03
MAREC 2019
LETO XXII / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Prešerni karneval preganjal zimo

Dnevi za gladališče

Zmagovit začetek pomladi

Dan za ščitnico

URARSTVO MATJAŽ
tel.: 04 202 47 44
pri kranjskem sodišču
center SPAR dm

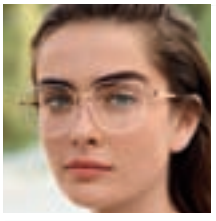
Pregled in očala kot na napotnico
do 101 € ceneje
Tel: 04 234 234 2
www.optika-aleksandra.si
QLANDIA
Optika Aleksandra

Zabavišče Johanca
Britof 24, Kranj, T: 04 20 42 374, www.johanca.si
BOWLING • BILJARD • NAMIZNI TENIS

optikaart Lep okvir, dobra slika!
Bleiweisova 14, Kranj

Art OPTIKA

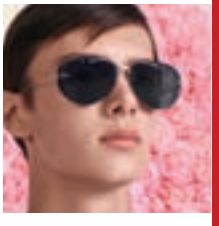
Na drugo korekcijska očala z enako dioptrijo
popust -50 %



Očesna ambulanta s koncesijo
Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za pregled pri specialistih okulistih se naročite po telefonu
059 070 250
ali osebno. Obiščite nas, strokovno vas bomo postregli.

V Art optiki lahko koristite kartico
Mercator Pika
S Piko lahko:
• plačujete in pridobite bonitetne pike,
• unovčujete pike za nakup izdelkov,
• koristite posebej za vas pripravljene akcije.

Safilens



ART OPTIKA D.O.O., GORIŠKA CESTA 78, ADOVŠČINA

NEKAJ MANJKA?!?

SO VAŠE STENE PRAZNE KOT TA OGLAS?

Gabi
LAHKO VAM POMAGAMO :-)
OKVIRJANJE SLIK GABI, 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: Judita Polak
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 3

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 in tehnično urejanje:
Matjaž Švab

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

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Nazorjeva ulica 1, 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 od 8. do 16. ure, sreda od 8. do 17. ure, petek od 8. do 15. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto

KRANJČANKA je priloga 21. številke Gorenjskega glasa, 15. marca 2019, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.

4 | MLADI SMO BILI, ENTUZIASTI; SMETI SO NAS MOTILE

Letošnja vseobčinska čistilna akcija Kranj ni več usran je polnoletna. Kranjčan Klemen Markelj je eden od pobudnikov te akcije, danes je njen organizacijski vodja. Srčen tabornik, raziskovalec, učitelj zgodovine, popotnik, rekreativni športnik in tudi priložnostni poet ...

26 | NA ZIMSKI UNIVERZIJADI V RUSIJI

Kranjčana Maks Pikec in Maj Štirn, smučarja prostega sloga, sta se v začetku marca udeležila 29. zimske univerzijade v ruskem mestu Krasnojarsk. Tekmovalno izkušnjo v deželi snega, ledu in mraza nam je po vrnitvi zaupal devetnajstletni Maks Pikec.

32 | USPEŠEN PROJEKT BURGER

Projekt Burger se je znašel na lestvici petdesetih najboljših burgerjev v Evropi in osvojil zavidljivo dvanajsto mesto.

K

14 | Prešernove likovne muze
24 | Najmlajši so navdušeni za hokej
20 | Kiti osvajajo s petjem
35 | Modna oblikovalka Lea Behek
50 | Nega okrasnih cvetočih grmovnic

Mladi smo bili, entuz smeti so nas motile

Letošnja vseobčinska čistilna akcija Kranj ni več usran je polnoletna. Kranjčan Klemen Markelj je eden od pobudnikov te akcije, danes je njen organizacijski vodja. Srčen tabornik, raziskovalec, učitelj zgodovine, popotnik, rekreativni športnik. Tudi priložnostni poet, iskreno predan reciklirani poeziji na način plastika dol, pesmi gor.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Tina Dokl, Primož Pičulin, osebni arhiv**

Tradicionalna čistilna akcija Kranj ni več usran bo letos v soboto, 30. marca. Prvo akcijo ste leta 2002 organizirali na pobudo taborniških kolegov iz Rodu Stane Žagar mlajši. Kako sta prišli na to zamisel?

»Mladi smo bili, entuziasti. Smeti so nas motile. Prvo leto smo se organizirali za akcijo na ravni taborniškega rodu Stane Žagar mlajši. To je bil 'uradni' začetek organiziranih čistilnih akcij, kajti že pred tem smo čistili na območju kranjskega stadiona, eno akcijo smo naredili po okoliških gozdovih na območju Hrastja, kjer sem se igral kot otrok, kot odrasel pa sem lahko samo opazoval, kako onesnažen je postal ta gozd. Beseda je dala besedo in kot že omenjeno, leta 2002 smo prvič izvedli akcijo organizirano. Akcija je presegla taborniški rod in se pod okriljem Zveze tabornikov občine Kranj začela širiti. Veliko zaslug za to podporo imata takratni načelnik in starešina občinske zveze. V prvih letih nam je šla zelo na roko Poslovna skupina Sava. Sopotnici glavnega organizatorja pa vsa leta ostajata Mestna občina (MO) Kranj in Komunala Kranj. Čistilna akcija se je z leti širila, skupaj smo rastli z njo. Še posebej s Komunalo Kranj delamo z roko v roki, dobro sodelujemo z vsemi enotami Civilne zaščite MO Kranj.«

Je to največja organizirana čistilna akcija na Gorenjskem?

»To zagotovo. Vseslovenske akcije, kot so jo izpeljali Ekologi brez meja pod naslovom Očistimo Slovenijo, se kranjski taborniki ne moremo iti. Člani organizacijskega odbora smo dopoldne po službah, šolah in se nimamo časa bosti z zapleteno evropsko birokracijo. Imamo pa tradicijo v čistilni akciji in veliko udeleženih predvsem osnovnošolskih otrok, po tem smo zagotovo največji v Sloveniji. Učenci čistijo svoje šolske okoliše in prenašajo pomembno sporočilo: 'Daj, ne meči odpadkov, tam imaš smetnjak, vrzi vanj.' Tudi letos pa na akciji pričakujemo več kot štiri tisoč udeležencev.«

Ekologi brez meja so lani rekli, da je bila to nepreklicno zadnja čistilna akcija in da bodo v prihodnje več pozornosti namenili ozaveščanju ljudi. Kaj menite o tem?

»Smo pomislili že na to. Kljub temu sem za to, da čistilna akcija ostane. S čiščenjem tako vsako leto opozorimo in vzgajamo, s spremljevalnim programom, ta je vsako leto bogat, pa ozaveščamo. Naša akcija ima širši pomen, leta 2007 smo na primer očistili rove pod Kranjem, da so jih potem lahko uredili in odprli za turistični namen. Pogozdili smo območje na Pungertu, ker so enkrat na hitro vse posekali. Čistili smo podstrehe v hišah v starem Kranju; ideja je prišla s strani Sveta Krajevne skupnosti Center, kranjskih gasilcev, ko so opozorili, da so hiše starejše in je večja požarna ogroženost. Kjer so bili stanovalci za, smo podstrehe dejansko očistili navlake. Na letošnji bomo v spremljevalnem programu, ki bo trajal nekaj dni, s KUD Subart in Layerjevo hišo kranjski taborniki povabili na ekološko osveščena predavanja. Gostje bodo naravovarstvenik

»Imamo tradicijo v čistilni akciji in veliko udeleženih predvsem osnovnošolskih otrok, po tem smo zagotovo največji v Sloveniji. Učenci čistijo svoje šolske okoliše in prenašajo pomembno sporočilo: »Daj, ne meči odpadkov, tam imaš smetnjak, vrzi vanj.« Tudi letos pa na akciji pričakujemo več kot štiri tisoč udeležencev.

uziasti;

e

in raziskovalec Anton Komar, slovenska ambasadorka boja proti podnebnim spremembam Lučka Kajfež Bogataj, Uroš Robič iz republiškega Inštituta za vode ... povabili bomo celo na vegansko večerjo. Na dan akcije bomo na ostanke smeti, take, ki bodo za to primerni, v Layerjevi hiši pisali reciklirano poezijo Plastika dol, pesmi gor. Kranjski taborniki bomo na dan akcije na Glavnem trgu poskrbeli za Taborniški čistilni tabor, kjer bo potekala delavnica šivanja vrečk za sadje, napotki za kosilo brez smeti, kolaž dobrih praks, zero waste predavanje in delavnice, taborniška fotoorientacija ter obezne palačinke.«

Ali je Kranj z okolico po vseh teh letih kaj bolj čist?

»Kanjon Kokre zagotovo. Se pa kar naprej pojavljajo črne točke v okolici Kranja. V gozdičkih, ki so dostopni za avtomobile. Tam boste vedno našli plastenke, ostanke embalaže, belo tehniko, čeprav imamo urejene ekološke otoke, možnost odvoza kosovnih odpadkov v zbirne centre, in vse to brezplačno. Fundacija Vincenca Drakslerja ima pomembno poslanstvo: odpadne predmete popravijo, predelajo in jih dajo v ponovno uporabo. Humanitarne organizacije, kot sta Rdeči križ in Karitas, vzamejo oblačila, ki jih ne nosite več, in jih podarijo naprej socialno šibkejšim. Z ženo večkrat darujeva oblačila, na primer Varni hiši. Veliko je torej možnosti in priložnosti, da uporabne stvari ne postanejo odpadki. Taborniki smo za zgled, darilo vsakemu udeležencu čistilne akcije je vrečka iz blaga, da poudarimo pomen ponovne uporabe, pa še razgradi se takšna vrečka. «

Med poročanji s čistilnih akcij je bil tudi časopisni naslov Po tleh je ležal tudi kruh. Vas to dejstvo vznemiri, ujezi morda?

»Bolj žalosti. Rad gobarim, pa ne najdem samo gob, ampak še vse kaj drugega, kar v naravo ne sodi. Če prineseš

pločevinko, jo še odnesi. Ujezi pa me, ko so kakšni večji športni dogodki v Kranju – vemo, pri športu je najprej zmaga – ni pa prav, da nihče npr. ne pobere odvrženih bidonov po čirškem klancu. Ujezil me je pred nedavnim moder otroški plastični bob, ki visi z drevesa pri Čebelici v Kranju. Zakaj že?«

Kako se je začelo vaše taborniško življenje?

»Prvič pri sedmih letih, čeprav le za kratek čas. Pridružil sem se rodu Stražnih ognjev, a vodnica ni bila preveč resna, jaz pa premajhen. Starša sta bila zaposlena v kranjski Savi in sta me hotela vključiti v rod Albina Drolca, to je zdaj rod Zelenega Jošta, pa se tudi tam nisem našel. Šele ob zaključku gimnazije sem 'padel' v taborniško ekipo. Dva moja še sedanja dobra prijatelja sta me povabila na taborjenje v Draščo vas na Krko. Pridružil sem se ekipi eno leto mlajših bivših gimnazijcev. Z vsemi mojimi 'forami' so me sprejeli ... in za nekaj naslednjih poletnih počitnic sem za en mesec vedel, kaj bom delal. Vse smo skupaj počeli, noben ata nas ni nadlegoval, da je žebelj narobe zabit. Učili smo se sami. Bila so taborniška zimovanja, jesenovanja, nekatera sem organiziral in dobil še dodatno motivacijo. V letih, ko sem že študiral zgodovino in sem imel nekaj težav z latinščino, me je ravno taborništvo izvleklo. Tabornik je vztrajen, odgovoren (kolikokrat sem imel odgovornost za petdeset otrok), tabornik ima drugačen pogled, možnost lastnega razvoja ..., potem pa tabornik ne bi uspešno naredil izpita iz latinščine? Taborniki smo gore premikali – dokaz je tudi čistilna akcija – in taborniški prijatelji smo ostali do današnjih dni.«

Dober tabornik je prijatelj vsakomur, je koristen in mora drugim pomagati. Se tudi smeje in žvižga, če so težave še tako velike. To sem vzela iz desetih zlatih taborniških (in skavtskih) pravil. Drži kot pribito, kajne?

»Saj je tudi deset božjih zapovedi deset zlatih pravil. Če jih znaš prebrati in upoštevati, ti v življenju ne bo hudega.«

Pozitivno promocijo taborništvu je naredil film Gremo mi po svoje režiserja Mihe Hočevarja. Napeta komedija, privlačne lokacije, avantura, zapleti ... vse to na taborniškem taboru. Se najdete v kakšnem filmskem liku?

»Ne vem. Nisem nikoli o tem razmišljal, čeprav sem videl oba dela filma. Nisem dovolj samokritičen, da bi se v kakšnem liku prepoznal (smeh). Lahko pa potrdim, da sem previden, vedno premislim korak vnaprej, da se ne bi komu kaj naredilo. Že pred vsako čistilno akcijo imam ta strah. Čutim veliko odgovornost.«

Je taborništvo danes v trendu?

»Za tiste, ki ga začutijo, je zagotovo v trendu. Ne želimo pa preveč zaiti v množičnost, da ne izgubimo taborniškega duha.«

Ste pravi tabornik in tudi pravi Kranjčan, kajne?

»Do sedmega leta sem živel v starem Kranju. Babica Marija je tam doma, prava Kranjčanka, 89 let je živela v centru mesta. Druga babica je z Jezerskega. Na vrtu gradu Khislstein smo se igrali otroci, za grajskim zidom so rastle hruške, s kolegom sva še zelene 'rabutala'. Ko sta starša zgradila hišo v Čirčah, smo se preselili. V Čirčah smo otroci imeli nove vragolije v gozdu, otroštvo smo preživljali na ulici. Bili smo zelo povezani. Košarko in nogomet smo igrali kar v gozdu. Starša me nista silila v noben konjiček, ves čas pa sem rekreativno nekaj počel. Še vedno rekreativno igram košarko, kolesarim. Stric me je navdušil za turno smučanje, pri svojih tridesetih sem začel s tem. Če bi ga poslušal že prej, bi zagotovo prej začel. Čudovit šport, povezan z naravo, mirom, ture izbiraš glede na svoje sposobnosti. Z ženo Matejo nama na primer v lepem spominu ostaja turno pohajkovanje po Veliki planini.«

Doštudirali ste zgodovino, predmet učite v Osnovni šoli (OŠ) Simona Jenka Kranj. Baje pa tudi tabornikom na hajkih radi pripovedujete o zgodovini ...

»Včasih sem to več počel. So me pa navajeni in me znajo tudi ustaviti, če preveč 'padem notri'.«

Ste se za študij zgodovine takoj odločili ali ste imeli alternativo?

»Želel sem postati vojak, oficir. Najprej me je ata ustavil, hvala, ata, potem je država razpadla in se mi je želja odmi-

„ Stric me je navdušil za turno smučanje, pri svojih tridesetih sem začel s tem. Če bi ga poslušal že prej, bi zagotovo prej začel. Čudovit šport, povezan z naravo, mirom, ture izbiraš glede na svoje sposobnosti. Z ženo Matejo nama na primer v lepem spominu ostaja turno pohajkovanje po Veliki planini.

Kranjski taborniki so prejeli nagrado na prvem natečaju Moja reka leta 2016. Ob Klemenu Marklju sta Tea Derguti in Davor Kržišnik. Natečaj povezuje organizatorje čistilnih akcij, ki potekajo v Sloveniji v posredni ali neposredni bližini rek, da je njihov glas za čistejše okolje bolj slišan.

Kljub temu da imamo urejene ekološke otoke, možnost odvoza kosovnih odpadkov v zbirne centre, in vse to brezplačno, nekateri še vedno nimajo odnosa do narave in odlagajo v gozdu, ob rekah ...

kala. Doštudiral sem zgodovino. Pripravništvo sem delal v Arhivu Republike Slovenije, kasneje sem izvedel za prosto delovno mesto v osnovni šoli. Najprej sem bil v OŠ Simona Jenka Kranj učitelj v podaljšanem bivanju, potem vodja podružnične šole, ko se je pokazala priložnost, pa sem v OŠ Simona Jenka Kranj začel poučevati zgodovino. Delo z učenci mi zelo ustreza in še vedno mi daje novih navdihov. «

Kako učence navdušite, da vam prisluhnejo pri pouku zgodovine?

»Poskušam jih navdušiti z raznimi zgodbicami, kot je že mene moja prva učiteljica zgodovine. Če je učenec navdušen, je veliko več možnosti, da bo bral

> Bila so taborniška zimovanja, jesenovanja, nekatera sem organiziral in dobil še dodatno motivacijo. V letih, ko sem že študiral zgodovino in sem imel nekaj težav z latinščino, me je ravno taborništvo izvleklo.

tudi kaj zgodovinskega. Se pa pozna, da današnja mladina zares zelo malo bere. Danes so starši in učenci vse preveč obremenjeni z ocenami, ne pa znanjem, ki ga lahko pridobijo. In potem kdaj spodrsne in je cel halo.«

Katero področje zgodovine vam je za raziskovanje najbližje?

»Kolegi in žena bi vsi potrdili, da druga svetovna vojna. Na koncu sam ugotoviš, da je to samo en del, ker je še veliko drugega. Navdušujem se tudi nad socialno zgodovino, v katero nas je že na fakulteti vpeljal pokojni prof. Cvirn. Zanimivo je brati in raziskovati, kako so ljudje živeli včasih. Kako so doživljali zgodovino in kaj jim je takrat to pomenilo. Ni samo faktografska zgodovina, ampak je tudi življenje ljudi.«

V Železnikih imate soimenjaka. Ta drugi Klemen Markelj je bobnar. Ste se kdaj ukvarjali z glasbo?

»Sem totalni antitalent za glasbo. Dva letnika gimnazije sem plesal pri savski folklori, toliko časa sem tudi potreboval, da sem ujel ritem. Imel sem željo v roke vzeti kitaro, vendar sem se premislil, ni šlo. Sem pa toleranten do vseh zvrsti glasbe. Od klasike, džeza, roka, panka ... Tudi do narodno-zabavne glasbe na veselicah.

Rad imam tudi tišino gora. Planinskemu društvu Kranj z ženo vsako leto plačava letno članarino, četudi greva samo nekajkrat v hribe. Članarino si zares zaslužijo, ker iz tega fonda markirajo tudi planinske poti, na katerih se počutimo varne.«

Vaše delovanje v prostem času je večinoma usmerjeno v prostovoljstvo, k sočloveku in zdravljenju narave?

»Tako sem bil vzgojen. Starša sta me veliko vodila v naravo. Druščina, s katero sem se sooblikoval kot tabornik, razmišlja na ta način. Tudi z ženo veliko časa preživiva v naravi.

Sodelujem pri organizaciji tradicionalnega otroškega Živ žava na Pungertu, ki je vsako prvo soboto v septembru. Ideja je padla med prijatelji na Pungertu za 'šankom'. Vsak ima eno gostilno, kjer se dobro počuti (smeh). Včasih sem bil načelnik občinske zveze tabornikov, več sem bil neposredno vpet v taborniški rod, zdaj sem se umaknil na stran. Si z mladimi, dokler te imajo za svojega, ko vidiš, da ti je čas potekel, se umakneš. Če me potrebujejo, mi že povejo. Mladi se morajo kot taborniki sami razvijati. Sodelujem pa s Civilno zaščito v nastanitveni enoti, kjer skrbimo za opremo, tabor v Marindolu, se usposabljamo za primer pomoči v elementarnih nesrečah ... Vse to so prostovoljske dejavnosti, pošteno pa moram povedati, da sem za kakšno udejstvovanje dobil tudi nekaj malega plačila. Denimo kot spremljevalec otrok na poletnih taborih v organizaciji dnevnega centra za mlade in družine Škrolovec. Imel sem izkušnjo z mladostniki, za katere je družba menila, da so malo skrenili, pa dejansko samo prave priložnosti, da se izkažejo, (še) niso dobili. Zelo pozitivno izkušnjo imam z Zvezo prijateljev mladine Moste Polje, kjer sem bil prav tako za spremstvo na taborih.

V Jenkovi šoli veliko sodelujem tudi na področju nadarjenih in ponosen sem, da sem bil del projekta Sistemski pristop k medvrstniškemu nasilju v šolah.«

Z ženo vaju povezujejo tudi potovanja. Menda vaju je zelo navdušila Bolgarija.

»Potujeva enostavno, največ šotoriva po kampih. Bolgarijo sva doživela kot varno, zgodovine in naravnih lepot polno državo, urejeno ... Edino na cestah priporočam povečano previdnost in kakšno priporočilo 'tam gori'. Kamorkoli greva, povsod spoštujeva njihovo kulturo in nisva provokativna. Ljudje so potem prijazni, te sprejmejo za tistih nekaj dni.« (smeh)

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

KANJON KOKRE RAZSVETLILI GREGORČKI

Praznovanju gregorjevega (12. marec) se že tradicionalno pridružujejo tudi v Kranju. Minuli ponedeljek, na predvečer praznika, ki naznanja prihod pomladi, je zavod za turizem in kulturo priredil spuščanje gregorčkov po Kokri, pred tem pa tudi več delavnic izdelovanja barčic. Tik pred spuščanjem so otroci že tradicionalno izdelovali gregorčke v Kranjski hiši in letos prvič tudi v Mestni knjižnici Kranj, nekaj dni prej pa na Glavnem trgu in v Stolpu Pungert. Delavnice so bile lepo obiskane, prav tako tudi spuščanje gregorčkov, in to kljub nič kaj prijaznemu vremenu. V kanjonu Kokre so za varno spuščanje barčic skrbeli poklicni gasilci. A. Š., foto: Primož Pičulin

PRENOVA DELAVSKEGA MOSTU

Prejšnji petek je ponovno stekel promet po kranjski zahodni obvoznici, kjer se zaključujejo dela na nadvozu nad Savskim otokom. Že v drugi polovici tega meseca, predvidoma 23. marca, pa so napovedane nove zapore, saj se je začela prenova Delavskega mostu. Zapora bo sicer delna, saj se bosta hkrati prenavljala le dva pasova. Zlasti v prometnih konicah se bo podaljšala potovalna pot vsem osebnim vozilom, tovorni promet pa bo po mostu v času del popolnoma prepovedan. Najbolj problematičen čas, ki se bo najverjetneje kot najbolj kritičen pokazal tudi ob zapori Delavskega mostu, je med tednom zjutraj med 6.30 in 8. uro, popoldan pa od 14. do 18. ure. Nato so že v mesecu maju načrtovana tudi dela v krožišču v Bitnjah, potekala pa naj bi predvidoma osem mesecev. Ta dela na promet naj ne bi imela večjega vpliva. Prav tako maja se bodo začela pripravljalna dela pri prenovi krožišča pri Mercatorju na Primskovem. V začetku gradbena dela ne bodo posegala v cesto. Glavnina del je nato načrtovana za čas počitnic, od junija do avgusta. Takrat bodo dela potekala ob delnih zaporah oziroma z obvozi, kar bo pomembno tudi zaradi sanacije Delavskega mostu. Zaključek del v krožišču na Primskovem je predviden oktobra letos, medtem ko naj bi bila prenovitvena dela na Delavskem mostu končana marca drugo leto. Kot pravijo policisti in kranjski mestni redarji, bodo v prvih dneh cestne zapore še posebno pazljivo spremljali prometni tok ter sproti prilagajali ukrepe za boljšo pretočnost prometa. »Nekaj neučakanosti in slabe volje med vozniki pričakujemo, jih pa pozivamo, da bo promet bolj tekoč, če bodo upoštevali prometna pravila in ne povzročali nesreč,« opozarjajo policisti. V. S.

BARAGOV VRTEC
Zasebni katoliški vrtec
Baragov trg 1
Kranj

Vpis otrok
v Baragov vrtec za šolsko leto
2019/2020
poteka ves mesec marec.

Prijavnica je na spletni strani:
www.baragovvrtec.si

Dodatne informacije:
Tomo Jereb, 041 322 412

ŽUPNIJSKO ZAVOD SV. MARTINA KRANJ - STRAŽIŠČE, BARAGOV VRTEC, BARAGOV TRG 1, KRANJ

Kostanjev piknik s starimi starši

V BARAGOVEM VRTCU VZGAJAJO

V Stražišču pri Kranju od leta 2007 deluje zasebni katoliški vrtec. Začeli so z dvema skupinama otrok. Kasneje so vrtec trikrat povečali, tako da ga sedaj v petih skupinah in pol obiskuje 105 otrok v starosti od 11 mesecev do vstopa v šolo. Vrtec je poln, kar dokazuje visoko stopnjo zaupanja staršev v kakovost dela njihove vzgojno-varstvene ustanove. Bistveno je, da želijo otroke tudi vzgajati, ne samo varovati. V vrtcu pričakujejo, da bodo s šolskim letom 2019/20 lahko sprejeli okoli 25 novih otrok. Vrtec deluje po programu katoliških vrtcev in je sofinanciran s strani občin. Delajo po metodi sv. Janeza Boska. Pri otrocih spodbujajo oblikovanje temeljnih krščanskih vrednot, posebno pozornost pa posvečajo tudi domovinski vzgoji. V tem šolskem letu izvajajo različne aktivnosti pod sloganom Slovenija, moja dežela. Otroci na ta način spoznavajo slovenske kulturnike, športnike, filme … Strokovne delavke skrbijo, da v vrtcu vlada prijetno družinsko vzdušje. Dejavnosti so organizirane tako, da se skupine med seboj povezujejo. V vrtčevsko dogajanje vključujejo tudi starše in stare starše.

