

SLOVENSKE KRIŽANKE

IN UGANKE

PRVA NAGRADA 1.500 €

APRIL
2026
št. 164
3,29 €

K R I Ž A N K E
in uganke za vse okuse

**MEGA
NAGRADNI
SKLAD**
3.500 €

Ste vedeli?

Nenavadna dejstva in neverjetne resnice

Sudoku

Sudokuji različnih težavnostnih stopenj

Za najmlajše

Zabava, križanke in uganke

**OSMEROSMERKE, LOGIKA,
UGANKE, KVIZ, HOROSKOP,
GURMANSKI KOTIČEK,
HUMOR ...**

boljša zabava
za vso družino

Reši in osvoji!

Poteguj se za

60
denarnih
nagrad





JOKER NAGRADNA KRIŽANKA

V nagradnem žrebanju lahko sodelujete tako, da pošljete SMS s ključno besedo »DZ rešitev« na številko 6060 (primer: če je geslo KLOBUK, pošljete SMS: DZ KLOBUK) ali/in izpolnete nagradni kupon na strani 58.

						AVTOR: BOTY	SPOSOBNOST DOMISLIJE	ZDRAVNIK KIRURG	PRAVIČNA SILA V KITAJSKI MITOLOGIJ	OSTRI DEL CEPINA	KEMIJSKI SIMBOL ZA ZLATO	LUŽA, MLAKUŽA	KNJIGA ZEMLJEVIDOV	TOK, TULEC	PRIJATELJSKI OBED V ANTIČNI GRČIJ	ZGODNJE VINO
						LJUBITELJ FOTOGRAFIRANJA										
						ČEBELARSTVO										
						AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA (PATRICIA)					KANADSKI REŽISER DWAN					
						TRNOVA PALICA					PRAVICA UGOVORA				SIMBOL ZA NIKELJ BOGAT PODJETNIK Z VPLIVOM NA POLITIKO	
						ANTON AZBE			SOL ALI ESTER SČAVNE KISLINE	ŠKOTSKA PEVKA (SHEENA) RIBIŠKI PLEN						
						BELGIJSKO PIVO										
						GOSPODINJSKI STEPALNIK						DRUŽINSKI ZABAVNIK	STARO-JUDOVSKI KRALJ DREVESNI HROŠČ			
												LARA JANKOVIČ SLOVENSKI KUHAJ VOLČIČ			GIZDALINSKA NOŠA V 17. STOLETJU	NOTNI ČRTALEC
DRUŽINSKI ZABAVNIK	DNEVNI METULJ	REMIJU PODOBNA KARTAŠKA IGRA	AMERIŠKI FILMSKI REŽISER (MARTIN)	NAŠA IGRALKA HRIBAR	REKA NA SARDINIJ POJAV OB NEVIHTI						NEKD. SL. ATLETINJA (ALENKA) RANOCELNIK					
DEKORČEK								UHELJ								
								DEJAVNOST USKOKOV								
GLAVNO MESTO MINNESOTE V ZDA										TROPSKI SADEŽ						
										IZRASTEK NA HRBTU KAMELE						
OPLOV MODEL VOZILA							HRVAŠKI IGRALEC (MARTIN)								MARK TWAIN	
							ACETILEN								ZATIČ	
ZMIKAVT				ORESTOVA SESTRA V GRŠKI MITOLOGIJ								NAJVEČJI MOGULSKI VLADAR INDIJE	ZORA, SVIT			
													PEVSKI ZBOR			
NINA SIMONE			RIBA IZ DRUŽINE KRAPOVCEV	IGRA NA SREČO					SKUPEN LOV Z BRAKI							
				PUSČAVSKI RIS					OBŽALOVANJE							
ODISEJEVA DOMOVINA						PRITOK LJUBLJANICE					POSODA ZA KUHANJE					
						DERIVAT AMONAIKA					TRAVA DRUGE KOŠNJE					
JUŽNO-AMERIŠKA OKRASNA RASTLINA					SLOVENSKI NOGOMETNI TRENER ŠIMUNDŽA OBRI					AVARI NOSILEC AVTOMOBILSKEGA KOLESA					ZASUK, OBRAT	PERUJSKI FILMSKI REŽISER (LUIŠ)
DRUŽINSKI ZABAVNIK	ZEMELJSKA KROGLA	ARMENSKI DENAR				SEŠTEVEK, SUMA							OŠILJENA PALICA			
		PERILNIK (NAREČNO)				IZMEČEK VULKANA							AM. FIZIK (ALEXANDER G.)			
DELO									AVSTRALSKA PASMA PSOV					KATJA LEVSTIK		
									RUŠA					VZDEVEK GRAFIKA JUSTINA		
OSAMITEV DRŽAVE						SL. SKLADATELJ (OSKAR)						FINSKI ARHITEKT SAARINEN				
						EDVIN FLISER						IVO ŽAJDELA				
NIŽJI GOZDARSKI USLUŽBENEK						PALAČA JUGO-ZAHODNO OD PARIZA V FRANCIJ										
TURKMENSKO PLEME V SREDNJI AZIJ						@					STIČIŠČE FRČADE IN STREHE					

ANDROGA: sladkovodna riba, SAINT PAUL: glavno mesto Minnesote, BARB: avstralski pes, SAGNER: hrvaški igralec, AVRIKULA: uhelj, A LA MODE: gizdalinska noša v 17. stoletju

