04
APRIL 2018
LETO XXI / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Orkestrovih sto dvajset

Najboljša sezona odbojkaric

Tabornikov vse več

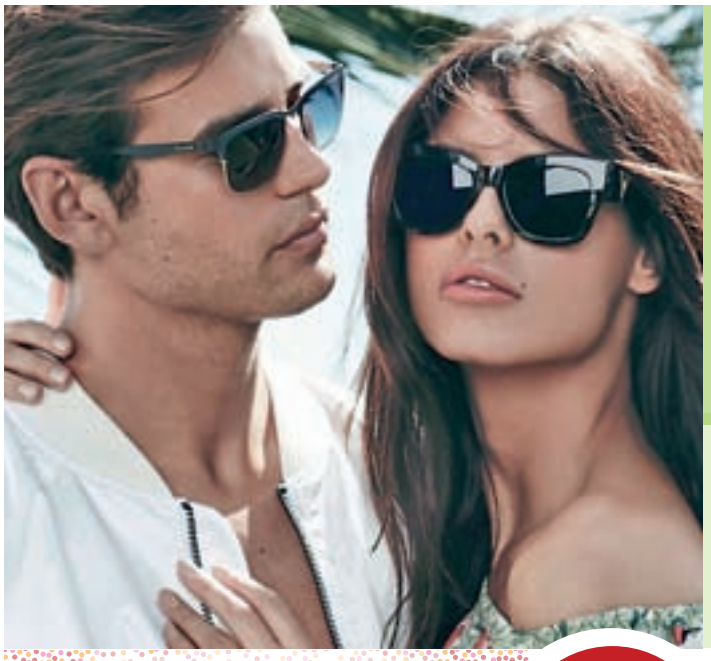
Maruša Lukančič na izboru za najlepšo Slovenko

POROČNI PRSTANI
SITAR, KRANJ
WWW.ZLATARSTVOSITAR.COM

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

www.adventure MINI GOLF .si
+ otroška igra
ZLATOKOP
Gorica 23, Radovljica

Brez čakalnih vrst
PREGLEDI IN OČALA KOT NA NAPOTNICO
Optika Aleksandra
QLANDIA
Info na www.optika-aleksandra.si ali na tel 04 234 234 2
do 101 € popusta ob nakupu očal



Nove kolekcije sončnih očal že pri nas!

Očesna ambulanta s koncesijo v Kranju obratuje vsak dan od ponedeljka do petka. Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za pregled pri specialistih okulistih se naročite po telefonu 05 907 0250 ali osebno. Obiščite nas, prijazno in strokovno vas bomo postregli.

30% popust na vsa sončna očala Celine

V Art optiki lahko koristite kartico Mercator Pika

S Piko lahko: * plačujete in pridobite bonitetne pike
* unovčujete pike za nakup izdelkov * koristite posebej za vas pripravljene akcije

DARILNI BON

Art OPTIKA

Lep okvir, dobra slika.

IDEJA ZA DARILO

Art OPTIKA

Lep okvir, dobra slika.

ART OPTIKA, Bleiweisova cesta 14, Kranj, T: 05 907 0250

Art optika d.o.o., Goriška c. 78, Ajdovščina

ŠIROKA IZBIRA, VISOKA KAKOVOST, NIZKE CENE

OGLJE LAIS
10 kg / **6,90 EUR**

OLIVE CELE ZELENE
680 g / **1,45 EUR**

DAVIDOV HRAM
okusite naše storitev

DISKONT

Kranj, Savska loka 21c (zraven bivše Planike)
T: 04/ 20 10 590

Odprto: pon.–pet. od 7. do 17. ure
sobota od 7. do 12. ure

Davidov hram d.o.o., Loke 37, 3333 Ljubno ob Savinji

SIR JOŠT LJUBLJANSKE MLEKARNE
1KG
4,99 EUR

PREBRANEC
560 g KOZAREC / **2,10 EUR**

PIVO HEINEKEN 0,5 l PLOČ. 5%
4/1 / **3,99 EUR**

AJVAR NEPEKOČI
700 g LARS / **1,96 EUR**

OMAKA TABASCO
60 ml / **2,23 EUR**
Ob nakupu 3 omak TABASCO 60 ml, omaka TABASCO JALAPENO 60 ml GRATIS

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!

Vse cene so maloprodajne in vključujejo DDV.

Po vsakem nakupu prejmete račun z označenim kuponom v vrednosti 2 % na artikle, označene na računu, ki ga lahko vnovčite pri naslednjem nakupu.

Na naslovnici: Maruša Lukančič
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 04

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

Izdajatelj:
Gorenjski glas, d. o. o., Kranj

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

Oblikovanje in tehnično urejanje:
Matjaž Švab

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

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj
Telefon: 04/201 42 00
Telefaks: 04/201 42 13
E-pošta: info@g-glas.si
Mali oglasi: telefon 04/201 42 47

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

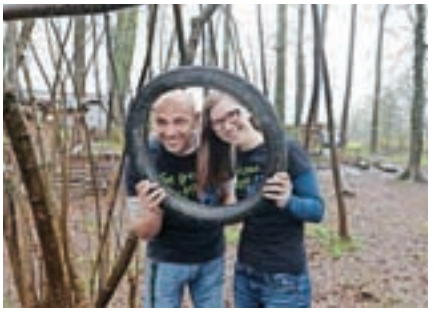
KRANJČANKA je priloga 31. številke Gorenjskega glasa, 17. aprila 2018, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.

4 | REVOLUCIJA IMA ROK TRAJANJA

Zoran Smiljanić riše in piše. Je prvovrstni stripovski avtor in že več kot trideset let ne menja mesta v prvi vrsti. Z Zoranom se že dolgo poznava in običajno kakšno rečeva v sproščenem pogovoru. Recimo pred prazniki.

17 | ČESTITKE IN PRIZNANJA ŠPORTNIKOM

Zadnji četrtek v marcu so kranjski športniki, športnice in športni delavci prejeli zaslužena priznanja za delo in uspehe v minulem letu.



24 | SLOVENIJA SE BO IGRALA

Društvo Naturo, ki zagovarja prosto igro otrok v naravi, želi s projektom Slovenija se igra 12. maja spodbuditi medsosedsko druženje in igro na prostem, ki sta bila nekoč del vsakdana. Idejni vodja projekta je socialni pedagog Gregor Rožanc, Novomeščan, ki živi v Kranju.

K

15 | Bron za mlade košarkarje
22 | Problemi so rešljivi
36 | Vsak četrti ima obolelo ščitnico
47 | Male komunalne čistilne naprave
54 | Pet zvezdic za varnejše avtomobile

Revolucija ima rok t

Zoran Smiljanić riše in piše. Je prvovrstni stripovski avtor in že več kot trideset let ne menja mesta v prvi vrsti. Z Zoranom se že dolgo poznava in običajno kakšno rečeva v sproščenem pogovoru. Recimo pred prazniki.

Besedilo: **Igor Kavčič,** foto: **Tina Dokl**

Je v pričakovanju praznovanja prvega maja in nekaj dni pred tem dneva upora proti okupatorju v tebi še kaj uporniškega duha? Še vidiš pomen v obeh praznikih?

»Oba praznika se mi zdita pomembna. Delavci pospešeno izgubljajo svoje pravice, njihov položaj je vse slabši, zato je prvi maj danes bolj aktualen kot kadarkoli. Žal je postal praznik le še izgovor za žalostno druženje in nostalgično obujanje spominov ob pivu in golažu s plastičnih krožnikov. Ravno tako je aktualen 27. april, nekdanji praznik OF, danes pa dan upora proti okupatorju. Ne samo da ponos na upor proti okupatorju vse bolj izginja, bojim se, da ni daleč dan, ko bomo začeli praznovati dan priključitve k okupatorju.«

Mar uporniški duh po petdesetem v nas nekoliko pojenjuje in se bolj ukvarjamo s povišanim holesterolom, vedno slabšim vidom in skrbjo za splošno telesno kondicijo, ob tem pa vse pogosteje pogledujemo nazaj, kaj smo naredili in česa nismo?

»Drži, vendar tudi pod vsem naštetim ''balastom'' iskra upora še vedno tli. Nisem še pripravljen potegniti črte, se

trajanja

spovedati, poravnati računov in se upokojiti. Prvič zato, ker me država kot birič priganja, da bom moral garati vse tja do bridkega konca, drugič, ker razmere še zdaleč niso take, da bi lahko zaspal, in tretjič zato, ker imam še marsikaj povedati. Razmere mi torej ne dovoljujejo, da bi šel v zasluženi revolucionarno-uporniški pokoj.«

Ko že razmišljava o »pomladnih rečeh«, nedavno sem med starimi plakati izbrskal legendarnega Tedna mladih Kranja ne bo iz leta 1987, na katerem si nad kranjsko nebo poslal bombnike. Naročili so ga v takratni mladinski organizaciji v protest, ker niso dobili denarja za organizacijo Tedna mladih. Plakat je precej razburkal takratno javnost in menda tudi politiko ...

»Uf, že trideset je let od tega. Kolikor mi luknjičavi spomin služi, so mi pri ZSMS najprej naročili plakat, ki bo vabil na Teden mladih Kranja, ko se je izkazalo, da ga ne bo, so hoteli, naj naredim nekaj, kar bo hkrati obvestilo, da dogodek odpade, in protest. Bodi oster, so rekli. Rečeno – storjeno: izdelal sem plakat, s katerim so dobili precej več, kot so naročili. Plakat je šel vsem na živce: lokalnim politikom, starim Kranjčanom, ki so prepoznali nemške bombnike nad Kranjem iz časa druge svetovne vojne, in generalštabu Jugoslovanske ljudske armade v Beogradu, ki je v bombnikih prepoznal lastna letala. Slednje niti ni bilo daleč od resnice, saj se je štiri leta kasneje to tudi zares zgodilo. Moram priznati, da sem že čakal, da bodo prišli pome možje v dolgih usnjenih plaščih in me odpeljali nekam ''na razgovor'', vendar se to ni zgodilo ...«

... in to ni bilo prvič. V istem letu si s stripom Kje je revolucija? še enkrat razburkal kranjsko javnost.

»Priznam, kriv sem. V enem letu sem ''spohal'' kar dva, recimo temu, ideološka prekrška. Strip Kje je revolucija? je bil objavljen v prilogi Gorenjskega glasa ob članku Marka Jenšterleta z naslovom Simboli, ki čuvajo status quo. Oba sva se, neodvisno eden od drugega, ubadala s spomeniki na takratnem Trgu revolucije (danes Slovenski trg), zaradi česar je izbruhnila afera Kdo ruši kranjske spomenike? Verjetno pa je šlo še za en produkt provincialne paranoje po službeni dolžnosti. Tudi takrat se je tresla gora, rodila pa se ni niti miš. Izmazal sem se brez posledic in iz sebe res ne morem delati ubogega disidenta, ki je neznansko trpel v prejšnjem sistemu. Za razliko od nekaterih drugih. V stripu je šlo za povsem spodobno parabolo – ko se utrujena revolucija pač naveliča svoje večne pozicije in odide v neznano s starim revolucionarjem. Pravzaprav je strip čustven in romantičen.«

Kako z današnje perspektive gledaš na ta plakat in na medij plakata? Ko se na družbenih omrežjih in po raznih forumih z lahkoto pljune na vsakogar – kar tako?

»To je bil plakat, ki je izkoristil svoje možnosti. Od takrat so se časi krepko spremenili. Plakatu se je rok trajanja večinoma iztekel, nadomestila so ga nova družbena omrežja, Facebook, Instagram, Twitter ..., kjer so sporočila kratka, hitro se pojavijo in še hitreje pozabijo. In kot si rekel, s tem je prišla kultura vsesplošnega pljuvanja, zmerjanja in primitivizma vseh vrst. To je naš vrli novi svet.«

No, za Teden mladih se je v novi državi spet našel denar in novi mladi so bili spet tvoji naročniki. Na plakat si ob napisu Teden mladih Kranja narisal le gručo jeznih obrazov starejših občanov.