NADOMESTNI DELI ZA VSO BELO TEHNIKO

ETIS

Ste prekaljen serviser ali sam svoj mojster? Iskanja je konec. Preprosto naročanje delov za vso belo tehniko.

V Etisu je vedno na zalogi izjemna izbira originalnih in univerzalnih rezervnih delov za vso belo tehniko: kuhinjske nape, pomivalna korita in kuhinjske armature, hladilnike in zamrzovalnike, pralne in sušilne stroje, kuhalne plošče in pečice, pomivalne stroje in male gospodinjske aparate. Poleg originalnih rezervnih delov vam ponujamo tudi univerzalne rezervne dele za gospodinjske aparate, klimatske naprave in toplotne črpalke.

Povpraševanje je preprosto, obiščite nas:

V KRANJU na Ljubljanski cesti 30

www.etis.si

ETIS D.O.O., KIDRIČEVA CESTA 75, ŠKOFJA LOKA

Miele BOSCH NEFF GAGGENAU illy gorenje LIEBHERR FRANKE Constructa

DēLonghi Electrolux AEG ZANUSSI Balay SIEMENS KENWOOD

V povorki so se predstavili otroci iz kranjskih vrtcev.

Na Prešernem karnevalu tudi letos niso manjkali kurenti.

Prešerni karneval preganjal zimo

Le letošnjem karnevalu je ulice Kranja napolnilo več kot petsto različnih mask, ob njih pa se je veselilo rekordno število obiskovalcev.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Primož Pičulin**

Tudi na letošnjo pusto soboto je Prešerni karneval na ulice prinesel norčavost, Kranj pa se je obarval že zgodaj dopoldne, ko so v mesto prišli predvsem otroci.

Pustovanje v središču mesta se je namreč začelo z otroškim pustnim rajanjem. Glavna je bila Pika Nogavička, ob njej pa so se zbrali različni pravljični junaki. Manjkale niso niti živali na čelu s pikapolonicami, mucki in pingvini. Po končani prireditvi je bilo moč rajati v disku na prostem ali pa se sladkati med stojnicami Kranskekuhne.

Ker je Kranj tudi član Združenja evropskih karnevalskih mest, so se po otroškem rajanju že začele zbirati maškare za tradicionalno mednarodno pustno povorko. Na čelu povorke je bil škratji pihalni orkester, sledile pa so mu številne skupine kranjskih vrtcev. V pustni povorki ni manjkala Pehinarska gospoda, zimo so preganjali tudi Orači iz Rogoznice ter seveda kurenti.

Z VZAJEMNO HITRO DO ZDRAVSTVA

Matjaž Fajfar
Direktor PE Kranj

V ponudbi Vzajemne zdravstvene zavarovalnice najdemo širok nabor različnih zavarovanj. Ali bi katero še prav posebej izpostavili?

V Vzajemni svojo ponudbo zdravstvenih zavarovanj prilagajamo potrebam posameznika in pri tem sledimo enemu cilju: Želimo biti varuh zdravja, ki celovito poskrbi za preventivo in zdravje vseh generacij. Ljudje še vedno radi dobro zavarujejo premoženje – hišo, stanovanje, avto, a vse bolj se zavedajo, kako pomembno je zdravje, zato se vse bolj zavarujejo tudi za tveganja, ki jih prinašajo bolezni in nezgode. V zadnjih letih je opazen porast zavarovanj, ki omogočajo pacientom, da v primeru bolezni ali poškodbe takoj pridejo do zdravstvenih storitev, saj so v javnem zdravstvu čakalne dobe zelo dolge. V Vzajemni to ponujamo v okviru zavarovanja Zdravstvena polica, ki omogoča takojšen dostop do specialističnih storitev, operacij, drugega mnenja itd.

Ali lahko na kratko obrazložite prednosti, ki jih imajo zavarovanci Zdravstvene police?

Zavarovanje Zdravstvena polica ponuja veliko več kot zgolj hitro obravnavo brez čakalnih dob. V Vzajemni za zavarovanca v celoti pripravimo individualni načrt zdravljenja in mu pomagamo od začetka do zaključka zdravljenja. Organiziramo obisk pri zdravniku specialistu in poskrbimo za hitro organizacijo operativnega posega.
V naši mreži izvajalcev so vrhunski strokovnjaki in mednarodno priznane zdravstvene ustanove v Sloveniji in tujini (preko 50 domačih in okoli 30 tujih partnerjev).
Zavarovanju lahko pod ugodnimi pogoji priključimo še kritje za pridobitev drugega mnenja in zavarujemo svoje otroke.

Nam lahko zavarovanje predstavite na primeru?

Predstavil bom primer 35-letne gospe, ki ima sklenjeno Zavarovalno polico z mesečno premijo 25,91 evra. Zaradi poškodbe kolena obišče svojega osebnega zdravnika, ki jo napoti k specialistu ortopedu. Ker ima Vzajemnino zavarovanje pokliče v asistenčni center, kjer ji pregled v njihovi mreži uredijo v petih dneh. Pregled za samoplačnike stane 80 evrov, za gospo stroške pokrije zavarovalnica. Ortoped jo napoti na specialistični pregled MRI, za katerega bi kot samoplačnica odštela 250 evrov, vendar stroške krije zavarovalnica. MRI pregled pokaže poškodbo, potrebna bo operacija kolena, na katero je čakalna doba okoli 320 dni. V Vzajemni za gospo pridobijo tri ponudbe za operacijo, za katero bi kot samoplačnica odštela okoli 1500 evrov. Izbere ponudnika, pri katerem pride na vrsto v dveh tednih. Zavarovalnica stroške poravna neposredno izvajalcu.

Nam lahko poveste še kakšen primer cene za določeno zdravstveno storitev?

Cene samoplačniških specialističnih storitev v Sloveniji narekuje sama storitev in njen ponudnik, zato se lahko storitve za enak poseg razlikujejo. Operacija meniskusa pri enem izmed ponudnikov na primer stane kar 2.000 evrov.

Vzajemna nudi svojim zavarovancem tudi lojalnostni program Varuh zdravja, s katerim vam pomaga skrbeti za svoje zdravje ter ga ohranjati. Kaj pravzaprav zajema vaš edinstven program aktivnega varovanja zdravja?

- Informacije o zdravnikih specialistih v okviru javne zdravstvene mreže in čakalni dobi. Za vas poiščemo specialista z najkrajšo čakalno dobo.
- Zelo obiskane brezplačne tečaje smučanja in teka na smučeh.
- Aktiven oddih in ugodne počitnice: Bogat izbor turističnih aranžmajev za zdrav oddih s posebnim poudarkom na dodatni ponudbi, kot so tečaji nordijske hoje, kolesarske ture, specialistične meritve.
- Ugodnosti in popuste pri nakupih opreme za šport, pri prijavninah na rekreativne dogodke, pri smučarskih vozovnicah (10% - 20% popust v trgovini Extreme Vital, nižja prijavnina na Nočno 10-ko).
- Brezplačno spletno telovadnico Varuh zdravja, ki vam nudi raznolike vadbe s profesionalnimi trenerji, ki jih lahko izvajate kar v udobju lastnega doma.

Nam lahko na koncu najinega razgovora zaupate še kje vas lahko obiščemo?

Vzajemna ima dve poslovalnici v Kranju, ena se nahaja na **Koroški cesti 1**, druga pa na naslovu **Zlato polje 2 (ZZZS)**. Če pa bi se raje z našimi komercialisti svetovalci dogovorili za termin na drugi lokaciji, sta vam na voljo tudi **Tiana (051 487 681)** in **Aleša (031 775 966)**.

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

Obilo smeha na znano temo

Štirje letni časi pozimi? Vsekakor, če gre za komedijo Vinka Möderndorferja s tem naslovom, ki so jo v zadnjem mesecu v režiji Maje Ahačič igrali v DPD Svoboda – Gledališče Stražišče.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Čeprav je tak naslov štirih znamenitih Vivaldijevih koncertov ali pa se tako imenuje ena od pic, ki jo najdemo na jedilnem listu večine slovenskih picerij, je komedija Štirje letni časi, ki jo je Vinko Möderndorfer napisal sredi devetdesetih let, ena in edina. Še posebej v odrski izvedbi po obstoju najmlajše gledališke skupine v Kranju DPD Svoboda – Gledališče Stražišče, katere gonilna sila je režiserka Maja Ahačič. Če so se Strašani lani predstavili z veseloigro Sama nej zbere, v kateri so publiki pripovedovali domačo stražiško zgodbo, so se tokrat odločili za besedilo, ki odraža čas in prostor, v katerem živimo. Ahačičeva je Štiri letne čase tudi priredila za stražiški oder.

Zgodba v uro in pol dolgi predstavi pripoveduje o sodobni družini, v kateri je oče podkupljivi poslanec v parlamentu, njegova žena je nerazgledana, a iznajdljiva in predvsem optimistična gospodinja. V družini najdemo še tridesetletnega sina, ki noče študirati niti si poiskati stalne službe, obvlada pa pridobivanje denarja na različne načine, in hčer, ki je pridna študentka, a brez vizije, kaj bi v življenju počela. Družina živi mirno življenje ob poslanski plači z vsemi bolj ali manj zakonitimi dodatki. Zgodba pa se zaplete, ko na njihov dom potrkajo trije 'poslovneži', domnevni člani parlamentarne komisije za kontrolo premoženja sodržavljanov, a se izkaže, da to niso.

Ogledali smo si eno od ponovitev v domačem Šmartinskem domu v Stražišču. Odrsko zgodbo odpreta zakonca Cigler, Amalija (igra jo izvrstna Mirjana Bogataj) in Leopold (Martin Kuralt), ki se

Izterjevalski trio zna dodobra nasmejati publiko. / Foto: Primož Pičulin

Prepričljiva Manca Perdan in njen odrski brat Rok Grašič / Foto: Primož Pičulin

odpravljata na oddih v toplice. A kaj, ko sicer ugleden poslanec ugotavlja, da naj bi v kratkem k njim prišla KPS – Kontrola premoženja sodržavljanov, kar precej zmoti navidezno družinsko idilo. Začne se mrzlično 'pospravljanje' dragocenosti – slik, preprog, zlatnine ..., da bi ustvarili čim bolj skromno vzdušje. V vsej tej nervozi se znajdeta tudi oba otroka, sin Jernej (Rok Grašič), ki še zdravi mačka od ponočevanja prejšnjega dne, in hči Jonika (Manca Perdan), ki vztrajno išče pravega. Med pripravljanjem hiše za KPS, hčerinim obupavanjem same nad sabo in sinovim strahom pred sankcijami za tisto, kar je v prejšnjih dneh zakuhal, se v stanovanju res prikažejo trije neizprosni izterjevalci. Jernej si je namreč nabral precej dolga pri svojem hazardiranju. A kaj, ko starša izterjevalca zamenjata za omenjeno parlamentarno komisijo ...

Igralci se na odru dobro znajdejo, suvereno obvladajo številne humorne vložke in iskrive dialoge. Igro vsekakor nosi izkušena Mirjana Bogataj, z vlogo očeta pa se je pogumno spopadel tudi odrski novinec Martin Kuralt. Sledi ekipa mladih ljubiteljev odra, pri čemer velja izpostaviti Manco Perdan, ki je odlično ponotranjila vlogo Jonike, saj na trenutke sploh nimamo občutka, da igra. V svojem brezdelju je prepričljiv Rok Grašič, bodisi kot frajerski poznavalec divjega mladostniškega življenja bodisi kot prestrašeni sinček, ki se zaveda, da ga je 'pobiksal'. Poseben oddelek so trije izterjevalci Bato, Vasilij in Muto. Prvi, Luka Ahačič, se uspešno spopada s pregovornim 'poklicu pripadajočim' dialektom, druga dva, Primož Bajželj in Mitja Rozman, mu v strogem nastopu dobro sledita. Slednji sicer ne govori, ker je nem, a je hkrati odličen pevec, kar dokaže tudi v eni od duhovitejših sekvenc komedije. Na predstavi je mladeniča s pico v odsotnosti Roka Škrlepa uspešno zamenjal Luka Ahačič.

Igro v vlogi gospe Amalije nosi izkušena Mirjana Bogataj, ob njej pa je odrski mož Martin Kuralt. / Foto: Primož Pičulin

Režiserka Maja Ahačič je igralsko ekipo spretno umestila na oder in je pri igri dobro vodila nosilce posameznih vlog. Igra poteka v enem prostoru, a je ta opremljen dovolj domačno, da nam da občutek, da se vse skupaj dogaja nekje blizu nas. Mogoče so bili nekateri deli predstave za kanček dolgi in bi jih veljalo pokrajšati, a to vsekakor ni zmotilo vedrega razpoloženja v dvorani. Gledalci so se iskreno zabavali. Posebej velja pohvaliti mlade igralce, ki kažejo zelo dobre obete za prihodnost stražiškega gledališča. Prepričani smo, da jih bomo v prihodnje še videvali na domačem in drugih odrih.

PREDMETI S PODOBO TITA

V Galeriji Mestne hiše je na ogled razstava premetov s podobo Josipa Broza - Tita iz zbirk Slavka Hočevarja in Janeza Šublja. Na ogled je več kot 150 kosov, povezanih s predsednikom bivše države, od slik, fotografij, kipov, plastik, medalj, plaket do denarja in priložnostnih kovancev, razglednic, znamk in značk, knjižnih izdaj, časopisov ... Med predmeti je tudi predpražnik in gramofonska plošča ter eksponati, povezani s Titom, ki nastajajo v aktualnem času, naj bo to znamka piva ali pa stenski koledar. »Kateri del zgodovine je predstavljen na razstavi – svetel ali temen –, pa naj presodi vsak obiskovalec sam,« menita zbiratelja. Razstava bo na ogled do konca marca.

Številni predmeti s Titovo podobo imajo tudi svojo zgodbo. / Foto: Igor Kavčič

[KROGINKROG]
FESTIVAL KERAMIKE
KRANJ, 6.– 20. APRIL 2019

Dragica Čadež, Mojca Smerdu, Marko Pogačnik, Nataša Sedej, Ivana Petan, Rok Oblak, Maruša Mazej, Nika Erjavec, David Almajer, Eva Berce, Ana Haberman in Vesna Štih.

Layerjeva hiša, Galerija Prešernovih nagrajencev, Stolp Škrlovec, Vovkov vrt, Plečnikovo stopnišče, Medprostor

Odprtje razstave sodobne kinetične keramike: petek, 12. april, ob 18. uri

www.layer.si

ZAVOD CARNICA, STRUŽEVO 2, KRANJ

Prešernove likovne muze

Slikarke Kaja Urh, Maruša Štibelj in Veronika Vesel Potočnik so se družile s poezijo Franceta Prešerna. O čem je »tekla risba«, lahko preverite v Galeriji Prešernove hiše.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Od prvih februarskih dni je osrednja galerija v hiši, kjer je France Prešeren pred nekaj več kot 170 leti končal svojo zemeljsko pot, na ogled razstava z naslovom Morjá široka cesta – ilustracije izbranih Prešernovih pesmi Kaje Urh, Maruše Štibelj in Veronike Vesel Potočnik. Njihove ilustracije nadaljujejo bogato tradicijo umetniškega raziskovanja vsebin, povezanih s Prešernom.

Kustos umetnostni zgodovinar Gašper Peternel, ki skrbi za razstavni program v Prešernovi hiši, je v zadnjih letih zelo inovativen pri kreiranju razstav, povezanih s pesnikovim imenom. Dobri ideji je sledil tudi letos: »Letošnjo razstavo sem želel povezati s Kranjem in Kranjčani. Zato sem izbral tri mlade likovne ustvarjalke, perspektivne in z velikim potencialom, vse so tudi članice Likovnega društva Kranj in so bile že nagrajene. V svoji likovni govorici so stilno dovolj različne in privlačne za nagovarjanje kar največ generacij. Naj dodam, da je med njimi tudi prava kemija, saj je bilo dobro sodelovanje pri pripravi razstave in knjige ilustracij še kako pomembno.“

Ilustracij oziroma interpretacij Prešernove poezije so se tako lotile Veronika Vesel Potočnik, Kaja Urh in Maruša Štibelj, ki so se v pesmi poglobile z osebno izčiščenim likovnim jezikom, ki med risbo in kolažem vedno ostaja v okvirih realizma. Kot dodaja Peternel, s tem nagovarjajo najširši krog gledalcev in dokazujejo aktualnost občutij ljubezni ter življenjskih spoznanj Prešernove poezije, ki se lahko z domiselnim interpretativnim pristopom prilagodi sodobnemu človeku.

Pesmi so avtorice večinoma izbrale same, muzealčeva želja je bila le, da vključijo tudi pesmi, ki jih je Prešeren posvetil Valentinu Vodniku in prijateljema Andreju Smoletu in Matiju Čopu. Ti so namreč pomembno prispevali k Francetovemu ustvarjanju in so pomembni za njegov kult, o katerem je bilo govora ob prejšnji razstavi v Prešernovi hiši.

Umetnice so znale začutiti posamezne pesmi, kar prepoznavamo tudi v njihovih delih, ki so na ogled na razstavi. Vsaka izmed njih je tako ustvarjala na temo petih Prešernovih pesnitev, na razstavi pa sta za vsako pesem na ogled po dve sliki-ilustraciji. Vsem trem je bil projekt velik izziv, zato jim ni manjkalo idej, kako ubesedeno prikazati v sliki. Kljub temu pa so se pri delu držale prvotnih načrtov tako glede formata slik kot njihove umestitve v galerijo.

Prešernova podoba, predvsem pa njegove pesmi, so v likovnem ustvarjanju navdihnile umetnice Kajo Urh, Marušo Štibelj in Veroniko Vesel Potočnik. / Foto: Žiga Čebašek

Pri delu so kljub vsemu pristopale različno. Kaja Urh je motiv najprej narisala ročno s svinčnikom v večjem formatu. Sliko je potem fotografirala in jo pomanjšano na računalniku še dodatno obdelala. Pri motiviki se ni usmerjala zgolj na nekatere izbrane besede v pesmih, ampak predstavlja simbolni pomen pesmi kot celote. Veronika Vesel Potočnik se je poslu-ževala svojega ustaljenega načina ilustriranja, v podobe pa je želela zajeti vzdušje, ki veje v posamezni pesmi, in predvsem kako jih vidi sama. Maruša Štibelj je želela v svoje kolaže ujeti predvsem razpoloženje, ki ji ga je vzbudilo prebrano. Najprej je kolaže naredila ročno, kasneje pa jih je nekoliko spremenila in dodelala na računalniku. Na razstavi so tako na ogled digitalni printi.

Gorenjski muzej je od avtoric odkupil vsa dela, kar je tudi mogoče majhen, pa vendarle korak k iskanju načinov konstruktivnega povezovanja muzeja z lokalnim ustvarjalnim okoljem. Razstava, na kateri boste lahko spoznavali, kako široke so poti ženske likovne ustvarjalnosti, ko jim na delovno podlago švignejo Prešernove pesmi, bo na ogled do konca marca. Za vedno pa so pesmi in ilustracije natisnjene v samostojni knjigi, ki je prav tako na voljo v galeriji.

Letošnji Teden slovenske drame bo odprla domača uprizoritev Ob zori. / Foto: Nada Žgank

Dnevi za gledališče

Bliža se 49. Teden slovenske drame. Znani nominiranci za Grumovo nagrado.

Besedilo: **Igor Kavčič**

V teh dneh v Prešernovem gledališču potekajo še zadnje priprave na 49. Teden slovenske drame, ki se bo tudi letos tradicionalno začel 27. marca, na svetovni dan gledališča, ko bodo podelili tudi stanovske nagrade Združenja dramskih umetnikov Slovenije. Trajal bo do 8. aprila, ko bodo podeljene še nagrade letošnjega festivala. Kar pet jih bo, poleg nagrade Slavka Gruma za najboljše dramsko besedilo in nagrade za najboljšega mladega dramatika, letos pa tudi Grün-Filipičevo priznanje, ki ga bienalno namenjajo posamezniku, gledališčem ali skupinam za izjemne dosežke v slovenski dramaturgiji v zadnjih desetih letih, sta tu še nagradi za najboljšo predstavo festivala. Eno izbere občinstvo, Šeligovo nagrado pa strokovna žirija.

Letošnji Teden slovenske drame bo odprla uprizoritev Prešernovega gledališča Ob zori, ki je v režiji Žige Divjaka nastala po motivih del Ivana Cankarja. V nadaljevanju bo v tekmovalnem in spremljevalnem (predstave je izbral selektor Marko Sosič) ter mednarodnem programu sledilo še štirinajst uprizoritev. V Kranj prihajajo štiri tuja gledališča iz Srbije, Hrvaške, Bolgarije in ZDA.

Znana je tudi peterica nominiranih besedil za Grumovo nagrado. Žirija jih je letos prebrala dvainštirideset, dvanajst pa v kategoriji za mladega dramatika. Nominirana so besedila: Hlapec Jernej in njegova pravica Žige Divjaka, Tih vdih Nejca Gazvode, Realisti, kabaret za pet igralcev, pijanca in občinstvo Jureta Karasa, 6 Žige Divjaka, Gregorja Zorca, Katarine Stegnar, Vita Weisa, Iztoka Drabika Juga in Alje Kapun in An ban pet podgan Vinka Möderndorferja. Na voljo so tudi že vstopnice za festivalske predstave. K

Ko glasba šepeta gledališču

Judita Polak je violončelistka, ki je postala profesionalna šepetalka. Zadnjih osem let je nepogrešljiv člen v Prešernovem gledališču. Tako za odrsko zaveso, vse pogosteje pa jo vidimo tudi na odru.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Kako tiho se šepeta?

»Na vajah šepetam glasno, da me igralci lahko slišijo. Sedim v dvorani, jih gledam, sledim njihovim premikom po odru, pozorna sem na njihove poglede ... in jih sproti popravljam, če se kje zmotijo. V pomoč sem jim tako že v procesu vaj. V besedilu, ki ga imam pred seboj, si označim dogajanje na odru, predvsem pa krajše ali daljše premore, ki jih imajo igralci med besedilom. Pri tem mi pomaga glasbena izobrazba, saj imam zelo dober občutek, kdaj 'vskočiti' v besedilo, da igralca ne zmotim. Med predstavo pa seveda šepetam, da me slišijo le na odru, ne pa tudi v dvorani.«

Za zaveso in ob mali lučki ...

»Lučka je zgolj toliko, da vidim besedilo. Pomembneje je, da vseskozi opazujem dogajanje na odru in igralce. Moje mesto je za zaveso na levi ali desni strani, odvisno na katerem delu odra je nekako središčni del predstave.«

Vseskozi v 'polni pripravljenosti'?

»Res moram biti ves čas predstave v polni koncentraciji, moje misli morajo biti vseskozi na odru. Pri svojem delu se čutim zelo odgovorno do igralcev.«

Kako ste se pravzaprav znašli v gledališču?

»Mislim, da sem se javila na razpis za šepetalko, ki sem ga zasledila na zavodu za zaposlovanje. Res pa je tudi, da so bile kultura in različne vrste umetnosti že od zmeraj v središču moje pozornosti. Še posebej rada sem hodila v gledališče.«

Judita Polak: »Gledališče je nekaj čudovitega, a glasba še vedno ostaja v meni.« / Foto: Tina Dokl

Se spominjate svoje prve predstave?

»Začela sem leta 2011 v predstavi Konec začetka v režiji Matjaža Pograjca. Potem sem se sproti učila poklica šepetalke, če temu lahko tako rečem. Šola za šepetalce namreč ne obstaja. O osnovnih stvareh me je tako poučila moja predhodnica Milena, delo sem potem spoznavala s pomočjo igralcev in iz predstave v predstavo mi je bilo bolj jasno, kako to gre. Navadila sem se tudi igralcev, kdo me potrebuje bolj, kdo manj, kar je tudi odvisno od predstave same. Vedeti morate, da igralci v tem obdobju igrajo po osem in več živih predstav. Včasih se katera od njih ne igra tudi po več mesecev in jih je treba obnoviti.«

V zadnjih letih vas gledamo tudi v različnih predstavah, največkrat kot violončelistko. Izza zavese ste stopili še na oder ...

»Z odrom nisem imela težav, saj sem ga bila vajena že od svojih glasbenih let, ko sem igrala v različnih skupinah in orkestrih. Najprej sem z violončelom nastopila v predstavi Močan rod, ko me je k sodelovanju v odrskem glasbenem ansamblu povabil avtor glasbe Mitja Vrhovnik Smrekar. Violončelo igram tudi v še aktualnih večkrat nagrajenih predstavah Mrtvec pride po ljubico in

Naš razred. Kot glasbenica se v predstavah počutim super, saj ima čelo človeškemu glasu podoben zvok. Glasba, ki jo izvajam, je nekakšen odmev besed igralcev, hkrati pa v predstavi ustvarja tudi neko napetost. Režiserka Trišićeva me predvideva tudi v zasedbi predstave Zabava za Borisa, katere premiera bo prihodnjo soboto.«

V uspešnici Teror vas vidimo tudi v vlogi zapisnikarice. Opazil sem, da tipkate desetprstno?

