Postanejo pravi prijatelji

Učenci jeseniške osnovne šole že vrsto let obiskujejo stanovalce doma in tkejo niti prijateljstva, medsebojne pomoči in zaupanja.

stran 9

Božički po vrvi dostavili darila

Tudi letos so Božički obiskali male paciente v Splošni bolnišnici Jesenice. »To je eden najlepših trenutkov, ki jih prinaša veseli december,« so povedali v bolnišnici.

stran 13

jeseniške novice GG

Časopis občine Jesenice, 23. decembra 2022, številka 19

V novo leto na Čufarjevem trgu

Zadnjo noč v letu bo dogajanje potekalo na Trgu Toneta Čufarja – obiskovalci bodo lahko novo leto pričakali v družbi in ob glasbi The West banda.

Urška Peternel

Po dveh letih, polnih omejitev, je letošnji december tudi na Jesenicah ponovno pester. Osrednje prizorišče bo Trg Toneta Čufarja, na katerem se bo do konca leta zvrstilo več dogodkov. Tako bo v petek, 23. decembra, obiskovalce zabavala glasbena skupina Yugo nostalgica s hiti jugo roka. V sredo, 28. decembra, bo Trg Toneta Čufarja obiskal dedek Mraz v družbi čarodeja Tonija. V četrtek, 29. decembra, bodo občinstvo razgreli člani lokalne glasbene skupine Guni. V petek, 30. decembra, bo tradicionalni sprevod jeseniških športnikov z baklami in lučkami, ki mu bo sledil še koncert skupine Help! A Beatles Tribute Band.

V torek, 27. decembra, si bodo obiskovalci v Športni dvorani Podmežakla lahko ogledali novoletno pravljico na ledu v izvedbi Drsalnega kluba Jesenice.

Tudi zadnjo noč v letu bo dogajanje potekalo na Trgu Toneta Čufarja. Obiskovalci bodo lahko novo leto pričakali v družbi in ob glasbi The West banda.

Glavni organizator je Zavod za šport Jesenice ob podpori Občine Jesenice.

Na Trgu Toneta Čufarja je odprto drsališče na prostem. Drsanje je brezplačno, možna je izposoja drsalk in pripomočka za drsanje (tako imenovanega pingvina). Med tednom je drsališče odprto med 15. in 21. uro, ob koncih tedna, šolskih počitnicah in praznikih pa med 10. in 21. uro. / Foto: Nik Bertoncelj

Novi župan prevzel posle

Dosedanji župan Blaž Račič je posle predal novemu županu Petru Bohincu.

Urška Peternel

Prejšnji teden sta v prostorih kabineta župana dosedanji župan Blaž Račič in novi župan Peter Bohinec opravila uradno primopredajo poslov. Blaž Račič je svojemu nasledniku na kratko predstavil delovanje občinske uprave, finančno stanje občine in pomembnejše projekte ter mu zaželel uspešno nadaljevanje le-teh. Novi župan se je Račiču zahvalil za opravljeno delo, hkrati pa poudaril, da se zaveda vseh izzivov. »Funkcijo župana prevzemam z zavedanjem, da delo nikakor ne bo lahko, vendar se bomo vseh izzivov lotili pogumno in smelo, prepričan pa sem, da s tvornim sodelovanjem občinske uprave, občinskega sveta ter ne nazadnje Jeseničank in Jeseničanov tudi uspeh ne bo izostal,« je povedal.

Funkcijo župana bo (ko zaključi projekte v dosedanji službi, predvidoma po novem letu) opravljal poklicno.

Blaž Račič je posle predal novemu županu Petru Bohincu. / Foto: arhiv Občine Jesenice

OBČINSKE NOVICE

Novi župan tudi zaprisegel

Novi jeseniški občinski svetniki so se 14. decembra sestali na konstitutivni seji, na kateri so potrdili mandate.

stran 2

OBČINSKE NOVICE

Odprli demenci prijazno točko

Dom upokojencev dr. Franceta Bergelja Jesenice se je pridružil mreži demenci prijaznih točk.

stran 4

KULTURA

Učitelji koncert posvetili učencem

Kar šestindvajset učiteljev je nastopilo na tradicionalnem Koncertu učiteljev Glasbene šole Jesenice.

stran 6

ZANIMIVOSTI

Koncert v Borisov spomin

Moški pevski zbor Društva upokojencev Jesenice je koncert posvetil spominu na Borisa Breganta.

stran 13

Občinske novice

Novi župan tudi zaprisegel

Novi jeseniški občinski svetniki so se 14. decembra sestali na konstitutivni seji, na kateri so potrdili mandate.

Urška Peternel

Konstitutivno sejo jeseniškega občinskega sveta je vodil najstarejši občinski svetnik Vladimir Petković. Poročilo o volitvah je podala predsednica občinske volilne komisije Martina Hrovat, zatem pa so novoizvoljeni občinski svetniki potrdili mandate.

Delo v korist Jesenic

Zmagovalec županskih volitev Peter Bohinec, ki je v drugem krogu premagal dosedanjega župana Blaža Račiča, je prisegel kot župan. V kratkem nagovoru je izrazil upanje, da bodo vsi skupaj delovali v korist Jesenic. »Z novim letom začnemo delo, za katero smo bili izvoljeni, za katero smo se zavezali, za razvoj in blaginjo Jesenic,« je dejal in se za opravljeno delo zahvalil tudi dosedanjemu Blažu Račiču in občinskim svetnikom prejšnjega sklica.

Novi župan Peter Bohinec v županski pisarni / Foto: Nik Bertoncelj

Volivci so v 28-članskem občinskem svetu največ mandatov namenili Gibanju Svoboda, ki je prejelo osem mest. Po pet mandatov imata Neodvisna lista za boljše Jesenice in SD, po tri SDS in Županova lista za naše Jesenice, po en mandat pa imajo Državljansko gibanje Resni.ca, Levica, NSi in SLS.

Občinski svetniki

Na listi Gibanja Svoboda so bili izvoljeni: Mojca Čufer, Džeki (Dževad) Halilov, Ferida Klinar, Brane (Branislav) Zajović, Tanja Tarman, Armin Silić, Sabina Mulalić in Tadej Križaj, na listi Neodvisne liste za boljše Jesenice: Sonja Tušar, Eva Mlakar, Robert Humar, Irma Jagurdžija Ličina in dr. Ahmed Pašić, na listi SD: Janez Marinčič, Vladimir Petković, Tina Repovž, Tomaž Tom Mencinger in Peter Bohinec (ker je prevzel mesto župana, se bo v občinski svet uvrstil naslednji kandidat z liste SD, mandat bodo potrdili na januarski seji), na listi SDS: Maja Križnar, Antonija Gasar in Andrej Vastl, na Županovi listi za naše Jesenice: Žarko Zrnić, Aljoša Ulčar in Blaž Račič, na listi Državljanskega gibanja Resni.ca Zorica Dabižljević, na listi Levice Vlado Mlinarec, na listi NSi Mateja Ban in na listi SLS Tina Jakopič. Le pet članov ima že izkušnje z delom v občinskem svetu.

Naslednja redna seja bo predvidoma januarja.

Ferida Klinar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Mojca Čufer
/ Foto: Nik Bertoncelj

Tanja Tarman
/ Foto: Nik Bertoncelj

Sabina Mulalić
/ Foto: Nik Bertoncelj

Tadej Križaj
/ Foto: Nik Bertoncelj

Armin Silić
/ Foto: Nik Bertoncelj

Džeki (Dževad) Halilov
/ Foto: Nik Bertoncelj

Brane Branislav Zajović
/ Foto: Nik Bertoncelj

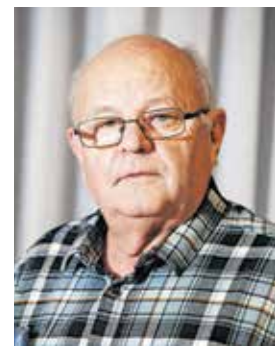
Robert Humar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Dr. Ahmed Pašić
/ Foto: Nik Bertoncelj

Irma Jagurdžija
/ Foto: Nik Bertoncelj

Eva Mlakar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Sonja Tušar
/ Foto: Nik Bertoncelj



Janez Martinčič
/ Foto: Nik Bertoncelj

Vladimir Petković
/ Foto: Nik Bertoncelj

Tomaž Tom Mencinger
/ Foto: Nik Bertoncelj

Tina Repovž
/ Foto: Nik Bertoncelj

Maja Križnar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Antonija Gasar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Andrej Vastl
/ Foto: Nik Bertoncelj

Blaž Račič
/ Foto: Nik Bertoncelj

Aljoša Ulčar
/ Foto: Nik Bertoncelj

Mateja Ban
/ Foto: Nik Bertoncelj

Zorica Dabižljević
/ Foto: Nik Bertoncelj

Vlado Mlinarec
/ Foto: Nik Bertoncelj

Tina Jakopič
/ Foto: osebni arhiv

Žarko Zrnić

nadomestni svetnik (potrjen bo januarja)

Občinske novice

Imenovali člane odborov in komisij

Na konstitutivni seji občinskega sveta so imenovali tudi člane stalnih delovnih teles občinskega sveta.

Urška Peternel

V Komisijo za mandatna vprašanja, volitve in imenovanja so bili imenovani: Džeki (Dževad) Halilov (predsednik), Tanja Tarman, Sonja Tušar, Andrej Vastl, Blaž Račič in Zorica Dabižljević. Sedmi član komisije, ki bo zasedel tudi mesto namestnika predsednika, bo imenovan na naslednji seji občinskega sveta, predvidoma v januarju.

Predlogi za sestavo delovnih teles so bili predhodno usklajeni z izvoljenimi listami. V prihodnje bodo imenovali še nadzorni odbor.

Občinski svetniki z županom / Foto: Nik Bertoncelj

Statutarnopravno komisijo sestavljajo: Eva Mlakar (predsednica), Žarko Zrnić (namestnik predsednice), Janez Marinčič, Ferida Klinar, Maja Križnar, Tadej Križaj in Džeki (Dževad) Halilov.

V Odboru za proračun in finance so: Tina Repovž (predsednica), Antonija Gasar (namestnica predsednice), Irma Jagurdžija Ličina, Vlado Mlinarec, Ružica Leskovar, Uroš Škrjanc in Aljoša Markež.

V Odbor za družbene dejavnosti so bili imenovani: Blaž Račič (predsednik), Vladimir Petković (namestnik predsednika), Mateja Ban, Mojca Čufer, Mateja Drobič, Elvira Garibović in Snežana Nuždić.

Odbor za gospodarstvo in gospodarske javne službe sestavljajo: Brane (Branislav) Zajović (predsednik), dr. Ahmed Pašić (namestnik predsednika), Armin Silić, Aljoša Ulčar, Igor Arh, Marko Zupančič in Vesna Ivelja.

V Odboru za okolje in prostor ter gospodarjenje z nepremičninami pa so: Andrej Vastl (predsednik), Sabina Mulalić (namestnica predsednika), Robert Humar, Tomaž Tom Mencinger, Maksud Džamastagić, Irena Kolbl in Branka Stojanović.

JEKO, D.O.O., CESTA MARŠALA TITA 51, JESENICE

Izvolili nova vodstva krajevnih skupnosti

Janko Rabič

Na novembrskih lokalnih volitvah so poleg volitev županov in občinskih svetov potekale tudi volitve za člane svetov v vseh sedmih jeseniških krajevnih skupnostih.

V decembru so se že zvrstile ustanovne seje novoizvoljenih članov svetov, na katerih so se seznanili s svojimi nalogami in pristojnostmi ter izvolili predsednike in podpredsednike. V vrstah članov svetov je več predstavnikov krajanov, ki delo nadaljujejo iz prejšnjega mandata, veliko je tudi novih obrazov. Skupaj je bilo izvoljenih 47 članov.

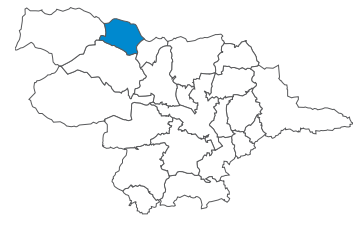
V največji krajevni skupnosti Plavž je novi predsednik dr. Adis Medić, podpredsednica ostaja iz prejšnjega mandata Albina Seršen. V Planini pod Golico so prejšnjo podpredsednico Zalo Rekar izvolili za novo predsednico, mesto podpredsednice pa je zasedla Barbara Lipovec. Novinca sta v vodstvu KS Podmežakla – Predsednik je Tomaž Jekler, podpredsednica Ivanka Jurca. V preostalih štirih krajevnih skupnostih predsedniki ostajajo iz prejšnjega mandata. Na Blejski Dobravi Anton Hribar (nova podpredsednica je Irena Kelbl), na Koroški Beli Matej Brus (nova podpredsednica je Mirjan Noč), v KS Sava Tina Repovž (novi podpredsednik je Maksud Džamastagić), na Hrušici Janez Marinčič (nova podpredsednica je Maja Križnar).

Razpis za občinska priznanja

Še do 9. januarja na Občini Jesenice zbirajo predloge za podelitev občinskih priznanj osebam in organizacijam, ki so s svojim delom in uspehi pomembno prispevale k političnemu, znanstvenemu, gospodarskemu, športnemu, kulturno-umetniškemu ali drugemu napredku ter k ugledu občine Jesenice. Predloge lahko vložijo fizične in pravne osebe, gospodarske družbe, javni in zasebni zavodi, organizacije, krajevne skupnosti, politične stranke, društva ali združenja.

jeseniške novice

WWW.JESENICE.SI



Jeseniške novice so priloga Gorenjskega glasa

IZDAJATELJ
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj,
Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj

ODGOVORNA UREDNICA
Urša Peternel, 041/570 942,
ursa.peternel@g-glas.si

NAMESTNICA ODGOVORNE UREDNICE
Marjana Ahačič, 031/352 514,
marjana.ahacic@g-glas.si

UREDNIŠKI ODBOR:
Ines Dvoršak (predsednica),
Urša Peternel, Janko Rabič
novice.jesenice@jesenice.si

LEKTORIRANJE
Maja Stržinar

TEHNIČNI UREDNIK
Grega Flajnik

OGLASNO TRŽENJE
Jana Triller, 041/279 807,
jana.triller@g-glas.si

Gorenjski Glas

Nenaročenih prispevkov in pisem bralcev ne honoriramo.

Jeseniške novice, št. 19/letnik XVII so priloga časopisa Gorenjski glas, št. 102, ki je izšel 23. decembra 2022.
Jeseniške novice so priložene Gorenjskemu glasu in brezplačno poslane v vsa gospodinjstva v občini Jesenice, izšle so v nakladi 25.970 izvodov. Tisk: Tiskarsko središče, d. o. o. Distribucija: Pošta Slovenije, d. o. o., Maribor.

GORENJSKI GLAS (ISSN 0352-6666) je registrirana blagovna in storitvena znamka pod št. 9771961 pri Uradu RS za intelektualno lastnino. Ustanovitelj in izdajatelj: Gorenjski glas, d. o. o., Kranj / Direktorica: Marija Volčjak / Naslov: Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj / Tel.: 04/201 42 00, faks: 04/201 42 13, e-pošta: info@g-glas.si; mali oglasi in osmrtnice: tel.: 04/201 42 47 / Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek od 8. do 15. ure, sreda od 8. do 16. ure, petek od 8. do 15. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 19.000 izvodov / Redne priloge: Vikend, Letopis, Slovenske počitnice in dvajset lokalnih prilog / Tisk: Tiskarsko središče d. o. o. / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izvoda: torek 2,00 EUR, petek 2,20 EUR, redni plačniki (fizične osebe) imajo 10 % popusta, polletni 20 % popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 5 %; naročnina se upošteva od tekoče številke časopisa do pisnega preklica, ki velja od začetka naslednjega obračunskega obdobja / Oglasne storitve: po ceniku; oglasno trženje: tel.: 04/201 42 48.

