestne knjižnice Kranj potekal 23. sejem rabljenih gramofonskih plošč, prvi v letošnjem letu. Na sejmu se bodo srečali zasebni zbiralci gramofonskih plošč različnih generacij. V tujini je zanimanje za vinilne gramofonske plošče v zadnjih letih naraslo do te mere, da tovarne ne morejo več dohajati povpraševanja kupcev, sejmi pa tako zbiralcem omogočajo dostop do odlično ohranjenih plošč iz zasebnih zbirk, med katerimi so tudi redke izdaje, ki so že pred desetletji izginile s prodajnih polic. Na sejmu bodo prevladovale LP-plošče (albumi), v manjši meri pa bodo na razpolago tudi drugi nosilci zvoka (male vinilne plošče, CD-ji, kasete ...). Zastopani bodo domači in tuji izvajalci različnih glasbenih žanrov. Možna bo tudi menjava. A. Š.

Ko izložbe spet oživijo

V okviru tedna ljubiteljske kulture so plesalke KD Qulenium pripravile plesno-gibalno predstavo gRaD srEČE.

Besdilo: **Igor Kavčič**

Tradicionalni teden ljubiteljske kulture, ki zadnja leta poteka sredi maja po vsej Sloveniji, je tudi v Kranju postregel z nekaj zanimivimi dogodki. Med najbolj markantnimi je bil vsekakor projekt Kulturnega društva Qulenium, ki je vsaj za trenutek tudi Kranj umestil v širši kontekst sodobne urbane kulture. Od Mestne hiše do Khislsteina smo si po izložbah praznih prodajaln in lokalov na izviren način lahko ogledali plesno gibalno predstavo gRaD srEČE, ki so ga izvedle plesalke, vključene v plesne tečaje KD Qulenium, ki predvsem temeljijo na sodobnih plesnih umetniških praksah.

V akcijo je bilo vključenih več kot petdeset plesalk, od najmlajših štiri, pet let starih punčk do dvajsetletnic, ki so se v Quleniumu že razvile v izvrstne plesalke sodobnega plesa. „S projektom smo želeli hkrati pokazati, da ni nujno, da plesni performans poteka na odru, hkrati pa smo prazne kranjske izložbe in druge sicer puste prostore v mestu na nekoliko neobičajen način uporabili za našo zgodbo," o predstavi razmišlja Saša Lončar iz Quleniuma, ki je pri oblikovanju posameznih plesnih postavitev kot mentorica nastopajočih sodelovala s koreografinjo Ano Romih. S plesno-gibalnimi točkami so želele oživiti nekatere opustele prostore v mestu.

Živa plesna instalacija se je sicer začela na balkonu mestne hiše, kjer je sodelavec v akciji Igor Romih urejal pričesko ene od plesalk, s katero sta v nadaljevanju udeležencem predstave popeljala skozi zgodbo po mestu. Prva instalacija je bila v praznih prostorih nekdanje prodajalne

Živa izložba nam sporoča rdeče.

Mala violinistka z glasbo od zgoraj.

Pri Petrčku, pa kasneje v izložbah nekdanje elite, trgovine Bala ... V vsaki izmed izložb smo si lahko ogledali žive slike, ki so jih slikale plesalke z gibi različnih plesnih elementov. Na zidu ob vrhu Plečnikovih stopnic nas je z violino pričakala Lara Mršnik Čemažar, na poti proti gradu Khislstein se je publika lahko prepletala z rokami najmlajših plesalk, medtem ko sta dve starejši vzbudili pozornost z vrha uličnih svetilk. Zakaj vse v znamenju rdeče – vse plesalke so bile oblečene v rdeča oblačila. „Rdeča je barva revolucije, ljubezni, strasti. Otroci so rdeči in prav je, da tudi odrasli v sebi vedno znova najdemo rdečo," pojasnjuje Lončarjeva. V iskanju rdeče smo Kranjčani tokrat nekatere prostore v mestu videli tudi drugače kot ob običajnih dneh. In to smo si zapomnili in „odnesli s seboj". K

Lojze Kalinšek v svojih likovnih delih potuje skozi čas.

RAZSTAVA DEL LOJZETA KALINŠKA

V Mali galeriji Likovnega društva Kranj in kletni galeriji Mestne hiše so na ogled dela člana društva, slikarja Lojzeta Kalinška. Ob življenjskem jubileju, šestdesetletnici, se predstavlja s slikami, kolaži in asemblaži. Medtem ko v Mali galeriji predstavlja „novo ikono", kot jo je sam poimenoval, pa so v kletni galeriji Mestne hiše na ogled večji formati, večinoma asemblaži, kjer se slikarstvo prepleta s kiparstvom, motivno pa avtor povezave z današnjim časom išče v grški mitologiji. Razstava bo na ogled do 2. julija. I. K.

POLETNA PONUDBA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Tridnevni jezikovni tabor na Taležu
➤ Idealna kombinacija učenja angleščine in usvajanja veščin preživetja v naravi, športnih, ustvarjalnih ter družabnih aktivnosti.
➤ 13.–15. 7. 2016 ali 20.–22.7.2016

Trening javnega nastopanja in komunikacije
➤ Sposobnost uspešnega javnega nastopanja je velika prednost vsakega posameznika . Prej, ko to spretnost usvojimo, bolj uspešni smo v komunikaciji z drugimi.
➤ 11.–13. 7. 2016

Računalniška delavnica za mlade
➤ Usvojitev splošnih osnov na raznih pomembnejših uporabnih področjih računalništva in informatike, s katerimi se danes srečujemo na vsakem koraku, ob tem pa aktiviranje ustvarjalnosti, logičnega mišljenja, sposobnosti načrtovanja in algoritmičnega razmišljanja.
➤ 11.–15. 7. 2016

Zelena delavnica – izdelaj si svoje pohištvo iz odpadnega materiala
➤ Samostojno ustvarjalno izražanje, spoznavanje raznih ustvarjalnih tehnik in eko- razmišljanje z roko v roki z načrtovanjem, pripravo in oblikovanjem uporabnega in estetsko dovršenega predmeta. Nič ni lepšega, kot da znaš realizirati lastno idejo.
➤ 11.–15. 7. 2016

Aktivni jezikovni tečaji za mlade
➤ 11.–15. 7. 2016

POLETNA PONUDBA ZA ODRASLE

Poleti odrasli malce lažje zadihamo, mogoče zato, ker je dan daljši in nam več svetlobe daje več energije, mogoče pa zato, ker se tempo malce umiri. Zato si lahko izpolnimo kakšno željo po novih znanjih, za kar med šolskim letom morda nismo našli možnosti.

20-urni tečaj popotnih tujih jezikov: AN RU ŠP IT
6-urni tečaj Facebook – več kot le socialno omrežje
30-urni tečaj strojepisje na računalniku – 10-prstno slepo tipkanje
30-urni hitri tečaj nemščine za lažje iskanje zaposlitve v tujini
30-urni hitri tečaj slovenščine

INFORMACIJE IN PRIJAVE

T: 04 280 48 16, E: info@luniverza.si, S: www.luniverza.si

Zelenčki Kranjskih čebelic

Otroška dramska skupina Kranjske čebelice je navdušila z duhovito gledališko pustolovščino Zelenčki.

Besedilo: **Igor Kavčič,** foto: **arhiv KD Figura**

Gre za zaključno produkcijo letošnje sezone gledaliških delavnic, ki jih v organizaciji Centra kulturnih dejavnosti pri JSKD Kranj in v sodelovanju s KD Figura vodi mentor Domi Vrezec. To je v zadnjih letih že peta predstava Kranjskih čebelic, poleg režije pa je Vrezec tokrat podpisal tudi izvirno besedilo oziroma scenarij.

Zelenčki živijo v svojem fantastičnem svetu, polnem domiselnih zapletov, presenečenj in preobratov. Vsak izmed zelenčkov ima posebno ime, ki orisuje njegov značaj: Veselček, Nevemček, Važnalček in Zakajček. Med poskočnim prepevanjem zelenčke skrivaj zasleduje Tihotapček, Pobalinčkov služabnik, čigar vsakodnevna naloga je čim več nakrasti. Tihotapček je zaznamovan z jezikovnim urokom in zato se z besedami ne more braniti. Ravno pravi čas zelenčki srečajo Štorčka, ki zna brati misli in zelenčkom pomaga razvozlati Tihotapčkov nerazumljivi govor. Oba se zelenčkom pridružita. Med spanjem Pobalinček druščini izmakne vso prtljago. Zato se naši junaki namenijo poiskati njegovo skrivališče. Sledi pravi detektivski zaplet, pojavi se skrivnostna svetilka ... Predstava je živahna, slikovita in polna duhovitih domislic, predvsem pa kipi od pozitivnih vibracij. Mogoče se drugo leto druščini pridruži še kdo.

Otroška skupina Kranjske čebelice v predstavi Zelenčki so: Erin Knaflič, Nika Kutnjak, Trina Ogrizek, Anuška Melinec, Tit Ogrizek, Zarja Bernik, Ajda Hozjan, Luna Brus in Ruby Pergar Hribjan, ob njih pa še mentor Domi Vrezec.

Predstava je tudi kostumsko zelo bogata.

Kranjčankam zlata lipa Tuhlja

Ženski pevski zbor Carmen manet je zmagal na zborovskem tekmovanju v Termah Tuhelj na Hrvaškem. Na svojem prvem tekmovanju srebrn Mešani mladinski pevski zbor Gimnazije Kranj.

Besedila: **Igor Kavčič,** foto: **arhiv Carmen manet**

Za pevke in pevce s kranjske gimnazije bo kraj Tuhelj na Hrvaškem bolj kot po termalnem kopališču odslej znan po imenitnem pevskem uspehu. Na začetku junija je namreč v Termah Tuhelj potekalo tekmovanje pevskih zborov, ki ga je tamkajšnje kulturno društvo Naša Lipa letos pripravilo že sedmo leto. Tokrat je v tekmovalnem programu sodelovalo kar štiriindvajset zborov iz Hrvaške, BiH in Slovenije. Slednjo je zastopalo sedem zborov, od tega dva iz Kulturnega društva Gimnazije Kranj – Mešani mladinski pevski zbor Gimnazije Kranj in Ženski pevski zbor Carmen manet.

Tekmovanje je v prekrasnem vremenu in sproščenem vzdušju potekalo ves dan, vmes so tako imeli člani zborov tudi čas za skok v bazene in savne v termalnem kompleksu. Zbori so bili zelo raznoliki in zanimivi, od srednješolcev do upokojencev. Žirija je podelila štiri priznanja za sodelovanje, sedem bronastih (za dosežek nad 70 odstotnih točk), sedem srebrnih (vsaj 80 točk) in pet zlatih plaket (nad 90 točk). Med najmlajše zbore na tekmovanju po letih, zagotovo pa po pevskem stažu, saj delujejo šele dve leti, je sodil Mešani mladinski pevski zbor Gimnazije Kranj z zborovodkinjo Marjeto Oblak. Mladi pevci so se na svojem prvem mednarodnem tekmovanju odlično držali, zapeli so Down to the river to pray Sheldona Curryja, hrvaško ljudsko Pod kopinom Vinka Žganca, Jurjevanje Emila Adamiča in Salmo 150 Ernanija Aguiarja. Še posebej z zadnjo zahtevno skladbo so pokazali, da hitro dozorevajo v glasbenem smislu in prejeli srebrno plaketo za 82 točk, kar je na tekmovanju pomenilo deseto mesto.

Po odličnem nastopu na aprilski Naši pesmi v Mariboru so se še enkrat znova izkazale Carmen manet pod vodstvom Primoža Kerštanja. Pevke so prejele največ točk (95) med vsemi zbori in s tem zlato plaketo. Program, ki so ga izvedle tudi na državnem tekmovanju v Mariboru: Pueri concinite Jacobusa Gallusa, In meeres mitten Robert Schumana, Žabe Nane Forte in Spring, the sweet spring Eriksa Ešenvaldsa, jim je tokrat odlično uspel, saj so že po prvem tekmovalnem nastopu sledile stoječe ovacije publike. Na koncu so se vsi dobitniki zlate plakete, poleg Kranjčank še zbori Una iz BiH, Josip Štolcer Slavenski iz Hrvaške ter mešana pevska zbora Gorenje Velenje in Obalca Koper, predstavili še s po eno pesmijo. Carmence so zapele Fordejev Safari in glede na odziv zborovskih pevcev v dvorani so na koncu pričakovano, a z velikim veseljem dvignile pokal za skupnega zmagovalca tekmovanja. K

Carmen manet uspešno sezono zaključujejo z novo zmago, tokrat na Hrvaškem.

BANKSY IN LAYER

Foto: Matic Zorman

Od konca maja imamo tudi v Kranju nekaj Banksyja, kontroverznega svetovno znanega uličnega umetnika, antikapitalista in antiglobalista, ki s svojo skrivnostnostjo buri duhove prav temu – globalnemu kapitalizmu. Od konca maja pa do 28. septembra so v Layerjevi hiši pod naslovom Banksy, Thank Your For The Flowers (Banksy, hvala za rože) na ogled originalne grafike, oblikovani ovitki vinilnih plošč in plakati. Z razstavo so povezani še različni spremljevalni dogodki, o katerih več na www.layer.si. I. K.

ČAS ZA KRPANKO

V Etno galeriji Desetnica v Cankarjevi ulici bo danes, v petek, 17. junija, ob 18. uri odprtje razstave krpank, ki so jih v šolskem letu 2015/16 ustvarile slušateljice programa Male šole krpanke, ki poteka pod okriljem JSKD Kranj pod vodstvom mentorice Margarete Vovk Čalič. S svojimi izdelki se predstavljajo: Draga Brezar, Cilka Dežman, Tatjana Gros, Branka Juvan, Lea Omersa, Katarina Pečar, Božena Perko, Tita Porenta, Jana Saje, Nina Škerl in Jožica Štefančič. Program razstave se bo začel že ob 16. uri s prikazom izdelave žogice iz blaga, ob 17. uri bo sledil pogovor na temo Show and tell/Pokaži in povej, ko bodo o svojih patchwork projektih spregovorile izdelovalke, ves čas pa bo potekal tudi vpis v Malo šolo krpanke za šolsko leto 2016/17. Razstavo si lahko ogledate tudi jutri, v soboto, 18. junija, od 9. ure do 12.30 in še ves prihodnji teden od 16. do 19. ure. I. K.

MALA GRAFIKA VINKA TUŠKA

V Galeriji Kranjske hiše bo do 11. julija na ogled razstava grafičnih listov akademskega slikarja in nagrajenca Prešernovega sklada Vinka Tuška (1936–2011). Tušek se je z grafiko ukvarjal ves čas svojega ustvarjanja. Uporabljal jo je kot enega od medijev svojega izraza in raziskovanj. Njegovi grafični listi so včasih ljubko igrivi, drugič resno razmišljujoči, zdaj spet nazorno pripovedni pa spet skrivnostno simbolični. V zrelem obdobju njegovega ustvarjanja so bili najbolj znani in priljubljeni njegovi mali formati grafičnih listov, ki bodo predstavljeni tudi na tej razstavi. I. K.

Občina Medvode

Medvode so "fest" 2016

sotočje
JAVNI ZAVOD SOTOČJE MEDVODE

Prireditve ob občinskem prazniku Občine Medvode!

petek, 17. 6.
Koncert skupine PARNI VALJAK
ob 21. uri, Športna dvorana Medvode

sobota, 18. 6. - nedelja, 26. 6.
DRŽAVC 2016, DP v plesih
ob 8. uri, Športna dvorana Medvode

KINO NA PROSTEM - Goričane
petek, 17. 6. ob 21.30 - DENARNE IGRE (triler)
23.30 - SOSEDI 2 (komedija)
sobota, 18. 6. ob 21.30 - ANGRY BIRDS (anim. sinhro)
23.30 - HOUSTON, IMAMO PROBLEM (igrani dok.)
nedelja, 19. 6. ob 21.30 - PLANET SAMSKIH (komedija)
Rezervacija vstopnic: TIC Medvode, 041 378 050, 01 36 14 346

Dodatne informacije o prireditvah:
TIC Medvode, 041 378 050, 01 36 14 346
JAVNI ZAVOD SOTOČJE MEDVODE, Ostrovrharjeva ulica 4, 1215 Medvode
www.zavodsotocje.si turizem@medvode.info
FB: Medvode INFO

Sotočje evropskega sožitja
THE CONFLUENCE OF EUROPEAN COEXISTENCE
22. - 26. junij

Crest, FRA · Medvode, SLO · Nidda, NEM · Ponte San Nicolo, ITA · Zaječar, SRB

četrtek, 23. 6.
KRESOVANJE
ob 20. uri pri Hraškem bajerju, Hraše

petek, 24. 6.
PROSLAVA OB DNEVU DRŽAVNOSTI
ob 21. uri na Vaškem trgu ob Zbiljskem jezeru

sobota, 25. 6.
POHOD PO POTEH ROPARSKIH VITEZOV
ob 8. uri pred Osnovno šolo Preska

SOTOČJE EVROPSKEGA SOŽITJA
ob 19. uri v Kulturnem domu Medvode

nedelja, 26. 6.
SLOVENSKI DAN V DRAGOČAJNI
ob 10. uri v Kampu Smlednik v Dragočajni

18. KOLESARSKI VZPON NA KATARINO
štart ob 11. uri pred občino Medvode

sobota, 2. 7.
SLAVNOSTNA AKADEMIJA GORNIŠKEGA KLUBA JAKOB ALJAŽ
ob 9. uri pred Rojstno hišo Jakoba Aljaža, Zavrh

ponedeljek, 4. 7.
EX TEMPORE ALJAŽEVINA 2016
ob 20. uri v Aljaževi domačiji, Zavrh 2

torek, 5. 7.
SLAVNOSTNA SEJA OBČINSKEGA SVETA OBČINE MEDVODE
ob 20. uri na Mestnem trgu pred Knjižnico Medvode

sreda, 6. 7.
ODPRTJE FOTOGRAFSKE RAZSTAVE PULITZERJEVEGA NAGRAJENCA SRDJANA ŽIVULOVIĆA
ob 19.30 v Knjižnici Medvode

FILMSKI OMNIBUS
ob 21. uri v Kulturnem domu Medvode

FESTIVAL BLED

1.7. - 16.7. 2016

P R O G R A M

1. 7., 20:30 Festivalna dvorana/Bled Festival hall
Gala otvoritveni koncert/Gala opening concert: **MLADI LEVI**
in otvoritev slikarske razstave/with opening of the painting exhibition: VINKO BOGATAJ

2. 7., 20:30 Cerkev Sv. Martina/St. Martin`s Church
DUO OSKAR LONGYKA IN SEBASTIAN BERTONCELJ
KVARTET ACADEMIA
in memoriam Tomaž Lorenz

3. 7., 20:30 Blejski grad, Viteška dvorana/Bled castle, Knight's hall
ZALA VIDIC, violončelo/violoncello
HERMINA HUDNIK, klavir/piano

4. 7., 20:30 Festivalna dvorana/Bled Festival hall
BRIGHTON & HOVE YOUTH BIG BAND
BRIGHTON YOUTH ORCHESTRA

6. 7., 20:30 Grand hotel Toplice
THE OLD REFRAIN, Michael Frischenschlager s študenti/with students

7. 7., 20:30 Belvedere
Jadranka Juras (vokal/vocal)
Janez Gabrič (bobni/drums)
Milan Stanisavljević (klavir/piano)
Igor Matković (trobenta/trumpet)
Jani Moder (kitara/guitar)
Robert Jukić (bas/bass)
Gost/guest: Amik Guerra (trobenta/trumpet)

8. 7., 18:00 Festivalna dvorana/Bled Festival hall
Otvoritev slikarske razstave/opening of the painting exhibition: KUNSTVEREIN VELDEN,
Lužiškosrbska folklorna plesna skupina Schmerlitz/The Sorbian folk dance Group Schmerlitz

20:30 Grand hotel Toplice
KONCERT udeležencev jazz in etno delavnice/
CONCERT from jazz and ethno workshop participants

11. 7., 20:30 Grand hotel Toplice
LE SALON DE MUSIQUE, Marianne Piketty s študenti/with students

12. 7., 20:30 Belvedere
ORYON, večer francoskih šansonov/An evening of French chanson

13. 7., 20:30 Grand hotel Toplice
RISING STARS, Robert Szreder, Piotr Jasiurkovsky in Partrycja Grecka s študenti/with students

14. 7., 20:30 Blejski grad, Viteška dvorana/Bled castle, Knight's hall
KOREAN VIRTUOSES, Saewon Suh s študenti/with students

16. 7., 20:30 Cerkev Sv. Martina/St. Martin`s Church
Cello attacca! **VIVA VIVALDI!**

www.festivalbled.com

ZAVOD ZA KULTURO BLED

Gorenjski Glas

AVTOR: VINKO BOGATAJ

ZAVOD ZA KULTURO BLED, CESTA SVOBODE 11, BLED

Letno gledališče **Khislstein** Kranj

Četrtek
23. junij

POČASTITEV DNEVA DRŽAVNOSTI
Pihalni orkester MOK z gostjo Nuško Drašček

25 LET SAMOSTOJNOSTI

MESTNA OBČINA KRANJ
VSTOP PROST

Sobota
25. junij

18. ETNO FOLK KRANJ 2016
Organizator: MKD Sv. Ciril in Metod-Kranj

Petek
1. julij

OLIVER DRAGOJEVIĆ & Dupini

Petek
8. julij

TRI DIVE POLETNE NOČI
Darja Švajger, Nuša Derenda in Alenka Godec z BIG BAND RTVSLO

Nedelja
10. julij

JM JAZZ WORLD ORCHESTRA & LOIS BONILLA

Sobota
16. julij

KARAVANA DOMAČIH PIVOVARN
Na Vovkovem vrtu od 17.00 do 24.00

KARAVANA DOMAČIH PIVOVARN
Prevhub

PRODAJA VSTOPNIC NA PRODAJNIH MESTIH EVENTIM

poletni UTRIP KRANJA

www.visitkranj.si

MESTNA OBČINA KRANJ · ZAVOD ZA TURIZEM IN KULTURO KRANJ · Gorenjski Glas · RADIO 1 · RADIO KRANJ 97,3 · RADIO GORENC 93,8 FM · RADIO SORA · TAM TAM

ZAVOD ZA TURIZEM IN KULTURO KRANJ

MESTNA OBČINA KRANJ

KRANFEST

34. TRADICIONALNA KRANJSKA NOČ

21. do 23. julij 2016

NA VEČ KOT DESETIH PRIZORIŠČIH

TABU • GRUPA VIGOR • HAMO & TRIBUTE TO LOVE • KLAPA KAMPANEL • SAMUEL LUCAS • DJOMLA KS • KINGSTON • VESELI SVATJE • KRANSKA KUHNA • OTROŠKI KRANFEST • DRŽAVNO PRVENSTVO V ODBOJKI NA MIVKI • in še mnogo več ...

www.visitkranj.com

VSTOP PROST!