AVTOR: BOTY	MONUMENT	CELOTA ARKAD STAVBE	JEZERO V ŠKOTSKEM VISAVJU	OČI	AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC BEATTY	PROSTOR ZA SEKANJE DRV	SECESIJA	SPODNJE-EGIPČANSKA BOGINJA	SESALKA ZA POLNJENJE PARNIH KOTLOV	TRAVA DRUGE KOŠNJE
MESTO NA JUGU TEKSASA V ZDA										
KANDIDAT ZA VODILNI POLOŽAJ										
SPAJANJE S KISIKOM										
ŠPANSKI KOLESAR (ENRICO)				IRANSKO NOMADSKO LJUDSTVO	LATVA ČOKLE Z JERMEŃOM PREK PRSTOV					
EMIL TAHIROVIČ			ŠOP POVEZANEGA ŽITA POKEC					FORDOV MODEL ZNAMKA AVTOMOBILOV		
NAŠA PEVKA DRAŠČEK						AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA STONE	ALJOŠA TERNOVŠEK			BOJAN ADAMIČ
NEKDANJI BRITANSKI DIRKAČ FORMULE 1 (EDDIE)							JAMAŠKI PEVEC MARLEY			
GLAVNO MESTO SUDANA							NADAV, AVANS JAPONSKI FIZIK (LEO)			
DRUŽINSKI ZABAVNIK	SREDSTVO ZA ZATIRANJE RASTLINSKIH BOLEZNI	UMRLI AM. IGRALEC (VAL) SAMODEJNOST							LEPO VEĐENJE	SIN BRATA ALI SESTRE
UMRLA AMERIŠKA IGRALKA WEST				ŠKOTSKA PEVKA (SHEENA) VRHUNEC VROČINE						
OVČJA SAMICA					PREČNIK V KOZOLCU	GRADAŠE GRŠKO MESTO V EPIRU				
DRAGO TRŠAR			ŽABJA OKONCINA NEKD. NAŠ NOGOMETAS (GREGOR)					IVAN ČARGO NASADILLO		
MOČVIRSKA GRMIČASTA RASTLINA										
RAZLIČEK MINERALA AKTINOLITA							NIZOZEMSKA JADRNIKA FOND			
STRUPENA KAČA				ŽENIN ALI MOŽEV OČE NAŠA TV VODITELJ, SABADIN					IGRA S KARTAMI	PULJSKA ZNAMENITOST
NAPAD, NASKOK						SPLET LAS KAJNOV BRAT				
STRELNA ODPRTINA					UDELEŽENEC ALKE NAŠA IGRALKA HRIBAR					
IVAN ZORMAN		UPORABA LIDIJA OSTERC						ROBERT ERJAVEC ION ILIESCU		
KANADSKA POPEVKARICA										
VARNOŠTNI EKSPLOZIV						LETOVIŠČE PRI OPATIJU				

AMIAŃT: različek aktinolita, IRVINE: nekdanji severnoirski dirkač, ABARTH: znamka avtomobilov, AHLE: gradaše

8				4			
5	7			6			8 2
1	6			5	9		3
				4	9		1 8
4			5		7		9
2	3		6	8			
7		1	4			6	3
8	9			7		1	2
			9				4

Težavnost 1

		9		2		8	
		8	3				
			5		4		7
5		3					6 9
9		2		6		3	5
4	6					7	2
	3		7		9		
				8	4		
		4		1		2	

Težavnost 2

3	7		8				4
		4				5	
	6		4	2			7
1				7	2		
				6			
			3	9			1
	3			8	5		6
		9				7	
6				7			1 5

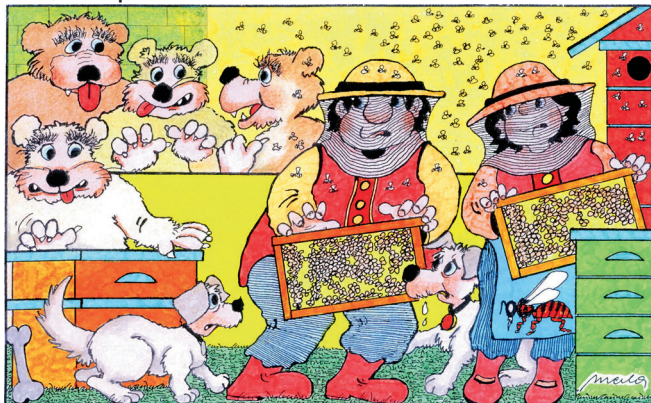
Težavnost 3

				6			1
			3	9		4	8
						7	2
	1	8	5			6	
9							4
	6			7	8	5	
2	9						
	7	6		4	1		
1			6				

Težavnost 4

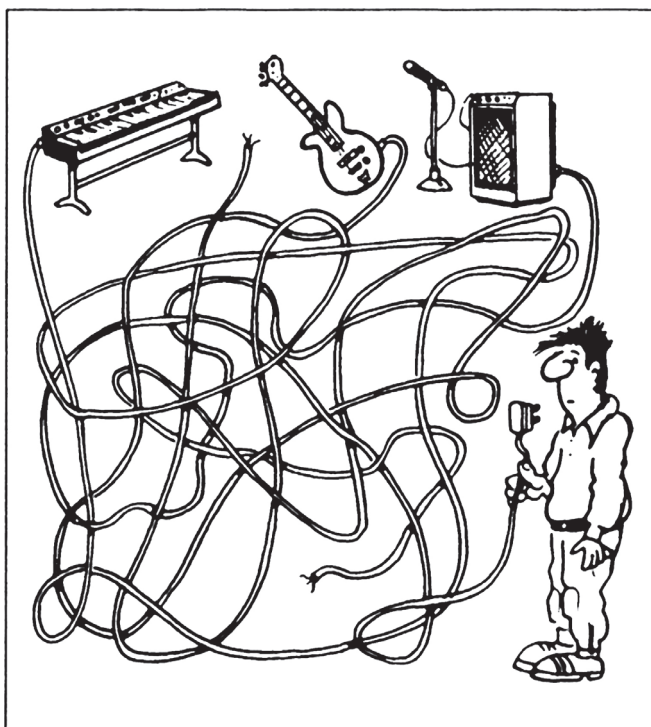
10 RAZLIK

Sličici se razlikujeta v desetih majhnih podrobnostih. Jih lahko poiščete?



KABEL

Na katero napravo je priključen vtič v glasbenikovi roki?