Občinske novice

Priznanje za Optifarm SMART

Urška Peternel

Podjetje Optifarm, ki sodeluje v projektu Lokalne samooskrbe občin Zgornje Gorenjske, je prejelo posebno priznanje s področja digitalizacije GoDigital za svoj digitalni produkt Optifarm SMART.

Gre za spletno tržnico, ki na enem mestu združuje sezonsko ponudbo lokalnih proizvajalcev, omogoča nakup in dostavo.

Direktorica Razvojne agencije Zgornje Gorenjske Eva Štravs Podlogar, direktor podjetja Optifarm Gaber Terseglav in Vesna Nahtigal, izvršna direktorica GZS / Foto: arhiv Ragorja

Gre za spletno tržnico, ki na enem mestu združuje sezonsko ponudbo lokalnih proizvajalcev, omogoča nakup in dostavo. Uporabnik naloži aplikacijo Optifarm SMART, v objavljeni ponudbi poklika izdelke ponudnikov po Sloveniji (ponudba Zgornje Gorenjske je združena), naroči in plača ter ob dogovorjenem času naročeno blago dobi dostavljeno na želeno lokacijo. Med ponudniki jih nekaj prihaja tudi iz jesneiške občine.

Aplikacija je prejela posebno priznanje za inovativnost na področju povezljivosti podatkov.

Projekt Lokalne samooskrbe občin Zgornje Gorenjske sta na konferenci, ki je potekala na Brdu pri Kranju v organizaciji Gospodarske zbornice Slovenije, predstavila direktorica Razvojne agencije Zgornje Gorenjske Eva Štravs Podlogar ter direktor podjetja Optifarm Gaber Terseglav. Projekt je bil predstavljen kot primer dobre prakse, saj združuje digitalno in zeleno.

Odprli demenci prijazno točko

Dom upokojencev dr. Franceta Bergelja Jesenice se je pridružil mreži demenci prijaznih točk. To je za dom še posebno pomembno, saj imajo četrtino stanovalcev z diagnozo demenca.

Janko Rabič

V Domu dr. Franceta Bergelja na Jesenicah so se 1. decembra pridružili vse bolj razširjeni slovenski mreži demenci prijaznih točk, ki jih uvaja Slovensko združenje za pomoč pri demenci Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Po besedah direktorice doma Karmen Arko so za pridobitev certifikata med zaposlenimi izvedli predpisano izobraževanje, ki zajema ozaveščanje o tej bolezni z vzpostavljanjem demenci prijaznega okolja in posameznike spodbuja k ohranjanju njihove samostojnosti in jim zagotavlja razumevanje in podporo ter prispeva k izboljšanju njihove kvalitete življenja. To je za dom še posebno pomembno, saj imajo četrtino stanovalcev z diagnozo demenca. Da bodo pridobljeno znanje koristno uporabljali in širili naprej, bodo organizirali strokovna predavanja o bolezni za zaposlene, svojce in širšo lokalno skupnost. Vsem bodo omogočili večjo dostopnost do informacij o demenci, posebno za tiste v zgodnji fazi bolezni, ko so še samostojni in aktivni, za svojce in druge, ki so pripravljeni pomagati.

Direktorica doma Karmen Arko, namestnica direktorice za zdravstveno nego in oskrbo Maja Oblak, pomočnik direktorice Mitja Slapar in generalni sekretar združenja Spominčica David Krivec / Foto: Janko Rabič

Ob različnih pomembnih lanskih in letošnjih pridobitvah v domu so 1. decembra namenu predali tudi Studio B, ki izvaja pedikuro, fizioterapijo, limfno drenažo in frizerske storitve, ter tako pomembno dvignili kakovost domske oskrbe.

Odprtje demenci prijazne točke / Foto: Janko Rabič

Na odprtju točke je generalni sekretar združenja Spominčica David Krivec certifikat izročil direktorici doma Karmen Arko in namestnici za zdravstveno nego in oskrbo Maji Oblak. Za praznično vzdušje je poskrbel mladi harmonikar Filip Škufca, nekaj pesmi je zbranim prebrala stanovalka Mihaela Roth.

PROSTOFER S ♥ NA POTI

... POSTANITE PROSTOFER!

Vljudno vas vabimo, da postanete prostofer, prostovoljni voznik v projektu Prostofer, v sklopu katerega Občina Jesenice zagotavlja brezplačne prevoze za starejše občane iz občine Jesenice.

Projekt se izvaja pod okriljem Zavoda Zlata mreža. Avto zagotavlja Občina Jesenice.

S SRCEM NA POTI

OBČINA JESENICE

ČE STE

občan občine Jesenice,

imate veljavno vozniško dovoljenje

imate nekaj prostega časa

radi priskočite na pomoč ljudem, ki to potrebujejo

...

OBČINA JESENICE

Kontaktne informacije za dodatne informacije in prijavo:

(04) 586 92 78 (Aleksandra Potočnik)

sandra.potocnik@jesenice.si

www.jesenice.si

ISKRA ISD

Savska Loka 4, KRANJ

ZAPOSLUJEMO

Skeniraj QR kodo

Ker se veča naš obseg poslovanja, širimo tudi ekipo.

Ponujamo ti priložnost za strokovni in osebni razvoj v rastočem podjetju, konkurenčno plačilo, spodbudno delovno okolje in možnost izobraževanj. Od sodelavcev pričakujemo odgovornost, samoiniciativnost, podjetniško naravnanost in pripravljenost za sodelovanje.

Pridruži se nam, če si:

- strojnik,
- elektrotehnik,
- mehatronik,
- strugar,
- proizvodni delavec,
- konstrukter,
- kemijski tehnik,
- logist,
- upravljalec strojev,
- orodjar,
- metalurg,
- livar.

500+ ZAPOSLENIH

75 LET TRADICIJE

9 KLJUČNIH TEHNOLOGIJ

zaposlitev@iskra-isd.si www.iskra-isd.com

Krajevna skupnost

Praznične čestitke in darila za starejše

Janko Rabič

V decembru člani svetov krajevnih skupnosti občine Jesenice večjo pozornost namenijo starejšim krajankam in krajanom. Pripravijo jim prednovoletna srečanja s kulturnimi programi, izrečejo dobre želje za zdravje in zadovoljstvo v novem letu, pripravijo pogostitev ter jim izročijo novoletna darila.

Mladi pevci in folklora

Najprej je bilo srečanje v Osnovni šoli Toneta Čufarja na Jesenicah za krajanke in krajane krajevne skupnosti Plavž, največje v občini Jesenice. Za prijeten glasbeno-plesni program so poskrbeli mladi pevci Osnovne šole Toneta Čufarja in plesalci Folklorne skupine Juliana s Hrušice.

Večerna zarja in harmonikar

Srečanja so v decembru nadaljevali v drugih krajevnih skupnostih. V domu upokojencev na Slovenskem Javorniku so ga pripravili za krajanke in krajane krajevne skupnosti Slovenski Javornik - Koroška Bela. Posebno pozornost s čestitko in šopkom cvetja so namenili najstarejši krajanki Mariji Kristan, ki je letos dopolnila 102 leti. Za program so poskrbele članice društvenega ženskega pevskega zbora Večerna zarja in mladi harmonikar Luka Planinšek.

Predsednik DU Javornik - Koroška Bela Marjan Veber z najstarejšo krajanko, 102-letno Marijo Kristan, ki se je udeležila tudi letošnjega srečanja. / Foto: Janko Rabič

Srečanje starejših krajanov KS Plavž ... / Foto: Janko Rabič

... in KS Sava. / Foto: Janko Rabič

Hajni Blagne in filmi

V krajevnih skupnostih Sava in Podmežakla sta srečanji po tradiciji potekali v dvorani Kolpern na Stari Savi. Za vedro razpoloženje je skrbel glasbenik Hajni Blagne, Gornjesavski muzej Jesenice je omogočil ogled filmov o nekdanjih železarskih Jesenicah. Takratni čas so doživljali in na različnih področjih sooblikovali številni starejši krajani Save in Podmežakle.

Kolednice in ljudske viže za praznični čas

Med številnimi decembrskimi prazničnimi prireditvami je prijetno in odmevno zagotovo izstopal letni koncert godcev in pevcev ljudskih viž skupine Suhe hruške pri Kulturno-umetniškem društvu Triglav Javornik - Jesenice.

Janko Rabič

Pred leti so se godci in pevci ločili od folklorne skupine in nadaljujejo po samostojni poti, kjer na samostojnih koncertih in drugih nastopih zavzeto nadaljujejo tradicijo ohranja bogatega ljudskega izročila glasbe in pesmi. To so ponovno potrdili pred dnevi na tradicionalnem novoletnem koncertu z naslovom Zvezde padajo v noč v dvorani Kulturnega doma na Slovenskem Javorniku. Skupina, ki jo sestavljajo vodja Franci Šolar in člani Petra Dabič, Polona Žubar, Aljoša Lindič, Marjan Mahnič in Janez Bučar, se je predstavila s pisanim izborom koledniških in ljudskih pesmi in starimi vižami, program so popestrili z zimzelenimi popevkami.

Koncert je prijetno popestril 60-članski mladinski pevski zbor Osnovne šole Koroška Bela pod vodstvom zborovodkinje Lidije Wolf. Predstavil je del svojega pevskega repertoarja, posebno velik aplavz je prejel za Avsenikovo skladbo Slovenija, od kod lepote tvoje. Nastopile so še tri učenke šole, na citre in oprekelj sta zaigrali Iza in Katja Peterman, s skupino Suhe hruške je zapela Lara Tonkli.

Koncert zasedbe Suhe hruške / Foto: Janko Rabič

In memoriam

Miha Baloh (1928–2022): Z neba v nebo

Na dan svetega Miklavža se je v 95. letu poslovil Miha Baloh, po mnenju mnogih eden najboljših slovenskih filmskih igralcev. S svojimi nepozabnimi filmskimi in dramskimi vlogami je bistveno prispeval k bogatitvi slovenske gledališke srenje in širše filmske kulture, s svojo karizmo in razgledanostjo pa navdušil številne igralske in režiserske kolege ter druge sogovornike. Njegov široki ustvarjalni zamah je segal v različne medije in žanre.

Občina Jesenice mu je leta 2003 za vse igralske stvaritve, različna priznanja, njegov vpliv in ugled podelila naziv častnega občana, na katerega je bil Baloh izredno ponosen.

Dramski in filmski igralec Miha Baloh se je rodil 21. maja 1928 na Jesenicah. Otroštvo je preživel pri babici Minki Ravnikar v Dravljah, nato se je vrnil k staršem na Jesenice. Šolanje na gimnaziji v Kranju je prekinila druga svetovna vojna, zato se je leta 1943 vrnil na Jesenice in se vpisal v vajeniško šolo. Po vojni se je vpisal na gimnazijo za Bežigradom v Ljubljani, šolanje pa nadaljeval na jeseniški gimnaziji.

Baloh je pisal gledališko zgodovino na Jesenicah, v Dravljah, Mariboru, Trstu, Kostanjevici na Krki in Ljubljani. Začel je na amaterskem odru prosvetnega društva v Dravljah. Ko je nadaljeval šolanje na Gimnaziji Jesenice, je igral v Sindikalnem gledališču Jesenice (danes Gledališče Toneta Čufarja). Prvi ga je na jeseniške odrske deske pritegnil profesor slovenskega jezika in kasnejši lektor ljubljanske Drame Mirko Mahnič, ki je za gledališče navdušil vso povojno gimnazijsko generacijo jeseniških dijakov. Igralski potencial je v Balohu videl tudi režiser jeseniškega gledališča Srečko Tič. Tako je leta 1948 v predstavi Rusko vprašanje avtorja Konstantina Mihajloviča Simonova glavno vlogo Harryja Smitha, dopisnika Macphersonovega koncerna, zaupal mlademu Mihi Balohu, ki je za jeseniško gledališče istega leta zaigral tudi v glavni vlogi v Levstik-Kreftovem Tugomerju v režiji Aleksandra Valiča, tedaj člana ljubljanske Drame.

Leta 1948 se je kljub očetovemu nasprotovanju vpisal na Akademijo za igralsko umetnost – AIU v Ljubljani, kjer je leta 1952 diplomiral iz dramske igre v razredu Vide Juvan. Leta 1953 se je zaposlil v Slovenskem stalnem gledališču v Trstu, kjer je ostal do leta 1960. Kot dramski igralec je deloval še v Eksperimentalnem gledališču/Gledališkem ateljeju (1955–1967), na Odru 57 (1957–1964), v eksperimentalnih skupinah v Ljubljani in SLG Celje. Leta 1977 se je zaposlil v SNG Drama v Ljubljani, kjer je ostal vse do upokojitve leta 1989.

S filmsko kariero je začel leta 1956 po uprizoritvi predstave Milana Begovića Brez tretjega v režiji Jožeta Babiča in istoimenski TV-drami (1958, režija Fran Žižek). Prvo filmsko vlogo je dobil v filmu Svet na Kajžarju (1952, rež. France Štiglic). Pravi uspeh pa mu je prinesla vloga Aleša v filmu Veselica (1960) prav tako v režiji Jožeta Babiča, saj je na Puljskem filmskem festivalu leta 1961 dobil zlato puljsko areno za najboljšo moško vlogo. Baloh je zaslovel čez noč in postal največja zvezda jugoslovanskega filma. Na Baloha so po Veselici postali pozorni poleg slovenskih tudi režiserji drugih jugoslovanskih republik. Tako je v zelo kratkem obdobju igral v glavni moški vlogi še v filmih Signali nad mestom (1960, rež. Živorad Mitrović - Žika), Ples v dežju (1961, rež. Boštjan Hladnik) in Dvoje (1961, rež. Aleksandar Petrović). Po 1966 se je uveljavil pri tujih producentih in filmarjih, npr. na avstrijski televiziji v komediji Leni (1967), v nemških filmih o Winnetouju (1965–1966, rež. Alfred Vohrer, Harald Reinl, Harald Philipp) in francosko-zahodnonemško-avstrijski nadaljevanki Omer paša (1971, rež. Christian-Jaque). Leta 1970 je igral glavno vlogo v posnetem televizijskem projektu Vodnik po Ljubljani, ki javnosti ni bil prikazan. Igral je v slovenskih, jugoslovanskih, francoskih, avstrijskih in nemških celovečernih filmih, v domačih TV-igrah in nadaljevankah. Bil je tudi sodelavec mariborskega in tržaškega (1953–1960) radia ter radijskega programa Val 202. Za svoje delo je prejel številne nagrade, poleg že omenjene puljske zlate arene iz leta 1961 velja omeniti še nagrado zlata vrtnica za najboljšega jugoslovanskega televizijskega in filmskega igralca za vlogo očeta v otroški nadaljevanki Moj prijatelj Piki Jakob (1977, rež. Marjan Ciglič), častno priznanje Društva slovenskih filmskih delavcev (2005) in nagrado Društva slovenskih režiserjev bert za življenjsko delo na področju filmske igre (2014).

Spremljevalci in občudovalci filmske umetnosti se bodo z neminljivo podobo Mihe Baloha na filmskem traku srečevali tudi v prihodnje. Življenje je res minljivo, umetnost filma pa je večna.

