

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

KRANIČANKA

Leto: XI - ISSN 1408-7103

Januar 2009 • Številka 1



Za vas beležimo čas

Gorenjski Glas

INVENTURNA RAZPRODAJA



lesnina

vzmetnica HIT



€78⁶⁹

€ **29⁹⁰**
200 x 90 cm



€447¹⁹

postelja RELAX

€ **169⁹⁰**
pod in vzmetnica za doplačilo

Kuhinja AIDA

Vlaknena plošča v nežni barvi vanilije, v kombinaciji z rustikalnimi zaključki iz jelse in peskanim steklom, s posnetimi robovi in ročaji iz medenine, niklja ali patinirani. To je kuhinja AIDA, kateri se odlično podajo masivni vložki za jedilni pribor, predali na popolni izvlek, funkcionalne izvlečne omarice za steklenice, zaključni izvlečni poševni elementi in še mnogo več, kar omogoča popolno prilagajanje vašim željam in dimenzijam prostora.



12 BREZ OBRESTI in STROŠKOV gorenje KUHINJE

stol JUNIOR



€29⁹⁰

€ **24⁹⁰**

Otroška soba BORA v barvi oreh/bela, sestavljena iz omare, postelje, nočne omarice, predalnika in pisalne mize



€ **199⁹⁰**

60 LET
60 ARTIKLOV*
60% POPUSTA

*celo leto, vsak mesec nekaj izbranih artiklov. Ze januarja prva dva izdelka.

KRANJ Stanetažagarja 67
Delovni čas: pon.- pet. 9⁰⁰ - 20⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 18⁰⁰
JESENICE Cesta železarjev 4b
Delovni čas: pon.- pet. 9⁰⁰ - 20⁰⁰, sobota 8⁰⁰ - 13⁰⁰

TISSOT
MIDO
MOVADO
ETERNA
SEIKO
E.ARMANI
STORM
TAG HEUER
FOSSIL
GUL
ZERRO
LORUS
CHIEZZEE
JACQUES LEMAN
ADIDAS
SWATCH
MAREA
ALPHA
CHARLY ROY

PRESELILI SMO SE NA KOROŠKO 19

NA STARO LOKACIJO IZ LETA 1938

← PARKIRNA HIŠA
MESTNI PARKIRNIŠČNIK ALI MESTNI NAJEM PARKIRNEGA PROSTORA

VZEMI SI ČAS.

urarstvo
ŠEGREGUR
KOROŠKA 19, KRANJ
g s m : 041/386 957



podoživite čas dr. Franceta Prešerna

Prešernov Smenj

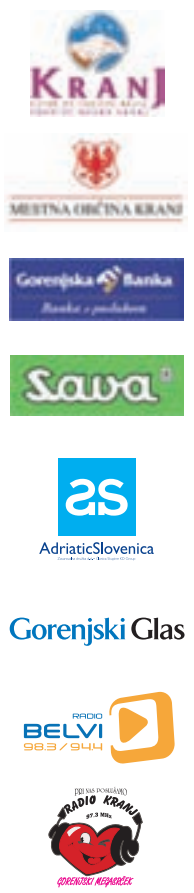


8. februar od 10. ure dalje
stari Kranj

predstavitve mode 19. stoletja; vožnje s kočijo
festival lajnarjev; tradicionalni recitali Prešernovih pesmi
tiskanje cenzurirane zdravlјice v Blasnikovi tiskarni
sejem domače in umetnostne obrti
nastopi pevskih zborov in folklornih skupin

na predvečer tradicionalni nastopi zborov v starem Kranju
in uprizoritev Povodnega moža v kanjonu Kokre

www.tourism-kranj.si





Na naslovnici: Maja Plahuta
Ličenje: Katja Novak
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka je redna priloga časopisa Gorenjski Glas

Osrednji gorenjski časopis, ki pokriva širše območje Gorenjske. Časopis z bogato tradicijo, saj neprekinjeno izhaja že od leta 1947, njegovi zametki pa segajo v daljne leto 1900. Je polteden, ki izhaja ob torkih in petkih, v nakladi 22 tisoč izvodov. Je neodvisen, politično uravnotežen časopis z novicami, predvsem z vseh področij življenja in dela Gorenjcev, pa tudi širše. Pišemo o vsem, kar ljudi zanima, ali kot pravimo: **Gorenjski glas za vas beleži čas. V dobrem in slabem. V veselju in žalosti. Za vas sprašujemo, kaj je novega. Zaradi vas postavljamo tudi neprijetna vprašanja. Morda vas kdaj kaj naučimo. In seveda poskrbimo za sprostitvev in zabavo. Samo zaradi vas predemo misli. Naglas.**

Časopis, ki izhaja dvakrat tedensko, dopolnjujemo z brezplačnimi prilogami, kot sta npr. Kranjčanka in Ločanka, ter ob koncu leta z letopisom GORENJSKA. Če vas poleg branja Kranjčanke zanimajo tudi novice z vse Gorenjske, vas vabimo k naročilu.

Dobrodošli v družbi naročnikov Gorenjskega glasa.

NAROČAM Gorenjski Glas

Ime in priimek:

Naslov:

KRANJČANKA (ISSN 1408-7103) je mesečna priloga Gorenjskega glasa za Mestno občino Kranj. Prilogo je pripravil Gorenjski glas, d.o.o., Kranj; odgovorna urednica Marija Volčjak, urednica Suzana P. Kovačič. Komercialist: Janez Čimžar - 041/704-857. Priprava za tisk Gorenjski glas, d.o.o., Kranj; Tisk: SET, d.d., Ljubljana, Ljubljana. Uredništvo, naročnine, oglasno trženje: Bleiweisova cesta 4, Kranj, telefon: 04/201-42-00, telefaks: 04/201-42-13. E-pošta: info@g-glas.si; mali oglasi: telefon 04/201-42-47; delovni čas: od ponedeljka do četrтка neprekinjeno od 8. do 19. ure, petek od 8. do 16. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto; KRANJČANKA je priloga 5. številke Gorenjskega glasa, 20. januarja 2009, v nakladi 21.400 izvodov jo dobijo vsa gospodinjstva in imetniki poštinskih predalov v Mestni občini Kranj brezplačno. Raznos: Pošta Slovenije, PE Kranj. Naslednja Kranjčanka izide v torek, 10. februarja 2009.



Politika je utrujanje nasprotnika

Franci Rozman, po naključnem vrstnem redu ravnatelj Gimnazije Kranj, politik, oče, soprog, matematik, fizik, šahist in še kaj. "Mislim, da nobene stvari ne dosežem na lahek način, sem se moral kar povsod potruditi."

Stran 6

Z medico nazdravili za uspeh Kranja

Predsednik države dr. Danilo Türk si je ob obisku Kranja ogledal tudi novo turistično znamenitost, kranjske rove, velik del časa pa je posvetil še obisku podjetja Iskratel.



Stran 11

Prejeli sta priznanje srebrni znak 2008

Ida Hafner, vodja negovalnega oddelka v Bolnišnici Golnik, in Anči Bizjak, vodja porodnega bloka v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo Kranj

Stran 12 13

Rudnik tudi na Šmarjetni

Na Šmarjetni gori so kopali mangan. V Sloveniji je več kot petsto evidentiranih opuščanih rudnikov. Nekaj deset jih je raziskal Davorin Preisinger, jamar, ljubitelj mineralov in fosilov.



Stran 28



Stran 40

Na sneg veselo in varno

Večini pomeni smučanje sprostitvev, a se moramo pred odhodom na smučišče zavedati, da moramo poskrbeti za svojo varnost in upoštevati tudi mednarodna pravila FIS.



Kdaj ste pa vi nazadnje pokazali jezik?

Pri nas ga lahko brez strahu ...

... na tečaju angleščine, nemščine, francoščine, italijanščine, španščine in ruščine.

www.icvedi.si

Začnemo
16.
februarja!



DARILO NAROČNIKOM V LETU 2009

Termovka •



Šal z žepkom •



Kuharska knjiga •



• Odeja



• Dežnik



Plačniki letne naročnine lahko letos izbirate med petimi darili. Ponudba velja do 5. marca 2009, če boste letno naročnino plačali na sedežu Gorenjskega glasa, Bleiweisova cesta 4, Kranj, vsak delavnik od 8. do 19. ure. Na začetku bo izbira največja, zato pohitite, saj ne moremo vedeti, za kateri izdelek se boste odločili.

Gorenjski Glas

Politika je utrujanje nasprotnika

Franci Rozman, po naključnem vrstnem redu ravnatelj Gimnazije Kranj, politik, oče, soprog, matematik, fizik, šahist in še kaj.

S Francijem Rozmanom sva se pogovarjala v njegovi pisarni v prostorih kranjske Gimnazije. V pisarni je nekaj miz in omar, vse so obložene s knjigami (med njimi so tudi Tito/zbrana dela), fascikli, DVD posnetki gimnazijskih koncertov, šolskimi pokali. Ste ne so polepljene s karikaturami, razglednicami, s časopisnim izrezkom, na katerem je članek Dva naslova na Gorenjsko (njegov sin Mitja je bil državni prvak v šahu od 10 do 12 let, op. a.), pa s Slomškovim izrekom "Šiba novo mašo poje". Na steni visi slika Kranja iz leta 1942, ki jo je naslikal učitelj iz tedanjega učiteljsišča.

Preden potrkate, preverite, ali je na vrata izobesil listek, na katerem lahko piše: Sem v razredu. Prosim, ne moti. Sem v tajništvu. Dopust. Pridem takoj. Sem na kosilu (Ne bo me nazaj). V pisarni ima tudi karikaturu, takole piše: Političari! Ako želite biti stalno na vlasti, oženite neku Vlastu! (Vlasta je tudi njegova soproga, op. a.). Franci Rozman pravi, da sta odlična indijanska pregovora: Ne sekiraj se zaradi malenkosti. Vse so malenkosti. In če morda ne veste, odraščal je v Praprotni Polici, danes z družino živi v Stražišču.

Veliki božični koncert v Gimnaziji Kranj je znova postregel z odlično glasbo in navdušenim občinstvom v dvakrat polni dvorani. Posvetili ste ga skladbam velikanov svetovne glasbene dediščine, Giacomu Pucciniju in Georgu Gershwinu. Lahko rečeva, da koncerte tržite kot prepoznavno blagovno znamko gimnazije?

"Vseh koncertov je bilo trinajst, skupaj s spomladanskimi. Koncerti so res prepoznavna aktivnost naše šole in v tem smislu so zagotovo dobra reklama."

Vseeno upam, da se ne hvalite samo z bogatim glasbenim udejstvom, ampak da ponudite kaj tudi tistim, ki so brez posluha za petje in note.

"(Smeh) ... Sam sem vedno rad pel in ker nimam najboljšega posluha, mi prepevanje včasih tudi preprečijo. Ne, seveda imamo še druge dejavnosti, sodelujemo v Šolski košarski ligi in Šolski odbojarski ligi. Pri izbirnih vsebinah imamo odlično pripravljene ekskurzije po Evropi ..."

Leto poprej ste koncert posvetili ruski glasbi. Je bilo to s kakšnim posebnim razlogom na vašo željo?

"Glede programa sem svoje čase res imel kakšno željo, ampak se tisto zagotovo ni uresničilo (smeh). Ne, jim pustim kar proste roke. V povezavi z Rusijo sem le toliko, da se moj sin uči rusin in da sem osebno kar na-

klonjen Rusiji, ker se mi zdi prav, da kdo včasih pove naglas, da je za marsikaj na tem svetu kriva Amerika, ki se je vsi bojijo in se ji dobrikajo. Za Slovenijo bi bilo pametno, da Rusije ne bi preveč zanemarjali pri gospodarskem povezovanju."



Vaš sin je danes gimnazijec ...

"Je v drugem letniku Gimnazije Kranj, tudi sam sem bil dijak te šole. Veliko se pogovarjava o predmetih, ki naju oba zanimajo, to sta matematika in fizika. Šoli je zelo naklonjen in ko je bil v šestem razredu, sem mu rekel, da se bo lahko vpisal v Gimnazijo Kranj, če bo med prvimi petimi v razredu, sicer se bo lahko vpisal na katerokoli tehnično šolo v Sloveniji."

Sinu ste torej postavili kar zahteven pogoj.

"Bolj sem mu svetoval, čeprav mi je tudi soproga rekla, da se ji zdi to malce prehudo. Rekel sem ji, da gre samo za to, da se pokaže borec. Na vsak način pa morata biti pridobivanje znanja in trening možganov za otroke izziv, ne obremenitev. To lahko samo koristi, ne glede na to, kdaj in kje bo to znanje uporabil. Poglavitno gonilo razvoja je ravno človeška radovednost."

Slišim včasih, da je Gimnazija Kranj, odkar ste ravnatelj, manj stroga, kot je bila pod ravnateljem Pivkom. Kateri mandat ste že njen prvi mož?

"Teče trinajsto leto. Še vedno veljamo za kar težko gimnazijo, tudi kar se tiče šolskega reda. Res pa se je v tem času precej spremenila dostopnost med profesorji in dijaki ter med mano in dijaki. Delno je razlog za to osebnostna lastnost, saj s Pivkom karakternost nista enaka, ampak tudi mene bo moral nekdo zamenjati ... (smeh). Dediščina, ki sem jo dobil od njega, je pa odlična."

Boste še kandidirali za ravnatelja?

"Zdaj imam reelekcijo. Tečejo tudi pogovori o možnosti trajnega mandata, ali sem za to, pa še nisem čisto prepričan. Menim namreč, da je potrebno na vsakih nekaj let vendarle preveriti, če ne drugega, vsaj sebe, če imaš vizijo še za naslednjih pet let. Strinjam pa se s tem, da pa so sedanji razpisni postopki preveč komplicirani in da so velikokrat brez pomena. Morda bi moral Svet šole po dveh mandatih pregledati delo, program in izreči zaupnico. Če je ne izglasuje, bi se šele šlo v razpis. Res pa ravnatelj sam zelo težko oceni, kdaj šoli ne koristi več."

Še učite fiziko in matematiko?

"Samo matematiko, letos učim občane. Včasih imam tudi nadomeščanje, če kakšnega profesorja ni. To kar rad naredim."

Ste naravoslovec. Kako pa je kaj z znanjem tujih jezikov?

"Slabo. Angleško znam toliko, da se lahko sprehajam po tujini. Potrudim se, ko imamo izmenjave dijakov, a utihnem v hipu, ko imam ob sebi profesorja angleščine."

Titov štipendist pel v cerkvenem zboru

Na katerem mestu v vašem življenju je politika?

"Politika je moj hobi. Odkar nimam več dialize, sem se moral z nečim zamotiti. V dobrih šestih letih, kar sem politično angažiran, sem ugotovil, da je politika na žalost predvsem utrujanje nasprotnika. Samo za to gre. Ampak če je ideja dobra, če je projekt dober, je treba stopiti skupaj in to podpreti. Pa tudi do upokojitve verjetno ne bom ravnatelj ..."

Ste bili vedno na listi SLS, ali ste kaj menjali barve?

"Izhajam iz kmečke družine in sem vseskozi član SLS. V mladih letih sem bil sicer Titov štipendist, nisem pa vstopil v partijo iz preprostega razloga, ker se je izključevala s katoliško cerkvijo. Se spomnim, ko so me na

vasi enkrat vprašali, kako sem lahko dobil Titovo štipendijo, pa sem rekel, da zato, ker pojem pri cerkvenem pevskem zboru.”

Nekje sem prebrala: ”Franci Rozman že leta sedi na parlamentu in čaka, da mu pomagata priti vanj.” Lani vam ni uspelo. Razočarani?

”Ko poženeš ta aparat, imaš za seboj precej ljudi, ki verjamejo vate. Potem je težko, ko jih gledaš, kako so razočarani, ker ti ni uspelo, čutiš, da si jih do določene mere prevaral, ker so računali nate. Moja soproga, oba otroka, prijatelji so v to veliko vložili. Rezultat sem imel slab, nekaj čez tri odstotke. Velikokrat mi rečejo, da bi moral izbrati drugo stranko. Ampak jaz se nisem v politiki angažiral zato, da bi gledal na to, v katero stranko bom šel, da pridem na vrh. Imam načela, ki jih ne bom spreminjal, čeprav se s svojo stranko vedno ne strinjam. Sicer pa narod ja rabi naš SLS ...(smeh).”

Dobro pa se držite v kranjski občini.

”To je moj prvi mandat občinskega svetnika in se kar dobro slišim.”

Ste pa edini iz stranke SLS v občinskem svetu. Kaj pomeni en glas v triinšestdeset-članskem svetu?

”Včasih tudi kaj pomeni. Nekaj amandmajev sem dal, vsi so bili sprejeti.”

Po pravici, koliko sej mestnega sveta ste manjkali v tem mandatu? Ste jih kaj ”prepricali”?

”Ne, to pa ne. Mislim, da sem manjkal samo eno sejo iz objektivnih razlogov.”

Kdo je lani v predvolilnem času sponzoriral dobrote na stojnici SLS?

”Precej smo se angažirali kar sami člani stranke. No, dobro, nekaj žganja je prispeval moj oče, pa nekaj klobas smo dobili od mesarja.”

Deset let in štiri dni čakal na novo ledvico

Povedali ste, da ste končali z dializo. Kako je bilo z vašo boleznijo?

”Zaradi boleznii imunskega sistema so mi odpovedale ledvice. V mladih letih sem bil zdrav in aktiven kmečki fant, v vojski pa sem stoji prebolel dve angini, hudo vnetje slepiča in niti zdravniki ne vedo točno, kdaj je prišlo do tako hude infekcije, da je izbruhnila ta bolezen. Glomerulonefritis IG-A nosimo v genskem zapisu, toda če se infekcije pravočasno zdravijo z antibiotiki, večinoma sploh ne izbruhne. Nekaj mesecev po odsluženem vojaškem roku so mi v bolnišnici povedali, da bom šel na dializo čez pet do deset let. Šel sem čez devet let in potem sem bil deset let na dializi. Deset let in štiri dni je trajalo, da sem dobil novo ledvico. Zdaj imam sicer kup zdravil, (le še) osemnajst tablet na dan, ampak mislim, da sem kar v formi.”

Ste športno aktivni?

”Odbojko igram rekreativno.”

Ste letnik 1965. Dobra generacija, dober letnik?



”(Smeh ...) Vsak ima svoj letnik za dober letnik. Šest plus pet je enajst, to je dvojka v numerologiji. Če prištejem še enko, je skupaj tri. Devetka je pa nula v numerologiji. Če torej prišteješ devet, se nič ne spremeni.”

Verjamate samo v tisto, kar se da matematično izračunati, ali tudi v horoskope?

”V dnevne horoskope ne verjamem, verjamem pa v značilnosti posameznih znamenj, ki na nas različno vplivajo. V tem smislu je zanimiva grška mitologija, ki pravi, da se bogovi z nami igrajo. Človeku se seveda zdijo vse podrobnosti tako pomembne, vendar pa potovanja od rojstva do smrti lahko poteka po težji ali po lažji poti. To je zgolj odločitev človeka.”

Greste vi po težji ali po lažji poti?

”Mislim, da nobene stvari ne dosežem na lahek način, sem se moral kar povsod potruditi.”

Tudi za magistra matematike. Kaj je bila tema magistrske naloge, če ni preveč zapleteno?

”To je bila naloga iz algebre in zelo malo se lahko poveže na srednješolsko snov.”

Pišete doktorat?

”Ne. Že ko sem zaključeval magisterij, sem uvidel, da če bi se želel še naprej ukvarjati z matematiko, bi moral dati realno življenje kar precej na stran.”

Zanima ga čtivo o ezoteriki

Veliko berete?

”Predvsem ezoteriko. Svoje čase sem vedno prebral maturitetno gradivo. Potem ga nekaj časa nisem mogel, ker je bila posledica transplantacije ledvice siva mrena na očeh. To so mi operirali in spet bom lahko več bral.”

Je bil kakšen poseben moment v življenju, da ste se začeli ukvarjati z ezoteriko?

”Bolezen, predvsem v tem smislu, kako začneš drugače gledati na življenje, na vero. Bi rekel, da sem bil do določene mere fanatičen

katolik v mladih letih, danes pa sem pripravljen poslušati tudi kaj drugega. Dobil sem malce več tolerance in sočutja. Kakorkoli se to sliši čudno, sem kar hvaležen, ker me je doletela ta bolezen, ker sem se ogromno naučil in spoznal ogromno ljudi po drugi poti, na katere se sicer verjetno ne bi toliko oziral. V karmo verjamem v tem oziru, da ”bog ne kaznuje”, ampak da si mora človek sam naložiti toliko stvari, da se iz njih kaj nauči.”

Sin Mitja je v drugem letniku, hčerka Monika pa ...

”Monika ima osem let, oba sta navdušena šahista. Mitja je bil v starosti od 10 do 12 let državni prvak.”

Predvidevam, da ste tudi vi šahist.

”Sem samouk, rad sem opazoval očeta in mamo pri igri šaha. Oba otroka sem že zelo zgodaj naučil te igre, v šoli sta šla potem v šahovski krožek. Mitja je v svoji generaciji še vedno med desetimi najboljšimi šahisti v Sloveniji, večji izziv sta mu danes matematika in fizika.”

Soproga samo opazuje, ali tudi igra?

”Hčerka jo z lahkoto premaga.”

Pogosto vas vidim s klobukom. Koliko jih imate? Gre za imidž ali za praktičen namen nošenja?

”Oče mi je rekel, tale klobuk boš moral počasi zamenjati, se pravi, da imam samo enega. Plaščev imam več. Poleti nosim slavnike in čepico. Dvakrat sem imel meningitis, enkrat borelijo. Ko sem prebolel drugi meningitis in sem šel na sonce, je bilo kar kritično, pa sem začel nositi čepico. Pozimi me pa malo zebe, zato nosim klobuk.”

Koliko daste na modo, kako vse to barvano uskladite?

”Kaj pa je to moda (smeh)?”

Za konec, veliki spomladanski koncert letos bo?

”Bo.”

Suzana P. Kovačič, foto: Tina Dokl



”Z z diplomo pridobljenim nazivom strokovne izobrazbe inženir/inženirka mehatronike/informatike lahko diplomanti Višje strokovne šole, TŠC Kranj samozavestno vstopijo v svet in si ustvarijo uspešno kariero.”

Višja strokovna šola je ena izmed treh organizacijskih enot Tehniškega šolskega centra Kranj. Prve študente so vpisali v študijskem letu 2005/2006, konec leta 2007 so dobili prve diplomante. S prenovljenim programom mehatronika in dodatnim študijskim programom informatika, ki so ju prvič začeli izvajati v študijskem letu 2008/2009, postaja Višja strokovna šola novo jedro znanja s področja mehatronskih sistemov in informacijskih tehnologij v regiji.

O višješolskem izobraževanju na TŠC Kranj smo se pogovarjali z ravnateljico Višje strokovne šole mag. Branko Jarc Kovačič.

Kakšne so prednosti višješolskega izobraževanja?

”Višješolsko izobraževanje je del visokošolskega izobraževanja in omogoča pridobitev stopnje izobrazbe VI/1. Programi so fleksibilni in modularno zgrajeni, študentu omogočajo pre-

hajanje med programi in oblikovanje lastnega profila. Študij traja dve leti in spodbuja aktivno delo študentov. Kar 40 odstotkov študija predstavlja praktično izobraževanje, ki poteka na delovnih mestih v podjetjih in se navezuje na konkretne module v programu in na dejavnost podjetja.”