»Teden mladih je postal generalka za Kranjsko noč: povsod vonj po čevapčičih, pivu in urinu, le da je pop in govejo glasbo zamenjal rok. Mislim, da je prireditev izgubila svoj prvotni namen. Zato sem tudi narisal plakat z namrgodenimi starci. Motiv so mladinci uporabljali leta in leta, dokler ga niso zamenjali s poceni računalniško rešitvijo brez kakršnega koli ustvarjalnega naboja. Kot bi ga naredili starci. Od mladih bi pričakoval, da bodo svoje ideje uresničili v bolj udarnih in provokativnih sporočilih, ki bodo razburkala duhove, pa že dolgo nisem videl ničesar omembe vrednega. Na splošno se mi zdi, da so mladi izgubili uporništvo, kljubovanje, kreativnost in angažiranost, kot da jih vodi le še užitek, videz in status. Kranj tako samega sebe predstavlja kot provincialno mesto, ki zavrača drugačnost, kreativnost, tveganje ... Videti je, da smo ponosni na povprečnost, o čemer govori tudi tisti ponesrečen okrasek na krožišču pri sodišču.«

Bogat stripovski opus, ki nastaja že več kot trideset let, si pred nedavnim dopolnil z novim aktualnim stripovskim albumom Zadnji let Tonija Mrlaka, slovenskega pilota helikopterja v takratni JLA, ki ga je slovenska vojska sestrelila med zadnjo vojno ...

»Ja, po dolgem času sem spet narisal angažiran strip, ki govori o stanju duha v tej državi tukaj in zdaj. Kot mnogi dogodki iz naše polpretekle zgodovine je postala tudi sestrelitev Tonija Mrlaka predmet različnih interpretacij: za nekatere je to junaško dejanje, za druge tragična napaka, za tretje zločin. V stripu, ki je nastal na iniciativo mojega prijatelja in soustvarjalca Marijana Pušavca, ne gre toliko za ideološke, politične ali kazenske vidike, pač sva želela poudariti tragično usodo posameznika, ki se je znašel v kolesju zgodovine in izgubil najpomembnejše, kar je imel – svoje življenje. Najin namen ni bil kogarkoli obsojati, bolj sva želela izraziti spoštovanje in spomin na dobrega človeka. Njegova smrt tudi po več kot 25 letih noče

> Če bi bil res vojni dobičkar, bi risal patriotske zgodbe, koval dobro plačane junaške mite v službi države, tako pa delam stripe za drobiž, kjer so v glavnih vlogah obstranci zgodovine, luzerji in poraženci ...

v pozabo, saj se v vseh teh letih o njem pišejo knjige, snemajo dokumentarni filmi in rišejo stripi.

Tonijev sin Tomaž, s katerim sem pri risanju tesno sodeloval, je danes pilot helikopterja v slovenski vojski. Neke vrste poetična pravica, mar ne? Tomaž mi je rekel, da se je prava vojna za njihovo družino začela šele po očetovi smrti – on je imel 13, sestra 11 let – saj se je praktično cela Slovenija obrnila proti njim. Leta in leta so prenašali konstantna šikaniranja na vsakem koraku. Dogajale so se res grde stvari. Šele s knjigo Skrito povelje Tonijeve svakinje Drage Potočnjak se je javno mnenje začelo obračati. Ko sem strip končal, sem imel dober občutek.«

Je pa omenjeni strip izšel tudi v skupni zbirki Vojne zgodbe, v kateri so še štirje tvoji »vojni« stripovski albumi iz preteklih let: 1943, 1945, 1991 in Zadnja vojna. Prvega z naslovom 1945 si narisal in napisal že sredi osemdesetih let, če me spomin ne vara?

»Tako je, 1945 je nastal še v rajnki državi. Ko listam po zborniku, opažam, da gre za svojevrstni dnevnik mojega osebnega razvoja v dobrih tridesetih letih.«

Stripa 1945 in 1943 se zdita najradikalnejša in, kot se spodobi v pravem »moškem vesternu«, tudi precej krvava ... Tudi tu si na svoj način obdelal ideološke zdrahe ...

»Vojna je svinjska, krvava in brutalna reč, zato ne vidim razloga, da bi jo slikal kot prijetno in zabavno pustolovščino, kot so to počeli partizanski filmi ali stripi o Mirku in Slavku. Tako strip 1945 na glavo obračata vse partizanske klišeje mojega otroštva, kjer so partizani na koncu vedno zmagali in herojsko opravili s sovragom. Tokrat so četniki, ki po koncu vojne bežijo čez slovensko ozemlje na zahod, tisti, ki postrelijo kup partizanov in pri tem poteptajo še nekaj nacionalnih simbolov. Kar so takrat mnogi ''štekali'' in se hihitali, drugi pa so se zgražali.

Tudi pri 1943 sem za junake izbral bando tihotapcev, vojnih dobičkarjev, ki so osvobojeni kakršnegakoli ideoloških predsodkov, zanima jih le denar. Zato sodelujejo z Italijani, domobranci in partizani, ni pomembno s kom, samo da zaslužijo. Podatek je resničen, našel sem ga v neki knjigi Metoda Mikuža. Ko sem to prebral, so se mi zasvetile oči; to so moji junaki! Fanfare zmagovalcem in vihranje zastav nikoli niso bili del moje zgodbe. Če pa že za koga navijam, potem navijam za luzerje, zgube, za žrtve, za pobite, za tiste, ki so vse izgubili.«

S tem bom soglašal, saj tudi v stripu 1991 v ospredje postavljaš malega človeka, nekoga, ki mu ne uspe.

»Samo leto po realnih dogodkih, ko je bila naša dežela še vedno polna nacionalnega zanosa, sem narisal zgodbo o pozabljenem vojaku JLA, ki je prespal njihov umik in se prebudil v samostojni Sloveniji. Čez noč ostane brez države, vojske in ideologije, vsi njegovi nekdanji tovariši zamenjajo vero in se ekspresno oklenejo novokomponiranega nacionalizma. Ne preveč brihtni in ne ravno pogumni vojaček pa ostane do konca zvest mrtvi državi in njenim zavrženim idealom, kot so socialna pravičnost, enakopravnost, solidarnost ter bratstvo in enotnost.«

Bratstvo in enotnost? Kaj je že to?

»Nimam pojma. Morali bi vprašati vojaka. On je bil zadnji, ki je to vedel.«

V strip Zadnja vojna, ki je nastal ob prelomu stoletja, preroško vključiš begunca.

»Ja, pakistanski begunec se znajde sredi srdite vojne med levimi in desnimi, ki naj bi se zgodila nekoč v prihodnosti. Prvi del se je uresničil z begunskim valom leta 2015, upam, da se drugi ne bo.«

Mnogi tvoji stripi imajo v sebi nekaj preroškega, ko si risal vojno v Sloveniji in letala nad Kranjem, se je to res zgodilo, prav tako je bilo z državnim udarom v Hardfuckersih, prišli so begunci ... Nas mora biti strah tvojega naslednjega stripa?

»Saj ne, da bi me kdo resno jemal, toda moja naloga je, da opozarjam na možne posledice tega, kar počnemo zdaj. Ko namreč fikcija enkrat postane realnost, je ta veliko hujša kot najbolj črne napovedi. Ljudje smo mojstri v tem, da izberemo najslabšo, najbolj uničujočo

> Če ga moja domovina lomi, bom zacvilil. Če bi bil tiho in bi pustil, da gredo vse slabe stvari kar tako mimo, bi mi bilo zanjo vseeno. Zatorej je to, kar počnem, moja ljubezenska izjava mestu, državi in narodu.

pot. Najbrž je to v naši naravi. Ampak tvoje vprašanje mi je dalo misliti. Dovolj je bilo negativnih utopij in črnih scenarijev; moj naslednji strip bo lep, idiličen, poln cvetja, ljubezni, prijateljstva, humanosti in pozitivnih človeških donosov ... Ni hudič, da ne bi kaj pomagalo.«

Kljub temu da se ta trenutek hecaš, se mi zdi zanimiva ta tvoja stripovska želja po risanju uniform in različnih vojska, četudi so to lahko samo odpadniške bande.

»Hehe, pa imam res veliko uniform v stripih, sploh nisem opazil. Res se je v mojem življenju veliko vrtelo okoli uniform in vojske, tako doma kot v kinu, verjetno to človeku ostane. Privlačijo me vojne teme. Moje police so polne knjig z različnimi uniformami in orožjem. Tudi v Meksikajnarjih Slovenci, ki se gredo v 19. stoletju pod cesarsko krono borit v Mehiko, nosijo uniforme. Načrtujem stripe o prvi svetovni vojni in o rokovnjačih – spet uniforme. Po drugi strani pa jih ne maram, nisem maral vojske, nisem militaristični tip. Ne vem, zakaj toliko časa posvečam rečem, ki jih ne maram. Videti je, da sem zrel za temeljit psihiatrični pregled.«

Tvoj oče je bil poklicni vojak v JLA. Ali takrat nisi imel želje, da bi se izognil služenju vojnega roka, kar bi se mogoče dalo urediti?

»Ja, moj oče je bil podoficir JLA, in ne, tudi če bi hotel, mi ne bi mogel urediti, da se izognem vojski. Vojake so razporejali na vojaškem odseku na občini, saj se spomniš, ne? Sem ga pa žical, naj mi zrihta, da bom služil v Beogradu, kjer je takrat živela moja punca, ampak kot pošten pripadnik JLA o tem ni hotel niti slišati. Poslali so me v neko ''vukojebino'' v Makedoniji.«

Berem pa, da si služil tudi v karavli na Holmcu?

»V karavli Holmec pa sem bil leta 1985 na tako imenovanem ''dosluženju'', torej še dodatne tri mesece. Bilo je poletje Live Aida, ko je bilo življenje obetavno in optimistično, ko se je zdelo, da bo svet poskrbel za krivice, za lačne in revne ... Med služenjem smo vojaki hodili iz karavle na sto metrov oddaljen mejni prehod po pošto in časopise, se hecali s cariniki in miličniki. Pičlih šest let kasneje se je prav na Holmcu zgodil krvavi spopad, ki je terjal mrtve in ranjene na obeh straneh. Od miru do vojne je le korak. Tudi o tem bi nekega dne veljalo narediti strip.«

Vojni dobičkar, he, he ...

»Če bi bil res vojni dobičkar, bi risal patriotske zgodbe, koval dobro plačane junaške mite v službi države, tako pa delam stripe za drobiž, kjer so v glavnih vlogah obstranci zgodovine, luzerji in poraženci, zato se ne bi strinjal s tvojo trditvijo. Ali misliš, da bi moral res narisati kakšen pravi domoljubni strip?«

Ah, ne. Šalim se. Ravno nasprotno opažam, da si se z leti tudi v stripovski duši precej omehčal. Pravzaprav v vsakem novem stripu vedno bolj jasno govoriš o nesmiselnosti vojne.