»To mi je ostalo od ur tipkanja na srednji ekonomski šoli.«

Sicer ste šolana glasbenica violončelistka. V prostorih Glasbene šole Kranj še zdaj na stenah visi diploma za uspeh na tekmovanju mladih glasbenikov Slovenije ...

»V najstniških letih sem res bila kar dobra. Imela sem odlično učiteljico Zdenko Kristl Marinič, ki je bila potem mentorica tudi na srednji šoli za glasbo in balet, ki sem jo delala hkrati z ekonomsko šolo. Profesorica je skrbela, da smo dijaki veliko nastopali tako solistično kot v različnih skupinah. Takrat sem se privadila odra in nastopanja, naučila pa sem se tudi skupinskega dela. Znam izostriti čute za delo v skupini, ko mora celotni ansambel dihati skupaj. To mi pride prav tudi v gledališču, kjer na ta način lahko ustvarimo neko energijo, ki jo navsezadnje prepozna tudi publika. Ta je v gledališču zelo pomembna.«

Niste nadaljevali glasbene kariere?

»Nisem, za kar mi je zdaj sicer žal. V nekem trenutku, ko sem bila v obdobju uporništva, sem si poleg glasbe želela spoznati še kaj drugega, zanimala me je filozofija in sem jo šla študirat. Vmes sem seveda igrala v različnih orkestrih in sestavih, tudi mednarodnih. S kolegom kitaristom sva imela duet in sva igrala džezovske standarde. Leto dni sem v glasbeni šoli tudi nadomeščala učiteljico violončela, ko je ta bila na porodniškem dopustu ... Ampak glasbe nikoli nisem povsem zapustila.«

V gledališču tudi še vedno ostajate v svetu umetnosti?

»Le da je note zamenjala beseda. Rada sem v gledališču, z igralci se dobro razumem, poznamo tako trdo delo, znamo pa biti tudi sproščeni. Ljudje, s katerimi delam, so skorajda kot moja druga družina. Gledališče je tako rekoč moj drugi dom, saj veliko časa preživim v njem. Veliko je dela, od vaj do predstav. Slednje so podobne kot skladbe – povsod je treba vaditi, da nekaj dozori, in vsakič znova je malo drugače. Konec aprila odhajamo s Stenico in Našim razredom na gostovanje v Sankt Petersburg in se tega že veselim.«

Saj res, kdo šepeta, kadar ste vi na odru?

»Takrat šepetalke ni. Saj pravim, za zdaj se počutim super, tako na odru kot za njim. Nekaj izkušenj sem si nabrala tudi v okviru Mladinskega odra, ki je v gledališču deloval kakih pet let in kjer sva skupaj z Ajdinom Huzejrovićem, on kot režiser, jaz kot dramaturginja, postavila kar nekaj projektov. Gledališče je nekaj čudovitega, še vedno pa me pritegne glasba. Rada bi poskusila igrati violončelo v povezavi s tako imenovanim loopom. Da bi nastopala na kakšnih odprtjih razstav in podobno. Ne, glasba nikoli ne bo šla iz mene. Če je Shakespeare rekel 'Ves svet je oder', jaz dodajam '... in glasba je univerzum'.«

MESTNA knjižnica KRANJ

MAŠČOBE V MOJI KRVI – ALI JE RES VSEGA KRIV LE HOLESTEROL? *predavanje*
Neža Smrkolj, Center za krep. zdr.
torek, 19. 3., ob 18.00, dvorana

#ZOBOTREBEC! NENAVADNI PAR SLOVENSKEGA NOVINARSTVA *pogovor*
Ali Žerdin, Zoran Smiljanić
sreda, 20. 3., ob 19.00, dvorana

NARAVNI PRISTOP K MENOPAVZI IN ANDROPAVZI *predavanje*
PBS center športne odličnosti Kranj
četrtek, 21. 3., ob 17.00, dvorana

ŽENSKA MOČ *koncert*
Bodeče neže (AFS Ozara Kranj – Primskovo)
petek, 22. 3., ob 19.00, dvorana

E-TOČKA *pomoč uporabnikom*
ponedeljek, 25. 3., ob 16.00, računalniška soba (II. nadstropje)

ROZARIJ ARBORETUMA VOLČJI POTOK NA ROŽNEM ZEMLJEVIDU SVETA *predavanje*
Matjaž Mastnak
torek, 26. 3., ob 19.00, dvorana

VARNO RAZSTRUPLJANJE *predavanje*
Dr. Iztok Ostan
sreda, 27. 3., ob 17.00, dvorana

LEDENE STRASTI: LEKCIJE GLOBALNEGA ZMRZOVANJA
Predavanje Aljaža Anderleta, napovedano za četrtek, 28. 3. 2019, **odpade.**

V VROČEM SONCU VONJ PELINA: MIMI MALENŠEK *literarni večer*
Alenka Puhar, Tina Primožič
torek, 2. 4., ob 19.00, dvorana

VIGEVAGEKNJIGE OSEBNO *pogovor in prodaja knjig*
VigeVageKnjige, Zoran Smiljanić
sreda, 3. 4., ob 19.00, dvorana

PEN: OBRAZI MIRU *literarni večer*
Slovenski center PEN
četrtek, 4. 4., ob 18.00, dvorana

HEINRICH HEINE, DALJNI BRATRANEC KRANJA *predavanje*
Ivan Smiljanić
torek, 9. 4., ob 19.00, dvorana

POTI DR. SAMA RUGLJA *literarni večer*
Dr. Samo Rugelj, Darja Groznik
sreda, 10. 4., ob 19.00, dvorana

KVIZ ZNANJA *kviz*
Anže in Aljaž Božič, KŠK
četrtek, 11. 4., ob 19.00, dvorana

BERGMAN: ENO LETO, ENO ŽIVLJENJE *filmski večer z Ano Šturm*
Jane Magnusson | Švedska | 2018 | 117 min
torek, 12. 4., ob 19.00, dvorana

KRASILNICA *delavnica za odrasle*
Jožica Žumer
drugi in tretji torek v mesecu, ob 16.00, mladinska soba

IFIGENIJA SFRČKLJANA *predstava za otroke*
Eva Š. Maurer
torek, 26. 3., ob 17.00, dvorana

PRAVLJIČNO POPOTOVANJE PO EVROPSKI UNIJI *pravljična urica*
Petra Čičić, Europe Direct Gorenjska
sobota, 30. 3., ob 10.00, pravljična soba

PRAVLJIČNA SREDICA *pravljična urica z Bojanom Pretnarjem*
vsako sredo, ob 17.30, pravljična soba

ČAROBNI PRSTI *otroška ustvarjalna delavnica s Špelo Košir*
vsak četrtek, od 17.00 do 19.00, ustvarjalna soba

MODRI PES

Celoten program prireditev si oglejte na naši spletni strani mkk.si. Vsi dogodki, prireditve in izobraževanja so brezplačni.
Mestna knjižnica Kranj • prireditve@mkk.si • mkk.si • prijava na e-obveščanje: info.mkk.si • portal za otroke: modripes.si • spletni leksikon: gorenjci.si •

Nagrada julija

Gorenjski Glas

PREŠERNOVO GLEDALIŠČE

Thomas Bernhard
Zabava Za Borisa

Nagrada za izjemno igralsko stvaritev v sezoni 2018/2019 v Prešernovem gledališču Kranj

V svoji prvi drami, Zabavi za Borisa (1970), je Thomas Bernhard z radikalno družbeno kritiko meril natanko tja, kjer se je kotilo in pod pretvezo dobrodelnosti prikrivalo seme zla. Kritično ost je uperil v dvolično moralo dobrodelništva, ki je za kvazi humanizmom skrivala globoke korenine prikrite diktature in samodrštva. Žal danes podoba sveta kaže prav takšno, če ne še bolj izrazito sliko dvoličnosti in prikritega oblastništva, in prav na to bi radi opozorili v uprizoritvi.

Zgodba o ženski, ki v avtomobilski nesreči izgubi moža in ostane brez nog, se v bernhardovski maniri spremeni v srhljiv prikaz groteskosti njenega dobrodelništva.

Premiera: 23. 3. 2019

Koprodukcija: Prešernovo gledališče Kranj in MG Ptuj

Darja Reichman

Miha Rodman

Blaž Setnikar

Vesna Slapar

Borut Veselko

Glasovnica julija.

Glasujem za igralca/-ko: _____

Vaše ime in priimek _____

Ulica _____

Poštna številka _____ Pošta _____

Pošljite na:
Glavni trg 6
4000 Kranj

PREŠERNOVO GLEDALIŠČE

www.pgk.si

glasovnica 4

Naravni govorec angleščine pri ekonomiji in podjetništvu

Na Gimnaziji Franceta Prešerna imajo poleg gimnazije tudi program ekonomske gimnazije in športni oddelek ekonomske gimnazije, ki je edini v Sloveniji.

Ekonomska gimnazija je bolj družboslovno naravnan program, za katerega je značilno, da ima v predmetniku ekonomijo, podjetništvo in poslovno informatiko, ki dajejo v sodobnem svetu nepogrešljiva znanja in spretnosti, nima pa fizike. Druge razlike od splošno gimnazijskega programa so majhne, programa pa se v marsičem prepletata – to pomeni, da so prednosti enega ali drugega lahko na Gimnaziji Franceta Prešerna na voljo vsem dijakom, ker imajo oba programa.

Pri podjetništvu se dijaki prek praktičnih in realnih problemov seznanijo tako z vodenjem osebnih financ kot tudi s splošnim poslovanjem podjetja. Pouk podjetništva, ki zelo veliko poteka tudi izven učilnice, se trudijo ves čas posodabljati in vanj prinašati konkretne probleme in izzive podjetnikov. Pri tem sodelujejo z Obrtno zbornico, Fakulteto za organizacijske vede, Mestno občino Kranj in mnogimi podjetji. Pri podjetniških projektih radi sodelujejo tudi dijaki splošne gimnazije, v okviru podjetniških krožkov pa sodelujejo z osnovnošolci.

V letošnjem šolskem letu so pouk ekonomije in podjetništva nadgradili z naravnim govorcem angleščine g. Paulom Asherjem. Stik dijakov z naravnim govorcem je po gimnazijah dragocena izkušnja že vrsto let, več kot dobrodošlo pa je, da naravni govorec angleščine Paul Asher podpira predvsem področje ekonomije in podjetništva. Poleg Paula Asherja, ki podpira strokovno področje, je z dijaki še Steve Hartley iz Avstralije.

Pri podjetništvu so skupaj z naravnim govorcem angleščine dijaki primerjali podjetniški sistem v Veliki Britaniji in pri nas, spoznavali poslovno dopisovanje za različne priložnosti, diskutirali o brexitu, primerjali nakup vrednostnih papirjev na ljubljanski in londonski borzi, spoznavali skrivnosti oglaševanja, pojme o bančnem poslovanju ... Pogosto pa tudi sami predlagajo teme, ki jih zanimajo: družbeno odgovorno podjetništvo, pomen Evropske unije, evropske volitve, kako mlade spodbuditi, da je treba oditi na volitve in s tem soustvarjati svojo prihodnost ... Dijaki na ta način pridobivajo široko uporabno znanje, ki ga z lahkoto prenesejo v prakso.

Svoje znanje radi preverjajo in nadgrajujejo tudi na različnih tekmovanjih s področja ekonomije in podjetništva, kjer dosegajo lepe rezultate. Konec januarja so se z nalogo »Prešerni spominki« uspešno predstavili na turistični tržnici Več znanja za več turizma. Na Case study, študiji primera, so iskali ciljno skupino kupcev in možnosti za povečanje prepoznavnosti podjetja Eurocom. Dobro sodelujejo z Ajpesom in Fursom.

Vsako leto se dijaki udeležijo tekmovanja »Dijaško tekmovanje Generacija €uro« pod okriljem Banke Slovenije, kjer pridobivajo poglobljene informacije o monetarni politiki. Zadnja tri leta so se vedno uvrstili v III. krog tekmovanja, kjer dijaki na Banki Slovenije predstavijo in zagovarjajo svoj esej z napovedjo odločitve Sveta ECB o višini obrestne mere.

Pri podjetništvu naredijo tudi pravi poslovni model, s čimer se pripravljajo na resnične izzive, ki jih zahteva sodoben način življenja, obiskujejo podjetja, poslušajo predavanja uveljavljenih podjetnikov in športnikov, sodelujejo na inovacijskem kampu ...

Najbolj zagnane pa smo med zimskimi počitnicami lahko srečali v šoli, ko so se pripravljali na evropske statistične igre.

Kiti osvajajo s petjem

Ob omembi, da je na ladjah po vsem svetu beležila zvoke morskih sesalcev in razvila program, ki iz zvočnih posnetkov avtomatično ekstrahira delfinje žvižge, neredko naleti na začuden pogled. Nato se vsuje plaz vprašanj. Morske biologinje in doktorice akustičnega inženiringa, ki razvija programska orodja za avtomatsko zaznavanje signalov morskih sesalcev, ne srečaš prav pogosto. V Sloveniji je edina. To je Pina Gruden, 34-letna znanstvenica iz Kranja, ki jo že v kratkem čaka delo na eni od tujih univerz ...

Besedilo: **Ana Šubic**

Vaša prijateljica mi je zaupala, da ste že pri sedmih letih vedeli, da se boste ukvarjali s preučevanjem kitov. Kaj je spodbudilo to željo?

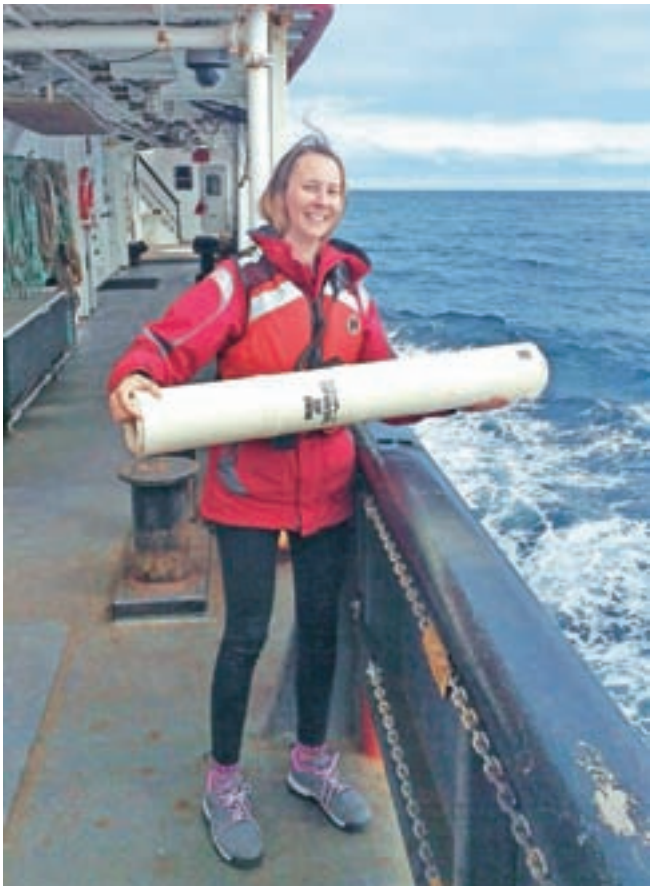
»Ne vem točno, prav tako ne moji starši. Ko sem bila deklica, tudi ni bilo dostopa do interneta, kjer bi lahko prišla do zanimivih podatkov. Spomnim se, da sem nekoč v knjižnici vzela knjigo o raziskovalki, ki je živela na jadrnici in raziskovala kite grbavce, a to verjetno ni bilo ključno. Sošolci iz osnovne šole vedo tudi povedati, da sem nekoč imela referat in sem jim predvajala zvoke kitov. Menda so se mi smejali, češ kaj se grem tu, sredi hribov. (smeh) Takrat sploh še nismo vedeli, da imamo tudi v slovenskem morju morske sesalce, stalno populacijo delfinov vrste velika pliskavka.«

Kam vas je pot vodila po osnovni šoli?

»Na Gimnazijo Bežigrad, nato pa na študij biologije v Ljubljani. V času absolventskega staža se mi je ponudila možnost izmenjave in sem se odpravila na škotsko univerzo v Aberdeen. Tam imajo terensko postajo na svetilniku in raziskujejo stalno populacijo velikih pliskavk. Po opravljenih raziskavah sem v Sloveniji diplomirala z nalogo o uporabi akustičnih naprav za ugotavljanje dejavnikov, ki vplivajo na rabo habitata velikih pliskavk.«

Za tem pa vas je že čakalo delo na odpravah, kjer ste izvajali akustične raziskave. Kje vse ste bili?

»Na Havajih, Madagaskarju, Falklandskih otokih, v Severnem morju, Kanadi, Patagoniji ... Delala sem tako na odpravah, ki so jih financirale nevladne organizacije, kot tudi za industrijo. Britansko industrijsko podjetje me je pošiljalo na ladje po vsem svetu. Moja zadnja odprava je bila lani v kanadskih vodah, bila je ogromna, ena največjih v zgodovini Kanade. Njihova vlada se je odločila raziskati, katere vrste kitov in delfinov se pojavljajo na zahodni obali, izvajali pa so tudi popis ptic. Projekt je bil zelo uspešen, saj nam je uspelo potrditi prisotnost ene vrste vosatega kita – najprej akustično in nato še vizualno, ko je med zajemom zraka prišel na površje. Te vrste niso tam zaznali že desetletja. Odkrili smo tudi druge do tedaj neznane stvari, ker pač takšna raziskava tam še nikoli ni bila izvedena. Ideja je, da bodo na podlagi zbranih podatkov skušali zasnovati modele, s katerimi bodo predvideli, kako pogosto je katera vrsta v njihovih vodah, kakšna je številčnost. Upajo, da bo to vplivalo na državne odločitve glede upravljanja z morskim okoljem.«



Z lanske odprave v kanadskih vodah. Pina Gruden z napravo, ki jo vržejo čez krov, da pošilja na ladjo zvoke preko VHF-radijskega signala. / Foto: Elisabeth Küsel

Kako je pravzaprav videti vaše delo na odpravah?

»Bom nadaljevala kar pri zadnji, kanadski odpravi. Na ladji sem bila pet tednov. V akustičnem delu ekipe smo imeli sistem podvodnih mikrofonov, ki smo jih vlekli za ladjo, in še posebne akustične naprave, ki plovejo naokoli z morskimi tokovi in pošiljajo na ladjo zvoke preko VHF-radijskega signala. Morski sesalci konstantno oddajajo zvoke, ki jih z določenimi tehnikami lokaliziramo in tudi ugotovimo, za katero vrsto kita ali delfina gre.«

Kako blizu jih lahko zaznate?

»Različno. Kiti so ogromni in oddajo nizke frekvence, ki jih lahko zaznamo na kilometre, delfini pa vokalizirajo v zelo visokih frekvencah. Najmanjši imajo najvišje frekvence, zaznamo jih na sto, dvesto metrov, kakšne druge vrste pa na primer na kilometer. Zvoke moraš zelo pozorno poslušati in obenem spremljati še monitorje, da na spektogramu opaziš tudi signale izven našega slušnega območja, na primer eholokacijske klike delfinov in tudi oglašanje mnogih kitov. Delo akustičnega inženirja večinoma poteka v podpalubju, kjer si obdan z ekrani, računalniki in drugimi napravami.«

Ali veste, kaj pomenijo določeni zvoki?

»To je zelo zapleteno, saj morski sesalci večino časa preživijo pod vodo in jih niti ne moremo opazovati, večinoma imamo na voljo le zvok. Vemo, da različne vrste delfinov komunicirajo z žvižgi, kiti pojejo pesmi, da privabljajo samice. Za lov plena in orientacijo po prostoru delfini uporabljajo eholokacijske klike. Pri delfinih so zanimivi tudi t. i. podpisni žvižgi. Vsak ima svojega in z njim pri komunikaciji sporoča svoje ime. Zanimivo je tudi, da iste vrste v različnih okoljih oddajo drugačne signale, kot bi imeli nekakšna geografska narečja. Delfina iste vrste, ki živita v Atlantiku in Pacifiku, oddajata povsem drugačne žvižge.«

Vas zvoki morskih psov ne pritegnejo?

»Morski psi ne vokalizirajo. Oglašajo se na primer še nekateri tjulnji, določene vrste rakov, nekatere ribe proizvajajo zvoke z ribjim mehurjem v sezonah parjenja ...«

Lani jeseni ste doktorirali na inštitutu za zvok in vibracije na univerzi v Southamptonu. Kaj ste raziskovali v doktorski disertaciji?

Pri delfinih so zanimivi tudi t. i. podpisni žvižgi. Vsak ima svojega in z njim pri komunikaciji sporoča svoje ime. / Foto: Pina Gruden

Pina Gruden v akciji / Foto: Jill Schinas

»Po nekaj letih terenskih raziskav sem se odločila, da raziščem, kako bolj efektivno analizirati in procesirati digitalne signale. V Southamptonu sem najprej magistrirala iz akustičnega inženiringa, te smeri pri nas ni, in nato še doktorirala. Razvila sem program, ki pomaga iz zvočnih posnetkov avtomatično ekstrahirati delfinje žvižge. To je matematično in statistično zelo zahteven problem. Podobno, kot če bi želeli iz zvočnega posnetka orkestra z računalniškim programom ekstrahirati točno določen inštrument in njegovo melodijo. Program je širše uporaben, z njim lahko biologi dobijo odgovore na številna vprašanja o prisotnosti živalskih vrst v določenem okolju. Na ta način bi lahko prihranili leta, saj so sicer analize posnetkov izjemno zahtevne in zamudne.«

Čemu se posvečate trenutno?

»Pripravi znanstvenega članka o odpravi, ki sem jo v času opravljanja doktorata organizirala v Patagoniji. Sedaj sem v fazi analize zbranih podatkov. Z družino, ki že trideset let živi na ladji, smo izvedli skupni projekt. Sestavila sem jim opremo, jih naučila uporabe, nato pa so dve leti zbirali akustične in vizualne podatke o kitih in delfinih na tem območju, ki še nikoli ni bilo raziskano, tudi denarja za raziskave ni bilo. Med otočki in fjordi so prepluli dva tisoč kilometrov. Tam ni žive duše, navigacijske karte so še iz časa FitzRoya. Čilska armada ima novejše, a niso na voljo javnosti.«

Kakšne načrte imate v prihodnje?

»Imam nekaj ponudb za delo v tujini, verjetno se bom odpravila na tujo univerzo razvijat programska orodja za avtomatsko zaznavanje in procesiranje posameznih zvokov morskih sesalcev. Akustični inženiring je eden bolj zaposljivih področij. Lahko bi se sicer za lepe vsote zaposlila tudi v kakšnem podjetju, a želim delati to, kar rada delam in v kar verjamem.«

Kaj pa odprave, bi še šli na ladjo?

»Terensko delo je trenutno manjši del moje službe, saj razvijam programe. A sta mi zanimiva oba aspekta in bom vmes zagotovo sprejela še vabilo na kakšno odpravo. Že za dušo. Terensko delo je vedno zanimivo, ocean je posebno okolje, popolnoma divje. Običajno ni ne signala ne civilizacije, dejansko si en mesec odklopljen. Nikjer ne izkusiš takšnega popolnega miru in mi je že zaradi tega všeč. Rada tudi fotografiram, sploh na lokacijah, ki so dostopne samo nam, znanstvenikom in raziskovalcem. Velika želja mi je, da bi šla nekoč na Antarktiko, z jadrnico čez Drakov preliv.« K

Vaterpolu bi radi vrnili nekdanjo veljavo

V Akademskem vaterpolskem klubu Triglav Kranj so odločeni, da bodo vaterpolo dvignili na višjo raven ter v bazen zvabili mlade.

Besedilo in foto: **Vilma Stanovnik**

Prejšnji teden je Akademski vaterpolski klub Triglav Kranj pripravil volilni občni zbor, ob sprejetju poročil pa so izbrali tudi novo vodstvo kluba in skupaj z njim pogumno začrtali cilje za naslednja štiri leta.

Klub, ki ima v Kranju dolgo tradicijo, saj je bila prva vaterpolska tekma odigrana že leta 1946, je namreč zadnja leta stagniral, igralci so odhajali, vodstva kluba pa praktično niso imeli. Zato so sklenili, da z novim vodstvom skušajo ustvariti čim boljše pogoje za razvoj in mu vrnejo nekdanji ugled.

Člani izvršnega odbora so postali: Tadej Peranovič, Maja Osel, Primož Troppan, Damijan Peric, Mateja Udovč, Franci Kuhar, Andraž Logar, Krištof Štromajer, Robert Zadnik in Uroš Grabec, nov predsednik pa je Zmago Zadnik.