Kako poteka izobraževanje na vaši šoli?

”Predavanja in vaje potekajo v manjših skupinah, v najsodobneje opremljenih učilnicah in laboratorijih. Izvajajo jih visoko strokovno usposobljeni predavatelji, z veliko praktičnimi izkušnjami. Do gradiv študentje dostopajo preko šolskega informacijskega sistema, v okviru Erasmus univerzitetne listine imajo možnost delovnih namestitvev in študijskih izmenjav v tujini. Za študente organiziramo in vodimo tudi številne spremljevalne storitve izobraževalnega procesa, kot so srečanja s študenti, različni seminarji, strokovne ekskurzije, svetovalne storitve za študente ...”

Kaj nudite bodočim diplomantom?

”Diplomanti pridobijo tista praktično uporabna znanja ter razvijejo ključne strokovne kompetence, ki so danes med delodajalci najbolj iskana in cenjena. Z z diplomo pridobljenim nazivom strokovne izobrazbe inženir/inženirka lahko samozavestno vstopijo v svet in si ustvarijo uspešno kariero.”

Katerim razvojnim nalogam boste v bodoče namenili še več pozornosti?

”Poleg razvijanja in izboljševanja pogojev delovanja šole ter izvajanja ukrepov za zagotavljanje in krepitev kakovosti bomo posebno pozornost namenili pridobivanju dodatnih, za okolje zanimivih študijskih programov na področju tehniških strok, razširitvi ponudbe izbirnih modulov in izbirnih predmetov, vključevanju v postopke za pridobitev visoke strokovne šole, povezovanju z MIC TŠC Kranj ter še učinkovitejšemu sodelovanju s podjetji v lokalnem in regionalnem okolju.”



VAS VABI K VPISU V PRENOVLJENE PROGRAME



Srednje poklicno izobraževanje

- ELEKTRIKAR
(za smeri elektronik in energetik)
- RAČUNALNIKAR
- MEHATRONIK OPERATER

Srednje strokovno izobraževanje

- ELEKTROTEHNIK
(za smeri elektronik in energetik)
- TEHNIK RAČUNALNIŠTVA
- TEHNIK MEHATRONIKE

Poklicno tehniško izobraževanje

- ELEKTROTEHNIK
- TEHNIK RAČUNALNIŠTVA

Poklicni tečaj

- ELEKTROTEHNIK RAČUNALNIŠTVA



• TEHNIŠKA GIMNAZIJA

Izbirna področja:
- elektrotehnika,
- računalništvo,
- mehanika

• MATURITETNI TEČAJ



Prenovljena, modularno zasnovana
in kreditno ovrednotena (120 KT)
višješolska strokovna študijska programa

• MEHATRONIKA

Izbirni moduli: Avtomatizacija,
Robotika, Proizvodni sistemi
Naziv: Inženir / inženirka mehatronike

• INFORMATIKA

Izbirni moduli: Sistemsko administriranje,
Upravljanje podatkovnih omrežij,
Izdelava programskih aplikacij,
Razvoj in vzdrževanje spletnih predstavitev,
Podatkovna omrežja
Naziv: Inženir / inženirka informatike

Trajanje: 2 leti (redni), 2,5 let (izredni)
Stopnja izobrazbe: (VI/1)

Za več informacij o programih in vsebinah obiščite www.tsckr.si ali pokličite na 04 280 40 00.

Vabimo vas na informativna dneva, ki bosta 13. in 14. februarja ob 9. in 15. uri za srednji šoli ter ob 10. in 16. uri za Višjo strokovno šolo.

Za vse enake razvojne možnosti

Kriza. Beseda, ki je v zadnjih mesecih preteklega leta in tudi v začetku letošnjega leta zagotovo najbolj uporabljena beseda v poslovno-finančnem svetu. Po pričakovanjih se ji tudi Slovenija ni izognila. Politiki, gospodarstveniki in drugi strokovnjaki se trudijo s svojimi predlogi, kako najti najboljšo rešitev najprej za naše gospodarstvo. Kako uspešni s(m)o pri tem, bomo lahko ocenjevali, ko bodo krizni časi minili.

O aktualnih spremenjenih pogojih sem se pretekli teden pogovarjal tudi s predsednikom države dr. Danilom Türkom, ki je s svojimi svetovalci obiskal Mestno občino Kranj. Pogovor s predsednikom smo s sodelavci izkoristili, da mu predstavimo predvsem probleme, ki jih imamo pri uresničevanju razvoja, ter seveda naša pričakovanja do države. Seznanil sem ga s ključnimi projekti, ki jih moramo v prihodnosti izpeljati, če želimo, da Kranj postane trajnostno razvita občina. Med pomembnimi osnovnimi nalogami občine je urejenost komunalne infrastrukture. Nujnost po urejenosti dotrajanih kanalizacijski cevi, ki kmalu ne bodo več omogočale zdrave vode, je izrazil tudi predsednik. Pri tem potrebujemo razumevanje države, ki bo prepoznala potrebo kranjske občine, da potrdi nove cene komunalnih storitev. To je edina možnost, da zagotovimo varno in zdravo vodo. Predsednika sem tudi prosil, naj po svojih najboljši močeh skuša urejati enake



Foto: Tina Dokl

razvojne priložnosti za vse, saj se mi zdi nedopustno (naj opozorim še na to, da je povišanje sprejel tudi mestni svet), da so nekatere slovenske občine dobile pozitivne odločbe za povišanje cen komunalnih storitev.

Predsednik države dr. Danilo Türk je po obisku Mestne občine Kranj ocenil, da ima Kranj kot pomemben slovenski center gotovo dobro prihodnost. Poudaril je, da ima Kranj strategijo in vizijo razvoja, ki predvideva vzdržen razvoj, osredotočen na določene gospodarske dejavnosti in tudi socialno zelo občutljiv. Veseli me, da je predsednik dobil dober, razvojni vtis o Kranju.

In kako bomo to dosegli? S proračunom za leto 2008 smo zagotovili 58.534.762 evrov sredstev, od tega 30.979.459 evrov za t. i. NRP-je (načrte razvojnih programov), ki pomenijo razvoj in nujne investicije za zagotavljanje komunalne opremljenosti in urejenosti (kanalizacija, ceste, vodovodi, ravnanje z odpadki, čistilna naprava) ter podporo družbenim dejavnostim (med njimi zagotavljanje pogojev za predšolsko in osnovnošolsko vzgojo, športno in kulturno dejavnost ...).

Proračun za leto 2009 znaša 57.083.420 evrov. Zaradi spremenjenih razmer in predpostavk, predvidenih v sprejetem proračunu, bo potreben rebalans, vendar smo to vedeli že pred samo objavo finančno-gospodarske krize. Trenutno se izvaja za skoraj 15 milijonov evrov investicij, ki temeljijo na pogodbenih obveznostih, zato bomo te projekte morali izpeljati do konca. V dneh do 11. marca 2009, ko bo Svet Mestne občine Kranj prvič obravnaval predlog rebalansa proračuna za leto 2009, bodo potekala usklajevanja, kateri projekti, ki so planirani v letošnjem proračunu, se bodo lahko začeli izvajati še letos in kateri ne. Ali bodo imeli prednost t. i. komunalni ali družbeni projekti ali morebiti kombinacija le-teh, se bo odločil mestni svet. Prav tako bo mestni svet odločal tudi o morebitnem zadolževanju za izvajanje in začetek projektov, ki so za Kranj razvojnega pomena.

Vse najpomembnejše odločitve bodo sprejete predvidoma marca 2009, ko bo sprejet rebalans proračuna 2009. Takrat se bo dalo tudi oceniti, kako razsežna je spremenjena gospodarsko-finančna situacija v Mestni občini Kranj in kako bomo v prihodnosti lahko sledili cilju, ki ga je v častno knjigo gostov zapisal predsednik dr. Danilo Türk, da Kranj postane simbol slovenske prodornosti, podjetnosti in socialne pravičnosti.

Župan Damijan Perne



V družbi župana Damijana Perneta se je predsednik dr. Danilo Türk sprehodil skozi kranjske rove.

Z medico nazdravili za uspeh Kranja

Predsednik države dr. Danilo Türk si je ob obisku Kranja ogledal tudi novo turistično znamenitost, kranjske rove, velik del časa pa je posvetil še obisku podjetja Iskratel.

”Kranj ima strategijo in vizijo razvoja, ki je vzdržen, osredotočen na določene gospodarske dejavnosti in tudi socialno zelo občutljiv. O tem sem se lahko prepričal tudi ob današnjem obisku centra za socialno delo,” je po obisku v Kranju svoje vtise strnil predsednik države dr. Danilo Türk. Kot je pojasnil župan Damijan Perne, so ga poskušali seznaniti z razmerami v Kranju, pri čemer so omenili tudi nekatere težave, s katerimi se srečujejo pri razvoju.

Ob svojem obisku v Kranju se je predsednik države dr. Danilo Türk najprej srečal s predstavniki občine, ki so mu med drugim predstavili novo razvojno strategijo, ki je ta čas v javni obravnavi, občinski svet pa jo bo obravnaval predvidoma marca. ”Kranj izrazito prehaja v postindustrijsko fazo z zelo veliko raznovrstnostjo razvojnih prioritet. Največji izziv pri usklajevanju teh prioritet bo čim boljša skrb za okolje ter tudi za socialno varnost in kakovost življenja. Treba bo izpopolniti infrastrukturo in bo prav, če pri tem država nekoli-

ko pomaga,” je dejal Türk in dodal, da ima Kranj kot pomemben slovenski center dobro prihodnost. Župan Damijan Perne je ob tem pojasnil, da so mu predstavili tudi nekatere težave in mu s tem poskušali pokazati celotno sliko, ne le lepe, ampak tudi manj prijetne plati razvoja. ”Dobil je celovit pogled na to, kam ta čas plove kranjska ladja.” Predsednik se je kot prvi vpisal tudi v povsem novo knjigo gostov, nato pa se je v družbi župana sprehodil po kranjskih rovih, pri čemer je za vodenje poskrbela kar županova žena Tanja Perne. Predsednikovo pozornost je med drugim vzbudilo domovanje škrate Krančka oziroma vodje kranjskega podzemlja, kot je nekdo pripomnil. Malo dlje so se zadržali še ob izhodu iz kranjskih rogov nad kanjonom Kokre, kjer je predsednik poskusil kranjsko klobaso in z medenim vinom, ki ga pripravljajo po starem Valvasorjevem receptu, nazdravil za uspeh Kranja. Župan pa mu je predstavil načrte, da bi iz mestnega jedra umaknili pločevino in ga z vnašanjem novih vsebin spet oživil. Pred-

sednik se je strinjal, da je treba ugotoviti, kaj so prave vsebine za mestno jedro, ne dvomi pa o njegovi ponovni oživitvi. ”Tudi v tujini so se ljudje že naveličali velikih trgovskih središč, čeprav bodo ta ostala.” V kranjskih rovih so si nato ogledali še kratek film o Kranju in prisluhnili skupini Beer Belly.

Predsednik si je nato ogledal še socialno točko z razdelilnico hrane, zavetiščem za brezdomce in dnevni centrom za odvisnike, obisk pa je končal v podjetju Iskratel, kjer so mu predstavili razvojne projekte podjetja, ogledal pa si je tudi proizvodnjo. ”Iskratel je med našimi najnaprednejšimi tehnološkimi podjetji z zelo impresivnimi programi na področju telekomunikacij, ki so svetovno zanimivi. Pogovarjali smo se o tem, kaj lahko s svoje funkcije prispevam k odpiranju vrat, iskanju novih tržišč in tako tudi k nadaljnjemu razvoju ne samo tega podjetja, ampak slovenskega gospodarstva v celoti,” je po obisku dejal Danilo Türk.

Mateja Rant, foto: Gorazd Kavčič



Predsednik države dr. Danilo Türk se je ob obisku mestne občine Kranj kot prvi vpisal v novo knjigo gostov.



Predsednika so ob izhodu iz kranjskih rogov pričakali s kranjsko klobaso in medenim vinom.



Predstavili so mu tudi novo razdelilnico hrane na Sejmišču.



V podjetju Iskratel si je med drugim ogledal tamkajšnjo proizvodnjo.

Dela na etični pogon

Ida Hafner je na negovalnem oddelku Bolnišnice Golnik orala ledino, saj je bila prva medicinska sestra v slovenskem prostoru, ki je samostojno prevzela vodenje takega oddelka. Je dobitnica priznanja srebrni znak 2008.

Ida Hafner, vodja negovalnega oddelka v Bolnišnici Golnik, je prejela priznanje srebrni znak 2008, ki ga podeljuje Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. "Če hočeš biti dober, se izobraževanje nikoli ne sme končati, zato se kljub dolgoletni delovni praksi še vedno rada izobražujem. In če lahko svoje znanje še širiš in deliš z drugimi, je pa sploh v redu," je povedala Ida Hafner, ki dela v Bolnišnici Golnik petintrideseto leto. Domačinka iz Zgornjih Bitenj je po končani Srednji zdravstveni šoli na Jesenicah nadaljevala študij na Višji šoli za zdravstvene delavce v Ljubljani - smer zdravstvena nega. Jeseni leta 1973 je prišla na Golnik, z delom je začela na splošnem internem oddelku. Leta 2001 je vpisala izredni visokošolski študij ob delu na Visoki šoli za zdravstvo v Ljubljani ter po končanem študiju pridobila naziv diplomirana medicinska sestra. "Nikoli mi ni bilo žal, da sem se v mladih letih odločila za študij zdravstvene nege. Še ko sem se šolala, sem stremela k temu, da bom delala v bolnišnici, da bom čim bliže praktičnemu delu," je povedala in dodala: "Nikoli ne bom pozabila besed moje babice, ko je rekla, Ida, nauči se lepo najti žilo, ko jemlješ kri.



Ida Hafner

Na internem oddelku sem izvajala program zdravstveno-vzgojnega izobraževanja novo odkritih sladkornih bolnikov (ter njihovih svojcev) pri aplikaciji inzulinov in pravilni prehrani. Petnajst let sem se ukvarjala s tem," je povedala sogovornica. Dodatno si je pridobila znanja za vodenje delavnic za odvajanje od kajenja, tako za zaposlene kot za bolnike, nekaj časa je vodila tudi Šolo za trajno zdravljenje s kisikom na domu.

da oddelek prenavljajo in nekatere bolniške sobe so že odete v tople in svetle barve.

V hribe po nove moči

Njeni sodelavci pravijo, da je vedno pripravljena prisluhniti sočloveku. Je tudi mentorica pripravnikom. O tem, da pri vsem njenem znanju dela na etični pogon, ni nobene dvoma. "Pri mojem delu je izredno pomembna profesionalnost in to prav vsak trenutek, četudi ti je ob bolniku, ki trpi, še tako hudo. Na oddelku je veliko bolnikov, ki te morda potrebujejo že naslednjo minuto, zato moraš ostati zbran. Zelo so pomembna dodatna izobraževanja, na katerih te naučijo tudi tega, kako svojcem sporočiš slabo novico, kako spremljaš umirajočega," je povedala Ida Hafner in dodala, da je pomembno tudi to, da znaš prisluhniti tudi sebi in prepoznati simptome, ko začneš izgorevati. "Tedad moraš v prostem času početi stvari, ki te še posebej veselijo. Mene pomirjajo hribi, pišvetra, žvrgolenje ptic, šumenje vode. Kolesarim, smučam, potujem in se zelo veselim vsakega trenutka, ki ga preživim skupaj z vnukinjo Niko." Teh trenutkov bo kmalu še več, ob bližnji upokojitvi. Njeno načelo, ki mu zvesto sledi, je: "Če verjameš v dobro, se vse dobro vrača." **Suzana P. Kovačič,**

foto: Tina Dokl

Odločna v korist bolnikov

Postala je glavna medicinska sestra internege oddelka 400 in sedaj negovalnega oddelka. Na negovalnem oddelku je orala ledino, saj je bila prva medicinska sestra v slovenskem prostoru, ki je samostojno prevzela vodenje takega oddelka. Sodelovala je pri pripravi in vpeljavi klinične poti bolnikov v neakutno bolnišnično obravnavo, ki je pripomogla h kakovostnejši obravnavi bolnikov. "Na negovalnem oddelku imamo dvajset bolniških postelj za paliativno oskrbo; paliativna oskrba je skrb za neozdravljivo bolne, kronične paciente, skrb za umirajoče in obenem za njihove svojce, pa tudi skrb za svojce po smrti najdražjih," je razložila Hafnerjeva, ki je na negovalni oddelek izjemno ponosna, ker jim je uspelo obstati, za kar gre zasluga tudi vodstvu bolnišnice. Še več, dosegla je,

ELKO Klemen Oblak s.p.
031/ 528 609
Izdelava in popravilo
ELEKTROINŠTALACIJ
NOVO Vsi antenski sistemi
TOTAL TV že za 15,90 € mesečno

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

Zakaj se v letu 2009
ne bi vozili ceneje?!

TAXI MONET
051/320-505

2 km = 2,30 EUR vsak nadaljni km = 0,75 EUR.
Pavla Grčar s.p., Savska Loka 20, Kranj

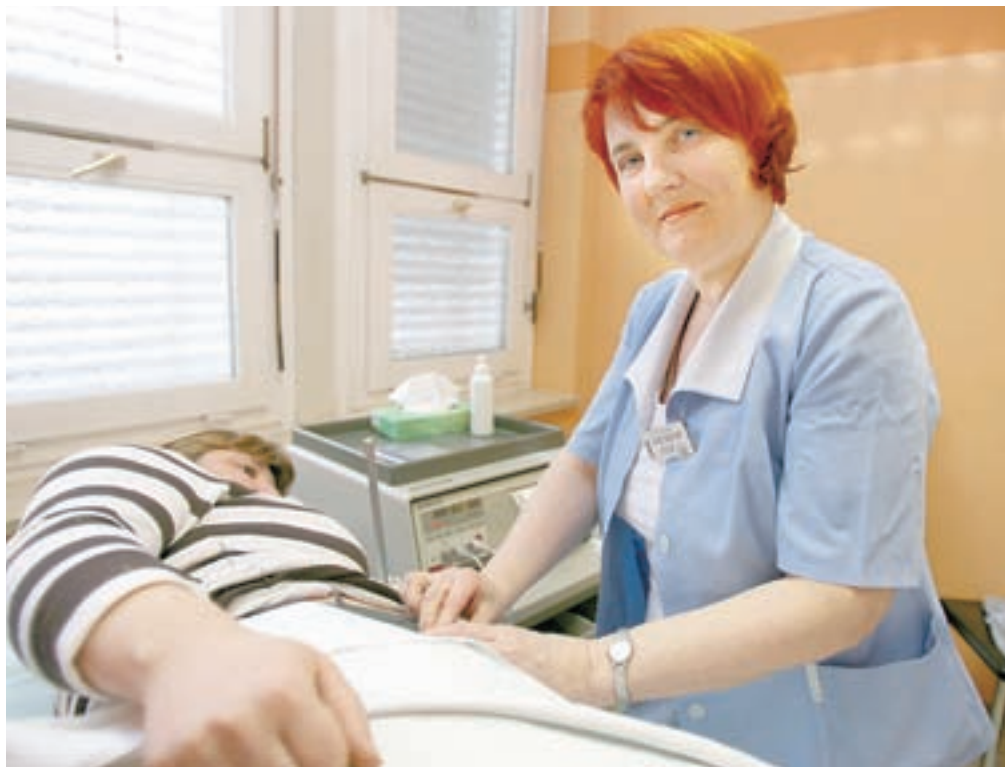
Je dejansko **človek in pol**

Anči Bizjak, vodja porodnega bloka v kranjski porodnišnici pravi: "Če nosečnica česa ne ve, je v dvomih, naj za nasvet vpraša strokovnjaka. Naj pride k nam v porodnišnico na razgovor, da bo dobro pripravljena na porod." Bizjakova je dobitnica priznanja srebrni znak 2008.

Anči Bizjak, vodja porodnega bloka v Bolnišnici za ginekologijo in porodništvo (BGP) Kranj, je prejela priznanje "srebrni znak 2008, ki ga podeljuje Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Gorenjske. V BGP Kranj je zaposlena od prvega delovnega dne, marca letos bo od tega minilo trideset let. "Končala sem srednjo babiško šolo. Za velikega vzornika sem imela primarija dr. Igorja Veternika in sem si rekla: želim si delati v kranjski bolnišnici in nikjer drugje," je povedala Anči Bizjak. Želja se ji je uresničila, že svojo prvo prakso je opravljala v svoji bodoči službi. Leta 1979 so jo zaposlili na oddelku za intenzivno nego novorojenčkov, leta 1984 pa je prevzela vodilno mesto v porodni sobi. Potreba po dodatnem izobraževanju jo je pripeljala v prvo generacijo, ki je leta 1993 nadaljevala višješolski študij zdravstvene nege na drugi stopnji Pedagoške fakultete na programu zdravstvena vzgoja, s katerim si je pridobila naziv profesorice zdravstvene vzgoje.

Danes so ženske bolj pripravljene na porod

Še vedno se izobražuje in svoja znanja kot izkušena mentorica prenaša na mlajše kolegice. "Od leta 1984 do danes se je delo v porodni sobi precej spremenilo. Včasih smo imeli bistveno več porodov, po 2500 na leto. Bili smo prva porodnišnica, ki je dovolila spremljevalca pri porodu; seveda je bilo to pred več kot dvema desetletjema bolj poredko, tudi vsi zdravniki tega niso dovolili. Porodi so bili daljši, analgezij, s katero lajšamo bolečine med porodom, skorajda ni bilo. Teh sprememb je še veliko. Danes so ženske veliko bolj pripravljene na porod, obiskujejo (pogosto skupaj s partnerji) šolo za starše, več je poudarka na preventivi. Če nosečnica česa ne ve,



Anči Bizjak

je v dvomih, naj za nasvet vpraša strokovnjaka. Naj pride k nam v porodnišnico na razgovor, da bo dobro pripravljena na porod," je povedala.

Za Anči Bizjak velja, da je pri svojem delu natančna in dosledna, kar sama pričakuje tudi od drugih. "Naša služba je stresna, zato se je treba med seboj veliko pogovarjati, si znati prisluhniti, upoštevati tudi želje. Pomembno je izluščiti pomembno od manj pomembnega," je povedala Bizjakova. Poleg tega, da je vodja porodnega bloka, je tudi namestnica glavne medicinske sestre in je aktivna članica projektne skupine za dvigovanje standarda kakovosti porodnišnice, sodeluje tudi pri izvedbi praktičnih vsebin pripravništva. "Skratka je dejansko človek in pol, ki aktivno sodeluje povsod in je velik zgled mlajšim kolegicam," pravijo njeni sodelavci. Sodelovala je pri projektu Novorojencem prijazna

porodnišnica. "Število porodov v zadnjih letih spet narašča. Leta 2007 smo imeli v naši porodnišnici 1315 porodov, leta 2008 pa 1471," je povedala dobitnica priznanja.