»To je naraven proces. Ko si mlad, gledaš samo za svojo rit, briga te za vse ostalo, ko pa pridejo leta, izkušnje, otroci, si želiš boljši in pravičnejši svet – ali vsaj takega brez vojn. Z leti sem se začel zavedati, kaj vse je vojna povzročila moji družini in družinam mojih sorodnikov. Skoraj vsi imajo za sabo žrtve, trpljenje, žalostne zgodbe. Moj stari oče se je v nemškem ujetništvu nesrečno ponesrečil februarja 1945, tako rekoč na pragu svobode. Zapustil je ženo in tri otroke. Ko je čez nekaj mesecev prišlo do osvoboditve, je naša družina žalostno gledala, kako se drugi veselijo konca vojne in osvoboditve, sami pa so ostali brez očeta in moža ... Take reči ti ostanejo.«

Smiljanić je en tak večni protidržavni element. Nekoč si zavzemal primerno distanco do JLA in slovenske polpretekle vojne zgodovine, zdaj ne želiš peti glorije slovenski osamosvojitveni vojni. Iz ljubezni do tega, kar si, kar smo?

»Hvala za lepo misel. Svoj narod, državo in mesto imam sicer čisto rad, le da to naklonjenost kažem s kritiko in iskrenostjo. Če ga moja domovina lomi, bom zacvilil. Če bi bil tiho in bi pustil, da gredo vse slabe stvari kar tako mimo, bi mi bilo zanjo vseeno. Zatorej je to, kar počnem, moja ljubezenska izjava mestu, državi in narodu. Bolj kot jih ''šimfam'', bolj jih imam rad.«

V stripovskem smislu ti je nekoliko ušla prva svetovna vojna. Z njo se nisi ukvarjal, čeprav v zadnjih štirih letih ni manjkalo stotih obletnic na to temo?

»Že sem bil dogovorjen za strip o Franju Malgaju, Maistrovem borcu za severno mejo, ampak sem moral odpovedati. Glavni ''krivec'' za to je bil stripovski življenjepis o Ivanu Cankarju, ki ga trenutno rišem po scenariju zgodovinarja dr. Blaža Vurnika. Zadeva bo štela več kot sto strani in bo izšla jeseni.«

Kaj boš počel za prvi maj?

»Risal Cankarja. Mogoče si bom ukradel kakšen sprehod po Planini II.«

Menda v stripih včasih upodobiš tudi svoje prijatelje, nekje med ljudstvom na cesarskem Dunaju pa sem v Meksikajnarjih zasledil tudi risarja ...

»Ja, to so mali interni štosi in drobna posvetilca. Z njimi si popestrim dolgotrajno in osamljeno delo, ko je treba mesece presedeti za mizo in ''pimplati'' na stotine risbic.«

Kdaj bo na vrsto prišel stripovski album s kakšno izključno kranjsko zgodbo?

»Trenutno nimam na mizi nobene zgodbe, seveda pa bi narisal tudi kaj lokalpatriotskega. Mogoče mi bo Smiljanić mlajši ponudil kakšno nenavadno zgodbo iz kranjske zgodovine. Pa tudi sam imam nekaj grobih idej. Rad bi se lotil stripa o domu JLA. Pa o rokovnjačih v Udin Borštu. O spopadu med hrvaškimi in srbskimi navijači med tekmo v vaterpolu. Grozljivko iz kranjskih rovov. Povojnih pobojih, ki so se dogajali ravno na Planini, kjer zdaj živim. Zgodb je ogromno, le čas mi malce uhaja med med prsti ...« K

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

ZBIRALNA AKCIJA PAPIRJA

Društvo za zaščito živali Kranj v soboto, 21. aprila, organizira 14. akcijo zbiranja starega papirja med 8. in 19. uro pred Merkurjem na Primskovem. Tam bo tudi stojnica z izdelki društva, prinesli boste lahko tudi zamaške, ki jih zbirajo za Fundacijo Naš kuža. V društvu zbiralno akcijo prirejajo dvakrat letno od oktobra 2011 dalje, vsakič pa celoten izkupiček akcije namenijo oskrbi brezdomnih in zapuščenih živali. Običaj je že, da na spomladanski akciji predstavijo svoje majčke za pomlad/poletje tekočega leta – in tudi tokrat bo tako. Tradicija sta postala tudi srečelov, v katerem zadene vsaka srečka, in darilce za vsakega obiskovalca, predvsem pa seveda za pasje prijatelje, ki bodo obiskali akcijo. Poleg tega se boste lahko s člani društva pogovorili o njihovem delu ter pravilni in odgovorni skrbi za živali. V društvu so doslej v akcijah zbrali neverjetnih 542 ton papirja, samo lani oktobra skoraj 50 ton. S. K.

UVEDLI ŠE SREČNE PETKE

Kranjska mestna uprava že od začetka leta uvaja različne projekte za večji obisk mestnega središča. Začeli so januarja s torkovimi zabavnimi popoldnevi S Krančkom v mestu, ki privabljajo predvsem otroke in družine. Marca so zaživeli Četrtki ob vodnjaku s kulinarično ponudbo, zabavo in druženjem ter sredin projekt V mesto brez evra, ko obiskovalci v izbranih mestnih lokalih in gostilnah dobijo brezplačni napitek, če so si v torek ali četrtek na stojnici mestne uprave zagotovili brezplačni vrednostni kupon. Pred kratkim pa so uvedli še Srečne petke. V okviru projekta bodo obiskovalci mestnega jedra za opravljen nakup nad deset evrov prejeli edinstveno kodo, ki jo bodo poslali preko SMS-sporočila na naprej določeno in na kuponu objavljeno številko. Z opravljenim nakupom in poslano kodo bodo sodelovali v nagradni igri, v kateri bodo vsak teden izžrebali dvajset prejetih kod, ki bodo prinesle praktične nagrade. V mestni upravi so prepričani, da se bodo zaradi nagrad obiskovalci raje odločali za nakup v mestu kot v nakupovalnem središču. A. Š.

PRVI FILMSKI IZZIV GORENJSKE

Med 26. in 28. aprilom bo v Kranju pod okriljem domačega kluba študentov potekal prvi natečaj FIG – Filmski izziv Gorenjske. Ekipe, sestavljene iz štirih do šestih članov, bodo morale v dveh dneh ustvariti petminutni film, ocenjevala pa jih bo strokovna žirija v sestavi Toni Cahunek, Ajda Smrekar in Aljoša Korenčan. Žiranti bodo vsaki skupini določili tudi žanr filma, prizor, ki se mora pojaviti v njem, in karakter ene od oseb, na koncu pa bodo film ocenili po vseh segmentih dela: od scenarija in snemanja do montaže. Ekipe bodo izzive dobile ob začetku natečaja, ki bo v četrtek, 26. aprila, v Stolpu Škrlovec, kjer bodo dva dneva kasneje, v soboto, ob 20. uri gostili tudi končno projekcijo nastalih filmov. Najboljša ekipa bo prejela vstopnice za filmski festival v hrvaškem Motovunu, sicer pa se bodo sodelujoči potegovali tudi za praktične nagrade. Prijave bodo sprejemali do petka, 20. aprila, na Info točki Kluba študentov Kranj (Slovenski trg 5) in na spletni strani: www.fig.ksk.si. A. Š.

Svetniška skupina SMC Kranj

Svetniki SMC Kranj sodelujejo pri izboru kandidatov za poslance

Mag. Primož Terplan
Poslanci DZ so predstavniki lokalnega prebivalstva in te funkcije se morajo zavedati.

Poslanici v Državnem zboru so predstavniki lokalne skupnosti. Sodelovanje med lokalnimi in državnimi politiki mora biti dobro, da se le tako lahko uresničijo interesi ljudstva.

Svetniki SMC načrtujejo posvetovalni sestanek s kandidati za poslance na parlamentarnih volitvah, ki bodo predstavljali Kranj z okolico v bodoči sestavi Državnega zbora. Namen sestanka je prenos potreb in želja Kranja in njegovih prebivalcev. »Investicije so v veliki meri odvisne od države in zato moramo zagotoviti dobro povezavo in tekočo komunikacijo s predstavniki ljudstva na obeh nivojih,« zatrjuje mag. Primož Terplan, ki se pospešeno pripravlja na prihajajoči sestanek. SMC Kranj je tudi sama aktivno sodelovala pri iskanju primernih kandidatov za to funkcijo. »Pogosto se znajdemo v situaciji, ko imamo podpornika SMC, njene usmerjenosti in načel. Žal se pa prepogosto ljudje nočejo izpostaviti, ker je politika v preteklih 25 letih sama sebi naredila veliko škode s nenačelnostjo, kar pomeni, da je poklic politika postal nekaj, kar javnost ne dobrava. Osebno menim, da je to lahko velik problem v prihodnosti. Želimo si čim več dobrih in delavnih ljudi v politiki. Poklic politika mora ponovno postati častna funkcija, za kar pa bomo morali poskrbeti aktualni in bodoči politiki sami.«

Kljub zgoraj naštetim težavam so v SMC Kranj prepričani, da je nabor dober. Kandidati bodo verodostojno predstavljali tako načela SMC kot interese lokalnega prebivalstva. Prva želja je dober uspeh na volitvah, za tem po dobro sodelovanje in medsebojne pomoči pri ustvarjanju projektov. »Državnozborskim sledijo kmalu lokalne volitve, kar bo ponovno zahtevalo nabor dobrih kandidatov, katerih obris je pa tudi že začrtan,« zaključi Terplan.

Mestna občina Kranj, Slovenski trg 1, Kranj, Svetniška skupina SMC

LUK Ljudska univerza Kranj

KR ZA starejše

MESTNA OBČINA KRANJ

Predstavnike tretjega življenjskega obdobja v Mestni občini Kranj vabimo na konferenco

KR ZA starejše 2018
z naslovom

Povezani v našem kraju – aktivni in koristni v vseh obdobjih življenja

Konferenca bo potekala
v sredo, 25. 4. 2018, med 9. in 16. uro
v Medgeneracijskem centru Kranj,
Cesta talcev 7, Kranj.

Kaj vse se bo dogajalo?

- odprtje Info točke Sobivamo
- zanimiva in koristna predavanja
- aktivnosti za popestritev
- kosilo
- razmišljanja v svetovni kavarni

Rezervirajte si svoje mesto s prijavo na
www.luniverza.si ali 04 280 48 00.

TVU 2018

TVU – Teden vseživljenjskega učenja tudi letos v Kranju

Prebudite in zaživite ljubezen
do vseživljenjskega učenja med
11. 5. in 30. 6. 2018
in prispevajte k udejanjanju slogana
»Slovenija, učeča se dežela«.

Na voljo bo več kot 100 brezplačnih dogodkov za vse generacije, ki jih bo pripravilo **več kot 45 izvajalcev.**

Spremljajte koledar dogodkov na
www.luniverza.si ali pa si pridobite svojo programsko knjižico.

Srečanja z vami se že veselimo.

Območni koordinator TVU 2018
Ljudska univerza Kranj

Orkestrovih sto dvajset

S slavnostnim koncertom v nedeljo, 22. aprila, ob 17. uri v Domu krajanov na Primskovem bo 120-letnico delovanja proslavil Pihalni orkester Mestne občine Kranj.

Besedilo: **Igor Kavčič**

O prazničnem letu in dogodkih v okviru praznovanja častitljive 120-letnice delovanja Pihalnega orkestra Mestne občine Kranj, kot se orkester imenuje zadnjih dvajset let, sva se pogovarjala z Luko Verličem, deveto leto v orkestru klarinetistom, zadnjih pet let pa tudi njegovim predsednikom. Ob izvolitvi je bil z 22 leti najmlajši med 21 predsedniki v dosedanji zgodovini orkestra, ki je deloval pod različnimi imeni, v njem pa se je pod taktirko 25 dirigentov skozi čas zvrstilo več kot tristo članov.

