

Gorenjski Glas

TOREK, 10. MAJA 2016

LETO LXIX, ŠT. 37, CENA 1,70 EUR, 14 HRK | ODGOVORNA UREDNICA: MARIJA VOLČJAK | ČASOPIS IZHAJA OB TORKIH IN PETKIH | INFO@G-GLAS.SI | WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Nov dom slovenskega nogometa

V petek zvečer so na Brdu pri Kranju uradno odprli Nacionalni nogometni center, strokovnjaki pa so povedali, da imamo enega najlepših centrov v Evropi.

VILMA STANOVNIK

Brdo pri Kranju – Lani oktobra so naši nogometni reprezentanti na igrišču opravili prvi trening, novembra se je v nove prostore na Brdo preselila Nogometna zveza Slovenije, od minulega petka pa je Nacionalni nogometni center Brdo tudi uradno odprt. Znano je, da je stal približno 8,5 milijona evrov, od tega sta več kot 90 odstotkov sredstev prispevali evropska (UEFA) in mednarodna nogometna zveza (FIFA).

Kot je na petkovi slovenosti povedal predsednik slovenske vlade Miro Cerar,

imata posestvo Brdo in njegov grad več kot 500-letno zgodovino. Trenutek za odprtje novega centra pa ne bi mogel biti boljši prav zaradi uvrstitve madridskega Atletica v finale lige prvakov, h kateri je z izjemnimi obrambami prispeval odlični slovenski reprezentančni vratar Jan Oblak. Cerar je še povedal, da je vlada pred petimi leti stavbne pravice za 50 let prenesla na Nogometno zvezo Slovenije in ustvarila osnovne pogoje za gradnjo.

Slavnostnega odprtja so se udeležili številni predstavniki nogometnega sveta, med

njimi tudi predsednik Mednarodne nogometne zveze Gianni Infantino ter vršilec dolžnosti generalnega sekretarja UEFA Theodore Theodoridis. Oba sta poudarila, da je Nogometna zveza Slovenije dobro izkoristila sredstva, ki jih je dobila od Fife in Uefe ter zgradila izredno lep nogometni center, enega najlepših v Evropi. »Center je vzgib za novo nogometno kulturo v Sloveniji in dom za več kot štirideset tisoč moških in žensk, ki se ukvarjajo z nogometom,« je poudaril predsednik NZS Aleksander Čeferin, ki je center tudi uradno odprl.



Uradno odprtje Nacionalnega nogometnega centra na Brdu so popestrili tudi športniki, umetniki in padalci Slovenske vojske. / Foto: Gorazd Kavčič

Oživili zgodbe visoških gospodarjev

Tavčarjev dvorec na Visokem so obogatile štiri nove stalne razstave o zgodovini Visoške domačije, Kalanovem rodu in Ivanu Tavčarju. Novo podobo je dobila tudi tamkajšnja kuhinja iz 19. stoletja.

MATEJA RANT

Visoko – »Za Tavčarjev dvorec je danes prelomen dan,« je v petek ob odprtju novih stalnih razstav in obnovljenih kuhinj poudaril župan Milan Čadež in dodal, da se na občini zavedajo pomena tega dvorca in njegovih gospodarjev. Zato so že leta 2012 prvič po več desetletjih, ko je dvorec sameval, spet odprli njegova vrata. Da je zdaj domačija zasijala v polnem sijaju, pa gre zahvala sodelovanju občine in različnih strokovnjakov, je dejala direktorica Loškega muzeja Saša Nabergoj, ki je prenovu na Visokem označila za primer dobre prakse.

»Domačijo zdaj lahko občudujemo v njeni novi, a stari podobi.«

Nova podoba visoškega dvorca je plod skupnih

prizadevanj Občine Gorenja vas - Poljane ter strokovnjakov Loškega muzeja in Zavoda za varstvo kulturne dediščine. V veži domačije so



Visoški dvorec je z zadnjo prenovu in novimi stalnimi razstavami spet zasijal v polnem sijaju. / Foto: Primož Pičulin

predstavili stavbno zgodovino domačije na Visokem, kjer zadnjih nekaj let poteka prenova. Obenem so strokovno in natančno, a obenem poljudno oživili zgodbi dveh družin, ki sta gospodarili na dvorcu. Na razstavi je tako mogoče zadnjega lastnika Ivana Tavčarja spoznati ne samo kot literarnega ustvarjalca, ampak tudi pomembnega politika in župana Ljubljane pa tudi človeka, ki je bil navezan na rodno Poljansko dolino. »Pod žaromete pa je stopila tudi njegova žena Franja, angažirana kulturna, prosvetna in humanitarna delavka,« je pojasnila Saša Nabergoj.

▶ 2. stran

Kamniški izziv v zasebni lasti

Občina Kamnik se je v občinskem prostorskem načrtu zavezala, da bo posebno pozornost v prihodnjih letih namenila razvoju kar šestdeset hektarov velikega območja nekdanje smodnišnice.

JASNA PALADIN

Kamnik – A težava je v tem, da je večina zemljišč v zasebni lasti, trenutno stanje pa lastnikom in kupcem zemljišč ne dopušča nobenih večjih aktivnosti. Da območje nekdanje smodnišnice za občino predstavlja izredno velik izziv, »ne le v merilu Kamnika, ampak tudi Slovenije«, je občinsko upravo nedavno spodbudil in opomnil svetnik Brane Golubovič.

»Od tega, kako se bo občina lotila tega projekta danes, bo odvisno, v katero

smer se bo razvijalo mesto Kamnik in celotna občina v bližnji in daljni prihodnosti. S sprejemom občinskega prostorskega načrta (OPN) se je občina glede smodnišnice zavezala, da se bo območje v celoti preoblikovalo. Ohranile naj bi se le obstoječe proizvodne dejavnosti, ki pa se ne morejo širiti in lahko delujejo le v omejenem obsegu in v krajšem obdobju (okvirno 10 let). V ta namen je OPN predvidel določene korake in varovalke.

▶ 3. stran



AKTUALNO

Pravica do varnega otroštva

Kaj otroci potrebujejo za zdrav razvoj in kakšne so posledice doživljanja nasilja v družini, o tem so govorili na strokovnem posvetu Varno otroštvo – pot v zdravo odraslost.

2

GORENJSKA

Kje bodo trenirali nogometaši

Nakelski nogometaši bodo ostali brez obeh nogometnih igrišč, Občina Naklo in Nogometni klub Naklo pa že iščeta rešitve za novo lokacijo.

4

KRONIKA

V predoru je bila le vaja

V petek popoldne so zaprli predor na Ljubelju, saj so pripravili vajo, s katero se preverili delovanje naprav v predoru in sodelovanje ter pripravljenost sil zaščite, reševalna in pomoči.

10

ZADNJA

Stari orli še navdušujejo

Da so smučarski skoki res priljubljen šport, je bila dokaz tudi sobotna tekma na skakalnici v Sebenjeh, ki jo je pripravil domači NSK Tržič FMG v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Sebenje.

24

VREME

Danes in jutri bo pretežno oblačno, občasno bo rahlo deževalo. V četrtek bo deževno, vmes bodo tudi posamezne nevihte.



9/18 °C

jutri: pretežno oblačno

Oživilo zgodbe visoških gospodarjev

◀ 1. stran

V ospredje so postavili še rodbino Kalan, ki je bila doslej precej manj znana, čeprav so dvorec naseljevali skoraj 250 let. Kalanov rod je v dvorcu na Visokem gospodaril od sredine 17. pa skoraj do konca 19. stoletja. Poleg kmetijstva so se ukvarjali s trgovino z vinom. Kalanovi so bili Tavčarju navdih za pisanje znamenitega zgodovinskega romana Visoška kronika.

Z obnovo domačije so obnovili tudi prostor nekdanje kuhinje, ki so jo ambientalno predstavili s kuhinjsko opremo, posodjem in orodjem. V visoški kuhinji so hrano pripravljali na dolgi mizi, v kotu pa je stala omara, imenovana marajna. Hrano so kuhali in pekli v krušni peči, na odprtem ognju ali na ražnju, v glineni,

litoželezni ali bakreni posodi. Nad ognjiščem in kuriščem peči je ohranjen zbiralnik dima oziroma napa, kjer se je dim usmerjal skozi dimnik na prosto. Ta tip kuhinje je bil v slovenskih mestih znan že v 17. stoletju. Obiskovalci se ob tem lahko seznanijo še z vsakodnevnimi in prazničnimi jedmi, ki so jih postavljali na mizo v dvorcu Visoko. Izvedeti je mogoče tudi, da so Kalanovi poleg nemških kuharic uporabljali tudi Kuharske bukve Valentina Vodnika iz leta 1799, ki so bile prva kuharska knjiga v slovenskem jeziku.

Lani je stoozstotna lastnica dvorca postala Občina Gorenja vas - Poljane, ki si je že nekaj let nazaj postavila cilj, da vsako leto prida nov delček pri njegovi obnovi. Zadnja obnova je bila po besedah Milana Čadeža vredna okrog sto tisoč evrov.

Parfum z vonjem slovenskega medu

Čebelar Boštjan Noč bo na trg poslal prvo dišavo s slovenskim medom, namenjeno ženskam. Nosila bo ime Medena noč.

URŠA PETERNEL

Žirovnica – Medena noč se bo imenovala nova dišava in parfum za ženske, ki naj bi na trg prišla 20. maja in naj bi dišala po slovenskem medu. Idejo za prvi slovenski parfum, ki mu je dodan slovenski med, je dobil čebelar Boštjan Noč iz Žirovnice, sicer tudi predsednik Čebelarke Slovenije. Parfum, ki so ga prve uporabnice že preizkusile, polnijo v

Franciji ekskluzivno za Čebelarstvo Noč.

Kot je dejal Noč, verjame, da bo dišava, katere nežna struktura priključno spominja na najzlahtnejše rože, na tople zgodnje poletne večere, na nežni podton medu, prepričala uporabnice. Napovedal je, da je Medena noč šele začetek nove linije inovativnih medenih produktov, ki jih bo v okviru svoje lastne blagovne znamke odslej ponujal na trgu.

Umril Tone Kristan

Kranj – Umril je Tone Kristan, prejemnik listine o priznanju Mestne občine Kranj za leto 2015. Bil je dolgoletni borec za varstvo človekovih pravic, tako žrtev okupatorjev med drugo svetovno vojno kot v sedanosti, ko je vodil vseslovensko civilno pobudo za enakopravni položaj koristnikov storitev. Kristan je bil leta 1998 pobudnik ustanovitve Združenja žrtev okupatorjev 1941–1945 Kranj, ki si je prizadevalo za materialno in nematerialno odškodnino za slovenske izseljence ter za ozaveščanje javnosti o njihovih tegobah. Poznamo pa ga tudi kot soustanovitelja Vseslovenske civilne pobude Dimnik, ki si je prizadevalo za spremembo ureditve, ki bi zagotovila spoštovanje pravic potrošnikov, kakovostne storitve in pošteno plačilo.

Pravica do varnega otroštva

Kaj otroci potrebujejo za zdrav razvoj in kakšne so posledice doživljanja nasilja v družini za otroka, njegov razvoj, kako se posledice nasilja odražajo v odrasli dobi, o tem so govorili na strokovnem posvetu Varno otroštvo – pot v zdravo odraslost v Kranju.

SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj – Center za socialno delo (CSD) Škofja Loka v okviru regijske koordinacije za obravnavo nasilja v družini in Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske sta v četrtek v prostorih kranjske občine organizirala posvet o posledicah, ki jih nasilje v družini pušča otrokom. O tem so govorile strokovnjakinje, ki se v okviru svojega dela ukvarjajo s to problematiko. Namen posveta je bil okrepiti znanje in zavest vseh, ki se pri svojem delu srečujejo z otroki, da so pozorni na njihovo življenjsko situacijo in jim nudijo primerno pomoč in podporo. To je tudi največje zagotovilo, da bodo v odraslosti kos različnim vlogam in bodo ustvarjali osrečujoče odnose. Posveta se je udeležilo okrog sto udeležencev; iz centrov za socialno delo, nevladnih organizacij, zdravstva, vrtcev, osnovnih šol, policije, tožilstva ...

Uvodno predavanje je bilo na temo Kaj otroci potrebujejo za zdrav razvoj, predavala je Petra Kurnjek Hrnčič, certificirana psihologinja EuroPsy iz CSD Škofja Loka. Regijska koordinatorica za obravnavo nasilja v družini

Aleksandra Kafol je govorila o izpostavljenosti otroka kot priče nasilju v družini: »Pogosto so otroci, ki niso neposredne žrtve nasilja v družini, vendar so ob nasilju prisotni, spregledane žrtve, zato želimo nanje posebej opozoriti. Partnerski odnos med starši je temeljni odnos v družini, znotraj katerega se oblikujejo vsi drugi odnosi v družini. Otrok vsrkava vase občutke in vzdušje partnerskem odnosu staršev. Prisotnost nasilja v družini, ki je pogosto povezana še z drugimi težavami, v večini primerov pripelje do tega, da je partnerski odnos med starši popolnoma porušen. Šele ko družina nudi otroku potrebno varnost in zaščito, bo otrok imel dovolj moči in poguma, da se bo podal na pot odgovornosti in samostojnosti.«

Otroka je treba slišati

Janja Frelj Gorjanc, certificirana psihologinja EuroPsy iz Inštituta Terapevtski center Krog je predavala na temo Odtis dediščine – podoba nasilnih družinskih vzorov in moč pristnosti, specializantka psihodinamske psihoterapije iz Manipure, Zavoda za svetovanje in kreativno delo z mladimi in družinami Barbara



Od leve: Meta Šilc, Aleksandra Kafol, direktorica CSD Škofja Loka Ivana Košir Erman in vodja Varne hiše Gorenjske Vilma Regovc / Foto: Tina Dokl

Otoničar je izbrala temo Treninji starševstva Neverjetna leta – preventivni program za družine, Odziv zaposlenih v Vzgojno izobraževalnih zavodih na nasilje – ali smo dovolj občutljivi pa je med slušateljce podelila Ingrid Klemenčič, socialna in specialna pedagoginja in pomočnica ravnateljica v OŠ Simona Jenka Kranj. O izkušnji otrok z življenjem v varni hiši oz. materskem domu je povedala nekaj socialna delavka Meta Šilc iz Društva za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja Varna hiša Gorenjske: »Ko otroci pridejo k nam iz neke akutne

situacije, se morajo najprej umiriti. Veliko delamo tudi z mamami, zato da jim pokažemo, kakšne so možnosti za življenje in katere so kvalitetne vsebine, ki jih lahko ponudijo svojim otrokom, da otroci dobijo tudi en red, ritem v svoje življenje.« Staša Sitar, zagovornica in 'glas otrok' pri Varuhu človekovih pravic pa je poudarila: »Najpomembnejše je, da otroci, ko potrebujejo pomoč, v vsem tem spektru pomoči najdejo nekoga, ki mu resnično zaupajo. Se pravi, da najdejo eno samo osebo in da ta oseba zna otroka začutiti, ga poslušati in da ga zna tudi slišati.«

Gasilci so romali na Brezje

S tem, ko pomagate drugim, kažete svoje veliko srce in začutite človeka v stiski, je na sobotnem romanju na Brezje povedal gasilec ljubljanski pomožni škof dr. Franc Šuštar.

JOŽE KOŠNJEK

Brezje – Tudi letos so prvo soboto po godu svetega Florijana slovenski gasilci romali na Brezje. Sobotno romanje, ki se ga je udeležilo nad 100 gasilk in gasilcev, je bilo že 12., njegovi organizatorji pa so frančiškani in bazilika Marije Pomagaj ter domače Prostovoljno gasilsko društvo Brezje. Gasilci so svoja vozila postavili na prostor pred baziliko, sami pa so z zbirališča pred gasilskim domom v povorki s prapori krenili proti baziliki in vanjo vstopili skozi sveta vrata. Mašo sta darovala ljubljanski pomožni škof dr. Franc Šuštar in gvardijan frančiškanskega samostana na Brezjah pater dr. Robert Bahčič.

»Gasilci povsod nesebično nudimo pomoč in vlivamo

ljudem upanje in tolažbo, pri tem pa pogosto tvegamo tudi svoje zdravje in varnost. Včasih smo tudi gasilci potrebni pomoči, ker smo se poškodovali ali nas je tisto, kar smo videli ali doživeli, potrlo in tega ne moremo pozabiti. Prav je, da se v molitvi spomnimo

tudi svojih gasilk in gasilcev ter njihovih družin, ki so na osebnih preizkušnjah, ki sami niso zdravi ali se borijo s težko boleznijo v svojih družinah,« je povedal na začetku maše predsednik Prostovoljnega gasilskega društva Brezje Metod Gaber.



Skozi špalir gasilskih praporov pred svetimi vrati so duhovniki in gasilci vstopili v baziliko.

Ljubljanski pomožni škof dr. Franc Šuštar je večji del svoje pridige posvetil gasilcem. »Že po poklicu, po delu in v služenju se lahko opazi, da ste gasilci tisti ljudje, ki ste velikodušni na vseh področjih, tako v vaših skupnostih in v družbi kot na narodni in mednarodni ravni. Znova in znova dokazujete, da ste tam, kjer se dogajajo nesreče, vedno prvi zraven. Vedno privedete blizu in pomagate. Na to, da lahko pomagate, se tudi pripravljate. V svoji prostovoljni ljubezni in pomoči do sočloveka se kaže vaše veliko srce, saj za to niste plačani. Žrtvujete sebe, svoj čas, svoje delo. Ko vas občudujem, se sprašujem, od kod jemljete moč, da začutite sočloveka v stiski in pomagate drugim. To lahko delajo le dobri in srčni ljudje, in to gasilci ste,« je povedal škof dr. Šuštar in poudaril, da so gasilci takšni tudi na svojih društvenih srečanjih. Današnji čas potrebuje takšne ljudi, je dejal. Po maši sta pomožni škof dr. Franc Šuštar in gvardijan pater dr. Robert Bahčič pred baziliko blagoslovila gasilska vozila.

Potrebna razum in čustva

Zavod za šolstvo je v sodelovanju z ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport ter zavodom CMEPIUS na Brdu pripravil mednarodni posvet z naslovom Vključenost priseljencev v vzgojno-izobraževalni sistem, ki se ga je udeležilo več kot štiristo šolskih delavcev.

MATEJA RANT

Brdo pri Kranju – Na posvetu na Brdu pretekli četrtek so izpostavili aktualne izzive, povezane z vključevanjem otrok priseljencev v slovenski vzgojno-izobraževalni sistem. Po besedah ministrice za izobraževanje Maje Makovec Brenčič imamo v Sloveniji že veliko dobrih izkušenj z vključevanjem priseljencev, kljub temu pa je treba iskati nove rešitve in priložnosti za izboljšave na tem področju. Predvsem bo potreben bolj sistemski pristop, je poudarila.

Namen posveta je bilo tudi odpiranje dialoga o tej tematici, saj so izkušnje preteklih mesecev pokazale, kako pomemben je dialog. Temu je namenjen projekt medkulturnega razumevanja, s katerim bodo na vključevanje priseljencev v šole pripravili tudi širšo okolico. Ta čas je po njenih besedah 39 priseljencev že vključenih v slovenske osnovne šole, v prihodnje pa jih lahko v okviru kvot pri premeščanju beguncev pričakujemo še več. Zavode, v katere naj bi vključevali te otroke, izbirajo tako, da so čim bližje namestitvenim centrom priseljencev. Ob tem je spomnila, da imamo v Sloveniji s tem

že kar nekaj dobrih izkušenj od osamosvojitve dalje, saj so v slovenskih šolah doslej uspešno vključili že več kot 17 tisoč otrok priseljencev. »Imamo zelo srčne in odgovorne ravnatelje in učitelje, ki znajo in zmorejo odpirati dialog,« je poudarila.

Primer dobre prakse na tem področju predstavlja Osnovna šola Jakoba Aljaža Kranj, kjer je skoraj trideset odstotkov učencev priseljencev iz drugih držav, največ, okrog petdeset, s Kosova, pa tudi s Hrvaške, iz Srbije, Makedonije, Moldavije, Bolgarije, Rusije in Italije. Ta čas pri njih sicer ni še nobenega otroka iz Sirije, Iraka ali Afganistana, a ravnatelj Milan Rogelj je prepričan, da z njihovim sprejemanjem ne bi imeli nobenih težav. »Otroci nimajo predsodkov, so izjemno tolerantni in se ne združujejo v skupine po narodnosti. Če so kakšni problemi, so z odraslimi v lokalnem okolju,« je pojasnil. Prepričan je, da se stvari vendarle spreminjajo in je nestrpnih ljudi zelo malo, so pa zelo glasni. »Težko jim razložimo, da so vsi otroci enako pomembni in da ne smemo delati nobenih razlik.« Ob tem je še poudaril, da bodo priseljeni otroci spoštovali slovenski jezik in



Vinko Logaj in Maja Makovec Brenčič sta predstavila dobre prakse in izzive, ki še vedno spremljajo vključevanje priseljencev v vzgojno-izobraževalni sistem. / Foto: Tina Dokl

kulturo, če tudi mi spoštujemo njihovo, zato pripravljamo različne prireditve, na katerih jim dajo priložnost za predstavitev. Kljub dobrim izkušnjam pa je pred njimi še kar nekaj izzivov, je priznal Rogelj. Odprta ostajajo vprašanja glede izvajanja učenja slovenščine in učne pomoči pa tudi glede preverjanja znanj in napredovanja teh učencev. »Na vsa ta vprašanja moramo v šolah več ali manj sami najti odgovore,« je opozoril in dodal, da pri tem uporabljajo razum in čustva, saj je vsak otrok zgodba zase.

V prihodnje se vendarle obeta, da šole ne bodo tako prepuščene same sebi

pri vključevanju otrok priseljencev. Po besedah direktorja Zavoda za šolstvo Vinka Logaja naj bi v kratkem pripravili protokol za vključevanje priseljencev v vzgojno-izobraževalni sistem in širše okolje, ki bi potem začel veljati z novim šolskim letom. »Želimo vzpostaviti sistem, da bi vključevanje potekalo na dovolj visoki strokovni ravni.« Pri tem je posebej poudaril, da govorijo o inkluzivnem vključevanju, ne integraciji. »To pomeni, da vključevanje poteka z upoštevanjem razlik, a pod enakimi pogoji kot za otroke, ki že od začetka obiskujejo slovenske šole.«

k

KOMENTAR
SIMON ŠUBIČ



Slatnarke namesto elank

Ukinitve programa skakalnih smučí v begunjskem Elanu in njegov skorajšnji prevzem s strani podjetja Slatnar Carbon Petra Slatnarja mlajšega iz Cerklj (pogodbo naj bi podpisali ta teden) sta vnovični dokaz, kako sta smučarski šport in z njim tudi begunjski Elan zapisana globoko v podzavest Slovencev. Tudi sam prevzemnik se čudi tako veliki pozornosti, ki jo je deležen zaradi odločitve o ohranitvi proizvodnje skakalnih smučí v Sloveniji. Morda odziv niti ne bi imel takšne razsežnosti, ko ne bi Peter Prevc kot najvidnejši skakalec na elankah v minuli sezoni moškega svetovnega pokala nanizal kar nekaj rekordnih dosežkov in s tem nenehno skrbel za veselje športne javnosti. Ta je zato Elanovo odločitev, da se odreče skakalnemu programu, razumela predvsem kot nož v hrbet šampionu iz Dolenje vasi.

Razlog, da se je Elan po tako uspešni sezoni (ob Prevcu je na Elanovih smučeh pri ženskah dominirala tudi Japonka Sara Takanaši) odrekel programu skakalnih smučí, so v Begunjah pojasnili s tem, da je bil program, ki je bil le marketinške in ne prodajne narave, zanje že predrag in je ustvarjal izgubo. Zakaj tako uspešne sezone niso znali bolje unovčiti, pa ostaja uganka.

Kakor koli že, Peter Slatnar, tudi sam nekdanji smučarski skakalec, ki mu v generaciji

Primoža Ulage, Mirana Tepeša, Vasje Bajca in drugih dlje kot do B-reprezentance ni uspelo skočiti, sedaj skakalni program prevzema s ciljem, da bo njegovemu podjetju prinašal dobiček. »V projekt se zagotovo ne bi vključil, če ne bi verjel, da bo prinašal dobiček. Če se bo zgodilo nasprotno, se bom takoj umaknil. Tu ne bo sentimentalnosti, saj moram misliti predvsem na obstoj podjetja,« je bil jassen v pogovoru za Gorenjski glas.

Peter Slatnar je širši javnosti poznan predvsem kot izdelovalec vrhunskih skakalnih okovij in v kratkem tudi inovativnih karbonskih skakalnih čevljev, le malo pa jih ve, da že sedaj pod njegovo blagovno znamko Slatnar Carbon v kranjskem podjetju Dedra Šport izdelujejo otroške skakalne smučí. Kako bo sedaj razvijal novo zgodbo s proizvodnjo vseh vrst skakalnih smučí, ki bo še vedno potekala v Elanu, bo pokazal čas. Mi zanj stiskamo pesti enako čvrsto kot za Petra Prevca in druge slovenske orle. Vsem privoščimo uspeh, ki je zagotovo slajši, če ga dosejajo z lastnim delom in talentom ter s slovenskim znanjem in inovativnostjo. Elan je v dobrih 70 letih obstoja v priznanega svetovnega proizvajalca smučí in druge športne opreme zrasel tudi po zaslugi programa skakalnih smučí. Zakaj ne bi njegove zgodbe sedaj nadaljeval tudi Slatnar?

Kamniški izziv v zasebni lasti

◀ 1. stran

V prostoru naj bi ne prihajalo do stihije in nepremičninskega drobnjakarstva. Žal se ta scenarij trenutno uresničuje, saj je nevarnost, da se zemljišča, ki so v večinski lasti dveh lastnikov, razprodajo po manjših parcelah in na ta način dobimo razpršeno lastništvo z različnimi interesi. Pričakovati je bilo, da bo občina že v proračunu za leto 2016, preko rebalansa proračuna in nato v letih 2017 in 2018 namenila vsako leto vsaj po 150 tisoč evrov za pripravo strokovnih podlag in nato OPPN-jev ter ustanovila strokovno ekipo,« pravi Golubović in opozarja, da velik del območja predstavlja tudi kulturna dediščina nekdanje tovarne, ki pa nezadržno propada.

Dodaja, da bi v severnem delu, kjer so možnosti za razvoj in vpliv občine največje, lahko uredili območja za šport, rekreacijo in turizem.

OPN na tem območju sicer dopušča marsikaj – poslovsne, trgovske, turistične, športne in rekreacijske dejavnosti pa tudi stanovanja.

Na občini odgovarjajo, da je že v OPN kot varovalka zapisano, da se bo območje razvijalo lahko le na podlagi posameznih OPPN-jev (občinskih podrobnih

prostorskih načrtov), a predno lahko pripravijo te, je treba izdelati posebne strokovne podlage. Kot pravi dr. Marija Tadeja Ježek, vodja občinskega oddelka za urejanje prostora, je ključni problem v tem, da je območje v celoti v zasebni lasti (največja lastnika sta družbi Iskra Mehanizmi in Schlenk).