Križanka

AVTOR: BOTY	OBMOČJE TROPskega GOZDA V JUŽNI AMERIKI	UMIVALNICA	KOTA NA ISTI STRA- NICI PREČNICE DVEH PREMICE	MESTO V RUSKI BAŠKIRIJI	AVSTRAL- SKA FILM. IGRALKA BLANCHETT	PREDNIKI ALBANECV	SLUŠNA KOŠČICA V SREDNJEM UŠESU	NAŠA TV VODITE- LJICA SIRCA ROŠ
AMERIŠKI FILMSKI IGRALEC (+BRAZGO- TINE(+)								
MARŠALOV URAD								
LETALSTVO								
HRVAŠKI PEVEC (IVAN)				HERCEGOVEC RIM. CESAR (MARK AVRELIJ)				ZEMELJSKI PRAVEK, ARHAIK
KOPNO SREDI MORJA					KOZJA VRBA, MAČKOVEC			
GLASKA, MUZIKALIJA					KRIVULJA OGRIN- JALKA	ANŽE ZEVRNIK RASTLINA ČRNI KOREN		
IVAN REITMAN			AFORIZEM, REK SL. PESNIK (JOŽE)					
LEVI PRITOK DONAVE V ROMUNIJI				NACIONAL- SOCIALIST MESTO V SREDNJEM HONŠUJU				
JESENSKI JURCEK								
:Družinski ZABAVNIK	ZAČETEK ZELEZNIŠKE KOMOZICIJE	RASTLINA PREOBJEDA ZMRZNJENJE					KUBANSKI PISATELJ (ALEJO)	VERDIJEVA OPERA
ANG. POET IZ 17. STOLETJA (RICHARD)								
OLIVER (LJUBKO- VALNO)				DNEVNI METULJ INDONEZIJ- SKO ŽGANJE				
PARADIŽ- NIKOVA OMAKA						RAFAEL NADAL NASPROTJE VROČINE		
OLIVER DRAGO- JEVIĆ			NAKLADA- LIŠČE RAVNA STREHA					
NAŠA NEKDANJA SMUČARKA HROVAT					REKA SKOZI BODENSKO JEZERO			
KRAJ NA KOČEVSKEM					KUKAVICA TROPske AMERIKE			
TRAČNICA, TIRNICA				INKOVSKI BOG DEŽJA IN VETRA	24. IN 21. ČRKA ABECED ŽENSKI PEVSKI GLAS			NAREČNO IME ZA KRAVICO
ODISEJEVA DOMOVINA						ENAKA VOKALA JOHN UPDIKE		
ASTRONAVT								
PUSTOLOV- ŠČINA								

AZOIK: arhaik, LOVEFACE: angleški pesnik, ENVELOPA: krivulja ogrinjalka, JIU: pritok Donave

Matematične uganke

V mrežo pravilno razporedite razpoložljive številke (na levi), da dobite ustrezno vsoto na koncu vsake vrstice in stolpca.

 345
+ 269

AVTOR: BOJAN ARKO	NAMAZANJE Z MASTJO	UVELJAVITEV	DOLENJSKA REKA	HRVAŠKI REŽISER ZAFRANOVIC	TENORIST DARIAN	DVOGLASNIK	ŠPANSKI RAZISKOVALEC JUŽNE AMERIKE (FELIX DE)	AMERIŠKA IGRALKA IN PEVKA BIRCH	DRŽAVA V SEVERNI AMERIKI	JAPONSKO MESTO NA JUGU HONŠUJA
TRAKTORSKI PRIKLJUČEK										
SPOLNO DRAŽILO										
MIKROSKOP- SKO MAJHNE ŽIVALI										
MESTO V ZAHODNI ROMUNIJ				OBDOBJE MEZOZOIKA IZRAELSKO MESTO V GALILEJI						
STANE MANCINI			GAMSI BIVOL BRITANSKI PISATELJ FLEMING					DRAGO HORVAT POVZROČANJE BOLEČINE		
MESTO NA JUGO- ZAHODU TAJVANA							KIT. IZUMI- TELJ PAPIRJA (LUN) NAELEKTREN DELEC			
KRAVICA				GUBA POLAGALEC TAPET					EDITOR, IZDAJATELJ	NIZOZEMSKO MESTO V PROVINCI NOORD- HOLLAND
ČRNILO						ZELENICA V PUŠČAVI OPREMLJA- NJE Z NALEPKAMI				
ERICA JONG			LUKA NA J. NORVEŠKE VIJOLICA							
NAJVIŠJI HLAPEC NA ZEMLJIŠKEM GOSPOSTVU							PINGVINU PODOBNA MORSKA PTICA, NJORKA			
Družinski ZABAVNIK	STARI OČE OČETA ALI MATERE	HIMALAJSKO BITJE PROSTOR ZA RISANJE					GR. OBRED- NA PESEM BOS. POLITIK IZETBEGOVIČ			
LEVI PRITOK DONAVE, MEJ- NA REKA MED ROMUNJO IN MOLDAVIJO					MAJHNA, PREPROSTA HIŠA					
VODNA ŽIVAL					IT. PISATELJICA FERRANTE JAKOB BRAT, EZAV					
ŽIVINOREJSKI POLNO- MADSKI KURDI								IVAN ROB TROJANE V RIMSKI DOBI		
DAVŠČINA V STARI AVSTRIJI				SREDNJE- SOLEC PRIPADNIK BASKOV						Družinski ZABAVNIK
IZČRPEN, STROKOVNO DOKUMENTI- RAN SPIS									PRIPADNIK OSETOV	SOCIOLO- GINJA JOGAN
DUŠAN NEČAK			JAPONSKA NABIRALKA BISEROV PODZEMNI ŽUŽKOJED				CIGAN TIBETANSKO GOVEDO			
Družinski ZABAVNIK	NEZNANKA V MATEMATIKI STANE POTOKAR				STARO IME JEZERA MALAVI LOJZE SLAK					
RAZVAJENEC, MILJENČEK										
POLOŽAJ PRI ŠAHU				ŠESTA DIATONICNA STOPNJA						

ASIRETI: kurdi, VALPET: hlapec, AKASHI: jap. mesto, DIFTONG: dvoglasnik, ELABORAT: izčrpen spis, ARENDAL: norv. luka

1
4
5
6
8

7
 9
 3

15
 14
 16

21
 11
 13

TEŽAVNOST 1

1
2
3
5
7
8

9
 4
 6

18
 14
 13

17
 7
 21

TEŽAVNOST 2

1
2
3
5
6
8
9

4
 7
 7

7
 17
 21

16
 14
 15

TEŽAVNOST 3

1
2
3
4
5
6
8
9

7
 7
 7

14
 18
 13

6
 20
 19

TEŽAVNOST 4

Iskanje besed

V vsakem od dvajsetih krogov se nahajajo skrite besede s šestimi, sedmimi, osmimi in devetimi črkami, ki so med seboj pomešane. Povežite skupine črk in odkrijte skrito besedo. Za pomoč je prva beseda že odkrita.