Anči Bizjak se je rodila na Hotavljah v Poljanski dolini. Bila je ena izmed zadnjih otrok v svojem kraju, ki je bila rojena doma in ne v porodnišnici. Skupaj s svojo materjo samohranilko je najprej živela pri starih starših. Že tam je spoznala, kako pomembna je topla roka in prijazna beseda. Odraščala je skupaj s svojimi sestričnimi in bratranci

in se navadila živeti v velikem trigeneracijskem kolektivu. Sredi osnovne šole se je skupaj z materjo preselila v Škofjo Loko. Ko se je konec osnovne šole odločila, da bo šla na srednjo babiško šolo, so jo vsi podprli. "Že kot majhna deklica sem vedela, da bom nekoč medicinska sestra," je povedala. Predanost pacientkam, ki je bilo vodilo že njenim srednješolskim in višješolskim učiteljem ter prvi "gaštejski" generaciji medicinskega osebja, ji je ostala do danes.

Suzana P. Kovačič,
foto: Tina Dokl

GG

mali oglasi

04/201 42 47, e-pošta: malioglas@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

Sto let skozi celo leto

Stoletnico obstoja bodo v Glasbeni šoli Kranj praznovali skozi celo leto. Vsak mesec si bodo sledili koncerti in nastopi učencev, profesorjev in bivših učencev, okrogla miza, zbornik, razstava ... Vrhunec prireditev bo slavnostna akademija v oktobru.

Prvi izmed dogodkov, s katerimi bodo v Glasbeni šoli Kranj letos obeleževali svojo stoletnico, je bil minulo soboto dopoldan t. i. zlet nekdanjih učencev. Prihodnji mesec, 5. februarja, ob 19. uri bo v dvorani Glasbene šole sledil javni nastop sedanjih učencev šole, ki bodo izvajali samo dela slovenskih skladateljev. Pri tem bodo predstavljeni vsi oddelki glasbene šole, v okviru katerih se igranja na 20 različnih instrumentov in nauka o glasbi v tem letu uči skoraj 642 učencev.

Prvi vrh praznovanja bo vsekakor koncert Mladinskega pihalnega orkestra v drugi polovici aprila. Vodja orkestra, sicer pa tudi predsednik organizacijskega odbora za pripravo prireditev ob 100-letnici Tomaž Kukovič je k sodelovanju povabil bivše učence



Člani in članice Mladinskega pihalnega orkestra Glasbene šole Kranj že pridno vadijo za aprilski veliki koncert.

MLADI OD 15. DO 25. LET, KI SE NE ŠOLATE REDNO IN NISTE ZAPOSLjeni...

**PROJEKTNO UČENJE
ZA MLADE
(PUM)**

ŠKOFJA LOKA
04/511-62-90 in 031/623-729

pumskofjaloka@gmail.com www.la-skofjaloka.si/pum

PROGRAM obsega: druženje, pogovor, zabavna doživetja, šport, ustvarjanje, velika spodbude in podpore, učenje mola drugoča, pomoč pri vključevanju v šola, pri učenju in iskanju zaposlitve.

POTREBA v obliki projektov za nove izzive, ob upoštevanju svojih želja in interesov.

PRIDRUŽITI SE lahko kadarkoli med letom, prihajal vsak delovnik, dokler ne dosežet zastavljenega cilja.

Program je brezplačen! Udeležencem Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje povrne POTNE STROŠKE in dodeli ZDNIŠKO.

LOKACIJA: prostori CSS, Stara Loka 31, Škofja Loka

Zavežalec organizacije: Ljubljana univerza Škofja Loka, Podčetrnik 1a, 4220 Škofja Loka.

glasbene šole, ki so danes priznani skladatelji v slovenskem, evropskem in svetovnem merilu. Posebej za ta koncert so nove skladbe za orkester in soliste napisali Dušan Bavdek, Lojze Krajčan, Damijan Močnik, Matjaž Vlašič, Tomaž Završnik - Foma in Gašper Jereb. Maja bo na vrsti večer jazza s priznanimi kranjskimi jazzovskimi glasbeniki, v okviru Tedna mladih pa naj bi na velikem odprtem koncertu nastopile tudi bolj in manj znane glasbene skupine, v katerih igrajo tudi nekdanji učenci glasbene šole. Junija bo sledil cikel koncertov klasične glasbe Musica Carnium, ki bo letos v celoti posvečen glasbeni šoli in obletnici. Na sporedu bodo štirje koncerti, na katerih se bodo predstavili najboljši učenci solisti in komorne skupine, na dveh koncertih pa še bivši učenci, ki se trenutno šolajo na srednji glasbeni šoli oziroma akademiji za glasbo. Po počitnicah bodo na jesenskem koncertu igrali učitelji bodisi kot solisti bodisi v različnih tudi nekoliko neobičajno sestavljenih skupinah. Konec septembra načrtujejo okroglo mizo in pogovor z nekdanjimi

ravnatelji glasbene šole, v tem času pa bodo v sodelovanju z Gorenjskim muzejem pripravili tudi muzejsko vitrino. Osrednji dogodek bo slavnostna akademija predvidoma oktobra, ki naj bi se je udeležil tudi predsednik države dr. Danilo Türk, sicer častni pokrovitelj vseh prireditev ob 100-letnici. Poleg simfoničnega orkestra, sestavljenega iz učiteljev, bivših učencev in tudi najboljših učencev, ki še obiskujejo šolo, naj bi nastopil tudi zbor, sestavljen iz pevsko nadarjenih učencev glasbene šole. Novembra bodo pripravili skupen koncert z Glasbeno matico iz Trsta, leto praznovanj pa se bo zaključilo z božičnim koncertom.

Ob stoletnici v glasbeni šoli z urednico Jasmino Pogačnik nastaja tudi zbornik na več kot 100 straneh. Pripravili bodo tudi priložnostno razstavo likovnih del, ki so jih ustvarili učenci glasbene šole. Prireditve ob stoletnici šole bo v največji meri finančno podprla Mestna občina Kranj, v organizacijskem odboru pa si bodo predvsem za večje dogodke prizadevali pridobiti tudi pokrovitelje iz gospodarstva.

Igor Kavčič,

foto: Gorazd Kavčič

Za vas sije sonce

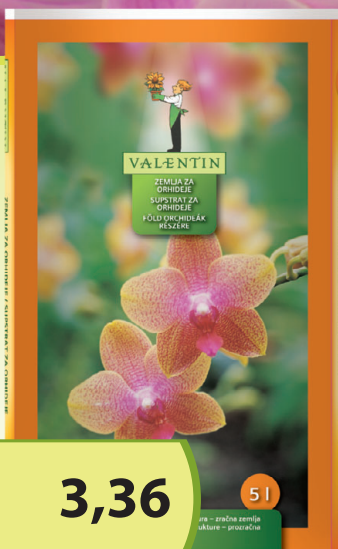
! V ponudbi
od 16. 1. - 31. 2. 2009

€ **6,99**

Orhideja Phalaenopsis

enostebelna
3 do 5 cvetov
premer 12 cm
različne barve

Art: 9049



€ **3,36**

Zemlja za orhideje Valentín

5 l

Art: 43777



€ **2,20**

Tekoče gnojilo za orhideje Valentín

250 ml

Art: 43563

Okrasni keramični lonci za orhideje MERINA SWING

premer 14 cm

Art: 154599 viola barve

Art: 154600 roza-pink barve

Art: 154601 rubin-pink barve

Art: 154602 zeleno-bele barve

€ **2,50**



€ **0,85**

Primula acaulis

v lončku
premer 12 cm
različne barve

Art: 559



Bio Valentín

kalčki

! Pri nakupu
treh vrečic

€ **2,60**

-30%



€ **0,65**

Lojna pogača

2 kosa v

zavitku 020007

Art: 69462



Vrtni center Kalia

Bleiweisova 29, Kranj

Cesta talcev 89, Kranj

Cene veljajo od 16. 1. - 31. 1. 2009, oziroma do razprodaje zalog.

Cene označene z zeleno piko so redne cene.

Nekatere slike so simbolne, dekorativni material ni vključen v ceno.

Semenarna Ljubljana, d.d. Dolenjska cesta 242, 1000 Ljubljana.

www.semenarna.si, www.kalia.si

kitajska restavracija
”AZIJA”
 Gosposvetska 1
 4000 Kranj
 tel.: 04/202 7261



Delovni čas:
vsak dan od 12. do 23. ure Letni vrt



KITAJSKA RESTAVRACIJA AZIJA
 poleg avtobusne postaje
 v Kranju vas vabi, da jih obiščete.

NOVO V PONUDBI:
Specialitete, kot sta mongolska pečena
 raca in mongolsko pečeni rezanci z
 govedino.

Otroške jedi, kot so hrustljavi piščančji koščki
 z rižem in pečeni špageti s piščancem.

Kosilo za 4,90 evra, ki vam ga nudijo vsak dan
 od ponedeljka do petka do 17. ure, razen med prazniki.
 Za kosilo vam postrežejo kislno-pekočo juho ali
 solato ter glavno jed.

Hrana za domov po naročilu na telefonski številki
 04/202 72 61. Podjetjem za večja naročila nudijo popust.

Huan Gong d.o.o., Gosposvetska 1, Kranj

Recept za pečeno mongolsko govedino s porom

Za eno porcijo potrebujemo visoko kakovostno mehko govedino. Meso narežemo na majhne in tanke koščke. Pečemo ga skupaj s porom na vročem olju na močnem ognju nekaj minut. Začinimo s kitajsko soljo, riževim vinom, sojino omako, česnom, ščepcem čilija in ščepcem sladkorja. Ko je pečeno, damo jed na vroč krožnik in postrežemo skupaj z rižem.



Mongolska govedina s porom / Foto: Tina Dokl



Okusen je tudi pikanten pečen piščanec z zelenjavo. / Foto: Tina Dokl

GG

naročnine

04/201 42 41, e-pošta: narocnine@g-glas.si
www.gorenjskiglas.si

Picanto

Justri d.o.o.,
 Sejmišče 1, 4000 Kranj
 Tel.: 04/236 88 55
 Delovni čas:
 pon. - čet: 10.00 - 22.30
 pet. - sob.: 10.00 - 23.00
 ned. - praz: 11.00 - 22.00

PIZZE

SOLATE

KRUHKI

DOSTAVA HRANE

IZBERITE PIZZO PO VAŠEM OKUSU!



04 236 88 55



JUSTRI d.o.o., Sejmišče 1, Kranj

DOMOS - SPALNI SISTEMI - NAJVEČJA IZBIRA LEŽIŠČ - SEDAJ TUDI V KRANJU



NOV SALON V KRANJU

Podjetje SPALNIH SISTEMOV DOMOS iz Šentvida nad Ljubljano odpira nov salon tudi v Kranju.

Poleg svojih proizvodnih prostorov, ki so že nekaj let prav v Kranju v stavbi Konfekcije Triglav, bodo sedaj stranke lahko prišle po strokovne nasvete in izbirale med veliko ponudbo ležišč v novo odprtem salonu Domos na Savski cesti 34 v Kranju. Z veseljem vam bodo v podjetju Domos predstavili svojo ponudbo in vam približali za vas najprimernejše izdelke - ležišča.

Ob nakupu 20% popust na vsa ležišča in vzglavnike



Salon spalnih sistemov DOMOS, Savska c. 34, KRANJ, Tel. 04/ 281-35-15, e-pošta: info@domos.si

Prednost izdelkov je, da so v celoti izdelani ročno po meri in željah vsakega kupca posebej. Idealna priložnost najti pravo ležišče in prispevati k harmoniji svoje spalnice.

NEKAJ O IZDELKIH

Domos je slovenska blagovna znamka, ki predstavlja zelo široko ponudbo različnih modelov ležišč v Sloveniji. Velika ponudba lateks ležišč (5. in 7. conska), lateks-kokos ležišča, penasta ležišča (HR-hladno pihana pena in spominska pena), vzmetnice (največja izbira žepkastih vzmeti in šlarafijskega vzmetenja) ter otroška ležišča. V programu ponujajo tudi različne modele ležišč, pestro izbiro posteljnih okvirjev, vzglavnikov, latoflekov, odej, posteljnih

nadvložkov itd. Z lastno proizvodnjo je večina izdelkov narejenih v Sloveniji z velikim poudarkom na kakovosti proizvodnje. V to se lahko prepričate tudi v salonih, kjer boste deležni strokovnega svetovanja. Program spalnih sistemov podjetja Domos zagotavlja odlično kvaliteto pod najboljšimi pogoji.

Ležišča za zdravo in udobno spanje.



Domos d.o.o. Celovška c. 116, Ljubljana

OpremaCenter

K U H I N J E

GAGGENAU SIEMENS BLANCO



NEWFORM
KITCHENS

www.opremacenter.si

Ljubljana
Topniška 5
tel.: 01/430 77 30

Domžale
Antona Skoka 2
tel.: 01/729 27 20

Kranj
Vodopivčeva 16
tel.: 04/236 47 70

Koper
Sp. Škofije 54a
tel.: 05/654 01 18

Maribor
Matije Murka 36
tel.: 02/620 87 00



Komunala Kranj

Oskrba s pitno vodo

Kako vas obveščamo?

Kot upravljavci javnih vodovodnih sistemov v mestni občini Kranj vas moramo glede na zakonske zahteve, kot uporabnike pitne vode, obvestiti v posameznih primerih. Načini obveščanja so različni, zato vas želimo seznaniti, na kakšen način vas obveščamo glede oskrbe s pitno vodo, preko katerih medijev in v kakšnem času.

Obveščanje v primeru, ko je vzrok neskladnosti pitne vode hišno vodovodno omrežje ali njegovo vzdrževanje

Kadar obstaja sum, da zaradi hišnega vodovodnega omrežja pitna voda ni skladna z mejnimi vrednostmi parametrov, moramo kot upravljavci zagotoviti priporočila lastnikom objektov o ukrepih za zmanjšanje ali odpravo tveganja. Lastnikom posredujemo priporočene ukrepe, kot so ustrezne metode priprave vode, tako da se zmanjša ali odpravi tveganje, da voda po dobavi ne bi bila zdravstveno neustrezna. Skratka naša naloga kot upravljavca javnega vodovodnega omrežja je, da lastnikom objektov pomagamo s posredovanjem priporočil o vseh možnih dodatnih ukrepih za odpravo neskladnosti, ki bi jih morali sprejeti.

Hišno vodovodno omrežje zajema cevovod, opremo in naprave, ki so vgrajene med priključkom na sistem za oskrbo s pitno vodo in mestni uporabi pitne vode. Ko je vzrok neskladnosti pitne vode hišno vodovodno omrežje ali njegovo vzdrževanje, vas obvestimo osebno, čim prej oziroma najkasneje v sedmih dneh.

Obveščanje v primeru omejitve ali prepovedi uporabe pitne vode

Če uporaba pitne vode predstavlja potencialno nevarnost za zdravje ljudi, moramo kot upravljavci prenehati z dobavo pitne vode ali omejiti njeno uporabo ali pa sprejeti ukrep, ki je potreben za varovanje zdravja ljudi. V primeru omejitve ali prepovedi uporabe pitne vode vas obvestimo čim prej, a najkasneje v dveh urah preko obvestil na Radiu Kranj, Radiu Belvi in Radiu 1. V primeru večje razsežnosti pa tudi preko obvestil na Valu 202 in Radiu Ognjišče. Obvestilo je objavljeno tudi na spletni strani www.komunala-kranj.si.

Na enak način vas obveščamo tudi v primeru raznih posegov na omrežju, kot so redno vzdrževanje, izredno vzdrževanje - intervencije, obnova vodovoda - prevezave na omrežju.

Obveščanje v primeru, kadar se izvajajo ukrepi za odpravo vzrokov neskladnosti

Kadar se izvajajo ukrepi za odpravo vzrokov neskladnosti, mora Komunala Kranj kot upravljavec prek sredstev javnega obveščanja obveščati uporabnike, razen če Inštitut za varovanje zdravja oce-

ni, da neskladnost z mejnimi vrednostmi parametrov ni pomembna. V primeru, ko se izvajajo ukrepi za odpravo vzrokov neskladnosti, vas obvestimo čim prej, a najkasneje v enem dnevu preko zgoraj omenjenih medijev.

Obveščanje v primeru dovoljenega odstopanja

Posebne skupine uporabnikov, za katere bi odstopanje lahko predstavljalo posebno nevarnost za zdravje, moramo posebej seznaniti z morebitnimi tveganji ter priporočili za varovanje zdravja ljudi. V primeru dovoljenih odstopanj pa čim prej po pridobitvi dovoljenja, a najkasneje v sedmih dneh, preko zgoraj omenjenih medijev.

Obveščanje v primeru raznih posegov na omrežju

V primeru rednega vzdrževanja, izrednega vzdrževanja oziroma intervencij, obnov vodovoda oziroma prevezav na omrežju vas obvestimo čim prej preko obvestil lokalnih radijskih postaj (Radio Kranj, Radio Belvi, Radio 1), v primeru večje razsežnosti pa tudi Vala 202 in Radia Ognjišče. V primeru rednega vzdrževanja vas obvestimo dan pred predvidenim posegom. Obvestilo je objavljeno tudi na spletni strani www.komunala-kranj.si.

Vsako leto pripravimo tudi letno poročilo o skladnosti pitne vode na sistemih za oskrbo s pitno vodo v upravljanju Komunale Kranj za preteklo leto. Povzetek letnega poročila o skladnosti pitne vode za vodovodne sisteme, ki oskrbujejo več kot 5000 prebivalcev, za preteklo leto objavimo v lokalni prilogi Kranjčanka do 31. marca. Poročilo v celoti pa je objavljeno na spletni strani www.komunala-kranj.si.

Naročanje odvoza kosovnih odpadkov tudi letos preko dopisnic

Odvoz kosovnih odpadkov boste tudi letos lahko naročili preko dopisnic. Vsako gospodinjstvo prejme dve dopisnici za leto 2009, vsaka za brezplačen odvoz odpadkov do količine enega kubičnega metra.

Ko boste imeli kosovne odpadke, izpolnite dopisnico, in jo vrnite po pošti oziroma prinesite na sedež podjetja. Poklicali vas bomo najkasneje v roku treh tednov. Skupaj z vami se bomo dogovorili za dan odvoza. Odpadke boste na dogovorjeni dan pripravili na dostopno odjemno mesto, poleg mesta, kamor tedensko na dan odvoza pripravite zabojnik za odpadke.

Če v prihodnjih dneh dopisnice ne boste prejeli, nam to, prosimo, sporočite na info@komunala-kranj.si oziroma nas pokličite po telefonu 28 11 300.

Čisto je lepo.

Za udobje ogrevano dvorišče

Prejšnji teden smo se jezili nad (ne)učinkovitostjo zimskih služb, ki jih je sneg znova presenetil. S kidanjem snega se je srečal tudi marsikateri lastnik hiše, garaže ali avtomobila, lastniki ogrevanih dvorišč ali dovozov pa so se takšnim težavam le smejali.

Napoved vremena je za sredo prejšnjega tedna kazala sneg in poledenele ceste. Napovedovalci so nas opozarjali na previdnost, svetovali so, da naj ostanemo doma, če je to le mogoče. V sredo jutro so se številni zbudili z nalogo kidanja snega pred domom, čiščenja dvorišča ali avtomobila. Zaledenele in zasnežene površine zagotovo ovirajo nemočen promet vozil in pešcev. Posledica nevšečnosti je počasen promet in nevarnost zdrsov ali padcev za pešce, skrivljene pločevine, zvinjeni in zlomi kosti ter delo za avtomehanične delavnice in zdravnike je bilo tu.

Z vgradnjo električnega taljenja snega in ledu se vsemu temu, vsaj na domačem pragu, lahko izognemo. Prednost sistema je takojšnje taljenje snega ob padavinah, ki preprečuje tudi zaledenitev površine oziroma poledico. Tako odpade nujna po odstranjevanju (kidanju) snega in posipanje s soljo ali drugimi kemičnimi sredstvi, hkrati pa zagotavlja varnost ljudem in vozilom. Sistem električnega taljenja snega je uporaben za taljenje snega in ledu pri voznih rampah, dvoriščih, parkiriščih, stopnicah, terasah, pločnikih in mostovih. Grelne inštalacije so primerne za asfaltno površine (uporabljajo se temperaturno bolj obstojni kabelski grelniki), za betonske, kamnite in opečne tlake in tlakovane površine.

Za upravljanje in krmiljenje grelnih inštalacij je glede na namen in potrebe na voljo več možnih izvedb, od ročnega upravljanja s stikalom, stikalnega bloka s temperaturnim regula-

torjem in elektronskega sklopa s talnimi tipali za samodejno delovanje ob sneženju oziroma nizkih temperaturah (preprečuje poledico). Razen udobja lastnikov takšni sistemi omogočajo samodejno čiščenje dostopov (dvorišč, stopnic) tako podnevi kot ponoči, ne glede na vreme. Nekatere sisteme za taljenja snega in ledu je mogoče uporabiti tudi pri strehah in žlebovih, kar preprečuje zastajanje vode v strešnih žlebovih, s tem pa se zmanjšujejo možnosti poškodb na zgradbah (zmrznjene fasade in strehe). Z uporabo grelnih inštalacij s streh ne visijo sveče, sneg se stopi, še preden bi lahko padel na dvorišče, drevo, vozilo ali človeka.

Boštjan Bogataj



salon parketov
KUTIN

BOEN in TILO parketi, pluta, linolej
PVC podi FLOOR DESIGN
Dobava in montaža ZUNANJIH TERAS
Čistila in premazi za parket,
pluto, linolej in TERASE

Kutin d. o. o., Golniška c. 63, Mlaka pri Kranju, gsm: 040/316-816

Električno ročno orodje - tovarniška trgovina

- profesionalno orodje Perles
- hobi orodje Iskra ERO
- akcije staro za novo in čiščenje zalog

S tem kuponom lahko do 26.2.2009 uveljavljate **15 % popust.**

popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji

PERLES
IZZIV PROFESIONALCEV

Hidria Perles, d.o.o.
Savska loka 2, 4000 Kranj
Tel.: 04 2076 409
trgovina.perles@hidria.com
Pon-pet: 7.00 - 15.00

www.perles.com
www.iskra-ero.com



Nacionalna energetska pot

Postavimo se v kožo investitorja pred odločitvami pri novogradnji ali obnovi hiše. Na mizi kup prospektov in izračunov, v glavi kup nasvetov, nekje zadaj kljuva "izjemno ugoden popust", denarnica je polna, a za odločitev manjkajo tri ključne informacije: Kje videti enako ali podobno investicijo v realni situaciji, kje dobiti izkušnje iz "prve

roke" in kje dobrega mojstra. Te dragocene informacije bodo na voljo letošnjo pomlad po zaključku projekta Nacionalna Energetska Pot (NEP) Slovenija.

Ideja NEP Slovenija se je razvila kot nadgradnja energetskega svetovanja za občane, namenjena je prikazu dobrih praks učinkovite rabe energije (URE) in obnovljivih virov energije (OVE) v stanovanjih, delavnicah, poslovnih objektih, blokih, ki jih je lastnik pripravljen brezplačno predstaviti.