»Slavko Brinovec in pokojni Marko Troppan sta me že pred desetimi leti vabila v klub, vendar sem imel takrat druge obveznosti, bil pa sem tudi mestni svetnik in nisem želel hkrati opravljati več funkcij. Ker pa so mnogi fantje vaterpolisti moji prijatelji in so me znova vabili, da se vključim v delo kluba in pomagam k novemu zagonu, sem se letos odločil, da prevzamem funkcijo predsednika. Želim si, da postanemo res dobra ekipa, da delamo v dobro razvoja vaterpola,« je ob izvolitvi povedal Zmago Zadnik iz Zgornje Besnice, ki si je skupaj s člani izvršnega odbora začrtal nekaj najpomembnejših ciljev za naslednja leta.

Novi predsednik AVK Triglav Kranj Zmago Zadnik

»Želimo si zbrati dovolj denarja za nastopanje članske ekipe v močni Jadranski ligi. V klubu imamo dovolj strokovnega kadra za svoje potrebe, naša ideja pa je tudi ustanovitev vaterpolske akademije, s katero bi v Kranj na treninge vabili tudi tuje ekipe. Želimo si vaterpolo narediti zanimiv za mlade, želimo si pripravljati tekme v večernem terminu na letnem bazenu in s tem bomo dvignili popularnost vaterpola,« razmišlja predsednik Zmago Zadnik.

Trenutno je v klubu blizu sedemdeset igralcev, pridobiti pa si želijo predvsem mlade. »Povezati se želimo s šolami, se pa zavedamo težave, da bi na treninge prihajal marsikdo od mladih iz krajev, kot so Besnica, Bitnje, Trstenik, Tenetiše ..., zato v klubu razmišljamo o tako imenovanem športnem avtobusu,« je še dodal Zmago Zadnik. K

IMPULZ
DANCE STUDIO
www.plesni-studio-impulz.si
... za vsakogar nekaj...
Cesta talcev 67, 4000 KRANJ
041 684 006, info@plesni-studio-impulz.si
ZAVOD ZA PLES IN REKREACIJO MEDVODE, SP. PIRNIČE 64, MEDVODE

Zmagovit začetek pomladi

Nogometaši Triglava so v treh tekmah pomladanskega dela elitne slovenske nogometne lige zabeležili tri zmage.

Besedilo: **Vilma Stanovnik,** foto: **Tina Dokl**

Prva tekma prvoligaškega prvenstva v drugem delu sezone se je iztekla povsem po načrtih. Nogometaši Triglava so na domačem igrišču s 3:0 premagali Aluminij iz Kidričevega.

»Prve tekme so vselej nekaj posebnega. Tudi tekma z Aluminijem je bila takšna. Prvi zadetek nam je dal krila in zmaga je zasluženo naša,« je dejal kapetan Luka Majcen, ki je bil že takrat prepričan, da si zaslužijo nagrado za trdo delo v pripravljalnem obdobju.

In res je nagrada prišla že takoj na prvem gostovanju, ko so Kranjčani igrali v Novi Gorici in zmagali z rezultatom 2:1. Tako so, skupaj z navijači, težko čakali novo domačo tekmo, ko so minulo soboto gostili Olimpijo.

Zeleno-beli so sicer bolje krenili v srečanje in si priigrali nekaj priložnosti ter nato dosegli tudi prvi gol na tekmi. Triglavani, ki so igrali brez Luke Majcna in je zato kapetanski trak prevzel Aleš Mertelj, pa se do konca niso želeli predati. Številni napadi so obrodili sadove pred koncem rednega dela, ko je najprej po igri z roko strel z bele pike zanesljivo izvedel David Tijanič, isti igralec pa je bil nato natančen še v sodnikovem podaljšku in Triglav se je z rezultatom 2:1 veselil nove zmage.

»Igralce navajam, da je sleherna tekma pomembna, ne glede na to, ali je na drugi strani Olimpija, Maribor ali katera od ostalih ekip,« je bil po tekmi zadovoljen trener Dejan Dončić, ki ga skupaj z ekipo jutri čaka gostovanje v Celju.

Na domačem igrišču se bodo Kranjčani znova predstavili 6. aprila, ko bodo gostili Maribor. K

Na prvi pomladni tekmi je zadetek v bordo-belem dresu dosegel tudi povratnik Aleš Mertelj.

Najmlajši so navdušeni za hokej

Pri Hokejskem klubu Triglav je veliko zanimanja za vadbo v hokejski šoli, najmlajši pa so se minulo nedeljo v domači dvorani Zlato polje pomerili tudi na turnirju.

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

V Kranju je potekal zanimiv turnir najmlajših hokejistov.

Hokejisti v naslednjih tednih zaključujejo sezono, znova pa so zadovoljni pri kranjskem Triglavu, saj je njihova članska ekipa osvojila tretje mesto na državnem prvenstvu. Člani trenutno nastopajo v končnici mednarodne hokejske lige, prav tako aktivne pa so mlajše selekcije.

V klubu je zadnja leta namreč spet veliko zanimanje za vadbo mladih hokejistov in hokejistk, o čemer so se številni gledalci lahko prepričali minulo nedeljo, ko je v Kranju potekal turnir hokejskih šol. Najmlajšim ekipam domačega Triglava so se pridružile ekipe Bleda, Slavije Junior in Maribora. Poleg selekcij do deset in do osem let so priložnost za igro dobili tudi najmlajši igralci iz selekcije do šest let.

»Turnirji za hokejske šole so organizirani pod okriljem Hokejske zveze Slovenije. Vsak od klubov ga pripravi dvakrat letno, prijavljajo pa se ekipe iz vse Slovenije. Navadno na turnirju nastopajo ekipe hokejistk in hokejistov do osem in do deset let, tokrat pa smo dodali še najmlajše ekipe do šest let, saj je to zadnji letošnji turnir tukaj v Kranju. Sedaj nas čaka le še turnir v Ljubljani, prav tako pa se bomo udeležili tako imenovanega turnirja Železarček na Jesenicah, kjer bomo nastopili s tremi starostnimi kategorijami,« je povedal vodja hokejske šole pri kranjskem Triglavu Anže Pintar in pojasnil, da na turnirjih nastopajo dekleta in fantje, stari od štiri do deset let. »Seveda se najmlajši na treningih zgolj privajajo na drsanje in prve hokejske veščine, ko pa so malce starejši, pa jih že učimo taktike, strelov in podobno,« je pojasnil Anže Pintar, ki je presenečen nad velikim zanimanjem za hokej. »Vsako leto se v naš klub vpiše vsaj petintrideset novih otrok, letos pa smo to število močno presegli in trenutno imamo čez dvesto otrok. Tudi če bi imeli še eno hokejsko igrišče, bi bilo vedno polno,« je še povedal Anže Pintar, prav tako nekdanji hokejist Triglava. Ob turnirju so bili zgovorni tudi malčki, ki so prijateljem in sorodnikom pogumno pokazali, kaj vse že znajo. »Hokej treniram drugo sezono in nastopil sem že na več turnirjih. Hokej je res dober šport, veliko lahko streljaš na gol in tudi danes sem dal dva gola. Lahko pa se tudi poškoduješ. Tudi mene je že enkrat bolelo koleno. Vseeno bom vztrajal,« je povedal četrtošolec Matej Kordež iz Gorenje Save.

»Hokej treniram že dve leti in pol, prej pa sem treniral nogomet. Za hokej me je navdušil prijatelj, tudi meni pa je hitro postal všeč. Odločil sem se, da bom vratar, in želim si, da bi vztrajal in bil kdaj tudi v reprezentanci,« je prepričan četrtošolec Rože Rozman s Kokrice.

»Star sem pet let, hokej pa igram od jeseni. Na treninge me vozita ati in mami. Rad drsam in dam tudi gol,« je dodal Mark Pogačnik iz Besnice. K

Srebrna tekačica Triglava

Besedilo: **Maja Bertoncelj,** foto: **Peter Košenina**

Slovenski junakinji letošnjega svetovnega prvenstva v nordijskem smučanju sta smučarski tekačici Anamarija Lampič in Katja Višnar. V ekipnem sprintu v klasični tehniki sta osvojili srebrno medaljo.

Lampičeva je članica TSK Triglav Kranj, Višnarjeva nastopa za TSK Bled. Srebrna medalja je nov velik uspeh kranjskega tekaškega kluba. Člani so se udeležili tudi sprejema, ki so ga Anamariji Lampič pripravili v Smledniku. »Vesela in hvaležna sem, da me spremlja toliko ljudi, da navijajo zame, se veselijo uspehov. Včasih sem po televiziji gledala velika tekmovanja in si želela, da bi kdaj tudi jaz nastopala tam in dobila medaljo. To mi je uspelo,« pravi Anamarija Lampič. Je zgled mladim tekačem, ki trenirajo v TSK Triglav Kranj, katerega člana sta tudi njen brat Janez in sestra Tinkara.

Utrinek s sprejema Anamarije Lampič v Smledniku, na katerega so prišli tudi mladi tekači kranjskega Triglava.

Na univerzijadi v Rusiji

Kranjčana Maks Pikec in Maj Štirn, smučarja prostega sloga, sta se v začetku marca udeležila 29. zimske univerzijade v ruskem mestu Krasnojarsk. Tekmovalno izkušnjo v deželi snega, ledu in mraza nam je po vrnitvi zaupal devetnajstletni Maks Pikec.

Besdilo: **Maša Likosar**

Maks Pikec in Maj Štirn, člana univerzitetne reprezentance Slovenije, sta bila dva od devetnajstih športnikov, ki so v Krasnojarsku nastopili v šestih različnih zimskih športih. Kranjčana sta smučarja prostega sloga, ki znanje pridobivata v Športno akrobatskem klubu Kranj. »Sprva sem smučal alpsko, saj je bil moj oče učitelj smučanja. Ta disciplina mi je postala dolgočasna, zato sem pred tremi leti začel trenirati smučanje prostega sloga,« je zaupal Pikec in dodal: »Prosto smučanje je podobno klasičnemu, le da se med spustom po progi obračaš na glavo, na drsnih objektih in skakalnicah izvajaš raznorazne akrobatske elemente.« Kot pravi Pikec, slovenska smučišča ne omogočajo primernih pogojev za treniranje, zato se pogosto odpravijo v avstrijski Flachau, na leto pa opravijo od 40 do 50 dni treningov na snegu. V preteklem letu, odkar je član univerzitetne reprezentance, se je Pikec udeležil dveh tekem evropskega pokala, prve v St. Antonu, druge v Kreischbergu, kjer je le za eno mesto zgrešil uvrstitev v finale.

Letošnje zimske univerzijade sta se Pikec in Štirn udeležila prvič. »V naši disciplini prostega smučanja oz. slopestylu je bilo 23

Spodbujanje podjetnosti na Strokovni tehniški gimnaziji

Strokovna tehniška gimnazija ŠC Kranj je vključena v nacionalni projekt Podjetnost v gimnaziji, katerega cilj je razviti kompetenco podjetnosti in samoiniciativnosti pri dijakih z medpredmetnim povezovanjem in sodelovanjem z okoljem ter širšo skupnostjo. Podjetnost je lastnost ustvarjalnih, odgovornih in samozavestnih ljudi, kar vsekakor velja tudi za dijake Strokovne tehniške gimnazije, o katerih je vodja projekta in njihova mentorica profesorica **Darija Kramarič** povedala: »Naši dijaki me vedno znova navdušujejo, saj odlično obvladujejo nove tehnologije, so radovedni in polni inovativnih idej. Njihova podjetnost, samoinicitivnost in inovativnost nam daje še večji elan in tudi odgovornost, da pripravljamo dijake na izzive prihodnosti.«

Dijak Kristjan Komloši / foto: Arhiv Šolski center Kranj

Dijaki so si za projekt izbrali področje svetlobnega onesnaževanja, pri čemer povezujejo znanje splošnih in strokovnih predmetov. Pri tem sami ugotavljajo, da je svetlobno onesnaževanje velik okoljski problem, ki ga je povzročil človek, in da lahko izboljšamo razmere za bivanje in delo, če zmanjšamo porabo energije ter negativne vplive na okolje in zdravje človeka. V okviru projekta Podjetnost na Strokovni tehniški gimnaziji tako nastaja izdelek **spektrometer.** Dijaki so takoj na začetku naleteli na problem, ko so želeli meriti spekter vidne in UV-svetlobe, pri čemer so ugotovili, da so spektrometri precej drage naprave. Inovativni dijak drugega letnika **Kristjan Komloši** je tako predlagal izdelavo lastnega spektrometra. Pri tem je zasledoval naslednje cilje: natančno merjenje spektra vidne, infrardeče in UV-svetlobe, primernost za delo na terenu (oz. delovanje na akumulator), nizka cena (torej primeren za izdelavo v šolah) in uporaba novih tehnologij (3D-tiskanje ohišja, povezava z mobilnim telefonom). V kratkem času je Kristjanu uspelo sestaviti delujoči spektrometer, ki ga še naprej izpopolnjuje s pomočjo sošolcev. Med urami laboratorijskih vaj iz računalništva, mehanike in elektrotehnike bodo letos dijaki Strokovne tehniške gimnazije skupaj izdelali še dva spektrometra, ki ju bodo uporabljali za meritve na terenu. Velik pomen pri reševanju okoljskih problemov pa je tudi obveščanje in seznanjanje ljudi o problemu svetlobnega onesnaževanja, zato je Kristjan spektrometer že predstavil tudi na letošnjem informativnem dnevu.

ŠOLSKI CENTER KRANJ
ZA POKLICE PRIHODNOSTI
STROKOVNA GIMNAZIJA
ŠOLSKI CENTER KRANJ
Kidričeva cesta 55, 4000 Kranj
tel: (04) 280 40 00, fax: 280 40 35

tekmovalcev, poleg naju je bil Slovenec še Žiga Kovačič iz Maribora. Na univerzijadi je bilo skupaj kar 3000 športnikov iz 58 držav,« pripoveduje Pikec in nadaljuje: »Možnost treninga in prilagajanja na progo smo imeli le dvakrat po dve uri. Na treningu sem bil zelo uspešen, progo sem odpeljal zelo dobro, zagotovo bi bil kvalificiran med top deset. Na tekmovalni dan pa so se pogoji zelo spremenili. Proga je bila popolnoma ledena, poleg tega je organizatorji niso poteptali. Bila je nevarna in moja oprema ni bila prilagojena na tovrstne pogoje. Žal sem odstopil in se na koncu uvrstil na predzadnje mesto.« Nesrečen pripetljaj se je dogodil tudi Štirnu. »Prvi dan treninga je padel, verjetno zato, ker se je na skakalnici nepravilno odrinil. Natrgal si je stransko kolensko vez, zaradi česar so mu odsvetovali nadaljevanje. Tekmovanja se je vseeno udeležil, se celo uvrstil v finale in na koncu zasedel dvanajsto mesto,« je povedal Pikec.

Izkušnja v Krasnojarsku je bila zanj vse več kot le klasične tekmovalne narave, izkusil je tudi ruski duh – biti najboljši. »Rusi so zanimivi ljudje, zelo prijazni in ustrežljivi. Univerzijado so povzdignili na izredno visok nivo, lahko bi jo celo enačili z zimskimi olimpijskimi igrami. Odprtje prve univerzijade v Rusiji je bilo spektakularno, zbrane so nagovorili ruski predsednik Vladimir Putin, predsednik mednarodne univerzitetne športne zveze Oleg Matjtsin in preko video konference predsednik mednarodnega olimpijskega komiteja Thomas Bach,« pove Pikec in nadaljuje: »Spoznali smo tudi bogato sibirsko kulturo. Že sam logo univerzijade je simboliziral njihove izredno mrzle zime. V teh krajih se temperatura lahko spusti do minus štirideset stopinj Celzija. Mi smo imeli srečo, saj je bila najnižja temperatura v času našega obiska le minus deset stopinj Celzija.«

Foto: Srečko Ferlež

Slovenski smučarji prostega sloga na 29. zimski univerzijadi: Žiga Kovačič, Maks Pikec in Maj Štirn

Maks Pikec, ki trenutno dokončuje šolanje na Srednji tehnični šoli Kranj, upa, da bo v profesionalnih vodah smučanja prostega sloga ostal, dokler mu bo zdravje omogočalo. »Slopestyle smučanje je varen šport, a poškodba lahko v trenutku konča kariero, tudi sicer tovrstni športi ne omogočajo dolgoletnega udejstvovanja, ker so obremenitve na telo zelo velike.« Želja Pikca, ki se bo v kratkem udeležil tekmovanja za evropski pokal, je nastop na naslednji univerzijadi in nekoč na svetovnem pokalu. K

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO STRAHINJ 99, 4202 NAKLO, www.bc-naklo.si

GIMNAZIJCI NA BC NAKLO SO MEDNARODNO AKTIVNI

Gimnazijci v BC Naklo v štirih letih poleg splošne izobrazbe pridobijo veliko praktičnih veščin, ki jim koristijo v nadaljnji karieri.

Posebej zanimivi so mednarodni projekti, ki jih denarno podpira EU. V letošnjem šolskem letu je za dijake drugega letnika gimnazije zelo zanimiv projekt **SLAVIT – Slovensko v naravoslovje treh dežel**. V oktobru je šest gimnazijcev dva tedna preživelo na Gimnaziji za Slovence v Celovcu. Tamkajšnji učitelji so jim pripravili šest zanimivih naravoslovnih delavnic. V marcu in aprilu bo drugih šest gimnazijcev gostovalo na Znanstvenem liceju Franceta Prešerna v Trstu. Skupaj s tržaškimi Slovenci bodo na terenu spoznavali ekologijo morja in krasa.

»Zame je bil najboljši del izmenjave dvodneven pohod, ki smo ga začeli v adrenalinskem parku v Borovljah. Naučil sem se uporabljati plezalni pas in hoja po vrveh visoko med drevesi je bila enkratna izkušnja. Z nahrbtniki smo prehodili slikovito sotesko Čepa in pot nadaljevali do slovenske visokogorske kmetije.« **Jan**

»Na izmenjavo, ki bo potekala v Trstu, se je treba tudi pripraviti. V spletni učilnici se bomo vključili v razpravo o plastiki in mikroplastiki v Tržaškem zalivu, saj ta pojav predstavlja vedno večji problem. Mikroplastika namreč prehaja v morsko prehranjevalno verigo in na naše krožnike. Zelo me zanima, kako to vpliva na ljudi.« **Ema**

Pohod skozi sotesko Čepa

Za ligaši dvanajsta sezona

Kranjska zimska tekaška liga združuje rekreativce iz Gorenjskega in tudi širše.

Besedilo: **Maja Bertoncelj**

Bistvo Kranjske zimske tekaške lige je druženje, na koncu pa razglasijo tudi najboljše.

Na Sv. Joštu je bil konec februarja še uradni zaključek dvanajste sezone Kranjske zimske tekaške lige. Podelili so priznanja najboljšim skupno in po kategorijah. Na večno lestvico zmagovalcev sta se vpisala prvič Janez Uršič in tretjič Tina Klinar.

Kranjska zimska tekaška liga je v prvi vrsti druženje tekačev, ki so aktivni tudi pozimi. Za udeležbo na ligi ni startnine, poteka pa petnajst zaporednih nedelj, ko se v treh krogih izmenjuje pet tras: Kališče, Sv. Jošt, Krvavec, Sv. Mohor, Brdo. Na ligi je bilo v tej sezoni 236 udeležencev. Povprečna udeležba je bila osemdeset tekačev, osem je bilo takšnih, ki so prišli prav vseh petnajst zaporednih nedelj, povprečna starost udeležencev je 39,6 leta (najmlajši jih šteje 17, najstarejši 71). Največ točk sta zbrala Janez Uršič in Tina Klinar. Prvi je bil vseh petnajst nedelj, Klinarjeva je manjkala enkrat. V absolutni konkurenci sta jima sledila Klemen Polajnar in Timotej Bečan (v lanski sezoni najboljši slovenski gorski tekač) pri moških in Tina Kozjek ter Nataša Kosec pri ženskah.

Organizatorji so z dvanajsto sezono zadovoljni. »Liga se je razvila v pravo druženje rekreativcev. Veliko udeležencev se vsako leto vrača, pridejo tudi novi. Tudi trinajsta sezona bo,« pravi Klemen Udovič, eden izmed tistih, ki skrbi, da je liga tudi dobro organizirana. Trinajsta sezona se bo začela novembra, do takrat pa se bodo tekači srečevali na številnih drugih dogodkih. Eden izmed njih bo 20. aprila, ko ŠD Divji zajci prireja 4. Jošt trail. Prijave so že odprte.

Lepo vabljeni v prodajalno Proalp v Planetu Tuš Kranj!
Odprta je od ponedeljka do petka od 10h do 20h, ob sobotah od 9h do 19h in ob nedeljah od 9h do 12h.

Zakaj nositi obutev Proalp?
Za izdelavo izbiramo najboljše materiale italijanskega in slovenskega porekla.
Čevlje izdelujemo v zibelki slovenskega čevljarstva, v Tržiču.
Ob nakupu vam svetujemo, če je potrebno, naredimo obutev po meri.
Obutev Proalp je prožna, zračna, barvita, prostorna in trpežna.
Sledimo vrednotam trajnostnega razvoja, naši izdelki podpirajo aktiven in zdrav življenjski slog.

PROALP

Prodajalna Proalp
Planet Tuš Kranj
info@proalp.si
040 251 169
www.proalp.si

S FOTOGRAFIJO SVET PRINESLI V KRANJ

Vse poti vodijo v Rim, dve reki v Kranj je skupno ime za tri razstavne projekte, ki sta jih v sodelovanju z Layerjevo hišo kurirala Portugalec João Vilela Geraldo in Zala Orel, programska vodja Layerjeve hiše. Gre za tri razstave dveh italijanskih fotografinj. Prvi razstavni projekt nosi naslov Veliko popotovanje. Gre za fotografije Marie Vittorie Trovato. »Lani sva z Mario Kranj posnela v svet, letos pa sva želela svet in kozmopolitsko perspektivo prinesti v Kranj. Razstavljene slike tako prikazujejo ljudi, posnete pa so bile po celem svetu, nekatere tudi v Kranju,« je razstavo na kratko opisal Geraldo. Drugi razstavni projekt z naslovom Saudade je prav tako prišel iz objektiva Marie Vittorie Trovato in je tudi osredotočen na ljudi. »Serija Saudade govori o tem, kaj potrebuješ, o čem sanjaš, kaj čutiš, ko si v tujini. Prikazane so slike različnih ljudi iz različnih mest, vsaka slika pa je povezana z drugo na specifičen način. Projekt ne želi prikazati žalosti, ampak veselje ob trenutku, ko se zopet srečamo z nekom ali nečim, kar smo nekoč imeli radi,« je povedal Geraldo. Tretji razstavni projekt pa nosi naslov Ahilova peta. Avtorica fotografij je Valeria Galizzi, serija fotografij pa je bila posneta v Atenah. »Ne gre za prikaz Aten kot mesta filozofije, matematike in medicine, ampak gre za prikaz grške prestolnice kot dinamičnega mesta v času krize. Gre za novo vizijo starega,« je pojasnil Geraldo. Vse tri razstave si lahko ogledate do konca meseca – Veliko popotovanje nasproti Mestne knjižnice Kranj, Saudade v Galeriji Mehlerca in kavarni Layerjeve hiše, Ahilovo peto pa v Ulični galeriji Layerjeve hiše. M. P.

Fotografinja Maria Vittoria Trovato in kurator João Vilela Geraldo

ARO

27 let

TRGOVINA ZA MALE ŽIVALI V KRANJU - STRAŽIŠČE, Delavska c. 8

OD PON. DO PET. od 8. do 19. ure, SOB. od 8. do 12. ure / Tel.: 04 23 15 800 / e-naslov: info@aro.si / SPLETNA TRGOVINA: www.aro.si

KUPON -10%

NE VELJA ZA IZDELKE V AKCIJI

ODREŽITE IN PRINESITE

AKCIJE V MARCU –10%

Vrhunski mačji WC-pesek 7 kg in 15 kg
350% vpojnost, diši po otroškem pudru, se ne prijema na dlako in tačke.

N&D hrana za pse 12kg
60% MESA, 20% SADJE ZELENJAVA, 20% BUČA
59,08 € - 10 %
VSAK MESEC ENA VRSTA HRANE V AKCIJI

Pri nas dobite tudi:
- Male živali
- Akvarijske in ribniške ribe
- Izdelamo vam akvarij, aqua-terarij ….

NE DOBITE VEČ? MI IMAMO NA ZALOGI

BUNNY HRANA ZA GLODAVCE | PRESTIGE HRANA ZA PTICE | SKUDO ZAŠČITA BOLHE IN KLOPI

VELIKA IZBIRA HRANE, OPREME,SREDSTEV ZA NEGO IN ZAŠČITO
Oglejte si na www.aro.si
Pišite nam na info@aro.si ali
Pokličite nas na 04/51-20-838

Tokratni nasvet:
Prihaja pomlad in z njo pa bolhe in klopi.
Pravočasno zaščitite svojega psa in mačko !!
Priporočamo: - Skudo elektronske odganjalce
- Insekticidne Ampule ali ovratnice,
- Insekticidne posipe ali šampone

ARO PROIZVODNJA IN TRGOVINA D.O.O., SPODNJI TRG 36, ŠKOFJA LOKA

ČIVKARIJE

V gostilni Lakner so znani po golažu, pasulju in telečji obari, pa tudi po pariškem 'pohancu' s parmezanom. Namaze pripravljajo sami, delajo bakalar iz dimljene belske postrvi. K jedi znajo priporočiti vino, vas razvajajo tudi z domačim sokom iz bezga, limone in mete. Na fotografiji: Žan Ovnik, Aleksandar Marković in Marjan Ovnik. A. B. / Foto: A. B.