6 ČRK 1 NA/DU/RA	 2	 3	 4	 5
7 ČRK 6	 7	 8	 9	 10
8 ČRK 11	 12	 13	 14	 15
9 ČRK 16	 17	 18	 19	 20

AVTOR: BOJAN ARKO	ZLITI GLAS	TONIČNI KRC ALI ZACASNA RIGIDNOST MIŠICE	SLAB UCENEC, CVEKAR	RUDI AHČAN	OTOŠKA DRŽAVA V JUGO- VZHODNI AZIJI	RUSKA ZELJNATA JUHA Z MESOM	NAŠ BIVŠI NOGOMETAS (ALEKSAN- DER)	BIVŠI SPANSKI NOGOMETAS KARANKA	RAZSTAVI- TEV SES- TAVLJENE BESEDE, DIAKOPA	TVEGANJE	KLADA ZA SEKANJE, NATON	ANTON INGOLIČ	DRIŽINSKI ZABAVNIK	PEVEC PESTNER	LONČENA SKLEDA ZA MLEKO	KIRURG BRECELJ
TRTA, NA KATERO SE CEPI ZLAHTNA EVROPSKA TRTA													ATA NEMŠKO GRICEVJE NA BAVARSKEM			
MINISTER ZA FINANCE																
ČASOVNI TERMIN				NAGNJENJE ORGANIZMA K BOLEZNIM LOŠČILO								TORIJEČ BIVŠI AM. PRESEDNIK (BILL)				
ITALIJANSKI PISATELJ SVEVO						MANJŠE VOZILO								FRANCE KOSMAČ FRANCOSKI REŽISER (MARCEL)		
MUSLIMAN- SKA SVETA KNJIGA						PTICA KANJA GRAD NA KOPRSKEM										DRUGO VRATNO VRETNICE, OKRETAČ IN RJAV, BELO PEGAST JELEN Z INDIJSKE PODCELINE
ANTON NANUT			KESANJE ČAROVNICA (PRIMORSKO)								VRBA IVA				OBLIKA UMETNIŠKEGA DELA, ŽANR	
PRHA				ZORAN OGRINC SIROKA PLATNENA SRAJCA							NERGAČ					
FRANCOSKA IGRALKA (MARIE - NOËLLE)											KAVELJČEK Z OSTJO ZA RIBOLOV BIVŠI AM. ATLET (JESSE) STROKOV. ZA KEMIJO					
DRIŽINSKI ZABAVNIK	NAREČNA SKUPINA SRBSKO- HRVAŠKEGA JEZIKA	HRVAŠKA PLESALKA (ANA) VOJAK Z LOKOM					HRVAŠKI PISATELJ (IVAN)	HRVAŠKA REKA V DALMACIJI	JAPONSKI SMUČARSKI SKAKALEC (DAIKI)	BARVILO KANA, HENA NAŠ SLIKAR (ANTON)				RAFKO IRGOLIČ KRATKORE- PA OPIKA IZ AMAZONIJE		
NAŠ BIVŠI SMUČARSKI SKAKALEC (JOŽE)																
HALJI PODOBNO OBLAČILO SODNIKOV					MESTO V REKI, KJER VODA SKAČE ČEZ SKALE							SIFILIS PRITOK BALHAŠKE- GA JEZERA				
ČLOVEK Z VELIKIMI OČMI					HUDIČ, SATAN	GRŠKA BOGINJA LOVA NEVARNA PADAVINA									RŽEN KRUIH	MEDVED
KAREL OŠTIR			PREVOZNO SREDSTVO SLIKAR BOGDAN MEŠKO										PODZEMNI ŽUŽKOJED RIMSKI PREFEKT JUDEJE			
CEVAŠTA VREČICA PRI ZAPRTO- TROSNICAH				JUTRANJA PADAVINA NEMŠKI EKONOMIST (KARL)					RAZKOŠNA KOČIJA BIVŠI AM. METALEČ DISKA (AL)							
VTIČ							AFRIŠKI PTIČ TEKAČ MESTO V ZAMBIJI				PRETEŽNO TROPŠKO ZELIŠČE Z VELIKIMI CVETOV	PREBIVALEC IRSKE HITRO NAREJENA RISBA				
POSTAVLJA- NJE ŠRANGE										OSLOVSKO MESO						
VEČJE, OSTRE SKALE					PEVKA PRODNIK	POKLON, DARILO NEKDANJI JAPONSKI DROBIZ				MODEREN PLES SUMERSKI BOG SONCA				OLIVER REED VRTENJE ŽOGE		
IVAN LEVAR			FINSKI ARHITEKT SAARINEN 5. IN 3. VOKAL					TALJENJE JURE KOŠIR								NIKOLAJ OMERSA
NEUSMILJEN ČLOVEK													SUŠILNIK ZA LASE			
PIANIST BERTONCELJ				NEPOUDAR- JENI ZLOG PRED PRVO STOPICO V VERZU									ITALIJANSKI PISATELJ (UMBERTO)			

ANAKRUZA: nepoudarjeni zlog, KNIES: nemški ekonomist, EKIPAŽA: razkošna kočija, AKSIS: okretač, STEIGERWALD: nemško gričevje, TMEZA: diakopa, SRAKOLICA: kanja

Gurmanski kotiček

Kefir

... sto vedeli ...