Zahodom v nekdanjo smodnišnico se razteza kar šestdeset hektarov zemljišč, ki za Občino Kamnik predstavljajo prav poseben izziv.

»Zaradi zasebnega lastništva Občina ni sprožila aktivnosti za izdelavo posebnih strokovnih podlag in strategije razvoja smodnišnice. Menimo, da morajo takšne strokovne podlage pripraviti lastniki zemljišč,« pravi Ježkova in priznava, da ni ustanovljena niti nobena strokovna skupina, ki bi se ubadala s strategijo razvoja smodnišnice, ter da občina denarja za morebiten odkup zemljišč ali objektov nima in jih ne predvideva. »Vsem kupcem zemljišč na območju smodnišnice pojasnimo, kakšni so prostorski izvedbeni pogoji na tem območju in da brez izdelave strokovnih podlag in sprejetega OPPN gradnje na tem območju niso dopustne. Zavedamo se pomena prostorskega razvoja tega območja, zato bomo lastnike poskušali spodbuditi k skupni pripravi strokovnih podlag, ki jih določa OPN,« še odgovarjajo na občini.

Gorenjski Glas

ODGOVORNA UREDNICA

Marija Volčjak

NAMESTNIKA ODGOVORNE UREDNICE

Cveto Zaplotnik, Danica Završ Žlebir

UREDNIŠTVO

NOVINARJI - UREDNIKI:

Marjana Ahačič, Maja Bertonec, Alenka Brun, Igor Kavčič, Suzana P. Kovačič, Jasna Paladin, Urša Petermel, Mateja Rant, Vilma Stanovnik, Ana Šubič, Simon Šubič, Ana Volčjak, Cveto Zaplotnik, Danica Završ Žlebir;

stalni sodelavci:

Jože Košnjek, Milena Miklavčič, Miha Naglič

OBLIKOVNA ZASNOVA

Jernej Stritar, IlovarStritar, d. o. o.

TEHNIČNI UREDNIK

Grega Flajnik

FOTOGRAFIJA

Tina Dokl, Gorazd Kavčič

VODJA OGLASNEGA TRŽENJA

Mateja Žvižaj

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: Bleiweisova cesta 4, 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 in petek od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprti. / Gorenjski glas je poltednik, izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 19.000 izvodov / Redne priloge: TV okno, Letopis, Slovenske počitnice in dvajset lokalnih prilog / Tisk: Delo, d. d., Tiskarsko središče / Naročnina: tel.: 04/201 42 41 / Cena izdoda: 1,70 EUR, redni plačniki (fizične osebe) imajo 10 % popusta, polletni 20 % popusta, letni 25 % popusta; v cene je vračunan DDV po stopnji 9,5 %; 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.



Že petnajst let spodbujajo gibanje

Radovljica – Radovljiški zdravstveni dom je v soboto pripravil drugi letošnji test hoje, ki se ga je v spomladanskem terminu skupaj udeležilo 120 ljudi. Kot že nekaj let so ga tudi tokrat pripravili na trasi okoli Oble gorice v Radovljici. Pred testom so udeleženci lahko pomerili vrednosti holesterola in sladkorja v krvi, nato so se odpravili na dvokilometrsko pot. Prireditev, namenjeno spodbujanju zdravega načina življenja, je aprila 2001 začela organizirati zdaj že upokojena zdravnica Marjana Grm. »Predvsem želimo spodbuditi h gibanju tiste, ki ste se doslej gibali malo ali premalo,« je že ob začetkih zdaj tradicionalnega testa poudarila Grmova. »Test se je izkazal za zelo primerne za testiranje pripravljenosti za fizično dejavnost. Gre za čim hitrejšo hojo na dva kilometra, čas hoje se natančno meri s štoparico. Rezultate zapišemo in čez nekaj tednov test ponovimo. Drugič pričakujejo boljše rezultate pri tistih, ki se bodo poslej več gibali. Tekmovalni duh je nujno pomemben, a ne bomo tekmovali med seboj, temveč sami s sabo,« je še dejala Grmova. Naslednja dva letošnja testa bodo v zdravstvenem domu spet organizirala jeseni.



Ob prihodu na izhodišče sta fizioterapevki Tamara Zore in Mirna Smolej izmerili čas in srčni utrip, medicinske sestre pa so nato s pomočjo pridobljenih rezultatov ocenile fizično kondicijo oziroma napredek sodelujočih.

Kje bodo trenirali nogometaši

Nakelski nogometaši bodo ostali brez obeh nogometnih igrišč, Občina Naklo in Nogometni klub Naklo pa že iščeta rešitve za novo lokacijo.

SUZANA P. KOVAČIČ

Naklo – Župan Občine Naklo Marko Mravlja je potrdil, da je družba Merkur nepremičnine odpovedala pogodbo o najemu dveh nogometnih igrišč pri Merkurjevi poslovni stavbi v Naklem, nogometaši bodo tam lahko trenirali in tekmovali predvidoma še slabo leto dni. »Vsa zemljišča, ki so v lasti družbe Merkur nepremičnine, so skladno z načrtom finančnega prestrukturiranja, ki je bil osnova za potrditev ponovne prisilne poravnave nad družbo Merkur, d. d., namenjena prodaji. V družbi Merkur nepremičnine smo letos javno objavili vabilo k oddaji ponudb za nakup nepremičnin, med katerimi je tudi zemljišče v Naklem, na katerem sta nogometni igrišči. Trenutno poteka postopek zbiranja ponudb. V sklopu prodajnih postopkov smo zato odpovedali pogodbo o



NK Naklo bo nogometni igrišči lahko uporabljalo predvidoma še slabo leto dni.

najem,« je pojasnil Jakob Žibert, vodja področja za upravljanje z nepremičninami v Merkur nepremičnine. Nogometni klub (NK) Naklo ima 190 članov, od tega jih je aktivnih približno 80, imajo člansko ekipo in ekipe v vseh mlajših selekcijah. Predsednik NK Naklo

Mitja Majnik je povedal, da že ve za odločitev Merkurja, in poudaril, da v klubu intenzivno iščejo rešitve skupaj z občino. Da klub ostane v občini Naklo, je v skupnem interesu, sta potrdila tako predsednik kluba kot župan. »Občina ima igrišči od Merkurja zdaj v najemu,

da bi igrišči s pripadajočim zemljiščem odkupili, pa bi bil za občino prevelik finančni zalogaj. Cena je precej visoka, več kot milijon evrov. Iščejo pa najustreznejše lokacije, kaj bolj konkretnega vam v tem trenutku ne morem povedati,« je še povedal župan.

»Kozja pot« ne bo postala javna

Na Koroški Beli se je vnel spor med krajanom in Občino Jesenice zaradi ceste.

URŠA PETERNEL

Koroška Bela – Krajan Koroške Bele Andrej Palovšnik je v ogorčenem pismu, ki ga je poslal na več naslovov, opozoril na problem ceste, ki pelje mimo njegove hiše. Kot je zapisal, gre za Gozdno pot, ki je markirana kot ena najprimernejših do Valvasorjevega doma. »Omenjeno cesto je Občina Jesenice pred kratkim asfaltirala in jo želi kategorizirati. Ampak pozor! Uredila oziroma kategorizirala bo le približno dve tretjini te ceste. Na njenem najožjem in najbolj strmem delu bo cesta ostala taka, kot je bila nekoč, kozja pot, s peskom in kanali, ki utrujenemu planincu, misleč, da je že v urbaniziranem naselju, lahko kaj hitro spodnese noge. Po vsakem malo večjem naliivu je cesta potrebna temeljite ureditve, ker velike količine peska zasujejo kanale za odvodnjavanje,« je opozoril Palovšnik, ogorčen nad Občino Jesenice in ravnanjem njenih uslužbencev.

In kaj o tem pravijo na Občini Jesenice? Marko Markelj, direktor Komunalne

direkcije, odgovarja, da so se odzvali na pobudo, dano s strani krajanov, in na Gozdno poti začeli postopek odkupa zemljišč. Večji del te poti je namreč že kategoriziran kot občinska javna pot. Na terenu je bila izvedena parcelacija in javna pot odmerjena, tako kot določa odlok o kategorizaciji občinskih cest. »Sredstva za odkup so zagotovljena tudi v proračunu Občine Jesenice. Ta del ceste je tudi že dalj časa asfaltiran (in

ne šele kratek čas, kot navaja gospod Palovšnik), ostal pa je manjši del parcele, ki ni kategoriziran ter v naravi predstavlja uhojeno bližnjico preko zasebnega zemljišča. Ker gre za ozko, strmo makadamsko stezo, je občina ni vključila v načrt pridobivanja zemljišč in je ne namerava odkupiti ter urediti kot kategorizirano javno pot. Javni prehod je namreč urejen tudi po zgornji kategorizirani poti,« je pojasnil Marko Markelj.



»Kozja pot«, ki ne bo postala kategorizirana javna pot.



Se zavedate denarnih prihrankov, ki jih pridobite z energetske obnove vaše hiše ali stanovanja? Morda o energetske prenovi vaše nepremičnine že razmišljate? Imate dotrajano stavbno pohištvo, sistem za ogrevanje in še kaj? Se odločate o tem, katera naložba bi bila prednostna in zakaj? Vprašajte strokovnjaka.

Obveščamo vas, da je trenutno odprt razpis Eko sklada za subvencioniranje investicij za energetske obnove nepremičnin.

V povezavi s tem vas v okviru projekta Refurb, ki se izvaja v okviru programa Obzorje 2020, vabimo na

DELAVNICO O ENERGETSKI PRENOVI HIŠ V ZASEBNI LASTI,

ki bo v sredo, 18. maja 2016, ob 17. uri

v prostorih Mestne občine Kranj (Slovenski trg 1, 4000 Kranj, sejna soba št. 15).

PROGRAM DELAVNICE

- 17.00 **UVODNI POZDRAV**, Jelena Vidović, vodja projekta Refurb, BSC Kranj
- 17.05 **ZAČETEK DELAVNICE**, Gorazd Rus, strokovnjak s področja energetske prenovne stavb
- Energetska sanacija objektov – kako in kaj?**
- Enostavni varčevalni ukrepi**
- Možnosti spremljanja stroškov**
- Zračenje prostorov in relativna vlaga**

19.00 ODGOVORI NA VAŠA VPRAŠANJA

Vljudno vabljeni!

Prosimo za potrditev udeležbe do 13. 5. 2016, na elektronski naslov: jelena.vidovic@bsc-kranj.si.

www.go-refurb.eu

The sole responsibility for the content of this leaflet shall remain with its authors. It does not necessarily reflect the opinion of the European Union. Neither the EUSM nor the European Commission are responsible for the accuracy of the information contained in this leaflet.





Tu pa tam po Planini

Kljub temu da je Planina večinoma blokovsko naselje in da domačinom in obiskovalcem ne ponuja atraktivnih kulturnih in zgodovinskih spomenikov, je sprehod po soseski lahko zanimiv. Prav poseben je bil v soboto, ko sta spomine na snemanje filma Tu pa tam s sprehajalci delila Klemen Bučan in Toni Cahunek.

VILMA STANOVNIK

Kranj – Urbani sprehod v sklopu iniciative Jane's Walk, ki so ga minulo soboto pripravili po več slovenskih krajih, je letos potekal tudi v Kranju, pripravila pa sta ga Skupina za prenovo in oživitve soseske Planina in Ipop (Inštitut za politike prostora).

Organizatorji so k sodelovanju povabili igralce v filmu Tu pa tam, povabilu pa sta se odzvala Klemen Bučan in Toni Cahunek. Skupino okoli tridesetih urbanih sprehajalcev in sprehajalk vseh generacij sta popeljala po sedmih različnih točkah snemanja filma Tu pa tam na Planini. Med drugim so obiskali znamenite garaže blizu nekdanjega doma režiserja Mitje Okorna, pozvonila pa sta tudi pri Okornovih.

Sprehod, ki se je začel na znamenitih klopcah za Osnovno šolo Matije Čopa (in se kakšno uro kasneje tam tudi končal), je navdušil vse sprehajalce, zlasti pa tiste, ki so si kdajkoli ogledali film Tu pa tam, ki je sicer nastal pred več kot desetletjem.

Čeprav se je Planina v tem času marsikje spremenila in



Urbani sprehajalci so na Planini izvedeli marsikaj o snemanju filma Tu pa tam ter hkrati ugotovili, da je Planina kljub blokom tudi zelena in ima prijetne sence. / Foto: Primož Pičulin

sta Klemen in Toni ugotovljala, da so celo kleti in garaže lepo prebelili in uredili, je vendar dejstvo, da ostaja blokovsko naselje, kjer se marsikaj dogaja in kjer mladi še vedno precej prostega časa preživljajo na igriščih.

»Za urbani sprehod me je spodbudila prijateljica, nisva pa vedeli, da bova spoznali tudi igralce v filmu Tu pa tam in da se bomo sprehajali tukaj, kjer so snemali film.

Prišli sva zato, ker nama je všeč, da se na Planini nekaj dogaja, da so pripravili ta sprehod in upam, da se nas je zbralo toliko, da ga bodo še kdaj ponovili,« je povedala Sonja Vrbica, sicer doma v bloku na Planini.

Iz Britofa pa je na urbani sprehod prišla tudi Pika Rozman. »Za današnji sprehod mi je povedala mami, in ker sem gledala Film tu pa tam in mi je

bil všeč, sem se odločila, da pridem z njo. Ni mi žal, saj sem izvedela veliko zanimivega o filmu in Planini,« je povedala Pika, ki je tako kot drugi sprehajalci uživala ob spominih na snemanje filma Tu pa tam ter številnih anekdotah, ki sta jih zbranim pripovedovala Klemen Bučan in Toni Cahunek. Tudi tisto, kako so film snemali v lekarni in kako je Toni kazal zadnjico.

Prejeli več finančne izravnave

Cerkljanski občinski svetniki so na zadnji seji sprejeli rebalans letošnjega proračuna.

ANA ŠUBIC

Cerklje – Po sprejetem rebalansu so se prihodki letošnjega proračuna Občine Cerklje povečali za 163 tisoč evrov in po novem znašajo 8,1 milijona evrov. Medtem ko so se davčni prihodki na račun dohodnine znižali za 53 tisoč evrov, so se transferni prihodki zaradi finančne izravnave povečali za 170 tisoč evrov, prav tako so prejeli tudi 46 tisoč evrov evropskih sredstev za projekt airLED, ki so bila obljubljena že za lani. Odhodki so se zmanjšali za 191 tisoč evrov na 8,5 milijona evrov, 437 tisoč evrov primanjkljaja pa bodo krili s sredstvi na računih iz preteklih let.

Tekoči odhodki so se povečali za 184 tisoč evrov, medtem ko bodo za investicije porabili 384 tisoč evrov manj, kot so načrtovali ob potrjevanju proračuna. Največja sprememba je na postavki Kanalizacija odpadnih vod Krvavca do doline, kjer so sredstva za projektno dokumentacijo s 300 znižali na 100 tisoč evrov. Tudi sredstev za izdelavo projektov za kanalizacijo na Štefanji Gori je manj – prvotno so načrtovali 30 tisoč evrov, po novem pa pet

Za 355 tisoč evrov so se povečala sredstva za odplačilo kredita. Občini tako ostaja še 600 tisoč evrov kredita.

tisoč. Za gradnjo kanalizacije v Gradu, ki je največji letošnji projekt v občini Cerklje, so ocenili, da s proračunom predvidenih 838 tisoč evrov ne bo v celoti porabljenih, zato so 181 tisoč evrov prenesli v prihodnje leto. Enako so storili tudi s 130 tisoč evri na postavki Kanalizacija Cerklje Zahod, ki naj bi jo začeli graditi jeseni, v letošnjem proračunu pa tako ostaja 119 tisoč evrov. Na drugi strani so se sredstva povečala za vodovod Zgornji Brnik–letališče, in sicer s 102 na 251 tisoč evrov, poleg 423 metrov vodovoda pa bodo obnovili tudi dotrajano cesto.

Za 355 tisoč evrov so se povečala sredstva za odplačilo kredita, saj je občina že do marca banki vrnila za letos predvidenih 1,3 milijona evrov. Kot je dejal župan, morajo odplačati še 600 tisoč evrov kredita. Splošno proračunsko rezervacijo so povišali za 163 tisoč evrov na 413 tisoč evrov.

Oskrbovalka naj bo iz domače občine

V Železnikih o ceni storitve pomoči družini na domu

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Železniki – Predsednik odbora za družbene dejavnosti Leopold Nastran je na seji občinskega sveta v Železnikih poročal o spremembi cene storitev za pomoč družini na domu. V občini Železniki pomoč, ki jo od lani izvaja Center slepih, slabovidnih in starejših iz Škofje Loke, potrebuje enajst občanov. Ekonomska cena storitve se je povečala na 22,17 evra, za uporabnika pa bo znašala 5 evrov na uro, kajti občina to storitev sofinancira več kot 70-odstotno. Svetniki z izjemo enega so predlogu pritrdili.

Za uporabnika je cena prijazna, od vseh štirih občin na Škofjeloškem je najnižja. Ljudje morajo v primerih, da je ne bi mogli plačevati, zaprositi za znižanje plačila,

vendar tega doslej še ni izkoristil nobeden od uporabnikov. Svetnika Tomaža Demšarja je zanimalo, ali obstajajo možnosti za znižanje teh stroškov, morda tako, da bi oskrbovance obiskovala socialna oskrbovalka iz domače občine. Tako bi bili nižji »ogljivi odtis« kot materialni stroški. Od občin na Gorenjskem so Železniki glede oddaljenosti krajev in razgibanosti terena najbolj primerljivi z občino Gorenja vas - Poljane, prevozniki stroški so višji kot drugje. Sčasoma nameravajo doseči, da bi k ljudem prihajala oskrbovalka iz domače občine. Sedaj namreč ni tako, pač pa je delavka iz občine Gorenja vas - Poljane. Za to dejavnost je občina ponudila tudi uporabo občinskega avtomobila, vendar zanimanja za zdaj še ni bilo.

RADI DELAMO DOBRO

**SKUPAJ SMO ZBRALI VEČ KOT 800.000 GLASOV!
HVALA, DA STE NAM POMAGALI URESNIČITI
100 NAJBOLJŠIH IDEJ.**

Za vse ideje, pobude in zavzetost, s katerimi ste nam pomagali izglasovati najboljše predloge, bomo namenili kar 130.000 EUR.

Več na www.mercator.si/radi-delamo-dobro.

Mercator

Fantazijski svet Anamarije Kostevc



Likovne podobe, ki zadihajo skozi simbolni nadrealizem: Anamarija Kostevc / Foto: arhiv umetnice

SAMO LESJAK

Kranj – V prostorih Domplana do sredine maja razstavlja mlada umetniška ustvarjalka Anamarija Kostevc. Na poti lastnega likovnega nagovora avtorica podaja na ogled širok motivni spekter, od fantazijske motivike, pejzaža, figuralike in predmetnega sveta. "Razstavljeni dela povezuje več skupnih značilnosti. Omeniti velja kopicenje istovrstnih motivov ali abstraktnih likovnih elementov ter njihovo preudarno razmeščanje v dinamične kompozicije. Težnje po

likovni razgibanosti pa krepi tudi barvna interpretacija ter povezovanje različnih, na prvi pogled abstraktnih motivov, v razgibane domišljajske sestave," je ustvarjalka, sicer zelo aktivno tudi na področju naravovarstva, predstavil Damir Globočnik. "Ozaveščanje glede okoljevarstvene problematike se mi zdi zelo pomembno – tudi nove slike bodo nakazovale problematiko in občutke današnjega sveta in okolja, ki smo si ga, dobesedno, ustvarili," o svojem ustvarjalnem pogledu na svet pravi Anamarija Kostevc.

Mednarodno srečanje pisateljev Pen

Bled – V sredo se bodo na Bledu na 48. mednarodnem srečanju pisateljev Pen spet zbrali literati z vsega sveta. V okviru srečanja bo potekal tudi festival literature za mir z naslovom Obrazi miru. Bled bo gostil številne priznane ustvarjalce z vsega sveta. Njihove poglede na dogajanje v svetu ter razmišljanja o rešitvah boste lahko lahko pobliže spoznali na treh javnih okroglih mizah: Bogastvo drugega, Neumnost kot temelj zahodne civilizacije ter Vsi smo migranti – terorizem vseh predpov. V programu so tudi literarna branja po Sloveniji v okviru festivala Obrazi miru v četrtek, 12. maja, dan prej, 11. maja, pa bo literarni večer s štirimi priznanimi slovenskimi pesnicami na Bledu. Festival bo potekal do nedelje, 14. maja.

Pavlovčeva visoka ura navdiha

V Galeriji Prešernovih nagrajencev za likovno umetnost so v četrtek odprli razstavo del Franceta Pavlovca (1897–1959) z naslovom Skica, risba, slika.

IGOR KAVČIČ

Kranj – Zgodovina podeljevanja Prešernovih nagrad sega v leto 1947, eden zgodnejših prejemnikov te najvišje državne nagrade za dosežke v umetnosti pa je bil tudi slikar France Pavlovec. Prejel jo je dvakrat – leta 1949 za sliko Soča in Sava, dve leti kasneje pa še drugič za uspešno samostojno razstavo v Trstu. Zadnja večja razstava Pavlovčevih del je bila ob trideseti obletnici njegove smrti leta 1989 v Moderni galeriji. V četrtek odprta razstava skic, risb in slik Franceta Pavlovca v Galeriji Prešernovih nagrajencev ob tem, da gre za enega najpomembnejših slikarjev prve polovice 20. stoletja na Slovenskem, tako dobiva še dodatno dimenzijo. Na ogled je 45 likovnih del iz štirih zasebnih zbirk, izbor pa je še toliko zanimivejši, ker gre za nekaj javnosti doslej manj znanih ali neznanih krajinskih podob, skupaj je devetnajst risb in skic, dodanih pa jim je še več kot štirideset risb in skic. Kot je povedal slikarjev vnuk, fotograf v Moderni galeriji, Matija Pavlovec, je vesel, da je ponovno na ogled toliko dedovih del. »To je lahko dobra študijska razstava, saj je na ogled tudi nekaj del, ki niso bila nikoli razstavljeni.«

»Največ slik je povezanih z motivom Save s Šmarno goro v ozadju, ki jih je Pavlovec večinoma slikal v medvojnem času, ko ni smel zapuščati Ljubljane, nekaj pa



Kustos razstave Gašper Peternel in slikarjev vnuk Matija Pavlovec pred sliko z motivom Mosta na Soči / Foto: Primož Pičulin

je tudi drugih motivov. Ob tem velja dodati, da zaradi slabe označenosti z letnicami nastanka slik ni bil mogoče postaviti po kronološkem ključu, eden pomembnih faktorjev pri razporeditvi del pa je bila tudi razgibanost prostorov galerije,« je povedal kustos razstave Gašper Peternel, ki je v osrednjem prostoru poudaril večji platni Save in Soče, ki po motiviki sodita v obdobje, ko je Pavlovec prejel prvo Prešernovo nagrado. Med skoraj devetdesetimi risbami in skicami bi nekatere lahko nastopile kot samostojna dela, spet druge so predvsem slikarjeve skice, ideje, kompozicijske zasnove. »Zanimiv je motiv Rudnice, pri katerem avtor uporablja zanj značilno potezo, zavitek, s katerim slika grme na tem griču.

Te poteze zaznamo tudi na drugih risbah.«

Ko se sprehodimo po galeriji, nas že v spodnjem delu navdušijo, lahko bi rekli, dvojice ali trojice, ko so poleg platna predstavljene tudi risbe iz popotne skicirke, ki so slikarju služile pri kasnejšem slikanju na platno. A te niso vedno uresničene na platnu, zato so takrat risbe smiselno razporejene po motivih. Peternel dodaja, da je pri Pavlovcu težko govoriti o kronološkem razvoju, saj gre za avtorja trenutnega navdiha in čustvenega povzemanja naravnega okolja, v katerem je slikal. Gre za visoko uro navdiha, kot je v nagovoru k razstavi povedal dr. Milček Komelj, ki dodaja, da so Pavlovčeve najboljše slike preproste s čustvi, izven vsakdanjih banalnosti, čeprav gre za običajen motiv

reke z zaselkom in obrisi gora v ozadju. »Tu so samo motiv in njegova čustva. Slikar in reka. Ni se posebej ukvarjal s kompozicijo, motiv je nekako skočil vanj, on pa ga je s svojimi čustvi pobarval na platno. Iz romantike je vzel idejo poti. Pri njej se sam odloči, po kateri boš šel, rečni tok pa te sam odnese naprej. To je moment, ki Pavlovca dela tako zelo slovenskega in zato ga imamo radi,« dodaja Peternel.

Ob razstavi je s podporo zasebnega donatorja izšel tudi ličen katalog. Razstava bo na ogled do 13. junija, eno izmed Pavlovčevih del pa bo oplemenitilo, lahko bi rekli kar monumentalno zbirko, v kateri je že več kot 660 del Prešernovih nagrajencev in nagrajencev Prešernovega sklada.

Pet let Layerjeve hiše

Pred petimi leti odprti kavarni Layer je že v letu zatem sledilo obilje kulturno-umetniškega dogajanja. Kranjčani po petih letih »Layerco« prepoznajo kot eno osrednjih kulturnih prizorišč v mestu.

IGOR KAVČIČ

Kranj – Pet let je minilo, odkar deluje kavarna Layer, ki je 5. maja leta 2011 tudi uradno za obiskovalce odprla s soncem obsijano teraso hiše, v kateri je nekoč živel slikar Leopold Layer. Po kozarcu rujnega, z obilico dobrih idej in odlično ekipo sodelavcev je v nadaljevanju sledila še ena zgodba, ki je vzburla vulkan kulture. Ta je sprva sramežljivo potem pa vse močneje začel bruhati kulturno-umetniške dogodke in nič ne kaže, da bi pojenjal. Nasprotno – do

današnjega dne je Layerjeva hiša pogumno zrasla v kulturno institucijo, ki v Kranju oblikuje živahni in urbani kulturno-umetniški prostor, stičišče raznolikih aktivnosti, druženja in odprtosti. Samo lani so na terasi, v galeriji in Stolpu Škrlovec našli čez tristo umetniških (glasbenih, filmskih, likovnih ...) dogodkov z več kot petdeset tisoč obiskovalci.

Bogata razstavna dejavnost, gostili so tako mlade kot že uveljavljene avtorje iz Slovenije in tujine, ustvarjalci, ki so bogatili kranjski kulturni utrip z bivanjem v

umetniški rezidenci, se srečevali z obiskovalci in na delavnice predstavljali svoje delo, nastopi glasbenih skupin, dogodki uprizoritvenih umetnosti in še čim, je močno poživilo kranjsko kulturniško sceno. Homogena ekipa je letos osvežila tudi svojo celostno podobo in zamenjala spletno stran ter dodala številne novosti. »Srčna predanost delu upravljavske ekipe ostaja, tega ne spreminjamo,« so nam povedali kreatorji novega kulturnega pogona v Kranju. Povprašali smo jih, kako vidijo sebe v Layerjevi hiši in kaj jim ta pomeni.