ZAVOD ZA TURIZEM IN KULTURO KRANJ, GLAVNI TRG 2, KRANJ

Drago postane, ko nisi več zdrav

Petra Kordež, vodja ekološke trgovne Eko škrnicl / Foto: Gorazd Kavčič

»Ekološki izdelki niso dragi, zares drago postane življenje takrat, ko nisi več zdrav. Kot je dejal Hipokrat, naj bo hrana naše zdravilo, in ne zdravilo naša hrana,« poudarja Petra Kordež, prehranska svetovalka in vodja nedavno odprte ekološke trgovine Eko škrnicl.

Kranj je od aprila bogatejši za ekološko trgovino Eko škrnicl. Simpatično trgovino v stavbi na Koroški cesti 14 vodi Petra Kordež, prehranska svetovalka in zaprisežena zagovornica zdravega načina življenja. Prijetno je bilo poklepetati z njo, za mizo pred trgovino, ob naravnem soku s tržiške kmetije Princ in bio kavi »brain coffee« …

Kako dolgo ste že povezani z ekološko hrano?

»Smo družinsko podjetje, ki se že pet let ukvarja s pakiranjem ekološke superhrane, ekoloških olj, prehranskih dopolnil in kapsul za domača in tuja podjetja. Na idejo o lastni ekološki trgovini z zelo preprostim konceptom je pred dvema letoma prišel moj mož, ker v Kranju ni bilo neke konkrente tovrstne ponudbe s svetovanjem. Glavni povod pa je bila ideja o lastni blagovni znamki Happy Seed, ki se je rodila pred enim letom in zajema danes že preko 180 skrbno izbranih izdelkov. Sem spadajo ekološka superživila, oreščki, suho sadje, začimbe, olja in masti, semena, žita, stročnice, naravna sladila ter danes vse bolj iskani različni konopljini izdelki. Tako smo se odločili za odprtje lastne ekološke trgovine. Zdrava prehrana me že od nekdaj zanima, že deset let tudi svetujem drugim in imam kar nekaj izkušenj na tem področju, zato smo si v podjetju vzeli čas, da smo našli in uvrstili res dobre, kakovostne ter preverjene ekološke vire in dobavitelje. Odločitev je pospešila tudi super lokacija, ki je bila na voljo točno takrat, ko je ideja v podjetju dovolj dozorela. To je naš prvi otrok, naš cilj pa je vzpostaviti nove franšizne trgovine in vse skupaj podpreti s spletno trgovino.«

Proizvodi na vaših policah temeljijo predvsem na rastlinskem izvoru …

»To je v skladu z našo filozofijo. Izhajam pa tudi iz svoje lastne izkušnje: pred zanositvijo sem iz prehrane izločila vse živalske sestavine in sem se počutila veliko boljše. Naj omenim, da pa na naših policah poleg rastlinske hrane najdete tudi prečiščeno maslo (Ghee) in izdelke iz kozjega mleka kmetije Videc, ki zelo dobro vplivajo na naše telo. V Eko škrniclu ne spodbujamo ljudi, naj nehajo jesti meso, ampak naj v svoje jedilnike poleg mesa vključijo čim več rastlinske prehrane, da bodo njihovi krožniki čim bolj polnovredni in »barviti«.«

Kaj vse se dobi na vaših policah?

»Praktično vse, kar človek potrebuje za uravnoteženo prehranjevanje: od oreščkov, suhega sadja, izdelkov superhrane, semen, naravnih sladkorjev in soli, olj in masti, mok, žit, stročnic … Zelo veliko je zanimanja za kakav in konopljine izdelke, imamo pa tudi ekološke izdelke, ki jih drugje v Kranju ni mogoče dobiti: rdečo in črno kvinojo, črni in rdeči riž, riževo moko, mandljevo moko, rožičev prah, kamutovo moko, moko enozrnico ... Edini v Kranju imamo Viridian prehranska dopolnila, ki so etična, veganska, brez GSO, ekološka in organska, brez obsevanja in s 100-odstotnimi aktivnimi sestavinami. Edini na Gorenjskem pa ponujamo tudi mešanice ajurvedskih zelišč Nandika, pripravke nove dobe, z energijo čiste zavesti za popolno ravnovesje telesa in duha. Na naših policah boste našli tudi kavo, čaje in odlična slovenska ekološka čistila iz sivke.«

Koliko je na vaših policah ekoloških izdelkov lokalnih dobaviteljev?

»Z ekipo se trudimo vključiti kakovostne lokalne dobavitelje, saj se zavedamo, da je za človeka najboljše uživanje hrane iz njegovega lastnega okolja. Za moko in žita imamo kakovosten vir iz Vučje vasi (Prlekija). Edini v Kranju ponujamo stoodstotno ekološki kruh brez aditivov iz pekarne Deveta vas Polzela, ki je revitaliziran z živo vodo, ročno narejen in na kamnu pečen. Tukaj je v ponudbi zelo iskan brezglutenski in nekvašen kruh, izdelan samo iz ajdove in koruzne moke z dodanimi lanenimi semeni. Za ekološki kruh je med strankami res veliko zanimanja, zato ga od julija dalje ne bomo več imeli samo ob torkih in četrtkih, ampak svežega vsak dan. Omenila bi tudi zeliščne čaje, tinkture ter maziva zeliščne kmetije Hanuman. Pri nas se dobijo okusni ekološki smutiji, v prihodnosti pa želimo ponujati tudi uravnotežene malice oz. paketek zdravega obroka, ki ga boste lahko vzeli na poti v službo. Hvaležni smo, da sodelujemo tudi s Sandro Salihovič, kreatorko Mavrice okusov (http://www.mavricaokusov.si), ki iz naših sestavin pripravlja inovativne zdrave sladice in ostale obroke, njene recepte pa si lahko ogledate na socialnih omrežjih.«

Pomemben segment vaše ponudbe sestavlja tudi ekološka kozmetika. Koža je naš največji organ, se vam zdi, da so ljudje dovolj pozorni, kaj nanesejo nanjo?

»Vse več se jih zaveda, da je pomembno ne samo, kaj dajo vase, ampak tudi, kaj dajo nase. V tem segmentu smo se odločili za sodelovanje s podjetjem Amon&Anis, ki predstavlja 100-odstotno naravno in ekološko, ročno izdelano slovensko etično kozmetiko (sončne kreme, repelenti, hidrolati, mila, olja, kreme, zobne kreme, dezodoranti, parfumi ...). Naj omenim, da sem sama prej uporabljala vrhunsko kozmetiko in iz lastne izkušnje lahko povem, da je naravna in ekološka kozmetika neprimerljiva s tisto, ki to ni. Naravna kozmetika presega vse drugo, nimaš občutka „fasade“. Čeprav pa je res, da nam nobena naravna kozmetika ne bo pomagala, če nimamo urejene

prehrane. Ta predstavlja 80 odstotkov, kozmetika je samo pika na i.«

Pogosto je slišati, da so ekološki izdelki dragi …

»Ekološki izdelki, ki so na naših policah, niso dragi. Zares drago postane življenje takrat, ko se ne počutimo dobro in nismo več zdravi. Treba je pogledati na svojo prehrano v celem tednu: kaj smo dali vase, koliko sladkorja in nasičenih maščob smo zaužili skozi vsakodnevno prehrano, kaj smo jedli zunaj, npr. v restavraciji, in se seveda vprašati, kako smo se po tem počutili. Če nam hrana ne daje energije, če nimamo jasnih misli (smo zaspani), nam s tem telo pove, da obrok ni bil uravnotežen (preveč belo, preveč sladko, preveč mastno in preveč slano). Vse se začne in konča v črevesju, tukaj ga po navadi 'biksamo' s prehrano, skozi dneve, tedne, mesece, dokler pač gre. Po navadi nas boli glava in to stanje marsikomu postane normalno. Sledi lahko splošno slabo počutje, padec energije, nenehna popoldanska utrujenost ... In to se dogaja iz dneva v dan. Naše telo seveda veliko prenese, a škodo nam telo pokaže šele čez nekaj časa in takrat je lahko hudo ali prepozno, da bi ponovno postali vitalni in zdravi. Vedno pravim, naj bo hrana naše zdravilo, in ne zdravilo naša hrana. Z vsakodnevno uravnoteženo prehrano lahko uredimo marsikaj, če smo seveda pripravljeni prevzeti odgovornost za svojo prehrano in s tem za svoje življenje. Po navadi ne podedujemo debelosti ali diabetesa, ampak hladilnik in prehranjevanje naših staršev in to je velikokrat problem. Se pa čuti, da se je zavest ljudi končno začela spreminjati: opažamo stranke, ki niso oblečene v oblačila po zadnji modi, nimajo najboljših telefonov in ne vozijo najboljšega avtomobila, a jim ni težko pri nas pustiti določenega zneska za prehrano. Pomembna jim je kakovost življenja, ki temelji na dolgoročnem zdravju in vsakodnevnem dobrem počutju. Večina pravi, da so prevzeli odgovornost nad svojim zdravjem in da jim kakovostna prehrana predstavlja prioriteto.«

In kakšen hladilnik ste vi »podedovali« od staršev?

„Doma nismo jedli hitre prehrane, cvrtja, pili mehurčkastih pijač (pa čeprav sem se rodila v obdobju trenda fritez in mikrovalovnih pečic). Mami je vegetarijanka od leta 1992 in od takrat je bilo na naših krožnikih bolj malo mesa, zato pa toliko več sadja in zelenjave lokalnih proizvajalcev. Vedno je poskrbela, da so bili naši krožniki čim bolj pisani."

Kakšne načrte še imate s trgovino?

»Veliko pozornosti posvečamo izobraževanju ter svetovanju. Organiziramo delavnice o barvanju in negovanju las z naravnimi barvili, ki celostno dobro vplivajo na zdravje in hormonsko ravnovesje žensk. Gospa Sonja Velikanje iz Etnobotanike skupaj z nami enkrat mesečno pripravlja delavnice in individualna svetovanja o naravnih barvilih. Prav tako bomo dvakrat mesečno gostili vizažistko Ido Horvat, ki izvaja brezplačna ličenja in individulna svetovanja z vrhunsko naravno dekorativno kozmetiko Zao. Medse bomo zopet povabili Diano Vlahinič, certificirano svetovalko tradicionalne kitajske medicine in študentko naturopatije. Zanimanje za njena predavanja o vlogi črevesja pri celostni krepitvi zdravja je izjemno. Svoje mesto je seveda vedno treba predhodno rezervirati na naši lokaciji ali preko e-pošte oz. našega FB, kjer dogodke vedno predhodno objavimo.

Ker ekipa Eko Škrnicla spodbuja tudi aktiven življenjski slog, smo se odločili, da bomo naredili tudi nekaj dobrega za svoje telo. V juniju, juliju in avgustu bomo ob torkih od 20.30 do 21.30 v sodelovanju z Layerjevo hišo na vrtu hiše organizirali vadbo pilatesa, joge in Nirvana fitnessa pod mojim vodstvom. Vadba bo celo poletje potekala brezplačno, bomo pa hkrati naredili tudi nekaj dobrega za svojo skupnost in zbirali prostovoljne prispevke za kranjsko društvo za zaščito živali. Naj omenim, da je Nirvana fitness nov, zelo uspešen koncept glavne kreatorke Katje Zupan, ki se je v enem letu razširil v več kot 20 držav. Gre za kombinacijo pomirjujoče glasbe, dinamičnih vas pilatesa in joge za oblikovanje telesa ter zavestnega ritmičnega dihanja za regeneracijo telesa in občutenje popolne umirjenosti uma.«

Ali lahko izdelke pod vašo blagovno znamko kupimo v Sloveniji še kje drugje kot na policah Eko škrnicla?

»Seveda. V tem mesecu se odpira naša nova spletna trgovina www.eko-skrnicl.si, kjer bodo naši kakovostni izdelki dosegljivi vsakomur. Vabljeni.«

DARKO PRIGLAN S.P. ŠAVŠKA LOKA 22, KRANJ

Osem naslovov prvakov

Kranjski boksarji so z državnega prvenstva prinesli kar enajst kolajn, od tega osem zlatih.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **arhiv BK Kranj**

Zadnji majski konec tedna je v Ravnah na Koroškem potekalo posamično državno prvenstvo v boksu. Udeležili so se ga tudi kranjski boksarji in se domov vrnili s kar enajstimi odličji. Med mlajšimi kadetinjami je prvo mesto in zlato kolajno v kategoriji do 41 kilogramov osvojila Nia Glavina, med kadetinjami pa je bila v kategoriji do 41 kilogramov najboljša Lena Jelovčan. V konkurenci mlajših kadetov do 62 kilogramov je prvo mesto osvojil Tadej Kuralt, bronasto kolajno pa je v konkurenci kadetov do 60 kilogramov domov prinesel Tian Kuralt. Med mlajšimi kadeti do 56 kilogramov je bil najboljši Mai Ječnik, med kadeti do 75 kilogramov pa je naslov državnega prvaka osvojil Rok Fekonja. V konkurenci kadetov do 63 kilogramov je zlato odličje osvojil Jassim Bajrović. Izkazali so se tudi mladinci, saj je Nik Poličar v konkurenci do 81 kilogramov osvojil prvo mesto, drugi mesti pa sta osvojila Val Slana med mladinci do 69 kilogramov in Žiga Zupanc med mladinci do 91 kilogramov. Zlato odličje med članicami je v konkurenci do 64 kilogramov osvojila Andreja Bešter.

»Tekmovanja se je udeležilo enajst boksarjev z našega kluba, ki so osvojili osem naslovov državnih prvakov, dve drugi mesti in eno tretje. V našem klubu trenutno trenira prek sto boksarjev in boksark v vseh selekcijah. Treniramo že zjutraj, nato popoldne in zvečer. Najstarejša med vsemi je trenutno Andreja Bešter, ki jo jutri čaka prva profesionalna borba v Ramstadu v Nemčiji. Boksala bo z Maike Klüners, prvakinjo Nemčije,« pravi trener v kranjskem boksarskem klubu Duško Čavić, ki si želi, da bi v tem športu dlje ostali tudi mladi boksarji, ki navadno po srednji šoli zaključijo športno kariero.

Uspešni kranjski boksarji (od leve proti desni): trener Duško Čavić, Mai Ječnik, Nia Glavina, Tian Kuralt, Lena Jelovčan, Rok Fekonja, Val Slana, Žiga Zupanc, Andreja Bešter, Nik Poličar in Jassim Bajrović

»Upam, da bodo vztrajali vsaj tisti, ki so osvojili naslov državnega prvaka. Razumem, da je treba trdo trenirati in se čemu odreči, vendar si je treba postaviti visoke cilje,« pravi izkušeni trener Čavić, ki se je odločil, da bo v klubu še vzgajal mlade, ne bo pa več pripravljal tradicionalnega boksarskega Pokala Kranja, ki ga je letos jeseni nameraval pripraviti v starem Kranju, pri vodnjaku ter z njim poživiti utrip mesta.

»Klub nima več sponzorja, nove trenirke smo dobili po zaslugi čistilnega servisa Prosen. Podpore nimamo niti na občini, kjer so nam za organizacijo tekmovanja, ki nas stane okoli sedem tisoč evrov, namenili nekaj več kot dva tisoč štiristo evrov. Preostanka denarja enostavno ne morem zbrati in tako sem se odločil, da po štiriindvajsetih letih Pokala Kranja ne bo več,« še pravi Duško Čavić in dodaja, da bo s svojimi varovanci še naprej sodeloval v državni ligi, na prvenstvih in mednarodnih tekmah.

Logar je še vedno hiter

Izkušeni Boštjan Logar znova nastopa na relijih za državno prvenstvo, letos za ekipo Skiro Pirelli rally team.

Boštjan Logar v tej sezoni nastopa z dirkalnikom Subaru Impreza N14.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Blaž Cimrmančič**

Z najdaljšim slovenskim relijem, relijem Velenje, se je maja začela nova sezona v atraktivnem avtomobilskem športu, v katerem letos nastopa tudi ekipa Skiro Pirelli rally team z voznikom Boštjanom Logarjem iz Žabnice. Na prvem tekmovanju sta po treh letih moči znova združila Boštjan Logar in sovoznik Darko Lah in pokazala, da sta še vedno hitra in atraktivna, po čemer ju poznajo navijači. V cilj sta prispela kot 4. v skupni razvrstitvi slovenskega državnega prvenstva in kot 8. izmed vseh 64. prijavljenih posadk. »Čeprav nam je zagodla tehnika in je bilo treba kar 140 od 151 kilometrov odpeljati brez pete prestave, so visok tempo in časi posameznih preizkušenj potrdili, da sva bila izjemno hitra na tehnično zahtevnih odsekih, ravninski hitri deli pa so bili glavna ovira na poti do vrhunskega rezultata,« je po reliju povedal Boštjan. To so potrdili tudi časi, na koncu pa jima je do stopničk zmanjkalo le 12,9 sekunde.

Pogumno sta nastopila na drugem reliju sezone. Prvi junijski konec tedna je namreč v Vipavski dolini potekal reli, ki je najbolj obiskan dogodek v svetu avto moto športa pri nas. Že prvi dan, v petek, je v središču Ajdovščine potekal tako imenovani nočni super special, na katerem sta bila najatraktivnejša prav Boštjan Logar in Darko Lah s subarujem imprezo. Požela sta daleč največ vzklikov in kasneje obiskov v boksih, kjer so jima čestitali za prikazano vožnjo. Žal pa se je soboto dopoldne zgodilo to, česar si nihče ni želel. Na drugi hitrostni preizkušnji sta namreč imela nesrečo in tako izgubila boj za vrh.

»Posadka je v redu, dirkalnik pa se bo v upanju na pridobitev novih finančnih sredstev sestavil do prihodnje dirke, ki bo že 1. in 2. julija v Železnikih,« je po dirki povedal Boštjan Logar.

Znova so najboljši

SK Triglav ima že vrsto let sloves najboljšega skakalnega kolektiva v državi, letos pa ga je potrdil z največjo prednostjo.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

S podelitvijo priznanj Pokala Cockta se je konec maja v Logatcu uradno končala sezona v smučarskih skokih in nordijski kombinaciji. Med 24 klubi je tudi letos največ točk zbral SK Triglav iz Kranja, ki je s prepričljivo prednostjo zmagal pred ljubljansko Ilirijo. Najzaslužnejši za izjemno število točk so zagotovo Peter in Domen Prevc ter Robert Kranjec. Že 44. zmago bodo kranjski skakalci in kombinatorci proslavili na programski skupščini kluba, ki bo danes ob 18. uri na Gorenji Savi.

Skupščina bo tudi uvod v 41. mednarodni teden skokov, ki bo letos potekal v treh delih. Najmlajše generacije skakalcev in skakalk bodo 18. in 19. junija tekmovale v skakalnem centru Gorenja Sava na štirih skakalnicah. Program se bo nadaljeval na državni praznik – 25. junija, ko se bodo dopoldne na 110-metrski skakalnici v Bauhenku pomerili mladinci, zvečer ob 18. uri pa bo sledil nastop vseh najboljših slovenskih skakalcev s Petrom Prevcem načelu. Osrednji dogodek bo odprtje nove mednarodne FIS-sezone z dvema tekmama za celinski pokal. Prva bo v petek, 1. julija, ob 19. uri, druga pa dan kasneje ob 9. uri.

PBS™ JUNIOR
MALA AKADEMIJA AKTIVNEGA ŽIVLJENJA

Body junior počitnice – **poletni kamp**

Vrnimo otrokom veselje do preživljanja prostega časa v naravi!

- Pravi kamp s šotori (v primeru dežja se zatečemo v leseno kočo)
- Taborni ogenj
- Sprehodi, ustvarjalnost in zabavne igre
- Športne aktivnosti
- Malica in kosilo

Termini:
Julij: 4.–8. in 25.–29. med 8. in 16. uro
Avgust: 15.–19. in 22.–26. med 8. in 16. uro

Več o programu si lahko preberete na spletni strani www.bodytehnika.si.