... da lahko kefirjeva zrna ob pravilni negi živijo praktično neomejeno dolgo?

POZNALI SO GA ŽE NOMADSKI PASTIRJI NA OBMOČJU KAVKAZA PRED VEČ KOT DVEMA TISOČLETJEMA IN SPADA MED NAJSTAREJŠE NARAVNE VIRE PROBIOTIKOV. ZARADI BOGATE VSEBNOSTI RAZLIČNIH KORISTNIH MIKROORGANIZMOV LAHKO POMEMBNO PRISPEVA K DOBREMU POČUTJU.

Kefir je rahlo kiselkast, osvežujoč mlečni napitek, ki nastane z naravno fermentacijo mleka. Njegova posebnost so kefirjeva zrna; drobne kolonije mikroorganizmov, ki vsebujejo različne vrste mlečnokislinskih bakterij in kvasovk. Prav ta nenavadna kombinacija daje kefirju značilen okus, rahlo penasto teksturo in bogato mikrobiološko sestavo.

Kefir izvira z območja Kavkaza, kjer so prebivalci verjeli, da jim prav ta pijača podarja dolgo življenje. Ker so sloveli po svoji vitalnosti in visoki starosti, se je kefirja prijel vzdevek »napitek stoletnikov«. Po izročilu naj bi kefirjeva zrna veljala za dragoceno družinsko dediščino, ki so jo prenašali iz roda v rod. Mleko so fermentirali v glinenih posodah ali kožnih vrečah, ki so jih obešali ob vhodu v hišo. Vsak, ki je vstopil ali izstopil, je vrečo rahlo brcnil ali premaknil, da se je vsebina premešala in je fermentacija potekala enakomerno. Prvotno so ga pripravljali predvsem iz ovčjega mleka, danes pa se najpogosteje izdeluje iz kravjega. Industrijska proizvodnja kefirja se je začela v Rusiji v 30. letih dvajsetega stoletja, danes pa ga izdelujejo

številne države po svetu, tudi v Sloveniji. V sodobnih obratih se poleg tradicionalnih kefirjevih zrn ponekod uporabljajo tudi čiste kulture mikroorganizmov, izoliranih iz zrn, kar omogoča bolj nadzorovan in enoten proizvodni proces.

KEFIRJEVA ZRNA IN FERMENTACIJA

Kefirjeva zrna niso prava semena, temveč žive skupnosti mikroorganizmov. Mikroorganizmi so ujeti v strukturo iz polisaharidov in beljakovin, zaradi česar imajo zrna rahlo želatinasto, cvetači podobno obliko. Velika so lahko od nekaj milimetrov do približno treh centimetrov. Ko kefirjeva zrna dodamo mleku, mikroorganizmi začnejo razgrajevati mlečni sladkor (laktozo) in ga pretvarjati v mlečno kislino, ogljikov dioksid in majhne količine alkohola. Rezultat je rahlo kiselkast, nekoliko gaziran napitek z gosto, a pitno strukturo. Fermentacija kefirja običajno traja od 12 do 24 ur pri sobni temperaturi. V tem času mikroorganizmi postopoma spremenijo mleko v fermentiran napitek z izrazito kompleksnim okusom. Daljši čas fermentacije pomeni bolj kiselkast okus in gostejšo strukturo. Po končanem procesu se kefirjeva

zrna preprosto precedijo in uporabijo znova, ob tem se pogosto še razmnožujejo.

HRANILNA VREDNOST

Kefir je cenjen zaradi svoje hranilne vrednosti in bogate mikrobiološke sestave. Vsebuje beljakovine, kalcij, vitamine skupine B in vitamin K2. Ker se med fermentacijo del laktoze razgradi, ga mnogi ljudje lažje prebavljajo kot navadno mleko. Posebna vrednost kefirja so tudi žive bakterijske kulture. V primerjavi z jogurtom vsebuje kefir pogosto več različnih vrst mikroorganizmov, saj v fermentaciji sodelujejo tako bakterije kot kvasovke. Najboljši čas za pitje kefirja je zjutraj na tešče ali za večerjo, saj tako omogočimo najboljšo absorpcijo hranil.

KEFIR V SODOBNI KUHINJI

Čeprav je dolgo veljal predvsem za zdravilni napitek in najstarejši znani probiotik, ga danes vse pogosteje uporabljamo tudi v kuhinji. Njegova rahla kislina in kremasta tekstura sta odlični za pripravo smutijev, prelivov za solate, marinad in peciva. V mnogih receptih lahko nadomesti jogurt ali pinjenec, hkrati pa jedem doda nežno fermentirano noto.



za 3 osebe 24 ur

Domači kefir

Sestavine:

- 1 l polnomastnega mleka
- 2–3 žlice kefirjevih zrn

Priprava: Kefirjeva zrna položite v čist steklen kozarec. Prelijte jih z mlekom in kozarec rahlo pokrijte (ne zaprite popolnoma). Kozarec pustite stati pri sobni temperaturi vsaj 24 ur (vmes lahko premešate z leseno kuhalnico). Ko se mleko zgosti in dobi rahlo kiselkast okus, kefir precedite skozi plastično ali nerjaveče cedilo.

Kefirjeva zrna shranite za naslednjo pripravo. Nasvet za kratkotrajno shranjevanje (do približno enega tedna): najpreprosteje je, da kefirjeva zrna prelijete s svežim mlekom in jih postavite v hladilnik. Nizka temperatura upočasni fermentacijo, zato zrna ostanejo aktivna, vendar delujejo precej počasneje. Ko jih želite ponovno uporabiti, jih precedite, prelijte s svežim mlekom in pustite fermentirati pri sobni temperaturi.



za 3 osebe 10 minut

Solatni preliv iz kefirja in svežih zelišč

Sestavine:

- 200 ml kefirja
- 2 žlici olivnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 majhen strok česna
- 2 žlici drobno sesekljanih svežih zelišč (npr. drobnjak, koper ali peteršilj)
- sol po okusu
- sveže zmlet črni poper