Layerjevi: Mitja Lavtar, Brina Leber, Selman Čorović, Zala Vidali, Jože Bizovičar - Joco in Blaž Šparovec / Foto: Primož Pičulin

Mitja Lavtar, vodja rezidenc: »Meni Layerca pomeni ljudi: goste, turiste, mimoidolce, stranke, prijatelje, sodelavce, obiskovalce, umetnike, otroke ... Pa najbolj jih je vse 'pedenat'«. Na ljudi in

kreativnost stavi tudi Brina Leber, vodja kavarne: »Delo v Layerjevi hiši mi predstavlja zadovoljstvo ob vsakotrednem nudenju alternativnih vsebin in nove doze kreativnosti Kranjčanom.«

Direktor ekipe Selman Čorović daje smer: »Layerjeva hiša na trdno postavljenih izhodiščih razvija programske ideje v nove oblike in nove kontekste,« plemeniti pa jo vodja umetniškega programa Zala Vidali: »Layerca mi predstavlja imeniten prostor, kjer se lahko ustvarjalno izražam. Pomeni mi skupnost, aktivnost, lepoto sodelovanja.« Še en znani obraz, ki zmore vse, je vodja izvedbe Jože Bizovičar - Joco je povedal: »Hiša z bogato zgodovino in ljudmi, ki gledajo naprej. Zato rad pomagam pri vseh premikih.« In Blaž Šparovec, ki se ima v igrivem tonu za dežurnega lažnivca: »'Liar' se v angleškem jeziku izgovori kot »Layer«. Moje ime pa je bla-bla-laž-laž, Blaž.« Na ekipo Layerjeve hiše bomo v prihodnosti lahko še računali. Pravzaprav je prihodnost že tu in zdaj.

Zarjin spust z bolečinami

V Kranjski Gori je potekala uvodna tekma evropskega pokala v spustu z gorskimi kolesi, največji dogodek v tem športu letos v Sloveniji. Zarja Černilogar, najboljša Gorenjka, že dvakratna skupna zmagovalka tega tekmovanja, je s poškodovanim zapeljem osvojila enajsto mesto.

MAJA BERTONCELJ

Kranjska Gora – »Na tekmo sem prišla poškodovana, poleg tega sem zjutraj še padla, tako da sem vesela vsaj tega, da sem prišla do cilja brez dodatnih poškodb,« so bile v nedeljo v Kranjski Gori besede 26-letne Kranjčanke Zarje Černilogar, ki je bila v zadnjih letih najboljša slovenska tekmovalka v spustu. Kranjska Gora je pretekli teden gostila uvodno tekmo evropskega pokala v tem športu.

Odločitev o najboljših je bila v nedeljo, ko so bili na vrsti finali. Černilogarjeva je v kvalifikacijah dosegla peti čas, na koncu je bila enajsta. Dvakratna skupna zmagovalka tega tekmovanja ima težave s poškodbami. »Lani sem imela poškodovano ramo, letos sem si ob koncu priprav zvilila zapeljje. To je bilo že pred dvema mesecema. Nekaj časa je šlo na bolje, potem pa so se bolečine samo stopnjevale. Ne vem, kaj je narobe. Sedaj grem najprej k zdravniku in na dodatne preiskave. Danes je bilo na prvi zelo težko, saj vseskozi čutim bolečine, še najslabše je na delih, kjer so manjše grbine in trese. Na trening ne morem, potreben bo počitek,« se zaveda tekmovalka,



Zarja Černilogar najprej čaka sanacija poškodovanega zapeljja, nato pa se želi čim uspešneje vrniti na tekme svetovnega pokala.

ki je sezono uspešno začela, saj je na prvi tekmi svetovnega pokala v Lurdu osvojila 11. mesto. »Šlo mi je kar dobro in upala sem, da bo šlo tako naprej. Na sezono sem se dobro pripravljala. Imeli smo

skoraj tri tedenske priprave v Italiji in ravno zadnji dan je prišlo do poškodbe. Tekma v Kranjski Gori mi je bila pred tem ena pomembnejših, saj je letos največja na domačih tleh. Po poškodbi so se cilji

spremenili. To je moja prva sezona po poškodbi in že takoj je prišla nova poškodba. Ne moreš imeti velikih ciljev. Glavni trenutno je ugotoviti, kaj je narobe z zapeljjem, sanirati poškodbo in se vrniti na tekme svetovnega pokala. Naslednja bo začetek junija na Škotskem. Upam, da bo do takrat že kaj bolje,« je pojasnila članica ekipe Unior Tools Team. Na tekmah za svetovni pokal si želi uvrstitev v najboljšo deseterico, kar ji je že uspelo. Njen najboljši rezultat je osmo mesto iz leta 2014. Ko je ne pestijo poškodbe, trenira petkrat tedensko, treningi pa so različni in vključujejo kondicijo, fitness, kolo. Največ kilometrov naredi po okoliških hribih: Joštu, Mohorju, Špičastem hribu.

V Kranjski Gori tako ni bila najboljša Slovenka. Pri članicah se je na stopničke, na tretje mesto, uvrstila Monika Hrastnik (KK Črn trn), zmagala pa je Italijanka Veronika Widmann. Najhitrejši v članski konkurenci na uvodnem spustu evropskega pokala pa je bil drugo letos zapored Nemeč Johannes Fischbach, Jure Žabjek je bil peti, mesto za njim pa se je uvrstil Žiga Pandur (oba Unior Tools Team).

Dve medalji za Đurića

Plavalec Darko Đurić se je z evropskega prvenstva v plavanju za invalide vrnil s srebrom in bronom.

MAJA BERTONCELJ

Kranj – Na Portugalskem se je končano evropsko prvenstvo v plavanju za invalide, na katerem je slovenski plavalec Darko Đurić osvojil dve medalji: srebrn je bil na 100 m in bronast na 200 m prosto. Poleg tega je bil peti na 50 m prosto.

»Dve medalji sta dokaz, da sem v stiku s konkurenco, časi sami pa so odlična popotnica za nadaljevanje priprav do paraolimpijskih iger. Hvala trenerju Alenu Kramarju in maserju Dejanu Kičinu Staretu, ki sta

v teh dneh odlično skrbela zame. Hvala Zvezi za šport invalidov Slovenije Parao-limpijski komite, sponzorjem, drugim podpornikom in vam, dragi navijači, ki me vedno pozitivno presenečate s svojimi odzivi,« so bile po koncu prvenstva besede Darka Đurića. Z njegovimi nastopi je zadovoljen tudi trener Alen Kramar: »Ocena za prvenstvo in rezultate, ki jih je odplaval, je odlično, seveda pa je tudi še nekaj prostora za izboljšave.« Đurića sedaj čaka nadaljevanje priprav na vrhunec sezone, ki bodo paraolimpijske igre.

Radomlje pred vrnitvijo v prvo ligo

Kranj – V prvi slovenski nogometni ligi je bil 33. krog v znamenju derbija med Olimpijo in Mariborom, ki so ga dobili Štajerci z 1 : 2. Domžalčani so gostovali pri Gorici in zmagali z 0 : 2. Na lestvici so na tretjem mestu. Razpleta se tudi v drugi ligi. Radomlje so na poti, da se vrnejo v prvo ligo, saj imajo pet točk prednosti pred Aluminijem, tretji je Triglav. Radomlje so v 25. krogu doma igrane neodločeno 1 : 1 z Aluminijem, Triglav je v gosteh premagal Dravo z 0 : 1. Zmagali so dosegli nogometaši Zarice Kranj, ki so doma s 3 : 0 premagali Veržej in so na lestvici na 7. mestu. Peti je Dob, ki je s 3 : 2 izgubil v Tolminu. Šenčur ostaja na zadnjem mestu. V 25. krogu so doma remizirali z Ankaranom (2 : 2). V tretji slovenski nogometni ligi center so nogometaši odigrali tekme 23. kroga. Rezultati gorenjskih ekip: Sava Kranj – Bled Hirter 3 : 2, Žiri – Jesenice 1 : 0, Ivančana Gorica – Jezero Medvode 1 : 0, Komenda – Zagorje 2 : 2. Tekma Šobec Lesce – Ilirija 1911 bo jutri ob 17. uri. V soboto so odigrali tekme 17. kroga v gorenjski nogometni ligi. Rezultati v skupini od prvega do šestega mesta: Velesovo – Visoko 2 : 0, JuRentA Bitnje – Naklo 3 : 3 in Ločan Škofja Loka – Niko Železniki 1 : 0. V skupini od sedmega do dvanajstega so bili doseženi naslednji rezultati: FC Podbrezje – Kondor Polet 2 : 5, Britof – Bohinj 2 : 2 in Preddvor – Jecom Sport DLN 4 : 2.

Skakalci se potijo na stadionu

Smučarski skakalci se v prvem delu priprav na novo sezono potijo na kranjskem stadionu, v trening pa so vnesli novost: gimnastiko. Poskokom čez ovire bodo ta teden sledili že prvi skoki na skakalnici v Planici.

MAJA BERTONCELJ

Kranj – Za smučarskimi skakalci je že nekaj časa konec počitnic. Obiskali smo jih v petek na treningu na stadionu v Kranju, kjer so bili najprej v fitnesu, nato pa jih je čakala še atletska vadba. Vsak drugi dan imajo po štiri do pet ur treninga. Prve skoke na skakalnici bodo naredili ta teden na 80-metrski skakalnici v Planici.

Najboljši skakalec minule zime je večino časa, ki je bil namenjen za počitek, preživel v Aziji, v Vietnamu. »Spočil sem se. Prav veliko se zadihal nikoli nisem. Imel sem se lepo. Je pa to čisto drug svet. Zjutraj, ko greš ob šestih iz hotela, vidiš v trgovini istega človeka kot ob desetih zvečer. Zadaj ima posteljo in se malo spočije. Res veliko delajo, nihče pa ne deluje prav

zelo potrto. Zelo zanimivo je bilo videti tudi odzive domačinov na podeželju, ko vidiš Evropejca. Vseskozi so mahali. Srečal sem enega Slovenca, ki tja že dolgo hodi, to pa je bilo vse. Glede hrane nisem poskusil nič eksotičnega, nisem za take podvige, rad imam svoj želodec,« je spomine obujal Peter Prevc. Ko se je vrnil domov, ga je pričakala novica o ukinitvi skakalnega programa v Elanu. »Prav veliko se nisem mogel vpletati. Zanimivo, da sem še dan, preden je prišla ven ta novica, govoril s Tonijem Justinom, da se bomo zmenili za naprej, naslednji dan pa me kličejo, da moram nujno priti. Niso hoteli povedati po telefonu, tako da sem vedel, da ne bo nič dobrega. Potem sem čakal razplet dogodkov in sedaj gre vse v redu. Za zdaj zapam v to zgodbo. Razvoj gre

naprej, treba je počakati. Novembra bo vse jasno,« je komentiral aktualno dogajanje. Svojih uspehov iz pretekle sezone veliko ni podoživljal: »Samo enkrat sem šel v mislih čez sezono. Kakšnega bremena za naprej še ni. Gledam iz tedna v teden. Termiskega plana za poletje še nimam.« Za kondicijske treninge skakalcev skrbi Matjaž Polak, spremljala pa sta jih tudi Janu-sova pomočnika Jani Grilc in Nejc Frank. »Poteka prvi tritedenski cikel. Danes so imeli fantje na programu nekaj eksplozivnosti, moči, anaerobni trening, popoldne imamo še gimnastični trening v Ljubljani. Sodelujemo peto sezono in prav veliko sprememb ni. Smo pa uvedli trening gimnastike,« je pojasnil Polak, Grilc pa je k temu dodal: »V gimnastiko smo šli, ker nam je ta šport pisan na kožo.



Foto: Gorazd Kavčič

Del treninga so poskoki čez ovire. Na sliki Peter Prevc.

Začeli so z osnovami, na vrsto so prišli tudi akrobatski elementi, vmes je bilo veliko raztezanja. Gimnastiko imajo še en teden, potem pa začnemo s specialno vadbo in skoki.« Polak, ki je sicer trener AK Triglav, je pojasnil bistvene razlike v treningu atletov in skakalcev: »Atleti lahko veliko delajo za zgornji del telesa, pri

skakalcih je zgornji del zelo občutljiv. Več se dela vaje za noge, za eksplozivnost, paziti je treba na telesno maso in morfolgijo, tako da ne smemo veliko delati z utežmi.« Do prvih tekem skakalce čaka še veliko ur treninga. Sicer pa se bo sezona začela prav v Kranju, ki bo v začetku julija gostil celinski pokal.

Primožič odličan tretji

Kranj – Kolesarja Save Jaka Primožič in Nik Čemažar sta z mladinsko reprezentanco tekmovala na etapni Dirki Miru na Češkem, ki je ena bolj priznanih etapnih dirk za to kategorijo na svetu. Štiridnevno dirko s petimi zahtevnimi etapami je na izjemnem tretjem mestu končal Primožič in tako postal prvi Slovenec, ki je dirko končal na stopničkih. Izkazal se je v kraljevski etapi, ki jo je po 100 km končal na tretjem mestu. Znova je dosegel lep uspeh in dokazal, da je po zmagi na Coppa Montes še vedno v dobri formi. Nik Čemažar je dirko končal na 73. mestu.

Ločani jutri z Ribnico

Kranj – Rokometaši so odigrali tekme 4. kroga končnice za prvaka. Ekpa Urbanscape Loke je gostovala v Celju in pričakovano izgubila s 40 : 23 (20 : 11). Na lestvici so na šestem mestu. Jutri bodo doma igrali proti Ribnici. Tekma se bo začela ob 20. uri.

PLANINSKI IZLET: KLEK (1753 M)

Kraljestvo ključavnic

Golica z okoliškimi vrhovi je v mesecu maju daleč naokoli znana po narcisah oz. ključavnicah. Ob mojem vzponu jih sicer še ni bilo, nekaj dni kasneje pa je zelene poljane ponovno pobelil sneg.

JELENA JUSTIN

Karavanke imam od nek daj rada; lepe so v vseh letnih časih. Okolica Golice je v mesecu maju še posebej lepa, saj zelene poljane v Rovtah in nad njimi prekrijejo narcise oz. ključavnice. Ko sem se pred tremi tedni povzpela na Klek, so bile sem ter tja še zaplate starega snega, čez nekaj dni so bile prve narcise že v Plavškem Rovtu, a glej ga zlomka, kmalu je spet padel sneg. Najbolje, da gremo na opisano turo in vidimo, kako je z narcisami.

Po avtocesti se zapeljemo do izvoza Jesenice-vzhod, se peljemo skozi center Jesenic in v križišču zavijemo desno na vzpenjajočo se cesto proti Plavškemu Rovtu in Planini pod Golico. Na naslednjem razpotju peljemo naravnost

oz. levo proti Plavškemu Rovtu. Strmi cesti sledimo do vasi in skozi vas. Ko dosežemo makadam, se cesta rahlo spusti, nato pa se začne zmerno vzpenjati. Ko dosežemo zadnjih nekaj hiš (kmetija Zakamnik), nadaljujemo desno. Cesti sledimo, dokler ne pridemo do naslednjega razpotja, kjer se ena cesta odcepi levo, ena pa gre naravnost. Smo v Martinčevem Rovtu, kjer parkiramo in začnemo z vzponom po levi oz. zgornji cesti.

Hodimo po makadamski cesti, ki se zmerno vzpenja. Gremo mimo zapornice in hitro dosežemo travnik na levi strani. Naša cesta zavija levo, smerokaz pa nas opozori, da gre v desno markirana pot proti Planini pod Golico. Od tukaj dalje je pot markirana, čeprav

so markacije ponekod zelo obledele in jih zlahka zgrešimo. Cesta nas pripelje do gozda, kjer se strmeje vzpne in nas višje pripelje do lovske opazovalnice Zgornje Trate. Cesta se spremeni v kolovoz, ki se strmo vzpne in nas pripelje direktno do Jeseniške planine. Ko pogledamo proti vzhodu, se nam odpre razgled na pobočja Struške, Belščice in Stola. Od koč na planini nadaljujemo po levem travniku, kar nas opozori tudi smerokaz. Držimo se nekako sredine travnika in kmalu dosežemo dobro vidno stezo, ki se strmo vzpenja čez travnik. Na vrhu travnika dosežemo vezno markirano pot Dovška Baba-Stol. Predlagam, da zavijemo desno proti Golici. Prečimo vzhodno pobočje Kleka. Globoko pod sabo vidimo Jeseniško planino. Hitro dosežemo izrazito sedlo, s katerega se usmerimo proti severu, da dosežemo greben. Pot do grebena ni markirana. Ko dosežemo grebensko pot, zavijemo levo in sledimo grebenski stezi. Pred nami se odpirajo razgledi proti Koprivnjaku, Dovški Babi in Hruškemu vrhu, ki so najlepši in najbolj izraziti z vrha Kleka. Takrat se pokaže tudi čudovito »kraljestvo Zlatoroga« s Triglavom, Rjavino, Vrbanovimi špicami, Cmirom, Steinarjem, Škrlatico, Špikom



Koča na Jeseniški planini / Foto: Jelena Justin



Od leve Klek, Hruški vrh, Dovška Baba, Koprivnjak, Plevelniki, Kurjeki, Kepa; v ozadju pa Juliji / Foto: Jelena Justin



Vezna pot med Dovško Babo in Stolom. Pri smerokazu zavijemo desno. / Foto: Jelena Justin

itd. Pod Klekom na severni strani vidimo avstrijsko koč na Rožci, na južni strani pa našo koč na Rožci. Še malce naprej od sedla Rožca zagledamo koč na Hruškanski planini. S Kleka sestopimo po mejnem grebenu, na njegovo zahodno

stran. Sestop je strm in poteka med rušjem. Ko na Rožci dosežemo vezno pot, zavijemo levo, prečimo manjšo grapo in se pri smerokazu odcepimo desno, na travnik, po katerem smo se prej vzpenjali. Hitro dosežemo Jeseniško planino, s katere

se po poti vzpona oz. po kolovozu in cesti vrnemo nazaj v Martinčev rovt, kjer nas čaka Jekleni konjiček.

Nadmorska višina: 1753 m
Višinska razlika: 650 m
Trajanje: 3 ure
Zahtevnost: ★★★★★

Rešitev za ploska stopala

BARBARA TAVČAR,
MASTER BODY INŠTRUKTOR,
PBS CENTER ŠPORTNE
ODLIČNOSTI



Veste, kaj je Leonardo da Vinci povedal o stopalih? »Človeško stopalo je tehnično mojstrovina ter umetniško delo ob enem.« Že pred nekaj stoletji so stopalu pripisovali velik pomen, danes vemo, da je stopalo eden izmed glavnih temeljev za optimalno delovanje celotnega organizma. Kaže nam stanje limfnega, obtočnega, mišično-kostnega sistema in še bi lahko naštevali.

Današnje generacije otrok se veliko manj gibajo na prostem. Zdi se, da je pristni stik z vrstniki zamenjala komunikacija preko tehnoloških pripomočkov, povečal pa se je tudi čas, ki ga preživijo v sedečem položaju. Ni presenetljivo, da se iz leta v leto povečuje negativen

trend števila otrok s spuščeniimi (ploskimi) stopali, napačnim procesom hoje in celo nepravilnim razvojem stopala.

Opazujte stopala

Dobra novica: spuščena stopala, ki pripeljejo do številnih težav, nepravilne hoje, napačne držbe telesa, se lahko korigirajo, še preden pripeljejo do sklepnih deformacij.

Predvsem je treba poudariti, da ravna oz. ploska stopala niso prirojena ali podedovana. Res je, da jih ne opazimo takoj po rojstvu, temveč šele po približno tretjem letu starosti. Takrat se namreč na mestu maščobnih oblog začne razvijati stopalni lok.

Prvi nevidni znaki spuščeniimi stopal so bolečina ali nelagodje v peti. Lahko pogledate tudi položaj ahilove tetive. Če gledate eno nogo, mora biti tetiva v navpičnem položaju glede na tla. Če gledate obe nogi (priporočam, da naredite oba testa), morata biti tetivi vzporedni ena z drugo.

Če ste starš, opazujte svojega otroka, saj se na žalost večina spuščeniimi stopal opazi šele na sistematskih pregledih pred vstopom v osnovno šolo ali celo kasneje, ko je čas za hitro in učinkovito korekcijo že zamujen. Opazujte tudi sebe. Je pritisk obeh stopal ob površino na obeh nogah enakomeren in uravnotežen? Če opazite odstopanja, priporočam, da se reševanja opažene težave lotite celostno.

Kaj storiti

Kaj storiti, da se bodo otroci radi gibali in da bo to postalo del njihovega življenja? Najbolje je, da postanemo starši vzorniki. Doma hodimo bosi, ko gledamo televizijo, jo občasno glejmo v stoječem položaju in se istočasno dvigajmo in spuščajmo na prste, drug drugemu masirajmo stopala ...

Taka vadba bo učinkovita in koristna tako za vas kot vaše otroke. Vplivala bo na povezanost staršev z otroki. Priporočam tudi boso hojo po nestabilni površini, raznoliki površini, »rolanje« stopala preko teniških žogic, akupresurnih rekvizitov, masažo s palicami ipd. Ravnotežne vaje so tudi ene izmed najpomembnejših.

Mnogo otrok (tudi odraslih) ne more stati na eni nogi nekaj sekund in istočasno zadržati pravilnega položaja telesa. Tudi to je eden izmed pokazateljev, da nekaj ni v redu, prav tako kot nezmožnost izvedbe popolnega počepa, kjer se pete ne dvignejo od površine. Ste vedeli, da vsak tretji otrok ne more izvesti te popolnoma naravnih kretnj, ki so anatomsko in fiziološko pomembne za samo preživetje in kvaliteto funkcioniranje?

Torej: opazujte sebe in svoje otroke. Odločite se za aktivnost, ki tretira tudi temelj vašega celotnega organizma – stopalo. Predvsem pa na vsak dan glejte pozitivno in verjemite, da za vsako težavo nekje leži tudi rešitev.

GIBAJTE SE Z NAMI (6)

Jugoslovanski prvak se je vrnil na kolo in spet zmaga

Cestni kolesar Andrej Žavbi je profesionalno kariero zaključil pred tridesetimi leti. Pred dvema letoma je na kolo znova sedel »zares« in je v svoji kategoriji med najboljšimi rekreativci na svetu. »Podoživljam nekdanje čase,« pravi kolesar iz Zbilj, ki ga v novi sezoni ni ustavil niti zlom ključnice.

MAJA BERTONCELJ

Zbilje – Leta 1984 je bil jugoslovanski prvak v cestnem kolesarstvu pred Primožem Čerinom in Janezom Lampičem. Leto prej je bil tretji, pred njim sta bila Bojan Udovič in Vlado Marn. To je Andrej Žavbi iz Zbilj. Po koncu kariere je kolo za dolgo postavil v kot, pred dvema letoma pa se je vrnil kot odlični rekreativec. V svoji kategoriji Master F od 55 do 59 let je bil lani najboljši v Sloveniji.

Kakšni so spomini na profesionalno kariero?

»To je že kar daleč nazaj. Cestno kolesarstvo sem začel trenirati leta 1973 in bil aktiven tekmovalac do leta 1986. Zadnjih pet let sem bil član profesionalne ekipe Rog. Bil sem najboljši mladinec v nekdanji Jugoslaviji, postal sem tudi članski prvak, bil sem balkanski prvak. Vsako leto sem zmagal na petih do desetih dirkah. Kariero sem zaključil kar hitro, saj se od kolesarstva ni dalo živeti, treba je bilo razmišljati naprej. Ostanjejo sami pozitivni spomini. Dobiš veliko prijateljev, veliko se naučiš za življenje. Ni pa lahko. S profesionalnim ukvarjanjem s športom zamudiš nekaj drugih priložnosti, ko vsi vrstniki že v službah najdejo svoj prostor, napredujejo, si ti po koncu športne kariere pravzaprav na začetku. Vsaj tako je bilo takrat. Zato sem jo zaključil zgodaj, pri šestindvajsetih, ker sem videl prijatelje, ki so se do konca trudili v športu in potem ostali sami, se enostavno niso znašli.«

Ste postavili kolo v kot ali ostali aktivni?

»Kolo sem postavil popolnoma v kot. Posvetil sem se službi in za šport ni bilo časa. Občasno sem se čisto rekreativno ukvarjal z različnimi športi. Zadnji dve leti sem našel več časa. Ni več toliko obveznosti. Hčerke so že odrasle, tako da sem spet resno začel trenirati. Podoživljam čas izpred tridesetih let, čeprav malce pozno.«

Ste motiv dobili še kje?

»Vse tri hčerke so športnice in vse so trenirale tek na smučeh. Anja je še vedno zraven, Nina se je posvetila samo študiju, Saša pa je



Andrej Žavbi zadnji dve leti podoživlja nekdanje čase. Tako kot včasih je najmočnejši v sprintu.

presedlala v kolesarstvo. Ima talent, je pa treba v tem športu trdo trenirati. Na njihovi športni poti sem jim pomagal, sedaj pa sem rekel, da jim bom še jaz pokazal svoje sposobnosti. Pri tem me podpira tudi žena. Že takoj prvo leto sem v svoji kategoriji zmagal na malem maratonu Franja. Bil je to poseben dogodek, saj se je drugouvrščeni poročil in smo mu dali moj zmagovalni pokal. Bolj sem spoznal tudi amatersko kolesarstvo in bil kar uspešen. V Sloveniji sem večinoma zmagoval. Postavil sem si cilj, da bi se na svetovnem prvenstvu lani uvrstil med najboljših tri. Po smoli sem končal na sedmem mestu.«

Srečate še kakšnega nekdanjega tekmeča?

»Zelo malo tistih, ki so včasih tekmovali, ki so bili moji tekmeči, je še tekmovalno aktivnih. So večinoma novi obrazi, ki jih je kolesarstvo v kasnejših letih prevzelo v tej meri, da zelo veliko trenirajo in vlagajo veliko. Vidim, da

nekateri trenirajo enkrat več, kot smo mi takrat, ko smo bili profesionalni kolesarji.«

Pred letošnjo sezono ste odšli na trening v Brazilijo.

»Sem član ekipe Tuš, ki je ena najboljših amaterskih ekip na svetu. Imamo tudi petkratnega svetovnega prvaka Igorja Kopšeta in tudi drugi so že bili svetovni prvaki. Zelo resno jemljejo kolesarstvo, smo super ekipa. Priprave pred sezono so običajno organizirali v Braziliji. Letos sem se jih udeležil prvič in je bilo odlično. Ceste so sicer v Sloveniji primernejše, prometa je veliko, vozniki so do kolesarjev zelo prijazni, a na cesti je treba zelo paziti. V štirinajstih dneh smo vsak dan prekolesarili okrog sto kilometrov, poleg tega smo tudi plavali. Trase so bolj ob obali, bolj ravninske. Za začetek sezone je to primerno.«

Sezona se je že začela – za vas s poškodbo?