Kontakt: 040 784 131 **CENA: 95,00 EUR**

Za Triglavove upe tretje mesto

Na mednarodnem vaterpolskem turnirju so se izkazali tudi mladi domači vaterpolisti.

Besedilo: **Jože Marinček**
Foto: **Primož Pičulin**

Kranjski pokriti olimpijski bazen je bil prvi junijski konec tedna prizorišče tradicionalnega mednarodnega vaterpolskega turnirja »Tristar Snežak« za vaterpoliste, rojene leta 2000 in mlajše. Organizator je bil Akademski vaterpolski klub Triglav, na turnir pa so prišli mladi iz CN Barcelona (Španija), VK Crvena zvezda, VK Bečej (Srbija), VK Medveščak in VK Opatija (Hrvaška).

V treh dneh so vaterpolski naraščajniki odigrali petnajst tekem, največ pa so pokazali vaterpolisti španske Barcelone, ki so petkrat zmagali in imeli v svoji vrsti, po oceni trenerjev, najboljšega igralca Rogerja Echevarria, ki pa je bil s 17 doseženimi zadetki tudi najboljši strelec turnirja. Drugo mesto so osvojili vaterpolisti beograjske Crvene zvezde, ki so morali priznati le premoč španskega moštva. Triglavovi upi so osvojil tretje mesto, v svoji vrsti pa so imeli najboljšega vratarja, Luko Ivušiča. Četrto mesto so osvojili mladi iz Bećeja, peti so bili vaterpolisti zagrebškega Medveščaka, zadnji pa mladi iz Opatije.

Vaterpolisti Triglava so pod vodstvom trenerja Rada Čermelja nastopili v postavi: Luka Ivušič, Lovro Zadnik, Urban Verbič, Matic Rahne, Žiga Močnik, Dejan Gostič, Andraž Pušavec, Aljaž Troppan, Ažbe Baškovec, Jan Justin, Kristjan Nartnik, Gaj Zorman, Martin Mrgole, Rok Bečič in Juš Vončina. K

Na tradicionalnem turnirju v Kranju so letos nastopili mladi vaterpolisti šestih ekip.

Novo v Planetu TUŠ Kranj

FOTO: NEJC FON

Kukaextreme – blagovna znamka podjetja Nika-šiv, d. o. o., s 30-letno šiviljsko tradicijo s sedežem v Železnikih. Ukvarjajo se s proizvodnjo vrhunskih športnih oblačil za vse navdušence nad alpinizmom, plezanjem, gorskim kolesarjenjem pa tudi za vse druge, ki se radi gibajo v naravi, svojo ponudbo pa vseskozi dopolnjujejo. V zadnjem času so s funkcionalnimi, udobnimi, zdravimi, a tudi modnimi službenimi uniformami opremili tudi veliko urgentnih centrov.

Imajo že zelo širok krog strank od smučarskih klubov, jadralnih padalcev, motoristov, gradbenih delavcev do prestižnih oblačil za najmlajše za znano nizozemsko blagovno znamko. S slednjo in nekaterimi drugimi partnerji onkraj naših meja pa vedno bolj posegajo tudi v tujino.

Vsak izdelek s svojo športno ali profesionalno ekipo tudi dodobra stestirajo, stremijo k osveščanju o pošteni trgovini, varstvu narave in socialni zavezi, zato uvajajo vedno nove materiale iz okolij, kjer delovna sila dobi pošteno plačilo. Izvajajo tudi popravila drugih oblačil in tekstilnih izdelkov. **15. junija so** skupaj s proizvajalcem vrhunske obutve Proalp **odprli novo trgovino v kranjskem Tuš centru**, kjer na enem mestu dobite kar dva slovenska proizvajalca, ki se s ponosom trudita, da slovensko gospodarstvo ostane živo. Zato vas vabijo, da jih obiščete v Tuš planetu Kranj!

kukaextreme

NIKA - ŠIV D.O.O., DAŠNICA 73, ŽELEZNIKI

NASVET

Janez Logar, mag.,
terapevt

TAŠČA ME NE SPREJEMA

Pri tašči in tastu živimo že šest let. Že v začetku ni bila navdušena, da sem prišel k hiši. Gradnja novega doma se nam je zaradi financ precej zavlekla. Razumem, da tasta in taščo motijo majhni otroci. Imamo sicer svojo kuhinjo, vendar je hiša za dve družini res majhna. Najbolj mi je hudo, ker žena ne postavi jasnih meja do svojih staršev, nato posežem vmes jaz, sledi prepir in tihi dnevi. Zdi se mi, da sedaj žena niti nima želje oditi v novo hišo. Kaj naj storim, da bo tašča vsaj prijazna z mano? Vsi otroci so v vrtcu in ne rabimo nujno njene pomoči.

Vi sami ne morete vplivati na prijaznost ali neprijaznost vaše tašče. Ona se bo sama odločila, kako bo komunicirala z vami, in s tem pokazala lastno spoštovanje. Verjetno si želi prijaznih odnosov vsaj z vnuki, prav gotovo pa je vnuki ne bodo spoštovali in imeli radi, če ona ne bo imela rada in spoštovala njihovega očeta in matere. Razumem vas, da vam je težko in mučno v tako neurejenih odnosih. Največ boste prispevali k boljšim odnosom, če prenehate urejati razmerja, ki so med vašo ženo in njenimi starši. To bo uredila vaša žena, ko se bo za to odločila. Zato nikoli ne kritizirajte ali ne govorite kaj slabega o tastu in tašči. Vi ohranjajte svoje dostojanstvo s tem, da boste vedno prijazni do njih. Povedali boste pa svoji ženi, da vam je zelo neugodno živeti skupaj z njimi. In da vas tudi zelo boli, ker je ona pogosto tako zelo nevtralna in da se počutite, kot da vas je pustila na cedilu pred njimi.
Dejstvo, da vas tašča ni sprejela že ob vašem prihodu, pove le to, da ona ne more spoštovati odločitve svoje hčerke. Zato naj to urejuje z njo vaša žena. Vi boste svoji ženi povedali, da vam je hudo, ker se nič ne premakne na bolje, ter da vas boli, ker vas njena mati ne spoštuje. In povedali ji boste tudi, da jo razumete, kako težko je urejati odnose s starši, še posebno, ker ste v isti hiši. Prosite vašo ženo, naj zavaruje vas in vaše otroke. In izrecno jo prosite, naj se ne umakne iz teh prerekanj, saj vam je to še najbolj grozno, ko ostanete sami v tuji hiši. Takrat ste polni razočaranj nad situacijo. Istočasno svoji ženi dajte priznanje, da se po svojih močeh trudi urediti odnose in da cenite njen trud. Ter da se zavedate, da drugače za zdaj ne zmore. V vajinih pogovorih (brez obtoževanj) bo dobila moč, da se bo mirno pogovorila s starši o razmejitvah mlade in stare družine. Tašča pa bo morda ozavestila, da je bilo tudi njej težko priti za »ta mlado« in da ji ni treba ponavljati zgodbe in prenašati trpljenja naprej.

Toplina
zakonski in družinski center
www.toplina.net
Cankarjeva ulica 3, 4000 Kranj, Tel: 051 675 657
Janez Logar, janez.logar@toplina.net

JANEZ LOGAR SP, SUHA PRI PREDOSLJAH 67, KRANJ

Živa knjižnica

Tokrat je bilo bralcem na voljo 42 »živih knjig«. V štirih urah kar 160 pogovorov.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Martina Motl**

Minulo soboto so v Mestni knjižnici Kranj v sodelovanju z Anžetom Bertoncljem organizirali že drugo Živo knjižnico, delavnico, na kateri so bralcem na voljo »žive knjige« – ljudje z zanimivimi zgodbami, izkušnjami in pogledi na svet, ki so jih pripravljeni deliti z drugimi. »Izposoditi« si je bilo možno kar 42 živih knjig, odziv pa je bil ponovno neverjeten, je povedala Nina Svetelj iz MKK: »Zabeležili smo 160 pogovorov oziroma izposoj v štirih urah, večkrat si je eno »živo knjigo naenkrat izposodilo več ljudi, zato je bilo obiskovalcev dogodka verjetno okoli dvesto. Za primerjavo: v Ljubljani so imeli Živo knjižnico dva dneva – skupaj 14 ur, pogovorov pa so imeli 78.« Živo knjižnico naj bi znova organizirali jeseni, verjetno bo tematsko obarvana.
Tokrat so si bralci lahko »izposodili« redovnico, gluho-slepo osebo, očeta avtističnega otroka, najstarejšega slovenskega olimpionika, pisateljico Mileno Miklavčič, 91-letno damo, polno modrosti, moškega, obsojenega na ponemčenje in suženjstvo, avtoštoparskega rekorderja, 59726 – bivšega interniranca v Dachau, izgnanca, novinarko Slovenskih novic, paraplegika športnika, duhovnika ... Kot je še pojasnila Nina Svetelj, so bili odzivi zelo pozitivni tako s strani obiskovalcev kot tudi s strani »živih knjig«. Glede na njihovo raznolikost so bili tudi pogovori zelo različni in mnogi po vsej verjetnosti ne bodo prav kmalu pozabljeni. K

Med »živimi knjigami« je bila tudi redovnica.

Šolski vrt je postal sestavni del življenja in dela na OŠ Helene Puhar Kranj, tudi učno-vzgojne vsebine umestijo v povezavo s šolskim vrtom. V okolici šole imajo učenci na voljo tudi dve učilnici na prostem.

Šolski vrt

Na Osnovni šoli Helene Puhar Kranj šolski vrt pridno obdelujejo že tri leta. Gojijo zelenjavo, zelišča, več vrst jagodičevja, posadili so sadno drevje, učilnice pa krasijo okrasne lončnice.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Spomladi naše visoke grede učenci prekopljejo, pognojijo in vanje posadijo in posejejo različne vrste zelenjave. Med rastno sezono opazujejo rast, odstranjujejo plevel, rahljajo zemljo in žanjejo rezultate. Pripravijo si zelenjavne in sadne solate, okusne juhe in napitke, zelenjavne jedi in zeliščne čaje. Naučili so se porezati zelišča in začimbnice ter jih posušiti in shraniti. Zelišča tako skupaj posušimo in jih predelamo (mila, čaji) ter jih prodamo na novoletnem sejmu, prireditvi Hodim, da pomagam. Izkupiček od prodanih izdelkov namenimo šolskemu skladu,« je povedala učiteljica Lucija Omovšek.

Jeseni vrt prelopatijo in ga pripravijo na zimsko sezono. Pozimi z lojno pogačo posladkajo ptice stalnice in pri pouku izdelujejo oznake za vrt. Vseskozi pa pridno polnijo kompostni kup in ločeno zbirajo ostale odpadke na šoli. Lucija Omovšek je poudarila, da se učenci ob tem učijo zavedanja pomembnosti uživanja zelenjave in truda, ki ga je treba vložiti v to, da nekaj zraste: »Pri delu na vrtu si razvijajo spretnosti, naučijo se delati z orodjem in se učijo potrpežljivosti, saj kmalu ugotovijo, da bodo rastline preživele le, če bodo za njih skrbeli. Vrt je tudi priložnost za telesno aktivnost, sprostitev pa tudi za učenje, kot so spoznavanje rastlin, živali, vremena, podnebja, pomena vode ...« K

CVETLIČNA PRIPOVED

Aleš Forjanič, cvetličar

Vi uživate na dopustu, vaše rožice pa so žejne ...

Hribi, morje, toplice, potovanje ... Veselimo se, pakiramo, potem pa naenkrat – ops! Bo moje lončnice pobralo, ko bom na dopustu??!!!! Vsakoletna mora za lastnike sobnega in balkonskega cvetja. No, pa se lotimo njihovega reševanja.

Pred odhodom umaknimo lončnice v senco, v najhladnejši prostor. Postavimo jih skupaj, da si bodo druga drugi v pomoč: delile si bodo izhlapelo vlago. Ne pozabite, da so lahko kaktusi in sukulenti na dieti tedne. Zelenolistnate lončnice pa so kmalu sestradane. Če odidete za kak teden, je dovolj, da jih pred odhodom bogato zalijete. Če pa odhajate za dlje časa, se morate malo bolj potruditi. Takole:

1. Zapičite v zemljo dve bambusovi palici, nato pa čez rožo poveznite primerno veliko, prozorno plastično vrečo, ki jo spodaj zatesnite. Vreča se ne sme dotikati rastline. Voda, ki jo bo oddajala roža, ne bo pobegnila v zrak, pač pa jo bo znova napojila. 2. Če vam ideja z vrečo ni všeč, si umislite vodni kontejner v obliki plastenke. Nato potisnite do njenega dna „stenj“. To je dolg trak, recimo iz klobučevine ali drugega materiala, ki dobro prevaja vodo. Drugi konec „stenja“ vtaknite kakih 8 cm v zemljo. Na tak način bo voda res zelo počasi dotekala v lonec, vendar bo zemlja ostajala vselej dovolj navlažena, da rožica ne bo žejna. Morda tudi ni slabo, če pokrijemo zemljo s folijo ali več plastmi namočenega časopisa, sploh če je lonec zelo velik. S tem preprečimo prehitro izsušitev prsti. 3. Ali pa vzemite nizko plastično posodo, napolnite jo s kamenčki in do roba nalijte vodo. Noter položite lončnico. 4. In še ena enostavna: postavite lonec z rožo na dobro namočeno frotirko kar v kuhinjsko korito. Seveda pred takim početjem nikakor ne pozabite zaščititi tal.

Če nič ne kaže, da bo zunanje lončnice zalilo nebo, je treba poskrbeti tudi za njih. Vsi zgoraj našteti postopki so uporabni.

In čeprav je kljub darilcu s počitnic težko naložiti skrb drugim, ni boljšega kot prijazna soseda z zalivalko. Lep dan želim!

ALEŠ FORJANIČ S.P. - POZDRAVLJENI PRI ŠKOFJA LOKA

CVETLIČARSTVO
ALEŠ
Aleš Forjanič s.p.
PE Cesta talcev 89, 4000 Kranj
tel.: 04 23 59 124

Kranjčanka Manca Strugar iz Zavoda za kulturo in turizem Kranj je prvo nedeljo v juniju praznovala štirideseti rojstni dan. Presenečenj ni manjkalo, na obisk so prišli tudi sorodniki iz tujine, česar se je Manca še posebej razveselila. Smeje še pove, da o kakšnem posebnem slavju ni veliko razmišljala, ker se sama sebi zdi še 'premlada', da bi okroglo obletnico morala praznovati z 'žurko'. A. B. / Foto: A. B.

Poslovalnica kranjskega Kompasa je ponovno pripravila dan odprtih vrat. Poleg obiskovalcev smo v poslovalnici srečali tudi maskoto Kompasovega Janeza. Lik je luč sveta ugledal leta 1971 in kasneje postal prepoznavna Kompasova maskota. Ob 65. rojstnem dnevu omenjene turistične agencije pa so njegovo podobo osvežili. A. B. / Foto: A. B.

Letna sezona gledališča Khislstein se je začela sredi maja, na odru gledališča pa bo pestro vse do septembra. 1. junija smo tako spremljali dogodek Mitja Okorn izza filmske kamere, kjer so Kranjčanu, ki sicer ustvarja in živi na Poljskem, podelili kar dve zlati roli za njegov zadnji film Planet samskih, saj je film v Sloveniji videlo že več kot petdeset tisoč gledalcev. To ni prvo Mitjevo srečanje s tovrstno nagrado, zlate role sta dobila tudi njegov Tu pa tam in Pisma sv. Nikolaju. A. B. / Foto: Matic Zorman

Na Bledu je potekalo gorenjsko srečanje najboljših otroških in odraslih folklornih skupin in v avli Festivalne dvorane smo v fotografski objektiv ujeli kranjska godca Mateja Ostovića in Adrijana Novaka. A. B. / Foto: A. B.

Oče in sin: Rudi in Anže Zevnik iz Mavčič. V objektiv smo ju ujeli na dogodku Na kavi z brati Prevc. Anže, ki ga poznamo kot igralca in voditelja kviza Vem!, je bil v vlogi sovoditelja. M. B. / Foto: Gorazd Kavčič

Kar nekaj Kranjčanov je z Gorenjskim glasom obiskalo Dolenjsko. Najprej so se ustavili v Krškem. Ogledali so si mestni muzej in Mencingerjevo hišo. Potem jih je pot vodila mimo Sevnice, Boštanja proti Radečam, kjer so kar dve uri uživali ob sproščujoči vožnji s splavom po reki Savi, se najedli flosarskega golaža in doživeli splavarski krst. A. B. / Foto: A. B.

Sredi maja je slovensko prestolnico obiskala zanimiva kulinarična dogodivščina Dinner in the Sky. Gre za kulinarično doživetje visoko nad strehami hiš. Naenkrat lahko kuharska ekipa postreže dvaindvajset ljudi, 50 metrov od tal. Tokrat je pri dogajanju gostoval tudi kuharski mojster, Kranjčan Bine Volčič, ki se ga spominjamo iz šova Gostilna išče šefa. Že nekaj časa se šušlja, da bo šel tudi on 'na svoje'. A. B. / Foto: A. B.

Kranjčanka Ana Kondič je finalistka lepotnega izbora Miss Slovenije 2016. Minuli konec tedna se je skupaj z ostalimi enajstimi finalistkami mudila v Kranjski Gori, kjer so se predstavile na modni reviji in pokazale svoje talente. Ana je navdušila z latinskoameriškim plesnim nastopom v paru s svojim fantom, sicer plesalcem skupine Jay Dance. Miss Slovenije 2016 bomo sicer dobili septembra. A. Š. / Foto: arhiv organizatorja

Peter Prevc, Matjaž Polak in Robert Kranjec se prvo junijsko soboto niso srečali na enem od kondicijskih treningov, kjer Matjaž na dolgo sezono pripravlja naša skakalna asa, ampak na prvem moškem teku v Kranju, kjer je imel vsak svojo vlogo. Robert je tekel s hčerko Piko na Krančkovem teku, Matjaž je bil organizator, Peter pa je podeljeval priznanja. V. S., foto: Matic Zorman

Direktorica kranjskega zdravstvenega doma Lili Gantar Žura v družbi soproga, tokrat v manj športnem 'elementu', saj jo na fotografijah sicer največkrat vidimo med tekom ali ko maha in pošilja pozdrave iz kakšnih priprav na naslednji maraton oziroma z maratona. Kranjčanka očitno največ prostega časa nameni športu, predvsem teku. A. B./ Foto: A. B.

Lajnarji napolnili mesto

V Kranju je potekal že tretji mednarodni poletni festival lajnarjev, lajnarji pa so domov odšli s polnimi klobuki.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Tina Dokl**

Prvi junijski konec tedna so se na Poletnem mednarodnem festivalu v Kranju zbrali lajnarji z različnih koncev Evrope, seveda pa med njimi niso manjkali domači lajnarji.

»Vsi, ki so napovedali prihod na naš festival, sicer niso prišli, saj so nekatere iz Francije in Nemčije prestrašile poplave. Kljub temu se nas je v mestu zbralo med trideset in štirideset. To je lepa udeležba in veseli smo, da imamo tudi srečo z vremenom. Tako nas je prišlo pogledat in poslušati veliko Kranjčanov in Kranjčank ter okoličanov. Tega smo res veseli, veseli pa smo tudi, ker so se obiskovalci znova izkazali kot zelo darežljivi, saj se naši klobuki kar lepo polnijo,« je povedal Rastislav Rastko Tepina, ki je bil pobudnik prvega festivala in je sodeloval tudi pri pripravi letošnjega, čeprav je organizacijo prevzel Zavod za turizem in kulturo Kranj.

Tudi gostje iz tujine so hvalili darežljivost Kranjčanov in ostalih obiskovalcev, večina pa je bila navdušena tudi nad urejenostjo mesta in prijaznostjo. »V Kranju sem bil že na prvem festivalu in bilo mi je tako všeč, da sem znova tukaj. Mesto je prekrasno, ljudje so prijazni,« je povedal Henri Noube, očeta in sina Wilfrieda in Franza Josefa, Avstrijca, ki sta se naučila tudi nekaj slovenskih besed in sta na lajnarski festival prišla že tretjič, pa je navdušila predvsem naša hrana in gostoljubnost.

Wilfried in Franc Josef na festivalu lajnarjev v Kranju še nikoli nista manjkala.

PO GIBONNIJU PRIHAJA DRAGOJEVIĆ

Letno gledališče Khislstein je minuli petek gostilo Gibonnija. Razprodanega koncerta priljubljenega hrvaškega pevca se je udeležilo osemsto obiskovalcev, na Zavodu za turizem in kulturo Kranj pa pričakujejo, da bo razprodan tudi koncert Oliverja Dragojevića, ki bo drugi vrhunec poletne sezone v Khislu. »Koncert se obeta 1. julija, tokrat bomo za obiskovalce pripravili sedišča, na voljo jih bo 475,« je pojasnila Petra Žibert. 8. julija bo sledil koncert Tri dive poletne noči; nastopile bodo Alenka Godec, Darja Švajger in Nuša Derenda ob spremljavi Big banda RTV Slovenija, v nadaljevanju poletja pa se bodo v ambientu Khisla zvrstili še številni drugi glasbeni, plesni in tudi dramski dogodki. A. Š., foto: Primož Pičulin

Gibonni si je po koncertu vzel čas za fotografiranje z obiskovalkami.

Alica izza ogledala

V ulični galeriji na Mergentalerjevi hiši, nasproti Layerjeve hiše, bo v poletnih mesecih na ogled zanimiva kolažna razstava kranjske ustvarjalke Maruše Štibelj.