Kaj vse spada v NEP Slovenija? Javno dostopni primeri energetske učinkovitih ukrepov v tristo objektih bodo omogočili brezplačen ogled ukrepov in pogovor z uporabnikom o dobrih in slabih straneh ukrepov: **OVE:** Toplotna črpalka za ogrevanje sanitarne vode in prostorov (geovrtina, kolektor, podtalnica, površinska voda, zrak); lesna biomasa (polena, sekanci, pelete); pasivna in aktivna izraba sonca (ploščati in vakuumski sprejemniki sončne energije) za ogrevanje prostorov; foto-voltaika (proizvodnja elektrike); bioplin...

URE: Kvalitetna termoizolacija oboda stavbe (tlak, fasada, zadnja plošča, streha); prezračevana fasada; nizkotemperaturno (talno, stensko ali stropno) ogrevanje; učinkovita avtomatika (pametna hiša); učinkovita senčila (zuna-

nje rolete, polkna); kondenzacijski kotel na plin ali nafto; kogeneracija (soproizvodnja toplote in elektrike); rekuperacija (vračanje odpadne toplote) zraka in vode; gorivne celice,...

Gradnja: Pasivna in nizkoenergijska hiša; lesena, montažna, masivna hiša; obnovljena starejša hiša, ... **Ostalo:** Energetsko knjigovodstvo, energetska izkaznica objekta; uporaba deževnice; čiščenje odpadnih in fekalnih voda, zelene strehe.

Spomladi 2009 bo na spletu predstavljeno tristo hiš odprtih vrat s kontaktnimi podatki, opisanimi ukrepi, fotografijami in zemljevidom. Portal bo omogočal iskanje po več kriterijih. Vse točke bodo predstavljene z dobrimi rešitvami, lastniki jih bodo pokazali ter izpostavili dobre in slabe plati posameznega ukrepa. Informacije iz prve roke bodo brezplačne, z gostiteljem bo potrebno le uskladiti čas obiska. Vabimo gospodinjstva (ter posredno tudi ponudnike opreme in izvajalce), ki imajo kaj za pokazati, da se vključijo v NEP Slovenija in na spletnem portalu predstavijo svoje delo široki javnosti. Pripravljenost sporočite na info@vitra.si, ali tel.: 041/559-758, ogled pilotnega projekta je na www.vitra.si/dokumenti/brosuraREP.pdf.

Peter Mali

HIŠNI SERVIS

Boštjan Kodrič s.p. Pot v Bitnje 9, Kranj
telefon: 031 260 554, 031 724 548

- Obnova kopalnic in stanovanj
- Vodovodne in ogrevalne inštalacije
- Dobava in montaža solarnih sistemov GOMON
- Vzdrževalna dela v hiši in okolici
- Pospravljanje in odvoz kosovnih odpadkov
- Prevozi in selitve
- Urejanje vrtov, parkov, dvorišč,...



SPANJU DAJEMO POMEN

ZLATI POPUST

OD 18% DO 35%



Znanje
za spanje

KLANJ

BRITOF 292
OB MERCATORJEVI
TRGOVINI

telefonska številka:
04/23435 40

SPALNI STUDIO

TC LESCE

ŽELEZNIŠKA 5,
LESCE

telefonska številka:
05/90 66 559

NOVO - VGRADNE
OMARE

SVETOVANJE

VGRADNE OMARE BIOS

KLANJ

LOJZETA HROVATA 4B
PLANINA OB LEKARNI

telefonska številka:
05 90 33 760

www.spalnistudio.si



POSTELJE
VISOKE
KAKOVOSTI

MODRA ŠTEVILKA

080 20 79



© M.B. Britof d.o.o., Britof 292, Kranj

PLAČEVANJE TOPLOTE V VEČSTANOVANJSKIH OBJEKTIH

Za ogrevanje porabimo preveč

Poti do pravičnejšega in ekonomičnejšega ogrevanja



Zakaj meriti porabo toplote?

Ogrevanje stanovanja je ponavadi največji strošek, ki ga plačujemo za svoje stanovanje. Nesprejemljivo je, da ga plačujemo po kvadraturi oziroma neodvisno od svoje porabe. Ljudje imamo namreč različne življenjske navade. Nekdo ima v stanovanju vroče, drugi veliko odpira okna, tretji varčuje. Prav je, da vsak plača svojo porabo.

Po uvedbi plačevanja v skladu s porabo stanovanjci zapirajo okna, jih dodatno zatesnijo, znižajo temperaturo v prostoru (za 1 stopinjo Celzija nižja temperatura v prostoru pomeni 6 odstotkov

prihranka pri energiji!), pripravijo radiatorje ob odhodu na dopust ... Skratka začnejo se obnašati bolj varčno, prenehajo se prepirati med sosedi, medsebojni odnosi se izboljšajo. Samo finančni prihranek stimulira ljudi za varčevanje.

Zato ne preseneča, da plačevanje toplote po kvadraturi ljudje v tujini sami od sebe zavračajo kot zastarel in nepravičen način. Kako veliki so prihranki energije in s tem zmanjšanje onesnaževanja okolja na državnem nivoju, pa se zamislimo ob dejstvu, da so obvezno plačevanje toplote po dejanski porabi za vsa stanovanja poleg razvitih evropskih držav uvedle tudi Romunija, Bolgarija in Češka.

Kolikšni so prihranki?

V praksi največkrat dosegamo prihranke toplote od 20-30 odstotkov. Odvisni so od načina ogrevanja, vrste stavbe ipd. Starejše stavbe kot največje potrošnice toplote imajo ponavadi največje prihranke.

Povprečno stanovanje v Sloveniji ima 4-5 radiatorjev. Če predpostavimo, da za ogrevanje porabi 500 EUR/leto, potem lahko računamo s prihranki cca. 100 EUR/leto.

Strošek vgradnje delilnika toplote je cca. 20 - 40 EUR/radiator, investicija se tako povrne v letu do dveh, kar je daleč hitreje kot pri izolaciji zgradbe, zamenjavi oken ali kateremkoli drugem ukrepu.

Kako poteka odčitavanje in obračun?

Odčitavanje ponavadi poteka enkrat na leto, podobno kot pri elektriki, vodi in plinu. Podatki se odčitajo po končani kurilni sezoni in sicer na dva načina:

- 1) z vstopom v stanovanje pri cenejših, elektronskih delilnikih ali
- 2) na daljavo pri dražjih, radijskih delilnikih

Pri obračunu se upoštevajo fiksni stroški (cca. 30 odstotkov:

cevi, skupni prostori ipd.), deljivi stroški (cca. 60 odstotkov: odčitani iz delilnikov) in redukcije porabe toplote za vremensko izpostavljene lege stanovanj (vogalna stanovanja, pritličje ...). Največkrat se poračun izravna v prvih treh položnicah naslednje kurilne sezone.

Ali so možne goljufije?

Ne. Delilniki so na radiator ponavadi točkovno privarjeni ali privijačeni tako, da jih ni možno sneti. Poleg tega v spominu hranijo točne podatke o porabi toplote za več let nazaj, iz česar lahko razberemo morebitno nenavadno obnašanje. Sodobni delilniki merijo temperaturno razliko od 0,1 stopinje Celzija naprej. Zato so primerni tudi za radiatorje s termostatskimi ventili in za sodobne nizkotemperaturne sisteme. Točnost je zagotovljena, možnost goljufanja izničena. Dolgoletne izkušnje nekaterih podjetij so zagotovilo za to. Družinski proračun si kreiramo sami, kakor tudi okolje, ki ga bomo zapustili svojim otrokom.

Prihranite pri ogrevanju!



15% do 35%

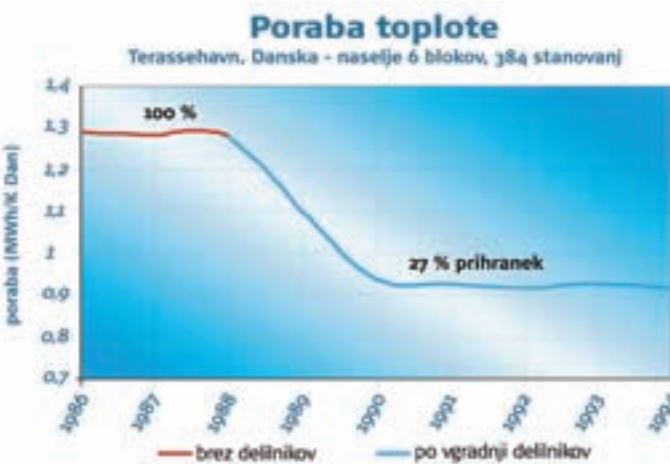
za večstanovanjske objekte
stroškovni delilniki toplote
na vsakem radiatorju
cena 20-40 EUR / radiator
merjenje in obračunavanje
porabljene toplote

Jer plačate le, kolikor porabite!

Brunata

brunata@brunata.si

Tel: 01 /
565 77 90



Spalnica v nekdanji otroški sobi

Prilagodljivo pohištvo, ob steni pa vgradna omara

Bralka Andreja iz Kranja želi s partnerjem spremeniti otroško sobo v spalnico. Spalnica naj bo svetla in s čim manj pohištva. Potrebujeta novo posteljo, večjo omaro, police in luči.

Pri izbiri pohištva sem upošteval, da bo čimbolj prilagodljivo, v primeru drugačne postavitve, izbire drugih barv ali selitve v drugo stanovanje. Klasično omaro, kot sta jo predlagala, sem zamenjal za vgradno omaro.

Tako je celotna zadnja stena spalnice spremenjena v omaro, kjer imate veliko prostora za shranjevanje, od leve do desne stene, od tal do stropa. V omari imate po želji razporejene police, predale in obešalnike, vanjo pa lahko skrijete tudi televizor, ki ga postavite nasproti postelje.

Ta je postavljena ob vratih, velikosti 180x200 centimetrov in ima na vsaki strani nočno omarico in svetilko. Pohištvo je izbrano v slovenskih in tujih trgovinah. Cena pohištva, ki obsega posteljo, vgradno omaro, luči in tepih, je približno 1200 evrov.

Jernej Červek, u.d.i.a.



Če iščete rešitev za preureditev vašega stanovanja in ste v zadregi, nam opišite in skicirajte vaš problem. Ne pozabite na mere in druge pomembne podatke, dopišite tudi vaše želje. V čim večji meri jih bomo skušali upoštevati. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "za Kranjčanko - ARHITEKT", Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

BORCI BREZ PRETEKLOSTI

LEGIO PATRIA NOSTRA



**SLOVENSKA
KNJIGA
O
FRANCOŠKI
LEGIJI
TUJCEV**

**Cena 26 evrov, za naročnike
20% popusta + poština.**

Naročanje:
po telefonu 04/201-42-41 ali
po el. pošti: narocnine@g-glas.si

Gorenjski Glas

www.gorenjski-glas.si

Ekskluzivno na Gorenjskem glasu

500 strani obsegajoča knjiga, ki govori o življenju "viharnika", ki ga je življenje premetavalo in utrdilo.

Zelo zanimiva knjiga za Gorenjce, saj se največ dogaja prav v naših krajih.

Prvi Slovenec, ki je bil dvakrat zaprt na Golem otoku.

Cena za bralce Gorenjskega glasa z 20% popustom samo

23,2 EUR
+ poština



Gorenjski Glas

Za vas beležimo čas

PRIREDITVE V MESECU JANUARJU V MERCATOR CENTRU KRANJ SAVSKI OTOK

Sobota, 24. januarja, ob 10. uri:

Nastop Geze in etno skupine Halgato

- v goste so povabili znanega prekmurskega humorista Gezo, ki vas bo s pomočjo etno zvoka znane skupine Halgato zabaval, da bo kaj. Pokušali boste lahko tudi kulinarčne specialitete Prekmurja.

Petek, 23. januarja, ob 17. uri:

Otroška delavnica Bele snežinke

- tiho naletavajo bele kepike in zeleno pokrajino spreminjajo v belino. Bele snežinke so poletele tudi v Mercator.

Nedelja, 25. januarja, ob 10. uri:

Otroška delavnica Veseli snežaki

- otroci bodo izdelovali vesele snežake.

Petek, 30. januarja, ob 17. uri:

Otroška delavnica Premraženi ptički v krmilnici

- drobceni ptički lačni tavajo po neprijazni zimski pokrajini, zato bodo za leteče prijatelje otroci izdelali krmilnico.

Sobota, 31. januarja, ob 10. uri:

Predstava indijskih plesov

- obiskovalce vabijo na prikaz tradicionalnih indijskih plesov, ki jih bo predstavila glasbeno-plesna skupina Rasa Lila. Ponudili bodo tudi indijske slaščice.

DRSALIŠČE pred Centrom še vedno obratuje.

Obisk in izposoja drsalk sta brezplačna. Čokoladni dnevi Loacker: 20., 24., 27. in 31. januarja, ob 15. uri

Drsalne urice: 21. januar (17. uri) in 25. januar (ob 10. uri)

Šumijeva zabava: 23. januar ob 17. uri

UNITED COLORS OF BENETTON.

PIKAPOLONICA
OTROŠKI SVET

INTERSPORT
Kjer se šport začne

Gorenjska Banka
Banka s poslabom

OBI
genialno

SANTANA
Coffee Shop

Buf

Café Inn

Champion
AUTHENTIC ATHLETIC APPAREL

beti

Müller
M

La Scarpa

Felix
KNJIGARNA
www.felix.si

Labod

Tavarnica
Mara Mara

Naba

FABIANI
INOVAZIONE

EKARNA
V SUPERNOVI

Takko
FASHION

CLARK
KIDS
CLARK

LOTERIJA
SLOVENIJE

slowatch

MALI

no rools

sladko spanje
Relaxx

ZOOTIC
Boutik za Male Živali

turbo!schuh

Vabljeni!

Mercator Center Kranj Savski otok



Stara cesta 25, 4000 Kranj, telefon: 04 20 18 900

Delovni čas od ponedeljka do sobote od **8.00** do **20.00** ure, nedelje od **8.00** do **13.00** ure



Storitve: izdaja zdravil na recept
izdaja zdravil brez recepta
izdaja medicinsko tehničnih pripomočkov
izdelki za nego telesa in varovanje zdravja
otroški program
brezplačno merjenje krvnega tlaka, telesne teže in višine
strokovno svetovanje

Lekarna v Supernovi

Lekarno v Mercator Centru Kranj Savski otok ljudje poznajo predvsem kot lekarno v kranjski Supernovi. To je klasična lekarna, v kateri lahko dobite zdravila na recept, brez recepta, medicinsko-tehnične pripomočke in druga sredstva za varovanje zdravja, nego telesa, otroško kozmetiko in prehrano. V tem času so za ljudi aktualna prehranska dopolnila z vitamini in minerali, vsa zdravila za lajšanje simptomov prehladov, gripe, svetujejo pa tudi o jemanju sredstev za krepitev odpornosti. Posebnih popustov v lekarni sicer ne nudijo, vendar menijo, da precejšnje ugodnost za njihove stranke predstavljajo mesečne promocije določene lekarniške kozmetike ali zdravil, saj v tem času dobijo več informacij, jim svetuje strokovnjak o določenem izdelku, se pa zgodi, da dobijo tudi praktična darilca. Tokrat so teden začeli s promocijo kozmetike, v petek pa vam bodo svetovali v zvezi z vašim lasiščem. Stalno izvajajo meritve krvnega tlaka, telesne mase in višine, občasnno merijo krvni sladkor in holesterol. Znani so po svoji fleksibilnosti, prijaznosti, želijo ustreči strankam, pomembna sta tudi zdrava komunikacija s stranko in strokovno svetovanje.

Menjajo staro za novo

V kranjskem Mercator Centru Savski otok najdemo eno številnih trgovin Slowatch. Pri njih dobite moške, ženske, otroške, modne, elegantne, športne zapeljive ure različnih cenovnih razredov, pa tudi nakit iz plemenitih kovin - iz plemenitega jekla (znamki Morellato in CK), srebra (Morgan) in zlata (Zlatarne Celje). Pri njih najdete tudi zveneča imena blagovnih znamk ur, kot so Edox, Hamilton, Hugo Boss, Sector, Nautica, Tommy Hilfinger, CK, Lacoste, Guess, Morgan, Mango, S.Oliver, Citizen, Casio, Timex. Pri urah in nakitu ni izrazito sezonskih artiklov, saj so kot modni dodatki enako aktualni skozi vse leto. Vsekakor pa je za kupce trenutno zelo zanimiva in posebej ugodna ponudba srebrenega nakita, za katerega nudijo kar štiridesetodstotni popust, vsakega trinajstega v



ce trenutno zelo zanimiva in posebej ugodna ponudba srebrnega nakita, za katerega nudijo kar štiridesetodstotni popust, vsakega trinajstega v mesecu pa v Slowatchu poteka zanimiva akcija - staro za novo, ko dobite pri nakupu ure trinajstodstoten popust, če jim seveda dostavite staro uro, katerekoli znamke in ni nujno, da ta deluje. Akcija velja le pri plačilu z gotovino.



Vse od kozmetike do diabetične prehrane

Poznana drogerija Müller ima prostore tudi v kranjskem Mercatorjevem Centru Savski otok. V njihovi drogeriji lahko kupci izbirajo vse od prestižnih znamk parfumov do dekorativne kozmetike, tam jim svetujejo pri ličenju in jih tudi naličijo. Med izdelki je v Müllerju tudi veliko takih, ki so dostopni za vsak žep. Na drogerijskem oddelku lahko stranka izbira med izdelki za nego obraza in telesa, številna je tudi izbira za nego rok in nog. Mišlji so tudi na najmlajše. Pri njih najdete vse od plenic do otroške kozmetike, pestra je ponudba na oddelku igrač. Medtem ko mamicе nakupujejo in si ogledujejo, očetje lahko počakajo na oddelku multimedije, kjer si krajšajo čas s poslušanjem glasbe ali izbirajo med ponudbo računalniških in drugih iger ter DDV-jev. Strankam ponujajo tudi različen pisarniški material in registratorje, novi v ponudbi so Acta, asortiman Nicci in Diddel, šolski program, ki se sicer spreminja. Poskrbijo za priložnosti, kot sta to recimo valentino-vo ali velika noč. Zelo priljubljen je pri njih nakup darilnega bona, akcije imajo v drogeriji dvakrat na mesec čez celo leto, nudijo pa tudi dodatne ugodnosti in popuste za svoje stranke. Ne smemo pa pozabiti tudi na njihovo ponudbo diabetične prehrane in BIO programa.

Ritual za nego las in lasišča

Nekateri frizerski saloni se vse bolj razvijajo. Poleg odličnih storitev stranke lahko tam kupijo tudi vrhunsko lasno kozmetiko, s katero tudi same negujejo svoje lasišče, med strženjem pa so deležne tudi vedno večjega ugodja. V kranjskem Frizerskem salonu Mali (www.salonmali.com) vas tako posadijo na masažni stol in dnevno izvajajo rituale Kerastase za nego las in lasišča. Omenjena blagovna znamka lasne kozmetike, ki jo lahko pri njih tudi kupite, vsebuje odlične izdelke za masaže, aromaterapije, sproščanje in nego. Za barvanje in stylinge pa uporabljajo izdelke lasne kozmetike L'oreal Professionnel. Poleg običajnih frizerskih storitev, kot so strženje, barvanje in oblikovanje pričeske, svetujejo tudi za poroke, maturo ter druge slovesne priložnosti, ter poskrbijo za izvrstno ličenje. Priporočajo predhodno najavo. Lastnik salona Sašo Mali pravi, da je trenutno trend zdravo lasišče, lesketajoči lasje, močne in ostre ter čiste linije, ki že same po sebi poudarjajo zdrav las. Med barvami prevladujejo naravne, hladne barve in bakreni toni. Frizerski salon Mali skrbi tudi za svoje redne stranke, desetodstotni popust na gotovino imajo pri njih imetniki kartic Transport in študentje, vedno pa redne stranke ob svojih obiskih salona dobivajo darilce. Ena takih zadnjih zanimivih 'pogruuntavščin' lastnika salona je glasbena zgoščenka, Mali groove Mix - že drugi del.



FRIZERSKI SALON MALI,
Stara cesta 25, Kranj
Telefon: 04/202 4862

Odpiralni čas:
ponedeljek - petek
8.00 - 20.00,
sobota 8.00 - 19.00

Krajši delovni čas

Delodajalec grozi, da nam bo skrajšal delovni čas. Vem, da je o tem v vseh medijih zaradi krize veliko govora, pa vseeno ne razumem, kaj pravzaprav to pomeni. Dejal je, da bomo enostavno podpisali nove pogodbe, kar pa bo z njegovega vidika precej enostavno, saj smo podjetje z manjšim številom zaposlenih. Ali to pomeni, da nam bo znižal tudi plače? Ali mi bo pokojninska doba manjkala, če bom delal manj ur na mesec?

Popolnoma razumljivo je, da vas je izraz "krajši delovni čas" spravil v dvom glede na to, da se pojavljajo različne razlage tega termina. Krajšanje delovnega časa, ki je postalo aktualno ob predlaganih ukrepih delodajalcev v času krize, razumemo kot "skrajšanje polnega delovnega časa".



Jasna Erman

Kot polni delovni čas običajno štejemo delovni čas 40 ur na teden. Kot polni delovni čas pa se lahko določi tudi delovni čas, ki je krajši od 40 ur na teden, vendar ne manj kot 36 ur na teden. To pomeni, da se bo skrajšanje polnega delovnega časa s 40 pa vse tja do 36 ur na teden še vedno štelo kot polni delovni čas. Tako spremembo polnega delovnega časa bo potrebno vnesti tudi v pogodbo o zaposlitvi (ki pa se lahko spremeni le, če na to pristane oba).

Tako skrajševanje polnega delovnega časa nima vpliva na pogodbene in druge pravice in obveznosti iz delovnega razmerja. Ti delavci so izenačeni z delavci, ki delajo po 40 ur na teden. Imajo pravico do celotnega letnega dopusta in regresa, pravico do odmora za malico. Tudi zavarovalna doba se upošteva v polnem trajanju! Problem pa je nastal, ker delodajalci skladno s skrajševanjem polnega delovnega časa hočejo zmanjšati tudi plače.

Če pa vam bo delodajalec v podpis ponudil nove pogodbe, ki se bodo nanašale na **krajši delovni čas**, kot ste ga imeli do sedaj in se vam ta čas ne bo upošteval kot polni delovni čas, pa je situacija precej drugačna. Vendar pa sama ponudba nove pogodbe za vas ni obvezujoča, spremeni se samo, če na to pristane obe stranki. Pri ugotavljanju morebitnih "viškov" je pogodba s takim določilom o krajšem delovnem času sploh neustrezna in je niste dolžni sprejeti.

Krajši delovni čas je namreč vsak čas, ki je krajši od tistega, ki je pri delodajalcu določen kot polni delovni čas. Tako ni nujno, da obsega 36 ur, lahko jih tudi precej manj. Če boste sklenili pogodbo o zaposlitvi za krajši delovni čas (npr. 20 ur na teden), boste imeli pogodbene in druge pravice in obveznosti tako kot delavec, ki dela polni delovni čas, uveljavljali pa jih boste lahko le sorazmerno času, za katerega boste sklenili delovno razmerje.

To pomeni, da imate pravico do dopusta, ki ne more biti krajši kot 4 tedne, pravico do regresa pa imate sorazmerno času, za katerega ste se dogovorili. Če boste delali krajši delovni čas najmanj 4 ure na dan, pa boste imeli tudi pravico do odmora, in sicer spet sorazmerno s časom, prebitim na delu.