»Za večje koncerte in dogodke, kot so gostovanja, tekmovanja in podobno, se nas nekajkrat na leto v orkestru zbere okrog 45 članov, na spisku pa nas je še nekaj več,« pove Luka Verlič, na vprašanje, kako je s posameznimi sekcijami, pa pove, da jim manjka tolkalcev, po dolgih letih pa bi ta čas prav prišel še kakšen klarinetist, seveda pa v orkester vabijo vse, ki jih preveva godbeni duh. »Igranje v orkestru je tako glasba kot druženje,« pravi sogovornik, ki je po letih nekje v zlati sredici orkestra, medtem ko ima najmlajši član komaj 13 let, pa je najstarejši Tomaž Završnik pri osemdesetih. Prav Završniku, legendarnemu kranjskemu orkestrašu, bodo na neki način posvetili slavnostni koncert.

»Pravzaprav bo naše celo leto potekalo v smislu jubileja. Začeli smo v marcu z razstavo v Mestni knjižnici Kranj, na kateri je bila predstavljena celotna zgodba orkestra, in sicer z ogromno fotografijami, nagradami, priznanji, muzejskimi predmeti, starimi partiturami,« razloži Verlič in potrdi, da hranijo tudi stare partiture, tudi tiste iz leta 1898. Med drugim bodo na koncertu v nedeljo na Primskovem igrali tudi skladbo iz leta 1898, ki jo je takrat najbrž zapisal godbenik – Franc Ambrožič po imenu. Lastna skladba iz leta ustanovitve bo zagotovo njihov najlepši poklon preteklosti. Skladba, koračnica z naslovom Požarna obramba je sicer napisana za instrumente tistega časa z drugačnimi uglasitvami, zato so poprosili drugega tokratnega jubilanta Tomaža Završnika za nov aranžma.

Če bo prvi del koncerta poklon 120-letnici orkestra, igrali bodo skladbe iz njihove dolgoletne zgodovine, med drugim bomo slišali Hačaturjanov Ples sabelj, Webrovega Fantoma iz opere in Piazollov Libertango, okrepljen z najboljšimi solisti, člani orkestra, bo za sredico poskrbel odlični harmonikar Janez Dovč.

Drugi del koncerta bodo člani orkestra posvetili svojemu legendarnemu kolegu Tomažu Završniku in njegovemu osebnemu jubileju. »Igrali bomo, in tudi on z nami, njegove avtorske skladbe in aranžmaje. Napisal jih je med sto in dvesto in še vedno piše,« poudari Luka Verlič. V orkestru bo pestra tudi jesen, saj predvidoma za september pripravljajo srečanje prijateljskih godb, da bodo praznovali, kot se ob obletnici spodobi. »Glede na to, da je naš orkester preživel 120 let v takih in drugačnih okoliščinah, se ni bati za prihodnost. Prepričan sem, da bo godbeni duh živel in bo vodil tako mlade kot stare glasbenike,« še doda Luka Verlič.

V marcu so zgodovino Pihalnega orkestra MO Kranj predstavili na razstavi v Mestni knjižnici Kranj. Seveda ni manjkalo tudi dobre glasbe. / Foto: Matjaž Verlič

Obeta se prerokba

V 66. letu delovanja AFS Ozara pripravlja koncert, celovečerno folklorno zgodbo z naslovom Orakelj, ki bo na sporedu to soboto, 21. aprila, v Kulturnem domu na Primskovem.

Besedilo: **Igor Kavčič**

V Akademski folklorni skupini Ozara letos vse kipi od energije mlade generacije, ki trdo in z veseljem dela na temeljih, ki so jih postavili prejšnji rodovi folkloristov. V Ozari so v letošnjo sezono vstopili z novim predsednikom Maticem Tavčarjem, nasledil je Miho Kozjeka, ki je društvo uspešno vodil več mandatov, svoje delo pa je predala tudi dolgoletna garderoberka in šivilja, nepozabna zakladnica znanja Joži Šmid, ki je še vedno na razpolago Jerneji Kern in Anji Draksler – ti sta z veseljem prevzeli vodenje garderobe in pripravo kostumskih podob, nemudoma pa sta glavi zakopali v nove projekte, katerih rezultate bo deloma mogoče videti že na prihajajočem letnem koncertu.

Ozara je v preteklosti že večkrat navdušila z inovativnimi odrskimi postavitvami, usklajenostjo in dobro energijo na odru, dovršeno glasbeno podlago ter kostumsko podobo. Tokrat sta njene člane navdihnili dve šestici v obletnici, zato so se posvetili temačnejšim platem ljudskega izročila – nadnaravnim silam in bitjem, s katerimi so se soočali naši predniki.

Že decembra so ozarčani pripravili prav poseben večer, ki so ga posvetili ljudskim povedkam o strašenju, vračanju mrtvih, o kvatrnici, vragu, potovanju duše, o divji jagi in črni maši brezglavjekov ter ga poimenovali Volčja noč. V režiji Anje Draksler so nas popeljali v kranjsko predmestno gostilno na začetek dvajsetega stoletja, kjer so krčmar, njegova žena in sestra pripovedovali strašljive zgodbe mlademu priseljencu, pridružil pa se jim je še furman, ki se je na tako čarobno in strašljivo noč zatekel v prenočišče. Ker so ob vseh zgodbah iz različnih pokrajin, predvsem Gorenjske in tudi okolice Kranja, pozabili pospraviti prejo s kolovrata, jih je obiskala kvatrnica, znana tudi kot torka ali pehtra baba. V vlogi pripovedovalcev so nastopili člani različnih sekcij društva: Mateja Urbiha, Tea Sušnik, Aleš Hribar, Adrijan Novak, Davor Novak ter v vlogi kvatrnice Aneja Gros.

Nekaj teh bitij se je zadržalo na Primskovem in mlado ekipo ustvarjalcev navdihovalo pri pripravi celovečernega letnega koncerta z naslovom Orakelj, torej prerokba. Od kolovrata Volčje noči se tako nadaljuje nit do zibelke, okoli katere so se zbrale rojenice in sojenice ter zapele usodo desete hčere. Rojena je torej desetnica, večna popotnica, svetovalka, posmrtna pomočnica smrti.

Foto: AFS Ozara

V AFS Ozara se tokrat spogledujejo z nadnaravnimi silami in bajeslovnimi bitji.

Na koncertu bomo desetnico z ozarčani lahko spremljali na njeni poti od rodnega Prekmurja, prek Koroške in Gorenjske pa do Bele krajine – predstavili se bodo namreč s spleti iz teh pokrajin. Vsi so delo članov AFS Ozara, koroški splet je tudi prva odrska postavitev, ki jo s skupino ustvarjata perspektivna mlada mentorja Manca Rozman in Gašper Aljančič, drugi avtorji pa so še dolgoletni umetniški vodja Brane Šmid, mentorica vodilne skupine Barbara Kozjek, za tokratni koncert pa je koreografije prilagodil mentor vodilne skupine Domen Pipan. Plesalci, pevci Kranjski furmani, pevke Bodeče neže in godci se nam bodo predstavili z inovativnimi odrskimi postavitvami, v katerih bomo srečali divjo jago in dovjega moža ter zaplesali z vilami z Gorjancev.

V soboto, 21. aprila, ob 19.30 se jim lahko prepustite, da vas ponovno začarajo, vas popeljejo v čas, ko so na gozdnih jasah plesale in pele vile, v čas, ko so lepim dekletom in žalik ženam grozili divji možje, v temnih nočeh pa je po gozdovih divjala divja jaga. Na vrata je kdaj pod večer potrkala desetnica, pri hiši prenočila in domačim v zahvalo za večerjo podelila kakšen nasvet, ki jim je pomagal soočati se z naravnim in nadnaravnim.

Vstopnice za koncert so na voljo v frizerstvu Skuštrana Urška na Primskovem, na številki 041 517 028 (Nina Kozjek), pri članih društva ali pa jih poiščite na katerem od družbenih omrežij Facebook ali Instagram ter tam pustite sporočilo. V preddverju dvorane Doma krajanov Primskovo bo v času koncerta na ogled še razstava študentke Akademije za likovno umetnost Aneje Gros, tudi plesalke vodilne skupine, ki je pripravila ilustracije povedk iz Volčje noči.

KRICE KRACE VABIJO:

KRICE KRACE PETKOVE PRIREDITVE se nadaljujejo 5. oktobra.

EKO POD ZELENO SMREKO - delavnica

Krice krace, sobota ***od 11.00 do 12.30 ure*** *– vstop prost*

Delavnice potekajo samo še v aprilu, nadaljujejo se v oktobru.

STOLPOVE PRIPOVEDOVALNICE

Otroški stolp Pungert, sobota ob 17. uri, vstop prost

21.4. POLŽ VLADIMIR GRE NA ŠTOP, Natalija Herlec

28.4. KRALJEVA PESEM, Marko Završnik

Poletni ciklus pravljic se začne 16. junija, sobote ob 10.30 uri – vstop prost

PRIREDITVE V MAJU – vstop prost:

9.5. Kamišibaj maraton – različne lokacije v mestu

11.5. Odprtje razstave »DILE SO TOK TEŠKE«, Alja Kump

11.5. ob 10. uri – Kamišibaj predstave – vrt krice krace

12.5. Slovenija se igra – Prešernova ulica

18.5. **ob 17. uri – Otroške lutkovne predstave**

www.kricekrace.com, Facebook KRICE KRACE

Zveza ustvarjalnih društev Kranj, Tomšičeva 14

TEDEN LJUBITELJSKE KULTURE

Slovenija se s Tednom ljubiteljske kulture (TLK) pridružuje evropskim državam, ki se vsako leto poklonijo ljubiteljskim kulturnim ustvarjalcem ter opozorijo na pomen, kakovost in množičnost ljubiteljske kulture v sodobni družbi. Vseslovenski TLK zaznamujejo kulturni dogodki, ki se po vsej Sloveniji in v zamejstvu v sodelovanju z Zvezo kulturnih društev Slovenije in prek območnih izpostav JSKD pripravljajo skupaj s številnimi kulturnimi društvi in njihovimi zvezami, kulturnimi zavodi, lokalnimi skupnostmi, šolami, vrtci, knjižnicami, muzeji ... Vseslovenski TLK se odvija premierno z odprtjem v enem od slovenskih središč, nadaljuje z večjimi regijskimi dogodki, ki se povezujejo z več kot tisočimi lokalnimi dogodki po vsej Sloveniji. Letošnji uvod v Teden ljubiteljske kulture bo potekal 10. maja v Kranju. Dogodek se bo odvijal na rojstni dan Ivana Cankarja, obeležili bodo 70-letnico Zveze kulturnih društev Kranj, 15. Mednarodni festival otroških in mladinskih folklornih skupin in deset let evropskega združenja Amateo. Najprej bodo ob 16. uri nastopile folklorne skupine, ob 18. uri bo sledil županov sprejem kulturnikov in vabljenih gostov na vrtu gradu Khislstein. Igrala bo džezovska skupina, z Grajskim plesom se bo predstavila FS Iskraemeco. Ob 19. uri bo pred Prešernovim gledališčem igral Pihalni orkester MO Kranj, nastopil bo Mažoretni in twirling klub Kranj, pol ure kasneje pa bo v dvorani sledilo slavnostno slovensko odprtje petega Tedna ljubiteljske kulture. I. K.

Julija.

Nagrada za izjemno igralsko stvaritev v sezoni 2017/2018 v Prešernovem gledališču Kranj

prešernovo gledališče kranj

Gorenjski Glas

Tudi v letošnji sezoni vas vabimo, da s svojimi predlogi sodelujete pri izboru izjemne igralske stvaritve Prešernovega gledališča Kranj v sezoni 2017/2018. Veljale bodo le originalne glasovnice, ki bodo v *Kranjčanki* objavljene po vsaki premieri od septembra 2017 do junija 2018. **Dobitnika julije bomo razglasili na slovesnosti ob začetku sezone 2018/2019.**

Peter Musevski Aljoša Ternovšek

Naslov Zrno soli, ki ga v obeh jezikih napišemo in razumemo enako, asociira na pomen imena Tuzla, saj »tuz« v turščini pomeni »sol«, hkrati pa opominja na znani rek Cum grano salis — kar pomeni, da je do vsega treba zavzeti distanco, na stvari pogledati od daleč, da lahko vidimo, kar je blizu.

www.pgk.si

Glasovnica
za predstavo
Zrno soli

Julija.