Kranjčanka Lara Frantar je na Plaži Krvavca prepričala petčlansko žirijo in postala snežna miss Krvavca 2019. Laskavi naziv si je prislužila s sproščenim, samozavestnim in simpatičnim nastopom. M. L. / Foto: Primož Pičulin

Andrej Šifrer, ki letos beleži štirideset let glasbenega udejstvovanja, je pred kratkim predstavil novo zgoščenko 40 let – Moj žulj, ki jo sestavljajo predelave pesmi s prve vinilne plošče Moj žulj. Na predstavitev zgoščenke so stražiškega glasbenika v ljubljanski lokal Činčin prišli pozdravit tudi njegovi dolgoletni prijatelji: Tomaž Šifrer, Aleks Leo Vest, Zdravc Bajželj, Mihael Bajželj, Janko Proj in Leon Lebar. M. L. / Foto: Tina Dokl

Na pustni torek pa ni manjkalo smeha in dobre volje tudi na Nazorjevi ulici 1, v sprejemni pisarni Gorenjskega glasa. Za še dodatno veselje je poskrbelo Pekarstvo Orehek, saj so se naročniki časopisa lahko posladkali s kar petsto okusnimi krofi. Oglasil se je tudi Dušan Dermota (na fotografiji) iz omenjenega pekarstva. Ob kavici in krofu se je dan začel lepše. A. B. / Foto: A. B.

Zadnji salon penečih vin v slovenski prestolnici je bil že šesti, letos pa ga je prvič gostil priljubljeni Best Western Premier Hotel Slon. Na njem smo srečali Vineta Beštra in Marjano Tičar Bešter (levo), ki ju zanimajo pravzaprav vsa vina, peneča pa si zaslužijo njuno posebno pozornost. Prisotna sta bila tudi predstavnika vinske kleti Monte Rosso Slaven Deležan in Silvia Just Pintar. A. B. / Foto: A. B.

Začela se je tretja sezona priljubljenega plesnega spektakla, ki ga lahko ob nedeljah zvečer spremljate na Pop Tv, Zvezde plešejo. V prvi oddaji sta najvišjo oceno za nastop dobila gluhi nekdanji košarkar Miha Zupan in Maja Geršak. Majo je v studiu spremljala tudi njena sestrična Jagoda Batagelj, ki pa letos v šovu ne sodeluje – na fotografiji je Jagoda desna, Maja leva. A. B. / Foto: A. B.

Kuki je skrajšano ime za Tomaža Kukoviča, glasbenika in dirigenta, odličnega glasbenega pedagoga, pomočnika ravnatelja Glasbene šole Kranj, od rok mu gre tudi pisanje priredb za orkester ... Uh, če bi našteli vse njegove talente, bi tule zmanjkalo prostora. Zato zapišimo le, da je eden pobudnikov in dirigent Kr' Bis Banda, ki je pred dnevi v simfonični izvedbi navdušil polno dvorano Prešernovega gledališča. Le kdo bi mu verjel, da je mojster klarineta in saksofona nekoč obiskoval tudi puškarsko šolo v Borovljah. I. K. / Foto: A. B.

Valentinovo nam je že pomahalo v slovo. Na praznik zaljubljenih so na Brdu pri Kranju organizirali tradicionalno Valentinovo večerjo in izkoristili priložnost ter na ta način predstavili tudi novega vodjo kulinarike na Brdu, Gregorja Rozmana (levo). Na fotografiji kuharskemu mojstru dela družbo Zlatko Šparakl, vodja strežbe JGZ Brdo. A. B. / Foto: A. B.

Wernerjevo jutro se je na pustni februarski torek začelo zgodaj. Za dan žena je v športni dvorani na Zlatem polju pripravil dobro obiskan koncert, a na pustni torek so ga gostili v studiu Radia Kranj. Da je bilo še bolj zabavno, je v jutranjih urah pred radiem mimoidočim delil krofe. A. B. / Foto: A. B.

Uspešen Projekt Burger

Projekt Burger se je znašel na lestvici petdesetih najboljših burgerjev v Evropi in osvojil zavidljivo dvanajsto mesto.

Besedilo: **Alenka Brun**

Ko ljudje potujejo, velikokrat ob obisku novih mest razmišljajo, kje bi lahko dobili dober burger, menijo pri Big 7 Travel. Na njihovi spletni strani razberemo, da se ukvarjajo tudi z rangiranjem. Predvsem pridejo do izraza potovanja, hrana in hoteli. S tem nekako ustvarjajo mestne vodnike, glede na to, kaj popotnik potrebuje, po čem povprašuje. Sploh dajejo prednost avtentični izkušnji; zanima jih, kje se dobro je in pije. Njihova spletna mreža je zelo razvejana, saj je o dobrih in najboljših nastanitvah, izjemni hrani in novih destinacijah tako lahko obveščenih več kot milijon in pol ljudi. Tokrat so se lotili lestvice petdesetih najboljših burgerjev v Evropi in na njej je pristal tudi kranjski Projekt Burger. Za najboljše burgerje je glasovala skupnost s spleta, med njimi tudi taki, ki se na izbrano temo razumejo – stroka bi lahko rekli. Velik plus pri kriterijih za dobro uvrstitev pa so bile tudi ocene na spletu, medijska pokritost in blogi. Za kranjski Projekt Burger so zapisali, da ima odličen klasični burger z izjemno omako in je ravno prav velik, da ga še spravimo v usta. Tako ni treba razmišljati, bo razpadel ali ne, ko boš vanj ugriznil.

Vabljivi za oči in slastni po okusu / Foto: osebni arhiv

ZAČETKI PROJEKTA BURGER SEGAJO V POLETJE 2014 Žiga Antolin razloži: »S prijateljem Klemenom Bassanesejem sva šla v Ljubljano na Pivo in Burger

DRUŠTVO BAZEN KRANJ, KULTURNI CENTER, STARETOVA UL. 20, KRANJ

Fest. Videla sva, koliko ljudi je prišlo, kako so bili nad burgerji navdušeni, nama pa so se zdeli povprečni ...«

Žiga goji ljubezen do kuhe od malega. Doma imajo burgerje na meniju že dolgo, z leti pa so nadgrajevali zgodbo osnovne kajzerice in tankega mesa v njej. Na burger Žiga tako gleda s popolnoma drugačnimi očmi. Za poklic kuharja se sicer ni odločil. »Vedno sem rad kuhal. Vrt, gobe, 24Kitchen in kuharske knjige – to me je zanimalo.« Tako sta fanta po obisku Festa začela resneje razmišljati o svojem poslu. Najprej sta se lotila poslovnega načrta, do konca leta 2014 pridobila in zbrala dovolj podatkov, aprila 2015 sta začela. »Na isti dan, kot se je odprla Kavarna Bazen, smo tu postavili dve stojnici, kot jih vidite na Kranski kuhni. Pekli smo prvi petek, pa naslednji petek in potem že petek in soboto; potem je prišel Teden mladih, pa prva Kranska kuhna ...«

DELOVNO IME Projekt Burger je delovno ime, ki pa se je kar obdržalo. »S Klemenom sva razmišljala o imenu, a nisva našla ničesar pametnega. Kolega, ki se spozna na podjetništvo in ekonomijo, nama je svetoval, naj se s tem ne obremenjujeva in naj dava projektu začasno ime. Odločila sva se kar za Projekt Burger, ki pa se je prijel. Izhajala sva iz tega, da delamo burger skupaj s strankami; in od začetka, ko je bilo strank petnajst na dan – recimo, smo vsako stranko ogovorili in vprašali, kaj meni: je dovolj velik, majhen, kaj bi dodali, odvzeli ...« Ko pa so ljudje Projekt Burger dobro sprejeli tudi na Kranski kuhni, sta vedela, da sta na pravi poti. »Dobila sva potrditev in se podala v iskanje gostinskega objekta.« Našla sta tudi tri investitorje, ki so v njiju videli priložnost. Poiskala sta prikolico in septembra 2015 je Projekt Burger doživel odprtje – nahaja se na Savskem otoku, pri Kavarni Bazen.

Žiga Antolin

> Projekt Burger ima odličen klasični burger z izjemno omako in je ravno prav velik, da ga še spravimo v usta. Ni treba razmišljati, bo razpadel ali ne, ko boš vanj ugriznil.

LJUDJE JIH RADI OBIŠČEJO »Ker imamo zelo dobre ocene na TripAdvisorju, k nam velikokrat zaidejo tudi tujci.« Na tak način se je Projekt Burger znašel tudi na že zgoraj omenjenem seznamu. Žiga še poudari, da se že od začetka posvečajo marketingu; sploh fotografijam in socialnim omrežjem. »So nam pa razložili, da smo si tako visoko mesto prislužili z našo omako v Cheezu. V osnovi gre za 1000 Island omako, ki ji potem vsak po svojem okusu dodaja začimbe, kis, papriko, česen, gorčico in podobno. Seveda je tu pomembna kvaliteta uporabljenih majoneze in kečapa. Kruh oziroma bombetke so narejene po naši recepturi, meso pa je tudi lokalno.«

PA SE OSVOJENO MESTO NA LESTVICI KAJ POZNA? »Zelo. Že prvi konec tedna po tem, ko je bila lestvica zunaj, je bil takšen obisk, da nam je vsega zmanjkalo. Pa še lepo vreme smo imeli in počitnice so bile, kar je morda pripomoglo k še boljšemu obisku. Sicer pa naši fantje obvladajo, ni panike.« K

MLADI BARMANI PRIHAJAJO NA BLED

Ekipa, ki pripravlja evropsko mladinsko barmansko tekmovanje G&T Cup Bled

Konec marca in začetek aprila bo Bled slovenska prestolnica barmanstva. Študentje Višje strokovne šole za gostinstvo, velnes in turizem Bled bodo pod mentorstvom predavatelja Petra Mihelčiča priredili že 14. evropsko mladinsko barmansko tekmovanje G&T Cup Bled. Gostili bodo trideset tekmovalcev iz dvanajstih šol iz osmih evropskih držav. Tema letošnjega tekmovanja je »art&cocktail«. Dogajanje bo potekalo na dveh lokacijah. Večji del se bo odvil v šolskem hotelu Astoria, tekmovanje v mešanju pijač pa bo v sredo, 3. aprila, v enem naših najlepših kampov – Šobcu. »Tekmovalni del se bo začel ob 11. uri in bo odprt za javnost, zato vsi lepo vabljeni, da si ogledate delo mladih barmanskih virtuozov,« vabijo organizatorji. V znak barmanske dejavnosti na Bledu bodo študentje omenjene višje strokovne šole v sodelovanju s podjetjem Kogast v središče mesta postavili največji mešalnik za koktajl, ki so ga pred leti ustvarili v medsebojnem sodelovanju. A. Š., foto: Boris Pretnar

FANIKA KRIŽAJ PREDSTAVLJA NOVO KNJIGO

V ponedeljek, 18. marca, ob 18. uri bo v Medgeneracijskem centru Kranj predstavitev nove knjige Fanike Križaj, govornice in pevke iz Strahinja, ki je širši javnosti postala znana pred leti leti po uspešnem nastopu v šovu talentov. Po knjižnem prvencu Izpovedi srca sedaj predstavlja svojo drugo knjigo z naslovom Rojstvo metulja. V iskrenih izpovedih bralcu pripoveduje navdihnjene zgodbe, ga tolaži in mu svetuje. Glavno sporočilo, ki ga želi predati bralcu, je, da je mogoče prav vse, če le vztraja in verjame v svoje sposobnosti. A. Š.

Lea Behek

Kreira kopalke, nosljive in ekstravagantne kose. V čast ji je, če želi nevesta poročno obleko z njenim podpisom. Na letošnji Emi je oblekla pevko Kim Begović.

Besedilo: **Alenka Brun**

Lea Behek spada med tiste Kranjčanke, ki z veseljem povedo, da so iz Kranja. V centru mesta ima svoj atelje, kombinacijo »showrooma« oziroma razstavnega prostora in trgovinico.

Že kot otrok je rada skicirala oblačila. Ker je njena mama šivilja, Lea pa je želela unikatna oblačila, je morala mama kar naprej šivati. »Mami mi pri šivanju še sedaj veliko pomaga in brez nje bi težko prišla tako daleč, kot sem. Z njenim znanjem namreč oblačila izpadejo točno tako, kot si zamislim.«

Lea je študirala filozofijo in teologijo. Vedno so jo zanimale religije iz filozofskega vidika, pa tudi zgodovina ji je bila blizu. Z modnim oblikovanjem se je začela spogledovati najverjetneje iz preprostega razloga, ker ni želela biti kopija ostalih deklet. »Vedno so mi bile všeč drugačne stvari. In ko sem nosila lastne kreacije, so bile te všeč prijateljicam, pa sem potem kakšno oblikovala še zanje – in se je razvilo.«

Ne predstavlja si, da bi v življenju počela kaj drugega. Ustvarja za dekleta, ki želijo izstopati iz povprečja poplave današnje »instant« mode, in tudi za moške, ki želijo začiniti svoj stil – ti imajo najraje njene puloverje. K

Lea Behek / Foto: Tina Dokl

HARJEN D.O.O., ŠKOFJA LOKA, FRANKOVO NASELJE 165, ŠKOFJA LOKA

Tisti, ki poznajo vaše delo, radi rečejo, da ste »odštekana dizajnerka« – v pozitivnem smislu.

»Res je. Izstopam tudi s svojo višino in zelenimi lasmi. Trudim se biti zvesta sami sebi in ustvarjam oblačila, ki bi jih in jih tudi sama oblečem. Zelo rada ustvarjam preproste kose, ki izstopajo s kakšnim detajlom. Želim si, da jih lahko stranke kombinirajo tudi z oblačili, ki jih že imajo v omari.«

Ukvarjate se tudi z ličenjem.

»Ličenje je bilo v bistvu moja prva strast. Profesionalno sem se z njim začela ukvarjati že precej pred oblikovanjem oblačil. Je pa super, ker se oboje dopolnjuje in lahko strankam ponudim popolno preobrazbo.«

Imate kakšno posebno ljubezen v modi, kot recimo Newjorčanka »manoloblahnice«?

»Niti ne. Vsaj ne da bi se zavedala. Bolj kot fizični izdelek me privlačijo osebe, ki imajo smisel za estetiko in znajo kombinirati stvari na svoj način. Mislim, da sem zaljubljena v trenutek, ko kaj oblečem in dobim občutek, da je ''tako čudna kombinacija v teoriji napačna, ampak po svoje izgleda kul''.«

Kdo vas navdušuje, od kod črpate navdih?

»Iz različnih smeri. Navdušujejo me računalniške igrice, lego kocke, filmi, liki super herojev in tudi ljudje, ki so mi blizu in imajo neko svojo vizijo in sanje. Zaljubljena sem v ljudi, ki sledijo svojim sanjam, ne glede na mnenja drugih. Meni najljubša oseba pa ne izhaja iz modnega sveta: sem namreč strastna oboževalka Elona Muska.«

Zadnja leta vas poznamo tudi po odrskih kreacijah. Precej ste sodelovali s pevko Raiven. Sploh obleka s koščki ogledal se je vtisnila v spomin.

Poročne obleke so poseben izziv. / Foto: osebni arhiv

Trajna depilacija - fotoepilacija najbolj pogosta vprašanja naših nagrajenk

Kdaj opazimo prve rezultate fotoepilacije - trajne depilacije?

Rezultati laserskega trajnega odstranjevanje dlačic so odvisni od tipa in barve kože, barve, debeline in gostote dlačic, predela telesa, na katerem odstranjujemo dlačice, spola in starosti stranke ter nenazadnje tudi hormonskega stanja. Dlačice na različnih predelih telesa rastejo različno. Ponekod rastejo bližje površini kože, drugje v globljih plasteh kože. Lahko so debele ali tanke, temne z več melanina ali svetle z manj. Prednost Nomasvello tehnologije je, da **bo stranka opazila zavidljive rezultate že po prvem rednem obisku** v roku 10 do 14 dni, ko bo izpadlo med 60 in 80% vseh dlačic. Tiste, ki potem še lahko zrastejo nazaj, so tanjše, svetlejše in počasneje rastejo. Z vsakim obiskom jih je manj. Z nekaj ponovitvamni dosežemo **trajno gladko kožo.**

Kakšne rezultate lahko pričakujemo?

Trajna depilacija z Nomasvello tehnologijo predstavlja praktično neboleč tretma in v večini primerov se lahko z ustreznim številom obiskov odstrani 80 do 90% vseh dlačic. Za vzdrževanje doseženega rezultata se priporočata obisk ali dva letno. Ker se **rezultat pozna že od prvega obiska dalje,** vmes pa se lahko brijete, lahko začnete s tretmaji fotoepilacije tik pred poletjem in že se boste lahko pohvalili z vidnimi rezultati.

Ne pozabite! Z Nomasvello tehnologijo lahko izvajamo tretmaje tudi na porjaveli koži brez daljšega izogibanja soncu (samo 48 ur pred/po), zato **prekinitve med poletjem niso več potrebne.**

Nagrajenke je zanimalo, ali je fotoepilacija primerna tudi za moške in koliko njih se odloča za fotoepilacijo ter za katere predele najbolj pogosto. Odgovor vas bo presenetil. O tem v naslednji številki.

Nomasvello Kranj • Jelenčeva 1, 4000 Kranj • Tel: 070 785 350
kranj@nomasvello.si • www.nomasvello.si • www.brezdlak.si

HERMOSA D.O.O., PLANINSKA CESTA 25, SEVNICA

»Z Raiven sva se spoznali pred leti in se takoj ujeli. Obleka z ogledalci je bila res nekaj drugačnega. Ona je takrat izrazila željo po ogledalcih, ki odsevajo na dlaneh, pa sem predlagala, da bi kar celo obleko naredili tako. Projekt se je na začetku zdel nemogoč, na koncu pa je izpadlo fenomenalno. Je bilo pa ogromno dela, veliko pomerjanj.«

Na letošnji Emi pa ste oblekli pevko Kim. Z obleko je povezana tudi zanimiva zgodba, saj ste se morali v zadnjem hipu odločiti drugače.

»Kot kaže, je Ema postala moja stalnica: dvakrat sem oblekla Raiven; lani, ko jo je vodila, sem jo ličila; letos pa sem sodelovala s Kim. Tu sem se želela predstaviti v malce drugačni luči, saj sem hotela ljudem približati modo tudi z bolj nosljivimi kosi. Zgodba z obleko pa je češnjica na torti letošnje Eme. S Kim sva se odločili za res lepo večerno obleko, posuto s kristali in ''perlami'' – prišitih in nalepljenih je bilo okoli trideset tisoč kristalčkov. Potem pa sva na vaji doživeli šok, saj je režiser 'ugotovil', da bi bilo boljše, da bi nastopila v kakšni Guccijevi trenirki ... Ker sem teamska igralka, nisem želela, da se Kim zadnji dan obremenjuje s ''stilskimi'' nasveti režiserja in sem v enem dnevu poskrbela za nov videz – in to brez pomerjanja. Zgodba je imela srečen konec, saj so bila oblačila Kim ulita. Sama sem pa tudi ugotovila, da če sem pod pritiskom, delam odlično. Za oba videza smo dobili veliko pohval, z delom režiserja pa ljudje niso bili najbolj zadovoljni, tako da mogoče nasvet zanj, da naj se bolj posveti izbiri kadrov kot pa oblek. Stilisti in oblikovalci smo tam zato, da opravljamo svoje delo, tako kot naj bi on svojega.«

Lani maja ste predstavili kolekcijo Tagged by Lea Behek. Kaj podobnega na vidiku?

»To je bila moja prva samostojna modna revija, sodelovala pa sem s frizerskim studiom Dox. Ker je bil dogodek neverjetno uspešen, bova letos septembra s talentiranim Tomažem Doklom ponovno združila moči. Ideje in načrti so, pritiski so veliki, pričakovanja še večja.«

Domnevam, da ste tudi že imeli stranko, ki bi želela nositi poročno obleko z vašim podpisom. Če bi jo oblikovali po vaših željah, kaj bi nastalo?

»Moja sanjska poročna obleka ... Navdušujem se nad oblekami kroja morske deklice, ki imajo zelo poudarjen spodnji del in se nekje pri kolenih dramatično razširijo. Všeč mi je tudi, ko je obleka dvodelna: ozka v pasu, z dodatkom v stilu ''ball gown'', ki ga lahko – če želiš – odstraniš. Všeč so mi klasični barvni odtenki: slonokoščene, šampanjca, kožnih barv.«

Kako to, da ste ostali doma in niste odšli v tujino?

»Ustvarjam za stranke v tujini, a nikoli nisem imela želje, da bi odšla v tujino. Želim ustvarjati na projektih po vsem svetu, ampak svojo bazo želim imeti doma. Lansko jesen sem sodelovala na snemanju srbske serije Sence nad Balkanom, kjer sem opravljala delo umetnice ličenja, kar je bila neverjetna izkušnja in se veselim nadaljnjih sodelovanj. Decembra sem imela tudi svojo revijo v Beogradu, kjer sem se predstavila še srbski publiki. Zelo rada bi imela revijo v Berlinu, privlači me filmska industrija ... – tako da komaj čakam, da vidim, kam me bo popeljala prihodnost.« K

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

dr. Tamara Levičnik,
spec. dermatovenerologinja

ATOPIČNI DERMATITIS (1. DEL)

Atopični dermatitis je kronično, srbeče vnetje zgornjih plasti kože, ki se pojavlja v vseh starostih, najpogostejši je pri otrocih. Beseda atopični označuje skupino bolezni, za katere je značilna dedna nagnjenost k preobčutljivosti za snovi, ki običajno ne povzročajo imunskih reakcij. Atopik je oseba, ki ima značilno povečano količino protiteles razreda IgE v krvi, pri tem ni pomembno, ali je klinično zdrava in/ali ima simptome alergijske bolezni. Pri večini bolnikov lahko z anamnezo ugotovimo, da imajo krvni sorodniki alergijske bolezni, npr. podobne kožne spremembe, koprivnico, seneni nahod, bronhialno astmo.

Večinoma se bolezen začne pred petim letom starosti. V 60 odstotkih se bolezen pojavi v prvem letu življenja, do petega leta doživi prvi izbruh bolezni 90 odstotkov bolnikov z atopijskim dermatitisom, možen pa je tudi v kasnejših letih (mladostniki). Pri večini bolnikov se izmenjujejo obdobja poslabšanja in izboljšanja bolezni. Po tretjem letu ima težave le še polovica obolelih otrok, v odrasli dobi le še desetina bolnikov. Klinična slika se spreminja s starostjo. Atopijski dermatitis se z odraščanjem postopoma umiri ali celo popolnoma izzveni, vendar se sčasoma preseli s kože na dihalne poti in se namesto njega razvijeta seneni nahod ali astma. Po desetemu letu starosti približno 90 odstotkov otrok nima več težav. V manjšem številu primerov se kožna problematika nadaljuje v dobo odraslosti.

Značilna znaka bolezni sta suha koža in srbenje. Iz povrhnje plasti kože se izgublja velika količina vode, ker v taki koži manjkajo določene zaščitne maščobe in zato postane koža zelo suha, njena obrambna sposobnost pa se zmanjša. Koža bolnikov je zato zelo občutljiva za različne okužbe. Stanje dodatno poslabša prisotnost bakterij, glivic, kvasovk, ki privedejo do sekundarne okužbe ran. Izrazito praskanje in drgnjenje kože pa še poslabša vnetje, ki je značilno za to bolezen. Za otroka s hudo obliko atopijskega dermatitisa so značilne neprespane noči, zjutraj pa krvave rjuhe, saj se zaradi srbenja spraska do krvi.

SLOVENIJA
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE
OLIMPIJSKI STROKOVNI CENTER

althea®
OLIMPIJSKI REFERENČNI ŠPORTNOMEDICINSKI CENTER

Železniška ulica 5, 4248 Lesce, tel: +386 4 531 69 75, gsm: +386 40 81 85 85
e-pošta: info@althea.si, spletna stran: www.althea.si
FB: https://www.facebook.com/AltheaCenterZdravja/

Utrinek z zadnje iVitalis vadbe. Udeležiti se je možno tudi vaj dihanja, plesno-gibalnih delavnic, gozdne terapije, predavanj o zdravi prehrani ...

Z vadbo do zdravja

V Medgeneracijskem centru Kranj občanom omogočajo številne brezplačne vadbe.