Besedilo: **Samo Lesjak**
Foto: **Miha Deisinger**

Diplomirana likovna pedagoginja Maruša Štibelj ima za seboj številne samostojne in skupinske razstave ter izvedene umetniške iniciative. Zadnje tri leta se izraža predvsem skozi tehniko kolaža. Svoje poslanstvo je našla v oživljanju starih predmetov, slik in člankov, v sestavljanju kolažev in obujanju spominov.

Nekega dne – kot se imenuje tokratna razstava, v lanskem aprilu, se je potikala po Tokiu in fotografirala stik ulice z ljudmi – človeške noge. Glede na noge, njihove značilnosti, osebnost čevljev in način, kako jih posamezniki nosijo, je določila zgodbe iz preteklosti – oglase za spoznavanje prijateljev in partnerjev iz revije Antena v letih 1982–83 – in jih povezala z njimi. Rezultat so duhoviti, včasih tragikomični kolaži, ki se bodo v poletnih mesecih kazali na plakatih ulične galerije v Kranju.

Sicer pa Maruša še vedno navdušuje s projektom Alice in Wonderself, ki ga je zasnovala v umetniški rezidenci v Nemčiji. Serijo kolažev je povezala z zgodbo odrasle Alice, ki se izgubi v čudežni deželi svoje notranjosti. Na vizualno-literarnem večeru v Layerjevi hiši je njeno magično zgodbo interpretiral pisatelj Jasmin B. Frelih. Več o edinstvenem projektu na spletu https://www.indiegogo.com/projects/alice-in-wonderself#/. K

Magični svet, v katerem se domišljija prepleta z nostalgijo: Maruša Štibelj

GORENJSKO PRVENSTVO HARMONIKARJEV

Prvo junijsko nedeljo je Besnica gostila 25. Gorenjsko prvenstvo harmonikarjev, 8. Mednarodno tekmovanje za pokal Kranja in izbirno tekmovanje za 36. Zlato harmoniko Ljubečne. Nastopilo je skoraj šestdeset najboljših harmonikarjev iz vse Slovenije. Poleg zmagovalcev v posameznih kategorijah je največji uspeh dosegel Primož Gnidovec iz Pivke pri Naklem, ki je osvojil vse, kar se je osvojiti dalo. Bil je namreč najboljši v svoji skupini, strokovna komisija mu je med vsemi tekmovalci podelila najvišje število točk, prejel je nagrado občinstva in pokal Kranja ter postal absolutni prvak 25. Gorenjskega prvenstva harmonikarjev. Prireditev, ki jo pod pokroviteljstvom Mestne občine Kranj v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Besnica organizira Turistično društvo Besnica, je po besedah predsednika društva Mihaela Sušnika najlepša promocija tako Besnice kot tudi mesta Kranj. Čeprav je sponzorjev vedno manj in pogrešajo tesnejše sodelovanje s kranjsko občino, se bodo še naprej trudili po najboljših močeh: »Med mladimi zanimanje za narodno-zabavno glasbo narašča, kar nas zelo veseli. Na to zvrst glasbe moramo biti ponosni in jo ohranjati, saj je del naše nacionalne identitete.« N. B., foto: Tina Dokl

Član strokovne komisije Matjaž Kokalj, predsednik TD Besnica Mihael Sušnik in strokovni vodja tekmovanja Janez Fabijan z najboljšimi harmonikarji nad 65 let

Poletne solate nas poživijo

Lahko so uvod h kosilu, dopolnitev glavnega obroka, izdatne in zdrave malice pa tudi dopolnilo k zajtrku ali večerji.

Besedilo: **Jelka Koselj**

Popestrijo nam tako vsakdanje kot praznične jedi, ki jih naredijo bolj bogate in zdrave, še posebno če pripravimo več vrst solat na izbiro. Ko jih lepo dekoriramo, ne razveselimo samo želodca, temveč tudi oko. Po stari indijski ajurvedski medicini je bolje, da surovo zelenjavo in solate jemo v vročem vremenu, to je poleti, kot pa pozimi, in to najbolje ob opoldanskem obroku. Najboljša zelenjava je tista, ki je pridelana lokalno in na prostem, postrežena pa takrat, ko je zanjo sezona.

Čas do krožnika naj bo čim krajši, le sveža zelenjava je nekaj vredna. Peremo jo hitro, ker v vodi izgubi veliko vitaminov. Solata nas naredi vitke, ima veliko vitaminov in balastnih in rudninskih snovi. Največ C-vitamina je v zunanjih listih, v srčku pa malo. Grenčina v solati povečuje tek in ureja prebavo. Stebel in žil pri solati ne odstranjujmo, ker so bogate z nitrati.

Solato obogatimo lahko še z drugo poletno zelenjavo: okusnimi beluši, paradižniki, korenjem, cvetačo. Zelene solate lahko »začinimo« s priljubljenimi »divjimi« solatami: kislico, regratom, kapucinko, čemažem, krešo, rukolo, koprivo). Vse te rastline lahko uporabimo tudi kot solate; za vsak okus kaj posebnega. Zeleno solato lahko obogatimo z mesom, ribami, drugo zelenjavo, sadjem, oreški (mandlji, orehi) in pisano paleto začimbnih zelišč.

Prelive za solate pripravljamo po svojem okusu. Oljčno in repično olje sta bogata z zdravimi maščobnimi kislinami omega 3. Naj ne bo vedno le solatna omaka iz olja, kisa ali limoninega soka, soli, popra in česna. Dober je preliv tudi z jogurtom, ki ga pripravimo iz: soka ene limone ali limete, šopka koriandra, malo mletega ingverja, en dl in pol navadnega jogurta, enega dl pinjenca, soli po okusu, popra in malo medu ali javorjevega sirupa. Česen rajši priložimo sesekljanega z oljčnim oljem kot posutega po solati. Olje omili oster vonj po česnu in tudi žvečenje svežega peteršilja v ta namen pomaga. Škoda bi se bilo odreči česnu, ki je vir zdravja, zdravilo za srce in zaviralec procesa staranja.

ZELENA SOLATA Z MESOM (ZA 4 OSEBE) Potrebujemo: 30 dag piščančjih filejev (lahko tudi puranovih ali gosjih), 4 stroke česna, 2 žlici oljčnega olja, pol žličke kajenskega popra, malo timijana in 20 dag solate (zelene, rukole ali radiča). Preliv: 2 žlici

oljčnega olja, 3 žlice balzamičnega kisa, sol, poper in pol žličke sladkorja. Priloga in okras: 4 trdo kuhana jajca, kajenski poper, celi listi sveže solate.

Priprava: Mesne fileje natremo s sesekljanim česnom, kajenskim poprom, timijanom in jih naoljimo. To vse damo v posodo, kjer bomo fileje popekli. Pokrijemo s pokrovko in postavimo za nekaj ur v hladilnik. Potem, preden fileje popečemo, jih posolimo. Popečemo jih na obeh straneh, da porumenijo. Ohlajene zrežemo na koščke. Solato očistimo, narežemo in hitro operemo. Razdelimo jo v štiri skodelice. Po vrhu solate razporedimo koščke mesa. Pripravimo preliv tako, da sestavine zmešamo in pred serviranjem polijemo po porcijah s solato.

Za dekoracijo kuhana jajca olupimo in po debelini prerežemo na pol. Polovico jajca položimo pokončno, iz druge polovice pa beljak pomočimo v kajenski poper, da se rjavkasto obarva, in ga kot klobuk jurčka položimo na bel bet. Jurčke postavimo na solatne liste in položimo k solatam.

ZELENA SOLATA Z JAGODAMI (ZA 4 OSEBE) Solate, ki so bolj grenkega okusa, kot na primer kodrolistna endivija ali solata »hrastov list«, bolj ustrezajo v kombinaciji s sadjem in sadnimi prelivi.

Potrebujemo: 20 dag solate, 1 pest vodne kreše, 1 srednjo čebulo in 20 dag jagod. Preliv: 4 žlice jabolčnega kisa, 2 žlici medu, brizg limoninega soka, 4 žlice oljčnega olja in sol. Za dekoracijo potrebujemo nekaj celih svežih jagod z zelenjem na vrhu.

Priprava: Zeleno solato in krešo očistimo, narežemo in na hitro operemo. Čebulo olupimo in zrežemo na lističe. Lističe oplaknemo z mrzlo vodo, da niso pekoči. Jagode operemo, očistimo in narežemo na četrtine. Solato in jagode porazdelimo po skodelicah. Za preliv sestavine zmešamo in pred serviranjem polijemo po solati. Okrasimo s svežimi celimi jagodami.

ZELENA SOLATA Z MLADO ZELENJAVO (ZA 4 OSEBE) Potrebujemo: 5 dag glavnate solate, 5 dag kodraste endivije, 1 pest peteršilja, 1 pest drobnjaka, 20 dag mladega korenčka, 20 dag gomolja zelene, 15 dag kolerabe (rumene ali druge gomoljne zelenjave), sol, 1 žličko sladkorja, 1 žlico limoninega soka, 10 dag češnjevih paradižnikov, za oreh masla in 1 žlico medu. Preliv: pol dl balzamičnega belega kisa, 2 žlici oljčnega olja, sol in poper. Priloga: 20 dag feta sira ali mocarele. Dekoracija: 1 gomolj zelene in 7 korenčkov.

Priprava: Solati očistimo, narežemo in operemo. Peteršilju odstranimo debela stebla in liste narežemo. Drobnjak nastrižemo. Oba zmešamo s solato. Korenje narežemo na palčke, gomolj zelene in kolerabo na kocke. Korenje, zeleno in kolerabo 10 minut kuhamo v slanem kropu, s sladkorjem in dodanim limoninim sokom. Odcedimo in ohladimo. Paradižnike prepolovimo. Maslo in med v ponvi malo karameliziramo. Korenje, zeleno, kolerabo in paradižnike malo potopimo v karamel. Nato vse previdno vmešamo pod solato. Po vrhu poškropimo preliv in priložimo sir. Dekoriramo s cvetovi rože kale (škrniclja), narejenimi iz gomolja sveže zelene in korenčkov. K

ŠIROKA IZBIRA, VISOKA KAKOVOST, NIZKE CENE

OGLJE 10 kg
6,90 EUR

DAVIDOV HRAM
DISKONT
Kranj, Savska loka 21/c (zraven bivše Planike)
T: 04/ 20 10 590
Odprto: pon.–pet. od 7. do 17. ure
sobota od 7. do 12. ure

VSE ZA PIKNIK NA ENEM MESTU:
• ponudba hrane, pijače, galanterijskih izdelkov in plina (CO^2 in UNP)
• najem točilnih aparatov za pivo
• možnost dostave na lokacijo
• možnost vračila neporabljenega blaga
• po želji lahko pijačo tudi ohladimo

VINO CVIČEK CVELBAR
1L 2,56 EUR

VILICA PIKNIK NEPLAST
PVC 100/1 1,40 EUR
NOŽ PIKNIK NEPLAST
PVC 100/1 1,40 EUR

KROŽNIK PAPIRNATI 4S 160X225 mm 100/1
2,42 EUR

VINO MALVAZIJA JERMAN 1L
2,64 EUR

PIVO HEINEKEN 5%
0,33L STEKL. 1,00 EUR

VINO ODPRTO MALVAZIJA JERMAN 1L 2,20 EUR
VINO ODPRTO ORMOŽ 1L 2,38 EUR
VINO ODPRTO KABERNET MERLOT 1L 2,01 EUR

Vse cene so maloprodajne in vključujejo DDV.

Davidov hram d.o.o., Loke 37, 3333 Ljubno ob Savinji Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju.

Po vsakem nakupu prejmete račun z označenim kuponom v vrednosti 2 % na artikle, označene na računu, ki ga lahko vnovčite pri naslednjem nakupu.

Delikatesa Figa

Prešernova ulica 9, 4000 Kranj
Delovni čas:
pon. – pet.: 9.00–19.00
sob.: 8.00–13.00

041 782 822
0820 03517
info@delikatesa-figa.si
Delikatesa Figa
www.delikatesa-figa.si

Utrinek iz naše bogate ponudbe:
mesnine, vina, siri, olive, suhi paradižniki, olivna olja, vložene paprike s skuto ali kaprami, balzamični kisi, artičoke, tuna, inčuni, marmelade, namazi, idrijski žlikrofi, sokovi, pašte, makroni, sendviči in še veliko več.

Gorgonzola na žlico?

Da, tudi to obstaja. In v Kranju, na Prešernovi ulici jo po novem lahko dobite v Figi, simpatični prodajalni, kjer – kot nam razloži Strašanka Katarina Likozar – poskušajo biti s ponudbo drugačni od ostalih ponudnikov v soseščini.

Trenutno je v Figi pravi hit tradicionalni, domači kruh iz krušne peči, ki ga stranke lahko dobijo dvakrat tedensko: ob torkih in petkih, kaj zanimivega bodo ponudili strankam ob ostalih dneh, pa Katarina še razmišlja.

»V Figi dajemo velik poudarek sirom in salamam,« razlaga Katarina. »Izbirate lahko med okoli 25 vrstami sirov. Paški, slovenski, italjanski, švicarski. Imamo razne mozzarelle – buratta, bivoljo oziroma buffalo; pecorino parmezan, na zalogi pa imamo tudi vedno dvanajst mesecev staran grana padano. Stremimo k temu, da so izdelki kvalitetni, da svežino ohranijo čim dlje. Vinska ponudba je v Figi bolj spremljevalna, najdete tudi žgane pijače, nekaj izdelkov, kot so recimo šenčurske čokoladice Okusi Slovenije, pa je namenjenih bolj turistom, čeprav seveda po čokoladi posegajo tudi Kranjčani. Precej imamo vloženin, ki so več ali manj italijanskega porekla, razen marmeladic, vendar tu ponudbo z artikli še dopolnjujemo.«

V Kranju je Figa prisotna slabe tri mesece. Cenovno izdelki iz njene ponudbe spadajo v srednji razred, so pa že dobili povratno informacijo zadovoljnih strank, da so okusni in kvalitetni. Strankam je všeč tako izbor artiklov kot tudi prostornost trgovine.

»Vedno iščemo dobre artikle, stremimo k temu, da je v njih prisotnih čim manj konzervansov. V ponudbi imamo tudi domače testenine, hruškin sok in teranovko, sok, ki se dela istočasno kot se dela vino. Tako ima vse karakteristike terana, je pa brezalkoholen.«

Domačini največkrat pridejo v Figo ob torkih in petkih po kruh, absolutni

zmagovalec pa je poleg pestre ponudbe sirov tudi mortadela. V Figi najdete tudi priljubljene Karimove makrone pa idrijske žlikrofe in seveda dobite – že omenjeno – gorgonzolo na žlico. »Mlada gorgonzola, ki zori in jo potem stranka pač dobi na žlico – toliko, kolikor je želi. Ne vem, če nismo edini v Sloveniji, ki jo sploh imamo,« smeje pove Katarina. Vse, kar je odprtega, se v Figi lahko degustira, lahko pa naročite tudi sveže rogljičke – vam jih spečejo, štručke, kanapeje, pripravijo celo narezke.

Katarina je sicer začela svojo trgovsko pot v majhni vaški trgovinici in lahko rečemo, da je ob tem poklicu 'gor rasla'. Ko so otroci odrasli, se je odločila, da je čas zanjo, za njene sanje. In tako je Prešernovo mesto dobilo Figo, še eno simpatično prodajalno za razvajanje brbončic. Konkurenca je po njenem mnenju dobrodošla, saj je dobra za stranke, je pa tudi neke vrste spodbuda prodajalcem, saj jih primora k raziskovanju svojega področja in napredovanju.

VICTOREM DOO, PŠEVSKA CESTA 20, KRANJ

Luštarija: okus domačega

Uršo Kocjančič, sicer Strašanko, so že od nekdaj zanimali domači izdelki. Ko je prišel čas vpisa na srednjo šolo, je izbrala živilsko tehnologijo in pravi, da takrat sicer ni vedela zakaj, z leti pa vse bolj ugotavlja, da se je odločila pravilno. Vmes jo je pot zanesla v ekonomijo, sedaj pa se je popolnoma našla v majhni in simpatični prodajalni na Prešernovi ulici v Kranju. To opazijo tudi drugi, saj ko zaidejo v njeno Luštarijo, velikokrat rečejo, da 'živi za trgovinico'.

Veliko oporo in vzpodbudo pa ji daje njen partner, Patricjo Božič, ki je sicer Izoljan, priseljen na Gorenjsko, njegova družina pa se ukvarja z vinogradništvom in pridelavo oljk. Seveda so izdelki Vina Božič prisotni tudi v Luštariji. Ko pa ji še sin Tilen priskoči na pomoč, je zgodba popolna.

Pravi, da jo je prostor, kjer se Luštarija nahaja, takoj nagovoril. »Ima dušo,« razlaga Urša in kaže na bogato obložene police, kjer najdemo domače izdelke različnih slovenskih pokrajin: vina iz primorskega, podravskega in posavskega vinorodnega okoliša, med, skrbno pripravljene marmelade, čokolado, dišeče čaje, zelišča, domače likerje, pristna olja, pivo, kavo praženo na slovenskih tleh ...

Je pa ne zanimajo veliki, temveč majhni, butični proizvajalci. Meni, da si tudi oni zaslužijo priložnost, da se predstavijo. Ponudbo v Luštariji dopolnjuje kar tedensko oziroma glede na želje strank ali pa če kakšen izdelek posebej pritegne njeno pozornost.

V Kranju je Luštarija prisotna od marca. Njena posebnost je, da je prostor razdeljen. Prvi del je namenjen prodaji izdelkov – torej trgovini, drugi pa je manjši barček, ki združuje tudi možnost nekaj malega razstavnega oziroma galerijskega prostora. Pred kratkim pa so tudi pred vhodom v Luštarijo postavili mizico, dve, da lahko posedite ob kavi ali kozarcu vina tudi na prostem.

Glavna ideja Luštarije je, da so izdelki zgolj in samo slovenskega porekla in da ljudje, preden izdelke kupijo, lahko skoraj vse tudi poskusijo. »Degustacija je pomembna, ker sama dam veliko na domače, ampak vseeno rada, preden kupim, poskusim. Pa sem si rekla, zakaj se ne bi dalo pri meni spiti dobrega vina, postreči dobre kave ...«

V Luštariji tako lahko kupite in poskusite Krpanovo kavo, stoodstotno arabiko, ki jo iz Brazilije uvažata in pražita domačina, poimenovala pa sta jo po znanem slovenskem junaku Martinu Krpanu.

»Trenutno je sezona olj in sirupov. Izbirate lahko med oljčnim, bučnim, konopljinim, orehovim, repičnim oljem. Trend so tudi sirupi, kakršne so delale naše babice – vse od regratovega do metinega, melise, koprive, ingverja, žajblja, celo sirupa iz vrtnice in vijolice najdete.« Edinstvenost ponudbe je Urša nadgradila s kandiranimi olivami pa še kakšnim izdelkom, kot so npr. čoko med, čili vino, čili medica, čemaževi cvetni popki v kisu ...

»Izdelki so iz vse Slovenije, razdeljeni po posameznih regijah, cene pa so malenkost višje od tistih, ki jih najdete na policah trgovskih centrov, a kvaliteta in okus govorita sama zase. Ko ljudje enkrat poskusijo izdelke, jih le-ti prepričajo.«

V Luštariji in pred njo so že pripravili različne degustacije – dan s Krpanovo kavo, pa primorski dan z oljčnim oljem in olivami iz kmetije Božič, načrtujejo jih tudi v prihodnje. Urša pa stremi tudi k povezovanju z ostalimi ponudniki v Kranju, saj želi, da bi ulice Kranja oživele.

Luštarija, d. o. o.
Prešernova 13, 4000 Kranj
m: 040 625 305
i: www.lustarija.si
e: ursa.kocjancic@lustarija.si

Delovni čas:
pon.–čet.: 9.00–19.00
pet.: 9.00–20.00
sob.: 9.00–13.00

Dobrote iz naše bogate ponudbe:
- **domači izdelki različnih slovenskih pokrajin**
- **vina iz primorskega, podravskega in posavskega vinorodnega okoliša**
- **med in skrbno pripravljene marmelade, dišeči čaji in zelišča, domači likerji, pristna olja, pivo, kava, pražena na slovenskih tleh …**

Med obiskom v Luštariji si lahko privoščite tudi kozarček vina, piva ali domačega soka in zraven prigriznete skrbno izbrane dobrote.

LUŠTARIJA D.O.O., TROJARJEVA 6, KRANJ

ČOKOLADNI KOLAČ S KAVO

Marsikdo si začetka dneva ne more predstavljati brez skodelice dobre kave, ljubiteljem te dišeče in poživljajoče tekočine pa teknejo tudi kavne slaščice.