»Na prvi dirki sem v svoji kategoriji zmagal, na drugi

sem bil med prvo skupino, dva kolesarja pred menoj sta se zapletla in padla. Padel sem čeznu in zlomil ključnico. Na srečo sem imel takoj operacijo. Kljub temu nisem povsem počival. Vozil sem se na trenažerju zaradi hitrejše rehabilitacije. Tudi Kopše je imel lani podobno poškodbo in v mesecu in pol mu je uspelo poškodbo sanirati in postati dvakratni svetovni prvak. Vse to z zelo intenzivno terapijo in posebno prehrano. Sledim njegovim izkušnjam in nasvetom. Po poškodbi sem že nastopil na dirki in zmagal.«

Kaj štejete za uspeh profesionalne in kaj za uspeh amaterske kariere?

»V času profesionalne kariere je bil to osvojevanje članskega prvaka Jugoslavije na cestni dirki. Bili smo tudi prvaki ekipno in na dirkališču, kjer sem bil prvak tudi posamično. Med rekreativci bi rekel sedmo mesto na lanskem svetovnem prvenstvu na Danskem, saj je bila konkurenca zelo močna. Veliko mi pomeni tudi tretje mesto na dirki v St. Johannu v Avstriji, kjer je bila konkurenca podobna kot na svetovnem prvenstvu.«

V čem ste najmočnejši?

»V sprintu. Tako je bilo že včasih in tako je tudi danes. Sprint sem veliko treniral pa tudi naravne danosti imam dobre.«

Ste bili kdaj blizu nastopu na olimpijskih igrah?

»Prvo leto, ko sem imel možnost, sem bil v vojski, naslednjič mislim, da se jih nisimo udeležili. Nisem imel možnosti. Bil pa sem član reprezentance, ki pa se je takrat izbirala tudi veliko po nacionalnem ključu, je bilo malce politično odločanje. Poleg tega se je v tistem času veliko dalo na ekipno vožnjo na sto kilometrov, ki pa meni ni bila najbolj pisana na kožo. Ta disciplina niti ne ostaja več.«

Kateri so vaši letošnji cilji?

»Maraton Franja in državno prvenstvo. Če bo šla sezona dobro, je drugi cilj popravi izpit z lanskega svetovnega prvenstva, kjer sem bil sedmi. Letos je prvenstvo v Avstraliji, zato še ne vem, ali se ga bom lahko udeležil. Je daleč, stroški so veliki.«

Krvavec trail vikend

Dvodnevno aktivno druženje tekačev in navijačev

MAJA BERTONCELJ

Kranj – Bliža se Krvavec trail vikend, dvodnevna prireditelj, ki je zasnovana kot aktivno druženje tekačev in njihovih spremljevalcev v gorskem okolju – z aktivnostmi, ki jih ponuja Krvavec.

Potekal bo 28. in 29. maja. Prvi dan bodo ob 11. uri začeli z Vertical KM, ki vas bo od spodnje postaje gondole Krvavec mimo Plaže na Krvavcu popeljal po najkrajši in precej strmi prog, letos prav do vrha Zvo-

gnju si bomo ob tekaških filmih skupaj s priznanimi slovenskimi tekači izmenjali nasvete in taktične zamisli za pravi Sky run, ki nas bo čakal prihodnje jutro. Nedeljski Sky run z začetkom ob 10. uri bo letos na voljo v dveh različicah: težji, 21-kilometrski, s 1800 metri vzpona, in lažji, 10-kilometrski, ki bo namenjen rekreativnim tekačem in planincem. Na poti bomo obiskali večino krvavskih planin, se na daljši prog povzpeli na vrh Kalškega grebena ter



Sky run: tekači bodo obiskali večino krvavskih planin.

ha. V manj kot šestih kilometrih boste pridrali kar 1300 višinskih metrov vzpona. Sledila bo podelitev priznanj najboljšim in odprtje najvišje ležečega prostora za kamping v Sloveniji. »V Hotelu Krvavec ali ob tabornem

se preko Zvoha zopet srečali na cilju na Plaži,« pravijo organizatorji iz vrst ŠD Divji zajci, Kranjske zimske tekaške lige, RTC Krvavec in Intersport. Predprijave za tekače in pohodnike so odprte do 20. maja.

Na teku trojk v ospredju Gorenjci

Ljubljana – Najbolj množična rekreativna prireditev preteklega konca tedna v Sloveniji je bil 60. pohod Pot ob žici in Tek trojk z 42.680 udeleženci v treh dneh. V tekmovalnem delu so ga zaznamovali tudi Gorenjci, tako v mlajših kot v odraslih kategorijah. Odnegli so kar nekaj zmag, tudi obe na najdaljši razdalji. Na 29 km sta bila člana zmagovalne moške trojke FritidLab-športna prehrana Peter Lamovec in Sebastjan Zarnik, s katerima je tekel še Gašper Bregar, gorenjska pa je bila tudi ženska trojka SportKe Žiri v postavi Katja Rakušček, Valerija Mrak in Saša Pivk.

Tek kulture v Žirovnici

Žirovnica – Zavod za turizem in kulturo Žirovnica je organizator 5. Teka pod svobodnim soncem, ki bo v soboto, 14. maja. Start netekmovalnega teka za otroke bo ob 9. uri, za odrasle (v dolžini 10,7 km) pa ob 9.45. Proga poteka po Poti kulturne dediščine Žirovnica, ki povezuje pet kulturnih spomenikov v občini Žirovnica: Prešernovo rojstno hišo, Čopovo rojstno hišo, Janšev čebelnjak, Finžgarjevo rojstno hišo in Jalnovo rojstno hišo.

V Kranju kvalifikacijski turnir Neymar Jr's five

Kranj – V Mariboru bo 29. maja potekalo finale malonogometnega turnirja Neymar Jr's five. Znani nogometaš vabi igralce, stare od 16 do 25 let, iz 35 držav in 6 kontinentov, da sestavijo petčlanske ekipe za turnir z njegovim imenom. Tudi zmagovalna ekipa Slovenije bo potovala na svetovni finale v Brazilijo. Za vozovnico se bodo potegovala najboljše ekipe s štirih kvalifikacijskih turnirjev. Tretji po vrsti bo 15. maja na asfaltnem igrišču na Planini v Kranju.

Na Bledu bo znova Poslovni tek trojk

Kranj – Poslovni tek trojk bo na Bledu v petek, 20. maja. Kako hitri bodo udeleženci, si boste lahko ogledali od 16.16 dalje, ko bo start. Vsak član trojke bo pretekel šest kilometrov. Poslovni tek trojk ima humanitarni značaj. Za vsak pretečen krog okoli jezera bodo podarili sredstva centru CUDV Matevža Langusa. Poslovni tek trojk pripravlja Šport ob jezeru, blagovna znamka podjetja Rodeo Trade.

Našli pogrešanega planinca

V iskalni akciji so našli mrtvega Jerneja Drolca, ki je bil pogrešan že od začetka letošnjega leta.

VILMA STANOVNIK

Kamnik – Na območju Menine planine je minulo soboto znova potekala iskalna akcija pogrešanega Jerneja Drolca, ki je bil pogrešan že od 2. januarja letos. Reševalci so bili pri iskanju tokrat uspešnejši, saj so, malo pred deseto uro dopolne, uspeli najti posmrtno ostanke pogrešanega na pobočju ene izmed vrtač med Menino in Bibo planino.

O tem, da gre za truplo pogrešanega Jerneja Drolca, ki je svojo življenjsko pot sklenil na svoji najljubši planini, ni nobenega dvoma, saj so, razen drugih dokazov, ob dobro ohranjenih posmrtnih ostankih, za katere

domnevajo, da so bili večino časa pokriti s snegom, našli tudi harmoniko, s katero je nesrečni Nejc, ki je bil znan in priljubljen veseljak, nemalokrat razveseljeval svoje prijatelje.

Kot nam je povedal vodja iskalne akcije in predsednik društva GRS Kamnik Franc Miš, so v dobro organizirani iskalni akciji, v kateri so poleg gorskih reševalcev sodelovali tudi policisti, gasilci in lovci, posmrtno ostanke pokojnika našli razmeroma hitro na območju, kjer so predvidevali, da obstaja največja možnost, da je pokojnik v slabih vremenskih razmerah zašel s poti.

Natančen vzrok smrti bo ugotovljen z obdukcijo.

Rok Žavbi obtožen terorizma

Kamnik – Slovenska policija je na podlagi evropske naloga v petek prišla Roka Žavbija, ki je obtožen terorizma v Italiji. Žavbija so v soboto dopolne pripeljali pred preiskovalnega sodnika ljubljanskega okrožnega sodišča. Ta mu je odredil pripor, na katerega so se v roku 24 ur pritožili. Aretacijo 26-letnega Kamničana v operaciji, ki so jo vodili karabinjerji v sodelovanju s slovensko policijo, je v nedeljo potrdil tudi italijanski notranji minister Angelino Alfano. Kot je poročala italijanska tiskovna agencija Ansa, je povedal, da gre za tujega borca, vpletenega v mednarodni terorizem, ki je na italijanskem ozemlju vodil proces radikalizacije in rekrutacije džihadistov. Prve informacije, da naj bi se Žavbi pod mentorstvom bošnjaškega imama Bilala Bosnića boril v vrstah skrajnežev v Siriji, so se v medijih pojavile leta 2014. Žavbi je zanikal, da se je boril na strani Islamske države. Dejal je, da je v Sirijo šel, da kot bolničar pomaga v boju upornikov proti režimu sirskega predsednika Bašarja al Asada.

Nesreča v predoru Karavanke

Hrušica – V nedeljo popoldne sta v predoru Karavanke, zaradi neupoštevanja pravil varne vožnje, trčila kombi in osebni avtomobil. V nesreči je nastala manjša materialna škoda, poškodovanih ni bilo, je bil pa promet kljub vsemu nekaj časa oviran, saj je bil predor zaradi odstranjevanja posledic nesreče zaprt. »Voznike, ki v takih nesrečah običajno na avtocesti, pozivamo, naj vedno ostanejo v koloni vozil, zagotavljajo naj prosto interventno pot, s potniki pa ostanejo tudi v vozilih. Če bi bilo zaradi preiskave okoliščin nesreče in odstranjevanja posledic nesreče treba čakati več ur, bi policisti voznike varno pospremili do prvega izvoza z avtoceste, kar pa tokrat ni bilo potrebno. Samovoljnega ravnanja voznikov policisti niso zaznali, je bilo pa precej udeležencev, ki so na avtocesti čakali ob, in ne v svojih vozilih, kar je prepovedano,« opozarjajo policisti.

Zasegli so avtomobila, tovornjak in moped

Kranj – Gorenjski policisti so čez konec tedna štirim udeležencem zasegli motorna vozila. V petek popoldne so vozniku pri Medvodah zasegli tovorno vozilo, proti večeru so v Kranju mladoletniku zasegli moped, v soboto ponoči so avtomobil zasegli vozniku, ki je pijan (1,00 mg/l) in brez veljavnega vozniškega dovoljenja povzročil prometno nesrečo z materialno škodo, prav tako v soboto pa je brez osebne avtomobila ostal še voznik, ki je avtomobil brez vozniškega dovoljenja vozil z registrskimi tablicami drugih vozil.

Odpadki so se spet vžgali

Naklo – Včeraj zjutraj so na dvorišču Centra za predelavo Naklo, ki so sodi pod okrilje podjetja Dinos, znova zagorele smeti. To je bil že četrti požar v zadnjih tednih. V prvih treh primerih je pri skladiščenju odpadkov prišlo do samovžiga, tokrat pa je zagorelo na drobilcu za predelavo kovinskih odpadkov. Požar, ki je bil največji doslej, so gasilci hitro pogasili. Zaradi vdihavanja dimnih plinov so na preventivni zdravniški pregled odpeljali enega od delavcev.

V predoru je bila le vaja

V petek popoldne so zaprli predor na Ljubelju, saj so pripravili vajo, s katero se preverili delovanje naprav v predoru in sodelovanje ter pripravljenost sil zaščite, reševanja in pomoči.

VILMA STANOVNIK

Ljubelj – Tokrat je šlo za napovedano enodnevno vajo, ki je potekala samo na slovenski strani predora. Pripravil jo je upravljavec predora Ljubelj, Direkcija Republike Slovenije za infrastrukturo, na njej pa so sodelovali: Izpostava Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje Kranj, Regijski center za obveščanje Kranj, Občina Trzič, Policijska uprava Kranj in Policijska postaja Trzič, DARS – nadzorni center Hrušica in Prometno-informacijski center Dragomelj ter Center za upravljanje in vodenje prometa na državnih cestah

v Dragomlju, DRI upravljajo investicij, d. o. o., Ljubljana, Gasilska zveza Trzič, PGD Bistrica pri Trziču, PGD Trzič, PGD Križe, PGD Kovor, PGD Kokrica, Javni zavod Gasilsko reševalna služba Kranj, ekipe prve pomoči Gasilske zveze Trzič, Gorenjska gradbena družba, d. d., Kranj, Vigred Elektroinstalacije, d. o. o., Visoko, Skyline, d. o. o., Ljubljana ter Inšpektorat Republike Slovenije za infrastrukturo.

»Tokratna vaja je bistveno manjšega obsega od vaj, ki smo jih izvajali v prejšnjih letih. V preteklosti smo imeli velike vaje zato, ker smo v predoru Ljubelj preizkušali

nov koncept reševanja. Tega smo leta 2013 uspešno zaključili, analiza pa je vseeno pokazala določene pomanjkljivosti, ki so se v tem času odpravile. Tako je tokratna vaja namenjena predvsem vzdrževanju kondicije. To pomeni, da gasilci in vsi ostali sodelujoči urijo to, kar smo že določili z načrti,« je ob vaji pojasnil vodja izpostave uprave RS za Zaščito in reševanje Kranj in poveljnik Civilne zaščite za Gorenjsko Jernej Hudohmet.

»Vsake toliko let je treba postopke obnavljati, ker se ljudje menjajo, pa moramo skrbeti, da vse službe ohranijo ustrezen nivo

pripravljenosti in da ob resnični nesreči lahko uspešno posredujejo,« je še povedal Jernej Hudohmet in pojasnil, da je bilo vseh udeležencev v vaji Predor Podljubelj 2016 okoli sto štirideset.

Največji del gasilcev je bil iz Gasilske zveze Občine Trzič, saj PGD Bistrica Trzič s specialnim predorskim gasilskim vozilom zagotavlja predorsko enoto. »Glede na to, da smo najbližje predora in imamo najkrajšo pot do Ljubelja, smo prevzeli tudi reševanje v predoru in smo se za to tudi usposobili. Če gre za manjšo prometno nesrečo, smo klicani zgolj mi in gasilci iz Kranja, če pa gre za večje nesreče, pa pridejo še druge enote,« je pojasnil Jani Žlindra iz PGD Bistrica pri Trziču, ki je tudi poveljnik Gasilske zveze Trzič, in dodal, da zadnja leta v predoru Ljubelj k sreči ni bilo nesreč. »Kljub vsemu je vaja dobrodošla, saj z njo preverjamo standardne postopke, ki ji imamo sicer napisne, vendar jih lahko preverjamo le z vajo,« je še dodal Žlindra.

Medtem ko je tekla intervencija v predorski cevi, so zunaj izkoristili priložnost za usposabljanje enot za postavitev in delovanje mesta zdravstvene oskrbe z uporabo prikolice za množične nesreče.



Na slovenski strani predora Ljubelj je v petek potekala reševalna vaja. / Foto: Gorazd Kavčič

V gorah že sedem smrtnih nesreč

S prvim majem so vrata odprle številne planinske postojanke, počasi pa se bliža tudi začetek prave planinske sezone. Podcenjevanje gora je lahko zelo nevarno, kar kaže statistika prvih štirih mesecev, ko so slovenske gore terjale že sedem življenj.

ANDRAŽ SODJA

Kranj – Okoli prvega maja so številne planinske postojanke že odprle svoja vrata, s čimer se v slovenskih gorah začne osrednji del planinske sezone. Kot je povedal predstavnik Gorske reševalne zveze Slovenije Matjaž Šerkezi, so v štirih mesecih letošnjega leta zabeležili že 70 nesreč, v katerih je sedem ljudi umrlo, 23 pa je bilo huje poškodovanih. »Najbolj obremenjene postaje gorskih reševalcev so Kamnik, Tolmin in Ljubljana,« je pojasnil Šerkezi in dodal, da so glavni razlogi za nesreče predvsem v precenjevanju lastnih sposobnosti in slabi pripravi na turo, nepoznavanje terena in napačne informacije s spletnih portalov. »Določeni primeri so zgolj splet okoliščin,

na katere imamo redko vpliv. Gore so nevarne in če smo nepripravljeni, znajo biti tudi zelo krute,« opozarja Šerkezi.

Sicer pa gorski reševalci opazajo, da se opremljenost planincev, sploh tistih, ki so bili na usposabljanjih ali tečajih Planinske zveze ali Gorske reševalne zveze, izboljšuje. Kot vedno so problematični posamezniki, ki jim je malo mar zase in za druge obiskovalce gorskega sveta, pa naj gre za planince, kolesarje ali pa čisto navadne turiste.

Po informacijah Gorske reševalne zveze je v gorah še vedno sneg in temu primerna mora biti oprema in znanje njene uporabe. »Snežišče ne smemo prečiti brez ustreznih opreme – derez in cepina. Svetujemo tudi uporabo čelade, sploh tam, kjer

pot poteka pod steno, saj se v pomladnem času gore čistijo in je več padajočega kamenja,« svetuje Šerkezi.

Največje nevarnosti so po ocenah reševalcev v občutku poletja v dolini, v gorah pa je na določenih delih še vedno sneg. Zato je nujna ustrezna planinska oprema, treba pa jo je znati tudi uporabiti. Prav tako se v tem času vreme izredno hitro spreminja pa tudi sicer je vreme v gorah spremenljivo. Vse skupaj je lahko ob neprimerni opremi in pomanjkljivih oblačilih tudi usodno.

Reševalci tako svetujejo vsem planincem, da se pravilno opremlijo, seznam priporočljive planinske opreme, ki bi morala biti nepogrešljiva v nahrbtniku resnih planincev, pa lahko najdete na spletnih straneh Gorske reševalne

zveze in Planinske zveze Slovenije. Kot še dodaja Šerkezi, pa se pred turo vprašajmo: »Kako dobro sem pripravljen, psihično in fizično? Je izbrana pot primerna zame? Kakšna je vremenska napoved? Kakšna je izbrana pot? Imam v nahrbtniku vse potrebne stvari za današnjo turo? Kako daleč je in koliko časa bom potreboval za celotno pot, saj smo na vrhu šele na polovici poti? Kakšen je teren?»

Na podlagi tega izberite turo, ki je primerna vaši fizični in psihični pripravljenosti, in pri tem upoštevajte svoje zdravje in zdravje udeležencev ture, o turah obveščajte prijatelje, v avtu pustite listek o načrtovani turi ter se vpisujte v vpisne knjige v kočah in na vrhovih, saj so vpisi lahko v veliko pomoč reševalcem pri poizvedbah.

zdravje & lepota

Posadili cvetlice za dober namen

Za vsako posajeno cvetlico vrtčevskih otrok bo Qlandia donirala Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj za nakup novega inkubatorja.



SUZANA P. KOVAČIČ

Qlandia Kranj je v petek gostila otroke iz okoliških vrtcev, ki so opravili dobro delo – posadili so tisoč cvetlic in tako polepšali okolico. Qlandia bo za vsako posajeno rožico poklonila petdeset centov Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo (BGP) Kranj za nakup novega inkubatorja. Ideja za dogodek sajenja

cvetlic se je rodila pred dva letoma, ko so ga izvedli prvič, da bi seznanili otroke z vrtnarjenjem in negovanjem kulture lepega vedenja do rastlin in okolice. Vodstvo BGP Kranj se je ob donaciji odzvalo s hvaležnostjo, saj jim bodo sredstva pomagala pri nabavi inkubatorja, ki ga nujno potrebujejo pri bolnih novorojenčkih. Z njim bodo zagotavljali višjo, varno in kakovostno zdravstveno in negovalno obravnavo novorojenčkov.

O srčnem popuščanju

SUZANA P. KOVAČIČ

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v sodelovanju s sekcijo za srčno popuščanje Združenja kardiologov Slovenije pripravilo poseben program ozaveščanja o dejavnih tveganjih in vzrokih za nastanek in napredovanje srčnega popuščanja. Ustanovili so klub bolnikov in njihovih svojcev, v katerem si bodo lahko člani izmenjavali osebne izkušnje in spoznanj lajšali sobivanje s to zahrbtno boleznijo. Lahko bodo pridobili pomoč zdravnikov, ki se ukvarjajo s srčnim popuščanjem, pa tudi nasvete medicinskih sester s področja zdravstvene nege. Klub bo koristen tudi za tiste, ki želijo zvedeti več o tej bolezni, predvsem pa jo želijo preprečiti ali vsaj prestaviti v kasnejše življenjsko obdobje. Program ozaveščanja bo trajal vse leto. Prvi večji dogodek bo v okviru prire-

ditve Športno poletje v Ljubljani v soboto, 4. junija, ko pripravljajo prikaz hodečega nogometa (walking football), telesne dejavnosti, ki je zelo primerna za bolnike s srčnim popuščanjem in tudi drugimi srčno-žilnimi boleznimi. Ob 5. maju, evropskem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju, je na novinarski konferenci govoril doc. dr. Borut Jug, dr. med., iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Število bolnikov s srčnim popuščanjem se zelo hitro povečuje, to bolezen sodobnega časa pa ima okrog 30 tisoč prebivalcev Slovenije. Dejavniki tveganja za zgodnji nastanek srčnega popuščanja so nezdrave življenjske navade, ki vodijo v nastanek ishemične srčne bolezni, in tudi druge bolezni srca (miokardopatije) pa tudi staranje populacije in spremljajoče »pešanje moči« srčne mišice. V zadnjih letih medicina vse uspešneje obvladuje težave in zaplete te bolezni.

Darujejo z veseljem

SUZANA P. KOVAČIČ

V zadnjih šestih letih je Rdeči križ Slovenije v sodelovanju z Zavodom Republike Slovenije za transfuzij-

ske medicino in družbo Petrol ozaveščal javnost o pomembnosti krvodajalstva, o velikem pomenu takoreduknih kot novih krvodajalcev ter pripomogel k širje-

nju baze krvodajalcev. Skupaj so k darovanju privabili več kot 60 tisoč ljudi. Nadaljevanje uspešne krvodajalske iniciative Daruj energijo za življenje poteka letos pod sloganom Darujem z veseljem, letošnji ambasadorji pa so motoristi. Ti ranljivi vozniki so redni in

številni krvodajalci, saj se zavedajo, da so tudi sami pogosto tudi prejemniki darovane krvi. Veliko moto klubov se tradicionalno udeležuje odvzemov krvi na krvodajalskih akcijah. Njihovo darovanje krvi je tako tudi simbolna gesta zahvale.



gorenjske lekarnice

Farmaceutov nasvet iz Gorenjskih lekarn

Zdravila za zniževanje zvišanega krvnega tlaka

Za zniževanje zvišanega krvnega tlaka uporabljamo zdravila, ki jim pravimo antihipertenzivi. Na voljo je več skupin zdravil, ki po različnih mehanizmih znižajo zvišan krvni tlak. Kdaj in katero zdravilo bo zdravnik predpisal, je odvisno od višine krvnega tlaka, prizadetosti tarčnih organov, prisotnosti drugih dejavnikov tveganja, sočasnih bolezni ter drugih zdravil, ki jih bolnik že jemlje. Za večino ljudi je zato potrebna kombinacija več zdravil, ki na različne načine znižujejo zvišan krvni tlak.

Lekarniški farmacevti obizdaji zdravil za zniževanje zvišanega krvnega tlaka izpostavijo določene posebnosti pri jemanju zdravil, da bodo le-ta najboljše učinkovala in pri tem bolnik ne bo imel nepotrebnih težav.

Kako vzeti zdravilo?

Splošno velja, da zdravila zaužijemo s kozarcem vode. Tablet, razen tistih z zarezo, ne lomimo. O delitvi ali drobljenju tablet oziroma odpiranju kapsul se je vedno potrebno predhodno prepričati v navodilu za uporabo, pri zdravniku ali lekarniškem farmacevtu. Kdaj vzeti zdravilo?

Priporočilo, kdaj vzeti zdravilo, je vezano na lastnosti zdravila. V določenih primerih s prilagoditvijo odmerjanja določenemu delu dneva zmanjšamo težave, ki lahko nastanejo ob uporabi zdravila. Zdravila, ki zvišani krvni tlak znižujejo tako, da povečajo izločanje urina (diuretiki), se zato vzame zjutraj oziroma dopoldne. Na ta način se izognemo pogostejšemu nočnemu vstajanju, saj je treba zaradi učinka teh zdravil

pogosteje na vodo. Otekanju nog pri jemanju zdravil iz skupine zaviralci kalcijevih kanalčkov se lahko izognemo z jemanjem zdravil zvečer. Kakšen je vpliv hrane in pijače? Pri večini zdravil, ki znižujejo zvišan krvni tlak, je nepomembno, kako jih jemljemo glede na obrok hrane. V določenih primerih pa hrana učinkovito zmanjša ali nasprotno povzroči prehitere padec krvnega tlaka. Temu se izognemo z jemanjem zdravila med oziroma takoj po obroku hrane. Sočasna uporaba alkohola ni strogo prepovedana, v nekaterih primerih pa lahko povzroča omotico. Uživanje grenivke ali pitje soka grenivke lahko okrepi učinek določenih zdravil iz skupine zaviralci kalcijevih kanalčkov, sočasna uporaba šentjanževke pa lahko pri teh zdravilih učinek zmanjša.

Kako vpliva uživanje drugih zdravil in prehranskih dopolnil?

Med najpogostejše posledice medsebojnega delovanja zdravil prištevamo povečan, zmanjšan učinek ali popoln izostanek učinka ter pojav neželenih ali celo toksičnih učinkov. Včasih je posledica medsebojnega delovanja zdravil tudi okvara določenega organa. Ker zdravila bolnikom v večini primerov ne predpisuje le njegov izbrani zdravnik, je še toliko bolj pomembno, da bolnik dobro pozna svoja zdravila. Na ta način lahko zdravnik in lekarniški farmacevt preverita morebitna podvajanja zdravil z isto učinkovino pod drugim tovarniškim imenom zdravil, nezdružljive kombinacije zdravil ... V pomoč je lahko osebna kartica zdravil, ki jo

lahko izdelamo tudi v lekarni. Na njej bodo zapisana vsa zdravila, ki jih bolnik prejema, informacije, kdaj in kako se jih uporablja, ter namen uporabe in dodatne koristne informacije. Dodana bodo tudi prehranska dopolnila. Kartica ne bo v pomoč le bolniku in svojem, ampak bo koristna tudi ob odhodu na različne specialistične preglede.

Kateri neželeni učinki lahko nastopijo?

Večina neželenih učinkov je prehodne narave in nastopijo ob začetku jemanja. S spremembo načina odmerjanja ali odmerka lahko izženijo. Na primer pojav vrtoglavice in slabosti lahko preprečimo z

jemanjem zdravila za znižanje zvišanega krvnega tlaka zvečer. Pri nekaterih bolnikih zdravila iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze povzročajo suh kašelj. Ob pojavu določenih neželenih učinkov se lahko zdravnik odloči tudi za zamenjavo zdravila.