Priprava: Česen olupite in drobno sesekljajte ali ga strite v možnarju. V skledi zmešajte kefir, olivno olje in limonin sok. Dodajte česen in sesekljana zelišča ter vse skupaj dobro premešajte. Preliv posolite in poprajte po okusu, nato ga prelijte čez svežo solato ali pečeno zelenjavo. Namig: še posebej je okusen z zelenimi solatami, paradižnikom, kumarami ali pečenim krompirjem.



za 3 osebe 45 minut

Kefirjeve palačinke

Sestavine za palačinke:

- 3 jajca
- 500 ml kefirja
- 300 g gladke moke
- 4 žlice sladkorja (lahko rjavega)
- ščepec soli
- ščepec vanilje v prahu ali semena iz ½ vaniljevega stroka

Sestavine za nadev:

- približno 250 g odcejenega kefirja
- 1 rumenjak
- naribana lupinica ½ limone
- ščepec vanilje v prahu
- 2 žlici rjavega sladkorja

Priprava: V večji skledi stepite jajca, kefir, sladkor, sol in vaniljo. Postopoma vmešajte moko, da dobite gladko, nekoliko gostejše testo za palačinke. Pustite ga počivati približno 15 minut, da se sestavine povežejo. Nato ponev rahlo namastite in segrejte. Iz testa specite tanke palačinke. **Nadev:** Kefir odcedite v gazi ali gostem cedilu (približno 20 ur), da dobite gosto, kremasto maso. Odcejenemu kefirju dodajte rumenjak, limonino lupinico, vaniljo in sladkor. Vse skupaj rahlo premešajte, da dobite gladko kremo. Na vsako palačinko



položite 2 žlici nadeva, jo zavijte in zložite v rahlo namaščen pekač. Preostanek nadeva razporedite po vrhu palačink. Pečico segrejte na 200 °C. Palačinke pecite približno 20 minut, da se rahlo zapečejo in nadev postane kremast. Pečene palačinke lahko potresete z borovnicami, nato postrezite še tople.



JOKER NAGRADNA KRIŽANKA

V nagradnem žrebanju lahko sodelujete tako, da pošljete SMS s ključno besedo »DZ rešitev« na številko 6060 (primer: če je geslo KLOBUK, pošljete SMS: DZ KLOBUK) ali/in izpolnete nagradni kupon na strani 58.

AVTOR: MARJAN ZORJAN	PRISPEVEK UDELEŽENCEV ZA IZVEDBO SEMINARJA	ZDRAVNIK SPECIALIST ZA UŠESNE IN NOSNE BOLEZNI	NAŠA PEVKA KOVAČIČ	BIVŠI TAJNIK OZN (KOFI)	VRSTA ŽITA	NRAV	ZNESEK NA BANKOVCU	DRUŽINSKI ZABAVNIK	STARI SLOVANI	MOGOČNA GORA	NAŠ ASTRONOM IN GEODET (BOGDAN)	IVAN ČARGO	DRUŽINSKI ZABAVNIK	DENARNA UDELEŽBA PRI POSLU	PREBIVALEC ALBANIJ	ANTIKA
OSTENJE NAD SLAPOM SAVICA								JAP. IGRALLEC GOLFA (ISAÖ) IGRALKA NIELSEN					OZEK USNEN TRAK			
NAŠ PESNIK													ŽENSKI PEVSKI GLAS OBISKOVAL. DEKLETA V KAMRI			
1000 KG					AVSTRIJSKI SKLADATELJ (NICO) ŽENSKO IME							ROJSTNI KRAJ FRANCETA PRESERNA				
NEKDANJA UMETNOSTNA DRŠALKA RODNINA						NRAVO-SLOVJE PESNIJE SAMOKOVLIJA						MESTO V MAVRETANIJ TUJE MOŠKO IME				
ZEVI IDELSOHN			GROZLJIV KONEC SVETA	IGRALKA LOLLO-BRIGIDA NAVJE				DRUŽINSKI ZABAVNIK	NARODNA MANJŠINA V VOJVODINI, UKRAJINCI							
EKSOTIČNI SADEŽ											DRŽAJ PRI KOŠARI					
UDOBNO OBUVALO											NEKDANJI HRVAŠKI POLITIK RAČAN					
NAREČNI IZRAZ ZA ILOVICO											NEKDANJI HRVAŠKI NOGOMETAS (GORAN) GROBO ZMLETO ZRNJE	ANTON POHLIN USTROJ			DELITEV NA RAJONE	NEKDANJA ENOTA ZA MERJENJE DOZE IONIZIRAJOČEGA SEVANJA
PRETAKANJE SOLZ				DOLGOTRAJNA NEZAVEST	AKVARIJSKA RIBICA	NATJE										
MUSLIMAN. VERSKI VODITELJ IZMAILITSKE SEKTE							ARHEOLOŠKO NAJDIŠČE V GVATEMALI	REDKEJŠE ŽENSKO IME	POLOPICA Z MADA-GASKARJA	ŠPEC						
DRUŽINSKI ZABAVNIK	SEŽIGANJE MRLIČEV, UPEPELITEV	5. SKLON, MESTNIK SEME-NISČNIK									NENADNA POLICIJSKA AKCIJA KATRAN					
NAPRAVA ZA URAVNAVANJE KLIME													KEMIČNI ELEMENT (J)			
ŽIVAL Z DOLGIM REPOM						KIRURŠKA STRGALKA HUDOURNIK							AVTOMOBIL. OZNAKA ANCONA SIMBOL ZA FRANCIJ			KARTAZANSKI VOJSKOVODJA
REKA V NEMČIJI				MESTO IN REKA V SIBIRIJI ODLOK OBLASTI							TONE FORNEZZI			IVAN HRIBAR EDVARD KARDELJ		
AMERIŠKI FILOZOF (GEORGE)					NAŠ GRAFIK JUSTIN DESNI PRITOK RENA V NEMČIJI				NAŠ SMUČARSKI SKAKALEC FRANC	FRANCOSKI DEPARTMA	UREZNINA OBOD SLIKE					
SIMBOL ZA AKTINON			NOJU PODOBEN PTIČ STARA JAPONSKA METROPOLA				ITALIJANSKI POLITIK (MARIANO)						MONGOLSKI VLADAR PRIMORSKI DEDEK			
NAŠ DRAMATIK (IVAN)							GOROVJE V MJANMARU DALMATINSKA ANA							RIMSKIH 101 LUŽINA		
IDA KRAVANJA								MOSTIČEK ČASTNO RAZSODIŠČE				JADRANSKI OTOK				
PREBIVALCI JARENINSKEGA DOLA												POTREBA				
GRŠKI DIDAKTIČNI PESNIK					NAŠE KVALITETNO BELO VINO							VOGEL				