Besedilo: **Ana Šubic,** foto: **Primož Pičulin**

V programu Medgeneracijskega centra Kranj (MCK) se dnevno vrstijo najrazličnejši brezplačni dogodki, med katerimi so vselej vadbe in delavnice, posvečene zdravju. Enkrat mesečno se je možno udeležiti iVitalis vadbe pod vodstvom Saše Zupan. Gre za vadbo za sprostitev in ohranjanje zdravja, ki poteka drugi ponedeljek v mesecu. Ta mesec so že izvedli tudi predstavitveni delavnici joge, v torek, 19. marca, ob 18. uri pa se je možno udeležiti predstavitve aikida. Tretji torek v aprilu ste vabljeni na »Vaje dihaj« z Brigito Jevnikar.

Ena od novosti je plesno-gibalna delavnica Movement Medicine, ki poveže telo in duha. Vodi jo Anda Perdan, in sicer vsak prvi in tretji torek v mesecu. Marčevska datuma sta že zasedena, se bo pa možno prijaviti na aprilski delavnici. Dr. Perdanova, sicer specialistka splošne medicine, bo 8. aprila ob 18. uri v MCK imela tudi predavanje Antibiotiki.

V sodelovanju s kranjskim Centrom za krepitev zdravja že poteka niz vadb »Gibam se«, v marcu pa so začeli s sklopom delavnic o zdravi prehrani. V skupini je še nekaj prostih mest, lahko se ji pridružite v sredo, 20. in 27. marca, med 9. uro in 10.30. Vse bolj obiskana je tudi delavnica »Gozdna terapija« pod vodstvom Tannje Yrske. V torek, 26. marca, med 16. in 19. uro bo delavnica potekala v naravi. Udeleženci se bodo izpred letnega bazena odpravili k sotočju Kokre in Rupovščice. Omeniti velja še, da se aprila v program MCK vračajo tudi priljubljene delavnice »Zdravilne meditacije« pod vodstvom Vesne Ocepek. K

TEMATSKA SREČANJA ZA BODOČE STARŠE

Združenje Naravni začetki vabi na srečanja v okviru projekta Junina hiša, ki ga v Kranju izvajajo že vse od leta 2006. Program, namenjen (bodočim) staršem, je brezplačen in ga sofinancira kranjska občina, poteka pa v prostorih Mestne knjižnice Kranj. S projektom nudijo podporo v obporodnem obdobju. Jutri, v soboto, 16. marca, med 10. in 12. uro bo potekala delavnica Pričakujem otroka: kaj lahko storim, da bo porod varen in kako izbrati porodno pomoč po moji meri. Pod vodstvom dr. Zalke Drglin, soustvarjalke in vodje programov za ženske in pare v pričakovanju, bodo ugotavljali, kaj storiti za gladek potek poroda, kako si lahko olajšati soočanje s popadki, kaj narediti s strahom pred porodom, kako izbrati vrsto poroda, zdravstvene strokovnjake in porodnišnice. Raziskovali bodo tudi načine, kako podpreti lastne zmožnosti rojevanja ter se opreti na partnerja ali porodne spremljevalce/-ke. »Rojevanje je intimen proces, izjemno telesno in duševno dejanje ženske – njegove okoliščine oblikujte po svoji meri,« svetujejo v združenju Naravni začetki. V sredo, 20. marca, od 17. do 19. ure pa bo babica babica Nina Radin delila znanja in spoznanja o porodu v domačem okolju. V petek, 5. aprila, ob 10. uri se obeta srečanje za starše z dr. Zalko Drglin, ki bo navzoče poučila, kako krepiti ljubečo vez z otrokom, da se bo dobro razvijal. Omenjena predavateljica bo 11. maja ob 10. uri izvedla še delavnico o negovanju in poglabljanju partnerskega odnosa v nosečnosti in po rojstvu otroka. A. Š.

NARAVNI PRISTOP K MENOPAVZI IN ANDROPAVZI

PBS center športne odličnosti Kranj bo v četrtek, 21. marca, ob 17. uri v dvorani Mestne knjižnice Kranj organiziral javno tribuno, namenjeno promociji zdravja in vitalnosti v obdobju menopavze in andropavze. Slednja je podobno kot menopavza pri ženski odraz telesnih in psihičnih sprememb, povezanih s hormonskimi spremembami, in je del naravnega procesa staranja moškega. Na tribuni, ki jo organizirajo skupaj s Polikliniko Nikša Drinković iz Zagreba, bodo gostili strokovnjake iz Slovenije in Hrvaške. Predavali bodo o vplivu telovadbe na hormonski sistem, priporočilih za zaščito krvožilnega sistema, izgubi mišične in kostne mase, intimnem zdravju ter o stimulansih za vitalno, uravnoteženo in veselo življenje v obdobju menopavze in andropavze. Spregovorili bodo o najnovejših praktičnih izkušnjah, rezultatih raziskav, težavah in predvsem o možnih naravnih rešitvah. A. Š.

MAŠČOBE V KRVI

Center za krepitev zdravja, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Kranj, bo v torek, 19. marca, ob 18. uri v dvorani Mestne knjižnice Kranj pripravil predavanje Maščobe v moji krvi – ali je res vsega kriv le holesterol? Bolezni srca in ožilja glavni razlog za prezgodnjo smrt. Vzroki, zakaj do neželenega srčno-žilnega dogodka lahko pride, so skoraj tako kompleksni, kot je kompleksen srčno-žilni sistem. Predavateljica, diplomirana medicinska sestra Neža Smrkolj bo spregovorila, v kolikšni meri lahko na svojo maščobno krvno sliko vplivamo s spremembo življenjskega sloga in kako imeti široko paleto dejavnikov tveganja pod nadzorom. A. Š.

AMZS

AMD KRANJ

AVTO MOTO DRUŠTVO KRANJ,

4000 KRANJ, KOROŠKA C. 53D
tel: 04/ 23 80 240, e-pošta: amd.kranj@siol.net

VABIMO K LETOVANJU V NAŠIH POČITNIŠKIH ENOTAH V MORAVSKIH TOPLICAH IN TERMAH ČATEŽ

AMD Kranj nudi svojim članom pa tudi drugim možnost letovanja v svojih počitniških hišicah v Termah Čatež in Termah Moravske Toplice.
Hišica v Termah Čatež je 5 minut zložne hoje oddaljena od bazenov, trgovin, restavracije. Prostori so pritlični z večjo zunanjo pokrito teraso. Vsa notranja oprema omogoča bivanje 4–6-članski družini.
Hišica v Termah Moravske Toplice je v novejšem delu naselja v bližini golfskega igrišča. Prostori so dvoetažni z manjšo teraso. V pritličju je dnevni prostor, kuhinja in sanitarije, v zgornjem delu pa sta dve spalnici s po dvema ležiščema. Hišica omogoča bivanje 4–5-članski družini. Do bazenskih kompleksov, restavracij, trgovin in vsega, kar spada k dobremu počutju, je 10 minut hoje.
Oba počitniška kraja nudita obilo plavalnih užitkov ter več različnih objektov in naprav za sprostitev. Oba kraja sta znana po možnostih potepanja po ožji ali širši okolici. Cena najema počitniške hišice je **45,00 € na dan.** V ceno so vštete vstopnice za bazenske prostore za vse prijavljene osebe, vendar največ 4 oz. 6, odvisno od kraja letovanja.

Bralce vabimo, da se za informacije in rezervacije osebno zglasijo v pisarni AMD Kranj na Koroški cesti 53d ali pokličejo po telefonu 04/238 02 40.

MORAVSKE TOPLICE

TERME ČATEŽ

Sedaj tudi v Kranju ekskluzivno zdravljenje s scenar terapijo

V zavodu Vdih radosti, zavodu za simbiozo zdravja, diplomirana fizioterapevtka in scenar terapevtka Smiljana Hozjan to metodo uspešno uporablja pri različnih bolezenskih stanjih organizma. Pojasnila je: »S scenarjem zdravimo vsako neravnovesje v organizmu, največkrat pa se uporablja pri različnih težavah s hrbtenico in posledičnimi motnjami v delovanju živcev, išiasu, nevritisih, deformaciji hrbtenice, bolečinah v sklepih, motnjah v prekrvavitvi možganov in njihovih posledicah, boleznih vegetativnega živčnega sistema ... Novejše izkušnje pa kažejo, da pomaga tudi pri neplodnosti, impotenci, povečuje sposobnost učenja in pomnjenja ... Ugodno vpliva na čustveni ravni.«

Aparat in terapijo scenar so razvili že leta 1978 v sklopu sovjetskega vesoljskega programa za zdravljenje astronavtov, za njihovo hitrejšo rehabilitacijo, kasneje je postal dostopen za širšo medicinsko skupnost. Kot priznano metodo zdravljenja ga danes uporabljajo v Kanadi, ZDA, Nemčiji, Švici ... V Veliki Britaniji je na primer registriran kot naprava za lajšanje in obvladovanje bolečin in je med fizioterapevti vse bolj priljubljen zaradi odličnih rezultatov. »Metoda temelji na načelih tradicionalne kitajske medicine – znanju akupunkture, akupresure in sodobnih dosežkih na področju elektroterapije,« je pojasnila Smiljana Hozjan. Na trajanje terapije vplivajo različni dejavniki, pri kroničnih obolenjih je lahko v enem sklopu do 12 terapij, pri akutnih včasih zadostujejo že tri terapije. Posamezna terapija traja od 60 do 90 minut. Na splošno pa njene izkušnje kažejo, da imajo pacienti po terapiji več energije, boljši spanec in izboljšan občutek ugodja, vsekakor pa odidejo iz salona z izboljšano funkcijo telesa in zmanjšano bolečino.

Smiljana Hozjan, diplomirana fizioterapevtka

S scenerjem zdravimo vsako neravnovesje v organizmu, največkrat pa se uporablja pri različnih težavah s hrbtenico ...

Vdih radosti

protibolečinska terapija | hormonska terapija
imunska terapija | masaža

www.scenarterapija.com

Mlekarska ulica 13, Kranj, T: 041 794 792

Ko vas poboža njena energija, se vam krepi zdravje

Z delovno terapijo se diplomirana delovna terapevtka Irena Juratovec iz Zgornjih Bitenj ukvarja že vrsto let, zdaj deluje tudi samostojno pod nazivom Delovna terapija – energija. To delo ji je v izziv in veliko veselje. Prednost je, da vas obišče kar na vašem domu. Pomaga ljudem po možganski kapi, po poškodbah in zlomih, osebam s težavami na področju duševnega zdravja, uživa pri delu s starostniki ... Kot je poudarila: »Ne samo bolan človek v stiski, ki je odvisen od pomoči in podpore, pogosto so tudi svojci v stiski, ko ne vedo, kako z njim ravnati že pri vsakdanjih aktivnostih, kot na primer kako negibno osebo obrniti v postelji, jo posesti, ko napreduje, kako jo postaviti na noge, pospremiti do stranišča, ji pomagati pri oblačenju, umivanju ... Vse aktivnosti, ki jih opravlja, Juratovčeva izvaja s ciljem, da posameznika z določeno okvaro usposobi, da začne čim bolj samostojno sodelovati pri izvedbi določenih aktivnosti in postane čim manj odvisen od drugih. Delovna terapija človeka obravnava celostno, zato se pri delu usmerja tudi k odpravljanju težav na področju kognitivnih funkcij (spomin, pozornost, koncentracije), človeka spodbuja k izvajanju prostočasnih aktivnosti, vključevanju v gospodinjska opravila in v delo.« Irena Juratovec dela tudi z energijo, s pomočjo katere pripomore k odpravljanju bolečin, vzpostavljanju psihofizičnega ravnovesja v telesu, odpravljanju blokad, posledic stresa, dvigu imunskega sistema … in s tem spodbuja telo k procesu samozdravljenja. V to področje se je začela poglabljati na podlagi lastne življenjske zgodbe, ko je njena hči pri osmih letih zbolela za sladkorno boleznijo tipa 1. Iskala je alternativne oblike zdravljenja kot podporo uradni medicini, pridobivala znanje s področja dela z energijo, prebirala različno literaturo, se vključevala v delavnice, seminarje in razvijala lastne metode dela. Pove nam, da je energija le ena in da z njo uskladimo nepravilno razporejeno energijo v telesu ter s tem pripomoremo k hitrejšemu okrevanju. Storitve opravlja v salonu v Zgornjih Bitnjah. »Energija dela čudeže. Nazivi tehnik so lahko različni, v bistvu pa gre le za eno preprosto stvar – energijo, ki jo je treba prerazporediti. Ni lepšega in popolnoma nebolečega, kot se sprostiti in ne misliti na nič ter doseči boljše počutje,« je pojasnila.

Če potrebujete nasvet, pogovor, pomoč, jo pokličite in se dogovorite za termin.

Irena Juratovec, diplomirana delovna terapevtka / Foto: Tina Dokl

- Delovna terapija
- Delo z energijo
- Antistres
- Meditacija

Irena Juratovec s.p.
DELOVNA TERAPIJA ENERGIJA

Zg. Bitnje 100a, 4209 Žabnica, T: 031 231 768
E: terapijaenergijaij@gmail.com
I: www.delovnaterapijanadomu-ij.si

Delovni čas:
po predhodnem
dogovoru

Želijo pozdraviti svojo dušo

Psihoterapevtka Vanina Urh že tretje leto nudi strokovno pomoč klientom v Kranju, prakso je začela tudi v Škofji Loki.

Besedilo: **Danica Zavrl Žlebir**

Vanina Urh je filozofinja in specializantka integrativne psihoterapije. Psihoterapevtsko pomoč že pet let nudi ljudem, ki se srečujejo s težavami v odnosih, ki se soočajo s tesnobo, ki jih mučijo občutki nesmisla in praznine, ki dvomijo o svoji identiteti, ki si želijo razrešiti travmatične spomine ... Ukvarja se tudi s težavami odvisnosti, kemičnih in nekemičnih.

»K meni prihajajo ljudje, ki želijo pozdraviti svojo dušo,« pravi mlada strokovnjakinja, ki ji svoje težave zaupajo ljudje od najstniških let do pozne starosti. »Pri psihoterapiji, ki se globinsko ukvarja z vsemi dimenzijami človeka, se z različnimi tehnikami lotevamo razreševanja problemov, ki nam jih zaupajo klienti. Ključen pri tem je terapevtski odnos, ki jim omogoča, da so iskreni, da so to, kar so, da jih nihče ne sodi, temveč posluša in verjame vanje. Zelo je pomembno, da se v tem odnosu ujamemo, da se ljudje dobro počutijo, zaupajo, so varni in začutijo, da mi je mar zanje.«

Psihoterapevtka Vanina Urh / Foto: Tina Dokl

Ko ljudje obiščejo psihoterapevta, so že odločeni narediti nekaj zase. Terapevtu zaupajo svoje cilje in tudi časovni okvir, v kakšnem času jih želijo doseči. Ali je ob obiskih enkrat tedensko dovolj le nekaj mesecev ali več let, pa je odvisno od njihovih pričakovanj. Pri tistih, ki želijo jedro svojih težav razrešiti enkrat za vselej in morajo globoko kopati po svoji notranjosti, zdravljenje traja dlje. Vanina pravi, da k njej prihajajo tudi ljudje, ki se sicer ne počutijo slabo, a želijo izboljšati stvari v svojem življenju, denimo pridobiti samozavest, umiriti svoje misli in jih nadzirati, se osvoboditi od nenehne zaskrbljenosti, se nehati ukvarjati s tem, kaj o njih mislijo drugi. Terapevtski odnos je zdravilen odnos, pravi sogovornica. Skozi uspešno zdravljenje se ljudje začnejo počutiti bolje, naučijo se sprejemati svoja čustva, začnejo bolje funkcionirati in so zadovoljnejši sami s seboj in z življenjem.

Vanina Urh zdaj sprejema kliente tudi v Škofji Loki. Na prvi termin se lahko naročijo po telefonu in elektronski pošti, nato pa se s terapevtko dogovorijo za nadaljnji potek zdravljenja. Vsako srečanje traja eno uro.

Kako se v resnici počutiš, ko rečeš, da si

Čutim nemoč. Nimam volje in motivacije. Strah [illegible] Verjamem, da se ljudje o tem, da se bo [illegible] Ne morem se sprostiti. Nimam apetita in ne spim. Strah me je kaj si drugi mislijo o meni. Življenje se mi zdi nesmiselno. Čutim nemir in tesnobo. Sem pod velikim pritiskom. V službi se ne morem zbrati. Skrbi me, da mi ne bo uspelo. Moja žalost nikoli ne mine...

"v redu"?

Želiš, da postane "v redu" resnično V REDU?

Odloči se za prijazno in učinkovito strokovno pomoč.

Psihoterapija in svetovanje Vanina Urh

Mestni trg 20, Škofja Loka
Koroška cesta 2, Kranj
041 663 711
www.vaninaurh.si

VANINA URH S.P., FRANKOVO NASELJE 68, ŠKOFJA LOKA

Dan za ščitnico

V Avli Mestne občine Kranj bo v soboto, 6. aprila, srečanje gorenjskih ščitničnih bolnikov. Težave s ščitnico naj bi imela kar petina odraslih. Pot do prave diagnoze je marsikdaj dolga, saj so simptomi nespecifični.

Besedilo: **Ana Šubic,** foto: **Tina Dokl**

Društvo za pomoč ščitničnim bolnikom Gorenjske Ščitnica – moj dragulj bo v soboto, 6. aprila, že peto leto zapored pripravilo Dan za ščitnico. Srečanje s strokovnimi predavanji in zdravstveno tematiko, ki bo znova potekalo v Avli Mestne občine Kranj, bo zanimivo tako za ščitnične bolnike kot tudi za vse ostale, napoveduje predsednica društva Tanja Cekič.

OBETAJO SE ZANIMIVA PREDAVANJA. Srečanje ščitničnih bolnikov z vse Gorenjske se bo začelo ob 9.15 s predavanjem doc. dr. Marka Hočevarja z Onkološkega instituta Ljubljana na temo rak ščitnice. Udeleženci bodo izvedeli, koliko je tovrstnega raka po svetu in v Sloveniji, kako ga diagnosticiramo, zdravimo pa tudi kdaj zdravljenje ni potrebno in zadošča že spremljanje z rednimi kontrolami. Predvidoma ob 10.20 bo Minka Gantar, avtorica knjige Ko imajo hormoni žur, spregovorila, ali in kako ostali hormoni vplivajo na delovanje ščitnice in našega telesa, kako stres vpliva na ščitnični hormon in katere vitamine telo nujno potrebuje

Učinkovita bela jelka

VZDRŽUJTE NORMALNO RAVEN SLADKORJA V KRVI

Najpogostejši znaki trajnega presežka glukoze v krvi so utrujenost, izčrpanost, žeja, srbeča koža ter pogoste okužbe z glivicami. Znak za neurejen krvni sladkor je tudi debelost. Zniževanje krvnega sladkorja je pomemben del zdravja vsakega človeka, saj povišan krvni sladkor sproža vnetne procese v telesu in povzroča poškodbe tkiv. Trajno povišane vrednosti glukoze v krvi so namreč glavni povzročitelj diabetesa tipa 2.

Povišane vrednosti krvnega sladkorja vodijo v kronične bolezni

Sladkorna bolezen je postala epidemija tretjega tisočletja. Sedem odstotkov odrasle populacije trpi za posledicami sladkorne bolezni. Povišane vrednosti krvnega sladkorja so posledica nezdravega prehranjevanja in povečujejo tveganje za nastanek metabolnega sindroma in diabetesa tipa 2. Povišane vrednosti krvnega sladkorja slabo vplivajo na oči, ledvice, možgane in ožilje ter pospešujejo staranje telesa. Normalne vrednosti glukoze v krvi pri zdravih osebah na tešče znašajo 4 - 6 mmol/l. Vrednosti med 6,1 - 6,9 mmol/l kažejo na stanje preddiabetesa, vrednosti glukoze v krvi nad 7 mmol/l, pa pomenijo stanje sladkorne bolezni.

Normalne ravni glukoze lahko vzdržujemo tudi s pomočjo naravnih pripravkov

Belinal® je patentirana slovenska učinkovina iz vej bele jelke, ki močno zniža glikemični indeks obroka z ogljikovimi hidrati in prispeva k znižanju ravni glukoze. Rezultati klinične raziskave na 31 prostovoljcih so pokazali, da se je glukoza po obroku znižala kar za 35 %. Raziskavo so izvedli znanstveniki s Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani, Medicinske fakultete v Mariboru in UKC Maribor, rezultati pa so bili objavljeni v ugledni znanstveni reviji »Die Pharmazie«. Na osnovi rezultatov klinične študije je bil razvit pripravek za vzdrževanje normalne ravni glukoze **Belinal® gluco**.

Evropska komisija odobrila uporabo izvlečka vej bele jelke v vseh državah EU

Naši predniki so veliko bolj cenili belo jelko, saj pisni viri navajajo, da so iz vej pripravljali zdravilne čaje. Danes na podlagi znanstvenih raziskav vemo, da vsebujejo specifični deli vej bele jelke največjo koncentracijo raznolikih polifenolov. Polifenole imenujemo tudi »rastlinski vitamini«, veliko jih je v temnem sadju, temni zelenjavi ter v zdravilnih zeliščih. Zaradi svojih lastnosti varujejo celice pred oksidacijo, delujejo tudi antidiabetično in varovalno na srce in ožilje. Evropska komisija je junija leta 2017 dovolila uporabo izvlečka vej bele jelke za vse države članice EU.

Poskrbite za svoje zdravje in znižajte glikemični indeks obrokov

Prehrana naj vsebuje čim več zelenjave in malo enostavnih sladkorjev, izogibajte se sladkih pijač. Bodite aktivni in pojdite v naravo, da bodo mišice porabile krvni sladkor. **Belinal® gluco** priporočajo strokovnjaki, zato ga tudi vi vključite v svojo prehrano. Zaužijte ga pred obrokom in poskrbite za normalno raven sladkorja v krvi.

Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:

Poskrbite, da bo vaša prehrana zdrava in uravnotežena. Vsak dan bodite fizično aktivni vsaj 30 minut. Ob povečanih vrednostih sladkorja v krvi se oglasite pri vašem osebnem zdravniku. Obiščite nas v najbližji Beli štacunci, kjer vam bomo svetovali pri izbiri primernega dopolnila za vaše potrebe.

TOSAMA

Bela štacunca

Priporočamo:

- za vzporedno terapijo osebam, ki imajo diabetes tipa 2 ali pred diabetično stanje,
- osebam, ki uživajo hrano z visokim glikemičnim indeksom,
- zdravim osebam po 30 letu za obnovitev zalog kroma v organizmu.

Belinal® gluco vsebuje izvleček vej bele jelke (naravni polifenoli) in krom.
Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

10% KUPON ZA POPUST

TOSAMA Bela štacunca

S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacunci Kranj podarimo 10 % popusta na izbran izdelek ob enkratnem nakupu nad 10 evrov. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 4. 2019.

KR

TOSAMA D.O.O., VIR, ŠARANOVIČEVA CESTA 35, DOMŽALE

za usklajeno delovanje ščitničnega hormona. Dotaknila se bo pomoči z zeliščnimi čaji, razstrupljanja misli in telesa ter povedala tudi, ali čustva res vplivajo na delovanje ščitnice in kako so med seboj povezani hormonski in energijski centri – čakre. Po polurnem odmoru se bo ob 12. uri srečanje nadaljevalo s predavanjem Antibiotik ali homeopatsko zdravilo – resnice in zmote o homeopatiji. Zdravnica homeopatinja Špela Peternelj in specialistka splošne medicine Anda Perdan bosta spregovorili o tem, ali se homeopatsko zdravljenje in zdravljenje z uradno medicino izključujeta, pri katerih boleznih je še vedno bolje vzeti antibiotik kot homeopatsko zdravilo in kaj homeopatija lahko zdravi. Predvidoma ob 13.30 bo sledilo še predavanje Marije Merljak, uni. dipl. ing. živ. teh., z naslovom Ravnovesje na krožniku = ravnovesje v telesu. Razložila bo, kdaj s hrano dosežemo ravnovesje mineralov in hranil v telesu, dotaknila se bo biodostopnosti joda in selena v prehrani za dobro delovanje ščitnice, interakcije med minerali, novih spoznanj o sovplivnosti med posameznimi minerali ter med minerali in vitamini, uravnotežnosti hranil v tradicionalnih slovenskih jedeh. Povedala bo tudi, kaj podpira izkoristek hranil v telesu in čemu se izogibati pri težavah s ščitnico. Dan za ščitnico sofinancira Mestna občina Kranj. »Vstop na srečanje je prost, zaželeni pa so prostovoljni prispevki,« je povedala Tanja Cekič.

Z lanskega Dneva za ščitnico. Dogodek je iz leta v leto bolj obiskan.