Za ljubitelje kave in slaščic objavljamo recept za čokoladni kolač z Loka kavo.
Sestavine:
200 g temne čokolade
4 jajca
150 g sladkorja
170 g masla
70 g moke
1 mala skodelica Loka kave
eno do dve žlici kisle smetane

Najprej stopimo čokolado in maslo, nato pripravimo Loka kavo. Iz beljakov naredimo sneg. Penasto umešamo rumenjake in sladkor, dodamo moko in premešamo. Nato dodamo stopljeno mešanico masla in čokolade ter espresso, pripravljen iz Loka kave. Po želji dodamo eno do dve žlici kisle smetane. Na koncu dodamo še sneg iz beljakov. Mešanico vlijemo v model za torto. Pečico ogrejemo na 170 stopinj, kolač pa pečemo 45–50 minut.
A. Š. / Foto: arhiv Loka kava

ESTRADNIKI POMAGAJO MLADIM KUHARJEM

Od maja lahko na Planet TV spremljamo drugo sezono kuharskega šova Glej, kdo kuha, v katerem so glavni mali chefi otroci, stari med deset in štirinajst let. Pomagajo jim tudi pomočniki: znana imena slovenske estrade. Tako smo v eni od oddaj lahko spremljali novinarja, televizijskega voditelja in strastnega ljubitelja potovanj, Kranjčana Gorazda Dominka. A. B. / Foto: Planet TV

KULINARIČNO DRUŽENJE

Kranjski kuharski mojster Matiček oziroma Matjaž Erzar je maja na vrtu svoje gostilne na Primskovem pripravil kulinarično druženje, kjer je za vinsko spremljavo z novimi letniki poskrbel Borut Mužič s Plešivega. Tudi tokrat sta največ pozornosti pri prisotnih pritegnila rebula in sauvignon, med rdečimi vini pa merlot. A. B. / Foto: A. B.

Poletna osvežitev s 'špricarjem'

KLASIČNA PIJAČA, ZA KATERO POTREBUJETE LE VINO IN MINERALNO VODO, PO ŽELJI PA JI LAHKO DODATE SVEŽE SADJE IN SVOJE NAJLJUBŠE ZELIŠČE.

Osnovna zakonitost pri pripravi klasičnega 'špricarja' oz. brizganca je, da moramo izbrati suho belo vino, ki ga v razmerju 1 : 1 zamešamo z ohlajeno mineralno vodo. Pri tem pazimo, da sta tako vino kot voda ohlajena na med 10 in 12 stopinj.

Pri izbiri vina svetujemo Jeruzalemčana, prejemnika nagrade naj špricar 2015. Legendarno vino, ki ga v kleti Jeruzalem Ormož uspešno stekleničijo že vse od leta 1968, vsako vodo spremeni v 'špricar' ter poskrbi za užitek in osvežitev ob vsakem požirku. Kot nalašč torej za prihajajoče dolgo in toplo poletje.

Pravi 'špricar' se pije iz 2-dl kozarca, v katerem zamešamo 1 dl vina in 1 dl mineralne vode. Seveda pa lahko svoj 'špricar' natočite tudi v večji vinski kozarec na peclju, mešanici pa dodate sezonski kos sadja, nekaj lističev svojega najbolj priljubljenega zelišča in kocko ali dve ledu.

Ta enostavni koktajl je priročen tudi zato, ker zaradi sestavin vsebuje bistveno manj kalorij kot druge pijače, ki jih sicer najdemo v priljubljenih koktajlih. Tako ima 1 dl Jeruzalemčana na primer zgolj 70 kcal.

Ideja za hitro poletno osvežitev

- 1 dl Jeruzalemčana
- 1 dl mineralne vode
- 2 na majhne kose narezani jagodi
- 2 lističa mete
- 2 kocki ledu

P&F JERUZALEM D.O.O., KOLODVORSKA CESTA 11, ORMOŽ

Modni sodobni nomadi

Besedilo: **Samo Lesjak**
Foto: **Primož Pičulin**

Pop up modna revija v okviru festivala Teden mladih je v Stolpu Škrlovec predstavila celotno trenutno zasedbo kranjskih oblikovalcev in umetnikov pod skupnim imenom Društvo AKADEMSKIH 15. Tema oblikovalcev so bili sodobni nomadi, lahko bi rekli tudi današnji popotniki, ki vedno vse nosijo s seboj – poleg edinstvenih kreacij oblačil tudi modnih dodatkov tako ni manjkalo. Ni pa šlo le za torbice ter nakit, temveč tudi za keramične posode, košare, slike, svečnike, pepelnike ipd. Za modne kreacije so poskrbeli stalni člani BIT Clothes, Lesemo, Ninuri, Tina Pavlin, Tarnuljčica, Jungle Tree, Kerqult, Štrikula in Tyashulina, tokratni gostje pa so bili Ašnpehar, An Zu ter Ana Baraga.
Članice in člani pa ostajajo aktivni še naprej. Tako so nedavno zaključili z licitacijami svojih izdelkov, zbirali so namreč sredstva za oskrbo prostoživečih kranjskih muckov, za katere že leta prostovoljno skrbi njihova članica Maša Pirc - Štrikula. »Odziv je bil res velik! Vsem se iskreno zahvaljujemo in jih pozivamo, da nas spremljajo se naprej,« je dejala Barbi Drmota, predsednica društva AKADEMSKIH 15.

Edinstvene modne kreacije v Stolpu Škrlovec

PROKOZMETIKA, ART OF BEAUTY STUDIO, POSLOVNA CONA B 20, 4208 ŠENČUR
T: 04 279 22 90, M: 051 313 011, studio@prokozmetika.si, http://studio.prokozmetika.si

Prokozmetika
Art of beauty Studio

PROKOZMETIKA
ART OF BEAUTY
Studio

VREDNOSTNI BON
ZA FRIZERSKE STORITVE
V STUDIU
15,00 €*

* Vrednost bona ni izplačljiva v gotovini. Bon je potrebno vnovčiti v celoti.
Bon velja do konca meseca julija 2016 in je unovčljiv pri storitvah nad 35 €. Boni se med seboj ne seštevajo.

Elitna oblačila po ugodni ceni

Besedilo: **Maja Bertoncelj**

Nadi Pirc, lastnica trgovine Iz roke v roko, in Skupnost Barka iz Zbilj, ki združuje ljudi z motnjo v duševnem razvoju, peljeta novo, dobrodelno zgodbo.

Pirčeva je pred dvema letoma na Slovenskem trgu v središču Kranja odprla trgovino z rabljenimi oblačili. Pred kratkim je v njej postavila posebno stojalo, na katerem so oblačila in obutev znanih svetovnih dizajnerjev, kot so Jimmy Choo, Prada, D & G, Armani, Luis Vuitton, Diane von Furstenberg in drugi. Skupnosti Barka so jih darovali številni prijatelji. Med njimi je Martina Koje, žena avstrijskega veleposlanika, ki je v svojih krogih pripravila akcijo zbiranja posebnih kosov za Barko. Izkupiček od prodaje gre prav skupnosti, katere delovanje je odvisno tudi od donacij. »Poudarek je na zelo kakovostnih oblačilih, ki jih dobite za zelo ugodno ceno. Ponudbo sproti dopolnjujemo,« je povedala Nadi Pirc, lastnica trgovine Iz roke v roko.

Nadi Pirc ob stojalu z oblačili znanih svetovnih dizajnerjev. Z nakupom prispevate v dobrodelen namen.

PRIČAKUJEMO VAS PRI OTOČKU NA PLANINI

igle za pletenje
modni našitki
sukanci
zadrge

ŠIVILJSKA
Sonja
POPRAVILA

Trgovina

kvačke neti elastike
gumbi volna

Delovni čas:
od ponedeljka do petka od 9. do 18. ure,
sobota od 8. do 12. ure

t: 030 278 658

ŠIVILJSKA POPRAVILA • DOLGOLETNE IZKUŠNJE
• STROKOVNO SVETOVANJE

Labod
ČISTILNICA IN PRALNICA od 1846

NOVO: SPREJEM IN ODDAJA OBLAČIL

Čas za spremembo

Kot stranka rada vstopim v salon, kjer se počutim domače, sprejeto in v katerem so storitve kakovostne. Tokrat sem se namenila v kozmetični salon Unique na Primskovem.

Neža Mrgole (desna) in Anita Štular / foto: osebni arhiv

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Prvič sem slišala za Unique – svet sprostitve, zdravja in lepote, ko me je njegova lastnica Neža Mrgole povabila na odprtje salona pred tremi leti. Salon je odprla na dan žena, čeprav je že tedaj poudarila, da so storitve namenjene tako ženskam kot moškim. Pred tremi leti je tudi napovedala, da bo k ponudbi vsako leto dodala kakšno novo, s katero bo razveselila stranke pa tudi sebe, ker je vsaka nova storitev tudi njej v ustvarjalni izziv. No, letošnja novost je nekaj posebnega. Nova delovna moč, Anita. To, da delata dve, pa prinaša vrsto prednosti, sta povedali. Stranke so hitreje na vrsti, lahko se odločijo tudi za različne storitve hkrati. Kako? »Ko si boste zaželeli nege obraza in istočasno lepih in urejenih nohtov, morda podaljšanih trepalnic in pedikure ter še mnoge druge kombinacije, vas lahko urediva obe hkrati. S tem boste prihranili kar precej časa. Lahko pa je to tudi klasična štiriročna masaža telesa,« sta pojasnili. Ko sem iskala še kaj, za kar bi kot potencialna stranka lahko rekla, da ima salon 'nekaj več' v ponudbi, so mi padli v oči nasveti, ki jih Neža in Anita radi podelita s strankami. Vesta, da je eno nega v salonu, povsem nekaj drugega pa je nega doma, ko smo prepuščeni samim sebi. Velik poudarek dajeta strokovnim nasvetom, zaradi katerih stranke niso več v zadregi, na kakšen način in s katerimi proizvodi nadaljevati z nego in lepotnimi rituali doma. Tisto, kar še šteje poleg kvalitetno opravljenih storitev, pa je občutek, da je stranka lepo sprejeta. To dvoje skupaj je kar pravi recept, da morda pokukate tudi čez prag salona Unique.

> Neža je bolj odločno rekla, da je po treh letih napočil čas za večjo spremembo, korak naprej, in salon Unique je dobil novo moč. Anito. Neža in Anita sta usklajen tim, kozmetičarki ne le po poklicu, temveč tudi po srcu.

UNIQUE
svet sprostitve, zdravja in lepote

nega obraza – nega telesa – pedikura – manikira – geliranje nohtov – permanentno lakiranje – podaljševanje trepalnic – masaža – depilacija – anticelulitni in shujševalni programi – ličenje – oblikovanje in barvanje obrvi – mikropigmentacije – svetovanje in prodaja proizvodov (tudi preko spleta) – darilni boni

Jelenčeva ulica 1, Kranj
(center IBI, vhod B3)
T: 031 501 355
unique.lepotnisvet@gmail.com;

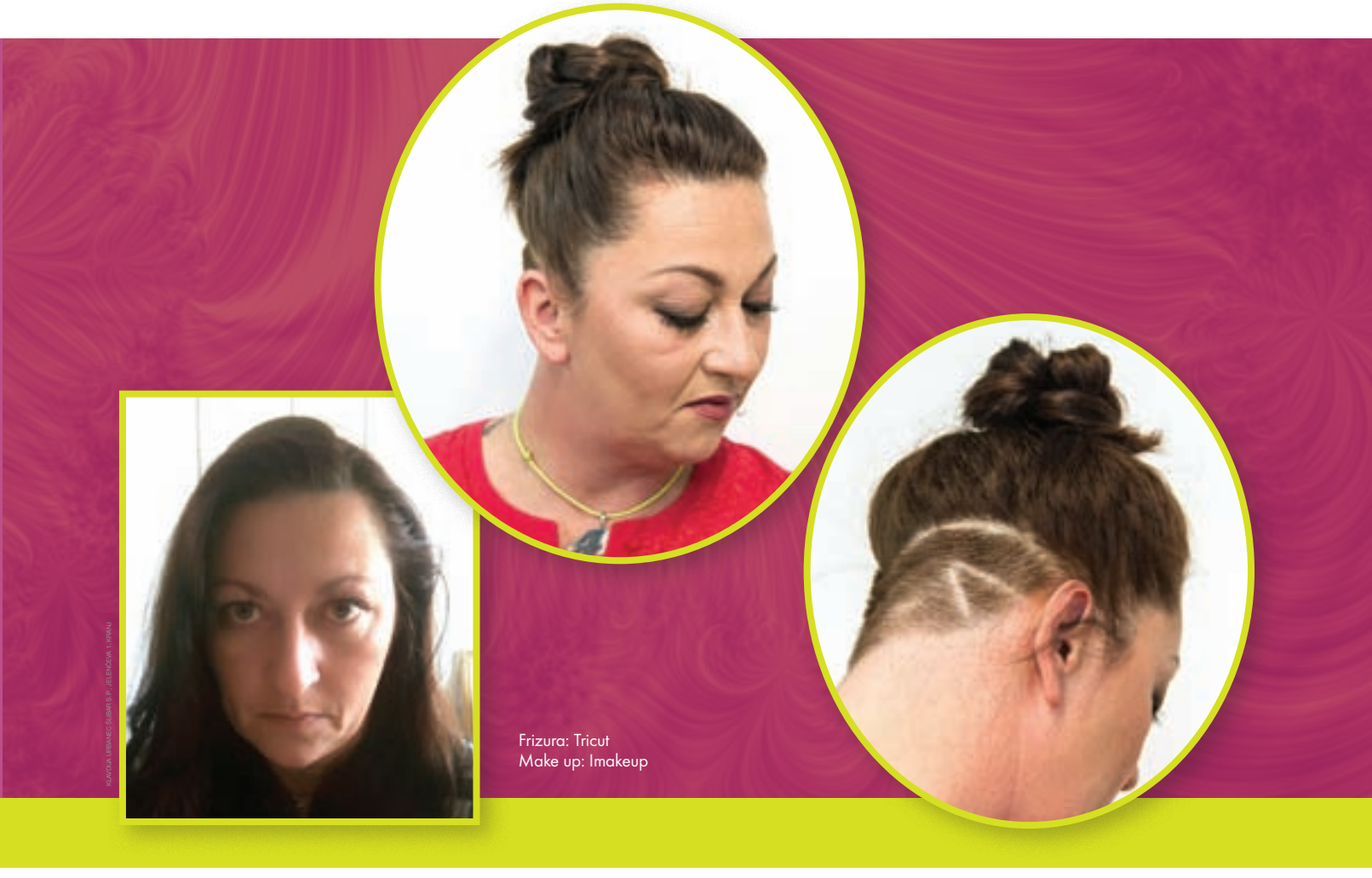
BABOR alessandro Cella Parker KOZMETIKA UBOGIH MUD Make-up designory peclavus. cO Better waxing

Neža Mrgole s.p., Pesnikova ulica 20, Kranj

Preobrazba s salonom Tricut

Bliža se poletje, zato smo Tini naredili frizuro, ki je letos zelo nosljiva, tudi za dolgolaske.

Je malce drugačna in zelo moderna.



Frizura: Tricut
Make up: Imakeup

tricut
FRIZERSKI SALON

FRIZURA FRIZERSKI SALON TRICUT
Jelenčeva 1, Kranj
T: 05/90 56 470
Delovni čas:
pon.–pet. 8–19, sob. 8–12

Z jogo nazaj k naravi

Vsaka telesna aktivnost v naravi, tudi joga,
prinaša mnogo prednosti pred vadbo v zaprtih prostorih.

Besedilo: **Ana Šubic**

Vadba joge ima številne pozitivne učinke. Da je učinkovita pri lajšanju stresa in s stresom povezanih simptomov, je danes že splošno priznano. Z redno vadbo postopoma dosežemo večjo umirjenost, zadovoljstvo s samim seboj, samozavest in notranji mir, neredko se praktikantom sprostijo telesne, umske ali duševne blokade. Poleg tega krepi gibljivost telesa, moč mišic in pravilno držo (neoptimalna drža sčasoma prinaša telesno neugodje, bolečine in trajne deformacije). Vadba asan ali jogijskih položajev nas opremi s popolno paleto gibov, ki jih potrebujemo v vsakdanjem življenju: predkloni, zakloni, zasuki, vzpostavljanjem ravnotežja, prenašanje bremen ... Z jogo se zavedanje telesa dvigne na bistveno višji nivo, izboljša se dih in naše splošno zdravje. Asane masirajo in tonizirajo notranje organe, uravnotežijo delovanje žlez in pomagajo preprečevati bolezni sodobnega časa, kot so sladkorna, artritis in visok krvni tlak. Prav zdravje srca je med najbolj raziskovanimi področji vpliva joge na zdravje. Joga je tudi »antioksidant«, ki preprečuje poškodbe celic zaradi prostih radikalov.

Pogosto o jogi razmišljamo kot o nečem, kar izvajamo na blazini brez povezave z naravo. A ni tako. Beseda joga pomeni združitev, povezanost z vsem, v prvi vrsti pa tudi z naravo. Joga v naravi nas spomni na našo globoko povezanostjo z njo.

Vsaka telesna aktivnost v naravi, tudi joga, ima mnogo prednosti pred vadbo v zaprtih prostorih. Na nas pozitivno vpliva že okolje s pomirjajočo zeleno barvo, svežim zrakom, vonjem gozda in prijetnimi zvoki narave. Gibanje v naravi dviguje vitalnost, zadovoljstvo, entuziazem ter zmanjšuje napetosti, jezo, depresijo in druge negativne občutke. Vadba joge v naravi da praksi intenzivnejšo izkušnjo, saj se lahko neposredno povežete z naravo. Narava navdihuje vse, kar uči joga in kar želimo sicer doseči z vadbo: zavedanje, osredotočenost, globoko dihanje, umiritev.

Joga na prostem je sicer primerna tako za začetnike kot za tiste, ki jo že poznate.

KOPALKE IZ PRETEKLIH KOLEKCIJ ŽE OD 24,90 €

KOPALKE NANCY SO Z LJUBEZNIJO IZDELANE V SLOVENIJI.

nancy BEACHWEAR

TRGOVINA NANCY
Nancy Aljančič, s. p.
Cvetlična ulica 3, Naklo
pon.–pet.: 9.–19.,
sobota: 8.–13.
www.nancy.si

Bon za nov inkubator

V Kranju se je v začetku meseca zaključil projekt Jaz, ti, mi za Slovenijo.

Besedilo: **Vilma Stanovnik,** foto: **Gorazd Kavčič**

V Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj je potekal zaključni dogodek ozaveščevalno-humanitarnega projekta, ki sta ga organizirala Društvo Tandem Zagorje in DROE Unirec v sodelovanju s programom Ekošola, Rdečim križem Slovenije in ostalimi partnerji. Projekt je potekal pod geslom Stara plastenka za nov inkubator. V več kot 190 slovenskih vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, fakultetah in drugih organizacijah so zbrali skoraj 17 tisoč kilogramov odpadnih plastenk. Na zaključnem dogodku so najboljšim mladim zbiralcem in ustvarjalcem podelili nagrade, direktorici Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj Andreji Cerkvenik Škafar pa so predali bon za sofinanciranje nakupa inkubatorja za novorojenčke v vrednosti 4 tisoč evrov.

SENSILAB® misli Zdravo

VROČA PONUDBA

Slimcut® PAKET 3 V 1
ZA GARANTIRANO
IZJEMNO POSTAVO NA PLAŽI

DIETSTAR kapsule + DRAINER DRINK + FAT BURNER DRINK
Izgubite kilograme, napadite maščobe
in se znebite odvečne vode. Garantiramo rezultate.

Obiščite nas v trgovini **Sensilab misli Zdravo v Kranju**
in izkoristite vročo ponudbo!

Preselili smo se na novo lokacijo.
Odslej nas boste našli v **Supernovi Kranj**,
na Stari cesti 25 (Savski otok).
Odprti smo od ponedeljka do sobote
od 8.00 do 20.00 ure ter ob nedeljah do 13.00 ure.

KUPON SensiVital
za BREZPLAČNO meritev
S SensiVital meritvijo dobite celosten vpogled v svoje telo. Na podlagi rezultatov pa vam bomo svetovali, kaj lahko že danes naredite za vašo vitalnost ter dolgoročno zdravje.
Kupon velja do 10. 7. 2016

FARMCOM D.O.O., VEROVŠKOVA 55 A, LJUBLJANA

TEDEN TRAJNOSTNE ENERGIJE V KRANJU

Lokalna energetska agencija Gorenjske (LEAG) je zadnji torek v okviru 11. evropskega tedna trajnostne energije spet organizirala informativno stojnico na Maistrovem trgu v Kranju. Predstavili so investicijske in neinvesticijske ukrepe za prihranek energije v gospodinjstvih pa tudi izvedene ukrepe na področju oskrbe in rabe energije na objektih v lasti Mestne občine Kranj. LEAG je namreč v letu 2014 začel z izdelavo energetskih izkaznic predvsem za objekte v lasti občin, tem pa na podlagi pridobljenih podatkov o energetski učinkovitosti posameznega javnega objekta tudi svetuje glede nadaljnjih ukrepov za energetsko učinkovitost stavb. Letos je evropski teden trajnostne energije, ki poteka od 13. do 17. junija, namenjen potrošnikom, javnemu sektorju in drugim energetskim uporabnikom, da bodo z večjo ozaveščenostjo sledili viziji za prihodnost s čim manjšim ogljičnim odtisom. A. Š., foto: Gorazd Kavčič

NAGRADA ZA TABORNIKE

Zveza tabornikov občine Kranj je ob dnevu Save (1. junij) za letošnjo čistilno akcijo Očistimo Kranj – Kranj ni več usran prejela 2. denarno nagrado (150 evrov) v okviru projekta Moja reka si, ki povezuje čistilne akcije za čiste reke. Kot so zapisali v obrazložitev nagrade, kranjski taborniki v največji čistilni akciji na Gorenjskem združujejo šole, krajevne skupnosti, gasilska, potapljaška, turistična in druga društva, še posebej pa so izpostavili čiščenje kanjona Zarice, Savskega drevoreda in kanjona Kokre. Nagrado so v imenu kranjskih tabornikov prevzeli Davor Kržišnik, Tea Derguti in Klemen Markelj. Med trinajstimi finalisti projekta Moja reka si, ki ga vodi Coca-Cola HBC Slovenija v partnerstvu z okoljskim ministrstvom in Mednarodno komisijo za Savski bazen, je sicer prvo nagrado prejela Občina Murska Sobota. Finalisti so skupaj zbrali več kot 300 ton odpadkov, očistili pa so več kot 150 kilometrov brežin rek, potokov in jezer. A. Š.