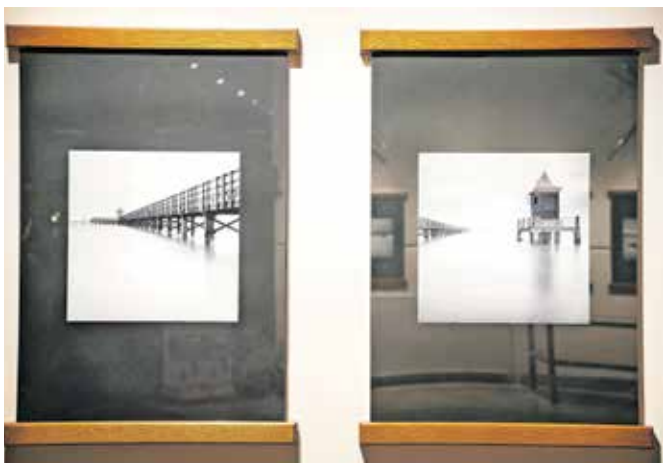
Aljaž Pogačnik,
direktor Gornjesavskega muzeja Jesenice

Kultura

Zamrznjeni čas

Urška Peternel

V fotogaleriji Fotografskega društva Jesenice je do 10. januarja na ogled fotografska razstava Roberta Strahinjića z naslovom Zamrznjeni čas. Avtor je član Fotokluba Skupina 75, živi na Goriškem, fotografija pa je njegov glavni hobi. Veliko sodeluje na skupinskih razstavah po Sloveniji, repokrajinski fotograf, zato svoje motive večinoma zajema v zelo zgodnjih in poznih urah, ko je pokrajina obdana s posebno svetlobo. »V njegovih upodobitvah se ne pojavi noben človeški lik, noben galebov let, nobeno strmoglavljenje kormorana, ni nobenih valov, ki se s penečo silo lomijo na obali, niti ne malih čolnov, ki se vračajo z ribolova. Našli pa



Zamrznjeni čas v fotogaleriji / Foto: Nik Bertoncelj

publikah nekdanje Jugoslavije, Evropi in svetu, prejel je veliko nagrad, njegove fotografije pa so objavljene tudi v nekaterih publikacijah, kot je prestižni National Geographic. Po duši je bomo zgradbe, ki jih je razjedel čas, in male svetilnike, ki se kot stražarji dvigajo iz vode, ki jo zastira rahla neostrina,« je o njegovih razstavljenih fotografijah zapisala kritičarka Lorella Klun.

Nižina neba

Urška Peternel

Mladi igralci Gledališča Toneta Čufarja Jesenice so pod vodstvom režiserja Vida Klemenca prejšnji teden premierno uprizorili dramo Nižina neba avtorja Nebojše Popa - Tasića. V predstavi igrajo Anja Dolar, Urban Koložvari, Manca Bertoncelj, Gašper Stojc, Sara Ravnik, Krištof Marij Čušin, Zala Konda, Jon Ažman, Jan Čelesnik, Natalija Šmitran, Gašper Klinar, Živa Pintar, Bor Ravnik, Ema Babič in Jan Zupan.

Nižina neba, kjer se srečata bog in človek ... / Foto: Nik Bertoncelj

optika Berce
fashion eyewear
OKULISTIČNA AMBULANTA BERCE
JESENICE • LESCE
LESCE, **Železniška cesta 7, tel: 04 531 89 34**
JESENICE, **Tavčarjeva 6, tel: 04 586 24 16**
BREZPLAČNI PREGLEDI VIDA

Učitelji koncert posvetili učencem

Kar šestindvajset učiteljev je nastopilo na tradicionalnem Koncertu učiteljev Glasbene šole Jesenice. In da, priznali so, da so tudi oni imeli tremo ...

Koncert učiteljev: nastopajoči z ravnateljico Glasbene šole Jesenice Martino Valant in Blažem Račičem, zdaj že nekdanjim županom Občine Jesenice / Foto: Sašo Valjavec

Urška Peternel

Konec novembra je v Glasbeni šoli Jesenice ponovno potekal Koncert učiteljev, na katerem na oder stopijo – učitelji. Kot je povedala pomočnica ravnateljice Klavdija Jarc Bezlaj, koncert posvetijo učencem, da jih bolje spoznajo tudi v vlogi glasbenikov.

Letos so pripravili bogat program skladb od baroka pa vse do sodobne klasične in džezovske glasbe. Okronali so ga s točko orkestra učiteljev, ki je zazvenel v Tosellijevi Serenadi. Kot je povedala Jarc Bezlajeva, je takšen koncert tudi lepa priložnost za krepitev timskega duha, ko učitelji zaigrajo v različnih komornih zasedbah in se tudi brez dirigenta sporazumejo v orkestru.

Pa imajo učitelji na odru kaj treme? Kot je priznala pomočnica ravnateljice Klavdija Jarc Bezlaj, ki je tudi stala na odru, jih trema spremlja prav tako kot učence, le da so z njo po desetletjih igranja že »na ti« ...

Nastopilo je kar 26 učiteljev: Zilhad Džananović, Drejc Pogačnik, Boštjan Gradišek, Gašper Breznik, Miloš Jovanić, Leon Šmid, Ana Prek, Neža Križnar Ristič, Barbara Einfalt, Damjana Praprotnik, Karin Vrhnjak Močnik, Blanka Piotrovska Kosar, Saša Golob, Martina Jerinič, Rozalija Dvoršek, Diana Šimbera, Simon Krajnčan, Monika Korbar, Štefan Starc, Matej Kurinčič, Urška Rihtaršič, Andreja Geržina, Natalija Šimunović, Arslan Hamidulin, Jasna Rojc in Klavdija Jarc Bezlaj.

Z Valvasorjem po muzejih

Gornjesavski muzej Jesenice sodeluje v skupnem projektu petih gorenjskih muzejev.

Urška Peternel

Gorenjski muzeji (Medobčinski muzej Kamnik, Gorenjski muzej, Muzeji radovljiške občine, Tržiški muzej, Gornjesavski muzej Jesenice) so v letošnjem letu pripravili skupni projekt z naslovom Z Valvasorjem po gorenjskih muzejih. V petih animiranih videih baron Janez Vajkard predstavi obiskovalcem »dragocenosti, pomembnejše od zlata«, ki se skrivajo v gorenjskih muzejih. Njegove zapise iz 17. stoletja so prepletli z vsebinami, ki jih lahko najdemo v muzejih in naših krajih danes.

Na Jesenicah v videu Valvasor obiskovalcem predstavi Slovenski železarski muzej na Stari Savi.

Kot je dejal direktor Gornjesavskega muzeja Jesenice Aljaž Pogačnik, so filmčki namenjeni spletni predstavitvi stalnih razstav petih sodelujočih muzejev. Prikazano je bogastvo muzejskih vsebin, iz zbirk pa so izbrani pomembni muzejski predmeti iz časa Janeza Vajkarda Valvasorja.

V nekaj več kot dvominutnem videu o Slovenskem železarskem muzeju na Jesenicah v produkciji IRE Studios v vlogi Janeza Vajkarda Valvasorja nastopa jeseniški amaterski igralec Gašper Stojc. / Foto: zajem zaslona

V sklopu projekta je mogoče kupiti eno vstopnico za obisk vseh petih muzejev, ki velja eno leto. Ob ogledu zadnjega muzeja pa sodelujoči dobi darilce: beležnico ali magnet z Valvasorjevo podobo.

»Namen teh promocijskih video vsebin je na strokoven in hkrati vizualno privlačen način spodbujati prepoznavnost muzejev in povečati obisk domačih in tujih individualnih obiskovalcev, še posebno mladih, tako na spletu kot zatem tudi v muzejih,« je dejal Pogačnik. Videi so objavljeni na spletnih straneh in na družbenih omrežjih muzejev ter spletni strani projekta, namenjeni pa bodo tudi spodbujanju kulturnega turizma, objavam na turističnih portalih, predvajanju na turističnih sejmih ...

Šport

Vsak po dve medalji

Člana Waza-ari karate kluba Jesenice, 14-letni Lenart Čarman in 13-letna Pia Italo, oba iz Mojstrane, sta na evropskem prvenstvu v Kranjski Gori vsak osvojila dve medalji – Lenart srebrno v kategoriji kata in bronasto v kategoriji kumite, Pia pa bronasto v v obeh kategorijah.

Matjaž Klemenc

Pia Italo / Foto: arhiv kluba

Lenart Čarman / Foto: arhiv kluba

Kateri rezultat vaju je pripeljal na evropsko prvenstvo v Kranjsko Goro?
Lenart: Na evropsko prvenstvo ne more vsak. Pred tem je treba veliko treninga, veliko vloženega truda.
Pia: Za nastop je bilo treba kar nekaj trdega in uspešnega treninga.

V kateri disciplini je bilo težje osvojiti medaljo?
Lenart: Veliko težje sem do medalje prišel v katah, saj je bila v tej kategoriji večja konkurenca.
Pia: Težje sem medaljo osvojila v katah. Da sem jo obvladala do potankosti, sem rabila nekje mesec dni.

Je bilo breme nastopiti pred domačimi navijači?
Lenart: Sem mislil, da bo to problem, a na koncu se je pokazalo za nasprotno. Na treningih smo delali vaje za sprostitev, ki so se pokazale za učinkovite.
Pia: To me ni motilo. Podpora domačih in navijačev me je samo še bolj motivirala.

S kakšnimi cilji sta šla na to prvenstvo?
Lenart: Zelo veliko mi je pomenilo že to, da sem nastopil na evropskem prvenstvu. Vseeno sem v sebi upal, da bi osvojil tudi kakšno medaljo. Evropsko prvenstvo je bilo zame največje tekmovanje doslej. V Kranjski Gori sem nastopal še na svetovnem prvenstvu, v kategoriji kata skupinsko, kjer smo osvojili peto mesto.
Pia: Zame je bil že sam nastop na evropskem prvenstvu v Kranjski Gori velik dosežek. Po pravici povedano, medalje nisem pričakovala.

Kaj je bil pred Kranjsko Goro največji uspeh?
Lenart: Medalji v Kranjski Gori sta zame največji uspeh do sedaj.
Pia: Omenila bi drugo mesto na državnem prvenstvu v skupinski kati. Dve osvojeni medalji v Kranjski Gori sta povrnitev za uspešno delo v preteklosti.

Kako se je začela vajina športna pot?
Lenart: Karate sem začel trenirati v Mojstrani, v tretjem razredu osnovne šole. Žal so se treningi v Mojstrani ukinili in odšel sem trenirat v Kranjsko Goro, kjer je bila podobna zgodba. Zdaj treniram na Jesenicah.
Pia: Na naši šoli v Mojstrani je bil predstavljen karate. Po pogovoru doma smo se dogovorili, da se tudi sama preizkusim. To je bilo pri sedmih letih. Na začetku sem bila zelo zadržana. S koncem treningov v Mojstrani sem začela trenirati v Kranjski Gori. Tudi tam so se treningi zaključili in zdaj treniram na Jesenicah.

Kdo vaju je treniral doslej?
Lenart: Vseskozi treniram pri Alenu Škrbi.
Pia: Trenirala sem pri Denisu Mujadžiću in Alenu Škrbi.

Kaj vama pomeni karate?
Lenart: Karate mi omogoča, da sem dobro telesno pripravljen. Nudi mi sprostitev in da si na treningu »očistim« glavo.
Pia: Karate mi je dal samozavest in motivacijo. Zdaj sem veliko manj sramežljiva in veliko lažje se vključim v družbo.

Kje vidita svoje prednosti pri karateju?
Lenart: Moja prednost pred tekmeci je zagotovo ta, da sem hiter in močan.
Pia: Sem zelo vztrajna in ne obupam kar tako, tudi če mi ne gre.

Katera disciplina pri karateju vama je najbolj všeč in zakaj?
Lenart: Najbolj uživam v katah. Kate so umetnost. Z njimi delaš na svojem telesu. Še bolj do izraza pridejo skupinske kate, kjer je potrebno usklajeno dihanje. Moramo biti usklajeni pri gibih in zato je potrebnega veliko treninga.
Pia: Najbolj so mi všeč borbe, saj lahko izbereš svoj slog. Ni treba vnaprej delati določenih potez kot pri katah.

Medalji na evropskem prvenstvu sta gotovo zelo lepi popotnici za naprej. Kaj si želita doseči v karateju?
Lenart: Želim si spet nastopiti na velikem tekmovanju in tam osvojiti medaljo. Priložnost za to bi bila lahko že naslednje leto, ko je evropsko prvenstvo na Portugalskem. Sedaj imam rjavi pas in želim poseči po črnem pasu in še naprej.
Pia: Želim priti do črnega pasu in v prihodnosti postati trenerka karateja.

Spet v zmagovalnem ritmu

Matjaž Klemenc

Varovanci Gabra Glaviča res prevladujejo v Alpski ligi. Po porazu z Underlaundom v drugem kolu so nanizali 16 zaporednih zmag. Zmage so se vrstile ena za drugo. Tekmece so povečini premagovali gladko, tako doma kot v gosteh. Kljub temu nam je bilo vsem jasno, da zmagovalni niz ne bo šel v nedogled. V 19. tekmi so doživeli poraz na najbližjem gostovanju. V Celovec, k drugi ekipi KAC-a, so šli Jeseničani kot popolni favoriti. Žal so ostali favoriti le na papirju. Gostitelje so nastreljali s 34 : 19, a dosegli le en zadetek. Na koncu so izgubili z 2 : 1 (Polcs). Naporno gostovanje na Celinskem pokalu v Cardiffu, poškodovani in bolni igralci – vse to so dejstva, ki so tudi pripomogla k porazu. Bolje je, da se je to zgodilo v rednem delu, kot da bi se v nadaljevanju Alpske lige, ko bi bili porazi veliko bolj skrb vzbujajoči in boleči. Po porazu v Celovcu so se hitro vrnili v zmagovalni niz. Tri tekme in tri zmage. Fasso so v gosteh premagali s 3 : 1 (Polcs, Ulamec, Urukalo). Domača tekma z Meranom in gostujoča z Bregenzerwaldom sta si bili zelo podobni. Na obeh tekmah se jim je odprlo, ko so »prebili« nasprotnikovo obrambno linijo. Merano so doma premagali s 5 : 0 (Jezovšek 4, M. Bohinc), Bregenzerwald pa v gosteh s 4 : 1 (Ulamec, Polcs, Jezovšek, Galuškin). Ko boste brali te vrstice, bo že znano, kako so se Jeseničani odrezali v Kitzbühelu. Praznični čas in obdobje po novem letu bosta za železarje živahna, saj jih čaka pet tekem. Že 26. decembra doma gostijo Ritten. Sledita dve gostovanji, in sicer 28. decembra pri Vipitenu in 30. decembra v Cortini. Leto 2023 bodo odprli 3. januarja z domačo tekmo z Val Gardeno. Redni del bodo zaključili 5. januarja v gosteh pri Lustenauu. Še enkrat opozorimo na finale državnega prvenstva. Prva tekma z Olimpijo bo 10. januarja v Ljubljani, druga na Jesenicah 13. januarja, morebitna tretja v Tivoliju pa je predvidena 15. januarja.
Druga ekipa HDD SIJ Acroni Jesenice je v ligi IHL gostovala pri ekipi Team Croatia Select in zmagala z 8 : 5 (Rajsar 3, Sojer, Por, Jakupovič, Dobravec, Pretnar). Včeraj so gostovali v Zalogu pri ekipi Slavija Junior. Do konca leta jih 28. decembra čaka domača tekma s Triglavom.

Šport na kratko

Judo

Judo turnir Golovec 2022

Judo klub Golovec je organiziral turnir za mlajše judoiste. Na turnirju jih je sodelovalo več kot 150. Pobliže poglejmo uvrstitve na stopničke tekmovalcev in tekmovalk Judo sekcije Jesenice po starostnih kategorijah. U12: 1. Žan Luka Brestovac, 2. Hana Medič, 3. Urban Črv; U10: 1. Tine Klinar, 1. Manuel Ajderič, 2. Aljaž Hering, 2. Alina Medič; U8: 1. Lidija Hering, 2. Maks Ian Slivnik, 2. Arslan Alešević, 3. Tinkara Rožič, 3. Lian Prešern; U7: 1. Žan Šivic, 1. Lovro Robič, 2. Din Medić, 3. Tevž Kolman, 3. Oskar Poštić; U6: 1. Lina Alešević, 2. Vili Robič, 3. Cene Robič, 3. Jakob Čarni.