HITREJE DO DIAGNOZE IN ZDRAVLJENJA. Društvo Ščitnica – moj dragulj s sedežem v Kranju deluje že pet let. Povod za ustanovitev je bilo spoznanje Cekičeve, da se podobno kot ona veliko ljudi sooča s težavami, ki jih prinašajo bolezni ščitnice. »Naš namen je bil in je še vedno pomagati ljudem, ki se spopadajo s težavami že diagnosticirane bolezni ščitnice, tistim, ki imajo šele težave, ne pa tudi diagnoze, pa želimo skrajšati mukotrpno pot do prave diagnoze. Na lastni koži smo namreč občutili vzroke, znake in posledice ščitničnih obolenj in smo to pripravljeni deliti z drugimi,« je pojasnila Cekičeva. Problem je, da ima-

GG | IZLET / **SREDA, 27. MARCA 2019**

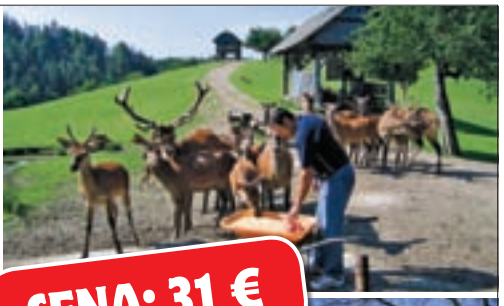
TEŠ 6 in Šaleška dolina

Tokrat se bomo podali v Šaleško dolino in si najprej ogledali Termoelektrarno Šoštanj (TEŠ) in Blok 6. Strokovnjaki nam bodo predstavili, kako deluje takšna elektrarna in zakaj jo potrebujemo. Tako se bomo lahko na podlagi informacij sami odločili, ali jo resnično potrebujemo ali ne. Nato si bomo ogledali Velenje in se povzpeli na Velenjski grad. Sledilo bo kosilo v bližnji gostilni ob jezeru. Po kosilu se bomo odpeljali do bližnje turistične kmetije Lamperček, kjer nam bodo prikazali svojo etnološko zbirko, in se razgledali po okoliških hribih.

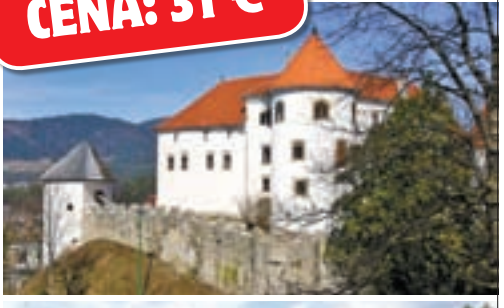
Odhodi avtobusa: z AP Radovljica ob 6.30, z AP Creina Kranj ob 6.55, z AP Mercator Primskovo ob 7.05, z AP Škofja Loka ob 7.25. Vrnitev v Kranj predvidevamo okrog 20. ure.
Cena vključuje: prevoz, ogled TEŠ 6, kosilo, ogled muzeja in Velenjskega gradu, lokalno vodenje, ogled kmetije Lamperček in DDV.

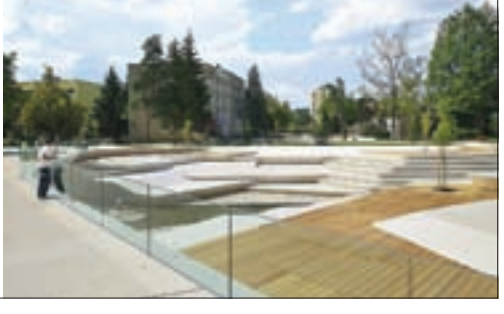
Za rezervacijo čim prej pokličite na tel. št. 04 201 42 41, se oglasite osebno na Nazorjevi ulici 1 v Kranju ali pišite na: narocnine@g-glas.si.
Za odjave, ki prispejo kasneje kot dva delovna dneva pred odhodom, zaračunamo potne stroške.

Gorenjski Glas



CENA: 31 €





www.gorenjskiglas.si

> Doc. dr. Marko Hočevar z Onkološkega inštituta Ljubljana bo predaval o raku ščitnice, zdravnica homeopatinja Špela Peternelj in specialistka splošne medicine Anda Perdan pripravljata predavanje Antibiotik ali homeopatsko zdravilo – resnice in zmote o homeopatiji, Minka Gantar bo spregovorila o vplivu ostalih hormonov na delovanje ščitnice, Marija Merljak pa o zdravi prehrani.

mo tako v Kranju kot tudi na Gorenjskem možnost opraviti z napotitvijo osebnega zdravnika samo laboratorijsko preiskavo hormona, ki ga izloča hipofiza in ki stimulira proizvodnjo ščitničnih hormonov, kar pa ne pomeni vedno, da je tudi s ščitnico vse v redu. Na Gorenjskem tudi nimamo specialistov za ščitnico – tirologov, zato smo vezani na diagnostiko bolezni v Ljubljani, kjer pa so čakalne dobe za prvi pregled zelo dolge,« je razložila.

Dodala je, da je bolezni ščitnice brez kompletnih laboratorijskih preiskav (razmerje hormona hipofize in ščitničnih hormonov) težko prepoznati, saj so simptomi zelo nespecifični (utrujenost, brezvoljnost, anksioznost, depresija, suha koža, otekanje okončin in obraza, težko prenašanje nizkih ali visokih temperatur, pospešen utrip, povečanje telesne teže kljub slabšemu apetitu ali hujšanje ob normalnem apetitu, povečanje holesterola ...). »Ker jih je moč zamenjati s simptomi kakšne druge bolezni, je čas do postavitve prave diagnoze velikokrat predolg, in tu se pokaže vloga društva, ki ljudi ozavešča, informira in pomaga najti pravo, hitro pot do prave diagnoze in posledično zdravljenja,« je poudarila sogovornica.

ŠČITNIČNIH BOLNIKOV VSE VEČ. Društvo ima danes več kot dvesto članov, pretežen del iz kranjske občine. Število članov se povečuje, kar kaže tudi na porast bolnikov z eno izmed bolezni ščitnice. »Ščitnica je majhna, a najpomembnejša hormonska endokrina žleza na vratu, ki nadzoruje vse pomembne procese v telesu: rast in razvoj, dihanje, metabolizem, bitje srca, zato je zelo pomembno, da deluje pravilno. V Sloveniji je okoli 200 tisoč ljudi z obolelo ščitnico. Na žalost vsako leto odkrijejo še okoli štiri tisoč novih bolnikov. Specialisti tirologi ocenjujejo, da ima težave s to žlezo že petina odraslih, pogostost je večja pri ženskah in narašča s starostjo, čeprav v društvu opažamo, da nas zaradi težav pokliče tudi vse več mladih ljudi,« je pojasnila Cekičeva. Društvo dvakrat mesečno prireja srečanja članov, in sicer vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu ob 18. uri v OŠ Simona Jenka, podružnica Center (Komenskega 2 – šola ob Prešernovem gaju). »Srečanja so namenjena izmenjavi izkušenj, nasvetov, gostimo tudi zdravnike ali druge strokovne sodelavce, seznanjamo se s pogledi alternative, spodbujamo k zdravemu načinu življenja in sprejemanju teh kroničnih bolezni tako, da kljub težavam in preprekam živimo kakovostno,« je še povedala Cekičeva. K

Funkcionalna ureditev dnevno-bivalnega prostora

Za nasvet nas je tokrat zaprosila bralka Simona, ki želi čim bolj funkcionalno urediti dnevno-bivalni prostor.

Besedilo: **Ines Košec, u. d. i. a.**

Prostor je v obliki črke L, širok okvirno tri metre. V dnevni prostor bi želela umestiti kavč in jedilno mizo za šest ljudi. Trenutno je miza za pet oseb postavljena v kuhinji, vendar zavzema preveč prostora.

Rešitev funkcionalne ureditve je postavitev kavča v obliki črke L (dimenzije 260 cm krat 160 cm) v začetnem delu prostora pri vratih, kjer ohranimo prost prehod ob steni do kuhinjskega dela. Ob steni je umeščen TV-regal s stenskimi omaricami in TV-ekranom, obešenim na steno. Nadaljujemo s postavitvijo jedilne mize (dimenzije 180 cm krat 80 cm) za šest oseb ob balkonskih vratih. Ker je v kuhinji sedaj več prostora, lahko ob okno umestimo manjši kuhinjski otok (120 cm krat 90 cm) z dvema barskima stoloma za jutranje uživanje ob kavici ali čaju. Prostor je svetlih barv v naravnih barvnih tonih, popestrimo pa ga lahko z dekorativno tapeto na steni s TV-regalom in raznimi osebnimi dodatki. Za ambientalno osvetlitev bi predlagala vgradne LED-luči za stenskimi omaricami zgoraj in spodaj, ki bi lepo osvetlile tapeto na steni. K

Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte svoj problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi svoje želje. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj.

Komunala Kranj

Novi urniki rednega odvoza odpadkov od aprila naprej

Uporabnike obveščamo, da od 1. aprila 2019 pa vse do vključno 31. 10. 2019 veljajo novi urniki odvoza odpadkov.

Nov urnik odvoza odpadkov
za del krajevnih skupnosti Center, Vodovodni stolp, Zlato polje

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevni skupnosti Kokrica, Tenetiše

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
Krajevne skupnosti Orehek - Drulovka, Mavčiče, Bitnje, Žabnica, Jošt

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
v občini Šenčur B

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevno skupnost Center – strogo mestno jedro

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevne skupnosti Golnik, Goriče, Struževo, Trstenik, del Centra, Vodovodnega stolpa, Zlatega polja

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevni skupnosti Čirče in Hrastje

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
v občini Šenčur A

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
del krajevnih skupnosti Bratov Smuk, Huje, Planina, Primskovo

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevni skupnosti Britof in Predoslje

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za del krajevne skupnosti Podblica

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
v občini Preddvor

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za del krajevnih skupnosti Huje, Planina, Primskovo

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
Drulovka krog - del KS Orehek - Drulovka

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za krajevne skupnosti Stražišče, Gorenja Sava, Besnica

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
v občini Naklo

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

Nov urnik odvoza odpadkov
za del občine Jezersko

April 2019

P	1	8	15	22	29
T	2	9	16	23	30
S	3	10	17	24	
Č	4	11	18	25	
P	5	12	19	26	
S	6	13	20	27	
N	7	14	21	28	

- odvoz mešanih odpadkov in odpadne embalaže
- odvoz biooških odpadkov
- odvoz embalaže in biooških odpadkov
- odvoz mešanih odpadkov
- odvoz odpadne embalaže

Novi urniki bodo:
- objavljeni na spletni strani Komunale Kranj,
- v Portalu za uporabnike,
- natisnjeni na zadnji strani računov,
- uporabniki pa boste do informacij o dnevih rednega odvoza odpadkov lahko dostopali preko posebne aplikacije,
- vsi uporabniki lahko vsak mesec preverite urnik odvoza komunalnih odpadkov tudi na prvi strani računa/levo zgoraj.

Več informacij najdete na spletni strani Komunale Kranj. V primeru vprašanj nam lahko pošljete elektronsko sporočilo na info@komunala-kranj.si ali nas pokličete na telefonsko številko 04 28 11 300 oz. na brezplačno številko 080 35 55.

www.komunala-kranj.si, 04 28 11 300, brezplačna številka 080 35 55

KOMUNALA KRANJ d.o.o., UL. MIRKA VADNOVA 1, KRANJ, KRČ-3005/19

Poenostavljena energijska nalepka

Nova in poenostavljena bo postala energijska nalepka za svetila, hladilnike, televizorje, pomivalne in pralne stroje. Poenostavljena nalepka bo olajšala potrošnikom izbiro energijsko varčnih aparatov, poudarjajo na Zvezi potrošnikov Slovenije.

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

Po poročanju Zveze potrošnikov Slovenije (ZPS) je Evropska komisija sprejela dogovor o novi – poenostavljeni – energijski nalepki za pet skupin izdelkov: svetila, hladilnike, televizorje, pomivalne in pralne stroje. Potrošniške organizacije so se namreč skupaj z organizacijo ANEC, ki zastopa potrošnike v procesu standardizacije, za poenostavljeno nalepko zavzemale že vrsto let. Poenostavljena nalepka bo olajšala potrošnikom izbiro energijsko varčnih aparatov, poudarjajo pri ZPS: »Vračamo se k 'stari' energijski nalepki od A do G, energijsko najbolj varčni izdelki pa bodo v zeleni skupini A.«

Od leta 2021 tako za naštete skupine izdelkov ne bo več energijskih razredov A+, A++ in A+++, ampak bodo proizvajalci aparate ponovno uvrščali v energij-

Vsako leto 15. marca obeležujemo tudi svetovni dan pravic potrošnikov. Letošnja tema je povezana z zaupanja vrednimi pametnimi izdelki.

ske razrede od A do G. V začetku pa izdelki ne bodo uvrščeni v zgornja dva najvarčnejša razreda.

Kot pojasnjujejo pri ZPS, so raziskave pokazale, da obstoječi energijski razredi A+, A++ in A+++ med potrošniki povzročajo zmedo, saj na primer manj kot četrtina potrošnikov ve, da je hladilnik, ki je uvrščen v energijski razred A+, med najbolj energijsko potratnimi na trgu. Prenovljena energijska nalepka za ostale skupine izdelkov pa naj bi začela veljati leta 2025 in 2030.

Vsako leto 15. marca obeležujemo tudi svetovni dan pravic potrošnikov. Letošnja tema je povezana z zaupanja vrednimi pametnimi izdelki, ki so povzročili pravo revolucijo v načinu komuniciranja, učenja in mišljenja po svetu, a so obenem prinesli tudi nove, digitalne izzive. Pri ZPS pravijo, da so naprave vse bolj pametne, a nič bolj varne. Kako bi jih proizvajalci lahko naredili boljše za potrošnike? Pri ZPS pojasnjujejo, da z boljšo dosegljivostjo oziroma dostopnostjo teh izdelkov po vsem svetu, z varnostjo na način, da bodo pametni izdelki bolje zaščitili naprave pred zlorabami, pa tudi z izboljšanjem potrošniškega nadzora, spoštovanja zasebnosti in jasnejšo ter boljšo preglednostjo splošnih pogojev za uporabo storitev, aplikacij ...

HÖRMANN
garažna in vhodna vrata

GARAŽNA IN VHODNA VRATA HÖRMANN

| 031 775 401 | www.matjazhartman.si |
| var.matjaz@gmail.com |
| Matjaž Hartman s.p. |
| Hafnerjevo naselje 91, Škofja Loka |

Ovsenik
V srcu lesa.

Ovsenik

BIOMASA & MIZARSTVO OVSENIK d.o.o.,
Jezerska cesta 108C, 4000 Kranj
041 344 220

•PRODAJA LESA
•ODVZEM ODPADNEGA LESA
•PRODAJA SEKANCEV
•MIZARSTVO

Nega okrasnih cvetočih grmovnic

Peter Ribič, strokovnjak za hortikulturo in predavatelj v Biotehniškem centru Naklo, je podal nekaj koristnih nasvetov o negi, vzgoji in sajenju okrasnih cvetočih grmovnic, kajti prav kmalu bodo nekatere med njimi že bujno vzcvetele.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič,** foto: **Tina Dokl**

Katera je najpogostejša napaka, ki jo naredimo pri negi okrasnih cvetočih grmovnic?

»Okrasne oziroma cvetoče grmovnice delimo v tri skupine: na tiste, ki cvetijo spomladi, poleti ali jeseni. Tiste, ki cvetijo spomladi, obrezujemo po cvetenju, tiste, ki cvetijo poleti in jeseni, pa obrezujemo pred cvetenjem nekje v aprilu, maju, odvisno od sezone, vremena in temperatur. Ker pa Slovenci radi jeseni vse počistijo in porežejo, se zgodi, da jih obrezujejo v jesenskem času. Kaj se zgodi? Cvetne brste, ki so nastajali med poletjem, odrežejo in rastlini porušijo ravnovesje, zato bo ta v prihodnjem letu zacvetela kasneje. Namesto spomladi šele proti koncu poletja. Z nepravilno oskrbo porušimo ravnovesje v rastlini in na ta način rastlino dolgoročno izčrpavamo. Vsakoletno pretirano obrezovanje v jesenskem času rastline zmoti v rasti in razvoju, tako porabi veliko energije, da zaceli rane in znova vzpostavi normalno ravnovesje. Zato je priporočljivo, da v poznojesenskem času z lesnatimi rastlinami ne delamo nič. Vsaj kar se rezi tiče. Vse to zanje predstavlja operacijo ter stres in pred zimo je potrebno biti pazljiv.«

Kakšna je potem pravilna rez?

»Pri cvetočih grmovnicah, kot so forzicija *(Forsythia)*, hortenzija *(Hydrangea)*, španski bezeg *(Syringa)*, brogovita *(Viburnum)*, medvejka *(Spirea)*, hibiskus *(Hibiscus)*, je priporočljivo, da izrezujemo stare poganjke iz same sredine grma in jih manj prikrajšujemo na vrhu. Forzicija na primer cveti na dolgih poganjkih, iz sredine grma nastavlja cvetoče poganjke. Takrat je tudi najlepša. Ker pa jo dostikrat obrezujemo napačno in samo povrhu, ta začne cveteti na kratkih poganjkih, v sredini pa ostajajo stari poganjki in grm sčasoma povsem ogoli in postane neugleden. Držimo se pravila in vsako leto iz same sredine odstranimo 2–3 najstarejše poganjke in tako pomlajujemo grm, da ostaja vsako leto v bujni cvetoči kondiciji. Forzicija je sicer izredno nezahtevna za vzgojo in nego, praviloma lepo rumeno zacveti v času velike noči.«

Peter Ribič

Kako podnebne spremembe, temperaturna nihanja vplivajo na cvetoče grmovnice?

»Rastline se načeloma tem spremembam uspešno prilagajajo. Izmed vseh listavci ter listopadne cvetoče grmovnice še najbolj. Nekatere temperaturna nihanja sicer zmotijo do te

UREJANJE VRTOV
Marko Andrej, s. p., Zgornji Brnik 125
Telefon: 04/25 22 701, GSM: 041/519 870
Načrtovanje in urejanje vrtov, parkov ...
• sejanje trave in polaganje travne ruše
• sajenje in obrezovanje grmičevja
• strojno zračenje trate
• obrezovanje sadnega drevja

mere, da lahko cvetijo tudi do dvakrat ali trikrat na sezono. V grobem pa zakonitosti rasti, cvetenja še vedno držijo, kot jih že dolgo poznamo, zamik je morda štirinajst dni v plus ali minus.«

Kako problematična je pozeba, moramo grmovnice zaščititi, če nas preseneti pozeba?

»Lesnate grmovnice, ki so pri nas vzgojene in prilagojene, ne potrebujejo nobene zaščite. Navadno prva leta zaščitimo tiste, ki pridejo iz uvoza in so morda bolj eksotične grmovnice, ter kakšne nove sorte. Občutljiva je denimo perovskija *(Perowskia)*, dokaj nova pri nas; navadno pozebe podobno kot vrtnica in jo moramo v spomladanskem času močno obrezati, da požene na novo.

Zelnate trajnice so rastline, ki več let rastejo na istem mestu, vsako zimo zaradi pozebe propade nadzemni del, korenine ostajajo. Nujno in priporočljivo je, da nadzemne dele jeseni puščamo, saj med zimo delujejo kot zaščita proti zmrzali. To so recimo bergenija *(Bergenia)*, sedumi *(Sedum)*, rudbekije *(Rudbeckia)* pa številne druge astre, grobeljniki in podobno. Očistimo in odstranimo nadzemne dele spomladi šele takrat, ko nevarnost pozebe mine, in rastlina bo normalno odgnala in začela novo rast.«

Zunaj smo že imeli prave spomladanske temperature. Je tudi pri okrasnih grmovnicah pravilo: hiti počasi?

»Smo v prvi polovici marca, nikamor naj se nam ne mudi. Prve okrasne grmovnice bodo polno zacvetele šele proti koncu marca in potem je za obrezovanje čas še vse do maja.«

Ne samo že omenjena forzicija, tudi japonska kutina je tradicionalna grmovnica naših babic. Koliko je zahtevna, kaj moramo upoštevati pri negi?

Navadni dren ali Cornus mas je rastlina naših vrtov, avtohtona, ki lepo uspeva in vsako leto naredi rdeče plodove, imenovane drnulje. Nezahtevna je za rast in oskrbo.

»Obe sta spomladi cvetoči rastlini, ampak cvetita drugače. Kutino, ki zraste do približno enega metra v višino, v nasprotju s forzicijo lahko prikrajšate po vrhu in samo sem ter tja izrežete kakšno staro vejo. Gre namreč za grmovnico, ki cvetne brste nastavlja na starem lesu (dvoletni in triletni les v sredini grma). Je izredno nezahtevna rastlina, prenaša slaba tla in nekdaj so te rastline krasile vrtove v večji meri kot danes in babice so si jih predajale s potaknjenci in sadikami.«

Tržanka & Co Sadjarstvo-vrtnarstvo Dores Dolores Tržžan s.p., Planina 25 A, Ajdovščina

Vse za obnovo vašega doma na enem mestu.

obrtnik Škofja Loka
www.obrtnik.si

tel.: 04 518 45 00, gsm: 031 681 275, e-pošta: info@obrtnik.si

Storitve: • prenova stanovanjskih in poslovnih prostorov • hitra in kvalitetna prenova kopalnic • tlakovanje dvorišč • energetske prenove objektov

Trgovina: • vinil plošče, keramika, topli podi, parketi • kopalniška oprema • gradbeni material in orodje • lepila, laki in olja za parket

Svetovanje: • projektiranje • ideje • načrti

že 50 let
si tradicija in kvaliteta podajata roko

POPUSTI NA VSE TALNE OBLOGE, SANITARNO OPREMO DO 30%,
OPUŠČENI PROGRAMI DO 50%

Katere so še cvetoče grmovnice, ki uspevajo v našem okolju?

»Španski bezeg *(Syringa)*, snežna kepa *(Viburnum opulus 'Sterille')*, vajgele *(Weigela)*, kolkvicija *(Kolkwitzia)* ..., ne smemo pozabiti tudi na hortenzije, ki lepo uspevajo v senčni legi ter kislih tleh.«

Če sadimo na novo, kdaj je najbolj primeren čas?

»Za rastline same je najboljša sadilna sezona zagotovo jeseni, to vam bo povedal vsak izkušen vrtnar. Vendar pa danes, ko imajo skorajda vse v loncih, vse lesnate rastline dejansko lahko sadimo kadarkoli, saj posajene v lonce ne doživijo šoka ob presajanju. Daleč največja sadilna sezona je tako maja, junija, lahko pa tako presajamo tudi julija, le da jim nudimo stalno preskrbo z vodo.«

Moramo tudi pri teh grmovnicah upoštevati dobre in slabe sosede?

»Cvetoče grmovnice, kot so forzicija, španski bezeg, kolkvicija, vajgela in snežna kepa, dobro prenašajo skupinske zasaditve. Bolj je treba paziti glede kombinacije barv. Pri spomladi cvetočih grmovnicah lahko kombiniramo številne barve, saj je pomlad simbol novega življenja in tako lahko to razposajenost prelijemo tudi v vrt. Tega načela se najbolj pogosto držimo pri sajenju spomladi cvetočih čebulnic. Pri cvetenju poleti cvetočih grmov pa nekoliko bolj pazimo na kombinacije ter izbiro barv, saj je zaradi bujnosti vsega skupaj lahko hitro preveč. Zasaditve tako pogosto ločujemo med seboj z zelenimi rastlinami, zelo pogosto z lovorikovcem (*Prunus laurocerasus*). Seveda je oblikovanje vrta ali kot radi rečemo dnevne sobe na prostem stvar okusa, je pa pomembno, da je načrt zasaditve premišljen.«

KOVINOTEHNIKA

STROJNO, SPLOŠNO IN STAVBNO KLJUČAVNIČARSTVO
Kovinotehnika Boštjan Jalen, s.p., Huje 23, 4000 Kranj
GSM: 041 662 684, E: info@kovinotehnika.si

PO NAROČILU, ŽELJAH IN PROJEKTIH IZDELAMO:
- Ograje in vrata (kovinske ter kovane)
- Balkonske ograje
- Nadstreške (avtomobilske, konzolne, balkonske ...)
- Stopnice (notranje, zunanje, požarne stopnice ter lestve)
- Avtomatska vrata

www.kovinotehnika.si

Kdaj je pravi čas za presajanje?

»Zagotovo najboljši v jesenskem času, sicer pa po cvetenju, če govorimo o spomladi cvetočih grmovnicah. Na primer za samo forzicijo je to obdobje še nekoliko prezgodaj. Zemlja je hladna in vegetacija se šele začenja. Poleg tega pa še ne vemo še, kaj vse nam bo prinesla pozna pomlad. Mnoge izmed cvetočih listopadnih grmovnic presajamo in razmnožimo brez problema. Rade koreninijo in brez težav pridemo do novih, mladih sadik in rastlin. Bodisi z grobanjem na vrtu ali pa lesnatimi potaknjenci tekom zime ali poletja lahko pridemo do svojih sadik, s katerimi si bomo olepšali svoje bivalne prostore na prostem.«

Koliko so okrasne, cvetoče grmovnice samooskrbne?