Ustrezno nižja bo tudi vaša plača, kar se vam bo poznalo pri izračunih raznih nadomestil, odpravnin in pri pokojninski osnovi!

SVET GORENJSKIH SINDIKATOV

Vabimo vas, da sodelujete v Kranjčanki z vprašanji s področja delovnopravne zakonodaje. Pišite nam na e-naslov: sgs@siol.net.

Krvodajalske akcije

Območno združenje Rdečega križa Kranj obvešča, da bodo začeli z rednimi krvodajalskimi akcijami, ki jih bodo organizirali za potrebe Zavoda za transfuzijsko medicino v Ljubljani, kamor bodo krvodajalce vozili s posebnimi avtobusi. **V ponedeljek, 26. januarja**, bodo odhodi avtobusov: ob 6. uri izpred avtobusne postaje (AP) Preddvor, ob 7. uri izpred AP Žabnica, ob 8.30 izpred AP Gorenje, Doma krajanov Primskovo, AP Klanec. **V torek, 27. januarja**, bodo odhodi avtobusov: ob 6. uri izpred AP Kokrica, ob 7. uri pred KS Bratov Smuk, ob 8.30 izpred AP Zalog, ob 10. uri izpred AP pred hotelom Creina, 10.05 izpred KS Huje, ob 10.15 izpred AP Bitnje. **V sredo, 28. januarja**, bodo odhodi avtobusov: ob 7. uri pred AP Predoslje, ob 8. in 9.30 izpred parkirišča pred športno dvorano Zlato polje. **V četrtek, 29. januarja**, bodo odhodi: ob 6. uri izpred AP Olševk, ob 7. uri izpred KS Planina, ob 8. in 9.30 izpred AP pred hotelom Creina Kranj. **S. K.**

V Kranjsko hišo vabijo razstavljalce

Zavod za turizem Kranj vabi likovne umetnike, fotografe in avtorje celovitih vizualnih projektov k razstavljanju v galeriji Kranjske hiše. Pisne prošnje z opisom del in avtorja bodo sprejemali do konca januarja. Za informacije lahko pišete na e-naslov info@tourism-kranj.si. **S. K.**

Po poteh saharske Afrike

KUD Kokrica in Krajevna skupnost Kokrica v sodelovanju z Miro Delavec organizirata potopisno predavanje z naslovom: Po poteh saharske Afrike, ki bo v soboto, 24. januarja, ob 19. uri v dvorani Kulturnega doma na Kokrici. Vstopnine ni. **S. K.**

Tečaj za lokalne turistične vodnike

Zavod za turizem Kranj vabi vse, ki želijo aktivno sodelovati pri vodenju turistov po Kranju in njegovi okolici, da se udeležijo tečaja za lokalnega turističnega vodnika. Kandidati za lokalnega turističnega vodnika morajo imeti končano najmanj srednjo strokovno izobrazbo in znanje vsaj enega tujega jezika na stopnji srednje strokovne izobrazbe. Podrobnejše informacije o poteku tečaja lahko dobite na spletnih straneh zavoda: www.tourism-kranj.si po telefonu 04/2380 450. **S. K.**



S knjigo in igro v stare čase

V decembru je izšla knjiga Naše korenine, Album besniških družin z rodovniki, avtorice Marije Šolar. Ob predstavitvi so v domačem Kulturnem društvu Jože Papler Besnica pripravili zanimiv kulturni program.

Kljub nekoliko neprijetnemu vremenu je na Miklavžev večer dom Krajevne skupnosti in gasilskega društva v Besnici, kot slikovito rečemo pokal po šivih. Podobno kot na predstavitvi knjige *Besnica v ljudskem izročilu* iste avtorice, ki je bila lani februarja, so tudi tokrat številni Besničani želeli pospremiti izid najnovejše knjige Marije Šolar *Naše korenine, Album besniških družin z rodovniki*. Prireditev je bila hkrati tudi zaključek jubilejnega leta, v katerem so v Besnici praznovali 100 letnico kulturnega društva. Občutek domačnosti so že ob prihodu v dvorano vzbujali zvoki citer, kasneje pa so igralci KD Besnica prisotne popeljali v čas naših dedkov in babic. Na podlagi zgodb, ki jih je ob pomoči nekdanje krajanke Besnice Francke Tronkar, zapisala Marija Šolar, je scenaristu te "mini predstave" Mirku Sušniku je uspelo zavrteti kolo zgodovine vsaj za sto let nazaj. Krušna peč, kmečka skrinja, stara kmečka miza in nad njo bogkov kot, igralci pa v skrbno izbranih kostumih, kakršna so bila oblačila v starih časih. Pod mentorstvom Pavla Rakovca, dramskega igralca iz Prešernovega gledališča, je zapisane zgodbe v odrsko govorico postavila domača dramska skupina Kulturnega društva Besnica.

Gledalci so lahko zares uživali v prizorih in življenjskem utripu tistega časa. Kako se oče zbudi v "hiši" ob peči, kako se otroci zjutraj skobacajo s krušne peči in molijo pod Bogkovim kotom, kako se del družine odpravi na



Dramska skupina KD Besnica je gledalce popeljala v čas izpred sto let.

polje žet pšenico, stari starši pa z vnuki ostanejo doma in jim pripovedujejo pravljice ... Ali pa, kako so včasih fantje hodili vasovat k dekletom in jim na lestvi pod oknom izpovedovali svojo ljubezen.

Tudi petje je bilo včasih sestavni del življenja na vasi. Tudi na tokratni prireditvi ga ni manjkalo, za kar je poskrbela vokalna skupi-

na Objem, ki je s svojim čudovitim petjem navdušila obiskovalce v dvorani in jih spodbudila, da je marsikdo zapel zraven.

V nadaljevanju so predstavili še knjigo *Naše korenine*, ki je bila tudi osrednja točka celotnega večera. Knjiga neprecenljive vrednosti za Besnico in ljudi, ki imajo v besniški dolini svoje korenine, najsi še vedno živijo v krajih pod Rovnikom ali pa so se že izselili drugam na Gorenjsko, Slovenijo ali v tujino. Knjiga, v katero je Marija Šolar vložila več let raziskovalnega dela, zbiranja slikovnega in pisnega gradiva pa je tudi vzorčen primer za druge ljubiteljske rodoslovce. Kako je namreč lahko mogoče na prvi pogled suhoparne knjige rojstev, porok in smrti (ali matične knjige), v katerih se nedvomno skriva zgodovina ljudi nekega kraja, predstaviti na slikovit in zanimiv način.

Veliko pohvalnega o knjigi so na prireditvi o knjigi povedali tudi predsednik KS Besnica, Zmago Zadnik, predsednik slovenskega rodoslovnega društva, Peter Hawlina, tudi podpredsednik domačega kulturnega društva Janez Zeni. Knjiga *Naše korenine* ni le običajno čtivo, je zgodovina besniških ljudi in besniških družin. Kot taka bo zagotovo postala "obvezni knjižni izvod" v vsaki besniški družini. **I. K.**



... otroci so se najraje stiskali na krušni peči.

Rudnik tudi na Šmarjetni

Na Šmarjetni gori so kopali mangan. V Sloveniji je več kot petsto evidentiranih opuščenen rudnikov. Nekaj deset jih je raziskal Davorin Preisinger, jamar, ljubitelj mineralov in fosilov.

Kakšna je zapuščina rudnikov v Sloveniji?

”V Sloveniji je evidentiranih preko petsto rudnikov oziroma raziskovalnih rogov, od tega je približno dvesto odprtih rogov, v katere je možno vsaj pokukati. Malo ljudem je znano, da je bilo rudarjenje v naših krajih močno razširjeno že od samega začetka človekove uporabe kovin, torej že v času bakrene in železne dobe.”

Kaj vas je pritegnilo, da ste začeli raziskovati rudnike?

”Kot dolgoletnega jamarja ter ljubitelja fosilov in mineralov me je zanimalo, kakšna je zapuščina teh rudnikov. Po večini so to kovinski minerali, najpogosteje tisti, iz katerih so pridobivali železo, baker in živo srebro, pa tudi barit, kaolin in premog. V rudnikih je tudi jamsko življenje, v njih prezimujejo nepotirji, lahko opazujemo jamske kobilice, hroščke ... Tudi adrenalina mi ni nikoli primanjkovalo med obiskovanjem napol porušeni prehodov, jaškov ter z blatom in vodo napolnjenih kotanj.

Štirideset zapuščenih rudnikov po celi Sloveniji sem obdelal za predavanja; v štiristo slikah so predstavljeni vhodi v rudnike, notranjost, predmeti in minerali - cinabarit, sfalerit, azurit, malahit, halkopirit, barit, galenit, aragonit, ankerit ... Dodal sem tudi nekaj risb in zemljevidov za boljše predstavbo, kje se rudniki nahajajo. Znanje, ki sem ga pridobil skozi leta raziskovanj, želim prenesti naprej ljudem, ki jih to področje zanima. Zelo bi bil vesel, če bi se lokalne skupnosti in turistične organizacije bolj zavzele za oživitvev zapuščenih rudnikov kot turističnih znamenitosti, tako kot to že desetletja uspešno tržijo naši severni sosedi. Dober primer pri nas za to so kranjski rovi, ki so jih za javnost odprli lani!”

Ostaniva na Gorenjskem in njeni bližnji okolici. Kje so bili najbolj ”tipični” rudniki?

”Na jeseniškem koncu so Savske jame, v katerih je bila osnovna ruda siderit, v njih najdemo tudi kremen, realgar, auripigment. Tod so že leta 1381 uredili odnose v rudarstvu in plavzarstvu s t. i. Ortenburškim rudarskim redom. Danes je delno ohranjen in obiskovalcem na ogled vhod v Korlnov rov.

V Šentanskih rudnikih v tržiškem koncu so med leti 1875 in 1902 pridobili 180 ton živega srebra. V rudnikih so minerali cinabarita. Rudniki so zajemali več rogov v skupni dolžini 2800 metrov, najdaljši med njimi je bil Julijev rov v dolžini 1380 metrov. Del Antonovega rova so odprli za obiskovalce. Pod Korošico je bil rudnik cinkove svetlice (sfalerita), še danes so vidni ostanki kamnitih stebrov peči za topljenje. Nad kmetijo Počival-



Davorin Preisinger je imel predavanje o zapuščenih rudnikih v kranjskih rovih. / Foto: Črt Slavec

nik severno od Trziča pa so trije rudniški rovi, koder so iskali bakrove minerale. Tukaj najdemo halkopirit, bornit, malahit, azurit, barit, galenit. V rovu pod planino Šija pa so iskali minerale za pridobivanje železa. Na Begunjščici so kopali mangan, vhod v rov je malo pod Roblekovim domom, a ga bo treba še raziskati. Pričakujem, da so v njem minerali manganita. Dva rova sta pod Stegovnikom.; minerali, ki jih je možno najti na odvalu, so tetraedrit, malahit, azurit, galenit, pirit, kalcit, dolomit, barit, schwazit ...

Na Jelovici so pri kopanju za železovo rudo (bobovec) v jami Cok naleteli na naravno jamo. Poleg bobovca je tam veliko protastega kalcita.

V Škofjah pri Cerknem so Italijani kopali bakrovo rudo do leta 1942, za rudnik so značilni minerali halkopirit, bornit, malahit, azurit, kremen ...

Rudniški rov v Bodovelski grapi v Poljanski dolini je zarušen, so pa tam minerali: malahit, azurit, halkopirit, tetraedrit, dendriti, kremen, kalcit, bornit.

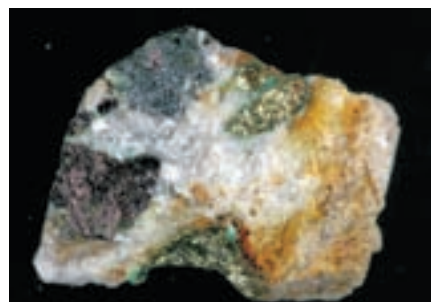
V hribih nad vasjo Krašnja pri Kamniku so v 19. stoletju kopali kremen. Dobi se minerale, kot so rutil, kremen, siderit, dickitna glina. V Markovem v Tuhinjski dolini je bil kaolin - preperina glinencev pa je kaolinit, kaolinska glina za keramiko. Rudniški rov je dolg kilometer in ves obdan z betonskimi kvadri. Vidni so še ostanki železniških tirov.”

Omenjate tudi rudnik na Šmarjetni gori.

”Na Šmarjetni gori so zagotovo kopali mangan, čeprav jamarji rova še nismo odkrili. Problem so zaruški (krovnine), ki prekrivajo vhode v rove. Po obliki terena vemo pri-



Julijev rov / Foto: arhiv Davorin Preisinger



Bakrov mineral, Bodovelske grape / Foto: arhiv Davorin Preisinger

bližno, kje naj bi to bilo, a je teren težko dostopen, vendar ne bomo odnehali.”

Kako je s kodeksom in odnašanjem mineralov iz rudnikov?

”Zagotovo se iz naravnih jam nič ne sme odnašati. Na to takoj na začetku opozorimo mlade jamarje in tudi zbiralce. Glede rudnikov pa bo potrebno še marsikaj doreči.

Poleg tega je to precej nevarno početje (podprt les zdrži nekaj desetletij, potem popusti, nevarno je tudi na prelomih ...) in odsvetujem laikom, da hodijo v opuščene rudnike. Enkrat se nama je s prijateljem Stanetom Lamovškom zgodilo, da se je v rudniku večtonska skala odkrčila s stropa samo kakih deset metrov stran.” **Suzana P. Kovarčič**

Vitamini in šal okrog vratu

V zimskem času, ko je več prehladov in virusnih obolenj, različno skrbimo za svoje zdravje - nekateri s čaji, drugi z zdravili, spet tretji z rekreacijo. Kako pa zase poskrbijo Kranjčani?



Urša Čolga:

”S kakšno rekreacijo; z možem greva včasih na sprehod. Malo grem tudi popoldne ven, ne hodim pa rada v gnečo, da ne zbolim. Nujno pa je potrebno piti planinski čaj.”



Sabin Frkatović:

”Teško je skrbeti za svoje zdravje, če je potrebno na tem mrazu delati. Jaz imam pač tako službo, da delam zunaj. Potrebno se je dobro obleči, piti čaje in jemati zdravila.”



Mirjam Žlebič:

”Kamilice, magnezij, plus vitamin C ter sprehodi po svežem zraku. Med prehladom ne smemo piti vina, ker takrat škoduje zdravju. Prehlad je treba preboleči, za to ni recepta.”



David Gradišek:

”Iztisnem limono, poskušam pojesti čim več zelenjave in jesti čim manj nezdrave prehrane. Potrebno se je tudi dobro obleči, dati nase šal in rokavice.”

K. D., foto: T. D.

Ko zbolimo....

Kako vemo, ali smo zboleli za prehladom ali za gripo? Simptome obeh je opisala **Andreja Krt Lah**, dr. med., vodja Enote za epidemiologijo nalezljivih boleznih na Zavodu za zdravstveno varstvo Kranj.

Prehlad

Prehlad ima postopen začetek, temperatura je zmerna ali normalna, pojavi se izcedek iz nosu, pekoče oči, bolečine v žrelu, kihanje in nekoliko slabše splošno počutje. Prehlad običajno izzveni v enem tednu.

Gripa

Za gripo je značilen nenaden porast temperature preko 39 stopinj Celzija, mrzlica, glavobol, huda utrujenost, hude bolečine v mišicah in kosteh. Oboleli imajo tudi dražeč občutek v žrelu, suh kašelj in pekoče bolečine v očeh. Temperatura je lahko neprekinjeno visoka 3 do 4 dni. Splošno počutje bolnika je prizadeto, oboleli obleži v postelji. Pri starejših in pri kroničnih bolnikih gripa poteka v hujši obliki z zapleti, kot so pljučnica in poslabšanje osnovnih boleznih. **S. K.**



Sava Medical in storitve

Podjetje za usposabljanje in zaposlovanje invalidov, d.o.o.

V Savi Medical in storitve, d.o.o., vas želimo ponovno razveseliti z ugodno ponudbo letovanja v naših lepo urejenih počitniških kapacitetah:

- Termah Banovci,
- Termah Moravci,
- Termah Lendava,
- Termah Olimia in
- Termah Čatež.

Ponudba velja tudi za **počitniški dom na Pokljuki**. Pokličite nas in dogovorili se bomo za kraj in čas letovanja

Izkoristite priložnost!

Vse informacije: **Marjeta Gašpirc**
Letovanje
Škofjeloška c. 6, 4502 Kranj
Tel.: 04 206 53 19
e-naslov: marjeta.gaspirc@sava.si

Poslovna skupina Sava



Sledite stilu ulice

Vse več mladih obožuje ulični stil oblačenja. Gamaše, srajce, šali, potiski živalskih vzorcev, šahovski vzorci, jakne sijočega videza. Zimski trend predstavlja vijolična barva.

NewYorker je med kranjsko mladino priljubljen že vrsto let. Številne generacije poznajo njegova oblačila in veliko je takih, ki dobesedno prisegajo nanj. Eni zaradi cenovne ugodnosti, in si poiščejo med artikli tisto, kar jim dopolni garderobo, drugi si vzamejo dve, tri ure in si kupijo vse, od hlač do kape na glavi. To zimo kolekciji fishbone in fishbone sister sledita klicu ulice. Pop-art umetnik Jim Avignon je v svojem



MOŠKE, ŽENSKE IN OTROŠKE PRIČESKE

V frizerskem salonu Beti sledimo modnim trendom, prisluhnemo strankam, svetujemo, cenovno pa smo konkurenčni.

NAŠA PONUDBA OBSEGA:

- modno striženje
- barvanje las
- volumenska ali vodna trajna
- kitke
- slovesni, poročni ali dnevni make-up
- podaljševanje las z naravnimi lasmi
- ličenje
- umetni nohti in poslikava nohtov

Pri delu uporabljamo vrhunsko lasno kozmetiko WELLA, obiščite nas in se prepričajte o kvaliteti in pestri ponudbi.

Frizerski salon BETI

Janka Puclja 9, Kranj
Zaželeno naročanje na
04/233 50 30

Obratovalni čas:
od ponedeljka do petka
od 8. do 20. ure
ob sobotah
od 8. do 12. ure



nenavadnem in barvitom slogu ustvaril novo kolekcijo, zanimiv videz, ki prisega na ritem in okolje betonskih ulic svetovnih prestolnic. Pri ličenju žensk tukaj ne dajo toliko na naraven videz, čeprav kombinacije oblačil to sicer dopuščajo, vendar naraven videz ne doseže zelenega efekta.

Zanimive in komične aplikacije so oblačilom mojstrsko dodane z divjimi barvami. Lahko vas navdušujejo 'popping', 'locking' ali 'krumping' - široke kavbojke vam bodo zagotovo dobro pristajale. Pop kultura se združuje s hip hopovsko, najdemo tudi koš-

ček hipijevstva, pa tudi novosti. 'B-boying' fantje radi nosijo udobne jakne s kapuco ali srajce s potiski. Pri gamašah, srajcah ali šalih so letos obveljali divji toni. Skupaj s potiski živalskih in šahovskih vzorcev predstavljajo del vsakdanjega stylinga. Manjka samo še ritem, vendar tega lahko začutiš v prešiti jakni sijočega videza, ki mora biti v trendovskih zimskih barvah - črni ali vijolični. S pravimi modnimi dodatki občutek ritma - pri vsem prelivanju barv in kombiniranju oblačil, lahko le še poudariš.

Alenka Brun, Foto: arhiv NY

NOVO - MASAŽA CELEGA TELESA 50 MIN - 19 EUR



BODY WRAPPING - hujšanje:

posamezni obisk 50 EUR, v paketu samo 24 EUR

- ODVEČNIH KILOGRAMOV SE BOSTE REŠILI HITRO IN BREZ NAPORA!!!
- s konfekcijske številke 46 na številko 40 samo v 3 tednih



Pomladimo se v Kozmetičnem studiu

Hrast Ksenija s.p., Ul. Rudija Papeža 5, Kranj,
tel.: 04/23 52 570

- SUPER UGODNO!! • BODY WRAPPING 24 EUR • SOLARIJ do 20 min. 6 EUR • POMLAJEVALNA NEGA OBRAZA 29,90 EUR
- NEGA MLADE KOŽE 19,90 EUR

S stilom, šarmantno in frajersko

Stil (izmišljene) televizijske vohunke Emme Peel lahko dosežeš s klasično kombinacijo črne in bele.

Vračajo se ponči, pletene obleke in oblekice.

Letošnje zimske amisujevke so prežete z žensko močjo. Stil Emme Peel lahko dosežeš s klasično kombinacijo črne in bele. Z resastim pončom ali s kratkimi pletenimi oblekami ste lahko urejene v vsakem trenutku. Morda je na prvi pogled videti nemogoče, vendar ni: s plašči poudarite postavo, kombinirate zraven širok pas in modno pletene kape. V kratkem svilenem krilu in bluzi v trendovski vijolični ali zeleni se lahko vsaka zemljanka počuti kot Bondovo dekle. Dodamo še oprizete kavbojke, izstopajo kratke usnjene jakne, misterioznost poudarijo velika okrogla očala v stilu 60-ih, šik kapa s širokim robom in dolg mehak šal. Elegantne so tudi črne kavbojke in krila z visokim pasom, kombinirana s sproščeno padajočimi topi v nežno rožnati barvi. Tudi v tej sezoni ostajajo nujni spremljevalci modnih amisujevkv nevpadljivi modni dodatki v hladnem srebru - dolge verižice in veliki uhani.

Alenka Brun, foto: arhiv NY (Amisu)



LEVČEK
otročko in moško striženje

Frizerski studio Levček
Janja Bešter, s.p.
Malstrov trg 5, 4000 Kranj - SI
telefon 040 621 661

KAVITACIJA - POSTAVA, KI SI JO ŽELITE

Najugodnejše na Gorenjskem

V kozmetičnem salonu 5RA vam ponujamo rešitev za izboljšanje telesnega videza, nekirurško liposukcijo - kavitacijo. Natančno odstranjuje maščobne obloge na predelu trebuha, zadnjice, stegen, bokov, kolen in zgornjega dela rok. Rezultati so vidni že po prvi terapiji. Kavitacija omogoča koncentracijo energije globoko v tkivu, pri tem pa žile in mišice ostanejo nepoškodovane. Pri kavitaciji ni dolgotrajnega okrevanja in ni brazgotin ne bolečin, tako pacient ni prikrajšan za svoja vsakodnevna opravila.

V salonu se bomo natančno pogovorili o načinu izvajanja, skrbno in strokovno bomo prisluhnili vašim željam in potrebam. Skupaj pa bomo dosegli zelene rezultate.



Petra Belančič s.p.
Škofjeloška cesta 8, 4000 Kranj
Telefon: 040/833-094

Delovni čas:
Pon., čet. 15.00-20.00
Tor., sre. 8.00 - 16.00
Pet. 14.00 - 20.00
Sobote po dogovoru.