Glasujem za igralca/-ko: _____

Ime in priimek _____

Ulica _____

Poštna številka _____ Pošta _____

Najboljša sezona odbojkaric

Letošnja sezona je za ŽOK Triglav Kranj najuspešnejša doslej.

Besedilo: **Maja Bertoncelj,** foto: **arhiv ŽOK Triglav Kranj**

Kljub temu da vse selekcije ŽOK Triglav Kranj še niso končale sezone 2017/2018, pa že lahko zapišemo, da je za kranjske odbojkarice najboljša doslej.

Članska ekipa je v letošnji sezoni igrala v 2. ženski odbojkarski ligi zahod in dosegla izjemen uspeh. »Po štirinajstih letih dela, izključno z lastnim kadrom, skrbno vzgojenim od najmlajših kategorij do mladink, se je naši mladi ekipi uspelo uvrstiti v 1. B državno odbojkarsko ligo. To je daleč največji uspeh kluba, ki deluje v lokalnem okolju in vzgaja mlade igralke iz Kranja in okolice. Od ustanovitve kluba leta 2004 gredo rezultati navzgor, prav tako število deklet, ki vadi v klubu. Trenutno jih imamo okrog 160,« pravi predsednica kluba Darja Križnar. Preboj v prvoligaško konkurenco jim je uspel z mlado ekipo, sestavljeno pretežno iz kadetinj in mladink, ki jo vodi trener Borut Kralj. V konkurenci dvanajstih ekip so v ligi osvojile četrto mesto.

Članska ekipa ŽOK Triglav Kranj se je uvrstila v 1. B državno odbojkarsko ligo.

Klub je zelo uspešen tudi v mlajših kategorijah. Kadetinje so se uvrstile v polfinale kadetskega državnega prvenstva, ki bo 13. maja v Kranju v Športni dvorani Zlato polje. Zelo dobro delo se pozna tudi v mali odbojki. »V klubu imamo še eno uspešno generacijo letnikov 2005 in mlajših, ki se jim je uspelo v tekmovanju male odbojke uvrstiti med dvanajst najboljših ekip v konkurenci šestdesetih ekip. Ravno vzgoja lastnega kadra je predpogoj za uspeh in napredek,« še pravi Križnarjeva in dekleta vabi na letošnji odbojkarski tabor, ki ga bodo organizirali po koncu šolskega leta, med 25. in 30. junijem v Pineti v Novigradu.

V klubu so seveda izjemno veseli dobrih rezultatov, poudarjajo pa tudi drugi, prav tako, če ne še bolj pomemben vidik ukvarjanja s športom. »Osnovni namen kluba je graditev sistema z igralkami iz Kranja in okolice s široko bazo v osnovnošolski in srednješolski kategoriji, predvsem pa pridobiti in navdušiti še več mladih deklet za odbojko, saj bomo s tem precej pripomogli k njihovemu pravilnemu usmerjanju in odraščanju,« pojasnjujejo vizijo kluba.

etapa

Velika izbira koles v Škofji Loki,
Prodaja in servis

**na novi lokaciji na Kidričevi cesti 29
v Škofji Loki (Stari dvor).**

www.etapa.si | t: +386 40 893 007 | e: info@etapa.si

Etapa Simon Jesenko s.p., Kidričeva cesta 69, 4220 Škofja Loka

Bron za mlade košarkarje

Mladinska ekipa košarkarjev Triglava je na zaključnem turnirju državnega prvenstva osvojila tretje mesto in napovedala nov vzpon kranjske moške košarke.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Konec marca je v Novem mestu potekal zaključni turnir državnega prvenstva v košarki za mladince. Mladi upi kranjskega Triglava, ki so po rednem delu tekmovanja osvojili četrto mesto, so se v četrtfinalu najprej pomerili z ekipo Ljubljane in slavili z 79 : 44. Sledila je tekma proti Krki, na kateri so na koncu triglavani morali priznati premoč domačinom. Tako jih je v nadaljevanju čakala tekma za tretje mesto, nasprotnik pa je bila ekipa Koš Primorska. Obračun je bil tesen, v končnici pa so bili bolj zbrani varovanci trenerja Francija Podlipnika, ki so slavili s 65 : 60. Za Triglav so igrali: Jan Copot, Grega Kuralt, Tim Lotrič, Luka Markovič, Tim Nograšek, Dominik Praljak, Klemen Smrekar, Tim Sočak, Andrej Stavrov, Miha Sušnik in Luka Vujič. »Medalja je za nas velik uspeh, saj nam je tak podvig znova uspel po kar 14 letih. Ekipa je zelo mlada, saj bo večina fantov mladincev še tudi drugo leto, kar pomeni, da bomo znova startali na najvišja mesta v državi,« je po turnirju povedal trener Franci Podlipnik, ki je prepričan, da to pomeni tudi nov razcvet kranjske članske košarke. Nekateri mladinci namreč že sedaj igrajo v članski ekipi, ki je v drugoligaški konkurenci osvojila peto mesto.

Mladinci Triglava so se veselili bronastih odličij. / Foto: arhiv KK Triglav

Šest odličij za šahiste

Kranjski šahisti so se z državnih prvenstev vrnili s kar šestimi odličji.

Besedilo in foto: **Amela Bešković**

Konec februarja je v Portorožu potekalo 25. mladinsko državno prvenstvo v standardnem šahu za mlade, stare od 8 do 18 let. Na njem je igralo 211 mladih iz vse Slovenije. Tekmovanje se je nadaljevalo v začetku marca, ko so pripravili še 19. mladinsko državno prvenstvo v pospešenem šahu za isto starostno skupino. Tega prvenstva se je udeležilo kar 265 mladih iz vse Slovenije.

Prvenstvi sta potekali v Grand Hotelu Bernardin, in sicer v različnih starostnih skupinah, ločeno za dekleta in fante.

Šahisti ŠS Tomo Zupan Prevodi Dvojka Kranj so dosegli izvrstne rezultate, in sicer je postala Monika Rozman državna prvakinja do 18 let v standardnem in državna podprvakinja v pospešenem šahu. Lana Sefić je postala državna podprvakinja tako v standardnem kot tudi v pospešenem šahu pri deklicah do 10 let. Žiga Plevel Orel je postal državni prvak v standardnem šahu pri fantih do 8 let, Veronika Vasilenko pa je osvojila bronasto medaljo v pospešenem šahu pri deklicah do 8 let.

To so odlični rezultati mladih šahistov, saj je konkurenca na državnih prvenstvih izjemna. Prvenstva se namreč udeležijo zmagovalci regijskih kvalifikacij iz vse Slovenije.

Odlični mladi šahisti: Monika Rozman, Žiga Plevel Orel in Lana Sefić

Čestitke in priznanja športnikom

Zadnji četrtek v marcu so kranjski športniki, športnice in športni delavci prejeli zaslužena priznanja za delo in uspehe v minulem letu.

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

Kljub precej kislemu dnevu je bilo zadnji marčevski četrtek na Glavnem trgu v Kranju zelo živahno, saj so se na prireditvi ob tradicionalni podelitvi športnih priznanj zbrali številni športniki, športnice in športni delavci ter njihovi navijači.

Športni znak so si prislužili športniki, ki so v mladinski in članski konkurenci v minulem letu osvajali naslove državnih prvakov. To so bili: Marjan Žalar, Jože Lampe, Lovro Mesec Košir, Žan Kralj, Monika Podlogar, Petra Rahne, Sara Mohorič, Žiga Plajbes, Rok Puhar, Rok Ferlan, Domen Marš, Tilen Dobnikar, David Božič, Anja Forštnarič, David Čadež, Tjaša Sušnik, Ana Ahačič, Luka Čotar, Peter John Stevens, Aleš Zupanec, Anja Sedej, Neža Pogačar, Nika Kolarič, Nika Burgar, Nejc Čenčič, Neža Grilc, Ana Škulj, Tia Jagrič, Silva Verbič, Cene Prevc, Nejc Dežman, Jernej Žižek, Sara Jazbec, Nina Klemenčič, Anita Klemenčič, Lea Einfalt, Neža Perko, Alja Belinger, Tjaša Klevišar in Kristina Novak.

Z malo športno plaketo so bili nagrajeni tisti športniki, ki so v mladinski kategoriji dosegli izjemen rezultat. To so bili: Rok Markelj, Nuša Bajželj, Špela Mičunovič, Jakob Špik, Lara Kozina Bubnič, Eva Prevodnik, Maruša Seničar, Janez Lampič, Polona Klemenčič, Živa Klemenčič, Tias Vozelj, Nina Zadravec, Alex Cisar, Nik Čemažar, Ajda Keršič Ahlin, Zala Urh, Monika Rozman, Žiga Jelar in Tina Čelik.

Judoistka, sedaj pa odlična tekmovalka v brazilskem ju-jitsuju Maja Povšnar in judoistka Urška Torkar sta si za uspehe na mednarodnih tekmovanjih zaslužili veliki športni plaketi.

Velike športne plakete za minulo leto so prejeli: Alpinistični odsek pri Planinskem društvu Kranj za sedemdeset let uspešnega delovanja, Kolesarski klub Kranj za šestdeset let uspešnega delovanja, Slavko Cvetanovič za trideset let dela v športu in Viktor Vauhnik za dvajset let dela v športu.

Velike športne plakete so si zaslužili športniki, ki so v preteklem letu dosegli odličen mednarodni rezultat. To so bili: Brigitte Strelec, Monika Blagovič, Skender Tošič, Miha Hrobat, Aleš Česen, Urban Toman, Anže Peharc, Rebeka Abramovič, Anamarija Lampič, Tjaša Ristič, Blaž Potočnik, Domen Prevc, Peter Prevc, Urška Torkar in Maja Povšnar.

»Hvala, ker pridno trenirate in nas razveseljujete z lepimi rezultati,« je ob čestitkah športnikom povedal kranjski župan Boštjan Trilar, navijači pa so na odru pozdravili tudi športnike, ki so se predstavili v vlogi ambasadorjev športa. To so bili Blaž Kavčič, Tadej Valjavec, Natalija Gros in Emil Tahirovič.

Razširite si obzorja z e-kolesom

Trend vse večjega povpraševanja po električnih kolesih v zadnjih letih skokovito narašča. Ključno vlogo igrata zmogljiv električni motor in baterija, ki vam bosta pomagala premagovati cestne razdalje in strme gorske klance. Prelepe odročne lokacije, planinske koče in čudoviti razgledi so s pomočjo električnega kolesa na dosegu sedaj tudi tistim, ki bodisi nimajo dovolj kondicije bodisi časa, da bi se na pot odpravili s klasičnim kolesom.

Treking in mestna električna kolesa
Ta vrsta električnih koles je namenjena tako tistim, ki se ob prostih sončnih koncih tedna želite odpraviti na kolesarski izlet po urejenih in utrjenih poteh, kot tistim, ki kolo potrebujete za vsakodnevna opravila ali zgolj za pobeg v mesto. Pri treking in mestnih električnih kolesih so trenutno v ospredju Scottova kolesa družine e-Sub, ki poskrbijo za udobno in brezskrbno kolesarjenje. Pri modelu E-Sub Cross 10 so baterijo inženirji praktično skrili v okvir, zato je oblika kolesa povsem elegantna. Zmogljiv Boschev pogonski sistem pa vas bo popeljal, kamorkoli boste želeli.