»Večina grmovnic, o katerih smo se pogovarjali danes (forzicija, španski bezeg, japonska kutina, vajgela, hibiskus, spireje in mnoge druge), je nezahtevnih za oskrbo in rastejo brez problema v navadnih vrtnih tleh. Pri nas je tudi relativno dobra založenost tal z vodo. Nekaj posebnega pri vsem skupaj so zagotovo rododendroni *(Rhododendron)* ter azaleje *(Azalea)*. To so rastline, ki jim rečemo tudi ''posebne'', saj zahtevajo posebno lego in kislo pH-vrednost tal. Velikokrat jih na naš trg dobivamo kot bujno cvetoče, krasne ob nakupu. Mnoge kupce premamijo lepi in bujni cvetovi, ki pa v navadni vrtni zemlji kmalu izginejo in rastlina začne hirati. Prvo in drugo leto še gre, kasneje pa je rastlina velikokrat zaradi nepravilne lege videti popolnoma izčrpana ter bleda. Na ta način dobimo sredi vrta pohabljenca, ki z leti postane le še bolj neugleden. Rododendron je namreč posebna rastlina, ki za razliko od večine drugih cvetočih grmovnic, ki so primerne za sončne lege, potrebuje kisla tla in senčno lego. Zato moramo tem rastlinam vsako leto pomagati in jim dodajati šoto oziroma igličevko iz gozda in na ta način ohranjati nizek pH tal. Rastline nam bodo hvaležne in nas bodo vsako leto razveseljevale z bujnim cvetenjem.«

Na kaj je treba paziti, če kupujemo tujerodne okrasne, cvetoče grmovnice?

»V globalnem svetu je utopično pričakovati, da prenosa rastlin ne bo. Res pa s tem potujejo tudi rastlinske bolezni in to je slabost tega. Na ta način mnoge izmed njih potem prehajajo v naravno okolje, saj jih ljudje nepravilno odlagajo, medtem ko čistijo vrtove in rastlinske ostanke odvažajo v gozd.«

Katere so invazivne med okrasnimi, cvetočimi grmovnicami?

»Nekaj je okrasnih zelnatih trajnic, na primer volčji bob *(Lupinus)*. Poznan je češmin *(Berberis)* ali pa dresnik *(Fallopia)*, lepa okrasna rastlina, dokler raste na enem mestu in je pod nadzorom. Problem nastane, ko jo porežemo, potem pa to nekam odpeljemo in odložimo ... Zgodi se, da raste naprej, pa čeprav kot ostanek na kompostnem kupu.«

> Naj poudarim, da se moramo vedno držati načela ''prava rastlina na pravo mesto'', in preden se odločimo za nakup, je treba preučiti, kaj kupujemo in kakšno nego rastlina potrebuje. Na ta način nas bo rastlina vsako leto razveseljevala z bujnim cvetenjem.

Še beseda o drugih znanilcih pomladi, kot so tulipani, narcice. Čebulice po cvetenju damo iz zemlje ali jih kar pustimo v njej, kaj svetujete?

»Če želimo, da nas bodo bujni cvetovi razveseljevali vsako leto, potem vsekakor priporočam, da čebulnice vzamemo iz zemlje, ko te odcvetijo. Jesensko sajenje je namenjeno temu, da se čebulice utrdijo ter pod snegom in mrazom odležijo nekaj mesecev. Spomladi po cvetenju jih osušimo in shranimo v suh, temen prostor, jeseni pa znova posadimo. Nekateri to počnejo, nekateri pač ne. Mnogi mi pritrdijo, da rastline, kljub temu da jih puščajo v zemlji, vsako leto znova zacvetijo. Moje mnenje je, da je za rastlino boljše t. i. ''knajpanje'', kjer čebulica vroči del leta preživi v hladni in temni kleti, jeseni pa znova roma na vrt. Na ta način jo držimo tudi v kondiciji.« K

Renault **SELECTION**

Rabljeni avtomobili, nove zgodbe.

RENAULT
Passion for life

Renault Grand Scenic dCi 130 Privilege
L 2013, 115.000 km,
1. lastnik, servisna knjiga

9.890,00 €

Renault Megane Grandtour dCi 110 Energy S Intens EDC
L 2017, 38.265 km,
1. lastnik, servisna knjiga

14.990,00 €

Renault TALISMAN Grandtour Energy dCi 130 ZEN S,
L 2017, 29.409 km,
1. lastnik, SLO poreklo

20.990,00 €

Renault Scenic dCi 110 Limited Edition EDC
L 2015, 127.000 km,
1. lastnik, servisna knjiga

9.300,00 €

Renault Megane Berline 1.6 16V Generation
L 2013, 61.000 km,
1. lastnik, SLO poreklo

7.490,00 €

Dacia Sandero Stepway 1.5 dCi 90 Prestige
L 2013, 42.000 km,
1. lastnik, SLO poreklo

7.399,00 €

Nissan Qashqai 1.6 dCi 360°
L 2015, 86.000 km,
1. lastnik, servisna knjiga

15.900,00 €

Opel Meriva 1.6 CDTI Enjoy
L 2016, 119.000 km,
1. lastnik, servisna knjiga

8.950,00 €

Opel Zafira Tourer 1.6 CDTi Cosmo
L 2014, 106.000 km,
1. lastnik, servisna knjiga

10.990,00 €

Volkswagen Golf Comfortline 1.4 TSI
L 2009, 106.000 km,
1. lastnik, SLO poreklo

7.000,00 €

Peugeot Boxer 2.2 HDI L2H2
L 2013, 164.000 km,
SLO poreklo

9.990,00 €

Citroen Jumper 2.2 HDI L3H2
L 2014, 241.000 km,
1. lastnik, SLO poreklo

9.990,00 €

Akcijska ponudba velja do **30. 4. 2019**, oziroma do odprodaje zalog.

Ostala ponudba rabljenih vozil:
www.remont-kranj.si/rabljena-vozila/

Možne napake v tisku.

Naša obljuba kupcu:

- **Vozila preverjene kakovosti**
  Brezplačna testna vožnja
- **Paket vzdrževanja***
  Pomoč na cesti*
  Brezplačna kontrola vozila po 2000 km
- **Podaljšano jamstvo do 24 mesecev***
  Zamenjava vozila
- **Poseben paket financiranja****
  Nespremenljivi obroki

REMONT

Avtohiša REAL, d.o.o., PE REMONT KRANJ
Ljubljanska cesta 22, 4000 Kranj, tel: 04/ 201 52 40

www.remont-kranj.si

Za več informacij se oglasite pri komercialistu.

MATIC ČAVLOVIČ
031 612 235
matic.cavlovic@avtohisa-real.si

IGOR HKAVC
041 762 860
igor.hkavc@avtohisa-real.si

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

VAŠA POT, VAŠ SUV!

EKSKLUZIVNA ZIMSKA PONUDBA.

Ne oklevajte in se na popolnoma svojo pot zapeljite z vozilom iz družine Volkswagen SUV. Izberite T-Roc, Tiguan, Tiguan Allspace ali Touareg, s prihrankom do 5.000 EUR*, vzdrževanjem za samo 1 EUR na mesec** in smučmi nove generacije Elan Amphibio 12***.

Ponudba velja za vozila na zalogi in za vsa nova naročila do 31. 3. 2019.

*Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BON v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 1.000 EUR z DDV, do katerega je kupec vozila upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu, z družbo Porsche Leasing SLO d.o.o., ki vključuje tudi VW zavarovanje vozila (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, ter permanentno zavarovanje avtomobilske odgovornosti pri zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije ALLINBON19 in **VZDRŽEVANJE ZA 1 EUR/mesec, ki obsega redne servise vozila, kateri se izvajajo po prilagodljivem servisnem intervalu - »Long Life« do največ 60.000 prevoženih km, oziroma do preteka dobe 4-ih let od prevzema vozila, za ceno 1 EUR/mesec (DDV je vključen). Več na www.porscheleasing.si. ***Akcija velja le za fizične osebe. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.

AH VRTAČ

Delavska c. 4, 4000 Kranj
Tel.: 04 27 00 200 I www.avtohisavrtac.si

In evropski in svetovni avto leta sta ...

Jaguar I-Pace in ...

Avtomobilski izbor za »naj« avto se je v Sloveniji začel z izborom slovenskega avta leta 2019, kar je postal ford focus. Marec oz. avtomobilski salon, ki pravkar poteka v Ženevi, pa je rezerviran za izbor evropskega avta leta in za končni izbor superfinalistov za naziv svetovni avto leta.

Za evropski avto leta se je v zaključnem izboru potegovalo sedem avtomobilov: alpine A110, citroën C5 aircross, ford focus, jaguar I-Pace, kia ceed, mercedes benz A class in peugeot 508. Med finalisti se je znašel francoski športni avtomobil alpine A110, ki ga v Sloveniji ni mogoče kupiti, Mercedesova limuzina in le trije bolj »ljudski« avtomobili Forda, Kie in Peugeota. Poznavalci so končni boj napovedovali med jaguarjem in peugotom, pa so se le malo zmotili. Končna rivala sta bila jaguar I Pace in alpine A110, tako da so morali zmagovalca določili novinarji z glasovanjem. Zmagovalec je jaguar I-Pace. Po nissanu leafu in oplu amperi je to tretji električni avto, ki je osvojil naziv evropski avto leta. Vse do konca je dobro kazalo kii ceed, ki je na koncu zasedla tretje mesto, četrti je bil ford focus, peti citroën c5 aircross, šesti peugeot 508 in sedmi mercedes razred A.

AVTOHIŠA KAVČIČ d.o.o., Milje 45, 4212 Visoko, tel. 04 275 9300

Jaguar I-Pace pa ni poceni, začne se pri 80.000 evrih, zato tudi ne bo za vsakogar. Je prava »zverina« z dvema elektromotorjema skupne moči 400 KM, pospeškom 4,8 sekunde do 100 kilometrov na uro ter 90-kilovatno baterijo z dosegom 470 kilometrov. Jaguar I Pace je lani postal tudi nemški avto leta, prav tako pa je bil v ožjem izboru za naziv svetovni ženski avto leta.

S tem pa izborov za naj avto leta 2019 še ni konec. Ob začetku sejma v Ženevi so namreč razkrili tudi superfinaliste za svetovni avto leta (World Cars Awards) v posameznih kategorijah. To so:

– za naziv svetovni avto leta 2019 se potegujejo: audi e-tron, jaguar I-Pace, volvo S60/V60,

– za svetovni mestni avto leta: hyundai AH2 / santro, kia soul, suzuki jimny,

– za svetovni luksuzni avto leta: audi A7, audi Q8, BMW serije 8,

– za svetovni športni avto leta: aston martin vantage, mclaren 720S, mercedes-benz AMG 4-door coupe,

– za svetovni zeleni avto leta: audi e-tron, hyundai xexo, jaguar I-Pace,

– za svetovni dizajn leta: jaguar I-pace, suzuki jimny, volvo XC40

Jaguar I Pace – evropski avto leta 2019

Zmagovalce bodo razglasili 17. aprila 2019 v New Yorku.

Spomnimo: Prvi evropski avto leta so razglasili že leta 1964, tokratni izbor je bil tako že 56. po vrsti, izbor Svetovni avto leta pa poteka »šele« 15 let. Gre za najbolj čislane nagrade v avtomobilski srenji, ki proizvajalcem, poleg potrditve kakovosti in atraktivnosti, pomenijo tudi dobro osnovo za prodajo. Evropski avto leta 2018 je postal Volvo XC 40, medtem ko je naslov svetovnega avta leta 2018 osvojil njegov večji brat XC 60.

AMORE

IZJEMNA PONUDBA VOZIL FIAT

SPOZNAJTE ODLIČNO PONUDBO VOZIL FIAT IZ ZALOGE: FIAT AMORE.

V akcijo so vključeni modeli 500, 500X Safe, 500L, Panda, Tipo in Doblo Panorama.
Vsi modeli so na voljo z ugodnim financiranjem, s celoletno vinjeto in petimi leti jamstva Fiat 5 Plus.
Pohitite, zaloge so omejene!

AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, telefon: (04) 281 77 20

Povprečna poraba goriva: 8,6 – 3,4 l/100 km. Emisije CO_2: 198 – 89 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6D-temp. Specifične emisije NOx: 0,666 – 0,0154 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,001 – 0,00006 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. Akcijska ponudba velja za omejeno količino vozil iz zaloge, do razprodaje zalog oz. do preklica in ne vsebujejo stroškov nultega servisa, priprave vozila ter prevozno logističnih storitev. Podrobnejše informacije in pogoji jamstva Fiat 5 Plus ter akcije Fiat Amore so na voljo na www.fiat.si. Slike so simbolične.

fiat.si

Kombinirana poraba goriva WLTP: 4,8 - 6,7 l/100 km. Emisije CO_2: 130 - 152 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6d Temp. Specifične emisije NOX: 0,009 – 0,0494g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00003- 0,00041 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,1E10 – 0,2E10. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogr edni 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.

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ
JEZERSKA CESTA 135 / 04 281 77 17

DRIVE TOGETHER

mazda

AVTO MOČNIK D.O.O., KRANJ, BRITOF 162, KRANJ

V Ženevi tudi letos številne novosti

Še do nedelje v Ženevi poteka avtomobilski salon, ki velja za enega največjih v svetu avtomobilske industrije. Med številnimi konceptnimi avtomobili in prestižnimi znamkami pa so proizvajalci predstavili tudi nekaj serijskih novosti, bolj primernih za žep povprečnega voznika.

Besedilo: **Aleš Senožetnik**

Oči ljubiteljev avtomobilov so že dober teden uprte v ženevski avtosalon, kamor se te dni zgrinja domala vse, kar šteje v svetu avtomobilizma. Letos se na sejmu predstavlja okoli 150 novosti in konceptov, ki jih vse bolj zaznamujejo električna vozila. Med novostmi, ki so vsaj za večino navadnih smrtnikov namenjene bolj paši za oči, velja posebej omeniti Bugattijev la voiture noire. Edini izdelan primerek ima ceno 15 milijonov evrov, s čimer naj bi postal najdražji avto doslej. Med super drage avtomobile, predstavljene na sejmu, pa se gotovo prištevata tudi nova modela Aston Martin AM-RB 003 in Ferarrijev F8 Tributo.

Tiste, katerih globina žepa ne doseže vrtoglavih vrednosti prestižnih

Foto: arhiv organizatorja

Na ženevskem sejmu, ki velja za enega najpomembnejših v svetu avtomobilizma, so proizvajalci tudi letos predstavili številne nove modele avtomobilov.

Za slovenske kupce morda najzanimivejša novost, predstavljena na salonu, je novi renault clio, ki bo že letos zapeljal tudi na naše ceste. / Foto: arhiv organizatorja

znamk, pa bolj zanimajo predstavitve novih serijskih modelov v nižjih cenovnih razredih. Renault tako predstavlja nov model, med slovenskimi kupci vedno priljubljenega clia. Peta generacija clia ne prinaša tako opazne spremembe zunanjosti kot prejšnje, več novosti bodo vozniki opazili v notranjosti avtomobila, predvsem tehnološko izpopolnjeni armaturni plošči z vsemi potrebnimi pripomočki za večjo udobje voznika in potnikov. Pomembna novost bo hibridni sistem, ki bo na voljo drugo leto, medtem ko bodo tisti z dizelskimi in bencinskimi motorji na prodaj že to jesen.

Peugeotov konkurent cliu bo novi 208, ki bo na ceste zapeljal še letos. Tudi Francozi se niso izognili trendu elektrifikacije, ki vse bolj prodira na avtomobilske trge, in tako bo 208 kupcem na voljo tudi v električni različici z dosegom 340 kilometrov. Na voljo bo tudi 1,5-litrski dizelski motor ter tri različice bencinskih. Športni terenci tudi v Ženevi zavzemajo velik del pozornosti. Med dostopnejšimi velja izpostaviti Škodin kamiq, ki bo s prostornim potniškim delom in zajetnim prtljažnikom primerna izbira za aktivne družine, čeprav gre za najmanjšega izmed treh Škodinih SUV-ov. Poleg treh bencinskih bo na voljo tudi dizelska različica.

www.petrol.si/tipstop

TIP TOP

www.vianor.si

VIANOR

*Ob enkratnem nakupu in premontaži kompleta 4 letnih ali celoletnih pnevmatik Nokian za osebna, poltovorna in 4x4 vozila na izbranih servisnih delavnicah TipStop Vianor, eShopu in na vseh bencinskih servisih Petrol, stranki povrnemo 20 € z vključenim DDV v enkratnem znesku ob obračunu opravljene storitve premontaže na kateremkoli Vianor servisu. Kupon za premontažo prejmete na Vianor servisu. Število kuponov je omejeno. Akcija traja od 1. 3. do 31. 5. 2019.

PETROL

Energija za življenje

PETROL D.D., LJUBLJANA, DUNAJSKA CESTA 50, LJUBLJANA

OVEN
21. marca–21. aprila

Delavni in splošno pridni boste tako na službenem področju kot tudi v ljubezni. Začeli se boste še bolj zavedati majhnih stvari, ki nam lepšajo vsakdan. Izpolnili si boste neko staro skrito željo. Srečna dneva sta 22. in 23. marec. Misel meseca: Usmeri svoje oči proti zvezdam, a ohrani svoje noge trdno na tleh.

BIK
22. aprila–20. maja

Morda se temu lahko reče nepazljivost ali pa investicije v nepravih trenutkih. Skratka, nabralo se vam je več obveznosti, povezanih z denarjem. Slaba volja ni na mestu in zavihali boste rokave in vse boste uredili, kot je treba. Srečna dneva sta 29. marec in 2. april. Misel meseca: Sreča je, ko je to, kar misliš, govoriš in delaš, v harmoniji.

DVOJČKA
21. maja–21. junija

Komunikacija vam nikoli ni delala težav in skoraj nikoli pri sogovorniku ne ostanete brez besed. Kmalu pa pričakujte, da se bo zgodilo ravno to. Ne, da ne bi imeli kaj povedati, ampak molk bo povedal več. Srečna dneva sta 30. in 31. marec. Misel meseca: Ko se voda zatakne v ribniku navad, zvrtaj odtok preko globine oceana.

RAK
22. junija–22. julija

Če ste se v zadnjem času prikrito nasmihali drugim, češ da uživajo premalo vitaminov, zato jih obišče prehlad, boste tudi vi dobili ta obisk. K sreči ne ostane dolgo. Veliko se boste ukvarjali z ljubeznijo. Srečna dneva sta 27. marec in 4. april. Misel meseca: Življenje je tisto, kar se zgodi, ko si zaposlen z načrtovanjem drugih stvari.

LEV
23. julija–23. avgusta

Končno se boste začeli ukvarjati z večjimi projekti, ki ste jih v preteklosti prelagali. Bo kar zalogaj, a brez skrbi, dosegli boste želeni cilj. Ste predani, disciplinirani in natančni in take naloge so vam pravi izziv. Srečna dneva sta 24. in 25. marec. Misel meseca: Če hočeš živeti srečno življenje, ga poveži s ciljem, ne z ljudmi ali stvarmi.

DEVICA
24. avgusta–23. septembra

Pred vami je obdobje raztresenosti in na vsakem ovinku boste najprej začutili paniko. Ko se boste zavedli, kaj vam sproža take občutke, boste sprva še bolj prestrašeni, a ne dolgo. Srečna dneva sta 23. marec in 15. april. Misel meseca: Obstajata samo dva načina, kako živeti svoje življenje: prvi pravi, da nič ni čudež, drugi pa, da vse je čudež.

TEHTNICA
24. septembra–23. oktobra

Radi se oklepate starih vzorcev in navad, ki jih poznate in so vam domače. A tokrat vam kljub upiranju ne bo uspelo izogniti se novostim, ki vas čakajo. Tudi v ljubezni vas čakajo lepa presenečenja. Srečna dneva sta 25. in 31. marec. Misel meseca: Tvoj čas je omejen, zato ga ne zapravljaj s tem, da živiš življenje nekoga drugega.

ŠKORPIJON
24. oktobra–22. novembra

Tisoč in en izgovor boste našli za brezdelje. Večinoma vam bo uspevalo, le v določenih okoliščinah ne. Naužili se boste domačih in prijateljev. Čas boste imeli tudi za sanjarjenje in kovanje novih načrtov. Srečna dneva sta 1. in 2. april. Misel meseca: Imate dovolj časa. Upočasnite. No, vseeno pa ne izgubljajte časa.

STRELEC
23. novembra–21. decembra

Pripravljeni ste na dolgoročne poteze in nič vas ne bo ustavilo na poti do cilja. Nasveti se bodo vrstili, a vam ne bo mar. Svoje moči se boste zavedali in ne bo vas strah odgovornosti, ki bo sledila spremembam. Srečna dneva sta 30. marec in 5. april. Misel meseca: Ne gre za to, kako močno znaš udariti. Bistvo je, kako močan udarec znaš prenesti.

KOZOROG
22. decembra–20. januarja

Utrujali vas bodo ljudje, ki sami zase mislijo, da imajo največje težave, čeprav ni tako in hočejo samo vašo pozornost. Ko boste to ugotovili, se boste umaknili – in v prvi vrsti poskrbeli zase. Srečna dneva sta 3. in 6. april. Misel meseca: Če ste kaj storili narobe ali vam ni uspelo, vedno lahko vnovič poskusite jutri.

VODNAR
21. januarja–19. februarja

Ne dolgo nazaj ste bili razočarani, saj se vam stvari niso odvijale po pričakovanju in željah. Sedaj je pred vami vaše dobro obdobje, pozornost ne bo odveč, kajti malenkosti so lahko zelo pomembne. Srečna dneva sta 24. marec in 7. april. Misel meseca: Tvoja naloga? Delaj v skladu s svojimi strastmi in prižgal boš notranjo luč.

RIBI
20. februarja–20. marca

Pred vami je osebni praznik, nekateri bodo z voščili prehitevali in spet drugi zamujali. Obakrat boste veseli in dobra volja bo sprožila še več pozitivne energije. Neko darilo vas bo še posebno presenetilo. Srečna dneva sta 28. in 29. marec. Misel meseca: Resnica pomiri srce tako, kot voda umiri žejo.

Les 3 plus

...vse na enem mestu

Prenavljate ali na novo ustvarjate vaš dom?
Skupaj bomo ustvarili novo podobo vašega doma. Morda le s čudovitim masivnim parketom v dnevni sobi ali v vaši spalnici.
Vinil ploščami v kuhinji in hodniku?
Morda si želite novo kopalnico?
Vhodna vrata v stanovanje ali hišo?
Notranja vrata - bela ali hrast prečno?
Pri nas se lahko dogovorite za izris, dostavo in CELOVITO izvedbo.

ORIGINAL MASSIVE EDELHOLZ TRIPLEX

v mesecu marcu

Vsi parketi EDELHOLZ od -15%

VRATA in PODBOJI

8% na določene modele

8% na montažo

Les 3 plus d.o.o., Jelenčeva 1, Kranj - IBI CENTER
T: 040 418 251, 04 204 27 14
E: les3plus@gmail.com
www.les3plus.si, www.razrezipomeri.si

Slike so simbolične. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Popusti se ne seštevajo. Cene vključujejo 22% ddv. Akcijske cene veljajo od 8.3.2019 do 31.3. 2019 oziroma do odprodaje zalog.

Opremljeni za sezono

OBI®

iz jekla

površina žara: 57 x 42 cm

moduli za različne načine priprave hrane

Top cena

99,99

Žar na oglje „Angular"

Pokrov in kurišče s prašnim premazom. S termometrom v pokrovu. Rešeto iz litega železa in kromirano rešeto za odlaganje hrane (ohranjanje toplote). Višinsko nastavljiva lakirana pločevina z luknjicami za lesno oglje. S predalom za pepel z ročico iz legiranega jekla. Odstranljiva stranska površina s kavlji za pritrditev jedilnega pribora. Na kolescih.
Mere: pribl. š 103 x v 104 x g 64 cm. Št. art.: 1201219

vključno z blazino

249,99

Viseči stol „Pinamar"

Jekleno ogrodje in ročno pleten umetni ratan.
Mere: š 104 x v 200 cm. Št. art.: 1436211 in dr.

prenosen

idealen za na pot

14,99

Mini okrogel žar „Tenneriffa"

Kromirana rešetka ∅ pribl. 34 cm.
Mere žara: ∅ 37 x 38 cm. Št. art.: 1378371

2 leti garancije

99,99 od

OBI markiza

Ogrodje in vodila iz aluminija s prašnim premazom. Tekstil iz 100-% poliestra (280 g/m²) s premazom PU. Odpiranje in zapiranje z ročko. Za nagib med 12 in 45°. Komplet z materialom za pritrditev na steno ali strop.

1 **Dimenzije: pribl. 3 x 2 m.** Rumeno-bele barve. Št. art.: 9557349 **99,99 €**
2 **Dimenzije: pribl. 3 x 2 m.** Št. art.: 2138782 in dr. **129,99 €**
Dimenzije: pribl. 4 x 2,5 m. Št. art.: 2138824 in dr. **169,99 €**

OBI D.O.O., JURČKOVA CESTA 226, LJUBLJANA

OBI KRANJ, Stara cesta 25, tel. št.: 04/281 24 28

Ponudba velja do 31. 3. 2019