5RA

Kozmetični
salon

lepotne SKRIVNOSTI



Ličenje: Tania Mendillo, fotografije: Tania Mendillo in Petra Ločniškar

www.glamslam.si



1. Nanos podlage



2. Senčenje zgornjih vek s sivim senčilom

Mala šola ličenja

z vizažistko Tania Mendillo



3. Nanos in mehčanje rjave barve na spodnji vek



4. Obrobjanje oči s temno barvo



5. Ustnice bodo rožnate barve.



6. Na koncu poudarimo lica v rožnatem odtenku rdečila.



SOFISTICIRANO

TIGI
rdečilo za
lica



TIGI
senčilo

Glamar International d.o.o., Kranj, Glavni trg 13, Kranj



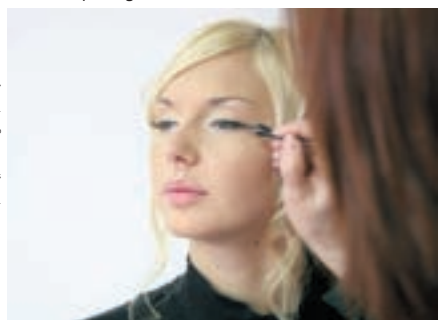
1. Nanos podlage



2. Senčenje zgornjih vek s kožno in zlato barvo



3. Namestitev umetnih trepalnic.



4. Nanos črnega tuša na rob zgornje veke



5. Ustnice bodo glamurozno rdeče barve.



6. Lica rahlo poudarjena z bronzerjem

Glamur International d.o.o., Kranj, Glavni trg 13., Kranj

V Hiši lepote **SAMO IN TANIA** bo v soboto, 31. januarja, ob 14. uri potekala **delavnica ličenja** za skupino največ petih udeleženk.

Delavnica bo obsegala:

- kako izbrati ustrezno podlago
- kako nanašati tekoči, suhi puder in korektor
- pripomočki za ličenje
- različni načini senčenja oči
- različne barvne kombinacije
- različni načini ličenja ustnic
- kako narediti obstojen make up in še več ...

Naučile se boste tehnike ličenja, s katero boste videti lepe, urejene in naravne.

CENA delavnice 50 EUR

PRIJAVE NA 041/912 825

Nudimo tudi individualne delavnice ličenja, ki potekajo po dogovoru, cena 70 EUR, prijave na 041/912 825.

več na www.glamslam.si

TIGI
puder v
peni



TIGI
kremno
senčilo

TIGI
tuš
za veke



TIGI
svinčnik -
šminka



GLAMUROZNO

Kegljali že za 19. pokal Kranja

Samo dan po novem letu se je na kranjskem kegljišču s finalnimi boji končal 19. pokal Kranja, ki ga je v ženski konkurenci osvojila Barbara Fidel, v moški pa Uroš Stoklas.

Kranj - Začel se je 8. decembra 2008, 2. januarja 2009 pa se je s slovesno podelitvijo nagrad in pokalov končal 19. pokal Kranja v kegljanju. Zadnji dan se je na osmih stezah pomerilo po šestnajst finalistov v konkurenci

moških, žensk in rekreativnih kegljačev. Na koncu je med moškimi s 610 podrtimi keglji slavil lanski zmagovalec Uroš Stoklas pred Edom Terzičem in Zdravkom Štrukljem, med osem najboljših pa so se uvrstili še Brane Be-

nedik, Štefan Jesenšek, Janez Čerin, Franc Zvone in Janže Lužan. V ženski konkurenci je pokal za zmago in tudi prehodni pokal dobila Barbara Fidel, ki je bila lani druga, letos pa je drugo mesto osvojila Brigitte Strelec. Tretja je bila Majda Verbole. Med osem najboljših so se uvrstile še Rada Savič, Taja Ciuha, Martina Žvab, Anja Kozmus in Mira Grobelnik.

Tudi rekreativci so si zaslužili čestitke in nagrade, najboljši trije pa so bili iz Železnikov, saj je zmagal Lojze Demšar pred Janezom Benedičičem in Milanom Prezljem. Do osmega mesta so se uvrstili še Marko Lahovec, Jure Fleischman, Edo Gajgar, Stane Kern in Rado Selan.

”V skoraj mesecu dni se je na našem kegljišču zvrstilo 248 kegljačev in kegljačic. Kljub temu da smo videli kar nekaj obetavnih nastopov, sem pričakoval, da bo več takšnih, ki jim bo uspelo podreti več kot šeststo kegljev, in da bo morda padel tudi rekord. Vendar pa smo nagrado za rekord kegljišča letos prihranili,” je v imenu organizatorjev povedal predsednik Kegljaškega kluba Triglav **Vane Oman**, kranjski podžupan **Igor Velov** pa je najboljšim izročil zaslužene pokale in nagrade ter jih že povabil na novo tekmovanje konec letošnjega leta.

Vilma Stanovnik, foto: Tina Dokl



V finalu je nastopil tudi mladi Janže Lužan.

Petričeva najboljša mlada plavalca

Kranjčana Nika Karlina Petrič in Jan Karel Petrič sta si po uspešni sezoni zaslužila naslov najboljših mladih plavalcev leta, posebno nagrado za dosežke je dobil tudi Emil Tahirovič.

Kranj - Ob zaključku minulega leta so pri Plavalni zvezi Slovenije razglasili najboljše plavalce minulega leta. Pričakovano sta naslova in veliki kristalni vazi dobila plavalka Žita Gorenjke Radovljice Sara Isaković in plavalec Ilirije Peter Mankoč, prav tako pa sta si posebni priznanji zaslužila njuna trenerja Miha Počonik in Dimitrij Mancevič.

V nižjih starostnih kategorijah sta si z odličnimi dosežki naslova najboljših med mladinci zaslužila člana kranjskega Merit Triglava 18-letni Jan Karel Petrič in njegova mlajša sestra Nika Karlina Petrič (tudi evropska mladinska prvakinja) ter njuna trenerka in mama Karmen Petrič. Na slovesni prireditvi so podelili nagrade za posebne dosežke, zaslužila pa sta si ju tudi Triglavov plavalec Emil Tahirovič (tretji na EP na Reki) ter njegov trener Roni Pikec.

Ob podelitvi priznanj je zbrane plavalce in goste presenetil dosednji predsednik Plavalne zveze Slovenije Jure Prosen, ki je v sklepnem govoru povedal, da nepreklicno odstopa s svoje funkcije. Kot je znano, naj bi PZS novega predsednika dobila že na skupščini v začetku tega meseca, ki pa je bila nato preložena na mesec marec 2009. **Vilma Stanovnik**



Jan Karel Petrič in Nika Karlina Petrič sta najboljša mlada plavalca v Sloveniji.

Dan slovenske košarke v Kranju

Kranj je bil zadnji petek v decembru prestolnica slovenske košarke, domači navijači so dokaz, da si želimo dobrih košarkarskih predstav.

Kranj - Prireditev, ki so jo pri Košarkarski zvezi poimenovali Dan slovenske košarke, se zadnja leta seli po vsej Sloveniji, prvič je bila - ob zaključku minulega leta - tudi v dvorani na Planini v Kranju. Začela se je že v zgodnjih popoldanskih urah, ko so najprej na parket stopili mladi košarkarji, vrhunec tekem in prijateljskega druženja košarkarjev vseh generacij pa je bil zvečer, ko sta se pomerili članski ekipi vzhoda in zahoda. Zmagala je ekipa zahoda 115:102, najkoristnejši igralec srečanja pa je bil Shawn King (Hopsi Polzela), ki je nastopil za ekipo vzhoda. Gledalci so prišli na svoj račun tudi ob atraktivnih nastopih zmagovalcev v tekmovanju v metu za tri točke, kjer je blestel Nick Jacobson, v zabijanju je bil najbolj atraktiven Terence Hundly, na

spretnostnem poligonu Planet Basket Master pa je blestel Dejan Mlakar in tudi on navdušil nabito polno dvorano na Planini.

”Navdušeni smo nad odzivom gledalcev, ki so prišli iz vse Slovenije, seveda pa je na tribunah največ kranjskih ljubiteljev košarke. Kljub temu da smo postavili vse tribune in največje možno število sedežev, so vstopnice pošle že pred tekmo. To je dokaz, da je v dvorani Planina košarka doma, čeprav je že dolgo tega, odkar so jo košarkarski navdušenci zadnjič napolnili. Za nas v klubu je to znak, da je bilo kranjsko občinstvo glede vrhunskih košarkarskih dogodkov ”podhranjeno”, da pa si jih še vedno želi. Zato se bomo potrudili, da bo Triglav v prihodnje imel še boljše ekipo, se znova uvrstil v najvišjo slovensko ligo



Predsednik KK Triglav Darko Vidakovič je bil navdušen nad odzivom gledalcev.

in gostil najboljša moštva,” je ob dnevu slovenske košarke v Kranju razmišljal predsednik domačega Triglava **Darko**

Vidakovič, ki mu je s sodelavci uspelo pripraviti res vrhunsko prireditev. **Vilma Stanovnik**, foto: Tina Dokl

Šport z naravo

Zlijte se s svežino alpskih rek, zamahnite v čisti užitek, spoznajte skrivnosti kraškega sveta, odkrijte svojo podvodno pravljico, spoznajte prvine plezanja, spoznajte svet na kolesih, se na snegu prepustite zimskim radostim - uživajte naravo v vsej njeni lepoti.

Lastnika podjetja Mikstri, d. o. o., ki sta v slovenskem okolju uveljavila blagovno znamko **Azimutsport**, sta Doroteja in Samo Leštan. Do nedavnega sta se ukvarjala predvsem s športom in turizmom, storitvenimi dejavnostmi, organizirala različne tečaje za šolske in predšolske otroke s tega področja, sedaj pa sta se odločila, da strankam ponudita vse na enem mestu - tudi opremo za njihov izbrani šport - plavanje, potapljanje, pohodništvo, alpinizem, turna smuka. Trgovino Azimutsport tako po novem najdemo na Bleiweisovi cesti 4 v Kranju, v stavbi nasproti avtobusne postaje. Trgovinska dejavnost Azimutsporta sicer ostaja sekundarna, primarne so še vedno storitvene dejavnosti, izpostavila pa sta potapljanje. Zakonca Leštan sta si namreč zastavila cilj, da na Gorenjskem naredita potapljaški center, v kratkem pričakujeta, da bosta v trgovinske prostore dobila tudi kompresor (z zrakom in nitroksom) in kmalu začela s izvajanjem potapljaške šole po šoli PADI. Samo Leštan je namreč inštruktor potapljanja po šoli PADI, obenem pa tudi eden redkih mednarodnih vodnikov z licenco v Sloveniji za soteskanje CIC, ki ga želita v nadaljnjem razvoju Azimutsporta približati ljudem po ekološkem pristopu - ne toliko kot masoven, sploh pa ne adrenalinski šport. Slovenci imamo ene najlepših sotesk v evropskem in svetovnem merilu, specifičen ekosistem, ki ga te soteske premorejo, je sploh posebnost, česar marsikdo sploh ne ve.

Ekipa Azimutsporta vam tako pomaga pri dejavnem doživljanju narave v njeni prvinski lepoti in nedotakljivosti. Njihovo vodilo je zagotavljanje varnosti udeležencev, zato športne dejavnosti izvajajo v manjših skupinah (sedem oseb) in uporabijo kakovostno varnostno opremo. Vse dejavnosti pri njih vodi strokovno usposobljeno osebje z mednarodnimi licencami.



 **azimutsport**

www.azimut-sport.si, GSM: + 386 (0)40 463 606, + 386 (0)40 463 607
Fax.: + 386 (0)4 2566 290, e-pošta: info@azimut-sport.si

Napeto branje za otroke

Izšla je nova knjiga za otroke avtorja Boštjana Beloviča z naslovom Hlaček Pacek in Umita Mica: mala črna pošast. Simpatično zgodbo, polno slikovitih karakterjev, dopolnjujejo ilustracije Eve Serpan Sitar.

Ponedeljkov zimski večer v prostorih Creinative na Sejmišču v Kranju bi lahko označili kot neke vrste praznik za otroke. Izšla je namreč nova knjiga za otroke avtorja Boštjana Beloviča z naslovom Hlaček Pacek in Umita Mica: mala črna pošast. Simpatično zgodbo, polno slikovitih karakterjev, zapletov in nepredvidljivega konca, ki nas drži ob knjigi vse do zadnje strani, dopolnjujejo številne prisrčne ilustracije Eve Serpan Sitar.

Prav Eva in Boštjan sta v prostorih Creinative zbranim babicam, dedkom, staršem in seveda otrokom поблиže predstavila njuno stvaritev. Sproščen pogovor je vodil Milan Nardin, ki je Boštjanu zastavil tudi nekaj osebnih vprašanj o njegovem pisanju in načinu življenja. Boštjan je s svojim navdušenim razlaganjem napolnil celoten prostor s pozitivno energijo, ki jo je kasneje s svojim branjem dopolnil tudi njegov sin Rožle. Navdih za knjigo je Boštjan dobil v neki idilični vasi na Primorskem, v naravi, ob konjih ... Opisovanje občutkov, ki ga spremljajo ob pisanju knjige, je vzelo sapo marsikomu, saj le



Eva Serpan Sitar in Boštjan Belovič

redko kdo najde tako zadovoljstvo pri svojem delu.

Pozitivna energija ga vodi v naslednje projekte, saj je njegova druga knjiga o dogodivščinah Hlačka Pačka in Umite Mice že skoraj

dokončana in bo izdana v prvih mesecih prihodnjega leta. Sočasno snuje tudi slikanico in še eno knjigo za otroke, v prihodnosti napoveduje pisanje romana, zanimajo pa ga tudi številni drugi literarni izzivi. **Črt Slavec**

Zapestnica za novo upanje

BIO-RAY

Preberite, kako je ta zapestnica že mnogim omilila in celo odpravila neznosne bolečine. Na tisoče ljudi potrjuje, da jim je s to zapestnico uspelo premagati številne nadloge.

Ni boljše garancije

Ta zapestnica, izdelana iz posebne zlitine različnih kovin, je doslej prav vsem, ki so jo nosili, pomagala prebroditi zdravstvene težave. Kot njeni številni uporabniki v Sloveniji, ki nosijo to zapestnico, boste tudi sami ugotovili, da deluje celo takrat, ko odpovedo vse druge prakse in metode. Tudi sami se boste lahko prepričali, da Vas lahko ta zapestnica osvobodi vseh bolečin, pa čeprav se Vam v tem trenutku morda to zdi neverjetno.

Kako deluje?

Številni ljudje, ki so nekoč trpeli grozne bolečine, se zahvaljujejo tej zapestnici danes počutijo kot prerojeni.

- **glavobol** - gospa Ž. P. (Ljubljana, Slovenija): „Vašo zapestnico nosim že tri mesece in glavobol je popolnoma izginil.“
- **bolečine v križu** - gospa O. L. (Celje, Slovenija): „Z doseženim rezultatom sem nadvse zadovoljna, saj me križ in sklepi nič več ne bolijo.“
- **išias** - gospa B. V. (Slovenska Bistrica, Slovenija): „Že po nekaj dneh so mišični krči v ramenih in v hrbtenici popolnoma izginili in že devet dni kasneje ni bilo o išiasu niti sledu več.“
- **prebava** - gospa F. G. (Novo mesto, Slovenija): „V preteklosti sem imela velike težave z limfnimi vozli, zato so mi noge neprestano otekale. Sedaj pa se mi je prebava popolnoma uredila, čeprav zapestnico nosim šele en mesec.“
- **živčna izžrpanost** - gospa A. T. (Celje, Slovenija): „Odkar nosim to ionsko zapestnico, ponovno spim celo noč in se zjutraj zbujam sveža in spočita.“
- **revma** - gospa B. M. (Lenart, Slovenija): „Imela sem hudo revmo v levi roki. Zapestnico nosim že skoraj en mesec in povedati Vam moram, da so bolečine popolnoma izginile.“

Po samo enem tednu boste ponovno v polni formi. 14 dni kasneje se boste končno zavedli, da bo to dobro počutje trajalo vse življenje.

Sedaj si lahko tudi Vi nadenete čudovito ionsko zapestnico, ki je navdušila že na milijone ljudi po svetu!

Doživite čudežno terapijo, ki izhaja iz starodavnih orientalskih nauk. Občutite njene blagodejne učinke. Kot akupunktura, akupresura in refleksoterapija tudi ta zapestnica s pomočjo ionov odpravlja energetske blokade in Vam prežene bolečine.

Preizkušajte jo 30 dni in se prepričajte sami!

Od kod izvira neverjetna moč te edinstvene zapestnice, ki lahko tudi v najbolj brezupnih medicinskih primerih blaži bolečine?

Pozitivni in negativni pol zapestnice proizvajata ione. Brž ko se ionska zapestnica dotakne Vaše kože, po meridijanih Vašega telesa steče blag električni tok. Energetske blokade so odpravljene, zato so posledje tudi Vaše zdravstvene težave precej manjše. Kot gotovo veste, akupunktura in akupresura prav tako temeljita na tem principu. Vendar pa je treba v tem primeru uporabiti igle ali pritisek prstov, da začne energija ponovno krožiti. Refleksoterapija uporablja živčne točke stopal, rok in ušes, ki so povezane s točno določenimi deli telesa.

Sedaj lahko s pomočjo Kirlianove fotografije moč ionske zapestnice izmerimo tudi preko avre!

Zahvaljujoč Kirlianovi metodi, ki omogoča fotografiranje električnih nabojev, smo lahko prvič videli njeno avro. Zato se Kirlianova fotografija pogosto uporablja v diagnostiki in terapiji. Tako lahko namreč tudi sami vidite in občutite intenzivnost ionov. Doslej smo prejeli že nešteto pism hvaležnih uporabnikov te fantastične ionske zapestnice.

Učinkuje pri:

- bolečem vratu
- bolečinah v hrbtenici
- išiasu
- odrevenelosti vretenc
- revmi
- sklepni revmi
- mišični revmi
- migreni
- glavobolih
- bolečinah
- astmi
- krčevitem kašlju
- težavah s krvnim obtokom
- mišičnih krčih
- kožnih vnetjih



SILVER MAJESTIC 42,90 €



DUAL MAJESTIC 42,90 €



DUAL EXCELSIOR 52,90 €



SILVER EXCELSIOR 52,90 €



GOLD MAJESTIC 72,90 €



GOLD EXCELSIOR 92,90 €

NAROČILA: Vladimir Stoper, s.p. | Rotovški trg 8, 2000 Maribor | T: 02 250 45 16 | E: info@bio-ray.si | W: www.bio-ray.si | GSM: 041/664 580

Pester začetek planinske šole

Mladi planinci so bili najbolj navdušeni nad predstavitvijo delovanja gorskih reševalcev, prikazom prve pomoči in športnim plezanjem pod vodstvom alpinistične družine Štremfelj.

Planinsko društvo Kranj že vrsto let organizira planinsko šolo, ki jo v tej sezoni obiskuje 33 mladih planincev. Začetni del planinske šole so vodniki mladinskega odseka in mentorji minuli mesec pripravili v športni dvorani v Šenčurju. "Gorska reševalna služba Kranj je pripravila predavanje o nevarnostih v gorah in ustrezni opremi planincev, mladi pa so se preizkusili v vozlanju vozlov, spoznavali so vrvi, kline ... Poučili so jih o prvi pomoči, otroci pa so se naučili tudi imobilizirati ponesrečenca. Poleg tega so zelo uživali v plezanju na plezalni steni pod vodstvom alpinistične družine Štremfelj," je strnila **Mateja Udovč**, glavna organizatorica začetka planinske šole. Obenem so športno plezanje pripravili še za člane planinskih krožkov, ki so lahko sodelovali

tudi v likovni delavnici na temo varnega potepanja po gorah in literarni delavnici z naslovom 'In tu za hip dotaknem se neba'. Prišlo je 53 krožkarjev, skupaj z udeleženci planinske šole se je

tako v Šenčurju zbralo kar 86 mladih planincev, večina iz kranjske občine, nekaj pa tudi iz občine Šenčur.

Tovrstne aktivnosti za mlade po besedah Mateje Udovč pri-

pravljajo predvsem za to, da jih navdušijo za hojo v hribe, poučijo o obnašanju v gorah, prvi pomoči, odnosu do narave: "Veseli smo, da se vse več mladih vključuje v planinsko šolo in krožke. Priprava aktivnosti zanje sicer terja ogromno prostovoljnega dela, zato smo najbolj srečni, ko otroke vidimo zadovoljne."

In kaj v tej sezoni v PD Kranj še pripravljajo za mlade? Člane planinske šole ta mesec čakajo predavanja o organizaciji in zgodovini planinstva ter varstvu narave, marca planinska šola v Četeni Ravni, kjer se bodo preizkusili v orientaciji, spoznavali bodo gorstva, gorsko reševalno službo, planinske poti, šola pa se bo zaključila aprila s preizkusom znanja. Za krožkarje poleg planinskih izletov pripravljajo še zimski in letni tabor. **Ana Hartman**



Mlade planince so poučili tudi o imobilizaciji ponesrečenca.

Danes se soočamo z eno najresnejših gospodarskih, ekoloških in humanitarnih kriz v zgodovini človeštva. Svetovni voditelji doslej še niso znali ponuditi ustreznih rešitev. Zelo kmalu pa se bo zgodilo nekaj, kar bo spremenilo naš pogled na svet in nam pomagalo zgraditi zaupanje med narodi in civilizacijo miru in blagostanja.

VABLJENI NA PREDAVANJE

SVETOVNI UČITELJ, NOVO UPANJE ZA SVET



Izvedeli boste, kdo so svetovni učitelj, Maitreja, in mojstri modrosti, kako nam bodo pomagali rešiti probleme današnjega časa in kako opozarjajo na svojo prisotnost v svetu.

v torek, 27. januarja, ob 19. uri
v predavalnici 14 Mestne občine
na Slovenskem trgu 1 v Kranju

VSTOP JE PROST.

Predaval bo Sašo Šegula Prosenc.

VABLJENI NA TRANSMISIJSKO MEDITACIJO

Transmisijska meditacija je zelo učinkovita in izpolnjujoča oblika skupinske meditacije, ki je namenjena služenju svetu (altruistični pomoči razvoju človeštva in planeta) in duhovnemu razvoju udeležencev. Primerna je za sodobnega človeka in ni v nasprotju z drugimi religiozno/duhovnimi praksami.

vsak ponedeljek, sredo in petek ob 20. uri
v prostorih Preventivnega centra Zobne poliklinike
na Gosposvetski 9 (desni vhod) v Kranju
Informacije 04 / 23 66 571. Vstop je prost.

LITERATURA DRUŠTVA SHARE SLOVENIJA



Nauk večne
modrosti
Obseg: 76 str.
Cena: 5 EUR



Maitrejevo
poslanstvo,
I. knjiga
Obseg: 362 str.
Cena: 15 EUR



Maitrejevo
poslanstvo,
II. knjiga
Obseg: 705 str.
Cena: 18 EUR



Transmisija,
meditacija za
novo dobo
Obseg: 156 str.
Cena: 10 EUR



Umetnost
sodelovanja
Obseg: 248 str.
Cena: 13 EUR



revija Share
International
Letna naročnina
(10 revij):
18 EUR

Naročila in informacije po telefonu 04 / 23 66 571 ali
prek www.share-international.net/slo

Duhovno društvo Share Slovenija, Gregorčičeva 9, 4000 Kranj

Na sneg veselo in varno

Večini pomeni smučanje sprostitve in zabavo, kljub temu pa se moramo pred odhodom na smučišče zavedati, da moramo poskrbeti za svojo varnost, upoštevati moramo tudi mednarodna pravila FIS.