Rogla | Terme Zreče

LUŠTNA CENA
za prve počitniške dni
od 24. 06. do 03. 07. 2016

... v Termah Zreče ali na Rogli
že za 39 € /osebo/dan v Vilah Terme Zreče****
in Hotelu Rogla***

OTROK do 12. let : 15 €/osebo/dan*
*v sobi z dvema odraslima

Cena velja za polpenzion in pri najkrajšem bivanju 3 dni/ 2 noči.

Informacije in rezervacije:
terme@unitur.eu, rogla@unitur.eu
Več na: www.terme-zrece.eu, www.rogla.eu

MODRA ŠTEVILKA
080 73 77

Brez skrbi do novega Renaulta. Za 1 EUR.

Do konca junija si ob nakupu novega vozila Renault zagotovite 5 brezskrbnih let za 1 €! Ob nakupu po sistemu staro za novo, pa vas bomo opremili še z letno vinjeto. Vaše rabljeno vozilo bomo vzeli v račun, razliko pa razdelili na več mesečnih obrokov. Pohitite z naročilom in ne zamudite izjemnih ugodnosti.

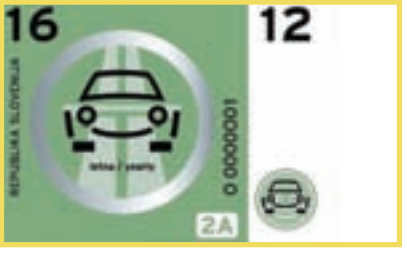
5 LET VZDRŽEVANJA (SERVISIRANJA) ZA 1 €

5 LET JAMSTVA

BREZPLAČNO OBVEZNO IN KASKO ZAVAROVANJE

ZAVAROVANJE BNI

(zavarovanje posojila za primer brezposelnosti, nezgodne smrti ali invalidnosti)



ZAVAROVANJE GAP

(pomaga zmanjšati finančno izgubo v primeru škode ali kraje)

5 let vzdrževanja za 1 € (pogodba o rednem vzdrževanju My Revision vam zagotavlja enkrat letno obisk servisa, originalne nadomestne dele in fiksno ceno brez negativnih presenečenj za le 1 €). 5 let jamstva (5 let jamstva obsega 2 leti tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 3., 4., in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej). Brezplačno obvezno in kasko zavarovanje (kasko zavarovanje proti kraji za prvo leto). BNI (zavarovanje posojila za celoten čas financiranja v primeru brezposelnosti, nezgodne smrti, nezgodne invalidnosti). GAP (zavarovanje, s katerim vam pomagamo zmanjšati finančno izgubo v primeru popolne škode na vozilu ali kraje vozila).

Vse navedene ugodnosti veljajo ob nakupu novega vozila Renault v Remontu Kranj od 10. do 30.6.2016. Veljajo v primeru Renault Financiranja. Letno vinjeto podarimo ob nakupu novega vozila Renault v Remontu Kranj od 10. do 30.6.2016 po sistemu staro za novo - samo ob predložitvi oglasnega sporočila.

Pokličite nas in si rezervirajte svoj termin za obisk ali testno vožnjo!
Boštjan 041 740 878, Mark 030 697 285

REMONT

Avtohiša Real, d.o.o., PE Remont Kranj, Ljubljanska 22, Kranj,
www.remont-kranj.si, info@remont-kranj.si, 04 2015 223

AVTOHIŠA REAL, D.O.O., VODOVODNA CESTA 93, LJUBLJANA

Predstavitev za več kot petsto izvajalcev

Odmeven dogodek, ki so se ga udeležila tudi številna gorenjska podjetja, ki se ukvarjajo s suho montažo in so tesno povezana z Knaufovimi izdelki.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Slovenska podjetja v lasti družine Knauf, to so podjetja Knauf Insulation iz Škofe Loke, Knauf Ljubljana in Knauf AMF Slovenija, so pred kratkim gostila svoje poslovne partnerje na srečanju v Paviljonu na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, kjer so jim predstavili vse novosti zadnjega obdobja iz svojega prodajnega programa. Na celodnevnem dogodku, ki so mu dali pomenljivo ime Knauf Experience, si je čez dan ogledalo praktične predstavitve več kot 500 izvajalcev, trgovcev, inženirjev, projektantov ter arhitektov iz cele Slovenije, ki so spoznavali lastnosti in prednosti raznolikih inovativnih izolacijskih materialov, namenjenim različnim načinom uporabe.

Predstavitve so se udeležila praktično vsa Gorenjska podjetja iz te stroke.

Tako se je Knauf Insulation predstavil z več eksponati, najprej z načinom celovite sanacije strehe z zunanje strani z izolacijo med in preko škarnikov v smislu sistemske rešitve s folijami.

VSE ZA ZELENE STREHE. Sledila je predstavitev ozelenitve ravne strehe, ki jo je mogoče z lahkim montažnim sistemom Urbanscape povsem preprosto spremeniti v ekstenzivno zeleno streho. Sistem zelene strehe Urbanscape sestavljajo štirje sloji – protikoreninska membrana, ki ščiti hidroizolacijo pred vdorom korenin, drenažni sloj z ali brez zalogovnika za učinkovito odvajanje odvečne vode, večnamenski sloj iz naravnih mineralnih vlaken, ki odlično akumulira vodo in je dobra podlaga za rast rastlin, ter vegetacijska podlaga. Knauf Insulation je pripravil še predstavitev izvedbe vgrajevanja toplotne izolacije na kontaktno fasado ter pravilni postopek vgradnje plošč s poudarkom na lepljenju, mehanskem pritrjevanju in poglobljenem sidranju pritrdil. Prikazali so tudi prednosti vgrajevanja toplotne izolacije na strope neogrevanih kleti in garaž, ki s celopovršinskim lepljenjem in brez potrebnega sidranja prostoru nudijo izvrstno toplotno, zvočno in požarno zaščito.

Knauf Ljubljana, ki je največji dobavitelj suhomontažnih sistemskih konstrukcij in materialov v Sloveniji, se je poleg standardnih predstavil še s svojimi inovativnimi izdelki za suhomontažno gradnjo, namenjenimi večji zvočni zaščiti prostorov, boljši akustiki, večji požarni varnosti, učinkovitejši zaščiti pred vlago, rentgenskimi sevanji in elektromagnetnimi valovanji. Največ pozornosti so tako na dogodku posvetili sistemskim konstrukcijam, materialom ter fugirnim masam, zato so prikazali tudi pravilen postopek fugiranja.

Družba Knauf Amf, ki arhitektom, proizvajalcem, podjetjem iz gradbene stroke, trgovcem z gradbenim materialom in investitorjem že dve desetletji nudi svetovanje in zagotavlja inovativne in trajnostne rešitve pri suhomontažni gradnji, se je predstavila s svojimi celostnimi sistemskimi rešitvami za modularne strope. Podjetje je tudi začelo s proizvodnjo mehkih stropnih plošč, na trgu pa so poznani tudi kot specialisti za akustične in higienske strope za zdravstvene objekte, za katere so pridobili tudi vse ustrezne certifikate. K

KRANJ d.o.o.
GITAS
NOVA SPLETNA TRGOVINA
KÄRCHER
www.gitas.si

TAPETNIŠTVO
STANONIK s.p., RETEČE 78
matej.stanonik@gmail.com
031 - 608 - 682
Izdelava novih in obnova starih:
- Sedežnih garnitur
- Jedilnih kotov
- Stolov
- Postelj
- Vzmetnic
- Marine in camping program
- Ogled in svetovanje tudi na domu

Lesene terase

Estetski videz lesenega poda terase se doseže s pravo izbiro podnic, smeri polaganja in načina pritrjevanja.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Ponudba lesenih tlakov, lesenih podov za terase je zelo široka. Že izbira primerne vrste lesa za leseno teraso je zaradi premalo poznanih lastnosti posameznih vrst lesa lahko težavna. Tikovina še vedno edina zagotavlja trajno kakovost lesene terase in zaradi izjemnih lastnosti tudi dolgoročno zadovoljstvo uporabnika, kot to velja za tikovo vrtno pohištvo. Afrormosia in padouk sta dve vrsti lesa za zunanje tlake, ki se po lastnostih najbolj približata tikovini in jo v določenih primerih lahko nadomestita. Les ipe je dober les, predvsem zaradi svoje posebne trdote, vendar ni priporočljiv za uporabo na zelo osončenih legah. Kakovost lesa je vedno odločilna za dolgotrajno uporabnost terase in za vaše zadovoljstvo. Najboljša tikovina je burmanska tikovina, trenutno je še naravnega izvora, dovolj stara, da vsebuje veliko olja, ki ji daje trajnost in izjemne lastnosti. Posebej izbrana in najboljša je tikovina t. i. navtičnega razreda. Vse druge vrste lesa se po svojih lastnostih le približajo tikovini.

Videz svoje terase lahko prilagajate s širino in z dolžino podnic, s površinskim profilom, gladkimi ali manj priporočljivimi žlebljenimi podnicami, z načinom pritrjevanja, vijačenjem z vrha. Tudi načrtovanje smeri polaganja podnic doda osebno noto in leseno teraso lahko dodatno poživi.

NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA V ZVEZI Z LESENIMI TERASAMI. KAKO NAJ SE LOTIM IZDELAVE TERASE?

Za izdelavo terase najprej potrebujete idejni načrt, pomoč arhitekta je v veliko pomoč. Izdela vam lahko natančen načrt z vsemi detajli. S takim načinom pristopa boste najlažje in najhitreje prišli do ustrezne rešitve. Arhitekt vam bo pomagal tudi pri izbiri ustreznega lesa, tudi ob pomoči dobaviteljev. Ostane vam še dokončna izbira materialov in izvajalca.

KATERA VRSTA LESA JE NAJBOLJ PRIMERNA ZA IZDELAVO MOJE TERASE? Za vašo teraso je najbolj primerna tista vrsta lesa, ki bo zadovoljila vaša pričakovanja tako v smislu kakovosti lesa in posledično njegove uporabne trajnosti kakor tudi njegove cene.

KAKŠNA JE TRAJNOST LESENE TERASE? Trajnost lesene terase je predvsem odvisna od kakovosti uporabljenega lesa in zahtev uporabnika. Za nekoga je deformirana, močno razpokana terasa lahko še sprejemljiva, za nekoga drugega povsem neuporabna.

OBIŠČITE
NAŠE NOVO
PRODAJNO MESTO

KAKO DO NAS:
Pooblaščeni prodajalec:
Medi-um d.o.o.
Telemach Mercator center Kranj
Stara cesta 25 b
4000 Kranj
Tel.: 070 705 040

telemach mob.

MEDI-UM D.O.O., MURNOVA CESTA 2, ŠMARJE-SAP

Kovinske kritine slovenskega proizvajalca v Kranju

Podjetje Skrin, d. o. o., iz Tolmina je družinsko podjetje, na trgu že več kot dve desetletji. Svoje poslovne prostore imajo tudi v poslovni coni IBI v Kranju.
Proizvajajo jeklene strešne kritine, krovske izdelke in drobne kovinske izdelke. S svojim znanjem in kakovostnimi izdelki želijo kupcem zagotoviti kvalitetne izdelke in storitve na enem mestu.

Njihovo kovinsko strešno kritino odlikujejo izdelava po meri od slemena do žleba, lahka kritina le 6 kilogramov po kvadratnem metru, dolga življenjska doba, obstojnost v vseh vremenskih razmerah, odpornost proti koroziji ter lep zunanji videz. Nudijo pestro paleto barvnih odtenkov jeklenih kritin Skrin (rdeča, bela, zelena, rjava, srebrna, siva, črna), zato boste zlahka našli takšno, ki se bo lepo vključila v prostor lokalnega okolja. V ponudbi boste našli jekleno kritino v obliki trapeza pa tudi v obliki strešnika. Oba sta produkt njihovega podjetja. Nudijo pa tudi različne kritine drugih proizvajalcev, kot so paneli s poliuretansko izolacijo ter opečna in betonska kritina.

Kovinska strešna kritina Skrin je izredno prilagodljiva in omogoča uresničevanje tudi bolj zapletenih arhitekturnih zamisli. Kritino, ki vam bo služila še vrsto let, vam nudijo po zelo ugodnih cenah. Kovinska strešna kritina ima lep izgled tako na velikih kot tudi manjših objektih, njene odlične tehnične lastnosti pa so več kot dober razlog za nakup.
Podjetje Skrin ponuja tudi krovske in strešne dodatke, drobne kovinske izdelke za belo tehniko, avtomobilsko industrijo in izdelke za gradbeništvo. V sodobnem CAD/CAM-strojnem parku orodjarne – HURCO CNC-rezkalni center visoke natančnosti, potopna in žična erozija, izdelujejo nova orodja kot tudi vzdržujejo in posodabljajo obstoječa orodja po naročilu zunanjih naročnikov (po načrtih in specikacijah naročnika). Storitve orodjarne izvajajo za zunanje stranke in poslovne partnerje.
Več informacij na www.skrin.si

STREŠNE KRITINE KROVSKI IN STREŠNI DODATKI DROBNOKOVINSKI IZDELKI ORODJARSTVO

SKRIN d.o.o.

Skrin trgovina, PE Kranj
Jelenčeva ulica 1
4000 Kranj
Tel. 05 992 64 99
E-pošta: skrin.kranj@skrin.si

AKCIJA strešnih kritin SKRIN v rjavi barvi TDM za nakupe nad 100 m² s strani fizičnih oseb. Akcija poteka v poslovalnicah Kranj, Ljubljana, Tolmin in traja do 30. julija 2016.

Ko je le najboljše dovolj dobro!

Delovni čas: od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure, sobote, nedelje, prazniki zaprto

SKRIN D.O.O., POLJUBINJ 98, TOLMIN

Vse, česar niste vedeli o komarnikih

Prihajajo poletni dnevi in z njimi ves mogoči mrčes. Zaščitimo svoja stanovanja že prej.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Komarniki so zadnja leta pravi prodajni hit, pravijo tisti, ki se ukvarjajo s proizvodnjo vrat, oken in senčil. Veliko zanimanja vzbujajo tudi zato, ker niso poceni, čeprav na prvi pogled delujejo povsem enostavno.

Najpomembnejši del komarnika je vsekakor mrežica. Obstaja več vrst mrežic, ki poleg zaščite pred mrčesom ponujajo še dodatne funkcije, kot so zaščita pred soncem ali zaščita pred cvetnim prahom. Mrežice so tudi krive za raznolikost cen. Bolj kakovostna, kot je, bolj je tudi trpežna, bolj gosto »tkana« in s tem dražja.

DRSNI KOMARNIKI so namenjeni panoramskim stenam ali za širše prehodne ali hodne odprtine. Najpogosteje uporabljena je enojna ali dvojna izvedba, pri čemer komarnik teče po vodilih, nameščenih na dnu in vrhu okenske odprtine. Možna je tudi trojna izvedba za recimo t. i. harmonika vrata. Krilo komarnika je možno kadarkoli sneti.

Akcijski popust velja za leseni del kuhinj Alples ob plačilu z gotovino do 30. 6. in ne velja za kuhinje Smart.

Za vaše kuharske mojstrovine je nova kuhinja prava izbira. Priporoča Peter Prevc!

Salon pohištva ŽABNICA
T: 04 502-19-00
E: info@prevc.si

Alples studio Ljubljana BTC
T: 01 541-18-20
E: alples.studio@prevc.si

PREVC
SALONI POHIŠTVA
www.prevc.si

PLISE KOMARNIKI so najpogostejši na balkonskih vratih ali prehodih na teraso. Njihova prednost je stransko odpiranje z možnostjo vstavitve komarnika v vsaki poziciji. To omogoča še dodatno senčenje prostora.

FIKSNI KOMARNIKI so namenjeni oknom, kjer poseganje iz prostora ni pogosto. Najpogosteje se nameščajo na okna v kuhinjskih, sanitarnih in kletnih prostorih oziroma prostorih z okni nepravilnih oblik. Komarnik je možno kadarkoli sneti.

KRILNI KOMARNIKI so namenjeni tudi kot vgradnja na okno ali v kombinaciji z roleto ali zunanjo žaluzijo. Lahko so enokrilni ali dvokrilni, s sredinsko ojačitveno prečko pa je njihovo upravljanje enostavno.

ROLO KOMARNIKI so primerni za okna, kjer je poseganje skozi okno pogosto. Lahko se namestijo direktno na okno ali čez vodila rolete. Enostavno upravljanje omogoča nemoteno uporabo in miren tek mrežice po stranskih vodilih. Na voljo je kot samostojni komarnik ali kot komarnik, ki je integriran v roletno omarico.

MAGNETNI KOMARNIKI so učinkovita zaščita pred komarji in ostalimi letečimi predmeti, ki brezobzirno skušajo vdreti v prostor. Narejeni so iz obstojnih materialov, kar pomeni popolno zaščito v vseh vremenskih pogojih. Komarniki niso fiksnih mer in se lahko poljubno zmanjšajo, so lahki za montažo. Treba je le izmeriti okno in primerno nastaviti letve, na katere se napne mreža. Prednost magnetnih komarnikov je v tem, da se lahko brez problema odpirajo in so skoraj neopazni. K

Omogočite si zračenje stanovanja brez nadležnega mrčesa v hiši. Komarniki so odlična rešitev!

Ko mini postane maksi

Bralka Tina živi v starejšem blokovskem stanovanju, ki je funkcionalno zasnovano tako, da so vsi prostori ločeni. Pri tako oblikovanem stanovanju z majhno kvadraturo imamo seveda omejene možnosti opremljanja, zato sčasoma postane utesnjeno in neprijetno.

Besedilo: **Ines Košec, kreativni vodja projektov**

Ker zelo rada kuha, je bila njena največja želja povečati kuhinjo na račun shrambe na hodniku. Pri pregledu celotnega tlorisa je bilo ugotovljeno, da je celoten bivalni prostor od vhoda nepovezan in nefunkcionalen, saj manjka tudi prostor za odlaganje čevljev in garderobe. S celostnim pristopom k rešitvi problema se bo bistveno zvišala kvaliteta bivanja. Z odstranitvijo sten je hodnik od vstopa v stanovanje zračen in prostoren, vgradna garderobna omara in kuhinja pa sta oblikovani kot enoten pohištveni element. Zaključek garderobne omare je oblikovan kot knjižna polica, v visokih omarah proti kuhinji se skriva vgradni hladilnik in prostor za shranjevanje hrane, v nizkih elementih pa se od leve proti desni vrstijo predali za posodo, štedilnik s pečico, pomivalni stroj, vogalni izvlečni predali in seveda umivalnik pred oknom, za lepši razgled. Navdih barv in materialov je črpan iz narave. Zelena, oranžna in rumena spadajo med tople, zemeljske barve, v kombinaciji z vijolično steno, črnimi detajli in lesom pa postane prostor svež in eleganten. Kuhanje bo zopet postalo prijetno in veselo opravilo, kar se bo odražalo prav v vsakem pripravljenem obroku.

Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte svoj problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi svoje želje. V čim večji meri jih bomo skušali upoštevati. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

NOVO

DEKORATIVNO TISKAN BETON

Eden izmed najhitreje rastočih segmentov v gradbeništvu je tiskani oz. dekorativni beton. Dekorativni beton je postal privlačna možnost, s katerim lahko uredite dovoze, vrtove, parkirišča, terase, dvorišča ali bazenske ploščadi ali celotno okolico vašega doma in tako domiselno zaokrožite podobo vaše hiše. Imitiramo lahko škrilavec, kamnite plošče, zidake, ploščice in celo les. Najnovejše rešitve tiskanih betonov so brez fug in oddajajo videz strukture kamna. Na voljo je v različnih teksturah in barvah, kar si lahko ogledate na naši spletni strani **www.interin.si.**

Zakaj tiskani beton?

- možna preplastitev že obstoječega tlaka (tlakovci, asfalt, beton, prane plošče)
- namenjeno tudi močno obremenjenim povoznim površinam
- možnost izvedbe klančin
- časovno hitra izdelava

Tiskani beton zelo dobro kljubuje različnim naravnim vplivom (UV-žarki, mraz, vročina, voda ...). Betonu so dodani dodatki za trdnost (armaturne mreže, steklena vlakna, kvarčna zmes z barvnim efektom in UV-impregnacijska zaščita).

Plevel preteklost

Čiščenje trave in ostalega plevela iz fug je pri tiskanem betonu preteklost, fuge so betonske in omogočajo izpiranje z vodo.

Tiskani oz. dekorativni beton: kvalitetna in trajna rešitev

Ob naročilu do konca meseca julija vam podarimo15% promocijski popust, 3D-izris okolice, lasersko izmero terena in prilagoditev višin ter strokovno svetovanje.

Za naročilo svetovalca nas pokličite na gsm: 041 347 287.

Zaupajte strokovnjakom

Podjetje Interin, d. o. o., posluje že od leta 2001. Do danes smo si pridobili veliko znanja in izkušenj tako v izdelavi dekorativnega betona kot gradbeništvu nasploh. Veliko vlagamo v napredek in razvoj z nenehnim usposabljanjem pri nas in v tujini.
Sledimo sodobnim trendom in rešitvam v gradbeništvu. Uporabljamo samo najsodobnejše materiale in stroje.