Namizni tenis

Štiri zmage in poraz

Namiznotenisačice Jesenic, ki nastopajo v 2. ligi, so odigrale pet tekem. Štirikrat so zmagale in le enkrat izgubile. Za uvod so izgubile z Vesno s 6 : 3. Rakek so premagale s 6 : 0, SU s 6 : 3, Mengeš s 6 : 1 in Soboto s 6 : 0. Po petih tekmah je lestvica takšna: 1. Vesna (10 točk), 2. Jesenice (8), 3. SU (6), 4. Sobota (4), 5. Mengeš (1), 6. Rakek (1). Prvenstvo se nadaljuje 21. januarja.

Športno plezanje

Drugo in tretje mesto v Šenčurju

Mladi plezalci so se merili v Zahodni ligi v Šenčurju, in sicer v težavnosti. Športno plezalni odsek Jesenice se je domov vrnil z dvema uvrstitvama na stopničke. Poglejmo si vse njihove uvrstitve med prvo deseterico po kategorijah. Starejše cicibanke: 10. Maksa Žurman; mlajše deklice: 2. Iris Markizeti, 4. Špela Fliser, 8. Tinkara Sedžek; mlajši dečki: 6. Maj Travnik; starejše deklice: 3. Maša Ahec, 9. Sara Božič; kadeti: 4. Erazem Tomšič.

Odbojka

Nadaljevanje januarja

Odbojkarice Mlade Jesenice so v 8. kolu doma izgubile z Bledom z 0 : 3 (-16, -22, -19). Prejšnji konec tedna so bile proste. Na lestvici vodi Krško z 21 točkami. Med devetimi ekipami so Jeseničanke sedme z 8 točkami. Prvenstvo se nadaljuje 14. januarja, ko bodo v gosteh igrale z ekipo Vital Ljubljana II.

Košarka

Pred odmorom polovični uspeh

V zadnjih dveh tekmah v letu 2022 so košarkarji ekipe Chilli Jesenice v 3. ligi – zahod dosegli polovičen uspeh. V domači dvorani so z 88 : 82 premagali Tero Tolmin. Neuspešni so bili v Ljubljani. Ekipa VBO Ljubljana je Jeseničane premagala še tretjič v sezoni. Pred sobotno tekmo so jih premagali v prvenstveni tekmi in v Pokalu Spar. V soboto so Ljubljančani zmagali s 87 : 83. Liga se nadaljuje 7. januarja, ko bodo Jeseničani doma gostili Gorenjo vas.

Sprevod športnikov z lučkami skozi Jesenice

Športna zveza Jesenice, Zavod za šport Jesenice in Občina Jesenice pripravljajo Sprevod jeseniških športnikov z lučkami skozi Jesenice. Potekal bo v petek, 30. decembra, ob 18. uri. Zbor vseh sodelujočih bo ob 17.45 na parkirišču pred OŠ Prežihovega Voranca. Med zbrane športnike bodo razdelili svetlobne palčke, sprevod pa popestrili z baklami. Tempo sprevodu skozi mesto bodo dajali bobnarji Pihalnega orkestra Jesenice - Kranjska Gora. Vsak otrok oziroma mladostnik bo prejel svetlečo paličico kot simbol lepih želja za novo leto. »Na sprevodu bomo veseli tudi vsake družine ali posameznika, ki se nam bo pridružil,« vabijo v Zavodu za šport Jesenice.

Zanimivosti

Nova naprava za rehabilitacijo

Jeseniška bolnišnica je s pomočjo donacije kupila sodobno napravo za magnetno stimulacijo.

Urška Peternel

Splošna bolnišnica Jesenice je kupila novo napravo za rehabilitacijo bolnikov. Gre za 35 tisoč evrov vredno aparaturo za funkcionalno magnetno stimulacijo, ki vključuje magnetni stol, ki omogoča individualno fizioterapevtsko obravnavo pacientov. Uporabljali jo bodo za ambulantno in po potrebi tudi hospitalno fizioterapevtsko obravnavo. Kot so pojasnili v bolnišnici, gre za najsodobnejšo napravo, ki jo je razvilo in izdelalo ljubljansko podjetje Iskra Medical. To je pri nakupu pomagalo bolnišnici z donacijo v višini 7500 evrov. Kot je v imenu podjetja poudaril Jože Jelenc, želijo z donacijo prispevati k boljšemu splošnemu zdravju in kakovosti življenja ljudi v njegovi rodni gorenjski pokrajini.

Na oddelku za fizioterapijo so se razveselili nove naprave. / Foto: arhiv SBJ

Iskrice zahvale v Janezovih očeh

Janko Rabič

Včasih je treba res malo, da osrečimo sočloveka, posebno če se znajde v stiski. Zgodba je kot nalašč za december z velikimi pričakovanji, upanjem in močno humanitarno noto. Potekala je pri Janezu Ravniku na Koroški Beli. Je invalid paraplegik, za dostop do doma uporablja invalidsko dvigalo. Leta 2008 mu je KS Slovenski Javornik - Koroška Bela z veliko akcijo pomagala pri popravilu dvigala, letos se je zgodba ponovila v sicer skromnejšem obsegu, vendar z enakim ciljem pomagati tam, kjer nekdo potrebuje pomoč. Janezu življenje ne teče pod srečno zvezdo, znajde se v težavah, tudi finančnih, pa mu ni nerodno prositi za pomoč. Tako je bilo tudi letos, na njegovo prošnjo se je odzval svet KS Slovenski Javornik - Koroška Bela in s prostovoljnimi prispevki krajank in krajanov zbral dobrih petsto evrov. Enkratna pomoč bo zagotovo prav prišla, mu omilila stiske ter vsaj v nečem polepšala pričakovanja novega leta 2023. Ob predaji pomoči, izročila sta mu jo predsednik sveta KS Matej Brus in podpredsednik Marko Zupančič, je bilo v Janezovih očeh zaznati iskrice, ki so povedale vse. Večkrat je ponovil besede zahvale vsem, ki so bili pripravljeni pomagati.

Predaja pomoči Janezu Ravniku / Foto: Tina Svetlin

KOTEL PEČ na drva za centralno ogrevanje, od 14-50 kW, na zalogi različni modeli in moči, 1 km od SLO mejnega prehoda Metlika, cena od 1315 evrov naprej.
KIP KOP Žakanje, t. +385 91 6039 747
KIP KOP D.O.O., GRADAC 104, 8333 GRADAC

Častni član društva Jože Lavrinec

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske je podelilo stanovska priznanja. Naziv častni član je prejel Jože Lavrinec, med prejemnicami srebrnih znakov pa so tudi Bojana Berguš, Zorica Panić, Tanja Pristavec, Mojca Brudar, Maja Kaker in Darinka Fajfar iz Splošne bolnišnice Jesenice ter Ljubica Ravnikar, učiteljica teoretičnega in praktičnega pouka na Srednji šoli Jesenice.

Urška Peternel

Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske je na slovesnosti na Bledu podelilo najvišja priznanja društva za leta 2020, 2021 in 2022. Naziv častni član je med drugimi prejel tudi Jože Lavrinec, dolgoletni dietetik v Splošni bolnišnici Jesenice.

Jože Lavrinec je več kot deset let na Radiu Triglav vodil pogovorne oddaje Jejmo malo – jejmo zdravo. Sam zase pravi, da je bil in je medicinska sestra.

Kot so zapisali v obrazložitvi, se je Jože Lavrinec, višji medicinski tehnik, klinični dietetik, predavatelj in pisec strokovnih prispevkov, leta 1978 zaposlil v Splošni bolnišnici Jesenice. Po desetih letih dela na kirurškem in transfuziološkem oddelku je postal bolnišnični dietetik, za kar se je izobraževal na različnih tečajih doma in v tujini. Pisal je razna navodila, zloženke in brošure ter prispevke za različne revije ter sodeloval na forumih. Zbornica – Zveza je leta 2017 izdala knjigo Zgodbe iz domače shrambe, sestavljeno iz zbirke njegovih strokovnih besedil; več kot deset let je na Radiu Triglav vodil pogovorne oddaje Jejmo malo – jejmo zdravo, sodeloval je v svetovalnici Popovi zdravniki v spletnem časopisu 24 ur.com. Bil je dejaven tudi v strokovnih in stanovskih združenjih, dolga leta je vodil zdravstvenovzgojne aktivnosti na temo pravilne prehrane, sodeloval z različnimi društvi. Čeprav se je leta 2007 upokojil, je kljub bolezni, ki ga spremlja že od mladosti, še vedno ustvarjalen na strokovnem področju.

Častni član Jože Lavrinec: neutruden, predan, vztrajen, so zapisali v obrazložitvi. / Foto: Nik Bertoncelj

»Sam zase pravi, da je bil in je medicinska sestra. Najbolj izpolnjenega pa se je čutil ob neposrednem delu s pacienti,« so zapisali.

Srebrni znaki

Srebrni znak so prejele tudi nekatere zaposlene v Splošni bolnišnici Jesenice, in sicer Bojana Berguš, Zorica Panić, Tanja Pristavec, Mojca Brudar, Maja Kaker in Darinka Fajfar.

Srebrni znak pa je prejela tudi Ljubica Ravnikar, učiteljica teoretičnega in praktičnega pouka na zdravstveni usmeritvi Srednje šole Jesenice.

Najvišja stanovska priznanja so sicer podelili še drugim zaslužnim članicam društva iz drugih gorenjskih zdravstvenih ustanov.

»Želiranje« za zdravje zob

Otroške in šolske zobozdravstvene ambulante Zdravstvenega doma Jesenice znova vzpostavljajo dolgoletno tradicijo preventivne dejavnosti za ohranitev zdravih zob pri otrocih.

Suzana P. Kovačič

Otroške in mladinske zobozdravnice Zdravstvenega doma (ZD) Jesenice že nekaj časa beležijo opazno poslabšanje splošnega dentalnega zdravja pri otrocih zaradi prekinitve preventivnih programov v času epidemije. Ocenjujejo, da je nujna takojšnja akcija, zato bodo začeli množično in redno premazovanje zob s fluorovo pasto, ki ustavlja zobno gnilobo – karies. Gre za tako imenovano želiranje s posebnim zobnim gelom, v katerem je večja vsebnost fluora kot pri običajnih zobnih pastah. Sodelavke iz Zdravstvenovzgojnega centra ZD Jesenice, s katerimi tudi sicer šole uspešno sodelujejo, bodo enkrat mesečno preverjale prisotnost oblog in demonstrirale pravilno čiščenje zob in ustne votline.

Dopis za starše

ZD Jesenice se je za pomoč in podporo akciji obrnil na ravnatelje in učitelje osnovnih šol v vseh treh občinah. »Vaša podpora ob ponovnem zagonu tega preventivnega programa je nadvse dragocena. Gre za enega najstarejših javnozdravstvenih ukrepov v Sloveniji. Otroci v začetni triadi niso zmožni v celoti poskrbeti za ustno higieno, z želiranjem pa pomembno prispevamo k manjšemu tveganju zobne gnilobe,« so zapisali in priložili dopis za starše. Ti ga bodo prejeli prek eAsistenta. V njem bo opisan pomen želiranja in redne ustne higiene pri otrocih s poudarkom na zdravi prehrani. »Za otroške zobke so škodljivi predvsem prigrizki, ki vsebujejo veliko enostavnih ogljikovih hidratov, kot so sladkarije, smokiji, bobi palčke in grisini ...«

»Za otroške zobke so škodljivi predvsem prigrizki, ki vsebujejo veliko enostavnih ogljikovih hidratov, kot so sladkarije, smokiji, bobi palčke, grisini ...« / Foto: arhiv ZD Jesenice

Gre za tako imenovano želiranje s posebnim zobnim gelom, v katerem je večja vsebnost fluora kot pri običajnih zobnih pastah.

Redni obiski pri zobozdravniku

Zobozdravnice starše vljudno prosijo za sodelovanje, spodbudo otrokom in dobro prakso tudi doma, direktorica ZD Jesenice Maja Robič pa se zahvaljuje učiteljem za preteklo in prihodnjo pomoč: »Zavedamo se, da posegamo v šolski delovni čas z otroki. S skupnimi močmi lahko naredimo še marsikaj dobrega.«

Prav tako pa so pomembni tudi redni obiski pri zobozdravniku, še poudarja Maja Robič.

Zanimivosti

Postanejo pravi prijatelji

Učenci jeseniške osnovne šole že vrsto let obiskujejo stanovalce doma in tkejo niti prijateljstva, medsebojne pomoči in zaupanja.

Urška Peternel

»Spominjam se leta 1993, ko je bil moj dedek v Domu dr. Franceta Bergelja. S svojimi starši sem ga večkrat obiskala. Septembra sem se zaposlila na OŠ Toneta Čufarja, kjer delam še danes. Delo tako z otroki kot starejšimi mi je zelo blizu in tako smo z razredi, ki sem jih poučevala, začeli obiskovati stanovalce doma.« Tako pripoveduje Alenka Mirtič Dolenec, profesorica razrednega pouka na Osnovni šoli Toneta Čufarja Jesenice o začetkih lepega medgeneracijskega sodelovanja z jeseniškim domom upokojencev. Učenci šole namreč že vrsto let redno obiskujejo starejše in tkejo niti prijateljstva, medsebojne pomoči in zaupanja.

»Najhujše nam je takrat, ko kakšno življenje premine. Takrat povprašamo, ali se nam želi pridružiti kdo drug. Otroke pa poučimo, da je tudi to del življenja,« pravi Alenka Mirtič Dolenec.

Igrajo družabne igre, se pogovarjajo o življenju nekoč in danes, izdelujejo izdelke in pripravljajo razstave, pletejo, berejo ... / Foto: arhiv šole

Zabavali so se vsi

»Naši obiski so bili najprej obarvani praznično,« se začetkov sodelovanja spominja Mirtič Dolenčeva. Otroci so peli, plesali, recitirali za novo leto, ob osmem marcu, pustu ...

»Iz leta v leto smo se izmišljevali kaj novega. Zabavali smo se vsi. Vseh obiskov, druženj, lepih uric nisem nikoli beležila. Bilo jih je nešteto. Menjali so se otroci, menjali stanovalci ... Jaz pa sem ostajala. Včasih se mi je z veseljem pridružila tudi kakšna sodelavka z otroki ali z izdelavo voščilnic, dekoracije. Razveselili smo se obiska psičke Honey v spremstvu Janke Bergel Pogačnik in nekajkratnih obiskov psičke Srečke s Sabino Smolej.«

Mladi osrečujejo starejše

Kasneje je sodelovanje preraslo v stalnico in začelo potekati pod okriljem projekta Mladi osrečujejo starejše. Tako učenci nekajkrat mesečno preživijo po dve uri v domu, kjer se družijo s stanovalci.

»V projekt se lahko vključijo učenci, ki želijo stanovalcem doma polepšati trenutke, učenci, ki so spoštljivi in pripravljeni deliti svoj čas s stanovalci. Pomembno je, da imajo sodelujoči otroci razvit čut do sočloveka, da so zgovorni in pripravljeni pomagati,« pripoveduje Alenka Mirtič Dolenec.

Tudi v domu se dogovorijo, kateri stanovalci se želijo družiti. Vsa srečanja potekajo v njihovih skupnih prostorih oziroma v novi kavarni, v toplejših dnevih pa tudi pred domom, kjer pripravijo pogostitev s kavico in piškoti.

»Igramo družabne igre, se pogovarjamo o življenju nekoč in danes, izdelujemo izdelke in pripravljamo razstave, pletemo, beremo v njihovi knjižnici ... Učimo se drug od drugega. Otroci prinesejo nove, moderne igre, stanovalci nam pokažejo, pripovedujejo, kako so se igrali včasih. Ko smo se družili na sončni strani oziroma v prostorih delovne terapije, smo uporabili tudi majhno kuhinjo. Otroci so stanovalce pogostili: pekli smo palačinke, pecivo, naredili sadno kupo, kuhali ješprenj, pekli pečena jabolka, tako kot nekoč ... Zelo zanimivo je gledati, kako otroci z veseljem ustvarjajo in kuhajo. Dišalo je po celem domu. Vsako leto se nam porodijo nove ideje. Obiskal nas je vsaj eden od treh dobrih mož ...« Ob koncu šolskega leta pa pripravijo kaj posebnega, v preteklosti so se odpravili tudi do slaščičarne, se odpeljali na izlet v dolino Vrata ...