AOKI: japonski golfist, ARAT: grški pesnik, DOSTAL: avstrijski skladatelj, KILAR: naš astronom, MEAD: ameriški filozof, TIKAL: gvatemalsko najdišče, RUMOR: italijanski politik

Osmerosmerka

april 2026

**:DRIŽINSKI
ZABAVNIK**

V dani mreži so v osmih smereh skriti pojmi, povezani s Srbijo. Če boste našli vse, vam bodo neuporabljene črke razkrile legendarno srbsko igralko.



C E J I R A K A M Đ
M V B D I N A R K A
A A E D A D O O N V
R S N T R R M T R O
J A A E I I I A L L
A G M G T Ć N A J J
A A R T O Š E R K R J D A N A
O C V M E T T E E E U B E A V
V J I A A O E G Ć G E Ž L T A
E S N L R D V V I O A S A R R
J Š A A A O S B G R E J A A O
L R I A Ž R M R A T K Ž V L Š
A C I M S O A K S N A G R A Š
R Ž I Ć A D R S E R A Ć A V R
K A P O R T H Z D R O T S A P

AJVAR
ANDRIĆ (Ivo)
ANTIĆ (Danica)
ARALICA (Stojan)
AVALA
BANAT
BEOGRAD
CVETIĆ (Bosa)
DADO (Miodrag)
DINAR
DRAŽA (Mihailović)
DRINA
ĐAVOLJA VAROŠ
GERMAN

GRUŽA
GUDALO
HRAM SVETEGA SAVE
IBAR
KAPOR (Momo)
KEČIGA
KNEZ
KRALJEVO
MAKARIJE (Sokolović)
MARJAŠ
MORAVA
PASTOR (Ištvan)
RAČA

RAŽENJ
REMETA
ROŽANJ (897 m)
RTANJ (1560 m)
SIMO (Matavulj)
ŠARGANSKA OSMICA
ŠOTRA (Branko)
TAMIŠ
TESLA (Nikola)
TIMOK
TODOR (Manojlović)
VRANJE
ŽIČA



Italijanska križanka

Vodoravno:

- 1 Zbirka arabskih pravljič, pripovedk, novel, anekdot in humoresk (štiri besede),
- 2 veda o človeku kot členu narave,
- 3 ravskač, rvač – ime srbskega filmskega režiserja Kusturice – mikavnost,
- 4 ameriški filmski igralec (Bilby, »Titanik«) – izdelovalec risb – okrajšava za člen,
- 5 ime našega novinarja Žerdina – ime nemške pisateljice Seidel – krma za konje; tudi jaro žito,
- 6 babilonski bog plodnosti in boja, Enlilov sin – položaj orožja pri sabljanju,
- 7 začetnici ameriške igralke Davis – začetnici našega odbojkarja Urnauta – ime ameriške filmske igralke Leoni – rt v severni Španiji,
- 8 najbolj prestižna filmska nagrada v ZDA – prvotni prebivalec, staroselec,
- 9 umetno usnje – avstrijski novec za dva solda, krajcarja ali vinarja, dvojčca,
- 10 potrošnja – naprava, ki lovi prehitre voznike,
- 11 obmejno mesto na severu Madžarske – francoski fizik in matematik, eden izmed utemeljiteljev elektrodinamike (Andre Marie) – začetnici izumitelja dinamita,
- 12 nemški izumitelj na področju avtomobilizma (Gottlieb) – reka, ki teče skozi Ženevsko jezero,
- 13 angleška grofija z glavnim mestom Bristol – simbol slovenstva – lepota kraljica,
- 14 orna zemlja, ornica – večji stroj za košenje,
- 15 drobljenje – predhodnik Babilonije, glavno mesto države semitskih Akadcev,
- 16 okroglo usnje – oblikovanje besed v stavke,
- 17 zaporedni črki v abecedi – parti – četrti in prvi vokal,
- 18 natura, priroda – ime naše pevke Godec,
- 19 afriška kravja antilopa – prebivalec polotoka Istra – začetnici ameriškega filmskega režiserja Fosseja,
- 20 ime našega ekonomista Sirca – manični nakupovalec,
- 21 umrli nizozemski pesnik in pisatelj (Frederik van) – kozmetična priprava za barvanje trepalnic in vek.

	A	B	C	Č	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1														0
2														0
3														2
4														2
5														3
6														1
7														3
8														1
9														3
10														2
11														2
12														2
13														2
14														1
15														1
16														4
17														3
18														1
19														2
20														1
21														1
	0	0	2	4	6	5	2	2	3	4	2	2	4	



Navpično:

- A Pustolovski roman Edgarja Ricea Burroughsa (tri besede),
- B socialno zavarovanje za primer invalidnosti (dve besedi),
- C bakrova in cinkova ruda – zdravnik za bolezni srca – ime nekdanjega nizozemskega nogometaša Gullita,
- Č francoski departma z glavnim mestom Alençon – prikritje davkov – kemijski simbol za mangan – oporišče – začetnici našega igralca Emeršiča,
- D četrta in šestnajsta črka abecede – drama Karla Čapka – plesna prireditev – začetnici ameriškega košarkarja Irvinga – zračno prevozno sredstvo, letalo,
- E bojni plin, ki razjeda sluznico in kožo – kraljevi dvor v legendi o Arturju – moški pevski glas,
- F prvi sklon, imenovalnik – trdna zaobljuba – ime ameriškega filmskega zvezdnika Cruisea,
- G ladijski ali letalski propeler – švedsko ime finskega jezera Inari – tovarna piva,
- H drama Henrika Ibsena – Renaultov model avtomobila – ime ameriškega filmskega igralca Pacina – švicarski kanton z glavnim mestom Sion,
- I kemijski simbol za srebro – podzemni hodnik – rimski Zadar – rt v vzhodni Španiji – azijski rakunji pes z dragocenim krznom,
- J nula – modra tableta za moško spolno moč – petnajsta črka grške abecede – oznaka za miliamper,
- K utrditev, ojačitev – manjša rana – mogulski vladar Indije v 16. in 17. stoletju,
- L hiter severnoameriški ples v dvodobnem taktu – plantaža – ženska z izumetničenim vedenjem.