Pokličite in z veseljem bomo prisluhnili vašim željam!

Kontakt:

Interin – moderna gradnja, d. o. o.,
Kidričeva cesta 23, 4000 Kranj
GSM: 041 347 287
Spletna stran: www.interin.si
E-pošta: info@interin.si

interin
interin, moderne gradnje d.o.o.
Kidričeva cesta 23, 4000 Kranj

Ob naročilu do konca julija vam podarimo

15% promocijski popust

3D-izris okolice, lasersko izmero terena in prilagoditev višin ter strokovno svetovanje.

Pogled v prihodnost

V enem tednu so nam predstavili izdelek prihodnosti in izdelek, ki je bil v čisto bližnji preteklosti označen kot znanstvena fantastika.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

V kongresnem centru Brdo smo bili priča nečemu nenavadnemu. Pravzaprav popolnoma nenavadnemu. Sploh nismo vedeli, da gre avtomobilska tehnologija v to smer, pred nami pa je stal izdelek, ki bo mogoče nekoč celo rešil kranjsko industrijo. Da, to je bilo vprašanje, ki sicer ni dobilo odgovora, ker je bilo postavljeno »iz zasede«, in kot so znali vprašani povedati, je šlo za zelo dobro vprašanje. Kakšno vprašanje? Ali bodo Goodyear Eagle 360 delali v Kranju? Če bi ga, ko ga bodo, bi to bilo lahko ...

In smo že spet v prihodnosti. Za kaj sploh gre?

Na posebnem dogodku Ženeva po Ženevi je Goodyear razkril dva vizionarska koncepta pnevmatik: Eagle-360 in IntelliGrip. Slednja sta na 86. mednarodnem ženevskem avtomobilskem sejmu že prevzela pozornost svetovne strokovne javnosti, tokrat pa so ju predstavili tudi strokovnjakom in medijem iz Slovenije, Hrvaške ter Srbije.

PNEVMATIKA GOODYEAR EAGLE-360 Z EDINSTVENO OBLIKO KROGLE. Konceptualna pnevmatika Goodyear Eagle-360 za avtonomna vozila prihodnosti zavzema edinstveno obliko krogle in ima možnost 360-stopinjskega obrata. Pnevmatike so z vozilom povezane prek magnetnih polj, podobno kot pri vlakih na magnetni blazini, s tem pa zagotavljajo udobnejšo vožnjo in zmanjšano raven hrupa. Carlos Cipollitti, glavni direktor Goodyearovega inovacijskega centra v Luksemburgu, je na dogodku poudaril, da gre za koncept, ki je hkrati revolucionaren in edinstven: »Pnevmatika Eagle-360 je prilagojena zahtevam avtonomne mobilnosti in je ključna pri zagotavljanju večje okretnosti vozila, saj se pnevmatika lahko giblje v vseh smereh, kar prispeva k večji varnosti potnikov.« Aktivna tehnologija pnevmatiki omogoča, da tudi v tveganih razmerah, kot so poledica ali nepričakovane ovire na vozni površini, zmanjšuje možnost zdrsa in tako pomaga pri ohranjanju varne smeri vožnje. Hkrati sferična oblika zagotavlja bočno gibljivost, kar pomeni, da lahko vozilo obide oviro, ne da bi spremenilo smer vožnje. Eagle-360 omogoča obrate za kar 360 stopinj in se lahko uspešno spopada s prostorskimi omejitvami pri parkiranju.

Pnevmatika Goodyear IntelliGrip je del vizije avtonomnih vozil prve generacije

Glavni direktor Goodyearovega inovacijskega centra v Luksemburgu Carlos Cipollitti je na dogodku predstavil tudi pametno konceptualno pnevmatiko Goodyear IntelliGrip, del vizije avtonomnih vozil prve generacije. Kot je izpostavil Cipollitti, so v Goodyearu pri snovanju konceptualnih rešitev prihodnosti na področju pnevmatik že usmerjeni v čas, ko bo na cestah zavladala generacija avtonomnih vozil: »Pametne pnevmatike, kot je konceptualna pnevmatika IntelliGrip, bi lahko pripo-

Inteligentna avtomobilska guma

Carlos Cipollitti ob pnevmatiki prihodnosti

mogle k zagotavljanju večje varnosti tako voznikov kot tudi pešcev." Kot kaže raziskava Svetovnega gospodarskega foruma, bi lahko avtonomna vozila postala resničnost že v naslednjih desetih letih.

Pnevmatika s pomočjo napredne tehnologije senzorjev ter posebej razvite tekalne plasti sama zazna različne razmere na cesti, med drugim stanje vozišča in vremenske razmere. IntelliGrip samostojno oceni tudi stanje pnevmatike in vozila, saj je opremljena z napredno tehnologijo, ki temelji na Goodyearovem sistemu spremljanja obrabe ter tlaka v pnevmatikah s pomočjo senzorjev. Poleg zaznavanja stanja same pnevmatike in cestišča IntelliGrip hkrati komunicira z osrednjim računalnikom vozila, kar naj bi pripomoglo k boljšim voznim lastnostim ter večji varnosti.

Lepo bi bilo, da bi obe gumi, ko bo za to prišel čas, delali v Kranju. Pritrdilnega odgovora nismo dobili, nismo pa niti nikalnega. Kaj to pomeni, bo pokazal čas. Ne, ne govorimo o znanstveni fantastiki ali daljni prihodnosti, temveč o avtomobilizmu čez največ dvajset let. Si zdaj lahko predstavljamo, da bi čez dvajset let avtomobili imeli okrogle gume?

PRESTAVE NA »WI-FI«. V istem tednu smo se srečali z izdelkom, za katerega smo leta 2010 govorili, da je možen, vendar ne prej kot recimo 2030, mogoče malce prej. Zmotili smo se, na trgu je že skoraj leto dni, v Slovenijo pa ga je v mesecu maju pripeljal Scott. Gre za proizvod ameriškega podjetja kolesarske opreme Sram. Oni so prvi, ki so v serijsko proizvodnjo splavili brezžična menjalnika, namenjena cestnim kolesom. Že res, da smo že pred leti videli električne menjalnike kot tudi električna kolesa in še kaj, kar poganja elektrika, nismo pa še videli kolesarskega menjalnika, ki ni povezan ali s pletenico ali z električno žičko!! Za brezžični prednji in zadnji menjalnik gre. Kolesarski svet je obnemel in potem dokončno priznal, da se je elektronska industrija zavlekla tudi v tako enostaven izdelek, kot je ena običajno cestno dirkalno kolo ali specialka po domače. Nismo si predstavljali, da bosta nekoč na kolesu samo dve žički oziroma pletenici, ena za zadnjo zavoro in druga za

> Glavni direktor Goodyearovega inovacijskega centra v Luksemburgu Carlos Cipollitti je na dogodku predstavil tudi pametno konceptualno pnevmatiko Goodyear IntelliGrip, del vizije avtonomnih vozil prve generacije.

www.ros-cars.si

Prodaja izpušnih sistemov za osebna in tovorna vozila
Specializirani servis za izpušne sisteme

katalizatorji

Boris Cugelj s.p.
Spodnje Bitne 22a
4209 Žabnica
Tel.: 04 23 11 965
Tel.: 04 23 11 966
GSM: 040 53 98 08
E-pošta: prodaja@ros-cars.si

Delovni čas: 8-17h / sob.-ned. zaprto

Dostavljamo s kurirsko službo DPD na vaš naslov po celotni Sloveniji.

BMW 318 E46	ZADNJI LONEC –	60 €
TWINGO	ZADNJI LONEC –	30 €
OPEL VECTRA B	ZADNJI LONEC –	70 €
VOLVO S60	ZADNJI LONEC –	105 €

prednjo zavoro. Za delovanje menjalnika pa nič več žičk, nič več pletenic! Sram je dolgo okleval in bil v senci električnih prestav japonskega proizvajalca Shimana in italijanskega Campagnola. Vendar na trg ni hotel poslati enakega izdelka, temveč nekaj povsem drugačnega. Da, Sramov brezžični menjalnik lahko prestavljate tudi s pametnim telefonom! Vendar »štos« ni v tem, pač pa je v enostavnosti. Zadostuje nežen klik na gumb, ki je na desni zavorni ročici, in veriga bo šla iz večjega na manjši zobnik, ki ga imamo na zadnjem obročniku. Če kliknete na gumb, ki je na levi zavorni ročici, bo šla veriga iz manjšega na večji zobnik. Če pa pritisnete oba gumbka hkrati, pa bo šla veriga iz manjšega zobnika, ki sta na gonilki, na večjega ali obratno. To je vsa umetnost delovanja. Deluje tudi v mokrem, v mrazu ali neznosni vročini, deluje hitro, skoraj neslišno, in kar je najpomembnejše, deluje zanesljivo in zelo na lahko, prav nobene moči ne potrebujete, da stiskate na dva gumbka. Večina kolesarjev, ki je že preizkusila električne predstave, zna povedati, da imajo občutek, da je kolesarstvo zdaj vsaj 30 odstotkov lažje. Nič več ni treba premišljevati, ali bo šla veriga pravilno po zobniku gor ali dol, ali bo kaj škrtalo ali preskočilo ali se zataknilo, ker elektronika v sistemu sama uravnava verigo, zadostuje le klik na gumb. Sram je vse to naredil brez žic in vse skupaj zdaj izgleda še precej enostavneje. Drži, da boste v primeru, da si omislite Sram eTap za svojo specialko, v hišo prinesli še en polnilec, kajti baterije obeh menjalnikov se morata polniti vsakih približno dva tisoč kilometrov. Menjalnika sta pametna in sproti opozarjata, koliko energije je še v njima. Vendar

Brezžični kolesarski menjalnik Sram eTap

poudarek je na tem, da če tudi delujeta na minimalcu energije, še vedno brezhibno in z enako hitrostjo delujeta! Scott nam ga je posodil na daljšo uporabo, zato vas bomo sproti obveščali, ali je to to, ali gre zgolj za poskus približka prihodnosti.

Da, lahko napišem, da je prihodnost prišla veliko prej, kot pa smo jo ljubitelji kolesarske opreme sploh pričakovali, in če se Gorenjski glas oz. Kranjčanka še malce pohvali ... bili smo prvi, ki smo to prihodnost preizkusili.

AVTOTEHNA VIS DOO, CELOVŠKA 228, LJUBLJANA

* Reprezentativni primer izračuna za vozilo Opel Mokka Selection z bencinskim motorjem 1.6 XER (84 kW/115KM), s 5-stopenjskim ročnim menjalnikom, prednjim pogonom in Start/Stop sistemom • vrsta financiranja: finančni lizing • število obrokov: 84 • Navedena EOM je izračunana na podlagi zneska in trajanja kredita, stroškov sklenitve pogodbe, zavarovanja terjatev in obrestne mere, ki velja na dan 4.4.2016 in znaša 7,91 %. EOM ne vsebuje morebitnih stroškov predfinanciranja in delnega obroka, stroškov zavarovanja in registracije, ter stroškov, ki nastanejo z neizpolnjevanjem pogodbe. EOM se lahko spremeni, če se spremeni višina kredita oz. obroka, trajanje kredita, obrestni indeks oz. če se spremenijo roki plačila • predračunska vrednost predmeta financiranja: 16.435 € • lastna udeležba (polog): 7.430,99 € • znesek financiranja: 9.265 € • mesečni obrok: 139 € • stroški odobritve: 205,44 € • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 11.881,44 € • Fiksna letna obrestna mera: 7 %. Opel Southeast Europe LLC in sodelujoči Opel trgovci si pridružujejo pravico do spremembe ali ukinitve ponudbe. Slika je simbolična.

Povprečna poraba goriva: 4,1 – 6,6 l/100 km. Emisije CO_2: 109 – 153 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6. Specifične emisije NO_x: 0,0088 – 0,049 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,0003 – 0,0008 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 1,10E11 – 4,11E11 /km. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Opel Southeast Europe LLC, 2040 Budaörs, Szabadság u. 117, Madžarska

Avtotehna Vis PE Kranj
Cesta Staneta Žagarja 53a
4000 Kranj
04 281 71 71
prodaja.kr@avtotehna-vis.si

Predstavitev v luči prejetih nagrad

Nova karavanska različica opel astre je predstavljena v družbi njenih predhodnic in prestižne trofeje evropskega avta leta 2016.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Astra in njena karavanska različica imata bogato in uspešno zgodovino in prav Opel je znamka, ki je prva v takratnem kompaktnem razredu predstavila različico, ki je bila idealna za manjša obrtna podjetja in jo je poimenovala car-a-van oziroma karavan.

Novo astro sports tourer, ki je že 10. generacija Oplovega kompaktnega karavana, odlikujejo enake razvojne značilnosti, ki postavljajo nova merila in trende, kot petvratno sestro. Temelji namreč na povsem novi lahki arhitekturi vozila, s katero bo približno 190 kilogramov lažja od predhodnice. Ker je novi karavan na voljo z najnovejšo generacijo motorjev, je astra sports tourer odzivnejša, živahnejša in še bolj zabavna za vožnjo. Opel z njo uvaja izjemno praktično novost, ki bo izjemno koristna

Presek dosedanjih 800 prodanih aster v Sloveniji kaže, da se več kupcev odloča za bencinski motor.

pri vsakdanji uporabi: prvič je mogoče prtljažna vrata odpreti tudi brez pritiskanja na stikala ali daljinski upravljalnik. V povezavi s sistemom za vstop brez ključa za odpiranje prtljažnih vrat zadošča preprost zamah z nogo pod zadnjim odbijačem.

Prav tako kot z najsodobnejšimi motorji postavlja nova astra sports tourer merila tudi glede varnosti, sistemov za informacije in razvedrilo ter udobja. Večkrat nagrajeni inteligentni matrični žarometi nove Astre IntelliLux LED® so še ena popolna novost v kompaktnem segmentu. Zunaj naselij omogočajo trajno vožnjo z dolgimi lučmi brez slepljenja drugih voznikov, saj sistem izklaplja posamezne module svetil LED, če zazna promet na nasprotnem pasu ali vozila neposredno pred sabo. Za nadaljnjo pomoč vozniku skrbijo številni inovativni asistenčni sistemi, ki temeljijo na najnovejši naprej usmerjeni kameri Opel Eye: od prepoznavanja prometnih znakov z natančnejšim delovanjem in razširjenim naborom, pomoči pri ohranjanju voznega pasu s samodejnim aktivnim popravkom krmiljenja, če je to nujno, pa vse do opozorila na oviro pred vozilom s samodejnim zaviranjem v sili.

Od začetka prodaje v Sloveniji novembra lani se je delež astre v segmentu kompaktnih vozil podvojil glede na lanske prodajne številke in s prihodom karavanske različice je ta priljubljeni Oplov model na dobri poti, da postane eden glavnih igralcev segmenta.

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO2: 4,0–7,3 l/100km in 98–221 g/km, emisijska stopnja: EURO5, EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0024–0,158 g/km, trdi delci: 0,0005–0,00129 g/km, število delcev: 0,01–3,16 E11/km. Ogljikov dioksid (CO2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO2 iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO2, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.

Reprezentativni primeri izračuna za vozila SUZUKI: CELERIO: · vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 8.599 · lastna udeležba (polog): € 2.305 · znesek financiranja: € 6.294 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 95 · stroški odobritve: € 258 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 8.238 · letna obrestna mera: 7%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor · efektivna obrestna mera: 8,62% na dan 16.03.2016. **SWIFT:** · vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 9.999 · lastna udeležba (polog): € 2.844 · znesek financiranja: € 7.155 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 108 · stroški odobritve: € 300 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 9.371 · letna obrestna mera: 7%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor · efektivna obrestna mera: 8,65% na dan 16.03.2016. **VITARA:** · vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.500 · lastna udeležba (polog): € 4.031 · znesek financiranja: € 10.469 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 158 · stroški odobritve: € 435 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 13.707 · letna obrestna mera: 7%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor · efektivna obrestna mera: 8,64% na dan 16.03.2016. **JIMNY:** · vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 16.199 · lastna udeležba (polog): € 4.406 · znesek financiranja: € 11.793 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 178 · stroški odobritve: € 486 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 15.437 · letna obrestna mera: 7%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor · efektivna obrestna mera: 8,63% na dan 16.03.2016. **SX4 S-CROSS:** · vrsta financiranja: finančni leasing · predračunska vrednost predmeta financiranja: € 15.800 · lastna udeležba (polog): € 4.669 · znesek financiranja: € 11.131 · število obrokov: 84 · mesečni obrok: € 168 · stroški odobritve: € 474 · skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 14.586 · letna obrestna mera: 7%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor · efektivna obrestna mera: 8,68% na dan 29.03.2016.

LUŠINA AVTOHIŠA
AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka
tel.: 04 50 22 000
www.avto-lusina.si
e-pošta: prodaja@avto-lusina.si
SUZUKI Way of Life!

AVTO MOČNIK D.O.O. KRANJ
Jezerska cesta 135, Kranj | T: 04 281 77 17 | www.avtomocnik.si
NOVA MAZDA CX-3

Povprečna poraba goriva: 4,0 – 6,4 l/100 km. Emisije CO_2: 105 – 150 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NO_x: 0,0039 – 0,0638 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00013 - 0,0002 g/ km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,174E10 – 0,772E10. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.

AVTO MOČNIK D.O.O. KRANJ, BRITOF 182, KRANJ

PUNTO
že za 8.990 €
5 VRAT •
KLIMATSKA NAPRAVA •
HILL HOLDER ZA POMOČ •
PRI SPELJEVANJU
NAVKREBER
PANDA
ŽE ZA 7.990 €
KLIMATSKA NAPRAVA
HILL HOLDER – ZA POMOČ
PRI SPELJEVANJU NAVKREBER
5
FIAT 5 PLUS ZA 5 BREZSKRBNIH LET. BOGATA OPREMA. NIZKI STROŠKI VZDRŽEVANJA.
AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, (04) 281 77 20
FIAT

Povprečna poraba goriva: 5,7 - 5,2 l/100 km. Emisije CO_2: 132 - 120 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 5 in Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,0340 - 0,0196 g/km. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Fiat Panda 1.2 8v Easy že za 7.990 EUR, Fiat Punto 1.4 8v Easy (5 vrat) že za 8.990 EUR.

Internet in »resnice«

Digitalna prostranstva interneta so krasna za odkrivanje novih dognanj, preverjanje dejstev, iskanje resnic in neresnic. A kaj ko so ti labirinti znanja marsikdaj tako zapleteni, da je morda bolje, da se jih sploh ne lotimo. Ali pač?

Besedilo: **Simon Ručigaj**
Foto: **splet**

Oni dan sem naletel na zanimivo uganko, povedal mi jo je prijatelj ob neki priliki. Imela je tak odgovor, da sem bil prav užaljen, ko ga je izrekel – odgovor je bil namreč tako »napačen«, da smo kar kakšno uro zelo na glas govorili o njem. Jaz sem vztrajal, da ne more biti tako, prijatelj je zagovarjal, da je odgovor zagotovo pravi in tudi dokazan.

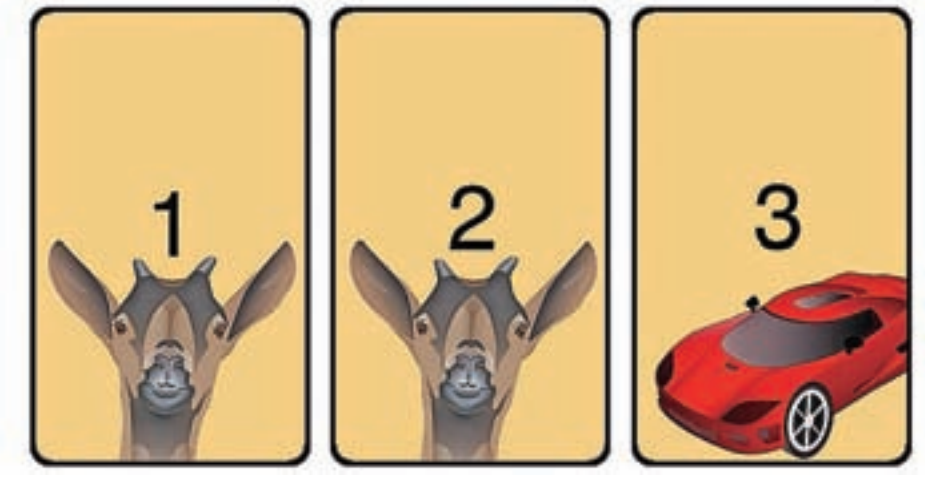
Malce sem pustil zadevo, a sem se potem, čez nekaj mesecev, vseeno spomnil na to. Lotil sem se problema, narisal nekaj dokazov, izračunal nekaj verjetnosti, se podal tudi na internet in raziskoval, kako so problem reševali v preteklosti.

Naletel sem na zgodbo, kako je prav ta problem v neki reviji opisala in rešila ženska z najvišje izmerjenim IQ-jem v zgodovini, in kako so jo – ko je pokazala tisto čudno rešitev–, napadli z vseh koncev. Prav žaljivi so bili do nje, a ko je izpeljala dokaze, so se sčasoma krogi visokih matematikov unesli. A še danes ji ne verjamejo vsi.