Neverjetne življenjske zgodbe

Alenka Mirtič Dolenec pravi, da otroci in stanovalci iz tedna v teden postajajo tesnejši prijatelji, vedno bolj se spoznavajo in navezujejo drug na drugega.

»V začetku med otroki vlada zadržanost, potem pa so vedno bolj zgovorni in sproščeni. Stanovalci nam s slikami predstavijo svoje domače ali pa nam pripovedujejo neverjetne življenjske zgodbe.« Otroci stanovalce včasih obiščejo tudi med prazniki in počitnicami.

In če bi morala z nekaj besedami opisati, kaj vse se stke v teh druženjih, Alenka Mirtič Dolenec pravi: »Prijateljstvo. Medsebojno zaupanje. Medsebojna pomoč. Pozitiven odnos do družbenokoristnega dela.«

Francka Leskovar: Veliko je vredno, da rad živiš

Ustvarjalci časa (66. del)

Janko Rabič

Vsako srečanje s Francko Leskovar s Hrušice je kot svetel žarek v današnjem velikokrat vse prej kot prijaznem vsakdanu. V oktobru je dopolnila 103 leta in je najstarejša občanka občine Jesenice. Občudujem in hkrati globoko spoštujem njeno življenje v častitljivih letih, rad prisluhnem spominom. Nasmešek, prijazno povabilo v njen dom v trenutku odtehta vsako misel na težavo, s katero sem morda sam začel jutro. Od kod ji ta vedrina, dobra volja, optimizem? »Zdrava sem, edino hodim težko,« opisuje svoj vsakdan, ki ni monoton, kot bi kdo pričakoval za njena leta. »Rada imam življenje, to je veliko vredno. Nekdo mi je napovedal, da bom dočakala 111 let. Mogoče pa res.«

Velika ljubezen do branja

»Pri šestih letih sem se naučila brati in od takrat berem vse življenje. Spominjam se, da mi je pri osmih letih mama govorila: 'Samo bereš, kdo bo pa delal?' Imam okrog sto knjig, ki sem jih že skoraj vse prebrala. Sedaj že drugič berem Svetinovo Ukano. Pritegne me predvsem zato, ker so notri opisani dogodki iz mojega rodnega Cerkljanskega. Včasih berem tudi do dveh ponoči, pa drugi dan spanje malo potegnem.«

Še en velik dar ima Francka: pisanje pesmi. Verzi so ji kar vreli iz srca in duše, o vse mogočem – naravi, pticah, ljudeh. Ob njeni stoletnici so v Društvu upokojencev Jesenice, kjer je častna članica, izdali pesniško zbirko z naslovom Potovanje s soncem. »Pisati sem začela zato, ker imam rada naravo, prva pesem o lastovki mi je bila vedno najbolj pri srcu. Vesela sem, da so me radi povabili na prireditve na Hrušici, kjer sem pesmi povedala ali prebrala. Vedno sem bila rada v družbi in vesela sem bila te pozornosti.«

In kako še mineva dan? »Malo pospravim po stanovanju, po kuhinji, veliko mi pomaga vnukinja Neja, za večje pospravljanje dvakrat na teden poskrbi druga. Televizije ne gledam veliko, le poročila, kakšen časopis še preberem. Veste, politika me vedno zanima. Na vse volitve grem, to je moja dolžnost in pravica. Nikoli še nisem nobenih izpustila. Ja, letos jih je veliko, verjetno mora tako biti.«

Francka Leskovar / Foto: Janko Rabič

Kaj pa hrana? »Rada jem vse, posebno pa močnate jedi. Krompirja ne maram, sem se ga najedla v mladih letih, z njim sem 'gor rasla', ker smo bili doma revni.«

Ohranja lepe družinske vezi, tudi na daljavo. »S hčerko, ki je v Španiji, se slišiva vsak dan. Imam tri vnukinje in enega vnuka. Vesela sem, da me imajo vsi radi.«

Francka je še v častitljivih letih rada zahajala v igralnico. »Še vedno bi šla, če bi lahko hodila. Moraš pa v igralnici vedno pametno igrati. Jaz nikoli nisem šla 'suha' domov, vedno sem nekaj priigrala. Vedeti moraš, kako igrati.«

Še kako moder nasvet za tiste, ki jih igralnica zasvoji, kar ima lahko zelo hude posledice.

Čim več odkritih besed

Ne pomnim, da bi kdaj s takšnim veseljem prisluhnil novoletnim željam kot tokrat na obisku pri Francki. Skupaj jih namenjava posebej bralkam in bralcem Jeseniških novic. So skromne in iz srca, preproste – tako kot je Francka. »Predvsem vsem želim največ zdravja in blagostanja, da bi dobro živeli, da ne bi bilo vojne, sama sem to izkusila in vem, kako je.« Še moja bolj iluzionistična želja, ki pa se morda nekoč uresniči: Želim slišati čim več besed, ki bodo odkrite in poštene. Da v našem vsakdanu ne bo kančka slabega, zlaganega in resnice, umetno zavite v celofan. Pa srečno 2023!

Mladi

Lutkovne predstave dijakov

Dijaki tretjega letnika vzgojiteljske usmeritve na Srednji šoli Jesenice so prejšnji teden za otroke jeseniških vrtcev pripravili pravljične urice, ki so potekale v jeseniški knjižnici.

Urška Peternel

Dijaki Srednje šole Jesenice so prejšnji teden z lutkovnimi predstavami razveselili več skupin otrok iz Vrtca Jesenice.

Dijaki so za otroke iz vrtca pripravili pravljične urice z lutkami. / Foto: Nik Bertoncelj

Kot je povedal profesor na Srednji šoli Jesenice Miran Štempihar, pri strokovnih predmetih dijaki vzgojiteljske usmeritve pripravljajo kratke lutkovne igre v paru. Pomagajo si s preprostim kamišibaj odrom, za katerega narišejo slike ozadja, ki se med igranjem spreminja. Sami napišejo pravljico in jo dramatizirajo, predstavo pa dodatno »začinijo« še z glasbenimi vložki in zvočnimi efekti. Dijaki so se najprej predstavili na šoli drugim dijakom, zatem pa še otrokom iz vrtca. Gostovali so v Občinski knjižnici Jesenice, kjer so po besedah Cirile Leban, vodje otroškega oddelka, veseli takšnega sodelovanja.

«Vsaka od ustanov: šola, knjižnica in vrtec je dodala svoj kamenček in nastal je lep pravljični mozaik za otroke,« je dejala.

Po besedah Mirana Štempiharja se dijaki na ta način urijo v nastopanju v javnosti in pred otroki, razvijajo praktične veščine in nabirajo izkušnje za bodoče delo v vrtcu.

Malo za šalo, malo zares

Po treh letih premora so na oder jeseniškega gledališča ponovno stopili učenci Osnovne šole Poldeta Stražišarja s tradicionalno novoletno prireditvijo.

Urška Peternel

Letošnja prireditev je nosila naslov Malo za šalo, malo zares. Obiskovalci so v projekciji lahko spoznali utrip dela na šoli, recitacijo učencev 6. razreda, malo zmedene priprave na prireditev in resno delo učencev pri pouku.

Glavna povezovalca sta bila Anže in Dejan, učenca 9. razreda. Na odru so nastopili učenci 2. in 3. razreda s plesno točko, s katero so počastili čokolado. Pevski zborček je zapel dve pesmici, najmlajši so se skupaj z mentoricami zavrteli v plesni točki Snežinka. Zlati zajčki so glodali zelje, plesalke iz 7. in 8. razreda pa so pokazale korake plesa čačača ter razigranega božičnega plesa. V posebnem programu so združili moči v eno dramsko-plesno točko. Na koncu pa so učenci 9. razreda voščili na prav poseben način: s premetanko besed reč in nos so sestavili napis srečno.

Učenci drugega in tretjega razreda so s plesno točko počastili čokolado. / Foto: arhiv šole

Zlati zajčki so glodali zelje ... / Foto: arhiv šole

Ravnateljica Aleksandra Valančič se je zahvalila učencem, zaposlenim in vsem, ki na kakršenkoli način pomagajo šoli pri uresničevanju ciljev, tudi zdaj že nekdanjemu županu Blažu Račiču.

Po prireditvi sta v avli gledališča potekala razstava izdelkov učencev in šolski bazar. Vsa sredstva, zbrana s prostovoljnimi prispevki, bodo šla v šolski sklad. Letos se je s svojo stojnico predstavil tudi podjetniški krožek, ki je ponujal recept v kozarcu.

»V prireditev je vloženega res veliko truda. Priprave na prireditev trajajo vsaj dva meseca: priprava scenarijev za točke, izdelava rekvizitov, plesne, pevske in dramske vaje, snemanje, izdelava čestitk in izdelkov za šolski bazar ... Pred prireditvijo nas popade tudi trema, tako učence kot mentorje. Na koncu pa je vedno zagotovljen uspeh. In nagrada: polna dvorana gledalcev,« je bila ob koncu zadovoljna vodja odbora za prireditev Veronika Repinc Bajrič.

Kako biti v redu

Dijakom Srednje šole Jesenice je Aljoša Bagola predaval o tem, kako biti v redu.

Urška Peternel

Dijaki 3. in 4. letnika Srednje šole Jesenice so v Gledališču Toneta Čufarja poslušali motivacijsko predavanje kreativnega direktorja, predavatelja in avtorja Aljoše Bagole z naslovom Kako biti v redu. Na predavanju je povezal modre misli in uvide iz obeh knjižnih uspešnic Srečo, prosim ter Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke ter s kreativnimi domislicami in njemu lastnim humorjem navdušil dijake.

Aljoša Bagola je predaval dijakom Srednje šole Jesenice. / Foto: arhiv šole

Zanimivosti

Psihološka odpornost s Saro

Sara Isaković, olimpijska podprvakinja in magistrica psihologije zmogljivosti, TEDx govornica, avtorica knjige in več znanstvenih študij, je pod okriljem projekta Anima sana predavala o psihološki odpornosti. Govorila je o tem, kako trening zavedanja sproži psihološko odpornost: kako aktivira čustveno stabilnost, samoobvladovanje, fokus, motivacijo ter samozavest.

Nika Toporiš

Najuspešnejša slovenska plavalka in olimpijska podprvakinja Sara Isaković, ki je po športni karieri svojo življenjsko pot našla v raziskovanju človeških možganov, je v okviru spletnega predavanja Psihološka odpornost predstavila svoja znanja in udeležence seznanila s treningom samozavedanja. Predavanje je bilo motivacijsko naravnano in je spodbujalo udeležence k uvedbi zdravih psiholoških navad v vsakdanje življenje.

Sara Isaković / Foto: zajem zaslona

Kako delujejo možgani

Ljudje se premalokrat vprašamo, kako sploh delujejo naši možgani, kako so »napeljani«, kako si lahko pomagamo oz. ali sploh si pomagamo ali sami sebe sabotiramo ... Z drugimi besedami bi lahko rekli, da se pogosto ne zavedamo moči, ki jo nosimo v sebi, in taktik, ki se jih lahko priučimo z namenom boljšega spoznavanja sebe in posledično tudi delovanja. »Psihološka odpornost v najenostavnejšem pomenu besedne zveze pomeni sposobnost samoobvladovanja v stresnih situacijah. Dosežemo jo skozi trening čuječnosti, ki omogoča, da se bolje zavedamo svojih misli, čustev, občutkov ter zunanjega dogajanja,« je pojasnila nekdanja plavalka in magistrica performance psihologije (psihologija zmogljivosti) Sara Isaković.

Trening psihološke odpornosti

Psihološko odpornost je tako kot vsak del telesa, ki ga želimo gnati do maksimalne zmogljivosti, treba natrenirati. Že samo z opazovanjem samih sebe lahko dosežemo velike premike v svojih glavah, saj posledično lahko stvari nadziramo, reguliramo in se miselno distanciramo od negativnih situacij. Vsak posameznik stres doživlja na svoj način, stresna služba, preobremenjenost, otroci ... V kaosu zunanjega sveta in notranjih občutkov je pomembno, da se zavedamo, kako naše dihanje vpliva na naše čustveno stanje, na naše misli in telo. »Ko smo v stresu, se spremeni naš način dihanja, ki postane zelo plitko, hitro, čezmerno. Včasih celo zadržujemo sapo. Ko dihamo plitko in hitro, se v nas aktivira simpatičen živčni sistem, ki še bolj potencira stres. Telo namreč plitko dihanje interpretira kot nevarnost in nas spreobrne v še bolj čustveno ranljive in napolnjene z negativnimi mislimi,« je pojasnila Sara Isaković.

Preponsko dihanje nam pri tem lahko pomaga, saj poveča kapaciteto pljuč in obenem ob izdihu vpliva na vagusni živec, ki aktivira parasimpatično živčevje. Predavateljica je dodala: »Globoko dihanje s trebuhom oziroma s prepono komunicira telesu, da smo na varnem, srčni utrip se zmanjša, glava pa se pomiri.« Poleg preponskega dihanja je psihološka odpornost močno povezana tudi z ohranjanjem prisotnosti in pozornosti. »Zelo veliko lahko naredimo že s tem, da se zavemo, da je naša pozornost ušla nekam drugam, in jo poskušamo preusmeriti nazaj na tisto, kar potrebuje naš fokus. Ko smo res tukaj in zdaj, imamo moč, da se odločamo, kako se bomo odzvali na stres. Stres je zgolj tuhtajoči um in naše misli nas ne definirajo,« je ohranjanje pozornosti poskušala čim podrobneje razložiti.

Misli moramo budno spremljati

Misli so pogosto tiste, ki nas spravljajo v slabo voljo in ustvarjajo negativno energijo, zato ne smemo pozabiti na to, da svoje misli budno spremljamo, opazujemo in jih poskušamo razumeti. Poskušamo ugotoviti, kaj je razlog za slabe misli, in šele nato se lahko pravilno odzovemo ter se na miren in produktiven način distanciramo.

Premik v »pozitivo« lahko dosežemo tudi s pozitivnim samogovorom, pretvarjanjem izgovorov v rešitve in izogibanjem negativne drame drugih ljudi. V veliki meri so naše misli obremenjene s situacijami in »negativo« drugih ljudi, zato je izredno pomembno, da znamo ločiti med svojimi čustvenimi stanji in stanji, ki jih morda zgolj prevzemamo od drugih. Korak proti boljši samopodobi in motivaciji predstavljajo pozitivne misli, ki si jih venomer ponavljamo in se o njih prepričujemo. »Izgovore, ki jih imamo iz dneva v dan, je treba razviti v produktivne razlage. Namesto da ste polni izgovorov, kot so 'ne morem' ali pa 'ne znam', te besede pretvorite v 'zdaj še ne morem' oziroma 'trenutno še ne znam', saj je to popolnoma drugačno vodilo našim možganom,« je poudarila Sara Isaković in občinstvu predstavila, kako lahko vodimo svojo glavo po poti pozitivnih in produktivnih misli, ki nam omogočajo lažje delovanje v različnih situacijah.

Čeprav se včasih zdi, da je vsega preveč, da smo preobremenjeni in da ne vidimo izhoda iz danih okoliščin, lahko po besedah predavateljice uporabimo pozitivna navodila, ki bodo našim možganom sporočila, kako naj delujejo: »Slovenci smo zmagovalci v negativnih navodilih, kar lahko vidimo že na otroških igriščih. Pogosto starši kričijo za svojimi otroki, da bodo padli ali pa da se bodo zmočili. Namesto tega bi se morali osredotočati na to, kaj si želimo, da se zgodi. Veliko bolje bi bilo, če bi starši klicali otrokom, naj bodo previdnejši.«

Brezplačno spletno predavanje Sare Isaković je potekalo pod okriljem projekta Anima sana, ki ga vodi Razvojna agencija Zgornje Gorenjske, sofinancira pa tudi Občina Jesenice. Poudarek projekta je na izboljšanju preventivnih storitev na področju duševnega zdravja ter skrbi za boljšo splošno ozaveščenost družbe na tem področju.