Zelo pomembno je, da predpisana zdravila bolnik jemlje skladno z navodili zdravnika in lekarniškega farmacevta. Le na ta način preprečimo zaplete, ki jih zvišan krvni tlak lahko povzroča in v najhujšem primeru lahko vodijo v povečano smrtnost.

Nadja Debeljak, mag. farm., spec.

BREZ KONZERVANSOV, BARVIL IN DIŠAV

OGNJIČEVO MAZILO

Neгуje in obnavlja suho in razpokano kožo.

Ščiti kožo obraza, rok, ustnic in ostalih izpostavljenih delov telesa pred vetrom, mrazom ter drugimi škodljivimi vplivi okolja.

Pomirja kožo po daljši izpostavljenosti soncu.

Vsebuje izvleček cvetov vrtnega ognjiča v olivnem olju.

gorenjske lekarnice
www.gorenjske-lekarnice.si

Več informacij na naši spletni strani na povezavi <http://bit.ly/ognjic-gi>

www.gorenjske-lekarnice.si, info@gorenjske-lekarnice.si

Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primskovo, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Žirovnica

Farmakoinformativna služba, Galanski laboratorij, Kontrolno analizni laboratorij

Spletna lekarna: www.lekarnagorenjske.si

Homeopatska zdravila za samozdravljenje - Za svetovanje se predhodno naročite.



SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Z roko v roki stopajo že deset let

Dopust некоč in danes, Dotiki, Nekaj o sreči, Mati, zakaj jočeš, Slovenski običaji. To je le nekaj tem, ki jih je skupina starejših za samopomoč Cvetke izbrala za pogovor na svojih rednih tedenskih srečevanjih. Skupina Cvetke je ena izmed šestintridesetih skupin za samopomoč, ki delujejo pod okriljem Medgeneracijskega društva z Roko v roki Kranj, ki letos praznuje desetletnico.

SUZANA P. KOVAČIČ

Medgeneracijsko društvo Z roko v roki ima sedež na Hujah v Kranju, deluje pa širše, tudi v Trziču, Preddvoru, Naklem, Šenčurju, na Visokem pri Kranju in na Jesenicah. Pred desetimi leti so društvo ustanovili na pobudo Centra za socialno delo Kranj in Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije, ustanovni člani so bili Mateja Prosen, Miha Kern in Marija Govednik. Od vsega začetka je njihov član, zadnja leta tudi predsednik Mirko Steiner, ki je povzel dejavnost društva: »Izvajamo dva poglobljena programa, in sicer skupine starejših za samopomoč v domovih za starejše in na terenu, v Mestni občini Kranj pa tudi individualno družabništvo. Trenutno imamo 450 uporabnikov v obeh programih skupaj. Izvajamo programe za starejšo generacijo, razvijamo prostovoljno delo, ustvarjamo pogoje za smiselno in kakovostno življenje starejših na področju medčloveških

odnosov in odpravljamo predsodke o starosti. Imamo še več drugih dejavnosti, junija bo medgeneracijski tabor v Radencih pa razne delavnice, izlete, tematska srečanja, telovadbo ...« Skupine za samopomoč starejših se tedensko srečujejo vse leto, razen julija in avgusta. V eni skupini je največ deset udeležencev, vsaka skupina ima voditelja, usposobljenega prostovoljca, udeležba pa je prostovoljna in brezplačna. Na Hujah se srečujejo Cvetke, v Medgeneracijskem centru Kranj Šivankarice in Trnuljčice, v Čirčah skupina Resa, na Planini v Kranju skupina Storžič, v Strazišču Bodeče neže, na Zlatem polju Klasje, v Šenčurju skupina Krompirjev cvet, na Visokem delujejo Koprive, v Naklem Zarja, v Trziču pa Deteljica. Veliko imajo skupin v domovih za starejše v Kranju, Trziču, Naklem, Preddvoru in na Jesenicah. »Želeli bi si novih skupin v KS Vodovodni stolp in na Primskovem v kranjski občini, ker se kaže potreba po tem, v Preddvoru želimo oživiti skupino Josipinke,« je povedal Steiner.

Pogovor je zdravilo

Skupine za samopomoč delujejo po principu prijateljske skupine. Lepo je to opisala Zora Martinc Žitnik, podpredsednica društva in voditeljica skupine Bodeče neže: »Pričakovana starost je vse višja, zato je tudi pri nas vse več starostnikov, ki živijo sami, brez stikov z okolico, prepuščenih sami sebi in redkim obiskom svojcev. Vsi ti še vedno vitalni in radovedni ljudje imajo redno vsakotdnevno priložnost oditi z doma, z jasnimi cilji: tam me pričakujejo, tam bom dobrodošel, izvedel bom nekaj novega, zabavno bo. V skupini lahko spregovorijo o svojih težavah, ki takoj postanejo manjše, lahko se poistovetijo s problemi drugih in najdejo rešitve za svoje, dobijo nove prijatelje. Marsikateri starostnik najde lučko v svojem osamljenem življenju na tedenskih srečanjih skupin za samopomoč. Srečanja dajejo uporabnikom občutek pripadnosti: nekdo te pričakuje, se razveseli tvojega prihoda in si želi biti s teboj, nekoga zanima, kako si. Tudi težava je milejša, dile-



Medgeneracijsko društvo Z roko v roki Kranj je na Jezerskem pred nedavnim organiziralo dvodnevni seminar Starost kot izziv in priložnost, namenjen je bil voditeljem skupin in individualnim družabnikom. / FOTO: ARHIV DRUŠTVA

ma hitreje rešena, dvom manjši, ko to poveš naglas, ko se slišiš, ko te drugi poslušajo. Tedaj lahko opaziš pogled z druge strani, v pogovoru celo spremeniš svoje stališče.«

Individualno družabništvo

Več bi si v društvu želeli uporabnikov in prostovoljcev v programu individualnega družabništva, ki temelji na prostovoljskem medgeneracijskem povezovanju. »Žal še vedno ugotavlja-

mo, da pogosto tisti, ki potrebujejo pomoč za svojca, ne pokličejo zaradi nekaterih predsodkov. Skrbi jih še vedno, kaj bodo pa drugi rekli, da sami ne znajo dovolj dobro poskrbeti za svojca. Pri individualnem družabništvu gre za tedenska srečanja, po uro ali dve, ki temeljijo na pogovoru, lahko bereš knjigo, greš na sprehod, rešiš kakšno križanko. Individualno družabništvo ni storitev pomoči na domu, ampak gre izključno za druženje, ki je seve-

mive teme,« je povedala Rezka Kalan, ki obiskuje skupino Cvetke. V to skupino prihajata tudi zakonca Mikšič, pošalila sta se, da sta na začetku morala sedeti narazen, ker sta preveč klepetala med seboj. V društvu so formirali tudi folklorno skupino pod vodstvom Marije Brentin, ki vadi za jesenski nastop, ko bodo obeležili desetletnico.

Prostovoljci, pridružite se

V društvu je trenutno aktivnih 84 prostovoljcev,

Srečanja skupin za samopomoč dajejo uporabnikom občutek pripadnosti: nekdo te pričakuje, se razveseli tvojega prihoda in si želi biti s teboj, nekoga zanima, kako si.

da brezplačno, starejšemu pa zagotovo polepša dan. Poudarek je na pristnem odnosu in škoda vseh zavor, ki jih imajo svojci, da ne pokličejo. Po domovih starejših je individualno družabništvo že mnogo bolj utečeno,« je opozorila Eva Belčič iz Medgeneracijskega društva Z roko v roki.

Izkušnje uporabnikov

»Pred trinajstimi leti mi je umrl soprog. Žalovala sem, soseda mi je povedala za skupino za samopomoč. Tedaj še ni bilo društva Z roko v roki, ko pa so ga ustanovili, sem se pridružila njim. Še vedno redno prihajam na tedenska srečanja. Gre za prijetno druženje, dobila sem nove prijatelje, za pogovore izbiramo zani-

ki delujejo kot voditelji skupin za samopomoč ali kot individualni družabniki. »Iščemo prostovoljce za druženje s starejšimi, za enkrat do dvakrat na teden po uro ali uro in pol. Lahko je to izziv za zanimivo preživljanje prostega časa, lahko je to neke vrste priprava na lastno starost, ob tem pa imajo naši prostovoljci tudi možnost udeležbe na izobraževanjih, izletih in drugih dogodkih društva,« je povabila Eva Belčič. Več informacij o tem lahko dobite na sedežu društva na Hujah, na številki 051 425 351, na spletni strani <http://www.drustvo-zrokovroki.si>. Lahko jih vsečkate na Facebooku, kjer objavljajo aktualne zadeve.



Relax

UGODNA CENA ZA BRALCE PRILOGE ZDRAVJE IN LEPOTA
BREZPLAČNA DOSTAVA / ENOSTAVNA UPORABA

ZAŽIVITE BOLJ ZDRAVO

Naravne kompresijske nogavice delujejo terapevtsko, preventivno in preprečujejo nastanek krčnih žil.

redna cena 38,90€

akcijska cena 29,90€

080 30 25

VitaVera
VITA VERA D.O.O. DUNAJSKA ST. LJUBLJANA

Gorenjski Glas

AROMATERAPIJA

Nazaj k naravi

V Domu Petra Uzarja v Trziču poleg standardizirane zdravstvene nege za boljše počutje stanovalcev kot komplementarno terapijo uporabljajo aromaterapijo. Po njihovih izkušnjah aromaterapija ugodno učinkuje tudi na bolnike z demenco.

SUZANA P. KOVAČIČ

Aromaterapija pride v poštev pri različnih infekcijah, nespečnosti, slabostih, bolečinah in sproščanju. "Včasih že s preprostimi dodatki, kot so vonji, masaža, dosežemo veliko boljše počutje stanovalcev. Pri tem uporabljamo le ekološka eterična olja, z jasnim vedenjem, kakšne učinke ima eterično olje; limona osveži, cimret uničuje bakterije, kot sta MRSA in ESBL, ki so pogosto prisotne v domovih in bolnišnicah ... O tem pričajo znanstvene raziskave," je povedala dr. Anamarija Kejžar, direktorica Doma Petra Uzarja Trzič. Projekt v Domu vodi diplomirana medicinska sestra Maja Kržišnik, ki se je izpopolnjevala v aromaterapiji.

Skozi letne čase

Za vsak letni čas pravzaprav za vsak mesec imajo v Domu po oddelkih različne zračne difuzije. "Bergamotka (*Citrus bergamia*) v mesecu maju varuje, nas nasmeje, ustvari dobro atmosfero. Limona (*Citrus limon*) v juniju pomaga pri 'spomladanskem čiščenju' misli, v juliju pa nas mama sivka (*Lavandula angustifolia*) podpira, deluje umirjevalno. Avgusta spet pride na vrsto bergamotka. Črna smreka (*Picea mariana*) nas pripravi na zimo, dobro vpliva na dihala. Sladki komarček (*Foeniculum vulgare*) nas varuje, prizemljuje. Cipresa (*Cupressus sempervirens*) psihološko očisti, varuje in osvežuje. Je simbol večnosti, vceplja moč in modrost. Prav

tako poživlja pomirjujoče subtilne energije," je povzela Anamarija Kejžar.

Aromaterapija v paliativni negi

Aromaterapijo v Domu uporabljajo za psihološko, sociološko in duševno podporo v paliativni negi. Za to so na voljo zračne difuzije, izparilniki, inhalatorji, masažna olja ... Pri zračni difuziji za podporo uporabljajo kapljico eteričnega olja bosvelije (*Boswellia carterii*) in kapljico eteričnega olja ciprese (*Cupressus sempervirens*). "S psihološkega vidika je kadilna bozvelija primerna za meditacije in molitve, eterično olje ciprese pa v meditacijah lahko uporabljamo v primeru izgube ljubljenih oseb ali spre-

memb v življenju," je dejala sogovornica.

Učinki na bolnike z demenco

Pri zračni difuziji se zjutraj nakapa kapljico rožmarina in limone. Kejžarjeva je pojasnila, da ima rožmarin psihološko vlogo stimulant, očiščevalca in zaščitnika. Pomaga bistriti um. Je tudi simbol prijateljstva in ljubezni. Eterično olje limone prinaša jasnost misli in svetlo luč takrat, ko v mislih vlada megla in tema. V meditaciji limona pomaga odpreti srce.

Zvečer se za zračno difuzijo nakapa kapljica prave sivke in kapljica sladke pomaranče ali bergamotke oz. limone. "Na čustveni ravni sivka pomirja, dviga razpoloženje in preganja strah. Na duho-



Maja Kržišnik s čilo Metko Kavčič, ki je v 102. letu starosti. Povedala je, da ji aromaterapija dobro dene.

vni ravni nam sivka daje občutek, da nismo sami, zapuščeni ali pozabljeni. Psihološko pa eterično olje sladke pomaranče osveži in razvedri duha ter pomaga najti smeh in zadovoljstvo v življenju. Znano je po tem, da zmanjša neosnovani strah pred neznanim in zmanjšuje dvom vase. Pomaga najti notranji žar in optimizem." Sladka pomaranča je dobra tudi za masaže in kopeli, s katerimi želimo odpraviti tesnobo, stres ali nespečnost.

Aromatične kopeli

V Domu Petra Uzarja pripravljajo aromatične kopeli za noge, telo ali sedeče kopeli. Učinek aromaterapije dosežejo, ko v žlico soli nakapajo šest kapljic eteričnega olja sivke in jo dajo v vodo. Takšna aromaterapija pomirja močna čustva, vzpostavlja ravnovesje, daje občutek, da nikoli nismo sami. Za masažo stopal v deset mililitrov osnovnega olja nakapajo pet kapljic ciprese.

TANTUM
VERDE®



Hitro in dolgotrajno olajšanje pri vnetem grlu

Zdravilo se izdaja brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Ste mislili, da se poleti
ne morete prehladiti?

Imetnik dovoljenja za promet: Angelini Pharma Österreich GmbH, Avstrija
Predstavnik: Angelini Pharma d.o.o., Koperska ulica 108 A, Ljubljana

ANGELINI

ZANIMIVOSTI

Terapevtska obravnava brazgotin

... je obravnava brazgotin, ki nastanejo kot posledica poškodb, opeklin, pooperativnih posegov in poškodb. Cilj terapevtske obravnave brazgotin je zmanjšati preobčutljivost, mehčanje brazgotin, zmanjševanje bolečine, izboljšanje videza in preprečevanje oziroma zmanjšanje kontraktur.

SUZANA P. KOVAČIČ

Brazgotine ob nastanku nimajo več enakih značilnosti v zgradbi, kot je naša koža. Najslabši videz brazgotine je med prvim in šestim mesecem po poškodbi, opeklini ... To obdobje je tudi najbolj primerno za učinkovito in hitro obravnavo brazgotin, ko se lahko dosežejo najboljši rezultati. Nobene brazgotine se ne da popolnoma odpraviti in zagotoviti idealnega končnega uspeha zdravljenja – narediti brazgotino nevidno. Za zmanjševanje njene razsežnosti, občutljivosti, za povečanje elastičnosti

brazgotine in izboljšanje videza je na voljo več različnih terapij in metod. V ta namen so pogosto uporabljene laserske terapije, krioterapije, radioterapije, kirurški posegi, kompresijske terapije, obliži in različne belilne kreme in geli. V medicinskem centru Term Dobrna – Dobrna Medical so strokovno usposobili diplomirane delovne terapevte za izvajanje terapevtske obravnave brazgotin. Storitve velikokrat kombinirajo z lasersko terapijo, ki celjenje ran še pospeši, obenem pa v okviru terapevtske obravnave brazgotin veliko časa posvečajo tudi izobraževanju uporabnikov, saj je različne postopke treba

Ne glede na velikost in mesto brazgotine lahko ljudem ta povzročajo različne fizične in psihološke tegobe, v končni fazi lahko vpliva tudi na samozavest posameznika.

izvesti večkrat na dan tudi v domačem okolju in obenem upoštevati določena navodila, s katerimi uporabnikom zagotovijo ustrezno spremljajočo terapijo, ki jih bo popeljala do želenega končnega uspeha.

Faze zorenja brazgotine

Preden brazgotina pridobi svoj končni videz, potuje skozi različne faze zorenja. Prva je vnetna faza, ki se začne takoj po poškodbi tkiva in traja dva do šest dni. Zaustavi krvavitev, prepreči nadaljnji vdor bakterij, začne se formacija kolagena, ki s svojo mrežo obdrži brazgotino skupaj. V tej fazi opazite, da je rana pordela, otekla, boleča in tudi toplejša. Druga je proliferativna faza (proliferacija = hitra rast), ki traja od tri do štiri tedne. V tej fazi prihaja ves čas do nastajanja kolagena, ki poveča odpornost brazgotine proti zunanjim silam. V brazgotino se vračča vse več novih kapilar, kar povzroči

vidno odebelitev robov rane. Pojavijo se rdečkasti vozlički, to je granulacijsko tkivo, ki vsebuje veliko belih krvničk, ki se borijo proti bakterijam, zato je površina rane v tem času belkasta ali rumenkasta.

Tretja je maturacijska faza, govorimo o zorenju oziroma preoblikovanju brazgotine. Zorenje brazgotine je zadnja faza, ki traja več tednov ali let. Še vedno je prisotno nastajanje kolagena, ki se sčasoma razgrajuje. Proces celjenja rane je zaključen, ko se brazgotina spremeni v tanko, ploščato in belkasto brazgotino. Brazgotina se poravnava s preostalo kožo. Ljudje, ki so svetle polti, imajo navadno blede brazgotine, medtem ko imajo temnopolti ljudje brazgotine pigmentirane.

Kaj lahko storimo sami

Do neke mere lahko tudi sami vplivamo na končen videz brazgotine. V ta

namen so na voljo različni postopki, o katerih vas poučijo terapevti v Termah Dobrna, npr. primerni pritiski na brazgotino ter ustvarjanje vlažnega in mehkega okolja, s čimer želimo spodbuditi rast in obnovo kožnih celic, koži pa vrniti njeno naravno elastičnost, napetost in gladkost.

Na splošno celjenje rane lahko vplivate s povsem splošnimi priporočili, s tem, da skrbite za primerno telesno težo, zadostno uživanje tekočin, ki ne vsebujejo alkohola in kofeina, uravnoteženo prehrano, izogibajte se nikotinu in izpostavljanju rane soncu ... Velik dejavnik, ki vpliva na ustrezno celjenje, je tudi stres, ki enako kot sladkor na bolezen vpliva na nivo glukoze v krvi ter na hormonsko ravnovesje in s tem na sposobnost celjenja ran. Pri večjih ranah strokovnjaki priporočajo tudi ustrezna oblačila (kompresijska), ki pospešujejo celjenje.



*BREZPLAČNI
PREVOZ OD
DOMA DO TERM
DOBRNA IN
NAZAJ
+ posvet pri
zdravniku
+ zdravstvene
storitve



IZJEMNA UGODNOST ZA UPOKOJENCE* V TERMAH DOBRNA

LEPO JE BITI UPOKOJENEC*

do 30. 12. 2016

5 x polpenzion + kopanje
že od **198,00 €**
oseba / 5 noči

- ✓ brezplačni prevoz od vašega doma do Term Dobrna in nazaj
- ✓ 1 x posvet pri zdravniku + zdravstvene storitve
- ✓ brez doplačila za enoposteljno sobo
- ✓ pri 10 dnevnom bivanju PODARIMO 11. DAN namestitve in polpenzion

FIRST MINUTE POLETJE - 50% POPUST (do 27. 05. 2016)

25. 06. - 04. 09. 2016

1 x polpenzion + kopanje
že od **37,00 € 74,00 €**
oseba / noč, min. 2 noči

- ✓ en otrok do 12. leta in en otrok do 6. leta - brezplačno bivanje
- ✓ WELL bon v višini 5,00 € za storitve masažno lepotnega centra
- ✓ poletni animacijski program (mini klub, izleti, pohodi...)

POMLADNI ODDIH

02. 05. - 24. 06. 2016

1 x polpenzion + kopanje
že od **36,90 €**
oseba / noč, min. 2 noči

- ✓ neomejen vstop v bazene, tudi na dan odhoda
- ✓ WELL bon v višini 5,00 € za storitve masažno lepotnega centra
- ✓ MEDICO bon v višini 5,00 € za storitve Medicinskega centra



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

Brezplačna številka: 080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si



razvedrilo

GG

ALPSKI VEČER ŽE TO SOBOTO

V soboto, 14. maja, zvečer bo Dvorana Danica v Bohinjski Bistrici ponovno gostila priljubljeni glasbeni dogodek Alpski večer. Tokrat jubilejni – trideseti; in tudi sam Alpski kvintet v tem letu praznuje petdesetletnico delovanja.

Alenka Brun

Štiri ure programa v živo, več kot petdeset narodno-zabavnih melodij se vam konec tedna obeta ob obisku Alpskega večera, ki ga ljubitelji tovrstne glasbe naravnost obožujejo. Nastopili bodo Die Mooskirchner, Sekstakord, Ansambel Saša Avsenika, Okrogli muzikanti, ansambel Dori, Veseli svatje in seveda glavna zvezda večera: Alpski kvintet.

Pogovarjali smo se z Janezom Perom, ki je svojo glasbeno pot začel leta 1959 pri Mengeški godbi, pri Alpskem kvintetu pa je že od leta 1970. Je tudi njegov soorganizator, po njegovi podobi pa je nastala tudi – lahko bi ji rekli – maskota sedaj že tradicionalnega Alpskega večera.

»Z Alpskimi večeri smo začeli po praznovanju dvajsete obletnice Alpskega kvinteta na športnem igrišču v Zg. Gorjah. Nastopili so številni domači in tuji ansambli. Nekaj tisoč obiskovalcev je bilo navdušenih. To priložnost so zgrabili blejski turistični delavci in padla je ideja o organizaciji tovrstnih prireditev na Bledu.« Takrat sta izziv sprejela žal že pokojni Jože Antonič, tedanji vodja ansambla, in Stane Knific. Organizacija je iz leta v leto bolj napredovala. Potem se je z Bleda prireditev selila v Bohinj. »Sedaj pa s Turizmom Bohinj sodelujemo že tretje leto,« pravi Per in nadaljuje: »dobro so nas sprejeli in s tem tudi številne domače in tuje goste.«

Na Alpskem večeru glasbe ne manjka, po novem pa nastopajo le kvintetovske

zasedbe s pevci. »Kvinteti izhajajo z Gorenjskega, njihovo glasbo je prvi ponesel v svet Slavko Avsenik,« razlaga Per. »Izbor letošnjih ansamblov je res odličen. Nastopajo najboljši. Pričakujemo domače goste, tuji pa so najštevilnejši in izredno cenijo slovensko narodno-zabavno glasbo. Iz Avstrije smo recimo povabili ansambel Mooskirchner, ki velja za najboljšega onstran Karavank.«

Tudi letos bo večer snemala Televizija Slovenija, tako da si ga boste lahko ogledali v dveh poletnih terminih. Koncert pa bo vodil in povezoval znani humorist in voditelj Vinco Šimek, ki je bil tudi sam nekaj let član Alpskega kvinteta. Ta pa, kot smo že omenili, letos praznuje tudi petdesetletnico svojega neprekinjenega delovanja. Tako da bodo člani Alpskega kvinteta

obletnico z raznimi nastopi in koncerti praznovali vse leto, glavni koncert pa napovedujejo s Slovenskim oktetom v letnem gledališču Studenec pri Domžalah 18. junija. Za praznično priložnost so posneli tudi novo zgoščenko – v tipičnem in prepoznavnem alpskem stilu. Lani pa se je zasedbi po dvajsetih letih ponovno pridružil Oto Pestner in sodelovanja so kvintetovci vsekakor zelo veselili. Janez Per še pove, da se v 'koži' Alpskega kvinteta počuti odlično. »Bilo je veliko garanja, neskončnih poti, uspehov in veselja.« Da je bil izbran za 'maskoto' ansambla, pa je pripomogla verjetno tudi njegova pojava z velikim basom. Naslikal ga je znani mojster hudomušnega humorja Jože Trobec, avtor znamenitega Vučka, maskote zimskih olimpijskih iger v Sarajevu.



Znana humorna podoba oziroma karikatura, ki je delo Jožeta Trobca in ob kateri takoj pomislimo na Alpski večer. / Foto: arhiv ansambla



Daljnjega leta 1967 ... / Foto: arhiv ansambla



Alpski kvintet konec tedna vabi na Alpski večer, praznuje pa tudi petdesetletnico delovanja. / Foto: arhiv ansambla

JAKA



Radio  Sora

Vedno blizu. 91.1 / 89.8 / 96.3

RADIO SORA, D.O.O., KAPUCINSKI TRG 4, ŠKOFJA LOKA

GG IZLET // 25. maja 2016

NOVOSTI S PODROČJA VRTNARJENJA IN ODKRIVANJE LEPOP UDIN BORŠTA



Tokrat vas vabimo na malo drugačen izlet. V neposredni okolici imamo namreč bisere narave in kulture. Odkrijmo jih. Skupaj z dijaki Biotehniškega centra Naklo bomo na posestvu v Strahinju odkrivali novosti s področja vrtnarjenja in kmetijstva. Skupaj bomo spoznavali tudi znane in neznane lepote Udin boršta v okolici Strahinja in Dupelj.

Cena izleta je 18 EUR.

Cena vključuje: vodenje po posestvu BC Naklo, kosila, demonstracijo izdelave šopka iz rastlin z domačega vrta in gozda pod strokovnim mentorstvom, voden ogled zanimivosti Udin boršta, DDV.

Na izlet se bomo podali peš. Zmerne hoje bo šest kilometrov. Zberemo se ob 8.45 ob vhodu na posestvo BC Naklo. Avtomobile lahko parkirate na parkirišču pred posestvom. Zaključek izleta bo ob 17. uri prav tako na posestvu BC Naklo.

Za rezervacijo čim prej pokličite na tel. št.: 04/201 42 41, se oglasite osebno na Bleiweisovi c. 4 v Kranju ali pišite na: narocnine@g-glas.si.

Pohihte s prijavi, kajti število gostov je omejeno. Za odjave, ki prispejo kasneje kot v ponedeljek, 23. maja 2016, ob 10. uri, zaračunamo stroške kosila.

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Gorenjski Glas



Svoje spretnosti so otroci in stari starši pokazali pri ustvarjanju z naravnimi materiali. / Foto: arhiv vrtca

NA RAZISKOVANJE Z »AVTOBUSOM«

Najmlajši otroci iz Marijinega vrtca v Cerkljah so dobili priložnost, da raziskujejo svojo okolico tudi zunaj zidov vrtca. Sredi aprila so v vrtcu pripravili tradicionalno srečanje za stare starše.

Mateja Rant

Med najmlajšimi otroki, ki obiskujejo Marijin vrtec v Cerkljah, je kar nekaj takih, ki še ne hodijo samostojno. Zato so vzgojiteljice iskale različne možnosti, kako bi jim omogočili raziskovanje tudi širše okolice vrtca. Pri tem se je izkazalo, kako pomembno je sodelovanje z drugimi katoliškimi vrtci. Župnjski vrtec Vrhnika jim je namreč prijazno posodil voziček, s katerim lahko naenkrat peljejo šest otrok. Novo pridobitev so poimenovali kar »avtobus«, na vožnji z njim pa zdaj lahko tudi najmlajši uživajo v toplem pomladanskem soncu med polji in travniki.