Vendar pa – ob pomoči interneta – sem tudi jaz nabrskal dovolj dejstev, da sem zapadel v prepričanje, da se pa je gospa zares zmotila. Dve noči zapored sem računal, preverjal in risal, opisoval njene zablode in konstruiral pravo rešitev. Ob debati sem enega prijatelja praktično prepričal, kako bomo razrešili enega večjih matematičnih paradoksov, drugi pa enostavno ni hotel razumeti, kako genialno rešitev sem našel in kje je pravzaprav problem.

V nekaj dneh sem verjetno imel odgovore na vse obstoječe argumente ter jih domnevno bil sposoben ovreči, le še skupaj je bilo treba potegniti vse znanje, ki sem ga načrpal, tudi s pomočjo interneta.

Še nekaj dni je minilo v sladki evforiji zmage, ko smo že snovali spletno stran za projekt razkritja čudovite rešitve tiste uganke, ko mi je nenadoma kapnilo. Izvedel sem še neki čisto preprost, bazičen matematični izračun, s katerim sem želel enkrat za vselej podčrtati briljantno zmago. A rezultat ... ni bil v skladu z vsem tem, kar sem ob intenzivnem brskanju po internetu in ob spodbudi dvomov množice nafantaziral.



Uganka Montyja Halla. Če vas zares zanima, kaj me je tako vznemirilo, gre takole: V nagradnem kvizu so troja vrata, za enimi je avto, za preostalimi dvojimi pa koza. Igralec si izbere ena vrata. Nato voditelj odpre ena vrata (nikoli tista z avtomobilom) in igralcu ponudi, da lahko zamenja svojo izbiro. Vprašanje se glasi – ali se igralcu splača zamenjati svojo izbiro? Na spletu najdete veliko o tem tudi v slovenskem jeziku.

> Internet je odličen poligon za vse vrste dokazov, razpredanj in premislekov. A na koncu se odločitve, rešitve in tudi zablode izkažejo, ko jih človek dobro premisli sam – če se le da, stran od računalnika, mobilnega telefona in gore podatkov, teorij, mnenj in stališč.

Dokaz je na koncu dokazoval prav to, kar je kontraintutivno dokazala že izmerjeno najbolj pametna oseba na svetu. Ostrmel sem v preprostosti izpeljanega in na koncu čestital sam sebi, ker sem končno uvidel, da so imele stotine doktorjev matematikov prav, jaz pa sem nekaj časa gradil iluzorno nasprotujočo rešitev.

Na koncu mi namreč ni pomagal internet, pač pa le umirjen premislek, ob pomoči lastnega procesa iskanja napake v mojem sklepanju.

Internet je torej, če lahko povzamem, odličen poligon za vse vrste dokazov, razpredanj in premislekov. A na koncu se odločitve, rešitve in tudi zablode izkažejo, ko jih človek dobro premisli sam – če se le da, stran od računalnika, mobilnega telefona in gore podatkov, teorij, mnenj in stališč. K

POLETNI FESTIVAL INOVATIVNIH TEHNOLOGIJ

Šolski center Kranj bo v sodelovanju z Mestno občino Kranj in OpenLabom med 27. junijem in 1. julijem organiziral Festival inovativnih tehnologij – FIT. Potekal bo v prostorih šolskega centra, namenjen pa je predvsem mladim iz 7., 8. in 9. razreda osnovne šole, veseli pa bodo tudi srednješolk in srednješolcev. Udeleženci bodo teden dni lahko sodelovali pri izbranem sklopu in spoznali veliko novega. Na voljo so zanimive teme s področij programiranje aplikacij/iger Android, Arduino in internet stvari, elektronika – od sheme do izdelave elektronskega vezja, multimedija. Vsak dan načrtujejo po šest ur aktivnosti, skupaj torej 30 ur. Število mest je omejeno, zato kaže pohiteti s prijavami. V vsebino omenjenih sklopov bodo organizatorji vključili tudi podjetnost in podjetništvo, udeleženci pa se bodo odpravili tudi na zanimivo ekskurzijo v izbrano kranjsko podjetje. A. Š.

PRAVNI IN MEDIACIJSKI NASVET

Nina Ana Jäger
LL.M., mag. prav. in mediatorka

Pred leti sta mi starša z darilno pogodbo podarila premoženje (kmetijo), ki v resnici ni bila darilna pogodba, ampak je imela odplačno naravo, saj sem v celoti sam skrbel za starše in kmetijo. Sedaj je umrla še mama in sestra toži, da je prikrajšana za nujni delež in naj vrnem darilo v zapuščino. Kako je to mogoče? Hvaležen bom za odgovor. Marjan

Spoštovani, 35. člen Zakona o dedovanju določa, da se v primeru prikrajšanja nujnega deleža najprej zmanjšajo oporočna razpolaganja, če pa nujni delež s tem še ni krit, se vračajo tudi darila. Nujni delež je prikrajšan, če celotna vrednost oporočnih razpolaganj in daril presega razpoložljivi del zapuščine. Kdor uveljavlja vračanje daril, mora navajati in dokazati, da je nujni dedič, koliko znaša obračunska vrednost zapuščine, da vrednost daril presega razpoložljivi del zapuščine, torej razliko med čisto vrednostjo zapuščine in skupnim nujnim deležem, in da je pridobitni naslov, na podlagi katerega je sodedič pridobil premoženje, neodplačen pravni posel.

V nadaljevanju postopka bo sodišče moralo ugotavljati, ali ni šlo pri »sporni« darilni pogodbi za kakšno drugo vrsto pogodbe, saj pogodbe namreč ni vedno mogoče presojati po njenem naslovu. Bistveno oziroma odločilno je, kakšen namen sta imela vaša starša; ali sta hotela podariti premoženje ali sta si želela v starosti zagotoviti pravico do stanovanja, do pomoči in oskrbe kot protivrednosti za podarjeno premoženje. V vašem primeru bi šlo lahko za pogodbo o preužitku, ki je po sodni praksi pogodba, s katero pogodbenika dogovorita medsebojne obveznosti, podobno kot so urejene s pogodbo o dosmrtnem preživljanju, le da je izročitev premoženja izvršena že ob sklenitvi pogodbe. Gre torej za pogodbo, s katero ena pogodbena stranka za časa življenja izroči svoje premoženje drugi, ta pa se jo zaveže preživljati do njene smrti. Pogodbo o preužitku ureja Obligacijski zakonik v 564. členu. Srečno!

Pravna posvetovalnica in mediacija
***Nina Ana Jäger**, s.p.*
LL.M., mag. prav. in mediatorka

Koroška cesta 19, 4000 Kranj, tel. 051 305 998
E-pošta: pravna.posvetovalnica@gmail.com

Nina Ana Jäger, s.p., Šorljeva 29, Kranj

MAGNETNI NAKIT

je idealna kombinacija lepega okraska in koristnega magnetnega delovanja. Nošenje magnetnega nakita **izboljšuje cirkulacijo** krvi v telesu in **zmanjšuje raznovrstne bolečine**. Izboljšuje tudi koncentracijo, razpoloženje, spanec in energetski nivo v telesu.

Vsak kos magnetnega nakita dobavimo v lični darilni embalaži!

25 % POPUSTA NA MAGNETNI NAKIT

Ves nakit prilagodimo obsegu vašega zapestja.

Magnetna zapestnica
nerjaveče jeklo + pozlata
redna cena: 48,90 €
samo 36,60 €
nerjaveče jeklo
redna cena: 44,70 €
samo 33,50 €

Nagrade:
1. Bon v vrednosti 30,00 €
2. Bon v vrednosti 20,00 €
3.-5. Bon v vrednosti 10,00 €

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

IZJEMNO LAHEK NAKIT IZ TITANA

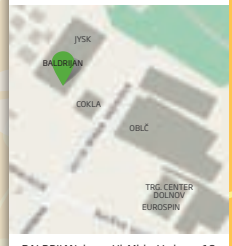
ENAK MODEL - DVE RAZLIČICI
NERJAVEČE JEKLO ALI TITAN

Magnetna zapestnica
titan
teža samo 18 g
redna cena: 57,20 €
samo 42,90 €
titan + pozlata
teža samo 12 g
redna cena: 61,60 €
samo 46,20 €

Z VAMI ŽE OD LETA 2007!

Baldrijan
Za boljši vsak dan

Zeliščne kreme in geli
Prehranska dopolnila
Magnetni nakit



BALDRIJAN d.o.o., Ul. Mirka Vadnova 19
4000 Kranj (ob GA trgovini)

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**

Spletna trgovina:
www.baldrijan.si

SESTAVIL: F. KALAN	GLEDALIŠKA ZAVESA	FR. NOGOMETAŠ (NICOLAS)	FRNIKOLA	ZORAN FURMAN	DEL NOVE GVINEJE	ČEBELJA PAŠA	GORLJIV PLIN	UGLED, SLOVES	GORENJSKI GLAS	KUHINJSKI ELEMENT	RIMSKI BOG LJUBEZNI	RALNA ZEMLJA	ŽENSKA PRIČESKA	DIRIGENT FIRŠT	OTOK (FR.)	NAŠ MATEMATIK (MILAN)
OTOK OB VZHODNI AFRIŠKI OBALI	3								FILIPINSKA POLOPICA			17				
NAŠA PEVKA (A. F.)			18			12			VRSTA VIŠNJE / SIGNAL ZA NEVARNOST							
SEČNJA				NAŠA SLIKARKA (I. P.) / ČOPIČ (ZASTAR.)				9							8	
FEVDALNO DELO						NAŠA BIVŠA VALUTA / TORBICA (ŽARG.)				2		JAKOB ALJAŽ / GR. JUNAK, AJANT	19		PEVEC GRANATA	PRISTAŠ ELEATOV
OSKAR KOGOJ			DOMAČNOST / NORDIJSKA BOŽANSKA DEVICA							ZAČIMBNI IZDELEK	TENISAČ AGASSI / SKAND. TRGOVSKI CENTER			4		
PRETEP			7		PREOBČUTLJIVOST NA SNOVI / PRETEKLI ČAS (LINGV.)	20				11				MEDICA / OTOK V PRESPANSKEM JEZERU		
AMARELA ANELKA OSANA TOKARA	ODISEJEVA DOMOVINA	DIPLOMATSKI PREDSTAVNIK / ? IN BOLEK						MLETO ŽITO / NAŠ IZUMITELJ (MARIO)					PESNIK MERMOLJA / NIKO ZAJC			
REKA V FRANCIJI			15	ZIDNA ODPRTINA / JAP. PISEC (KOBO)				10	NASPROTJE LAŽI / OBLEKA, ODEVA							14
JAPONSKO OTOČJE					5		NAŠA REKA / IGRALEC DIESEL					POLJSKA DENARNA ENOTA	1			
DOKAZ ODSOTNOSTI S KRAJA ZLOČINA	6			13		PUŠČAVSKA DOLINA / TOMAŽ RANC			16							
NASELJE ZAHODNO OD ZAGREBA																
LUKA V IZRAELU				MESTO NA SLOVAŠKEM			21									

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do četrtka, 30. junija 2016, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

Vse za ogrevanje na enem mestu

GOMON SOLAR
GOMON GROUP

Izjemna Akcija

TOPLOTNE ČRPALKE do -30%
SONČNI KOLEKTORJI do -30%
(POLENA, PELETI) OGREVALNE PEČI do -20%
KLIMATSKE NAPRAVE do -20%

CENTER VARČNEGA OGREVANJA

IBI CENTER KRANJ, Jelenčeva ulica 1

MOŽNOST KREDITIRANJA

051 330 444
www.centervarčnegaogrevanja.si

MONTAŽA NA KLJUČ
- *vodovodne inštalacije*
- *talno ogrevanje*
- *radiatorsko ogrevanje*

BUDERUS REVERZIBILNE TOPLOTNE ČRPALKE ZRAK/VODA GRELNE MOČI 7-31kW

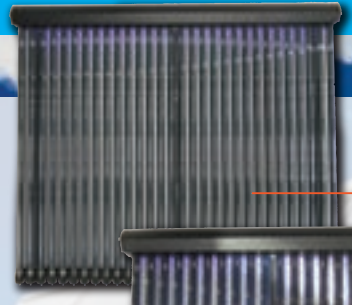
MOŽNOST
• EKO SKLAD SUBVENCIJE •

MITSUBISHI INVERTER TOPLOTNE ČRPALKE ZRAK VODA GRELNE MOČI 4 - 23kW

TOPLOTNE ČRPALKE

MOŽNOST KREDITIRANJA

MOŽNOST
• EKO SKLAD SUBVENCIJE •



-25%

CEVNI VAKUUMSKI KOLEKTOR NSC-58-30
površina absorberja - 2,8 m²

-30%

CEVNI VAKUUMSKI KOLEKTOR NSC-70-20
površina absorberja - 2,2 m²

SONČNI VAKUUMSKI KOLEKTORJI

CEVNI VAKUUMSKI KOLEKTOR NSC-100-16
površina absorberja - 3,1 m²

-25%

Buderus

Uplinjevalni kotel na polena DELTA
- *Regulacija Delta 3000 z zaslonom na dotik*
- *izkoristek nad 90%*
- *velik nalagalni prostor volumna 120 l*
- *lambda nadzor zgorevanja*

Visoko učinkovite inverterske klimatske naprave

Vsak kolektor je sestavljen iz steklenih cevi, ki so pritrjene v ohišje na vrhu pa v zbirniku toplote (manifold). Znotraj vsake steklene cevi je absorber ter toplotna cev (heat pipe), ki je napeljana po celotnem absorberju. Deluje kot visoko učinkovit prenosnik toplote do vrha kolektorja, kjer se ob suhem spoju toplota prenaša na medij oz. tekočino, ki toploto prenaša do kurilnice.

Prodajamo toplotne črpalke različnih blagovnih znamk.

Za vaš energetsko učinkovit dom

FUJITSU · Buderus · MITSUBISHI ELECTRIC · HITACHI Inspire the Next · Panasonic · DAIKIN · TOSHIBA · weishaupt

GOMON SOLAR, D.O.O., JELENČEVA ULICA 1, KRANJ

OVEN
21. marca–21. aprila

Pred vami je čas novih priložnosti, zato bodite zelo pazljivi na dogajanje okoli sebe. Pričakovanja bodo velika. Ne bo ostalo le pri željah, saj ste končno prišli na vrsto. Veliko dni bo dobrih, zato glejte, da jih dobro izkoristite. Srečna dneva bosta 21., 26. 6. Misel meseca: Kdor ljubi, ne dvomi, ker ljubi in zmore.

BIK
22. aprila–20. maja

Vsak od nas si svojo srečo kuje. Začeli si jo boste kovati, s tem se vam precej spremeni. Seveda na bolje, vendar strah vam bo še nekaj časa ostal. Nič zato, važen je pogum in trdna volja. Ponudila se vam bo dobra priložnost. Srečna dneva bosta 10., 28. 6. Misel meseca: Ljubiti življenje pomeni imeti sebe najrajši.

DVOJČKA
21. maja–21. junija

Bojite se očitnih sprememb, a prav te lahko pričakujete. Kar se tiče odločnosti in samozavesti, ne boste imeli težav, a sami dobro veste, da ste čustveno tako kot omahljivi tudi ranljivi. Zvezde bodo na vaši strani. Srečna dneva sta 15., 16. 6. Misel meseca: Ostankov ni in kdor to ve, je pripravljen na jutrišnji dan.

RAK
22. junija–22. julija

Posvetili se boste reševanju nesoglasij v družini in ob tem ne morete pričakovati pomoči. Pri tem ne smete zanemariti tudi svojih čustev, saj boste vi tisti, ki bi bili na koncu izigrani. V poslu bodite previdni, čeprav se vam bo zdelo vse v redu. Srečna dneva bosta 13., 24. 6. Misel meseca: Brez porazov tudi zorenja ni.

LEV
23. julija–23. avgusta

Vse moči boste usmerili k cilju in ne boste se ustrašili nobenih sprememb, ki vam bodo prihajale nasproti. Še ob pravem trenutku se vam bodo odprle oči in marsikaj vam bo postalo jasno. Obeta se vam finančno presenečenje. Srečna dneva bosta 23., 29. 6. Misel meseca: Najpomembnejše pri cilju je, da ga imaš.

DEVICA
24. avgusta–23. septembra

Nikoli ni prepozno za spremembe. Obrnili boste nov list v knjigi življenja. Marsikdo bo presrečen, najbolj pa vi sami. Res da se boste morali na novo vlogo kar nekaj časa privajati, a dobrega se vsak izmed nas lahko privadi. Srečna dneva sta 12., 22. 6. Misel meseca: Dve življenji ima, kdor zna eno živeti.

TEHTNICA
24. septembra–23. oktobra

V poslovnem krogu bi bilo dobro, da prav sedaj ne bi preveč izstopali. Včasih je modro molčati, zato ostanite v ozadju. Prišel bo čas, ko boste lahko povedali svoje mnenje, in takrat bo bolj učinkovito. Srečna dneva sta 17., 18. 6. Misel meseca: Ne posekajte drevesa, ker ste našli črva v jabolku.

ŠKORPIJON
24. oktobra–22. novembra

Brez večjih težav se boste prilagodili novostim na delovnem mestu. Izzivi vas bodo le še bolj motivirali in spravili na plan vse vaše sposobnosti. Finančne zagate, ki so pred vami, bodo le trenutne, zato naj vas ne skrbi. Srečna dneva bosta 11., 19. 6. Misel meseca: Kdor preveč misli na preteklost, je brez prihodnosti.

STRELEC
23. novembra–21. decembra

Končno bo prišla do izraza vaša kreativnost. Pri tem je mišljeno tako v ljubezni kot na delovnem področju. Glejte le, da vam zanos ne zamegli občutka za pravo mero. Pred vami je potovanje. Srečna dneva bosta 26., 27. 6. Misel meseca: Ključ do sreče je najmanjši in komur se mudi, ga spregleda.

KOZOROG
22. decembra–20. januarja

Samo premišljevanje vam ne bo rešilo težav, ampak morate za to tudi kaj narediti. Dobre novice boste dobili s pošto, ki jo že nekaj časa težko pričakujete. Na čustvenem področju se vam odpira nova ljubezen, kar je tudi prav. Srečna dneva sta 18., 29. 6. Misel meseca: Vsi imamo sanje, a le redki si jih upajo uresničiti.

VODNAR
21. januarja–19. februarja

Na nekega prijatelja ste pozabili, zato bodite pripravljeni na nevihto. Zamera je huda stvar. S časom se bo to lahko popravilo. Zadnje čase ste se premalo posvetili družinskim zadevam, poskrbite, da ne bo prepozno. Srečna dneva sta 18., 21. 6. Misel meseca: Nikoli ni tako dobro, da ne bi moglo biti še bolje.

RIBI
20. februarja–20. marca

Ob obisku boste presenečeni, tako da boste zopet začeli verjeti v lepe stvari, da sreča kljub vsemu obstaja. Nekdo bo od vas pričakoval odkrit pogovor in odgovore na pretekle dogodke. Bodite pozorni na okolico. Srečna dneva sta 23., 26. 6. Misel meseca: Ne hranimo življenja z drobtinicami, če imamo celo pogačo.

KAMM d.o.o.

- Poslovna cona A 19, Šenčur, tel.: 04 251 91 86
- BTC Hala 10, Šmartinska 152, Ljubljana, tel.: 01 541 18 15

Vse za navtiko

Rešilni jopič 100N 9.99 EUR

Otroški rešilni jopič, velikosti: S, M, L 19.50 EUR

Jopič za vodne športe 50N 19.50 EUR

Jopič za vodne športe 50N, velikosti XL, XXL 19.50 EUR

Bokobran 120 x 450 mm 5.80 EUR
Bokobran 150 x 580 mm 8.41 EUR
Bokobran 210 x 620 mm 12.46 EUR

Ročna tlačilka 10.10 EUR

Tlačilka za bokobrane 8.54 EUR

Prenosni WC Porta Potti Qube 165 49.90 EUR

Varnostna ključavnica za prikolico 16.95 EUR

Sidro maček 3.2 kg 14.34 EUR

Teleskopska čaklja 8.30 EUR

Izdelke vam pošljemo tudi po povzetju!

Vse cene so v EUR in vključujejo DDV. Cene veljajo do razprodaje zalog. Slike so simbolne

www.kamm.si

Krajepisec Željko Kozinc nas s svojim značilnim srčnim doživljanjem, ki ga poznamo že iz njegovih sedmih izletniških knjig, vabi k naravnim in kulturnim biserom tega prelepega dela domovine.

14,90 EUR + poštnina

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.
Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

Če na vaše rolete in okenske police sedajo različni ptički, ki iščejo zavetje pred mrazom, boste s tem priročnikom lahko natančno določili, za katerega ptička gre. Pernati obiskovalci so prikazani v naravni velikosti, zato pri prepoznavanju skoraj ne more priti do pomot.

Cena knjige, ki je lahko tudi lepo darilo, je

11,50 EUR + poštnina

Knjigo lahko kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.
Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

NOVO V QLANDIJI!

Novo pooblaščeno prodajno mesto Telekoma Slovenije, akcije, internet, televizija in telefonija, bogata izbira telefonov in dodatne opreme, **vse na enem mestu v Qlandiji ...**

Pričakujejo vas strokovno usposobljeni svetovalci, ki vam bodo z veseljem pomagali najti optimalne rešitve!

meg@phone

QLANDIA KRANJ, TOLEA d.o.o.
T: 031 316 000 | mega.phone4@siol.net

TelekomSlovenije
POOBLAŠČENI PRODAJALEC

TOLEA D.O.O., ROBOVA CESTA 6, VRHNIKA