Planinsko društvo prosi za donacije

Planinskemu društvu Jesenice je pri obnovi Koče pri izviru Soče zaradi povečanja stroškov zmanjkalo denarja za notranjo opremo.

Janko Rabič

V Planinskem društvu Jesenice že nekaj let veliko sredstev vlagajo v obnovo svojih postojank. Delne posodobitve so izvedli v Tičarjevem domu in Erjavčevi koči na Vršiču, največja investicija, celovita obnova, pa sedaj poteka v Koči pri izviru Soče v Trenti. V upravljanju jo imajo sedemdeset let, je izredno znana in priljubljena med številnimi planinci in drugimi obiskovalci gora. Od prvega povečanja in razširitve je minilo petdeset let in spet jo je pošteno načel zob časa. Bivanje v njej ni več ustrezalo sodobnim standardom, ki jih planinci pričakujejo ob obisku in prenočevanju.

Po uspešni prvi fazi glavnih obnovitvenih del zunanjosti in notranjosti objekta v skupni vrednosti 540 tisoč evrov so se v društvu znašli pred veliko težavo. Zaradi povečanja stroškov in ob vseh podražitvah jim je zmanjkalo denarja za notranjo opremo.

Prošnja za pomoč širši javnosti

Na decembrski seji upravnega odbora so sprejeli sklep, da se za pomoč obrnejo za širšo planinsko in drugo javnost. Prošnje za pomoč v obliki sponzorstev ali donacij bodo naslovili na gospodarske družbe, zasebnike in vse druge, ki so pripravljeni pomagati na ta način.

Predvsem želijo, da bi posodobljeno kočo lahko odprli do začetka nove planinske sezone, to je aprila prihodnje leto.

Zanimivosti

Klemen Volontar z izjemno gorniško zapuščino

Ob vstopu v šestdeseto leto starosti je boj z zahrbtno boleznijo izgubil Klemen Volontar. Številnim generacijam in širokemu krogu ljudi, povezanih z vsemi oblikami gorništva, je pustil velike in trajne sledi, izjemno gorniško dediščino. Njegove največje vrline so bile poleg navezanosti na gore osvajanje znanj o vseh prijetnostih in nevarnostih, velike vodniške izkušnje, pomoč in plemenitost na reševalnih akcijah, odločna predanost vsemu, česar se je lotil. V mladosti se je vključil v vrste Planinskega društva Jesenice, kasneje v alpinistični odsek, postal je alpinistični inštruktor. Prevzemal je pomembne organizacijske naloge, funkcije in zadolžitve v alpinističnih vrstah. Bil je vodnik reševalnega psa, vodnik PZS, inštruktor alpinizma in gorskega reševanja, predavatelj, strokovnjak za sneg in plazove, miner snežnih plazov, mednarodni planinski vodnik UIMLA in predsednik Združenja planinskih vodnikov Slovenije. Njegovo znanje in izkušnje so cenili v mednarodnih gorniških in reševalnih organizacijah. Ob njegovem odhodu je nastala vrzel, ki jo bo težko zapolniti.

Pohod ob polni luni

Zavod za šport Jesenice bo 6. januarja organiziral tradicionalni, 13. pohod ob polni luni na Španov vrh. Odhod udeležencev bo ob 18. uri od spodnje postaje žičnice v Planini pod Golico. Na zaključku bo podelitev priznanj akcije Osvajalec Španovega vrha. Med pohodniki je bila tudi letos izredno priljubljena, saj so zabeležili več kot pet tisoč vzponov, kriterije za priznanja je izpolnilo več kot šestdeset pohodnikov. Za nočni vzpon pri Zavodu za šport vsem svetujejo, da imajo s seboj pohodne palice, čelne svetilke, dobro obutev in po možnosti tudi dereze.

Priznanja za ljubiteljske kulturne ustvarjalce

Zveza kulturnih društev Jesenice sporoča, da predloge za priznanja za ljubiteljske kulturne ustvarjalce za leto 2022 sprejema do 16. januarja 2023 na sedežu Zveze, Tavčarjeva 3b, ali po elektronski pošti na milos.mozina@gmail.com.

Slovesnost ob obletnici

Center za delo, usposabljanje in varstvo Radovljica, v okviru katerega delujeta tudi varstveno-delovni center in bivalna enota na Jesenicah, letos praznuje sedemdeset let delovanja.

Marjana Ahačič

Današnji Center za usposabljanje, delo in varstvo (CUDV) Radovljica je začel delovati leta 1952 kot Vzgojni zavod Kamna Gorica. Leta 1991 se je nekaj več kot petdeset uporabnikov preselilo na obrobje Radovljice, zavod se je preimenoval v Dom Matevža Langusa, danes pa v okvir CUDV poleg centralne stavbe sodijo še štiri bivalne enote in dva varstveno-delovna centra (VDC). Eden od njiju je tudi na Jesenicah, vanj je vključenih 44 uporabnikov iz jeseniške, kranjskogorske in žirovniške občine. Večina jih stanuje doma pri starših ali skrbnikih, devet pa v bivalni enoti v eni od jeseniških stolpnic v bližini VDC.

Kot je na slovesnosti ob 70-letnici delovanja ustanove poudarila nova direktorica Helena Kos, v centru stalno sledijo naprednim smernicam izvajanja storitev za ljudi z ovirami. »Center se je v sedemdesetih letih razvil v sodoben in napreden center izvajanja socialnovarstvenih storitev. Pomembno nam je, da so uporabniki storitev lahko aktivni kreatorji svojega življenja in da soustvarjajo vsakdan centra. Ob podpori usposobljenih in predanih sodelavcev se vključujejo v paleto aktivnosti v lokalnem in širšem okolju ter dosegajo pomembne rezultate pri delu ter na športnem, kulturnem in umetniškem področju,« je še poudarila Kosova in zagotovila, da bodo tudi v prihodnje nadaljevali organizacijo in nudenje kvalitetne podpore osebam z najtežjimi ovirami. »Še večji poudarek bomo namenili izvajanju aktivnosti socialnega vključevanja ter še aktivnejšemu ustvarjanju pogojev za kvalitetno življenje po lastni predstavi.«

Andrej Grdiša, direktor direktorata za starejše in deinstitucionalizacijo, pa je v svojem nagovoru poudaril, da na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti posebno skrb namenjajo prav otrokom in odraslim z motnjo v duševnem razvoju. »Želimo jih opremiti z znanjem, veščinami in spretnostmi s ciljem čim večje samostojnosti na različnih področjih. Pri tem je posebno spoštovanja vredno poslanstvo vseh zaposlenih, ki s svojim trdim delom uporabnikom zagotavljajo visoko kakovost bivanja in socialnega vključevanja.«

Udeležence prireditve ob 70-letnici CUDV Radovljica je posebno navdušil imeniten nastop pevke in flavtistke Katarine Šimbera, ki je tudi uporabnica VDC Jesenice. Na odru je pela in igrala ob spremljavi harmonike, ki jo je igrala mama Diana, in kitare, na katero je igral oče Darko.
/ Foto: Gorazd Kavčič

Zanimivosti

Božički po vrvi dostavili darila

Tudi letos so Božički obiskali male paciente v Splošni bolnišnici Jesenice. »To je eden najlepših trenutkov, ki jih prinaša veseli december,« so povedali v bolnišnici.

Urška Peternel

V Splošni bolnišnici Jesenice se vsako leto potrudijo, da pacientom, ki so v tem času v bolnišnici, pričarajo vsaj malo prazničnega vzdušja. Tako že nekaj let v decembru najmlajše paciente na pediatričnem oddelku obiščejo Božički, člani Gorske reševalne službe Jesenice. Letos so se spustili po žičnici iz stavbe E pred vhod bolnišnice, kjer so jih pričakali otroci iz okoliških vrtcev, nato pa so s skupnimi močmi z vrvjo potegnili darila na pediatrični oddelek. Božički so zatem otroke na oddelku tudi obiskali. »To je eden najlepših trenutkov, ki jih prinaša veseli december,« so povedali v bolnišnici.

Božički pa so zatrdili, da vsako leto z veseljem obiščejo bolnišnico in razveselijo otroke ter tudi odrasle paciente in zaposlene. Jeseniški gorski reševalci sicer rešujejo življenja že skoraj sto let, okrogli jubilej bodo praznovali leta 2024. Bili so eni prvih gorskih reševalcev v Sloveniji. Rešujejo podnevi in ponoči, v slabem in lepem vremenu, v času nedeljskih kosil, božičnih večerij, tudi v času, ko večina uživa na morju, smučanju ... Ne sprašujejo se, kdo kliče, ali gre za malomarnost, lahkomiselnost, ali je nevarno tudi zanje ...

Ob tej priložnosti sta za darilca otrokom poskrbela tudi Valerija in Ivo Čarman iz Inštituta Zlata pentljica, ki že vrsto let pomagata razveseljevati otroke tudi v jeseniški bolnišnici.

Božički so se spustili po žičnici pred vhod bolnišnice ... / Foto: Nik Bertoncelj

... s pomočjo otrok iz vrtca z vrvjo potegnili darila na pediatrični oddelek ... / Foto: Nik Bertoncelj

... zatem pa obiskali otroke, ki se zdravijo na oddelku. / Foto: Nik Bertoncelj

Koncert v Borisov spomin

Moški pevski zbor Društva upokojencev Jesenice je koncert posvetil spominu na nekdanjega predsednika Borisa Breganta.

Janko Rabič

Moški pevski zbor Društva upokojencev Jesenice je s sodelovanjem mešanega pevskega zbora Odmev iz Kranjske Gore letošnji letni koncert izvedel v Domu upokojencev dr. Franceta Bergelja na Jesenicah. Posvetil ga je spominu in drugi obletnici smrti nekdanjega predsednika Društva upokojencev Jesenice Borisa Breganta. Čeprav se zbor srečuje s pomanjkanjem glasov in drugimi težavami, je po besedah vseh navzočih odlično izvedel izbrani repertoar ljudskih in umetnih pesmi. Soproga Anja Bregant se je vsem najlepše zahvalila z naslednjimi besedami: »Pesem je kot voda, očisti ti dušo; če jo zapoješ, ti zaigra srce, je imel navado reči moj pokojni soprog Boris Bregant. Ubrano petje obeh zborov pod vodstvom zborovodje Petra Novaka mi je obudilo spomin na sto in sto pesmi, s katerimi je moj soprog obeležil vse pomembne dogodke v našem življenju, še rajši pa je pel in z veseljem prisluhnil vsem oblikam pevskih prireditev v občini Jesenice in dlje.«

Koncert v spomin na Borisa Breganta / Foto: Božena Ronner

„VSAK IGRALEC NATANČNO VE KAKŠNE SO NJEGOVE NALOGE!“ – GABER GLAVIČ

Hokejisti SIJ Acroni Jesenice letos kažejo fantastične predstave v Alpski hokejski ligi. Potem, ko so na tujem terenu izgubili zgolj dve tekmi, v domači dvorani na 12. tekmah niso oddali niti ene same točke. Ob tako uspešni sezoni smo se odločili, da pred koncem starega leta opravimo intervju z glavnim trenerjem Gabrom Glavičem.

Kako se je bilo na začetku sezone vrniti znova na klop Jesenic in kaj vas je prepričalo, da ste to storili?

„Biti glavni trener kluba s takšno zgodovino je velika čast. Hvaležen sem, da lahko delam in sem del tako predane ekipe. Zato absolutno nisem dolgo razmišljal.“

Ob svojem prihodu ste dali veliko priložnosti mladim hokejistom, ki so lani igrali še za mladince. Zakaj ste se odločili, dati priložnost njim in ne kakšnemu bolj izkušenemu hokejistu?

„Ob mojem podpisu je bilo del ekipe že sestavljene. Tako, da smo potem samo dodali še igralce, katere smo potrebovali na določenih pozicijah za določene naloge. Vsak igralec natančno ve kakšne so njegove naloge in kaj se od njega pričakuje.“

Kako ste zadovoljni s sestavo ekipe, ki jo imate na voljo?

„Ekipa je zelo “coach able”. To je velika prednost. Je homogena in v njej vlada odlično vzdušje. Kot sem omenil vsi izpolnjujejo točno to zaradi česar so bili postavljeni v ekipo. Ob tem pa vsi skupaj lahko uživamo, kar je nujno potrebno za dobre predstave in vsakodnevne treninge.“

Že na začetku sezone odlične igre kažejo praktično vsi tujci v ekipi. Kako ste zadovoljni z njihovim doprinosom in koliko ste sami pomagali pri njihovem prihodu?

„Tujci so zaenkrat super. Tako karakterno, kot igralsko so doprinos in dajejo tisto kar nam je manjkalo. Za primer lahko izpostavim Blomberga, ki ima poleg svoje igre tudi nalogo prenesti izkušnje na mladega Ožbeja Repa. Do sedaj jima gre odlično. Na ta način dobivamo dvojno - razvija se mlad talentiran branilec, mi pa imamo super izplen ob njunem dopoljnjevanju.

Tudi letos Jesenice veljajo za favorite Alpske lige. Je to za ekipo dobra ali slaba stvar?

„Od Jesenic se vedno pričakuje vrh. To imamo v krvi še iz časov, ko smo kot mladi fantiči gledali predhodnike iz 1. vrste. Že takrat je bilo iz govoric starejčih moč razbrati pritisk. S tem smo na Jesenicah odrasli. To je določeno breme, vendar tako je.“

Celoten pogovor najdete na spletni strani hddjesenice.si.

Vsem našim navijačem želimo lepe prihajajoče praznike in srečno v letu 2023!

HD DRUŠTVO JESENICE, LEDARSKA ULICA 4, JESENICE

VEČ NA WWW.HDDJESENICE.SI

Zanimivosti

Sudoku s končno rešitvijo

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

Sestavil: Cveto Erman

Mrežo izpolnite tako, da bodo vsaka vrstica, vsak stolpec in vsak manjši kvadrat vsebovali številke od 1 do 9. Ob pravilni rešitvi boste v označeni vrstici, če zamenjate številke s črkami (1=D 2=L, 3=E, 4=N, 5=K, 6=I, 7=C, 8=A, 9=O), od leve proti desni prebrali rešitev. Rešitev sudokuja vpišite v križanko. Rešitev iz prejšnje številke je HORNISTKA.

Nagrajenci križanke iz prejšnje številke

Geslo je: NOVOLETNI KONCERT ORKESTRA. Sponzor križanke je PIHALNI ORKESTER JESENICE - KRANJSKA GORA, ki podarja trikrat po dve vstopnici za novoletni koncert z gostjo Neisho, ki bo v torek, 27. decembra, ob 19.30 v dvorani Kina Železar. Nagrajenke so: **Marjeta Ambrožič Gruden**, Mojstrana; **Karmen Blatnik**, Jesenice; **Katja Poljanec**, Žirovnica. Nagrade boste prejele po pošti.

Jabolčni štrudelj

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske je v sklopu projekta KUHAM DOMAče, ki ga sofinancira tudi Občina Jesenice, izdala knjigo receptov. V njej je tudi recept za jabolčni štrudelj, kot ga je na kuharski delavnici pripravil kuharski mojster Gašper Zima iz gostilne Pr' Železn'k v Mojstrani.

Urška Peternel

Za testo potrebujemo: 250 g moke, 0,15 l mlačne vode, ščep soli, 1,5 žlice olja, 0,05 l jabolčnega kisa ali limoninega soka, olje za premaz, za nadev pa: 1,2 kg jabolk, 3–4 žlice drobtin (po potrebi), 4 žlice sladkorja, 1 vaniljev sladkor, naribano limonino lupinico ali sok (po potrebi). Za premaz: 1 jajce.