Gorska električna kolesa
Pri gorskih električnih kolesih je poudarek na večji zmogljivosti, robustnosti in lažjem premagovanju ovir. Električno gorsko kolo vam bo v veliko pomoč pri hitrejšemu in lažjemu premagovanju vzponov.

Polno vzmetena električna gorska kolesa so primerna za vse gorske in enduro kolesarje, ki uživajo v celodnevnih in bolj spustaško usmerjenih turah. Nov Shimanov električni sistem Steps E-8000 predstavlja naslednji korak pri integraciji komponent, povezljivosti ter učinkovitosti v e-gorskem kolesarjenju. Povsem novi električni gorski kolesi znamke Scott E-Spark in Scott E-Genius imata v celoti prenovljen okvir ter

sistem vzmetenja, ki s sistemom Steps prestavljata celotno idejo e-gorskega kolesarjenja na najvišji nivo.
Pri klasičnih električnih gorskih kolesih s prednjim vzmetenjem velja posebej omeniti modele iz serij Scott E-Scale in E-Aspect, ki so namenjena vsakodnevnim športno-rekreacijskim podvigom in avanturam, z integracijo pogonskega sistema Brose ali Bosch pa ne bodo razočarala še tako zahtevnega gorskega kolesarja. Kolesa so na voljo s 27,5- ali 29-palčnimi obroči, pri čemer najvišja hitrost zanaša 25 km/h, kapaciteta baterije pa je petsto vatnih ur.

Kam po električno kolo?
Za več informacij o električnih kolesih obiščite kolesarski center Grašca v Križah pri Tržiču (www.grasca.si), kjer imajo na zalogi pestro izbiro električnih koles. Velja tudi omeniti, da si pri njih električno kolo lahko tudi izposodite oziroma ga testirate, pri svetovanju pa vam je na razpolago prijazna in strokovno usposobljena ekipa.

grašca
kolesarski center

Trgovina Grašca, Hladnikova 11, 4294 Križe, Telefon: 04 595 6010, www.grasca.si

TOMAS SPORT OUTLET

NIKE
ASICS
PUMA
KAMIK
ADIDAS
COLMAR
MERRELL
SALOMON
CONVERSE
TIMBERLAND
NEW BALANCE

NOVO V KRANJU!
Prešernova 12, v centru Kranja

DO -50%

...kjer OUTLET popusti veljajo celo leto!

NAJBOLJ VROČI ARTIKLI IZ NAŠE BOGATE PONUDBE!

-40%

adidas Originals
ZX FLUX J

~~69.99 €~~
41.99 €

-60%

Asics
GEL-KAYANO TRAINER EVO

~~99.99 €~~
39.99 €

-40%

New Balance
KL574NHG

~~74.99 €~~
44.99 €

-40%

Kamik
CRAB

~~44.99 €~~
26.99 €

-50%

Nike
AIR MAX 90 MESH

~~99.99 €~~
49.99 €

-70%

Nike
AIR HUARACHE LIGHT

~~139.99 €~~
42.00 €

Popust vam obračunamo na blagajni. Popusti se ne seštevajo. Cene veljajo do 15.05 oziroma do razprodaje zalog. Akcije se med seboj izključujejo.

Tomas Sport 2, d.o.o., Cesta na Brdo 109, Ljubljana

ROLKANJE DOŽIVLJA RAZCVET

Z dogodkom Skejt Sešn Kranstrdam Open bo Športno društvo kranjskih rolkarjev v soboto, 28. aprila, po 14. uri pred TrainStation SubArtom začelo letno rolkarsko oziroma skejtersko sezono. Dogajanje bo tako na zunanjem kot tudi notranjem objektu. »Gre za nekakšno odprtje sezone, da se skejterji iz Kranja in okolice zopet spravimo na deske po zimskem obdobju, ki ga večina naših članov sicer preživi na snegu. V društvu namreč spodbujamo tudi deskanje na snegu in smučanje prostega sloga,« je pojasnil predsednik društva Mitja Legat. Odprtje sezone je eden od štirih dogodkov v sklopu projekta Rolkarski dnevi. »Naslednji bo že tradicionalni "sešn" na Tednu mladih 13. maja v centru Kranja. Za najmlajše pa vsako leto organiziramo neke vrste poskusni dan, ki bo letos 26. maja. V sodelovanju s Krajevno skupnostjo Bratov Smuk bomo postavili manjši poligon in vodili šolo za tiste, ki bi radi poskusili skejtati, pa nimajo lastne opreme ali preprosto potrebujejo le nekaj nasvetov. Najbolj zainteresirane povabimo tudi k projektu Rolkarske urice. Gre za organizirano šolo skejtanja, ki poteka vse leto. Zadnja tri leta prihaja vse več mlajših, ki se aktivno vključujejo v projekte društva, vračajo pa se tudi starejši, tako da rolkanje v Kranju spet doživlja manjši razcvet. Prihodnje leto bomo dodali še longboardanje, saj gre za soroden šport tako rolkanju kot deskanju na snegu in je zanj tudi kar veliko zanimanja,« je napovedal Legat. A. Š.

Letno rolkarsko sezono bodo odprli 28. aprila s Skejt Sešn Kranstrdam Open pred TrainStation SubArtom. / Foto: Mitja Legat

MAJA DVE TEKAŠKI PRIREDITVI

Maja se v Kranju obetata dve množični tekaški prireditvi. Kranjski klub študentov bo v soboto, 12. maja, znova priredil Nočni tek po ulicah Kranja. Tekači se bodo ob 21. uri pomerili na pet in deset kilometrov. Prijave so možne na spletni strani http://nocnitek.ksk.si/ in na Info točki Kluba študentov Kranj (Slovenski trg 5), na dan tekmovanja pa med 19.30 in 20.30 na Glavnem trgu. Prav tako so prijave že odprte tudi za tradicionalni dobrodelni Županov tek, ki bo v soboto, 26. maja, ob posestvu Brdo. Prijave so možne na spletu (www.zupanovtek.si) do 21. maja, osebno v trgovini Kr'Piskr na Glavnem trgu do 25. maja, na dan prireditve pa od 8. ure do 9.45 na prireditvenem prostoru na Brdu. Ob 10. uri bo start rekreacijskega teka na 1,4 kilometra, ob 10.30 pa se bo začel tekmovalni del teka v dolžini dobrih deset kilometrov okoli posestva Brdo. Opoldne bo še otroški tek na dvesto metrov, nato pa bo sledilo druženje. V sklopu Županovega teka se prav danes, 17. aprila, začenjajo brezplačne tekaške priprave na atletskem stadionu pod vodstvom trenerja Blaža Čadeža. Potekale bodo vse do tekaške prireditve, in sicer ob torkih od 18.45 do 20. ure (razen 1. maja). A. Š.

www.gorenjskiglas.si

OBELEŽILI DAN DOWNOVEGA SINDROMA

Ob dnevu Downovega sindroma, ki ga obeležujemo 21. marca, so po Sloveniji potekali številni dogodki. Center za Downov sindrom deluje tudi v Kranju, kjer potekata dva programa, in sicer zgodnje obravnave in učne podpore. Izvajajo jih Stanka Grubešič, Sanja Steka Kaštrun in Robert Kaštrun.
Ob svetovnem dnevu Downovega sindroma so pripravili srečanje v telovadnici Gimnazije Franceta Prešerna. Izvajali so vaje za razvijanje motorike in rajanje ob poslušanju in prepevanju otroških pesmic. Svetovni dan Downovega sindroma je letos potekal pod geslom »Kaj lahko prispevam skupnosti?«. Stanka Grubešič, vodja Centra za Downov sindrom Kranj, pravi: »Gre za zelo velik korak v mednarodnih skupnostih, ki spodbujajo osebe z Downovim sindromom k aktivnim vključitvam delovanja v različnih skupnostih. To pa se lahko zgodi samo v tistih državah, v katerih imajo osebe z Downovim sindromom zagotovljene pogoje inkluzije. Na tem področju v slovenskem prostoru zaostajamo za mednarodnimi skupnostmi. Le redki posamezniki z Downovim sindromom imajo možnost, da se v svojem domačem kraju vključijo v delovanje skupnosti z ljudmi istih interesov. Prav tako bo treba mnogo več postoriti tudi na področju njihovega poklicnega usposabljanja, zaposlovanja in razviti ustrezne in primerne pogoje za skupino starajočih.« M. B.

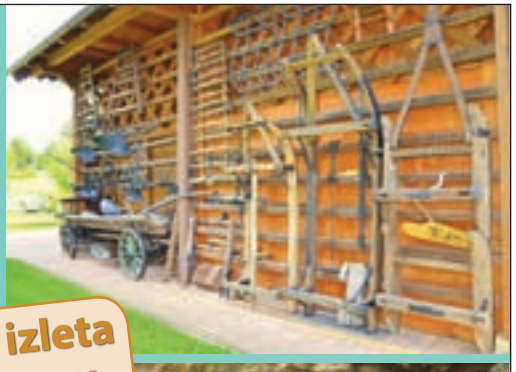
Stanka Grubešič, Robert Kaštrun in Sanja Steka Kaštrun s srcem delajo z otroki in mladostniki z Downovim sindromom.

BLIŽA SE NAJDALJŠI TEDEN V LETU

Klub študentov Kranj bo med 11. in 19. majem izpeljal tradicionalni Teden mladih. Kot napovedujejo, bo Kranj znova zaživel s pomočjo dnevnih in večernih dogodkov, ki vabijo na različne lokacije v centru mesta in okolici. »Obiskovalci se bodo lahko udeležili koncertov, športnih dogodkov, gledaliških predstav, delavnic ... ali pa se ustavili na kavi na Slovenskem trgu, kjer bo letos kraljevala Hengalnica Tedna mladih,« napovedujejo organizatorji. Na festivalu bodo nastopili Edo Maajka, Brothers Moving, Adi smolar, AMN, Sheby, Futurski, Trubači Čaga boys ... A. Š.

GG IZLET **sreda, 25. aprila 2018**

Ali je reka Krka res reka ljubezni?



Cena izleta 33 evrov

Vabimo vas na izlet ob izvir reke Krke, da se prepričamo, ali so kraji, ki jih opisuje priljubljena televizijska nadaljevanka Reka ljubezni, res tako lepi. Vodil nas bo lokalni vodnik, ki sodeluje tudi pri snemanju te serije. Ogledali si bomo večino zunanjih prizorišč, obiskali izvir reke Poltarice, Krško jamo in si ogledali v nadaljevanki večkrat prikazane hiše v vasi Krka. Na poti proti Dolenjski se bomo ustavili v Ljubljani, kjer si bomo v filmskem depoju Kinoteke ogledali, s kakšnimi napravami so včasih snemali filme. Po kosilu pa si bomo ogledali še etnološki muzej Nose pri Ivančni Gorici, kjer nam bodo prikazali kmečke stroje in lepo zbirko starin.

Cena vključuje: prevoz, lokalno vodenje po poti snemanja zunanjih prizorov nadaljevanke Reka ljubezni, kosilo, ogled filmskega depoja Kinoteke, ogled etnografske zbirke Nose in DDV.

Vrnitev v Kranj predvidevamo okrog 19. ure.

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

Odhod avtobusa:
ob 6.50 z AP Radovljica, ob 7.15 z AP Creina, ob 7.25 z AP Mercator Primskovo, ob 7.45 z AP Škofja Loka

Za odjave, ki prispejo kasneje kot dva delovna dneva pred odhodom, zaračunamo potne stroške.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

Problemi so rešljivi

To je glavno sporočilo knjige Stopimo v zdravilno svetlobo družinske duše, pravi njena avtorica Kranjčanka Maja Korošak. V njej je zbrala zgodbe dvanajstih posameznikov, ki so s terapevtsko metodo postavitve družine spremenili svoja življenja.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Maja Korošak je napisala knjigo Stopimo v zdravilno svetlobo družinske duše.