Še posebno živahno pa je bilo v Marijinem vrtcu tretji četrtek v aprilu, ko so na



Najmlajši otroci se zdaj naokrog prevažajo z »avtobusom«. / Foto: arhiv vrtca

obisk povabili stare starše njihovih varovancev. Kot so pojasnili, so srečanja že tradicionalna, jih pa vsako leto zasnujejo malce drugače. Letos v vrtcu potekata dva krovna projekta. Prvega so poimenovali Opazuj in pomagaj rasti, drugega pa Tradicionalno slovensko. Za srečanje s starimi starši so oba projekta združili in

popoldne preživeli v medgeneracijskem sodelovanju. Svoje spretnosti so otroci in stari starši lahko pokazali na delavnicah, v katerih so ustvarjali z naravnimi materiali, ter se zabavali ob folklornih plesnih dejavnostih, poslušanju pravljic ter prepevanju starih in vsem znanih pesmic. Za uvod so nastopili folkloristi plesne

skupine Sava Kranj, pridružil pa se jim je tudi Zele ni Jurij. Otroke je navdušil s svojimi zanimivimi oblačili in zelenjem. Po končanih dejavnostih, ki so jih za otroke in stare starše pripravili delavci vrtca, so se starejši lahko še naprej sproščeno družili, otroci pa brezskrbno uživali na igralih in v peskovniku.

PESMI MLADIH

Midva

Moja roka je tvoja, prilega se v tvojo dlan.

Moja ljubezen je tvoja, danes, ko jočeš, in jutri, ko se smeješ.

Moja rama je tvoja, nasloniš se nanjo, kadar padaš.

In ti, ti si včasih tako en majčkeno, malo samo moj.

Moje srce je tvoje, pomaga ti, kadar si na tleh.

Špela

Prihaja čas poletja, čas čustvenih poletnih pesmi, ko srce vztrepeta in išče bližino. Pesem Midva sledi tudi drugi terek v malo drugačni obliki. **Meta**

Pesmi pošljite na elektronski naslov pesmi.mladih@gmail.com ali pisno na naslov: Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

POTOVANJA • VINO • HRANA • DOGODIVŠČINE • MOŠKI • ŽENSKO • POTOVANJA • VINO • HRANA • ŽENSKO

MAGDEBURG (1)

SEJEMSKI UTRIP

Alenka Brun

VNemčiji je med 17. in 19. aprilom ponovno potekal GTM German Travel Mart oziroma nemški sejem, ki je namenjen tujim turističnim agentom in novinarjem. Tokrat je že 42. GTM gostilo nemško mesto Magdeburg, prestolnica nemške

dežele Saška-Anhalt. Drugo leto ga bo gostila Bavarska, njeno mesto Nürnberg.

Magdeburg je znan predvsem po tem, da spada med bolj zelena mesta, ima nekaj izjemnih primerkov arhitekture, imenujejo pa ga tudi mesto dveh Ottov. V 1200 letih njegove zgodovine se je namreč ohranil spomin na Otta Velikega, katerega zasluga je recimo konstrukcija znamenite magdeburške

katedrale; drugi, Otto von Guericke, pa je bil naravoslovec, fizik, izumitelj in magdeburški župan med leti 1646 in 1676. Raziskoval je vakuum in zračni tlak in leta 1650 na primer izumil vakuumsko črpalko.

V okolici mesta še vedno najdemo precej spominov na srednjeveško obdobje, tokratni sejem pa se je odvijal v dveh sejemskih halah omenjenega mesta, v

zgradbi poleg starega teatra, kjer so udeležencem delavnic in sejma vsak dan postregli kosilo. Zraven sejmišča se razprostira tudi Elbauepark in s parkirišča lahko vidimo vrh ene večjih in bolj znanih magdeburških znamenitosti: vrh lesenega stolpa Millennium Tower, ki privablja poglede zaradi svoje zunanosti; njegova notranjost pa ponuja zanimiv ogled razstavljenih eksponatov, ki so krojili na primer zgodovino izumov; zunanje polžasto zavite stopnice, pa obiskovalcem nudijo simpatične razglede na okolico.



Gesine in Felicitas sta sicer iz Leipziga, tokrat pa sta predstavljali deželo Saško-Anhalt kot zibelko reformacije. Martin Luther je namreč tu pustil močan pečat, zato bo drugo leto potekalo v znamenju petstote obletnice začetka reformacije. / Foto: A. B.



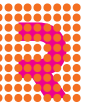
Na sejmu razstavljen lesena maketa stolpa Millennium Tower / Foto: A. B.



Nasmejana Claudia in Markus, predstavnika mesta Münster / Foto: A. B.



Letalski prevoznik se je na sejmu predstavil s simpatično stewardeso Kristino, ki je stregla paradižnikov sok. / Foto: A. B.



GLASOV ODER

PRIHAJA TEDEN MLADIH

V petek se v Kranju začne festival Teden mladih, ki bo v devetih dneh poleg družabno-kulturnih dogodkov ponudil tudi pester glasbeni izbor.

Samo Lesjak

V sodelovanju z lokalnimi društvi in organizacijami bo Klub študentov Kranj poskrbel za najdaljši teden v letu in organiziral številne koncerte različnih glasbenih zvrsti. Eden izmed glasbenih vrhuncev festivala bo pripadel z latinskim grammyjem nagrajeni pevki Gaby Moreno. Na TrainStation Squatu bomo poleg legendarne pank-rokove skupine Ritam Nereda slišali tudi enega najboljših latvijskih bendov, Carnival Youth. Fantje s karizmatičnim nastopom nadgrajujejo indie-glasbo, kot inovativno pa lahko opišemo tudi mešanje zvrsti in stilov zagrebške skupine ABOP. Med nastopajočimi



Odlična gvatemalska pevka Gaby Moreno bo na odru Letnega gledališča Khislstein nastopila v sredo, 18. maja.

bodo tudi francoski rokerji La Belle Bleue, Čao Portorož, kantavtorske provokacije Mikija Solusa, Jardier, Red Five Point Star. Zaključni koncert bo pripadel zasebni MI2.

Kranja pa ne bodo napolnile le melodije, temveč tudi

raznolika množica dogodkov in projektov, ki lokacije mestnega jedra predstavljajo v drugačni luči. Kranj s svojo prijetno kuliso postaja prostor druženja in urbane kulture, ki bo v času festivala gostil galerijo na prostem – Pocestnico, ki oživlja

pločnike, prometne znake in stare fasade. Kreativne dejavnosti bodo potekale in se predstavile s Pop up shopom, 2. SubArtovim festivalom kratkega filma, fotografskimi, literarnimi in gledališkimi večeri. Šport je doma tudi v gorenjski prestolnici, saj bodo v okviru festivala potekali večji športni dogodki – Ponytton: dirka s Ponyji, 8. Kolesarski vzpon na Jošt, Triglav Nočni tek po ulicah Kranja in Košarkarski turnir Marka Miliča. Obiskovalci naj bodo pozorni tudi na dobrodelno akcijo Haj favj TMau, v kateri bodo zbirali denarno pomoč Zavodu VID in deklici Neži za nakup invalidskega vozička. Maskota TMau bo v festivalnem času zbiral petke in delil nasmeha. Več o programu festivala na spletni strani tm16.ksk.si.

Konec tedna v znamenju rojstva in poroke

Kot smo lahko zasledili na Facebook profilu portala prve dame slovenskega protokola Ksenije Benedetti, je na Sečoveljskih solinah v ožjem družinskem krogu dahnila usodni da svojemu izbrancu, slovenskemu igralcu Borisu Cavazzi. Pred nekaj dnevi pa je svojega prvorojenca povila operna pevka, sicer pa tudi dekle, ki nas je s pesmijo Cvet z juga precej uspešno zastopala na Eurosongu pred devetimi leti, Alenka Gotar. Rojstva sina se je razveselil tudi njen soprog Anže Šuštar, s katerim se je Gotarjeva omožila septembra lani. Par je svojo srečo delil tudi na že omenjenem spletnem portalu, kjer sta razkrila tudi otrokovo ime: sina sta poimenovala Nikolas. Naslednja v 'vrsti' bodočih znanih slovenskih mamic pa je tudi Iris Mulej, ki jo je ljubezna odpeljala v Črno goro. Dekle poznamo predvsem z modnih brvi, čeprav je tudi uspešna poslovna ženska.



Alenka in Anže sta se poročila lani, pred nekaj dnevi pa dobila sina. / Foto: osebni arhiv

Pomladni koncert

Na tradicionalnem pomladnem koncertu v Gledališču Toneta Čufarja na Jesenicah so nastopili godbeniki pihalnega orkestra Jesenice - Kranjska Gora, ki se lahko pohvali z več kot 140-letno tradicijo. V programu se je orkester predstavil s skladbami Dublin dances, Downtown divertimento, Contestant overture, Heatherwood portrait, And hold in memory ter On the Tamiami trail. Pri vodenju orkestra z dirigentsko paličico pa so se predstavili dirigenti dirigentske šole pod vodstvom vodje in mentorja Mira Sajeta, dolgoletnega dirigenta Pihalnega orkestra Krka in člana predsedstva Zveze slovenskih godb.



Orkester Jesenice - Kranjska Gora z dirigenti dirigentske šole / Foto: Andraž Sodja

tedenski koledar

			vzhod	zahod
10. 5.	tor.	Izidor	5:36	20:22
11. 5.	sre.	Žiga	5:34	20:23
12. 5.	čet.	Pankracij	5:33	20:24
13. 5.	pet.	Servacij	5:32	20:26
14. 5.	sob.	Bonifacij	5:30	20:27
15. 5.	ned.	Zofka, binkošti	5:29	20:28
16. 5.	pon.	Janez	5:28	20:29

desetdnevna vremenska napoved

Torek 10. 5.	Sreda 11. 5.	Četrtek 12. 5.	Petek 13. 5.	Sobota 14. 5.
9/20 °C	11/19 °C	12/16 °C	10/17 °C	10/16 °C
Nedelja 15. 5.	Ponedeljek 16. 5.	Torek 17. 5.	Sreda 18. 5.	Četrtek 19. 5.
6/13 °C	5/15 °C	4/17 °C	8/19 °C	9/19 °C



16. Večer slovenskih viž v narečju

Škofja Loka, 10. junij 2016

GG IZLET // sobota, 21. maj 2016



Z MUZEJSKIM VLAKOM PO BOHINJSKI PROGI IN PLANINSKI POHOD NA SABOTIN



Organizator izleta je
ABC Rent a car in turizem.

Ob 8.53 odhod muzejskega vlaka z Jesenic mimo Bleda (9.00) in Bohinjske Bistrice (9.44), skozi tunel v dolino reke Bače in čudovite Soče, proti Solkanu, kjer izstopimo. Vožnja po Bohinjski progi je prav gotovo posebno doživetje. Za vzdušje skrbijo vodniki in animatorji. V sestavi vlaka pa je tudi vagon, kjer se lahko okrepčamo. Po izstopu z vlaka se odpravimo na planinski izlet na razgledni Sabotin (609 m), na pobočjih katerega so bili v boje na soški fronti vključeni pripadniki 22 narodov. Sabotin je zadnji alpski in prvi mediteranski hrib, s katerega se odpirajo osupljivi razgledi na dolino Soče, Julijske Alpe, Vipavsko dolino, Trnovsko in Banjško planoto, na Sveto Goro in Briške griče. Na vrhu si bomo ogledali kaverne in muzej v Parku miru. Po ogledu bo odlično kosilo, nato pa povratek na železniško postajo. Odhod vlaka z Goriške po Bohinjski progi in prihod na Bled ob 19. uri ter na Jesenice ob 19.37.

Prisrčno vabljeni!

Cena izleta:
0-6 let – brezplačno*
6-12 let – 29 EUR
Odrasli – 58 EUR

* v spremstvu vsaj ene odrasle osebe. Kosilo ni vključeno.

Cena vključuje: vožnjo z muzejskim vlakom, animacijski program, ogled Parka miru, kavarni in muzeja, kosilo, vodenje ter organizacijo izleta in DDV.

Prijave in rezervacije sprejemamo na Gorenjskem glasu, Bleiweisova c. 4, Kranj, po tel. št.: 04/201 42 41 ali po e-pošti na: narocnine@g-glas.si.

Gorenjski Glas

PRAZNOVANJA

Novorojenčki

Minuli teden je na Gorenjskem na svet prijokalo 46 novih prebivalcev. V **Kraju** se je rodilo 12 deklic in 16 dečkov, med njimi sta bila tudi bratec in sestra. Najtežji je bil deček, ki je tehtal 4580 gramov, najlažji deklici pa je tehtnica pokazala 225 gramov. Na **Jesenicah** se je rodilo po 9 dečkov in deklic. Najlažji je bil deček, ki je ob rojstvu tehtal 3070 gramov, najtežjemu pa se je kazalec na tehtnici ustavil pri točno štirih kilogramih.

Mladoporočenci

V **Preddvoru** so se 30. aprila 2016 poročili Domen Košir in Tjaša Vevar ter Dejan Golič in Jelena Živkovič.



Kaj ne sme manjkati na nobeni zabavi? Kaj naredi večer ob televiziji, športnem navijanju, ob kartanju še prijetnejši? Hrustljavi prigrizki seveda! Doma narejene stvari so čedalje bolj priljubljene, in to velja tudi za čips, grisine, krekerje. Med več kot petdesetimi recepti v knjigi boste lahko pripravili: prestice, kuminove palčke, koruzne krekerje, fino sirovo pecivo, fižolove pogačice, profiterole, empanade, grisine, pirine krekerje, sirove polčke, svederce s slanino, čapate in še druge hrustljave dobrote.

Cena knjige je 10,90 EUR.

Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

10⁹⁰
EUR

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova 4 v Kranju ali jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 vsak dan od 7. do 15. ure, ob sredah do 16. ure, ali po e-pošti na: narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

TANJIN KOTIČEK ŠOLA VEDEŽEVANJA IZ CIGANSKIH KART

Danes se zopet posvetimo bralcem in njihovim kartam. Vas je kar veliko, ki spremljate to rubriko in sodelujete. Bralka pod šifro Pomladno sonce ima izbrane karte Upanje, Sovražnik, Izguba, Ljubimec in Ljubezen, zanima jo, kaj ji prinašajo. Upanje prinaša želje, želje po boljšem, in kot vidimo v zadnji karti, upanje po ljubezni. Zmotijo nas lahko karti Sovražnik in Izguba, vendar ti dve karti pomenita, da je bralka v dvomih, ker ne ve, kaj ji ta ljubezen prinaša. Ob tem Sovražnik predstavlja tudi visoko, temno, moško osebo, sama karta Izguba pa prinaša pogovor na štiri oči med to osebo in bralko. Zadnja karta pomeni sklenjen krog, se pravi bo pogovor med njima obrodil sadove in ljubezen se nadaljuje oziroma začne. Pod šifro Morje 2016 imamo karte Težave, Potovanje, Hrepenenje, Žalost in Božje oko in vprašanje, kako bo potekal dopust. Prvi dve karti jasno pokazeta, da sam plan dopusta še ni dokončno



narejen in bodo še dogovarjanja glede tega. Sčasoma bo vse tako, kot mora biti. Hrepenenje nakaže, da so določene omejitve, ki pa se lahko odstranijo, saj Žalost predstavlja tudi šahovnico in premike in s tem možnosti. Božje oko seveda pomeni splošno dobro in pozitivni zaključek pa tudi, naj se bralka drži svojih odločitev in ne sme popustiti takoj pri prvi blokadi, saj se v trenutku vse lahko spremeni in se tehtnica premakne v drugo ugodnejšo smer. Na naslov tanja.70@hotmail.com ali na Gorenjski glas s pripisom 'šola vedeževanja' in svojo šifro pošljite tri poljubne karte ali pa karte za druge sisteme, ki ste jih že do sedaj spoznali. **Srečno! Vedeževalka Tanja**

SREČANJE KOVINARJEV

Leta 1953 so na poklicni šoli v Škofji Loki prvič organizirali samostojni razred kovinarjev. »To smo bili fantje, ki smo se šli učiti za poklic kovinarske stroke,« razlaga Vinko Hafner z Godešiča. »Malo je temu botrovalo dejstvo, da se je takratna šola razširila. Dograjen je bil trakt ob Šolski ulici, kamor se je preselila gimnazija, v starem delu stavbe pa je ostala osnovna, posebna in vajenska šola.«

Alenka Brun

Vinko se spominja, da je zadnji dve leti takratne nižje gimnazije in vsa tri leta vajenske šole hodil v isti razred, v tako imenovano 'risalnico', in tudi sedel je na istem stolu. Takrat je Gorenjska predilnica za svoje potrebe organizirala poseben razred tekstilk s triletnim učnim programom. Poleg teh dveh razredov je bil še poseben razred za različne poklice.

Fantje kovinarji, vi ste naša avantgarda

Ravnatelj Jelo Janežič je bil zanimiv in dober človek. Včasih je nadomeščal koga od manjkajočih učiteljev. Tako je prvo leto, do prihoda Župančiča, poučeval še matematiko. Učitelj Jože Župančič pa je postal novi ravnatelj šole v Retečah in obenem prevzel učne matematike. Sicer je bil znan po svoji strogosti, a je bil dober učitelj. Poznali so ga tudi po tem, da je bil strasten lovec. V Škofjo Loko se je na poučevanje vozil s kolesom – in to v vsakem vremenu. Dali so mu celo nadimek 'Fiks laudan', saj je, ko je nastopil učiteljevanje,

učencem rekel: »Fiks laudan! Fantje kovinarji, vi ste naša avantgarda.«

Izučili so se za različne poklice

»Tehnične predmete so nas poučevali praktiki iz industrije,« nadaljuje Hafner. »Franc Finžgar je bil zaposlen v Šeširju, inženir Tone Porenta in Miloš Mrak pa v Motorju, kasnejšem LTH-ju, na primer. Izučili smo se za različne poklice. Postali smo avtomehaniki, kleparji, ključavničarji, kovači, strugarji. Učili smo se v podjetjih in pri zasebnikih. Največ, kar enajst, jih je bilo tisto leto pri nekdanjem Šnajderju, v Strojnem podjetju. To je bilo edino leto s toliko vajenci. (Šnajder je izdeloval vodne turbine in firma je bila osnova za takratni Litostroj Ljubljana. Po vojni so stroje z delavci vred preselili v Ljubljano.) Šest fantov se je izučilo pr' Čik oziroma v Avtokovinarju na Poljanski cesti, kjer so sedaj stanovanjski objekti. Od teh so se trije izučili za kleparje in trije so postali avtomehaniki; dva pa še v Jelovici strojenega ključavničarstva. Trije smo se izučili pri zasebnikih.« Šolo so obiskovali trikrat na teden. Sobote so bile delavne, kakšnega izleta ali



Šestdeset let je minilo: sedijo od leve proti desni Alojz Stržinar, Ciril Stanonik, Viti Dolenc; stojijo, od leve proti desni Albin Mohorič, Stane Pintar, Peter Skrbiš in Vinko Hafner. / Foto: osebni arhiv

strokovnih ekskurzij ni bilo, tudi ob zaključku ne.

Vajeniška leta so dobro unovčili

»Razbežali smo se po svetu in se z večino nismo videli desetletja.« Danes je od tega minilo šestdeset let. Takrat za službo ni bil problem, se je pa več fantov preusmerilo v druge poklice, eni so s šolanjem nadaljevali, pripoveduje Hafner. »Enim je uspelo z visokošolsko izobrazbo, drugi je postal direktor; je bil pa tudi tak, ki je bil več let v zaporu in brez dela, kot ima let v delavski knjižici. Večina si je zgradila hiše in ustvarila družine. Nihče se ni preveč

pritoževal, kar se materialnih dobrin tiče. Drugojezdravje...« Pred trinajstimi leti je Vinko Hafner prvič organiziral srečanje, odkar so sedli v šolske klopi skupaj. Letos pa se jih je ob šestdeseti obletnici srečalo sedem od desetih še živih. Od 22 izučenih fantov se je jubilejnega srečanja udeležila le tretjina. Danes so stari okoli osemdeset let. Obujanje spominov je bil najlepši del srečanja, saj ima vsak svojo zgodbo. »Smo pa vsi vajeniška leta dobro unovčili, za kar so bili prav gotovo zaslužni naši učitelji.«

Sklenili so, da se bodo sedaj srečevali na pet let, je smeje zaključil svojo pripoved Hafner.

Lahko se udeležite tečaja vedeževanja.

Naročniki Gorenjskega glasa, izkoristite popust v višini 10%. Za več informacij čim prej pokličite Tanjo na tel. št.: **040 514 975**

Gorenjski Glas

»Dvojčica 68«

Pozdravljeni, Tanja! Zelo rada prebiram vaše odgovore. Sem v zvezi in me zanima, ali bo on še ostal moj življenjski sopotnik ali se mi kaže kaj drugega. Hvala za odgovor in želim vam še veliko uspehov. Vaš dom je lep in zunanji opazovalec bi rekel, da vam čisto nič ne manjka in da je ni stvari, ki bi jo bilo treba spremeniti. Vi pa dobro veste, da ste vedno bolj osamljeni in da si želite iskrenega objema, v katerem bi se počutili varno in ljubljeno. Za vami je dolga zveza in že nekaj let vas vidim v tej zvezi nesrečno. Prihodnost vam prinaša ljubezen, začeli boste čutiti in vse bo odvisno samo od vas, kako se boste odločili. Biti končno srečna ali še naprej kot do zdaj. Jaz vas vidim srečno in

zadovoljno. Vedno ste skrbeli za druge, sedaj prihaja čas, da poskrbite še zase. Prišlo bo do srečanja z nekom iz preteklosti, čustva še niso zamrla in kaj hitro se bo obnovilo vse tisto, kar se je zaradi drugih dejavnikov prekinilo. Lep pozdrav!

»Strelka«

Sem čisto obupana in ne vem več, kaj naj storim. V življenju si najbolj želim ljubezni. A ljubezni ni in ni. Bom imela svoje otroke in koliko? Ali bom sploh kdaj srečna in kdaj se bo to zgodilo? Hvala. Draga Strelka, v upanju se vedno dobi nova moč. Pogled v karte je razkril same lepe dogodke na področju ljubezni in kmalu, še v tem letu, se vam bo začelo veliko dogajati. Najprej boste seveda potegni

TANJA ODGOVARJA

tanja.70@hotmail.com



li črto čez vse tiste, ki so vas v preteklosti prizadeli in ranili vaše srce. S pogledom nazaj si sami naredite trpljenje in slabo voljo. Spoznali boste nekoga, lahko da že v mesecu avgustu, v manjši družbi, v katero boste povabljeni čisto po naključju. Ljubezen na prvi pogled, pri obeh. Ta ljubezen vam ostane, saj bo tista prava. Seveda boste srečni. Vidim vam tri otroke, dve deklici in dečka. Zaradi službe se preveč obremenjujete, ne vidim razloga po tem. Vidim dobre spremembe v drugi polovici leta. Znali se boste pravilno odločati. Lepo se imejte.

»Sinova prihodnost«

Najprej lepo pozdravljeni. Enkrat ste mi že odgovorili in z odgovori sem bila zadovoljna. Tokrat pa vas prosim, da

mi odgovorite glede sina, ki mi povzroča velike skrbi. Kako bo z njegovim šolanjem, ki mu ne gre in ne gre? Zanima me tudi njegova prihodnost oziroma ljubezen. Fakulteto bo uspešno zaključil, le malce kasneje, kot bi bilo pričakovano. Približno čez dve leti. V letošnjem letu se bo začasno zaposlil, kar bo zanj zelo dobro. Naučil se bo odgovornosti do sebe in do drugih. Po koncu poletja se mu obeta nov začetek v ljubezni. V tem odnosu bo zelo srečen in zadovoljen, kar bo na splošno ugodno vplivalo na njegovo prihodnost, se pravi šolo in ljubezen. Nikar si ne belite glave po nepotrebem, saj bo še vse tako, kot je prav. Biti mama je najtežji poklic na svetu. Lepo se imejte in srečno!