Priprava: V posodo stresemo moko, na sredini naredimo jamico, vanjo vlijemo vodo in dodamo sol. Prilijemo še olje, kis, nato premešamo, da dobimo grobo testo. Zvrnemo ga na delovno površino in gnetemo 5–10 minut, da postane gladko, mehko in voljno. Če je preveč suho, prilijemo še malo vode. Ugneteno testo oblikujemo v kepo, jo naoljimo in položimo v skledo. Pokrito pustimo počivati na sobni temperaturi eno uro.

Jabolčni zavitek / Foto: iz knjige KUHAM DOMAče

Jabolka operemo, olupimo in naribamo v veliko skledo. Dodamo sladkor, vaniljev sladkor in cimet, po potrebi oz. okusu dodamo drobtine in limonin sok. Spočito testo najprej razvaljamo na pomokanem prtu in tanko razvlečemo na vse strani. Da se lažje vleče, ga pokapljamo z oljem. Vlečemo tako, da pod testo damo eno ali obe roki, nato pa ga z roko počasi in previdno vlečemo od sredine proti robu/sebi, da dobimo na sredini primerno tanko testo, skozi katero bi lahko »prebrali časopis ali ljubezensko pismo«.

Na dve tretjini razvlečenega testa nanesemo naribana jabolka, ki jih po potrebi nekoliko ožamemo. Testo nato s pomočjo prta zvijemo v zavitek. Zavijati začnemo na delu, kjer so jabolka. Pripravljen zavitek narežemo na daljše kose, ki jih preložimo na s peki papirjem obložen pekač. Zavitek po vrhu premažemo z razžvrkljanim jajcem. V pečici, segreti na 180 °C, pečemo približno 55 min. Zavitek je pečen, ko testo postane hrustljavo in zlato rjave barve.

Zavitek vzamemo iz pečice in ga poljubno ohladimo, nato pa ga potrosimo s sladkorjem v prahu. Narežemo ga na kose in postrežemo.

Pa dober tek!

Sponzor križanke je **KAVARNA JOZEF, TUŠ CENTER, Cesta železarjev 4b.** Vljudno vabljeni v prijeten ambient kavarne, kjer vam prijazno osebje vsak dan od 7. ure dalje postreže odlično kavo ter druge tople in hladne napitke. Osebje kavarne vam želi vesele božične praznike in zdravja ter sreče polno novo leto. Za naše zveste reševalce so pripravili pet enakovrednih nagrad, zapitek v višini 10 EUR v prostorih Kavarne Jozef.

Rešitev križanke (nagradno geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do ponedeljka, 9. januarja 2023, na Gorenjski glas, Nazorjeva ulica 1, 4001 Kranj, p. p. 124, ali vrzite v naš poštni nabiralnik.

AVTOR: CVETO ERMAN
PREVZETA BESEDA NEUSKLAJENA Z NORMO KNJIŽ. JEZIKA
TUKAJ VPIŠETE REŠITEV SUDOKUJA
OBSEŽNO GLASBENO DELO, SPEVOIGRA
POJAV NA TEKOČINI
JANEZ VEHAR
SMRT, KONEC ŽIVLJENJA
KAVARNA JOZEF ODPRTA TUDI V NEDELJAH
BALKANSKI SKUPINSKI PLES V OBLIKI KOLA
NASELJE JUŽNO OD POSTOJNE
STROKOVNJAKINJA ZA OCEANOGRAFIJO
OKRASNI KAMEN RDEČKASTE ALI RJAVE BARVE
GLAVNO MESTO MAKEDONIJE
OMAMA Z ETROM
UDELEŽENEC SINJSKE ALKE
ŽENSKA PEVKA POPEVK
IME ODBOJKARJA ŠKETA
SPLOŠNO PRIZNANJE
UGASEL OGNJENIK NAP. Z VODO
IZDELOVALEC PREDMETOV IZ ŽGANE GLINE
AFRIŠKO DRAŽILNO NASLADILO
KIP MATERE BOŽJE
IME RUSJANOVIH LETAL
POVELJNIKI KOZAŠKE VOJSKE
ZDRAVNIK (ZASTAR.)
DAVID NIVEN
TUJE ŽENSKO IME
ZAPIRALO ZA TEKOČINE
SREDIŠČE VRTENJA
ANA DREV
AM. JAZZOV. GLASBENIK (SAM)
SORTA JABOLK
OKRAJŠAVA ZA DEKAGRAM
ZAČETEK KRIZE
AGAMEMNOV MORILEC V GRŠKI MITOLOGIJI
KAVARNA JOZEF VAM ŽELI LEPE PRAZNIKE
PRESAJEN DEL TKIVA, IMPLANTAT
DECA
MASKA
LJUDSKI PESNIK PRI STARIH GRKIH
TOM JONES
AMERIŠKA DOLŽINSKA MERA
MODRA TABLETKA ZA MOŠKE
ODLIČNA KAVA, PRIJAZNA POSTREŽBA
UMAZAN OTROK
BERTA AMBROŽ
SLOVENSKI FIZIK IN PREVAJALEC (ALOJZ)
ŠOP LAS, DLAKE, PERJA
ZVALNIK, SKLON (SLOVN.)
PODOLGOVAT RUMEN TROP. SADEŽ
KONJ RJAVE BARVE
ČRNJAVA (REDKO)
VRSTA PLEVELA
ALENKA GODEC
FIGURA, PODOBA
VSI DELOVNI STROJI GRADBENEGA PODJETJA
OTORNIK
NAŠ PESNIK (DANE)
IME PEVCA NIPIČA
PRVI ČLOVEK PO BIBLIJI
ZAČETNIK ARIANIZMA
MIK, DRAŽ
VZDEVEK MOTORISTA GIACOMA AGOSTINIJA
SLOVENSKI ŠAHIST (LEON)
RAŠEVINA
AVSTRIJSKA TISK AGENC.
REKA V NEMČIJI
NEZNANKA V MATEMATIKI
MERI NAM ČAS
VELIKO, NERODNO DEKLE
ROČNI VOZIČEK
EDO ŽITNIK
MESTO V SIRIJI, HALEB
IVO ROBIĆ
ZLAT KOVANEC, ZLATNIK
HELIJ
NEMŠKI TEOLOG, LUTROV NASPROTNIK (JOHANN)
SIVO BELA, KRHKA KOVINA PODOBNA KOSITRU
RIBIČ, KI LOVI NA UMETNO MUHO
ZNAMKA KOREJSKIH AVTOMOBILOV
VRV, KONOP
SLOVENSKI OBOIST (MATEJ, 6.6. 1965)
NAČRT, OBRIS

GESLO

1	11
2	9
3	11
4	4
5	12
1	8
2	13
6	5
7	14
8	15
9	16
10	TUDI V LETU 2023

GORENJSKI GLAS
JESENIŠKE NOVICE 19 / 2022
PP. 124, 4001 KRANJ

SLOVARČEK: **ARIJ:** začetnik arianizma, **RIVERS:** amer. jazz glasbenik (Sam), **VOKATIV:** zvalnik sklon v slovnici, **APA:** avstrijska tiskovna agencija, **ČRN:** črnjava, **EKSITUS:** smrt, konec življenja, **EGIST:** Agamemnov morilec, **ALEP:** mesto v Siriji, Haleb, **KODRE:** naš fizik in prevajalec (Alojz)

Prireditve

Prireditve od 23. decembra 2022 do 13. januarja 2023

Petek, 23. december

Brihtina pravljična dežela, ura pravljic za predšolske otroke
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 10. uri; prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Berem s kužkom
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Koncert YUGO NOSTALGICA
Trg Toneta Čufarja, ob 20. uri

Ponedeljek, 26. december

Tradicionalna prireditev Žegnanje konj
Vaško jedro na Blejski Dobravi, ob 11. uri

Torek, 27. december

Žrebanje nagrajencev knjižne uganke
Knjižnica Javornik - Koroška Bela, ob 17.45

Novoletna pravljica na ledu – drsalna revija DK Jesenice
Športna dvorana Podmežakla, ob 17. uri

Sreda, 28. december

Radovednice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 16. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Ustvarjalne delavnice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Obisk Dedka Mraza s Čarodejem Tonijem
Trg Toneta Čufarja, ob 17. uri

Četrtek, 29. december

Ura pravljic
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Lepo je biti bralec
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 18. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Ura pravljic z grofico
Knjižnica Hrušica, ob 17. uri

Žrebanje nagrajencev knjižne uganke
Knjižnica Hrušica, ob 17.45

Koncert GUNI,
Trg Toneta Čufarja, ob 19. uri

Petek, 30. december

Brihtina pravljična dežela, ura pravljic za predšolske otroke
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 10. uri; prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Pohod z lučkami na Poljansko babo
Orodišče Kočna, ob 17. uri

Sprevod jeseniških športnikov z baklami in lučkami,
Trg Toneta Čufarja, ob 18. uri

Koncert HELP! A BEATLES TRIBUTE
Trg Toneta Čufarja, ob 19. uri

Sobota, 31. december

SILVESTROVANJE
Dom DU Jesenice, Pod gozdom 13, ob 19. uri

Silvestrovanje z glasbeno skupino WEST BAND
Trg Toneta Čufarja, ob 22. uri

Silvestrski večer imitacij s Tilnom Artačem, Aleksandrom Pozvekom, Juretom Mastnakom
Gledališče Toneta Čufarja, ob 20. uri

Sreda, 4. januar

Radovednice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 16. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Ustvarjalne delavnice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Četrtek, 5. januar

Ura pravljic
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Ustvarjalne delavnice
Knjižnica Hrušica, ob 16. uri

Petek, 6. januar

Brihtina pravljična dežela, ura pravljic za predšolske otroke
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 10. uri; prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Bralni klub. Srečanje bo vodila Monika Sušanj
Občinska knjižnica Jesenice in preko spleta, ob 18.30

Sobota, 7. januar

Modulna maketa Jesenice – ogled vožnje z modulnimi vlaki
Prostori SŽ, Kurilniška 10, Jesenice (III. nadstropje), od 14. do 18. ure

Nedelja, 8. januar

VAŠA NAŠA MATINEJA – MEDVEDKA NA SNEGU, predstava za otroke
Gledališče Toneta Čufarja Jesenice, ob 10. uri

Ponedeljek, 9. januar

Angleške igralne urice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Družabno srečanje z znanimi ljudmi iz našega okolja
Dom DU Jesenice, Pod gozdom 13, ob 17. uri

Sreda, 11. januar

Radovednice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 16. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Ustvarjalne delavnice
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Odprtje fotografske razstave z naslovom Ptice. Razstavlja Marko Burnik, član FD Jesenice
Foto galerija Jesenice – avla Gledališča Toneta Čufarja, ob 18. uri

Sredin kotiček za zdravje – Respiratorni infekti, predavanje ZVC Jesenice
Občinska knjižnica Jesenice, ob 19.30

Četrtek, 12. januar

Ura pravljic – pravljico bo povedala Grofica
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 17. uri, prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

Nastop tekmovalcev
Glasbena šola Jesenice, ob 18.30

Petek, 13. januar

Brihtina pravljična dežela, ura pravljic za predšolske otroke
Oddelek za otroke Občinske knjižnice Jesenice, ob 10. uri; prijave na telefon 04 5834 201 oz. na Oddelku za otroke

13. nočni pohod ob polni luni na Španov vrh
Zbor pohodnikov na spodnji postaji žičnice, ob 17.45

Aktivnosti Zavoda za šport Jesenice

Rekreacijsko drsanje v Športni dvorani Podmežakla
Ob sobotah, nedeljah, praznikih in šolskih počitnicah do predvidoma meseca marca, od 15.00 do 16.30; brezplačno za mlade do 19 let. Natančen urnik aktivnosti na povezavi: https://urniki.zsport-jesenice.si/index.php?page=week&key=1

Aktivnosti Mladinskega centra

MLADINSKI CENTER JESENICE
Od ponedeljka do petka od 11. do 15. ure: DNEVNI KLUB MCJ – Namizne športne in družabne igre, informiranje o priložnostih, ki jih mladim nudi MCJ, in o podpori njihovim pobudam.

MLADINSKI CENTER JESENICE
Vsak ponedeljek ob 18. uri: Joga za »GUŠT« z Nadico; prijave in informacije: 040 971 835 in nadica.petrova4@gmail.com

MLADINSKI CENTER JESENICE
Vsak petek in soboto ob 17. uri: MAGIC THE GATERING druženje ob kartanju, informacije: Žiga 040 912 618

MLADINSKI CENTER JESENICE
Likovna šola JSKD, informacije: 04/586 67 40, 031 674 946 in oi.jesenice@jskd.si

Razstave

MUZEJ KOSOVA GRAŠČINA
Od torka do petka od 10. do 12. in od 16. do 18. ure: Mere in merilni pripomočki od antike do danes, muzejska razstava; razstava bo na ogled do 15. januarja 2023.

KOLPERN
Po vnaprejšnji najavi in v času javnih prireditev: Ena/A, gostujoča fotografska razstava JSKD in FDJ
Razstava bo na ogled od 7. decembra 2022 do 31. januarja 2023.

MLADINSKI CENTER JESENICE
Od ponedeljka do petka od 10. do 14. ure: Ogled razstave fotografij mladih iz Srednje šole Jesenice – mladinska pobuda

KULTURNI HRAM NA KOROŠKI BELI

Aktivnosti centra Žarek

Dnevni center je odprt v popoldanskem času od 13. do 19. ure. Od 13. do 16. ure poteka učna pomoč, po 16. uri pa navedene aktivnosti:
vsak ponedeljek in petek: kuharske delavnice, družabne igre;
vsak torek in četrtek: ustvarjalne delavnice z različnimi materiali, družabne igre;
vsako sredo: različne delavnice, ogled filma, družabne igre.
V primeru lepega vremena organizirajo tudi aktivnosti zunaj dnevnega centra.

NA VSE PRIREDITVE VLJUDNO VABLJENI!

Gorenjski glas v vsak dom na Gorenjskem

14 dni brezplačnega časopisa

Gorenjski glas izhaja vsak torek in petek in pokriva vsak košček naše prelepe Gorenjske. Ne iščite informacij iz vašega kraja na internetu – v Gorenjskem glasu so zbrane vse na enem mestu! V vsaki številki najdete novice z Gorenjske, križanko, recepte, nasvete, zgodbe, ob petkih pa še televizijski spored Vikend.

Akcija 14 dni brezplačnega časopisa je namenjena vsem, ki Gorenjskega glasa še ne poznate ali ga kupujete v prosti prodaji. Naročnina poleg dostave na dom prinaša še popuste in darilo. Podatke za dostavo pošljite na narocnine@g-glas.si ali pokličite 051/682 217. Po preteku 14-dnevnega obdobja vam časopisa ne bomo več pošiljali, vas bomo pa poklicali, povprašali za mnenje in predstavili pogoje za naročnino.

Pridružite se naši veliki družini naročnikov, ne bo vam žal!

V akciji ne morejo sodelovati obstoječi naročniki in tisti, ki živijo na istem naslovu kot naročnik.
Prav tako ne morejo sodelovati tisti, ki so obdobje brezplačne naročnine v zadnjem letu že izkoristili.