(avtor: Boty)

AVTOR: MARJAN ZORJAN	NAŠ TV VODITELJ (LADO)	PRVI BIBLIJSKI PAR	KRATKO ŽENSKO OGRINJALO	OMEJEN ČLOVEK	AMERIŠKI IGRALEC LADD	PREJEMNIK DOTACIJE	MAROŠKO PRISTA- NIŠKO MESTO
SPREVOD Z BAKLAMI							
NOSILEC IDEOLOGIJE							
KRPA ZA NA RAZTRGANO OBLAČILO							
ITALIJANSKA TOVAR- NA KAMJO- ONOV			NAJVEČJE MESTO V OKLAHOMI ORGANSKO VEČANJE				
NAŠ LITERAT (JANI)					RAFKO IRGOLIČ KOS POHIŠTVA		
NEMŠKA KNJIŽEV- NICA SEIDEL				BRIGA, SKRB ČAS BREZ VOJNE			
TRNAT GRM Z RDEČIMI ZDRAVILNIMI JAGODAMI							MARJAN AHČIN
ČLOVEŠKA SKRAJNA ZAPRTOST VASE							
SIMBOL ZA RADIJ			DOMAČA ALI DIVJA PERNATA ŽIVAL				

ENID: ameriško mesto, ČESMIN: trnat grm

AVTOR: MARJAN ZORJAN	ŽALUJOČ ČLOVEK	UPOKOJITEV VISOKOŠOL- SKEGA UČITELJA	TROPSKA VODNA RASTLINA	VEK	SKETOVA LITERARNA JUNAKINJA	NAČIN IZRAŽANJA S PRIS- PODOBAMI	RACMAN
DELEVAC V ŽELEZARNI							
ZAVRA- ČANJE MORALNIH NAČEL							
AVIATIK							
MAKEDON- SKO KOLO				TURŠKI VELIKAŠ GRADITELJ GODAL IZ CREMONE			
TIP AVTO- MOBILA ZNAMKE CITROEN					OLIVERA KATARINA AMERIŠKI PEVEC REDDING		
ANTON TRSTENJAK			POMOR, UMIRANJE SIMBOL ZA NOBELIJ				GRŠKI FILOZOF IN PESNIK (TIT LUKRECIJ)
MESEČNIK							
LJUBEZEN- SKO PES- NIŠTVO							
SIMBOL ZA KALCIJ			DESNI PRITOK DONAVE V NEMČIJI				

EMERITURA: upokojitev učitelja, ALEGORIKA: način izražanja

Top 5

najmlajših držav na svetu

1. Južni Sudan (2011)

Najmlajša država na svetu je nastala leta 2011, ko se je po dolgotrajni in krvavi državljanski vojni odcepila od Sudana. Neodvisnost so prebivalci potrdili na referendumu, na katerem je za samostojnost glasovalo 98,83 odstotka volivcev. Kljub velikim zalogam nafte se država še danes sooča s politično nestabilnostjo, revščino in občasnimi spopadi med različnimi etničnimi skupinami.



2. Črna gora (2006)

Na referendumu leta 2006 je več kot 55 odstotkov prebivalcev podprlo samostojnost, s čimer se je končala državna skupnost s Srbijo. Politično vodstvo države je upalo na hitro približevanje Evropski uniji; Črna gora je prošnjo za članstvo vložila leta 2008, pristopna pogajanja pa so se začela leta 2012. Kljub temu proces napreduje počasi. Je pa vseeno postala članica zveze NATO.



3. Vzhodni Timor (2002)

Ta otoška država v jugovzhodni Aziji je neodvisna postala leta 2002. Po stoletjih portugalske kolonialne oblasti jo je leta 1975 zasedla Indonezija, vendar je po letih konfliktov in mednarodnega pritiska sledil referendum o samostojnosti. Danes velja za eno najmlajših držav Azije, znano po bogati kulturni dediščini in tropski naravi.



4. Palau (1994)

Otočje v Tihem oceanu so pred 3000 leti naselili priseljenci iz jugovzhodne Azije. V 19. stoletju so postali španska kolonija, leta 1898 pa jih je Španija prodala Nemčiji, ki jih je upravljala kot del Nemške Nove Gvineje. Po prvi svetovni vojni je območje prešlo pod mandat Društva narodov, po drugi svetovni vojni pa je spadalo pod upravo ZDA. Samostojnost so končno razglasili leta 1994.



5. Eritreja (1993)

Ta afriška država je bila najprej italijanska kolonija, po drugi svetovni vojni pa je območje prešlo pod britansko upravo. Leta 1952 so Združeni narodi Eritrejo vključili v federacijo z Etiopijo. Ko je etiopski cesar Haile Selassie leta 1962 ozemlje priključil Etiopiji, se je začela dolgotrajna osamosvojitvena vojna. Po skoraj treh desetletjih spopadov je Eritreja leta 1993 uradno postala samostojna.



IBUBEL COMBO

ibuprofen/levomentol

gel



hladilni
protibolečinski gel

Izdaja zdravila je brez recepta
v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Belupo 



www.belupo.si

Datum prijave informacije: februar 2026
Vir informacij: Navodilo za uporabo IBUBEL COMBO 50 mg/30 mg v 1 g gel, 6. 2. 2024.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.