Na svojo varnost na smučišču moramo misliti precej preden se odpravimo na sneg, že pri nakupu smučarske opreme. Mnogi razmišljajo, da je za slabše smučaje, za začetnike ali morda za starejše, ki so na progah bolj počasni, vsaka oprema hitro dovolj dobra. To pa je velika zmeta, saj prav tisti, ki jim zavoji in ustavljanje povzročajo težave, potrebujejo kvalitetno opremo. Ni treba, da je draga ali nova, vendar pa morajo biti smuči strokovno pregledane, namazane, robniki pa nabrušeni.

Seveda je treba pazljivo izbrati oblačila in obutev, saj so tudi preveliki ali premajhni smučarski čevlji ali hlače lahko moteči in pozornost namesto na smučarsko progo usmerjamo v boleče prste na nogah ali hlače, ki nam lezejo pod pas. Še posebno po-

zornost moramo nameniti izbiri pokrivala. Predvsem mnogi starejši smučarji so še vedno prepričani, da je čelada zgolj za otroke (ti jo tudi po zakonu pri nas morajo nositi do 14. leta, v tujini pa večinoma do 12. leta), le redki pa pomislijo, da tudi njih lahko zaščiti ne le pri padcih in trkih, ampak tudi pri nepredvidnem nošenju opreme, ob gneči, ko nepredvidno zadenejo ob drog vlečnice in podobno. Nekateri smučarji se sicer izgovarjajo, da bi jih čelada motila pri užitkih na snegu, vendar pa lahko (tudi iz lastnih večletnih izkušenj) zatrdim, da čelade na glavi kmalu sploh ne čutite več (če vam je seveda prav).

Ko se za smučanje dobro opremite, morate upoštevati še eno zelo pomembno pravilo. Pred odhodom na smučišče se morate



Čelade na smučiščih že dolgo niso zaščita le za otroke, ampak jih vedno pogosteje uporabljajo smučarji in deskarji vseh starosti.

Španov vrh



Sedežnica Španov vrh, Jesenice; tel.: 04/580 04 04

izhodišče: Planina pod Golico (981 m)

vrh: Španov vrh (1361 m)

postavitev v letu 1964, obnovljena v letu 2004

Smučišče obratuje!

Smučarska sezona: 15. december do 31. marec (odvisno od snežnih razmer)
Delovni čas:

Smučarska sezona: vsak dan od 9. do 16. ure; ponedeljek od 12. do 16. ure

Poletna sezona: sobota in nedelja od 9. do 12. ure

(v primeru zadostnega števila obiskovalcev)

ŠPANOV VRH / CENIK VOZOVNIC NA SMUČIŠČU ŠPANOV VRH

VOZOVNICA	OTROCI	ODRASLI
dnevna od 9. - 16. ure	9	13
dopoldanska od 9. - 13. ure	7	10
popoldanska od 12. - 16. ure	7	10
4-urna med 9. in 16. uro	8	11,50
3-dnevna	25	35
7-dnevna	50	81
sezonska smučarska	125	250
sezonska prenosna	250	350

Vse cene so v EVRIH in vključujejo DDV.

SANKAŠKA PROGA SAVSKE JAME/ Le nekaj minut naprej od Planine pod Golico so Savske jame, kjer Sankaški klub Jesenice vsako leto pripravi naravno sankkaško progo. Dolžina proge je 1034 m. Sankanje organiziramo tudi za večje skupine. Šolam nudimo možnost izvedbe športnega dne. Za informacije pokličite: Zavod za šport Jesenice (04/5884 662).

pozanimati, kakšne so smučarske proge. Ne precenjujete svoje ga smučarskega znanja in telesne pripravljenosti, kajti tudi nepremišljenost je lahko vzrok neprijetne poškodbe, ki bi se ji lahko izognili. Na vseh smučiščih pri nas in v tujini so namreč smučarske proge označene z barvami. Podobno kot pri semaforjih so barve in znaki (za nevarnost, za teptalec, za zožitev, za križišče ...) mednarodni. Če ste slabši smučar, se zato ne podajte na proge, označene z rdečo (srednje težavna) in črno barvo (težavna), in raje uživajte na progah modre (lahka) in zelene (zelo lahka) barve.

Na naših smučiščih se vsako leto poškoduje blizu tisoč smučarjev, nekaj nesreč se vsako leto konča celo s smrtjo smučarjev. Če ste se za smučanje dobro opremili in tudi če ste prepričani v svoje zanje, pa se je vseeno treba zavedati tudi nekaterih pravil obnašanja na smučišču. Že pred časom je naša Smučarska zveza izdala priručnik z desetimi mednarodnimi pravili vedenja. Prvo je, da mora vsak smučar ravnati

tako, da nikogar ne ogroža in mu ne škoduje. Po drugem pravilu mora smučati tako, da hitrost in način vožnje prilagodi znanju in razmeram na smučišču. Po tretjem pravilu mora smučar, ki prihaja od zadaj, smer vožnje izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj, prehitevanje pa je dovoljeno le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu smučarju omogoča dovolj prostora za gibanje. Pravilo številka pet je, da se je pri vključevanju na progo in vnovičnem spustu treba prepričati, ali to lahko storimo brez nevarnosti zase in za druge smučarje. Šesto pravilo govori, da se je treba izogibati ustavljanju na ozkih in nepreglednih delih. Smučar, ki se vzpenja ali spušča peš, pa mora to početi ob robu smučišča. Osmo pravilo je, da je treba na smučišču upoštevati znake in signalizacijo, deveto pravilo pa govori, da je ob nezgodi vsak smučar dolžan pomagati. Vsak smučar, če je priča ali udeleženec, se mora v primeru nezgode legitimirati, kar je tudi njegova moralna dolžnost.

Vilma Stanovnik

Zelenica je urejena in varna

Smučišče Zelenica je priljubljeno med Tržičani, vse bolj pa ga obiskujejo tudi smučarji od drugod. Letos imajo dovolj naravnega snega, zato je smuka odlična.

Zelenica je eno tistih gorenjskih smučišč, kjer so se kalili največji naši alpski smučarji, med njimi tudi **Bojan Križaj**. Njihovi uspehi so preteklost, smučišče nad Ljubljano pa ohranja nekdanji sloves. Od leta 2001 ga upravlja družba RTC Zelenica, katere direktor je **Janez Šmid**. Kljub muhastim zimam si s sodelavci prizadeva, da obiskovalcem zagotavljajo najboljšo smuko.

"Zadnja in predzadnja zimska sezona sta bili zaradi pomanjkanja snega kratki. Letos bo drugače, saj je že sedaj okrog tri metre naravnega snega. Kjer ga je napihal veter, ga je še več. Redno ga teptamo, zato se bo ohranil pozno v pomlad. Lani smo izravnali progno na plaz in teren ob vlečnici Triangel, da zadošča manj snega za pripravo smučišča. Žičniške naprave - sedežnici Zelenica I in Zelenica II ter vlečnice Ciciban, Plana in Triangel na vrhu - smo pognali 20. decembra. Zlasti med prazniki smo imeli dober obisk, saj poleg domačinov zahaja na Zelenico vse več smučarjev iz raznih delov Slovenije in avstrijske Koroške. Za to je več razlogov. Na primer, od Kranja je Ljubelj oddaljen le 28 kilometrov, cesto pozimi redno plužijo, pod smučiščem pa je veliko parkirišče. Tudi konec tedna, ko pride smu-



čat na Zelenico okrog štiristo ljudi na dan, na prostranih progah ni dreva. Glede na to je Zelenica med najbolj varnimi smučišči. Skrbimo za stalno urejenost prog, dobro gostinsko ponudbo in ugodne cene," je našel direktor Šmid razloge za priljubljenost Zelenice.

Smučišče Zelenica obratuje vsak dan med 8.30 in 16. uro. Zaprejo ga le ob večjem sneženju, dokler ni urejeno in varno. Dnevna vozovnica za odrasle stane 20 evrov, 17 evrov za upokojene, študente in dijake, 15 evrov pa za otroke. Za poldnevno vozovnico je treba odšteti od 13 do 17 evrov, za triurno karto od 10 do 14 evrov, za štiriurno karto pa od 12 do 16 evrov. Sezonska vozovnica velja 180 evrov za otroke, 200 evrov za upokojene in 250 evrov za odrasle. Možno je kupiti tudi enosmerno vozovnico za sedežnici, ki stane 5 evrov za odrasle in 4 za vse druge. Športno društvo Poskok iz Tržiča organizira šolo smučanja in deskanja. Poleg tečajev ob vikendih je možno tudi individualno učenje za otroke in odrasle. Zelenica je zelo primerna za pripravo raznih smučarskih tekmovanj, kar radi izkoriščajo tekmovalni klubi, še bolj pa sindikalne in druge organizacije. Torej, zapeljite se iz mesta in smučajte v objemu gora!

FOTO: ZELENIKA, A. ŠMID, P. POLJAK, B. ŠT. TRŽIČ

Smučišče Senožeta privlačno zlasti za družine



Smučišče Senožeta je privlačno zlasti za družine.



Smučarskih užitkov se je te dni mogoče naučiti tudi na smučišču Senožeta v Srednji vasi v Bohinjju, kjer je ta čas 80 centimetrov umetnega in naravnega snega. Smučišče je posebno privlačno za družine, saj so proge primerne za učenje smučanja. Razen tega imajo na smučišču organizirano tudi šolo smučanja, tako da je kadarkoli mogoče najeti smučarskega učitelja.

Začetki omenjenega smučišča po besedah predsednika športnega društva Srednja vas Jožeta Gumzeja segajo v leto 1974, ko je nekaj vaških navdušencev na pobudo Martina Zupanca uredilo proge in postavilo improvizirano vlečnico. Od leta 1998 s smučiščem upravlja srenjsko športno društvo. "Leta 2000 smo ga popolnoma obnovili, večinoma s prostovoljnimi delom naših članov in številnih drugih," je pojasnil Gumzej. Razen približno 800 metrov dolge družinske proge sta smučarjem na voljo še dve okrog 600 metrov dolgi progi, ki sta tudi osvetljeni, tako da je na njih mogoča tudi nočna smuka, in sicer od četrta do



Jože Gumzej

sobote od 18. do 21. ure. Vlečnica sicer obratuje vsak dan od 9. do 16. ure, otroška vlečnica od 10. ure. Smučišče, ocenjuje Gumzej, lahko naenkrat sprejme do petsto smučarjev, da ni prevelike gneče. "Prirejamo tudi športne dneve za šole, pa sindikalne tekme za podjetja, gasilce ... Skupaj s smučiščem Kobla prirejamo še tekme za pokal Bohinjja, vsako leto v februarju pa pripravimo tudi tekmovanje v skokih z navadnimi smučmi," je razložil Gumzej.

Letošnja zima jim je izredno naklonjena, saj so zaradi obilice snega smučišče lahko odprli že 24. decembra lani. Za celodnevno smučarsko karto morajo odrasli odšteti 12 evrov, otroci pa 8, dopoldanska oziroma popoldanska pa stane 10 oziroma 6 evrov. Prav toliko je treba odšteti tudi za nočno smuko, karta za otroško vlečnico pa stane 4 evre. V prihodnje imajo v načrtu ureditev še dveh smučarskih prog, pohvalijo pa se lahko tudi z urejenimi tekaškimi progami v dolžini 14 kilometrov, pri čemer je 3,5-kilometrski del tudi osvetljen.

FOTO: DRUŠTVO SREDNJA VAS-BOHINJ, BREZNAVA VASI, BOHINJ

Pravilna prehrana športnikov

”Prehrana kenijskih tekačev je idealna športna prehrana,” pravi dr. Bojan Knap, ki je na Gorenjskem glasu predaval o prehrani vzdržljivostnih športnikov.

O zdravi prehrani, tudi športnikov rekreativcev, smo se pogovarjali z **dr. Bojanom Knapom**, ki je na temo prehrana vzdržljivostnih športnikov predaval na Gorenjskem glasu. Kranjčan, ki z družino živi na Bledu, je zaposlen v ljubljanskem Kliničnem centru in dela na oddelku za končno ledvično odpo-ved. Ker pa je že od malega navdušen športnik, je njegov hobi ukvarjanje s športno medicino. In tega hobija se loteva bolj ali manj profesionalno. Že vrsto let sodeluje z vrhunskimi športniki in jim pomaga na različne načine, predvsem pri regeneraciji po napornih treningih in tekmah.

Zdrava prehrana je pomembna za vse, vedno bolj se tega zavedajo tudi športniki rekreativci. Kaj kuhati, da bomo jedli zdravo?

”Zdrava prehrana je širok pojem. O tem se veliko govori, kljub temu pa je vedenje o zdravi prehrani nezadostno. Idealna hrana so lahko krvavice, repa in zelje, zraven pa malo krompirja in kruha. To je bila hrana naših babic in dedkov, ki pa so se tudi več gibali.

Krompirja in kruha bi danes morali pojesti toliko, kot smo telesno aktivni. Na splošno pa je hrana na žlivo, ki ima nizko energetske vrednosti in veliko mikrohranil, veliko bolj zdrava. Problem pa je, ker njena priprava zahteva čas in znanje, ki ga večinoma nimamo. In potem jemo krofe, sladkarije in drugo industrijsko predelano hrano, ki nam škoduje. Posledično imamo v dnevni prehrani presežek kalorij, sladkorja, maščob ter pomanjkanje mikrohranil, to je vitaminov in mineralov. Amerikanizacija načina življenja in prehrane povzroča bolj nezdravo prehranjevanje, več debelosti in več z debelostjo povezanih bolezni.”

Kot primer dobre prakse ste omenili kenijske tekače?

”Kenijske tekače omenim zato, ker je njihova prehrana, tako doma kot tudi potem, ko se odselijo v druge države, idelna športna prehrana. Njihova najpogostejša jed se imenuje ugali. To je jed ”na žlivo”, iz posebne vrste koruze, v katero vkuhajo meso, predvsem perutnino. Jedo tudi veliko sadja in zelenjave,

medtem ko sladkorja in maščob skorajda ne uživajo. Sladkor dodajajo samo čaju, ki ga pijejo zelo sladkanega in to vedno takoj po teku.”

Dejali ste, naj sladkorja jemo čim manj, če pa že, pa takoj po športni aktivnosti.

”Sladkor je energetsko hitro presnovljiv in nam da energijo prehitro. Organizem to zazna in reagira tako, da presežek sladkorja skladišči v naše maščobe. Že čez eno uro postanemo znova lačni.”

Vedno več je dvomov v čistost vrhunskega športa. Se da dosežati vrhunske rezultate ”na žgance”?

”Vrhunski šport je res postal gladiatorstvo brez meja. Leta 1950 so športniki tudi še na žgance dosegali izjemne rezultate. Tisti, ki so pridni in delavni in dosegajo ”na žgance” zelo dobre rezultate, se lahko, če se odločijo za profesionalno ukvarjanje s športom, potem poslužujejo tudi moderne kemije in sodobne medicinske stroke, da jim pomaga pri doziranju treninga in pri regeneraciji. Je pa tako, da noben poklic ni povsem zdrav. Tudi



**TURISTIČNI CENTER
SORIŠKA PLANINA, d. o. o.
Selca 86, 4227 Selca
Tel.: 04/5117-835
Fax: 04/5117-839**

Soriška planina - smučišče v neokrnjeni naravi na nadmorski višini 1350 do 1550 metrov. Naravna snežna odeja - do 2 metra snega. Naprave obratujejo od 9. do 16. ure. S sedežnico Lajnar se popeljete na vrh, od koder je možno smučanje na urejenih progah in turno smučanje. Urejeni so sankiška, tekaška proga in poligon za

deskanje. Na smučišču obratuje šola alpskega smučanja in deskanja ter možnost izposoje opreme.

Ugodne cene vozovnic:

VRSTA VOZOVNICE	ODRASLI	OTROCI	ŠTUDENTI SENJORJI
Dnevna	20,00 EUR	14,00 EUR	14,00 EUR
Poldnevna	15,00 EUR	12,00 EUR	13,00 EUR
Družinska - dnevna/na osebo	16,00 EUR	-	-
Družinska - poldnevna/na osebo	13,00 EUR	-	-
URNE VOZOVNICE	2 URI	3 URE	4 URE
Odrasli	12,00 EUR	14,00 EUR	16,00 EUR
Otroci	9,00 EUR	11,00 EUR	13,00 EUR

Dobra gostinska ponudba na smučišču ter v gostišču Macesen v Sorici. Dostop na smučišče iz Selške doline, Bohinjske Bistrice ter po Baški grapi.

Informacije:

**Brunarica Soriška planina:
051/615-152, 041/521-138
Smučišče: 041/650-932,
blagajna smučišča: 041/652-829
E-pošta: soriska.planina@krajnik.si
Spletna stran:
www.soriska-planina.si**





Dr. Bojan Knap na področju športne prehrane že vrsto let sodeluje z vrhunskimi športniki.

živiljski slog vrhunkega športnika plača svojo ceno. Dosegati vrhunske rezultate brez pomoči biokemije, sploh brez pomoči laboratorijske medicine, farmakologije, pa je vedno težje. Zelo redno je namreč potrebno spremljati natančno delovanje telesa, da se športniku zagotovi napredek brez preobre-

menitve, brez škode za zdravje in vrhunsko zmogljivost. Redno pregledovanje krvi je nujno.”

Bi si morali tudi rekreativci dati pregledovati kri? Težko si predstavljamo, da bi rekreativec prišel k svojemu zdravniku in bi mu ta predpisal pregled krvi kar tako.

”Medicina se načeloma ukvarja samo z bolnimi, kar ni idealno, čeprav meja med zdravjem in boleznijo ni vedno povsem jasna. Po drugi strani narašča pomen preventive v medicini. Pregled krvne slike pri tekačih lahko prepreči slabokrvnost in njene posledice kasneje. Rekreativcem, ki redno vadijo, svetujem pregled krvi enkrat na leto. Tisti, ki trenirajo več kot deset ur na teden, bi morali kri pregledati vsaj dvakrat na leto.”

Kaj je še pomembno za napredek in uspeh športnika?

”Poleg zdrave prehrane zagotovo tudi dovolj počitka, kar pomeni osem ur spanja. Procesi regeneracije so zelo pomembni, kar pomeni, da je v procesu treniga zelo pomembno tudi načrtovati počitek. Treba je imeti čas, ne samo za počitek, ampak tudi za zdravo prehranjevanje, masažo ... Vrhunski šport je način življenja.”

Kaj jesti zvečer in zjutraj pred tekmo?

”Popolniti je potrebno energetske zaloge v mišicah, popolniti glikogen, to je zaloge sladkorjev v mišicah. Dobri so žganci, testenine, črni kruh, riž. Zaužiti je potrebno pravo

količino hrane na telesno težo, tako da imamo za tekmo dovolj energije. Večji obrok je dobro pojedsti vsaj tri ure pred tekmo. Praktične izkušnje so pomembnejše kot še tako zapletena teorija prehranjevanja. Po tekmi pa je potrebno čim prej jesti, najkasneje pol ure po naporu, če želimo, da bomo naslednji dan znova lahko aktivni. Lahko je to kos kruha z medom in kozarec mleka, sadni jogurt. Idealno hranilo za regeneracijo takoj po naporu pa je čokoladno mleko. Po tem prvem hitrem obroku, ko izkoristimo okno priložnosti za obnovo telesa takoj po naporu, lahko mine do pravega obroka več časa in ni potrebno hiteti s hranjenjem.”

Kaj jesti, se sprašujejo tudi tisti, ki bi radi izgubili odvečne kilograme. Kakšen je recept?

”Diet je ogromno in večinoma so neučinkovite. Že dolgo je znano, da če želimo shujšati, moramo manj jesti po 16. uri, česar se skorajda ne držimo. Če pa že jemo zvečer, naj bo to proteinska hrana, torej meso in zelenjava, čim manj pa maščob in ogljikovih hidratov, ki jih ponoči ne porabljamo. Bolj obilen bi moral biti zajtrk. Hujšati je potrebno s spremembo načina življenja. Kombinirati je potrebno vztrajnostno vadbo (na primer hoja v hribe) in vadbo moči (na primer vaje v fitnesu). Vaditi je treba redno in postopoma povečevati obremenitve.”

Maja Bertoncelj, foto: Rožle Bregar

Smučišče za vso družino

SC Cerčno vas vsako zimsko sezono razvaja s svojo bogato in raznoliko ponudbo, ugodnostmi, nagradnimi igrami, testi smuči ...

Še posebej bi vas radi opozorili na naslednje:

- družine pri nas smučajo ceneje (otroci do 14. leta in njihovi starši lahko kupijo vozovnice po znižanih cenah)
- vnaprej najavljene skupine nad 20 oseb na SC Cerčno lahko smučajo že od 7,50 EUR / osebo dalje
- vsak konec tedna na SC Cerčno organizirajo bogat animacijski program za otroke in odrasle (festi smuči, nagradne igre, tekmovanja za najmlajše, živa glasba)
- organiziramo smučarske tekme in pripravimo vse potrebno za prijetno druženje ter tekmovanje
- izposodite si lahko opremo ali najamete smučarskega učitelja
- najmlajši lahko uživajo in se zabavajo v zgledno urejenem smučarskem vrtcu, starši pa svoje malčke lahko za kakšno urico brez skrbi prepustite v varstvu naših varuš.

V hotelu Cerčno pa vam ponujamo večdnevne smučarske pakete po izjemno ugodnih cenah.

Pridite in izkoristite ponudbo, ki je namenjena našim obiskovalcem.



Za informacije in rezervacije pokličite na tel. št.: 05/3743-400 ali pa nam pišite na elektronski naslov: info@hotel-cerkno.si.



Družinske počitnice na Pokljuki

Lani decembra je prve goste sprejel prenovljeni Šport hotel Pokljuka, ki stoji v osrčju Pokljuške planote. Oddih v hotelu lahko združite z rekreacijo: pohodništvom, tekom na smučeh ali smučanjem. Ponudba, primerna za vso družino.

Pokljuka je raj za preživljanje zimskih dni in snežna odeja je tudi v letošnji zimi poskrbela za pravo zimsko pravljico. Številne možnosti za zimske radosti, kot so pohodništvo, tek na smučeh, smučanje in sankanje ter neokrnjena narava, so tisto, kar na Pokljuko privablja veliko gostov, pa ne samo enodnevnih, temveč tudi tistih, ki bi na Pokljuki želeli bivati več dni. Možnosti za to sedaj so - za vse. Sklad za spodbujanje razvoja Triglavskega narodnega parka je namreč skupaj s poslovnimi partnerji (Brest iz Cerknice) obnovil Šport hotel Pokljuka, ki je prve goste sprejel konec preteklega leta, obenem pa bo s poslovnim partnerjem Elmont izvedel obnovo gostišča Jelka v letošnjem letu.