Gorenjski glas je najbolj bran regionalni časopis v Sloveniji.

horoskop 2023 GG

OVEN 21. marca–21. aprila

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: lev, tehtnica, kozorog; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: zmaj; element: ogenj; vodilni planeti: Mars, Saturn, Sonce; kamen: ametist, rubin, diamant; barva: rdeča; prednosti: samozavest, odgovornosti, delavnost; slabosti: trma, nepremišljenost; značilna lastnost: pogum

Leto 2023 bo za ovne leto, v katerem boste morali temeljito prevetriti svoje poglede na veliko stvari. Predvsem pa bo treba preučiti, kako so se izpolnili cilji, zastavljeni v iztekajočem se letu. In morali boste biti strogi do sebe. Kajti leto za vas ne bo naklonjeno pretiranim užitkom in popustljivosti do sebe. Po drugi strani pa vas bo prihajajoče leto zasulo z dobrimi osebnimi odnosi in kariernimi uspehi in napredki. V prvi polovici leta boste zacveteli v odnosih z najbližjimi in najdražjimi. Poslovno pa vam bodo zvezde in planeti naklonjeni šele v drugi polovici leta. V prvi polovici leta boste tudi morali bolj popaziti na finance in ne zapravljati po nepotrebnem. Lahko pa si privoščite kakšno potovanje, kajti predvsem gore bodo doprinesle k psihični vaši dobrobiti. Tudi energijsko vam bo v tem letu šlo odlično. Srečen datum: 15. 5.; srečne številke: 3, 8, 12, 16, 27, 32, 33.

BIK 22. aprila–20. maja

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: devica, kozorog; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: kača; element: zemlja; vodilni planeti: Jupiter, Sonce, Venera; kamen: zeleni smaragd, safir; barva: rožnata, zelena; prednosti: samostojnost, impulzivnost; slabosti: vihravost, nepopustljivost; značilna lastnost: odvisnost

To leto bo moralo biti leto osredotočenosti in vztrajnosti. V prvi četrtini vam ne bo prizanašalo. To obdobje bo za vas zahtevno in na trenutke se vam bo zdelo, da se skozi življenje samo prebijate od ovire do ovire, ne pa tudi, da ga živite. Toda tako kot bo prva četrtina težka, bo preostalo leto za vas polno obilja na vseh področjih. Zatorej prvi del leta izkoristite za učvrstitev vezi na osebnem področju, tako partnerskem kot prijateljskem, predvsem pa ostanite v prvem obdobju mirni in v nobeni situaciji ne nastopajte napadalno. Druga polovica leta vam bo naklonjena tako v zdravju kot karieri in ljubezni. Na trenutke se boste sicer počutili osamljene, toda kljub temu se na nove osebe v svojem krogu znancev navezujte zelo previdno, pa naj bo za partnerski ali prijateljski odnos. Srečen datum: 17. 11.; srečne številke: 1, 2, 9, 13, 19, 20, 30.

DVOJČKA 21. maja–21. junija

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: tehtnica, vodnar; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: konj; element: zrak; vodilni planet: Merkur; kamen: ahat rdeči, opal; barva: rumena; prednosti: človekoljubje, ljubeznivost; slabosti: neodgovornost, lahkomiselnost; značilna lastnost: odzivnost

V minulem letu ste naredili, kar ste lahko. Leto 2023 pa bo leto sprememb. Prihodnje leto vam bo ponudilo možnost, da se znebite nepotrebne in predvsem obremenilne »prtljage« v svojem življenju in stopite proti svetlejšemu in predvsem lažjemu življenju. To bo tudi leto razmisleka, v katerem boste prečesali dogodke svojega življenja. Imejte v mislih predvsem to, da obžalovanje za nazaj nima smisla. Potrebno si je samo zapomniti izkušnje in jih uporabiti v prihodnosti. Predvsem v prvem četrtletju boste morali biti zelo previdni in vse te izkušnje, ki ste jih pridobili, tudi uporabiti v življenju. Ne zajemajte vsega z veliko žlico, zavedajte se, da imajo vse stvari svoj začetek in tudi konec in da niso neskončne. Vendar pa boste imeli v zasebnem življenju podporo planetov, zato naj vas ne skrbijo pogumni koraki na tem področju. Srečen datum: 5. 6.; srečne številke: 4, 11, 12, 20, 21, 31, 32.

RAK 22. junija–22. julija

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: škorpijon, ribi, lev; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: koza; element: voda; vodilni planeti: Luna, Mesec, Venera; kamen: biser, kristal; barva: siva, srebrno modra; prednosti: potrpežljivost; slabosti: naivnost, strahopetnost; značilna lastnost: zvestoba

Leto se vam bo zdelo kot makadam z večjimi in manjšimi udarnimi luknjami. Nič vam ne bo šlo po načrtih in željah, potrebovali boste zelo veliko zaleta in dobre volje, da boste leto »zvozili«. Ko pa se boste ozrli nazaj na preteklo leto, boste nenadoma opazili, da ste dosegli ogromno. Še več, videli boste, da ste – medtem ko ste se prebijali od ene nezakrpane cestne luknje do druge – pravzaprav naredili ogromno stvari v svojem življenju in da ste dosegli neke nove mejnike. Da vam je leto ponudilo veliko novih možnosti v napredku in osebnem razvoju. Za vse skupaj pa boste seveda potrebovali veliko potrpežljivosti in strpnosti. Zato se vsake stvari lotite počasi, premišljeno in z veliko mero neomajnega pozitivnega razmišljanja, ki vas bo peljalo čez ovire v letu 2023. Izkoristite leto za notranjo rast in zase. Srečen datum: 16. 7.; srečne številke: 2, 9, 10, 20, 24, 26, 31.

LEV 23. julija–23. avgusta

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: oven, škorpijon, vodnar; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: opica; element: ogenj; vodilna planeta: Sonce, Pluton; kamen: rubin, topaz; barva: vse sončne barve; prednosti: radodarnost, prisrčnost; slabosti: domišljavost, gospodovalnost; značilna lastnost: obilnost

Leto 2023 bo za leve predvsem leto veselja. Pri tako sončnem znamenju seveda drugače kot z veseljem pač ne gre. Priložnosti se bodo za vas vrstile vseh 12 mesecev. Tudi za vas se leto ne bo začelo mirno, toda ob koncu prihodnjega leta boste srečni in zadovoljni kot že dolgo ne. Prve mesece se boste počutili utrujene in lene in s temi občutki se nikar ne bojujte. Sprejmite jih, saj pomenijo le to, da ste utrujeni in da si zaslužite nekaj počitka, zato si ga le privoščite. Celo leto tudi poskušajte nove stvari, predvsem tiste, za katere si nikoli niste mislili, da se jih boste lotili. V tretjem četrtletju pazite na zdravje! Na partnerskem področju se vam bo veliko dogajalo. Opustite svojo sramežljivost in zadržanost in nastopite v svojem bližču, romance in zbliževanja so vam namenjeni. Srečen datum: 15. 4.; srečne številke: 2, 8, 9, 10, 17, 23, 28.

DEVICA 24. avgusta–23. septembra

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: bik, kozorog; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: petelin; element: zemlja; vodilni planeti: Merkur, Saturn, Jupiter; kamen: ahat, topaz; barva: zelena, temno rjava; prednosti: redoljubnost, varčnost, temeljitost; slabosti: kritičnost; značilna lastnost: natančnost

Leto 2023 bo leto priložnosti za osebe, rojene v znamenju device. Na vsa vprašanja, ki vas bodo v začetku novega leta mučila, uporabite najbolj pragmatične in praktične odgovore, ki vam bodo olajšali delovanje v letu. Od druge četrtine dalje bo vaše leto obsijano s srečo na poslovnem področju, v zakonu in pri otrocih. Proti koncu leta morate biti device pozorne pri financah in ljubezenskih odnosih. V prihodnjem letu boste imeli dobre možnosti za potovanja, če le imate privarčevana sredstva za ta namen. Na poslovnem področju se vam lahko zgodi romanca na delovnem mestu, po drugi strani pa brzdajte jezik, da se ne boste zapletli v vroče konflikte. Najboljši nasvet, ki ga lahko v prihodnjem letu prejmete, je: bodite potrpežljivi. Ko si device nekaj vbijete v glavo, zlahka pozabite na vse drugo okoli sebe, kar pomeni, da spregledate dobre priložnosti, s katerimi bi vam lažje šlo. Srečen datum: 7. 7.; srečne številke: 2, 8, 16, 21, 23, 29, 34.

TEHTNICA 24. septembra–23. oktobra

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: dvojček, vodnar; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: pes; element: zrak; vodilni planeti: Venera, Saturn, Uran; kamen: safir, korale; barva: različni odtenki modre; prednosti: simpatičnost; slabosti: nezvestoba, netočnost; značilna lastnost: očarljivost

Optimizem bo glavna deviza za tehtnice. Poleg tega vas bo velikokrat obiskala tudi sreča in z njo priložnosti. Toda ne mislite si, da bo šlo brez napora in težav. Srečo in optimizem boste potrebovali, saj bo na poslovnem področju polno ovir in zastojev, finance vam bodo malce zaškripale, za višek pa boste še ogromno časa porabili za lovljenje ravnotežja z domačimi obveznostmi. Toda leto bo z vašim šarmom in inteligenco uspešno. V zasebnem življenju se vam bodo zgodile stvari, ki se vam bodo ob nastanku zazdele strašno pomembne, sčasoma pa boste videli, da je le vse tako, kot mora biti. Leto bo naklonjeno vašemu partnerskemu odnosu, zato le pogumno naprej. Kot omenjeno, konec leta boste z dosežki in odnosi več kot zadovoljni, počutili se boste izpolnjene in rojene pod srečno zvezdo. Srečen datum: 2. 2.; srečne številke: 2, 5, 8, 12, 19, 22, 28.

ŠKORPIJON 24. oktobra–22. novembra

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: rak, ribi; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: prašič; element: voda; vodilni planeti: Pluton, Mars; kamen: mesečev kamen, rubin; barva: temno rdeča; prednosti: požrtvovalnost; slabosti: trmoglavost, maščevalnost; značilna lastnost: idealizem

Škorpijoni, v letu 2023 bo potrebna previdnost in leto bo minilo v spremenjenih percepcijah. To pomeni, da se bodo vaša znanja, mnenja in zaznave krepko spremenile. Tisto, za čimer ste leta in leta stali, bo v tem letu padlo, se zamenjalo ali vsaj delno spremenilo. To bo najbolj vidno v partnerskem in prijateljskem delu vašega življenja. Vezani boste nenadoma uvideli v življenjskem partnerju nove lastnosti oziroma jih boste pogledali z druge strani. To lahko vaši vezi ogromno doprinese in obogati vaše notranje življenje. Partnerja boste pričeli dodatno spoštovati in življenje se vam lahko krepko spremeni. V zadnji polovici leta bodite previdni pri zdravju, saj lahko pride do težav, zato previdno pri vsem, česar se lotevate, pa naj gre za fizične ali psihične napore. Srečen datum: 1. 8.; srečne številke: 4, 6, 11, 19, 29, 30, 33.

STRELEC 23. novembra–21. decembra

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: lev, oven; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: podgana; element: ogenj; vodilni planet: Jupiter; kamen: cirkon, ametist; barva: vijolična, modra; prednosti: razsodnost, voditeljstvo, navdušenost; slabosti: zavrtost, nezaupljivost; značilna lastnost: optimizem

V letu 2023 je strelcem namenjeno, da se spremenijo. Koliko in kako bo to potekalo, je odvisno od tega, koliko ste doslej delali na sebi. Če so te spremembe že bile izvršene, potem jih sedaj ne bo veliko. Če pa ste vztrajno zavračali svojo intuicijo, občutke in misli, ki so vam govorili, kako in kaj, potem bodo te spremembe za vas velike. Ena od sprememb, ki je zajela samske strelce, je zagotovo ljubezen in zveza. Lepi obeti za ljubezen in dobro leto pa naj vas ne zapeljejo v preveliko zapravljanje, saj se to za vas ne bo dobro končalo. Tudi preveč dobre hrane in pijače za vas ne bo zdravo, zatorej pazljivo pri hrani in tudi pri kariernem življenju bodite pazljivi, da si ne boste nakopali preveč stresa ob težavah, povezanih z delom. Službene zadeve pustite pred domačimi vrati. Srečen datum: 20. 9.; srečne številke: 4, 8, 12, 19, 20, 21, 23.

KOZOROG 22. decembra–20. januarja

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: oven, bik, devica; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: bivol; element: zemlja; vodilni planet: Saturn; kamen: ametist, mesečev kristal, rubin; barva: črna in bela; prednosti: prizadevnost, vestnost; slabosti: ljubosumnost, hladnost; značilna lastnost: neomajnost

Za vas bo leto izražanja. Kar pomeni, da čeprav večinoma živite v smislu »živi in pusti živeti« in se ne oglašate pogosto in glasno, boste letos morali narediti spremembo in povedati svoje. V nasprotnem primeru se vam lahko zgodi, da vas bodo na poslovnem področju povozili in vam vsilili svoje mnenje, kar za vas ne bo dobro – in to se lahko odrazi tudi na vašem zdravju. Tudi vaši najdražji morajo slišati od vas, da vas kljub vaši redkobesednosti ne morejo premikati kot po šahovnici – kot jim ustreza in kadar se njim zdi primerno. Izrazite svoje mnenje in si tudi od najbližjih pridobite tisto, po čemer hrepenite že nekaj časa. Saj najverjetneje vaši najbližji tega, kaj želite, niti ne vedo. Brez skrbi, napoved leta 2023 je mogoče videti vse prej kot dobro, toda na koncu leta boste videli, da ni bilo vse tako slabo. Kar pogumno. Srečen datum: 4. 10.; srečne številke: 2, 3, 7, 20, 24, 28, 31.

VODNAR 21. januarja–19. februarja

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: tehtnica; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: tiger; element: zrak; vodilni planet: Uran, Saturn, Venera; kamen: akvamarin, granit; barva: turkizna; prednosti: prizadevnost, neodvisnost; slabosti: površnost, nestanovitnost; značilna lastnost: prijateljstvo

Saj ste slišali tisto, da kar nas ne ubije, nas krepi? Tudi težave, ki jih boste srečevali na poti skozi leto 2023, vas bodo okrepile in predvsem naredile pametnejše. Doseganje uspeha bo od vas zahtevalo potrpežljivost; predvsem pazite, da ne boste razmetavali finančnih sredstev, kajti leto ne bo naklonjeno temu, da bi zapravili več, kot si lahko privoščite. Večino leta boste preživeli v relativnem zadovoljstvu, konec leta pa lahko tudi vi pričakujete nekaj zdravstvenih težav. Za razliko od samskih vodnarjev, ki jim v prihajajočem letu ne bo lahko poiskati novega, predvsem ustrezajočega partnerja, bodo tisti, ki so v zvezah, uživali v povezanosti z izbrancem oziroma izbranko in spoznavali nove globine odnosov. Srečen datum: 6. 11.; srečne številke: 3, 5, 11, 12, 13, 22, 28.

RIBI 20. februarja–20. marca

Znamenja, s katerimi se najbolje ujemate: rak; ustrezno znamenje kitajskega horoskopa: mačka; element: voda; vodilna planeta: Neptun, Jupiter; kamen: brezbarvni mesečev kamen, biser; barva: morsko zelena; prednosti: fantazija, sočutnost; slabosti: neodločnost, popustljivost; značilna lastnost: sočutje

Ribice boste v leto 2023 zaplavale kot skozi najčistejšo reko, polno sveže vode. Najprej se bo treba na poslovnem področju malce ustaviti in premisliti, kako naprej. Še vedno je okoli vas veliko oseb, ki jim morate pokazati in dokazati sposobnosti, ki jih imate. V karieri ne bo vse teklo tako tekoče, kot si želite, toda ribe vedno plavate dalje – in prav je tako. Če v karieri ne bo vse 100-odstotno, bo pa na finančnem področju bolje, kot je bilo v zadnjem obdobju. V drugi polovici leta bo treba popaziti na zdravje, vendar hujšega na tem področju ne bo, saj imate planete na svoji strani. Konec leta boste v osebnih odnosih začutili neprijetno hladen tok, ko se vam bo zazdelo, da ste odmaknjeni od svojih najbližjih. Brez skrbi, tudi to bo kmalu minilo in ne bo pustilo nobenih čustvenih posledic. Srečen datum: 6. 3.; srečne številke: 2, 6,10, 14, 18, 19, 20.