Pet let po izidu knjige Odložimo bremena družinske prtljage Kranjčanka Maja Korošak predstavlja njeno nadaljevanje z naslovom Stopimo v zdravilno svetlobo družinske duše. V prvi knjigi je opisala deset zgodb ljudi, ki so se s terapevtsko metodo postavitve družine odločili rešiti nakopičene družinske ali osebne težave, drugi del pa prinaša nekaj njihovih nadaljevanj in oris novih zgodb – skupaj jih je dvanajst. »Drugič mi je bila dana možnost, da pišem o postavitvah družine, torej o dogajanju, ki me vsakič znova osupne s svojo nenavadnostjo in vsakokrat znova v njem začutim presežnost,« je uvodoma zapisala avtorica, magistra sociologije, ki je tik pred zaključkom študija družinske terapije. Dela tudi kot novinarka, je družinska mediatorka, svetovalka z Bachovimi cvetnimi esencami in trenerka brainobraina, s katerimi razvijajo miselne in osebnostne potenciale otrok.

OSNOVA JE ENERGIJSKO POLJE DRUŽINE Obe knjigi sta nastali v sodelovanju z Boštjanom Trtnikom, ki že vrsto let vodi delavnice postavitve družine. Gre za posebno metodo razreševanja družinskih vzorcev, s katero se sprostijo nepredelana jeza, bolečina, žalost ... Velja za alternativno in ne sodi med klasične psihoterapevtske tehnike, deluje pa na osnovi energijskega polja družine. »Na delavnice prihajajo posamezniki, večinoma so ženske, ki so čutile, da jim v življenju škriplje, da jim ne gre tako dobro, kot bi rade, da imajo mogoče slabe odnose s primarno družino ali pa sedanjo, ki so si jo ustvarile, da imajo vzgojne, denarne probleme, težave v službi ... Pri postavitvi družine je ključno, kaj se je dogajalo v prejšnjih generacijah pri naših prednikih in se je v obliki neke energije preneslo na nas,« je razložila Korošakova. Ali kot je v knjigi zapisala Manca Košir: »Postavitev družine je odlična metoda, ki nam omogoča varen pogled vase in svoje korenine.« Pa tudi da osvetljuje družinske skrivnosti in tabuje, omogoča izražanje čustev in pomaga razkleniti družinske vzorce, ki so se prenesli iz prejšnjih generacij.

Trtnik se je metode naučil pri nemškem psihoterapevtu Bertu Hellingerju. »Ta je bil pred tem misijonar v Afriki, kjer je delal s plemeni, ki imajo zelo močno vero v prednike, ves čas so v stiku z njimi, se z njimi posvetujejo, vrači se obračajo nanje. Med študijem psihoterapije v Ameriki se je seznanil s sistemsko družinsko psihoterapijo. Na psihoterapevtski osnovi je razvil metodo postavitve družine s pridihom duhovnosti in jo tudi utemeljil,« je razložila Korošakova.

METODA NENAVADNA, A DELUJE Na delavnicah terapevt izbere posameznike, ki bodo predstavljali določene družinske člane tistega človeka, čigar problem rešuje. Med njimi se ustvari neko energijsko polje, vanje preidejo misli, občutki in vedenje tistih ljudi, ki jih predstavljajo. Tako je vidna slika družinske situacije, odnosi med njimi, vodijo pa jih v smeri reševanja nekega

> Običajno se najprej pokažejo težke energije, če se je v preteklosti v družini zgodilo kaj travmatičnega: morda nasilna smrt, vojna, splav otroka ... Vodja vse skupaj usmerja tako, da se energije preobražajo v svetlejše, lahkotnejše, da pride do razrešitve. Dogajajo se tudi kriki, tečejo potoki solz, in ko se ta težka čustva preobrazijo, se začuti prijetna lahkotna energija, ljubezen, če hočete.«

čustvenega zapleta. »Metoda je zelo nenavadna, ampak deluje. Jaz sem jo na lastni koži večkrat preizkusila, in če je sam ne doživiš, težko verjameš, da se to zares dogaja. Da si kot pomočnik na delavnici predstavnik nekoga, ki ga nikoli nisi poznal, ki je mogoče že dvajset let mrtev, pa vseeno prevzameš njegovo energijo, kretnje, občutke in misli. Dejansko postaneš tista oseba, a se hkrati tega zavedaš. Običajno se najprej pokažejo težke energije, če se je v preteklosti v družini zgodilo kaj travmatičnega: morda nasilna smrt, vojna, splav otroka ... Težke energije se potem nalepijo na nekega posameznika, ki pri tem sploh nič ni imel, a jih prevzame nase – in to rešujemo skozi takšne postavitve. Vodja vse skupaj usmerja tako, da se energije preobražajo v svetlejše, lahkotnejše, da pride do razrešitve. Dogajajo se tudi kriki, tečejo potoki solz, in ko se ta težka čustva preobrazijo, se začuti prijetna lahkotna energija, ljubezen, če hočete. Bremena so odpadla, posameznik začuti, da je nekaj drugače. Včasih so spremembe zelo očitne, včasih pa traja dlje časa, so bolj subtilne in moraš res biti pozoren na tisto, kar se dogaja v nadaljevanju,« je razložila.

DELUJE TUDI NA DALJAVO V knjigi je tudi Suzanina zgodba. Sprva je mislila, da je vse, kar je bilo težkega v njenem življenju, izviralo od očeta alkoholika, a se je zelo odprlo tudi na postavitvi po mamini strani. Pokazalo se je trpljenje njenega starega očeta, ki je pri dveh letih izgubil očeta, nato še mamo ... Sabina pa je denimo razčistila odnose s starši, se soočila z izgubo nerojenega otroka in bratovo smrtjo. Ostala je zvesta sama sebi, čedalje bolj razločuje pomembne stvari od nepomembnih. »Opisana je tudi postavitev na daljavo, ki se je gospa iz Prekmurja ni mogla udeležiti, a je v času postavitve čutila dogajanje na energijski ravni. Posebnost je tudi postavitev za Slovenijo. Veliko je bilo težkih energij, zavisti, postavljanja ograj, a na koncu so se energije preobražale in predstavnica Slovenije je zapela Kekčevo pesem,« je pojasnila Korošakova. Dodala je, da knjiga prinaša optimistično sporočilo, še zlasti za tiste, ki že dolgo neuspešno iščejo rešitev: »Metoda prinaša upanje, pozitivno sporočilo, da so naše težave rešljive – in to na varen način.«

Knjigi o postavitvi družine pa nista njeni edini. Njen prvenec so Srečevanja – zgodbe iz patronaže, nastale iz številnih pogovorov in obiskov na terenu s patronažno sestro, napisala pa je tudi knjigo Bachova cvetna terapija, v kateri so zgodbe posameznikov, ki jim je ta spremenila življenje.

Ugodnosti za seniorje: nižja cena ob bivanju najmanj 5 noči!

Pomlad
v Termah Šmarješke Toplice

Če bi zdravniki lahko izdali recept za premagovanje pomladne utrujenosti, bi na njem pisalo: nordijska hoja, plavanje v toplih vrelcih, savnanje, vitaminsko bogata prehrana ter sproščujoče terapije – masaže, kopeli in jutranje vaje.

Vse to in še več vam je na voljo med oddihom v Termah Šmarješke Toplice.

www.terme-krka.si
08 20 50 300 | booking@terme-krka.si

TERME KRKA

Slovenija se bo igrala

Društvo Naturo, ki zagovarja prosto igro otrok v naravi, želi s projektom Slovenija se igra 12. maja spodbuditi medsosedsko druženje in igro na prostem, ki sta bila nekoč del vsakdana. Idejni vodja projekta je socialni pedagog Gregor Rožanc, Novomeščan, ki živi v Kranju.

Besedilo: **Ana Šubic**

Projekt Slovenija se igra je zasnovala ekipa prostovoljcev iz Društva Naturo pod vodstvom socialnega pedagoga Gregorja Rožanca iz Kranja. Kot je pojasnil, gre za vseslovenski projekt, katerega rdeča nit sta medsosedsko druženje in igra na prostem, ki sta dandanes že prava redkost. Na druženjih, ki bodo potekala vsaj na petdesetih lokacijah po Sloveniji, bodo otroci spoznavali otroške igre svojih staršev (gumitvist, metanje frizbija, frnikole, med dvema ognjema ...), odrasli bodo obujali spomine, ponekod se bodo družili ob peki na žaru, pecivu, kavi ...

Gregor Rožanc in Eva Gašperlin ob hiški na doživljajskem igrišču, ki so jo izdelali otroci. / Foto: Gorazd Kavčič

»Gre za alternativo današnjemu, večinoma odtujenemu preživljanju prostega časa. Na dogodke želimo zvabiti čim več ljudi, da se spomnijo, kako so oni preživljali otroštvo, in da tudi otrokom pokažejo, kako se da preživljati prosti čas. Upamo, da bodo naslednjič šli mogoče samoiniciativno ven in ne pred računalnik, televizijo, v trgovinski center ali na večje množične dogodke, kjer nihče nikogar ne pozna,« je poudaril Rožanc, sicer vzgojitelj v Vzgojnem zavodu Kranj. Tudi Eva Gašperlin, Kranjčanka, ki vodi ambasadorje projekta, upa, da bodo čim več ljudi navdušili za preživljanje prostega časa v naravi. »S projektom želimo otrokom in staršem omogočiti, da se odklopijo od vsakodnevnega stresa in doseganja ciljev ter nenehnega vlaganja v otroke z raznimi aktivnostmi, ker verjamemo, da na tak način dobijo več,« je prepričana Gaš-

A BRAND OF
IMMOFINANZ

STOP SHOP Kranj
NAKUPOVALNI PARK

Cesta Staneta Žagarja 71
Kranj

ODDAMO prostor na parkirišču za namen promocij!

Nabor najemnikov objekta:
Dipo, Big Bang, Sportsdirect.com, Kik, Pikapolonica, Tedi, Mana, Sportina, dm, Pepco, Mega center fitnes, cafe Rock n Roll

Kontakt: email kr@m2.co.at
in telefon 01 428 8883
Splet: stop-shop.com/sl/si/kranj

STOP SHOP
Easy Shopping

stop-shop.com

> Gregor Rožanc: »Na dogodke želimo zvabiti čim več ljudi, da se spomnijo, kako so oni preživljali otroštvo, in da tudi otrokom pokažejo, kako se da preživljati prosti čas. Upamo, da bodo naslednjič šli mogoče samoiniciativno ven, in ne pred računalnik, televizijo, v trgovinski center ali na večje množične dogodke, kjer nihče nikogar ne pozna.«

perlinova, sicer svetovalna delavka na kranjski gimnaziji.

DOSLEJ PRIJAVLJENIH PETDESET LOKACIJ »K sodelovanju vabimo vse, ki so pripravljeni sosede v svoji ulici ali iz bloka povabiti ven na zelenico, igrišče na sproščeno druženje. Za zdaj imamo že skoraj dvesto ambasadorjev: pobudnikov in njihovih pomočnikov. Doslej so na naši spletni strani prijavili druženja na petdesetih lokacijah, kjer se bodo odvijali manjši in večji dogodki. Nekateri bodo imeli piknike, drugi igre z žogo, ponekod se povezujejo z vrtci, šolami, raznimi društvi ... Projekt bo sicer potekal v vsakem vremenu,« je povedala Gašperlinova. Napovedana so tudi medsosedska druženja na petih lokacijah v Kranju in okolici, želeli pa bi si več odziva s področja Zgornje Gorenjske. Prijave tistih, ki se bodo odločili za organizacijo srečanja ali zgolj za udeležbo na dogodkih in v nagradni igri, bodo na spletni strani www.slovenijaseigra.si sprejemali vse do 12. maja. »To ne pomeni, da je organizacija srečanja na ramenih enega posameznika, pač pa je mišljeno, da pobudnik obvesti sosede o druženju, izobesi plakate s svojimi kontaktnimi podatki, ki so na voljo tudi na zemljevidu lokacij na naši spletni strani, nato pa bodo s skupnimi močmi izpeljali druženje v takšni obliki, kot jim ustreza, se dogovorili, za kaj bo kdo poskrbel ... Smiselno je to, da si vsaka skupnost sama pripravi svoj dogodek,« je razložila Gašperlinova.