NAGRADNA KRIŽANKA



HARMONIKE OB BLEJSKEM JEZERU

22. 5. 2016



Medijski pokrovitelj:
Gorenjski Glas

Informacije in prijave:
harmonike.bled@gmail.com | 051 306 089

www.harmonike-bled.si

GORENJSKI GLAS	STRGALKA	STARO-GRŠKO SODIŠČE	RDEČA POLJSKA CVETICA	NASELJE PRI RAKEKU	PERZIJSKA KRALJICA	LOUIS PASTEUR	MESTNA ČETRTE V DUBROVNIKU	60 MINUT	POBIRALEC CESTNINE	STARI SLOVANI	FILMSKA ZVEZDA
NAŠ PEVEC (S. L.)							14				
PROSOJEN PAPIR ALI TKANINA											
TENIŠKI LOPAR			9			KREMA PEVKA DRAŠČEK					
GEORGE ORWELL			DENARNA VREDNOST IZDELKA MORSKA RIBA					KOLOSEK ŽENSKI PEVSKI GLAS			
VULKAN NA FILIPINIH				NAŠ PEVEC (MIRAN) PTIČ PEVEC						DRŽAVNIK GORBAČOV	AKONTACIJA
MADŽARSKI PLES							GL. MESTO PERUJA KRAJ PRI VELIKIH LAŠČAH			5	
ŽELATINA IZ ALG				NAŠ SLIKAR (RUDOLF) NERETVA (ANT. ZAPIS)							
GORENJSKI GLAS	LOŠČENA ŽGANA GLINA	GERMANSKI BOG GROMA NEMŠKI MATEMATIK (BERNHARD)						FIN. PISEK (JUHANI) OPATJVA V NEMČIJI			
PUHLICA			3			PRIMORSKO VINO DUHOVNIŠKI PRTIČEK					
1. IN 3. VOKAL			ANGLEŠKI IGRALEC (HUGH) KORNER							IVAN TAVČAR URANOV SATELIT	
ODMEV				OMETAČA PLOŠČATA MORSKA RIBA							
RIMSKI BOG LJUBEZNI					MITOLOŠKI LETALEC POSLOPJE ZA SENO					POLOM DREVJA ZARADI SNEGA	MOČNO ŽGANA GLINA
GRAFIČNA STORITEV							DEL KNJIGE DRŽAVA V ZDA				
KOSITER			GRŠKA ČRKA OKLEPNO VOZILO					REKA V PERUJU JUDOV SIN		11	
PISATELJ INGOLIČ			7			MANJŠI MOTOCIKEL MESTO V NIGERJI					
GORENJSKI GLAS	DEL OBRAZA	SUROVINA ZA IZDELAVO BARVIL ESTONEC								GALIJ DRŽAVA V JUŽNI AMERIKI	
IGRALEC AFFLECK STRAH OB JAVNEM NASTOPI	13				UKRAJINSKI PLES GLASBENIK SMOLAR						
SESTAVIL: F. KALAN	GLASBILO S STRUNAMI	TERME PRI PADOVI	OTOŽEN TONSKI NAČIN	LESLE NIENSEN	VOJAŠKI ODPOSLANEC	JEZERO V ETIOPIJI	GORENJSKI GLAS	NASILNEŽ	NORD. BOŽANSTVA	RICHARD GERE	IVER FEVDALNI PODLOŽNIK
SHAKE-SPEAROV KRALJ	2						SOL VINSKE KISLINE				KANADSKA PEVKA (CELINE) DRŽAVA V AFRIKI
LETNA GLEDALIŠKA KARTA							VIDEZ GLASBENI UREDNIK BULIČ				NAŠ NOGOMETAŠ (VALTER) DIJAK NA REALKI
RALNA ZEMLJA				POLOPICA Z MADAGASKARJA						16	
FRANCO NERO		SRBENJE		PLAVALKA ISAKOVIČ POČELO TAOIZMA				ČRTOMIR ANTOLIN NEM IGRALKA (KARIN)			ERIC CLAPTON VRSTA PECIVA
MESTO V ITALIJI					ENA OD ELEKTROD DROG NA VPREŽNEM VOZU				12	PTIČ Z OKRASIM REPOM ZARJA	
AMIKT ARIEL DONAR KINHIDRON RIEMANN	NAUK O POMORSKI PLOVBI	MORSKI RAK BREZ KLEŠČ GRADBENI MATERIAL					NOSILNA PODPORA VOJAŠKA ENOTA				
SVOD NAD NAMI				LISTNATO DREVO DUHOVNIK						15	NAŠ PESNIK (MART)
ATA (NAREČNO)				KARBOLNA KISLINA AMERIŠKI DRŽAVNIK (GEORGE)				TOYOTIN DŽIP			PERNATA ŽIVAL KRAJ PRI TRŽIČU
VADBA, URJENJE					BRITANSKA PEVKA	DIRKALEC				REJNIŠTVO	SOCIJALNI POLOŽAJ
TANJA RIBIČ			SMUČAR RAEHER ANGLEŠKI GLASBENIK (BRIAN)			OŽINA NA MALAKI	DRAŽ SKOPLJEN SAMEC GOVEDA			UMETNOST KRADLJIVEC	1
PEVKA ERBUS				ŽGANJE IZ ŽITA IVAN LENDL						EMIL TAHIROVIČ RODUJ	
ORGANSKA SNOV							6		MAGMA ZAREČINA		
SPRINTER BOLDON		10	ITAL. PEVEC (FAUSTO)						REŽISER COEN		



Nagrade:

- Restavracija Labod na Bledu, darilni bon (20 EUR)
- Sportna turizem, 2-krat kremna rezina + kava ali čaj v Vili Prešeren na Bledu
- Mini golf Bled, partija minigolfa za 2 osebi

Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 25. maja 2016, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

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

DRUŽABNA KRONIKA

ZMAGALA JE DOMŽALČANKA

V soboto zvečer je Linhartova dvorana Cankarjevega doma gostila finalno prireditev Miss športa Slovenije 2016. Končna izbranka prihaja iz Domžal in se nam je predstavila kot zadnja, pod zaporedno številko dvanajst. Miss športa Slovenije 2016 je postala Tjaša Bahovec.

Alenka Brun

Letošnji izbor za miss športa je bil že štirinajsti po vrsti, vendar se še nismo odločili, nam je v novi preobleki všeč ali ne. Lani je namreč idejni in izvedbeni oče izbora Srečko Čož predal vajeti Društvu športnih novinarjev Slovenije, pa tudi sama prireditev se je iz Festivalne dvorane preselila v Cankarjev dom. Večino točk iz preteklosti so ohranili, žal pa je imel tokrat sicer izvrsten stand up komik Andrej Težak - Tešky kot povezovalac izbora težko delo. Trudil

se je na vse načine, da ne bi gledalci v sicer polni Linhartovi dvorani ugotovili, da žal ne gre vse po načrtih. Da je izbor snemala tudi domača športna televizija, ne predstavlja ravno olajševalnih okoliščin za povezovalca na odru, v katerega so uprte vse oči, ki čakajo, da bo stvar speljal tako, kot je treba. In če smo realni, je v bistvu glede na 'dogodivščine' na odru svoje delo kljub vsem zapletom dobro opravil.

So pa dekleta na odru nastopila profesionalno. Videli smo jih v predstavitem in športnem izhodu, v kopalkah in svečanih oblekah. Vmes smo prisluhnili izvršnim

pevskim točkam: nastopili so Raiven, Matej Hribernik in svež veter na glasbeni sceni: Slovenka in Makedonec, pevka in kitarist, Kaja Stankovič in Namik Salievski. Za zadnja je bil to prvi nastop pred publiko. Ponovno pa so se na odru predstavili nekdanji ljubljenci ženske publike Game Over.

Gorenjci smo med dvanajstimi finalistkami navijali za Komendčanki – atletinjo Agato Zupin in Robyn Strmšek, ki se ukvarja s konjeništvom, Mojco Cesar, ki se je posvetila fitnessu in je iz Bohinjske Bistrice, ter Domžalčanko, biatlonko Tjašo Bahovec, ki je na koncu

tudi osvojila lento zmagovalke, čeprav teh dekleta pravzaprav ob podeljevanju letos niso dobila. Naziv, cvetje in kup daril. Osemčlanska žirija pa se je še odločila, da druga spremljevalka postane Brina Mljač iz Ljubljane, prva pa Sara Mitrakovič, ravno tako Ljubljankinca. Dobili pa smo še nekaj najlepših: pri spletnem glasovanju so si mesta razdelile Vesna Kašnik iz Velenja, Tjaša Bahovec je bila tu druga, največ glasov pa je zbrala Trboveljčanka, kolesarka Ula Hvala. Postala je še miss fotogeničnosti, za najbolj komunikativno pa so razglasili Brino Mljač.



Izbor si je ogledal tudi Srečko Čož, na fotografiji je v družbi Nine Rizvič in Saša Bertonclja. / Foto: Tina Dokl



Med osemčlansko žirijo je bil tudi Kranjčan Rožle Prezelj. / Foto: Tina Dokl



Andrej Težak - Tešky / Foto: Tina Dokl



Pri športni predstavitvi deklet je bilo veliko atletike, videli pa smo tudi ples ob drogu. / Foto: Tina Dokl



Letošnja zmagovalka Tjaša Bahovec, obdana z družino / Foto: Tina Dokl



Pop skupina Game Over / Foto: Tina Dokl

VRTIMO GLOBUS

Ali Selena poje Bieberju?



Ameriška pop pevka **Selena Gomez (23)** je svojo zadnjo pesem naslovlila Feel Me. Tuji mediji že namigujejo, da jo je posvetila Justinu Bieberju, s katerim sta bila par štiri leta. »Pevcu je pesem tudi prvič zapela, še preden jo je sploh izdala. S tem je želela zaključiti to poglavje in živeti naprej, vendar pa je izpadlo ravno obratno, saj se v pesmi spominja njenih najlepših skupnih trenutkov,« poroča Hollywood Life. Par se še druži, Bieber pa je uradno v zvezi z manekenko Hailey Baldwin.

Družina Kardashian bo še večja



Družina Kardashian se bo kmalu povečala za še enega družinskega člana. **Rob Kardashian (29)** in starleta **Black Chyna (27)** bosta postala starša in že vesta, kakšnega spola bo njun prvi skupni otrok, vendar novice še nista izdala. Par se je zaročil v začetku leta, po le štirih mesecih zveze. Njuni zvezi družina Kardashian sprva ni bila naklonjena, saj je bila Chyna pred tem skupaj z rapperjem Tygom, ki je sedaj v zvezi z najmlajšo od sester Kardashian Jenner Kylie.

Sharon in Ozzy Osbourne se ločujeta



»Nekdanja TV-voditeljica **Sharon (63)** in roker **Ozzy Osbourne (67)** se po tridesetih letih razhajata,« je potrdil vir blizu družini Osbourne. Razloga za to odločitev ni navedel, je pa znano, da je roker, ko se je zdravil zaradi odvisnosti, zlorabljal zdravila in alkohol ter sopogo, po njenih besedah, večkrat prevaral. Par se je spoznal leta 1970, 1982. leta sta se poročila ter imata skupaj tri otroke: Aimee (32), Kelly (31) in Jacka (30).

Zvezdnica serije Imperij stopila pred oltar



Ameriška igralka **Kaitlin Doubleday (31)**, znana po vlogah v filmih Ujemi me, če moreš in Čakanje ter dramski seriji Imperij, se je poročila z DJ-jem Devinom Lucienom. Poroča je potekala v Kaliforniji, srečnega dogodka pa ni pokvarilo niti slabo vreme. Par se je zaročil maja lani, igralka pa je takrat veselo novico sporočila s fotografijo zaročnega prstana preko Instagrama.



Konec maja bo dopolnila 35 let. Gorenjka, slaščičarka, žirantka domačega MasterChefa, dekle z željo, da bi enkrat imela svojo slaščičarsko akademijo, Alma Rekič. Že nekaj časa jo lahko spremljamo v 'svetlolasi' preobleki. / Foto: A. B.

n JAZ, MIDVA IN MI

Pink

MOJCA LOGAR

Pink pomeni rožnato. Lahko pomeni rdeče. Janja Vidmar je v svoji knjigi Pink tako poimenovala rdečico glavne junakinje, ki je ob nerodnih trenutkih zardela. Zafarbalala, bi rekli po domače. In to je bila še ena knjiga, ki smo jo letos brali starejši in mlajši skupaj. Starejši smo bili člani bralnih krožkov Mestne knjižnice Kranj, mlajši del pa so predstavljali dijaki prvega letnika slaščičarjev. Janja Vidmar je napisala knjigo, s katero obuja jugo-nostalgijsko. Čas odrasčanja mladostnikov v Mariboru v času razpada Jugoslavije. Pretekli čas je vsem starejšim vzbudi spomine na mladost. Ko je človek mlajši, je vse lepše. V knjigi opisuje pionirke, prinesli smo rdečo rutico in modro čepico, prebrali prisego in se ob tem smejali. Knjiga govori o kavbojkah Varteks, piškotih Domačica in Vegeti, jugu in stoenki, spomnili smo se 'životinskega carstva' in Pankrtov, Novih fosilov. Spodobnih kavbojk doma ni bilo, tako smo jih 'švercali' iz Avstrije in Italije. Tudi po kavu in rižu smo hodili na zahod. In obsedeno stanje na meji, kjer je bilo točno določeno, kdo bo kaj govoril, kje in kako boš sedel... Mladim je bilo vse to kot znanstvena fantastika. Zgodovinski čas jim je bil tuj, neznan. Jugoslavija je zanje tako oddaljena kot vstaja na Madžarskem ali vietnamska vojna, o tem ne vedo nič. Ko je iz starejših kar vrelo, kako je bilo, kaj so počeli, so mladi prisluhnili. Ena od udeleženk pravi, za celo vas smo z nekim kamnom belili kavbojke

znamke Varteks, da so bile malo bolj podobne leviskam. Pač pa smo starejši želeli izvedeti od mladih, kako se bavajo danes. Pravijo, da je droga dostopna čisto povsod, statusni simbol je telefon in število 'lajkov' na facebooku. Poslušajo različno glasbo, tudi 'narodnjake', čeprav sošolka Ljubljanka tega doma ne more priznati, saj bi jo imeli za totalno 'luzerko'. Pravo prijateljstvo jim pomeni pogovor v živo, ki je boljši kot preko kakršnegakoli ekrana, zaupanje, pomoč. Še enkrat smo dokazali, da je pogovor s starostno raznoliko skupino o prebrani knjigi velika dodana vrednost, ki ob spretni organizaciji ne pomeni nobenega dodatnega dela ali časa. Mladim knjiga zaradi štajerskega narečja večinoma ni bila všeč, vsi pa so se strinjali, da so se ob pogovoru veliko naučili. Da jim je bilo to všeč, čeprav razreda sicer ne učim, sklepam po nasmejanih obrazih dijakov, ki mi prijazno mahajo na hodnikih. Na koncu sem vse vprašala, če bi se vrnil ali »preselili« v tiste čase. Mladim skromnost vsakdanjih potrebščin nikakor ni bila blizu. Zanimivo pa so tudi starejši dejali, da ne bi še enkrat tihotapili kave čez mejo. Tudi ne bi še enkrat tako globoko žalovali za državnim voditeljem, kot je bil Tito. To je bilo obsedno stanje. Pogovor nam odpira srce in razširi um. Torej se pogovarjajmo več. Predvsem pa se moramo naučiti tudi spretnega poslušanja.

Mojca Logar je profesorica geografije in zgodovine.

O ranljivosti

JANEZ LOGAR

Celovitost človeka je skupek našega telesa, duše (misli, čustva) in duha. Starodavna ljudstva so to združevala, v naši zahodni kulturi pa smo v zadnjih npr. 200 letih poveličevali telo in že skoraj izničili pomen duha. Moč in vrednost duši oziroma psihi pa postopoma spet rasteta.

Kot je zraslo naše telo, tako raste, se spreminja in se razvija ali zakrni tudi naše psihično telo. Zelo nas učijo in spodbujajo, da se redno rekreiramo, imamo zdravo prehrano in opazujemo svoje telo. Včasih so za bolnike s psihičnimi boleznimi skrbeli v psihiatričnih bolnišnicah, danes pa se trudimo pomagati ljudem, da na preprost način pravočasno poskrbijo zase in za lastno srečo. Pri doživljanju sreče so ključna naša vzdušja, ki se menjavajo v nas.

Skoraj vsi pripomočki za osebno rast priporočajo stik s sabo. To pomeni, da vemo, kaj se v nas dogaja – da prepoznamo lepe notranje občutke (radost, vznihanje, zanimanje, zaupanje...). Prepoznati se moramo tudi, kadar smo zamorjeni, oholi, zaskrbljeni, ponižani, nesprejeti, nerazumljeni, neizpolnjeni, ko nas je strah in sram. Naslednji velik korak je, ko prepoznamo, kako nam ob posameznih vzdušjih odreagira telo. Ko ga začnemo opazovati, smo začudeni, da telo reagira vedno zelo podobno oz. celo isto. Bolj kot se opazujemo, več novih informacij o sebi dobimo. To delamo z na-

menom, da bomo zaznali več lepih občutkov in manj slabih oziroma da bodo slaba vzdušja izgubila svojo moč. Posledica je dvig zadovoljstva v življenju oziroma dvig sreče. Srečni pa želimo biti vsi.

Ker pa smo ljudje bitja odnosov, bomo le s sočlovekom lahko povečali srečo, kot jo opredeljujemo zgoraj. Največjo priložnost za to imamo v intimnih odnosih. V intimi (to seveda ni samo spolnost) damo na razpolago sebe ljubljene osebi. Intima pomeni, da tej osebi želimo, hočemo in predvsem upamo pripovedovati o svojih težavah in bolečinah in da nas ob tem ni strah, da bomo zavrženi. To je iskrena ranljivost. Ker pa je biti zavržen (neslišan, neusliščan, ponižan, pri spolnosti, v službi, pri prijateljih) tako zelo boleče, se odločimo, da ne bomo ranljivi in ne bomo delili svojih bolečin vsebin. Ranljivost ni prijetna, je pa nujna, če želimo iz sebe narediti več kot smo sedaj. V ranljivosti (to pomeni deljenje svojih strahov, sramu, žalosti, jeze...) moramo priznati, da nismo popolni. In ko to delimo z drugo osebo in smo hkrati slišani ter če dobimo še zadostno količino sočutja, se navkljub vsemu počutimo vredni ljubezni. Vredni, da pripadamo in da nas bo kljub vsemu ljubljena oseba imela rada ter nas ne bo zavržla oziroma ponižala.

Janez Logar je terapevt v zakonskem in družinskem centru Toplina v Kranju. e-pošta: janez.logar@toplina.net



KUHARSKI RECEPTI

ZA VAS IZBIRA DANICA DOLENC

Tedenski jedilnik

Nedelja – kosilo: kurja juha s špinačnimi žličniki, pečene puranje prsi v omaki, široki rezanci, berivka, jagodna kupa s smetano; **večerja:** žemljevka z rabarbaro, sadni sok
Ponedeljek – kosilo: perutninska obara, koruzni žganci, jabolčna čežana; **večerja:** meso iz nedeljske juhe v mešani solati z majonezo, kruh, jogurt
Torek – kosilo: zdrobova juha s korenčkom, telečja rižota z zelenjavo, rdeča pesa; **večerja:** krompir v oblicah z zeliščno skuto, bela kava
Sreda – kosilo: špinača s smetano, pire krompir, pečena piščančja bedra, berivka v solati; **večerja:** namaz iz tune, kruh, jogurt
Četrtek – kosilo: kruhova juha, z mletim mesom in sirom nadevani jajčevci, dušen riž, radič s fižolom v solati; **večerja:** špageti z grahom in bolonjsko omako, paradižnik v solati
Petek – kosilo: paradižnikova juha z rižem, kuhan oslič z blitvo, krompir v koscih, jagode s skuto in smetano; **večerja:** palačinke z lešnikovo in čokoladno kremo, bananino mleko
Sobota – kosilo: mešano meso na žaru, okisan krompir z mlando čebulo, ajvar, kajmak, lepinje, jabolčni zavitek; **večerja:** ostanki od kosila, por z maslom, bige, jogurt ali sadni sok

Pečene puranje prsi v omaki

800 g puranjih prsi, 80 g slanine, 40 g maščobe, šopek pehtrana, majaron, peteršilj, 1 dl belega vina, 1 dl juhe iz kocke, sol, poper

Slanino narežemo na rezine in z njo pretaknemo prsi, jih solimo in na vroči maščobi opečemo. Dodamo vse dišavnice in začimbe, prilijemo 1 dl juhe in dušimo 20 minut. Nazadnje prilijemo še vino in omako prevremo. Pečene prsi narežemo na porcije in jih prelujemo z omako. Zraven navadno ponudimo testenine, njoke in podobno.

Žemljevka z rabarbaro

20 dag mlečnih žemelj ali kruha, 2,5 do 3 dl mleka, 5 dag masla ali margarine, 15 dag sladkorja, 2 rumenjaka, ščepec cimeta, sneg z beljakov, pol kg rabarbare, vanilin sladkor, malo sladkorja v prahu

En dan star kruh ali žemlje natrgamo, prelujemo z mlačnim mlekom in pustimo, da se razmehča. Maslo mešamo s sladkorjem in rumenjaki, dodamo malce cimeta, namočen kruh in sneg iz beljakov. Vse skupaj narahlo gladko zmešamo; polovico testa damo v pomaščen manjši pekač, povrhu potrosimo očiščeno, na primerne koščke narezano surovo rabarbaro in jo potresemo z vanilijevim sladkorjem. Nanjo zdaj položimo drugo polovico testa, ga poravnamo in postavimo v pečico. Žemljevo pečemo pri srednji vročini 170 do 180 stopinj C tako dolgo, da testo rahlo porjavi. Pečeno potresemo s sladkorjem.

WWW.GORENJSKIGLAS.SI

Kokosovo pecivo

ERIKA JESENKO

Preprosto pecivo, ki je kljub enostavni in hitri pripravi okusno.

Za pripravo kokosovega peciva potrebujemo:

Za biskvit: 5 jajc, 12 dag sladkorja, 1 vanilin sladkor, 5 žlic olja, 13 dag moke, 1 dl mleka, 1 zavrtna žlička pecilnega praška, 2 žlici kakava.

Za namakanje biskvita: 2 dl soka iz kompota ali pomarančnega soka, 2 žlici ruma, 3 žlice marmelade.

Za kremo: pol litra mleka, 10 dag sladkorja, 2 vaniljeva sladkorja, 2 žlici moke, 12 dag kokosove moke.

Priprava biskvita: moko pomešamo s pecilnim

praškom, rumenjake in beljake ločimo, iz beljakov stepemo trd sneg. Rumenjake, sladkor in vanilin sladkor penasto umešamo, dolijemo mleko ter med stalnim mešanjem dodajamo 3 žlice moke. Prilijemo olje, vmešamo polovico snega. Postopoma dodajamo preostanek moke in nazadnje še drugo polovico snega. Premešamo in maso razdelimo na dva dela. V en del mase zamešamo kakav. Svetlo maso vlijemo v namaščen pekač ali v pekač, prekrit s papirjem za peko, in pečemo v pečici na 180 °C 10 minut. Biskvit vzamemo iz pečice, prelujemo s temno maso (maso, ki smo

ji dodali kakav) in pečemo še 15 minut.

Pečen biskvit nekoliko ohladimo ter ga namočimo z mešanico soka in ruma. Po vrhu ga premažemo z marmelado.

Priprava kreme: v skodelici zmešamo sladkor, vanilin sladkor in moko. Prilijemo deciliter mleka in premešamo. Preostalo mleko zavremo ter dodamo mešanico moke in sladkorja. Med mešanjem kuhamo eno minuto in primešamo kokosovo moko. Kuhamo še 3–5 minut, da se krema zgosti. S pripravljeno kremo prelujemo biskvit ter ga postavimo za dve uri na hladno.



Nasvet: Če je pecivo namenjeno otrokom, ruma za namakanje biskvita izpustimo. V nasprotnem primeru lahko dodamo kakšno žličko ruma tudi v kremo. Za dodatno obogatitev peciva ga ohlajenega prelujemo še s čokoladnim oblivom. V kremi lahko moko nadomestimo z enako količino vaniljevega pudinga.



KINO SPORED

CINEPLEXX, TUŠ, KRANJ

Torek, 10. 5.
18.40 HOUSTON, IMAMO PROBLEM!
18.10, 21.00 STOTNIK AMERIKA:
 DRŽAVLJANSKA VOJNA
15.30, 20.00 STOTNIK AMERIKA:
 DRŽAVLJANSKA VOJNA, 3D
15.50, 20.20 MATERINSKI DAN
20.30 NADZOR Z NEBA
18.20 MORILEC NA BELEM KONJU
18.00, 20.40 PLANET SAMSKIH
16.20 ZLOČINSKI UM
17.45 LOVEC: ZIMSKA VOJNA
15.40 KUNG FU PANDA 3
15.50 ZOOTOPOPOLIS, sinhro.

KOLOSEJ DE LUXE, KRANJ (CENTER)

Torek, 10. 5., in sredo, 11. 5.
18.10, 19.50 HOUSTON, IMAMO PROBLEM!
19.10, 21.30 STOTNIK AMERIKA:
 DRŽAVLJANSKA VOJNA
21.45 NADZOR Z NEBA
17.05 MATERINSKI DAN
16.00, 18.25, 20.50 PLANET SAMSKIH
15.10 PAPEŽ FRANČIŠEK: POT DO SVETEGA
 SEDEŽA
16.10 ZOOTOPOPOLIS, sinhro.
 Organizatorji filmskih predstav si
 pridružujejo pravico do spremembe
 programa.

GLEDALIŠKI SPORED

PREŠERNOVO GLEDALIŠČE KRANJ

Torek, 10. maja
19.00 Emil Filipič, Marko Derganc: BUTNSKALA (gostovanje v Slovenskem mladinskem gledališču v Ljubljani)

Četrtek, 12. maja
19.30 Svetlana Makarovič: MRTVEČ PRIDE PO LJUBICO (gostovanje v Kamniku)



LOTO

Rezultati 37. kroga – 8. maja 2016
 1, 2, 9, 12, 18, 19, 37 in 29

Loto PLUS: 5, 17, 18, 21, 31, 33, 38 in 4
 Lotko: 7 9 4 9 8 3

Sklad 38. kroga za Sedmico: 2.290.000 EUR
 Sklad 38. kroga za PLUS: 420.000 EUR
 Sklad 38. kroga za Lotka: 950.000 EUR

LAŽJI SUDOKU

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

Rešitev:

1	9	9	7	1	2	9	8
8	7	1	8	2	9	8	9
8	7	6	9	2	9	1	7
8	7	2	9	1	7	6	9
2	9	6	7	8	5	6	1
1	9	5	6	2	7	9	8
8	1	9	7	6	7	2	9
9	7	8	6	2	1	5	7
7	6	2	7	1	9	8	9
9	1	6	9	7	8	9	2

TEŽJI SUDOKU

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

Navodilo za reševanje: v kvadrate vpišite števila od 1 do 9 tako, da se ne bo nobeno število ponovilo ne v vrstici, ne v koloni, ne v enem izmed odebelenih devetih kvadratov. Pripravila P. F.

HALO-HALO GORENJSKI GLAS

telefon: 04 201 42 00

Naročila za objavo sprejemamo po telefonu 04/201-42-00, faksu 04/201-42-13 ali osebno na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju oz. po pošti – od ponedeljka do četrta do 11. ure! Cene oglasov in ponudb v rubriki so izredno ugodne.

Obvestila o dogodkih objavljamo v rubriki glasov Kažipot brezplačno samo enkrat, pošljete jih lahko na e-poštni naslov kazipot@g-glas.si.

PRIREDITVE

Zelemenjava

Tržič – V sklopu Tedna vseživljenjskega učenja bo v petek, 13. maja, ob 17. uri v Knjižnici dr. Toneta Pretnarja četrta Zelemenjava. Prisluhnil boste lahko tudi predavanjema Samooskrba z zelenjavo od semen do pridelka in Vse o semenih.

Neklasični sLOLvenski klasiki

Kranj – Danes, v torek, 10. maja, bodo ob 19. uri v dvorani Mestne knjižnice Kranj gostili Boštjana Gorenca - Pižamo. Tokrat se bo predstavil kot avtor humorne knjige SLOLvenski klasiki 1, v kateri je času primerno interpretiral 50 literarnih klasikov in njihovih del.

Poezija o miru in prijateljstvu

Kamna Gorica, Kranj – V četrtek, 12. maja, bo ob 19. uri v dvorani Mestne knjižnice Kranj v okviru Literarnega festivala Literature za mir Obrazi miru ob 48. Mednarodnem srečanju pisateljev na Bledu potekal pogovor Poezija o miru in prijateljstvu. Pesniki različnih narodov bodo v svojem in francoskem jeziku ter v slovenskem prevodu opevali bolečino svojega ljudstva in izražali upanje, da resnični mir vendarle prihaja. Večer bo povezoval esejist in filozof ter prevajalec Edvard Kovač. Isti dan se bo prireditev v Mežnariji v Kamni Gorici začela ob 18. uri.

Boljši sejem

Kokrica – Turistično društvo Kokrica vabi v soboto, 14. maja, od 8. do 12. ure na boljši sejem pred Kulturni dom na Kokrici. Stojnico lahko najamete. Povabili so tudi ekološke kmete, ki bodo prodajali svoje izdelke, pena voljo bodo sveži flancati, lahko boste igrali prstomet in pikado.

Za otroke

Tržič – V četrtek, 12. maja, bo ura pravljic v tržiški knjižnici ob 17. uri.

Jesenice – Danes, v torek, 10. maja, bodo nemške urice ob 17. uri, jutri, v sredo, 11. maja, bodo ustvarjalne delavnice ob 17. uri, v četrtek, 12. maja, bo ura pravljic ob 17. uri, v petek, 13. maja, pa se bo Brihtina pravljica dežela za tiste otroke, ki ta čas niso v vrtcu, začela ob 10. uri.