Šport hotel se ponaša z odlično lego in je primerno izhodišče za pohodniške ture ali zgolj za sprehode po Pokljuki. Hotel ima dvoposteljne in troposteljne sobe z dodatnimi ležišči, nekaj sob je tudi

družinskih. Skupaj je v hotelu okrog 120 ležišč. Vse sobe so popolnoma prenovljene ter na novo opremljene, vsaka ima tudi svojo kopalnico in WC. V hotelu je tudi manjša telovadnica ter savna, ki pa še čakata na prenavo v pomladnih mesecih. Hotelski in zunanji gostje se kulinarčno razvajajo v prenovljeni jedilnici, hkrati pa ima hotel tudi kavarno. V hotelu imajo tudi prostor za shrambo smučarske opreme. Ob samem hotelu je namreč približno petsto metrov dolgo smučišče s sidri, primerno za prijetno smuko tako za mlajše kot za starejše, kratka za smuko za vso družino.

Gostom se trudijo ponuditi čim več in ponudbo bodo v prihodnje še razširili. Izposojajo opremo za tek na smučeh, sani, v sodelovanju s Tadejem Valjavcem bodo ponudili tako zimsko kot letno kolesarjenje, načrtujejo pa še nekaj drugih aktivnosti, ki bi naredile destinacijo primerno za pravi doživljajski turizem. Pokljuka torej postaja enotna blagovna znamka s poudarkom na neokrnjeni naravi.

Rezervacije in več informacij o Šport hotelu Pokljuka: 04/5312 333, www.pokljuka.eu.



Prenovljen Šport hotel Pokljuka. Hotel ima dvoposteljne in troposteljne sobe z dodatnimi ležišči, nekaj sob je tudi družinskih. Skupaj je v hotelu okrog 120 ležišč.

Sklad za spodbujanje razvoja Triglavskega narodnega parka bo skupaj s poslovnimi partnerji v letošnjem letu začel s prenavo še enega objekta na Pokljuki in sicer Penziona Jelka, ki bo po prenavi imel štiri zvezdice.

Slišite? Tu sta Fiat Bravo Sound in Grande Punto! Sound!



FIAT GRANDE PUNTO
 Že za **8.980 EUR***
 * Grande Punto 3v 1.2 8v Active
oz. 1.500 EUR popusta
 (1.2 8v Active)
1.300 EUR popusta
 (ostale različice, razen Sound)

FIAT BRAVO
 Že za **12.560 EUR***
 * Bravo 1.4 Starjet 16v Dynamic
oz. 1.500 EUR popusta
 (razen Sound)

PE AVTO MOČNIK
 Jezerska c. 135, Kranj
 telefon: (04) 281 77 20
www.avtomocnik.si



Slike je simbolne. Ponudba velja za vozila iz zaloga oz. do preklica. Poraba goriva: 6,6-8,1 (900 km). Emisija CO₂: 102-154 g/km. Poraba goriva: 4,3-7,8 (100 km). Emisija CO₂: 149-156 g/km.

Adijo polog!



**Zimske ugodnosti
Mazdinih zapeljivcev**

Mazda2, Mazda3, Mazda5 ali Mazda6 je v zimski prodajni akciji lahko vaša pod ugodnimi finančnimi pogoji – finančnim leasingom z že plačanim pologom.

Mazda2 Mazda3 Mazda5 Mazda6



PE AVTO MOČNIK, Jezerska c. 135, KRANJ
04 281 77 17
www.avtomocnik.si

V skladu z veljavno zakonodajo velja ponudba za finančni leasing. Akcija velja do 31. marca 2009.

5 LET GARANCIJE

V januarju s 5-letno garancijo!

Vabljeni v naš avtosalon Nissan.
 Omejena količina vozil na zalogi!



NISSAN QASHQAI & QASHQAI+2

AVTO MOČNIK d.o.o., Britof 162, KRANJ
04 281 77 11
www.avtomocnik.si

Akcija velja do konca januarja 2009!

DVOJNI PRIHRANEK S CITROËNOM C3.
 NIZKA PORABA IN UGODNI POPUSTI!

www.citroen.si



PORABA OD **3.8** l/100km
 POPUST DO **4.000** EUR

CITROËN C3
 popust do **4.000 €**

oprema*:
 - klimatski paket
 - avtoradio (MP3)
 - regulator hitrosti
 - 15-palčna aluminijasta platišča
 - meglenke

NOVI CITROËN C4
 že za **10.990 €****

oprema:
 - klima
 - regulator hitrosti
 - potovarni računalnik

CITROËN XSARA PICASSO
 popust **5.500 €**

oprema:
 - avtomatska klima
 - ESP (HDI 110)
 - regulator hitrosti

avtoradio (RDS, CD)
 - meglenke

Avtohiša Kranj d.o.o.
 Ljubljanska c. 22, 4000 Kranj - Labore
 tel.: (04) 201 59 50 (prodaja), tel.: (04) 201 59 52 (servis)
 e-mail: avtohiša.kranj@siol.si

CITROËN

*Oprema za različico Citroën C3 Exclusive. **Cena s cenika za Novi Citroën C4 Attaction 1.4i 16V z že upoštevanim popustom. Ugodna ponudba velja do konca 31. januarja 2009 za vozila iz zaloga za fizične osebe pri prodajnih Citroënovih vozil. Poraba goriva predstavljanih modelov: kombinirana vožnja od 4,2 do 9,9 l/100 km.

Gino se vrača s Srečo

”Nekaj med Cetinskim in Balkan pop maniro na slovensko noto proti naslednji sosedji Italiji ... v popu ...,” o svoji glasbi pravi pevec Gino, ki se predstavlja s prvim samostojnim albumom z naslovom Sreča. 30. januarja bo nastopil v Planetu Tuš v Kranju.

Iztok Orešnik, od leta 2006 na glasbeni sceni poznan pod imenom Gino, je 26-letni pevec s Šutne pri Žabnici. Z glasbo je povezan že vse življenje. Konec minulega leta se mu je uresničila velika želja: izid prve samostojne plošče. **Na vaši spletni strani piše Gino s kilometrino. Kakšna je ta glasbena kilometrina?**

”Ljubezen do glasbe me spremlja od otroštva. Nastopal sem že v osnovni šoli. Pel sem takrat popularne pesmi, kot je na primer tista od Čukov z naslovom Krokodilčki v očeh. Kasneje sem zelo rad prepeval pesmi Vlada Kreslina. Še danes jih rad zapojem.”

Vaša glasbena pot se je bolj resno nadaljevala v srednji šoli.

”V srednji šoli sem prvič nastopil na glasbenem tekmovanju in po izboru strokovne komisije postal Prvi glas Gorenjske. Star sem bil sedemnajst let in predvsem ta uspeh je bil razlog, da sem začel razmišljati, da bi se glasbe lotil bolj resno. Ustanovil sem skupino Princeps. Igrali smo pop rock glasbo in izdali tudi ploščo. Žal se je zgodba Princepsov,



Pevec Gino je pri svojem prvem samostojnem albumu z naslovom Sreča sodeloval z znanimi glasbeniki.

ST. PETERSBURG STATE BALLET ON ICE PREDSTAVLJA:

LABODJE JEZERO NA LEDU

LJUBLJANA

HALA TIVOLI

PETEK, 23. JANUAR 2009

Ob 20h

ZARADI IZREDNEGA ZANIMANJA

DODATNA PREDSTAVA 23. JANUARJA OB 15.30

CENEJŠE VSTOPNICE ZA OTROKE

Predprodaja vstopnic:

BIG BANG, PETROL servisi, KOMPAS

WWW.EVENTIM.SI - WWW.VSTOPNICE.COM

INFO: 031 349 000

Organizator: CNM Ltd. - design Carla Muratovic

ki je trajala od leta 1998 do 2003, končala žalostno. Iz Zadrúžnega doma v Žabnici, kjer smo imeli vaje, so nam ukradli vso glasbeno opremo. To je bil za nas takrat hud udarec, ki je na koncu pomenil razpad skupine.”

Kljub temu pa ste ostali v glasbi?

”Ko se je zaključila zgodba s Princepsi, sem mislil, da je to tudi konec moje glasbene poti, a se je k sreči obrnilo drugače. Kot pevec sem dobival ponudbe različnih glasbenih skupin, odločil pa sem se za sodelovanje v Prima Visti, spremljevalni skupini Nuše Derenda, katere član sem bil dve leti. V tem času sem dobil veliko novih glasbenih izkušenj. Vedno bolj pa je bila v meni prisotna želja tudi po igranju kitare, po lastni poti, po avtorski glasbi, zato sem se s skupino Prima Vista sporazumno razšel.”

In začela se je zgodba Gino.

”Po odhodu iz spremljevalne skupine Nuše Derenda sem iskal producente in poskusil z Alešem Klinarjem. Leta 2006 sem posnel pesem z naslovom Žal mi je in se pojavil z imenom Gino. Glasbeni kolegi me tako kličejo že nekaj let, vse skupaj se je začelo čisto za šalo, in tega imena sem se sedaj že navadil. Po koncu sodelovanja s Klinarjem sem iskal novo ekipo. V Ljubljani sem spoznal Nermina Puškarja iz Bosne, ki je sodeloval tudi s Cetinskim, Merlinom, Mata Harijem. Takoj je vedel, kaj hočem, in začela sva sodelovati, skupaj z njim pa tudi Rok Terkaj kot avtor večine tekstov na moji plošči, katere producent je Dejan Radičević.”

Rezultat te naveze je vaš prvi samostojni album z naslovom Sreča.

”Plošča je nastajala dobro leto. Pri založbi Nika je izšla novembra 2008, na njej pa je deset skladb, nekaj manj kot 37 minut pop rock glasbe. Plošča je zelo raznolika in verjamem, da na njej vsak najde kaj zase.”

Je naslov plošče vaša ideja?

”To ime sem začutil in pri tem ni bilo dileme. Sreča sicer ni naslov nobene izmed skladb, je pa ta beseda v tekstu ene skladbe omenjena. Ljudje čedalje bolj pozabljajo na to, da so lahko srečni tudi z majhnimi stvarmi in žal redko slišiš stavek: ”Jaz sem srečen.” Ta plošča je mene zelo osrečila in želim sporočiti, da bodite srečni tudi vi.”

Plošča vam torej veliko pomeni?

”Bila je moja velika želja in ogromno sem vložil v to, da se je ta želja tudi izpolnila. To so bile moje sanje. Plošča je rezultat mojega dela, hkrati pa tudi lep spomin za stara leta.”

Prvi singel s plošče je Bodi tu, za katerega ste posneli tudi videospot.

”Bodi tu je na radijske postaje prišel konec septembra, v začetku decembra pa je izšel še videospot. Zakaj kot prvi prav Bodi tu? Imel sem občutek, da je za začetek najboljši.”

Ali besedila povedo kaj o vas ali so povsem izmišljene zgodbe?

”Vsa besedila so podoživeta. Nenazadnje smo skupaj našli iztočnice zanje. Besedila so ljubezenska, napisana na preprost način.”

Kakšna glasba je na plošči? Je to tisto, kar vam je najbolj všeč?

”Ja, to je tisto, kar sem si želel. Plošča je povsem po mojem okusu. Sicer poslušam skoraj vse glasbene zvrsti, od izvajalcev pa najraje Cetinskega, Gibonija, Tošēja. Od nekdanj sem poslušal tudi slovenske pop izvajalce, zlasti Vlada Kreslina.”

Sodelovali ste z znanimi glasbeniki.

”Res je. V spremljevalni skupini, ki šteje od pet do sedem članov, igrajo tudi Matej Mršnik (kitara), poznan iz skupine Laibach, sodeloval je s Tinkaro Kovač, Neisho, član Siddharte Jani Hace (bas kitara), na bobnih Dado Marinković, ki sodeluje tudi z Gibonijem, Klemen Kotar (saksofon) ...”

Kako naprej?

”Trenutno si želim predvsem čim več nastopov v živo. Bolj aktiven želim biti tudi kot avtor glasbe. Vsekakor je glasba tisto, v čemer želim ostati še naprej. Upam, da bo plošči Sreča sledila še kakšna.”

Gino ste torej kot glasbenik. Kaj pa počne Iztok Orešnik?

”Hodim v službo. Zaposlen sem v Vrtcu Škofja Loka in uživam pri delu z otroki. Po službi pa je več ali manj vse povezano z glasbo. Nikoli mi ni dolgčas. Rad zaigram na klavir, na kitaro. Nekaj časa se najde tudi za šport. V tej zimi si želim po dolgem času znova malce več smučati, poleti pa se naučiti deskati na vodi. Zelo uživam tudi v hoji v hribe.”

Maja Bertonec, foto: www.jakavinsek.com



Stars Lounge Club, Koroška cesta 5, Kranj,
delovni čas (vikend): od 22.00 do 05.00
Rezervacije VIP separejev, info: 070/277 755.

petek, 23. januarja 2009,

Koncert Seke Aleksić - Turbo pop kraljica

sobota, 24. januarja 2009, DISCO NIGHT

atraktivne hostese, nagradne igre, go go plesalke, promocijske cene pijač ...

glasba za vse okuse, hiti iz top lestvic, house, R'n'B, latino ...

petek, 30. januarja 2009, Oldies Goldies - otvoritveni elektronski klubski večer z DJ-ji:

Alfred Azzetto (Purple Trax) Italy

Angel Anx (Toolroom, Tested)

Carlton (Tested)

Devious (BlueRoom)

Vokal: Mc Mika

sobota, 31. januarja 2009, DISCO NIGHT

atraktivne hostese, nagradne igre, go go plesalke, promocijske cene pijač ...

glasba za vse okuse, hiti s top lestvic, house, R'n'B, latino ...

petek, 6. februarja 2009, DISCOMANIA REVIVAL 70/80/90 featuring STUDIO 54

Tribute to TINA TURNER - EVA CARR

(najboljša imitatorica Tine Turner na svetu)

CUBAN GIRLS

DJ ADRIANO ROY

sobota, 7. februarja 2009, DISCO NIGHT

atraktivne hostese, nagradne igre, go go plesalke, promocijske cene pijač ...

glasba za vse okuse, hiti iz top lestvic, house, R'n'B, latino ...

petek, 13. februarja 2009, SALSA LIVE, FIESTA LATINA PARTY

skupina FITO GRESS y La DURA de CUBA

(legende kubanskih ritmov)

salsa mojster JOSE de CUBA

DJ HANOI (Cuba)

CUBAN GIRLS

sobota, 14. februarja 2009, DISCO NIGHT

atraktivne hostese, nagradne igre, go go plesalke, promocijske cene pijač ...

glasba za vse okuse, hiti iz top lestvic, house, R'n'B, latino ...

petek, 20. februarja 2009,

Koncert MILE KITIĆ - največja ikona turbo folk glasbe

sobota, 21. februarja 2009, DISCO NIGHT

atraktivne hostese, nagradne igre, go go plesalke, promocijske cene pijač ...

glasba za vse okuse, hiti iz top lestvic, house, R'n'B, latino ...

Spomini na december

Decembar je minil precej bolj mirno kot minula leta, tradicionalne zabave in zabavice pa so vseeno bile. Zanimivo je bilo tudi v kranjskem Planetu Tuš, kjer se je izkazalo, da domačini v njem najraje 'kofetkajo' in se udeležujejo večernih zabavno-glasbenih prireditev.



Belvijev novoletni žur v kranjskem Planetu Tuš je bil dobro obiskan. Na fotografiji: radijec Gregor Murn in kranjske 'limoni-jevke' Danijela Radinovič, Katja Novak ter Nataša Pavlič.



Takole nam je nazdravil Mercatorjevec (vodja oddelka operativni marketing) Janez Strniša, ko smo ga opazili na snemanju novoletne oddaje GTV-Gorenjske televizije. Televiziji so izbrali za snemanje isti prostor kot Belvijevci za svojo fešto.



Lounge Bar kranjskih Brionov je z decembrsko zabavo s francoskimi šampanjci Pol Roger v svoje prostore privabil manjšo družbo. Na sliki organizatorja dogodka, Tomaž in Barbara Polenec, ter sommelier Gašper Čarman.



Kranj že tradicionalno v zadnjem tednu iztekajočega se leta doživi dvanajsturni 'ples' (od šestih do šestih) starih mačkov za šankom v Kavki. Tokrat so ga dopolnili z zunanjo postrežbo kuhanega vina Jure Pogačar, Damijan Sušnik in Marko Vukasinovič.



Na snemanju novoletne oddaje je Igor Kalabič, voditelj in novinar Gorenjske televizije, pokazal 'objemalno' navdušenje nad pevko Manco Špič, ki bo letos na Emi nastopila skupaj s skupino Langa.



Ekipa letošnje dvanajsturne Kavke je bila okrnjena za enega 'družinskega upe-sovca', saj je Miha Rozman smučal v Dolomitih. Tako so stregli le Sandi Murovec, Grega Osojnik, Jure Stollecker in Jaka Rebolj.



Tri nasmejane kranjske Petre - Mohorčič, Puhar Kejžar in Polak smo ujeli na enem kulturnih dogodkov v sklopu vse bolj znane Creinative.

Alenka Brun,

foto: Gorazd Kavčič, Tina Dokl

**OVEN 21. marca – 21. aprila**

Na čustvenem področju se boste odločili za spremembe in strah vam ne bo delal preglavic. Za tem vam sledi mir in harmonija in seveda težko učakana ljubezen. Razočaranje, ki ga boste občutili zaradi neizpoljenih finančnih obljub, vas nekaj časa ne bo spravilo nazaj na noge. Vse tisto, kar vas čaka, bo prišlo samo od sebe.

**BIK 22. aprila – 20. maja**

Še naprej boste skrivali svoja čustva in se umikali pogledom. Ko se boste vprašali, ali je to res potrebno, bo prišlo do prijetnih sprememb. Uradna pošta vam bo prinesla dobre novice. Na delovnem mestu ste potrebni podpore in dobite jo. Ni važno, v kakšni družbi boste, povsod vam je lahko lepo, saj je bistvo v vas samih.

**DVOJČKA 21. maja – 21. junija**

Splošna pozitivna sprememba vam prinaša tudi mir in sprostitev na osebem področju. Izkoristili boste vsak trenutek in se znali imeti lepo. Znova boste morali dokazovati svoje sposobnosti. Ker se zavedate, da je vsaka stvar ob svojem času, se ne boste pustili zmesi. Tveganje je včasih neizbežno, kar boste kmalu spoznali.

**RAK 22. junija – 22. julija**

Sprostili se boste in ugotovili, da ste v bistvu lahko hitro zadovoljni, in da ni potrebno veliko za dobro razpoloženje. Ljubezen nas naredi svobodne tudi v razmišljanju. Poslovni podvig se vam bo obrestoval, le malo boste morali počakati in to vam ne sme predstavljati težave. Prevzeli boste odgovornost za dejanja, s tem pa se boste tudi bolje počutili.

**LEV 23. julija – 23. avgusta**

V tem mesecu boste dali na prvo mesto svoja čustva in vsak dan znova boste našli priložnost za trenutke z ljubljeno osebo. Pri denarju boste obrnili nov list in tudi poslovno vam bo uspelo, da boste stvari lahko pripeljali tako daleč, kot si želite. Občutek, da znate čarati, vas bo popeljal v nove razsežnosti in do prijetnih spoznanj.

**DEVICA 24. avgusta – 23. septembra**

Ker svojih čustev ne boste mogli več nadzirati, se boste končno le odločili za korak, ki bi ga morali narediti že zdavnaj. Nad reakcijo boste prijetno presenečeni. Finančna varnost vam pomeni ključ do svobode in neodvisnosti. Storili boste vse, kar je v vaši moči, da boste poravnali stare račune in začeli na novo graditi finančni vzpon.

**TEHTNICA 24. septembra – 23. oktobra**

Z zatiranjem svojih čustev in želja ne boste nič manj hrepeneli, ampak si boste le še bolj želeli, s tem pa se le še bolj zatirali. Napake imamo vsi, tako eni kot drugi. Včasih je treba zamižati na eno oko, čeprav težko. Na delovnem mestu se vam odpira nova pozicija, ki jo boste z veseljem sprejeli in bili pri tem več kot uspešni.

**ŠKORPIJON 24. oktobra – 22. novembra**

V vašo bližnjo prihodnost prihaja veliko sprememb in imeli boste občutek, kot da lebdite, oziroma potujete z mavrico nad oblaki proti izvoru sonca. Pozabite na strah in negotovost. Vsak je svoje sreče kovač in nakujte je čim več. Na poslovnem področju boste zahtevali pošten odnos. Zaupali si boste ter sebi in drugim dokazali svoje znanje.

**STRELEC 23. novembra – 21. decembra**

Iz simpatije se vam lahko razvije trdna ljubezen, kar je že zadnji čas. Vse dvome vam bo uspelo dati na stranski tir. V poslovnem življenju si boste začeli ustvarjati svoje gnezdo. Naveličali ste se, da ste deklica za vse. V okolju, v katerem živite, boste prišli do zaključka, da niste vi tisti, ki se morate vedno prilagajati, prišel je čas za spremembe.

**KOZOROG 22. decembra – 20. januarja**

Najbolj vam bo všeč komuniciranje brez besed oziroma v tišini, kar pa ne bodo vsi razumeli in si bodo vaš molk razlagali po svoje. Imeli boste malce finančnih težav, ki jih boste že do konca meseca uspeli rešiti vam v korist. V tem mesecu bodite previdni pri nakupih, da vam kasneje ne bo žal. Tokrat hitite počasi.

**VODNAR 21. januarja – 19. februarja**

Koliko se vam bodo izboljšali odnosi na ljubezenskem področju, bo odvisno samo od vašega vlaganja. Poslovno se že nekaj časa počutite napeto in pod pritiskom. Vse to boste sedaj uspešno rešili tudi zaradi kompromisa iz dveh smeri. Pustite prijateljem, da vam pomagajo in kaj storijo namesto vas.

**RIBI 20. februarja – 20. marca**

Pohitite in začnite reševati težave na čustvenem področju, preden jih bo preveč. Zaenkrat še ne morete pričakovati, da se vam bodo rešile finančne težave, kar pa seveda ne pomeni, da se ne bodo. Le počakati morate še malo. Nujno si boste morali vzeti čas za počitek, saj imate v nasprotnem primeru slabe posledice.

Vlagate denar v nogavico?

Tudi mi ne!

Investirajte raje v znanje!

Berlitz metoda

učenja tujih jezikov,

130 let izkušenj in posebej

usposobljeni **tuji učitelji**

zagotavljajo najvišji donos v

najkrajšem času!



©oxvecca F. Imagine

Berlitz[®] **130 LET**
inovativnosti

- “**Berlitz Premium Express**” - pri vpisu v individualen program do **31.1. 2009** prihranite kar **300 EUR**.
- **Redni skupinski programi** pomladanskega semestra - ob 130-letnici Berlitz izkoristite **13% popust** za vpis do **31.1. 2009**.
- **Kids Camps 2009** - jezikovne počitnice na Mariborskem Pohorju. Vpisi že potekajo, za vpis do **31.1. 2009** vam nudimo **18% popusta**.
- **Berlitz Royal** - kombinacija intenzivnega jezikovnega izobraževanja in Wellnessa. Otvoritveni popust za vpis do 28.2.2009 - **350 EUR**.

Pohitite in nas pokličite!

 **041 32 77 30**

Ljubljana Maribor Celje Kranj Slovenj Gradec Novo Mesto

NOVO

www.berlitz.si