Kranj – V Mestni knjižnici Kranj lahko otroci jutri, v sredo, 11. maja, prisluhnejo pravljici Zverjasec, v delavnici Čarobni prsti bodo v četrtek, 12. maja, ob 17. uri izdelovali metulja v tehniki zgibanja papirja origami.

Naklo – Danes, v torek, 10. maja, lahko ob 17.30 otroci v knjižnici prisluhnejo pravljici Zverjasec.

Jezerko – V soboto, 14. maja, bo ob 10. uri v krajevni knjižnici Jezerko ura pravljic.

IZLETI

Pohod na stari prehod Ljubelj

Kokrica – Društvo upokojencev Kokrica vabi članice in člane na vzpon na bivši mejni prehod stari Ljubelj, ki bo v petek, 13. maja. Zbor bo ob 7. uri pred Domom krajanov na Kokrici. Odpeljali se boste na Ljubelj, od tam pa krenili po cesti na stari Ljubelj. Pot je lahka.

Na praznik refoška v Marezige

Šenčur – Društvo ljubiteljev vina Šenčur za člane in nečlane organizira v nedeljo, 22. maja, izlet na praznik refoška v Marezige. Informacije in prijave do četrta, 19. maja 2016: Franci Erzin, tel. 041 875 812 ali okrepčevalnica Alo Alo.

26. nočni rokovnjaški pohod

Kamnik – Planinsko društvo Kamnik vabi na 26. nočni rokovnjaški pohod. Na 37 kilometrov dolg pohod se boste odpravili 21. maja ob 20.30 izpred Gostinskega podjetja na Trojnah. Avtobus bo z avtobusne postaje Kamnik odpeljal ob 19. uri ter ustavljal na avtobusnih postajališčih v smeri Duplica, Volčji Potok, Radomlje, Količevo, Dob, Lukovica, Blagovica, Trojane. Pohod bo trajal približno 11 ur. Dodatne informacije na www.drustvo-pdkamnik.si, po telefonu 031 395 094 (Miran) ali e-pošti info@pdkamnik.si, kjer sprejemajo tudi prijave za najave večjih skupin.

Izlet v Strunjan

Kranj – Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca v sredo, 18. maja, vabi na kopalni izlet v Strunjan. Avtobus bo odpeljal izpred Sloge v Kranju ob 8. uri. Prijave do petka, 13. maja, sprejema Inge Sajovic po telefonu številka 030 673 541.

S kolesom do Zbiljskega jezera

Naklo – Društvo upokojencev Naklo vabi na kolesarjenje, ki bo v četrtek, 12. maja, potekalo na relaciji Naklo–Dragočajna–Podreča–Naklo. Start bo ob 9. uri izpred doma upokojencev Naklo.

PREDAVANJA

Ko tla postanejo vrt

Leše – V četrtek, 12. maja, bo ob 19.30 v stavbi bivše Osnovne šole Leše predavanje z naslovom Mikrobiota za zdravje – ko tla postanejo vrt. Predavatelj bo Marko Babnik.

Status invalidov s težavami v duševnem zdravju

Kranj – Humana, združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje, vabi v četrtek, 12. maja, na brezplačno predavanje z naslovom Uveljavljanje statusa invalidne osebe s težavami v duševnem zdravju. Začetek predavanja bo ob 16. uri v društveni pisarni v Kranju, Oldhamska 14 (pri Vodovodnem stolpu). Delavnico bo vodila Nevenka Ropret, uni. dipl. soc. delavka.

Auuu, boli me!

Kranj – V Mestni knjižnici Kranj se bo jutri, v sredo, 11. maja, ob 19. uri začelo predavanje z naslovom Auuu, boli me! Na predavanju bodo predstavljeni načini lajšanja bolečin, ki jih uporabljajo v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj. Predaval bo Aleš Rozman, dr. med. spec. anesteziologije.

OBVESTILA

V Medgeneracijskem centru Kranj

Kranj – Medgeneracijskem centru Kranj bodo danes, v torek, 10. maja, ob 18. uri brezplačne pravne informacije: Lastninsko pravo, I. del, jutri, v sredo, 11. maja, bo ob 18. uri predavanje o zdravilnih rastlinah od A do Ž, v četrtek, 12. maja, bo ob 16. uri delavnica Krepitev spomina, potrebne so prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si. V petek, 13. maja, bo ob 10. uri vadba za zdravo hrbtenico, tudi za vadbo so potrebne prijave prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si, ob 18. uri pa se bo začela delavnica z naslovom Španska kuhinja.

Koča na Golici

Jesenice – Planinsko društvo Jesenice obvešča, da je Koča na Golici odprta.

Beremo s tačkami

Kranj – V sodelovanju z društvom Tačke pomagačke so v Mestni knjižnici Kranj organizirane delavnice Beremo s Tačkami, tako bo delavnica tudi jutri, v sredo, 11. maja, ob 17. uri. Za sodelovanje so potrebne predhodne prijave, ki jih sprejemajo do zapolnitve mest na e-naslov: lara.gujtman@mkk.si.

KONCERTI

Gorenjski upokojenci pojejo

Cerklje – Pokrajinska zveza društev upokojencev Gorenjske in Društvo upokojencev Cerklje vabita na revijo pevskih zborov Gorenjski upokojenci pojejo, ki bo v soboto, 14. maja, ob 16. uri v dvorani Kulturnega hrama Ignacija Borštnika. Nastopilo bo 18 upokojenskih pevskih zborov Gorenjske.

RAZSTAVE

Kaj so ljudje nosili spodaj

Tržič – V četrtek, 12. maja, bodo ob 18. uri v Kurnikovi hiši odprli razstava z naslovom Kaj so ljudje nosili spodaj. Razstavo o spodnjem perilu pripravljata Folklorna skupina Karavanke in Tržiški muzej, na ogled bo do 30. junija.

Likovna razstava Helene Tahir

Jesenice – V galeriji Kosova graščina bo v četrtek, 12. maja, ob 19. uri odprtje razstave del akademske slikarke Helene Tahir.

PREDSTAVE

Butalci

Kranjska Gora – V Ljudskem domu bo v petek, 13. maja, ob 20. uri na sporedu gledališka predstava Frana Milčinskega Butalci.

MALI OGLASI

T: 201 42 47, F: 201 42 13
E: malioglas@g-glas.si

Male oglase sprejemamo:
**za objavo v petek – do srede
do 14. ure in za objavo
v torek do petka do 14. ure!**

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

NEPREMIČNINE

STANOVANJA

PRODAM

GARSONJERO, 28 m², v Škofji Loki,
tel.: 040/734-882 16001711

ODDAM

V ŠKOFJI Loki oddam garsonjero, ve-
likost 31 m², za daljše obdobje, tel.:
041/911-835 16001699

POSESTI

PRODAM

2 PARCELI za gradnjo stanovanjske
hiše - dvojček, z gradbenim dovolje-
njem ob Kidričevi cesti v Šk. Loki.
Pričetek gradnje takoj, tel.: 041/366-
993 16001671

V SEBENJAH - Križe, zazidljiva parcela
500 m², v ravnini sredi vasi, cena 120
EUR/m², tel.: 031/665-822 16001709

POSLOVNI PROSTORI

ODDAM

ZOBOTEHNIČNI laboratorij v Kranju
oddam v souporabo, tel.: 041/242-
371 16001708

MOTORNA VOZILA

AVTOMOBILI

KUPIM

VOZILO poškodovano ali v okvari. Avto
Tojos, Tomislav Josipovič, s.p., Druľov-
ka 23a, tel.: 031/629-504 16001600

DRUGA VOZILA

PRODAM

PRIKOLICO za osebni avto, 130 x 170
cm, domača izdelava, tel.: 051/364-
091 16001668

MOTORNA KOLESA

PRODAM

AVT štirikolesnik Eton 100 ccm, prak-
tično nov, registriran, tel.: 041/711-
532 16001697

MOPED Tomos Colibri T 12, letnik
1969, vozen, ohranjen, tel.: 031/643-
725 16001689

STROJI IN ORODJA

PRODAM

GLADILEC za cementni estrih, škarje
za pločevino in kovaško nakovalo 100
kg, tel.: 041/611-294 16001705

STANOVANJSKA OPREMA

POHIŠTVO

PRODAM

NOVO kopalniško ogledalo Mary, 57
cm, tel.: 04/25-31-118, 041/943-
830 16001686

OGREVANJE, HLAJENJE

PRODAM

2 NOVA IMP kolektorja, tip SSE 87/2,
tel.: 040/287-707 16001575

VRTNA OPREMA

PRODAM

HRASTOVO mizo in klopi, primerno za
na teraso, tel.: 051/435-104 16001687

VRTNO garnituro 2 m, klopi z naslo-
nom, lične izdelave, cena 350 EUR,
tel.: 051/649-793 16001685

GLASBILA

PRODAM

KLAVIRSKO harmoniko, 48-basno,
tel.: 041/749-509 16001517

ŠPORT, REKREACIJA

PRODAM

LEPO ohranjeno žensko kolo na 18
prestav, tel.: 041/874-776 16001704

TURIZEM

ODDAM

PRENOVLJEN apartma v Morav-
skih toplicah - Prekmurska vas, tel.:
041/606-286 16001690

V VODICAH pri Šibeniku oddam lepe
apartmaje za 2-3 osebe ali 4 osebe,
50 m od morja, tel.: 051/200-090
16001707

STARINE

KUPIM

ODLIKOVANJA, kovance, ure, slike,
značke, srebrnino, dokumente in dru-
go, tel.: 030/670-770 16001713

ŽIVALI IN RASTLINE

PRODAM

JAGODE, ki 2-krat rodijo, hibiskuse,
roženkravt, razne trajnice, ugodno,
tel.: 070/280-706 16001693

KMETIJSKI STROJI

PRODAM

GORSKI traktor Reform Muli 401, 40
KS, 2140 del. ur, z nakladalko sena,
trošilcem hlevskega gnoja s stranskim
izmetom in cisterno za gnojevko, cena
18.000 EUR/komplet, tel.: 041/602-
386 16001316

KUPIM

PUHALNIK za seno, rabljen, tel.:
031/833-707 16001688

TRAKTOR in kiper prikolico, lahko v
okvari, tel.: 031/500-933 16001630

TRAKTOR, dobro ali slabo ohranjen, s
priključki ali brez, tel.: 031/851-485
16001715

PRIDELKI

PRODAM

VELIKA izbira zelenjavnih sadik in rož
na kmetiji Kadivec v Hrastju 166
16001677

VZREJNE ŽIVALI

PRODAM

1 TEDEN staro teličko simentalko, tel.:
041/840-724 16001706

BURSKO kozo brez rogov, tel.:
040/824-141 16001700

CIKO s teletom, pašno kravo LS,
pašno telico LS, staro 1 leto, bikca
CB, starega 5 mesecev, in bale, tel.:
041/211-602 16001714

KOKOŠI - jarkice, rjave, črne in gra-
haste barve pred nesnostjo, pripeljemo
na dom, tel.: 041/710-113 16001594

KOZLIČKE, 3 mesece stare, tel.:
070/274-549 16001691

NESNICE rjave, grahaste, črne pred
nesnostjo. Brezplačna dostava na
dom. Vzreja nesnic Tibaot Zlatko,
Babinci 49, Ljutomer, tel.: 02/58-21-
401 16000704

RJAVE jarkice v začetku nesnosti, Sta-
nonik, Log 9, Šk. Loka, tel.: 04/51-85-
580, 041/694-285 16001698

TELE ČB, 120 kg, telikča CK, 150 kg,
in krško-poljski merjasec, star 2 leti,
tel.: 040/222-436 16001692

TALIČKO LS, staro 9 mesecev, tel.:
04/57-23-738, 041/871-302
16001695

TALIČKO, staro 1 mesec, in teličko,
staro 1 leto, tel.: 041/847-944
16001703

OSTALO

PRODAM

5 BAL 1. košnje in prenosni molzni
stroj Milkline, tel.: 031/726-082
16001701

OKROGLE bale - seno, tel.: 04/59-
57-083, 041/833-202 16001684

SILIRNI dodatek za travno silažo Pio-
neer 11 GFT, ugodno, tel.: 031/791-
483 16001696

ZAPOSLITVE (m/ž)

NUDIM

PICOPEKA ali kuharja za popoldanski
čas zaposlimo v centru Kranja. Sredic
Matjaž, s.p., Prešernova 16, Kranj,
tel.: 041/787-059 16001712

V PE Kranj priučimo in zaposlimo tele-
fonistko/a za delo v telefonskem stu-
diu. Delo od pon. do pet. dopoldne.
Fantom International, d.o.o., Ul. mesta
Grevembroich 13, Celje, tel.: 051/435-
145 16001503

AGRARNA skupnost Dovje - Mojstra-
na, Dovje 108, Mojstrana išče pastirja
za pašo živine na Vrtaški planini. Ostale
informacije dobite na, tel.: 041/608-
771 16001710

ZA ČIŠČENJE objektov in poslov-
nih prostorov iščemo vzdrževalca/ko
z znanjem manjših vzdrževalnih del,
iz okolice Bleda. Popovski Suzana,
s.p., Zg. Gorje 87, Zg. Gorje, tel.:
041/461-994 16001636

STORITVE

NUDIM

ADAPTACIJE od temelja do strehe,
omete, fasade, kamnite škarpe, tlako-
vanje dvorišč, tudi manjša gradbena
dela - z vašim ali našim materialom,
Gradton, d.o.o., Valjavčeva ulica 8,
Kranj, tel.: 041/222-741 16001193

ADAPTACIJE vsa gradbena dela, no-
tranje omete, fasade, adaptacije, tlako-
vanje dvorišča, ograje, kamnite škarpe
in dimnike, kvalitetno, hitro in poceni.
SGP Beni, d. o. o., Stružovo 7, Kranj,
041/561-838, www.sgp-beni.si
16001195

ADAPTACIJE, novogradnje, od teme-
ljev do strehe, notranji ometi, fasade,
betonske in kamnite škarpe, urejanje
in tlakovanje dvorišč, z našim ali vašim
materialom. Babič Miloš, s.p., Hraše
24, Lesce, tel.: 041/622-946
16001612

BARVANJE fasad, napuščev, sli-
kopleskarska dela, izolacijske fasade,
ugodno. Allmont - Mladen Sedlanič,
s.p., C. ob ribniku 26, Miklavž, tel.:
070/348-899 16001334

BARVANJE napuščev in fasad, be-
ljenje, glajenje sten, barvanje oken in
vrat, antiglivični premazi proti plesni,
dekorativni ometi in opleski vam nudi
Pavec Ivan, s. p., Podbrezje 179, Nak-
lo, tel.: 031/392-909 16001613

FLORJANI, d.o.o., C. na Brdo 33,
Kranj izvaja vsa gradbena dela od te-
meljev do strehe, adaptacije, omete,
omete fasad, kamnite škarpe, tlakova-
nje dvorišč, tel.: 041/557-871 16001597

SANACIJA dimnikov z nerjavečimi
tuljavami, vrtnje, zidava in popravila,
nudimo dimne obrobe in kape. Cvetko
Rajko, s.p., Brezje pri Dobu 4a, Dob,
tel.: 051/828-419 16001667

*Bolečina da se skriti,
tudi solze zatajiti,
najdražjih ne da se pozabiti.*

ZAHVALA



V 93. letu nas je zapustil dragi ata, dedek, pradedek, tast, brat in stric

VINCENC BERGANT

po domače Tonačev Vinko iz Pungerta

Iskreno se zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, vaščanom, prijateljem in znancem za izrečena sožalja, tolažilne besede, darovane sveče in darove za sv. maše. Hvala gospodu župniku in pogrebni službi za lepo opravljen pogrebni obred. Iskrena hvala vsem, ki ste ga imeli radi, bili del njegovega življenja ter ga pospremili na njegovi zadnji poti.

Žalujoci vsi njegovi

ZAHVALA



Ob prerani izgubi drage žene, mamice, hčerke, sestre, snaha in svakinje

TATJANE GLOBOČNIK

roj. Novak

se iskreno zahvaljujemo vsem, ki ste nam v težkih trenutkih stali ob strani.

Tatjana, kjerkoli si zdaj, naj te sreča poišče, v svetlobi naj tvoje bo zdaj bivališče. Ljubezen, ki obilno si nam jo dajala, za vedno v vseh naših bo srcih ostala.

Vsi njeni

*Res težko je slovo,
a v večnosti se
zopet snidemo.*

ZAHVALA



V 86. letu se je za vedno od nas poslovila naša draga žena, mama, teta in babica

MARIJA AVGUŠTIN

z Godešiča

Ob boleči izgubi se iskreno zahvaljujemo vsem sorodnikom, sosedom, prijateljem, znancem, sodelavcem, vaščanom z Godešiča za izrečena sožalja, podarjeno cvetje, sveče in darovane svete maše. Zahvala bolniškemu osebju intenzivne nege Splošne bolnišnice Jesenice, patronažni službi ZD Škofja Loka in osebni zdravnici dr. Romani Pintar. Hvala pevskemu zboru iz Predoselj, trobentaču, pogrebni službi Navček ter gospodu župniku Branku Potočniku za lepo opravljen obred. Še enkrat hvala vsem imenovanim in neimenovanim.

Žalujoci vsi njeni
Godešič, 4. maja 2016

Sporočamo žalostno vest, da nas je v 88. letu starosti zapustil



TONE KRISTAN

iz Kranja
ustanovitelj in dolgoletni predsednik Zdrženja žrtev
okupatorjev 1941-1945 Kranj

Od njega se bomo poslovili v petek, dne 13. maja 2016, ob 13. uri na ljubljanskih Žalah. Žara bo v mrliški vežici št. 1 od 9. ure dalje. Cvetje in sveče hvaležno odklanjamo v korist Pediatrične klinike v Ljubljani.

Žalujoci: brat Ivan z ženo Ljubo, hčerko Andrejo in vnukoma
Andražem in Mihom ter Tonetovi številni prijatelji

ZAHVALA

Zapustil nas je naš dragi mož in oče



JANEZ ARH

iz Bohinjske Bistrice

Iskreno se zahvaljujemo sorodnikom, sosedom, prijateljem in znancem za vso pomoč, darove, cvetje, sveče in izražena sožalja. Posebej se zahvaljujemo osebju Zdravstvenega doma Bohinj, Bolnišnice Jesenice in Kliničnega centra Ljubljana, sodelavcem in dijakom Šolskega centra Kranj in sodelavcem podjetja Perftech Bled, g. župniku Janezu Burji za lepo opravljen pogrebni obred, pogrebni službi Novak, pevcem, nosačem in praporščakoma. Hvala vsem, ki ste se poslovili od našega očeta in ga pospremili na zadnji poti.

Žalujoci: vsi njegovi

ANKETA

Na urbanem
sprehodu

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

Na letošnji urbani sprehod po Škofji Loki so se udeleženci podali na Spodnji trg in del Poljanske ceste, od koder se po odprtju obvoznice umika tranzitni promet in mesto spet dobiva bolj mestni značaj. Kaj je urbane sprehajalce pritegnilo v ta del mesta?

Foto: Tina Dokl



Anja Musek:

»Po odprtju obvoznice se obremenjenost tega dela mesta ni dovolj zmanjšala. Na današnjem sprehodu opozarjamo na priložnosti in programe, primerne za stanovalce in obiskovalce mesta.«



Marko Pleško:

»Urbanega sprehoda se udeležujem, ker me zanima, kaj predlaga za ureditev Spodnjega trga, kot turističnega delavca pa tudi nove ideje v zvezi s tem delom mesta.«



Janka Tavčar:

»Stanovalci Spodnjega trga smo se večkrat sestali in pogovarjali, kaj sedaj, ko se tranzitni promet umika iz mesta. Ne moremo pričakovati hitrih rešitev, stvari pa se vendarle počasi izboljšujejo.«



Darja Matjašec:

»Urbani sprehodi so priložnost, da se z ljudmi pogovorimo, kako načrtovati mesta, da bi bila prijazna prebivalcem, da bi bila »hodljiva«, priložnost za lokalno gospodarstvo in bi povezovala ljudi.«

Davor Tavčar (s sinom
Jurijem Benjaminom):

»Urbani sprehod je prvič dobra ideja, drugi se tu srečaš z ljudmi, ki jih običajno ne videvaš, tretji pa me zanima tudi, kaj se skriva v nedrih domačega mesta.«

Stari orli še navdušujejo

Da so smučarski skoki res priljubljen šport, je bila dokaz tudi sobotna tekma na skakalnici v Sebenjah, ki jo je pripravil domači NSK Tržič FMG v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Sebenje.

VILMA STANOVNIK

Sebenje – Prireditve Stari orli že od prve izvedbe v Sebenju vedno privabi številne ljubitelje smučarskih skokov in seveda nekdanje skakalce. Tudi letos ni bilo drugače. »Prireditve Stari orli smo letos organizirali osmo leto zapored. Program je vsako leto podoben, saj vedno tekmujejo nekdanji smučarji skakalci. Med sodniki so bili letos tudi Peter Prevc, Robert Kranjec in Anže Semenič,

prav tako pa tudi številni drugi gosti,« je po tekmovanju povedal predsednik NSK Tržič FMG Matija Stegnar, ki je sprejel pobudo Bojana Križaja in ob tekmovanju poskrbel za zanimivo druženje skakalnih asov in dobrodelnost.

»Današnja tekma na 27-metrski skakalnici je bila vrhunec prireditve, ki smo jo letos začeli že dan prej, ko smo se zbrali v Restavraciji Tabor v Podbrezjah. Na druženje smo povabili oba svetovna rekorderja, vse

svetovne prvake in oba nosilca globusov. Tako so prišli Jože Šlibar, Franci Petek, Primož Peterka, Robert Kranjec, Peter Prevc, žal je manjkal Rok Benkovič. Poleg tega so prišli člani vodstva SZS pa tudi nekaj Elanovih strokovnjakov in seveda Peter Slatnar. Hkrati smo začeli z dražbo rumene majice Petra Prevca, za katero smo dali izklicno ceno 200 evrov, še do 16. maja pa je moč licitirati na naši klubski elektronski pošti nsk.trzi@gmail.com.

Zbran denar bomo namenili za opremo smučarskih skakalcev v našem klubu. Ob uspehih naših skakalcev je namreč število naših mladih članov zelo naraslo,« je tudi povedal Matija Stegnar.

Petru Prevcu so se za podarjeno rumeno majico organizatorji po tekmi v Sebenjah zahvalili s torto v obliki kristalnega globusa, zlato medaljo za najboljša skoka pa si je zaslužil Peter Slatnar (SK Triglav Kranj), ki se je pred kratkim srečal z Abrahamom, vrhunski proizvajalec skakalnih vezi pa se prav te dni začel izdelovati tudi skakalne smuči. »Tekmovanje tukaj v Sebenjah je odlična priložnost, da se srečamo vse generacije slovenskih smučarjev skakalcev, da malce poklepemo in zraven še skačemo. Do sedaj sem se udeležil prav vseh tekem, poleg tega hodim tudi na mednarodne veteranske tekme, čeprav imam zadnja leta manj časa,« je povedal Peter Slatnar, ki je bil dvakrat celo svetovni prvak med veterani, prav tako je bil evropski prvak. Tokrat je še nastopil na Elanovih smučeh, že junija pa namerava preizkusiti smuči s svojo znamko.



Tekme starih orlov v Sebenjah se je minulo soboto udeležilo osemindvajset nekdanjih smučarskih skakalcev, ki so jih spodbujali številni navijači. / Foto: Luka Rener

Peter Prevc na poštni znamki

Kranj – V petek je Pošta Slovenije izdala priložnostno pošto znamko, posvečeno Petru Prevcu. Motiv znamke v bloku je fotografija skakalnega šampiona z osvojenimi lovoričkami iz lanske sezone, njena nominalna vrednost pa je 2,25 evra. Na ovitku prvega dne je prikazana planiška velikanka, žig prvega dne pa je bil v uporabi na pošti v Kranjski Gori. S to znamko dobiva Peter Prevc tudi filatelistično priznanje in se je tako tudi po tej plati pridružil Gregorju Schlierenzauerju, Wolfgangu Loitzlu, Thomasu Morgensternu, Mattiju Nykänenu, Adamu Małyszku in drugim, ki že imajo svoje znamke. V prodaji je na vseh poštah.



Peter Prevc ima od petka svojo pošto znamko.

Krst kolesarske in motoristične sezone na Vršču

Vršč – Takoj po odprtju Ruske ceste na Vršču, ki so jo po obilnih padavinah za prvomajske praznike znova očistili, so cesto zavzeli kolesarji in motoristi. Med prvimi obiskovalci najvišjega slovenskega cestnega prelaza so bili zlasti motoristi in kolesarji iz sosednjih držav, Italije, Avstrije in Nemčije, pa tudi slovenski, ki jim vzpon na Vršč vedno pomeni velik izziv, ki vrhunec doseže s poletnim tradicionalnim jurišem na Vršč. Sneg, ki sicer hitro kopni, pa še vedno predstavlja nevarnost pri turah na okoliške vrhove. Ruska cesta na Vršču bo konec julija letos z napovedanim obiskom ruskega predsednika Vladimirja Putina tudi obeležila stoletnico tragedije na Vršču, kjer je 8. marca 1916 snežni plaz pokopal okoli tristo, po nekaterih informacijah pa celo šeststo ruskih vojni ujetnikov.



Motoristi in kolesarji so že krstili očiščeno cesto na Vršč.

vremenska napoved

Danes in jutri bo pretežno oblačno, občasno bo rahlo deževalo. V četrtek bo deževno, vmes bodo tudi posamezne nevihte.

Agencija RS za okolje, Urad za meteorologijo

TOREK



8/19 °C

SREDA

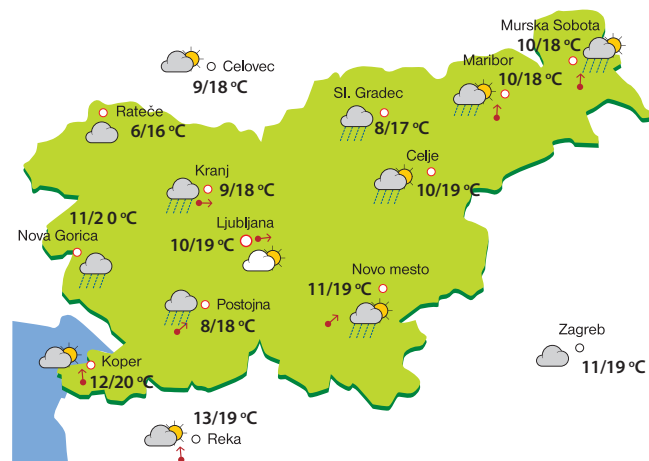


9/18 °C

ČETRTEK



10/14 °C



Višje cene goriv

Kranj – Cene 95-oktanskega bencina in dizelskega goriva so se spet zvišale. Bencin je dražji za 0,2 centa in je treba odslej za liter odšteti 1,204 evra, dizelsko gorivo pa za 2 centa in odslej liter stane 1,079 evra. Ceni stooktanskega bencina in kurilnega olja določajo trgovci sami.