PODPIRA JIH TUDI PREDSEDNIK Projekt poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednika republike Boruta Pahorja, podpira pa ga tudi ministrica za delo, družino in socialne zadeve Anja Kopač Mrak. »Res me veseli, da se je zbrala skupina ljudi, ki se trudi v naša življenja, predvsem pa v življenja otrok, vnesti pristnost, zabavo in igro,« je zapisala ministrica. Pa tudi: »Kje je lažje bolj sproščeno in zabavno pridobiti socialne veščine, če ne v igri, če ne na svežem zraku, v prosti neobremenjeni igri, v zdravem gibanju. Včasih smo to znali.« Projekt so podprli tudi drugi znani Slovenci, med njimi smučarska tekačica Alenka Čebašek: »V mojem otroštvu smo veliko časa preživeli na svežem zraku. Poleti in pozimi smo se igrali zunaj in potepali pri sosedih, iznajdljivosti nam ni manjkalo. Računalnikov nismo niti poznali, ampak zato nismo bili nič prikrajšani. Dandanes pa je vse več otrok, ki se zunaj sploh ne znajo več igrati. Sama sem športnica, velik del dneva preživim v naravi in se zavedam, kako pomembno je, da se gibljemo na svežem zraku, zato podpiram projekt in upam, da k temu spodbudimo čim več otrok.«

VABIJO TUDI NA DOŽIVLJAJSKO IGRIŠČE Društvo Naturo, ki z različnimi aktivnostmi v Kranju, Ljubljani in Novem

mestu spodbuja prosto igro otrok v naravi, te dni že vabijo tudi na kranjsko doživljajsko igrišče v gozdičku ob nekdanjih Gorenjskih mlekarnah ob stari cesti med Planino in Čirčami. V začetku aprila so zakorakali v tretjo sezono. »Igrišče je dostopno vseskozi, uporaba je brezplačna, ob ponedeljkih med 14. in 18. uro pa je tam tudi ekipa Društva Naturo. S seboj prinesemo orodje, kot so žage, kladiva, les, kartone in druge materiale, ki jih ni v naravi. Otrokom omogočimo prosto igro, jim pa tudi pomagamo, če se pokaže potreba po tem. Nekomu, ki je povsem nevešč dela z orodjem, na primer pokažemo osnovo, pomagamo, če nekdo potrebuje fizično pomoč, sicer pa igre ne usmerjamo in pustimo, da se igrajo sami. Tako bo do poletnih počitnic, nato pa bomo nadaljevali septembra,« je napovedala Gašperlinova.

Doživljajsko igrišče je dostopno vseskozi, uporaba je brezplačna, ob ponedeljkih med 14. in 18. uro pa je tam tudi ekipa Društva Naturo. / Foto: Primož Pičulin

Igrišče se med kranjskimi družinami lepo uveljavlja, vsako sezono je več uporabnikov, opažata sogovornika in dodajata, da je zelo pomembno, da starši vidijo koristi neusmerjene igre v naravi in da tudi ni nič groznega, če otrok splezа na drevo ali v roke prime žago. Otroci se bolj sprostijo, postanejo samozavestnejši, izrazijo svoje želje in potrebe, razvijajo domišljijo in ustvarjalnost ... »Otrok ugotovi tudi, kaj početi, ko mu je dolgčas. In da ni nič groznega, ko mu je dolgčas. S prosto igro spoznava, kje ima meje, nauči se sam reševati težave, skratka razvija veščine, ki mu pomagajo, da se razvije v samostojnega in iznajdljivega človeka, ki se znajde v družbi,« je še dejala Gašperlinova. K

Vodnik, ki vam bo vselej pri roki, lahko ga boste vzeli s seboj na vrt. Kot najkoristnejši kratki izpiski o vsem pomembnem: pripravi zemljišča, gnojenju, kolobarjenju, namakanju, varstvu rastlin, primeri načrtov vrta za določeno kvadraturo,… Okoli 100 najpogostejših vrtnin je predstavljenih na enak način - kratko, z vsemi podatki na enem mestu (dobri in slabi sosedje, razni namigi, medvrstne razdalje, čas sajenja,...). Za konec pa je priložen še koledar opravil po mesecih.

Cena knjige je **10,50 EUR** + poštnina

Knjigo lahko kupite ali naročite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.
Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

Priročnik prinaša najsodobnejša dognanja in nazorno slikovno gradivo vsem, ki si želijo postaviti visoke grede ali urediti vrtiček v posodah na balkonih in terasah. Bralca seznani s posebnostmi gojenja vrtnin na gomilah ter vzpodbuja, da si z njimi poveča površino pridelave na vrtu.

146 strani; 170 x 230 mm; mehka vezava
Cena knjige je **16,00 EUR** + poštnina

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.
Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

www.gorenjskiglas.si

Gorenjski Glas

Tabornikov vse več

Dnevu slovenskih tabornikov se bodo kot običajno pridružili tudi v Kranju. Ta petek bodo pripravili orientacijsko pustolovščino po kranjskem podzemlju in starem mestu ter druženje ob ognju s kitaro. Zanimanje za taborništvo sicer narašča, v vseh štirih kranjskih rodovih je skoraj petsto članov.

Besedilo: **Ana Šubic**

Dvaindvajsetega aprila je svetovni dan Zemlje in tudi dan slovenskih tabornikov. Na ta dan leta 1951 je bila ustanovljena Zveza tabornikov Slovenije, nacionalna skavtska organizacija. Dan tabornikov bodo kot običajno obeležili tudi kranjski taborniki, ki ta petek, 20. aprila, ob 16. uri vabijo na pustolovščino po kranjskem podzemlju in starem mestu, ob 19. uri bo sledilo druženje ob ognju s kitaro, kar je še posebno pri srcu vsakemu taborniku. »Že nekaj let sta orientacija in druženje ob ognju osnovni del programa, del delavnic pa je vsako leto drugačen. Se pa vsako leto pridružimo tudi ljubljanskim tabornikom na Feštivalu v Tivoliju,« je pojasnil Davor Kržišnik, načelnik Zveze tabornikov občine Kranj. Po njegovem je zelo primerno, da dan Zemlje in dan tabornikov sovpadata, saj so taborniki stalno dejavni pri ohranjanju narave.

NAJVEČJA AKCIJA JE ČISTILNA Največja akcija, ki jo organizirajo kranjski taborniki, je prav čistilna akcija Očistimo Kranj – Kranj ni več usran. Letošnja, ki je potekala 24. marca, je bila že

Ob taborništvu, ki ni le vzgoja za življenje v naravi, mladi ugotavljajo tudi, v čem so dobri, kje so njihova šibka področja, ter osebnostno rastejo in se razvijajo. / Foto: Žan Kuralt

Kranjski taborniki vsako leto organizirajo in sodelujejo v akciji Očistimo Kranj – Kranj ni več usran. V letošnji je 3500 udeležencev nabralo devetdeset kubičnih metrov odpadkov. / Foto: Tina Dokl

sedemnajsta. Udeleženci, bilo jih je 3.500, so zbrali devetdeset kubičnih metrov odpadkov: od tega dobro tretjino mešanih komunalnih odpadkov, dvajset kubičnih metrov lesa, pet »kubikov« trde plastike, po deset »kubikov« kosovnih odpadkov, kovine in mešane embalaže ter dva kubična metra gume. »Poleg čiščenja, ki je osnovi namen čistilne akcije, smo na Glavnem trgu pripravili tudi aktivnosti, ki so potekale z mislijo na Zemljo, ker je bil v tistem tednu tudi svetovni dogodek Ura za Zemljo,« je dejal Kržišnik.

Kranjski taborniki sicer skupaj z Gorenjsko območno organizacijo tabornikov vsako leto sodelujejo tudi pri organizaciji vodniškega tečaja v taborniškem centru Marindol. »Tečaj je namenjen vsem, ki želijo postati vodniki in prevzeti skupino mlajših članov, z opravljenim tečajem pa udeleženci pridobijo naziv strokovno usposobljeni delavec v športu prve stopnje,« je razložil Kržišnik.

Zveza tabornikov občine Kranj je ena od mestnih zvez tabornikov in združuje vse štiri kranjske rodove: Kokrški rod, Rod Staneta Žagarja mlajšega, Rod stražnih ognjev in Rod zelenega Jošta. »Zveza je podpora rodovom, ker pomaga z izposojo opreme in vozil, članom rodov omogoča brezplačna izobraževanja na nacionalnem nivoju, nezgodno in odgovornostno zavaruje člane društev in finančno pomaga pri organizaciji večjih rodovih akcij. Skupaj z rodovi pa lahko organiziramo večje dogodke,« je pojasnil sogovornik. Vsi štirje kranjski rodovi letos združujejo skoraj petsto članov. »Zanimanje za taborništvo vsekakor je, kajti vsako leto članstvo v Kranju in tudi v Sloveniji nekoliko raste,« ugotavlja Kržišnik. Od nekdaj stremijo h kakovostnejšemu delu znotraj organizacije in zadnji izziv je, da bi spremenili razmerje med člani in prostovoljci, ki pripravljajo program. Želijo si, da bi bil en prostovoljec na tri člane, ker bi tako lahko dvignili

PANORAMA
STARA POŠTA

Kavarna Panorama Stara pošta, Koroška cesta 2, Kranj vas vabi, da obiščete prenovljen lokal in teraso s čudovitim razgledom na mesto in okolico. Vabljeni na odlične sladice, napitke, prigrizke ... Dobimo se nad strehami Kranja!

Kontakt: 040 880 464

Panorama Stara pošta

> Davor Kržišnik, načelnik Zveze tabornikov občine Kranj: »Če ne bi bil tabornik, bi bil sedaj drugačna oseba. In ravno zato bi priporočil tabornike mladim, ker se zaveš, kaj so ti taborniki dejansko dali, šele ko vstopaš na trg dela in prepoznaš kompetence, ki si jih razvil kot tabornik. Da ne omenjam prijetnih spominov, prijateljev in dolgih večerov s kitaro ob ognju ...«

kakovost programa, imeli bolj individualen pristop do članov, medtem ko je sedaj razmerje približno 1 : 5.

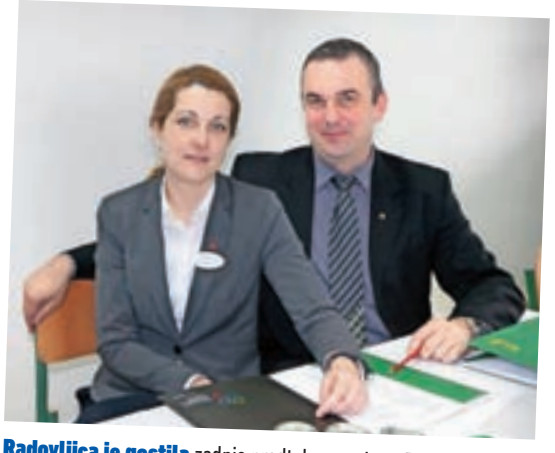
Taborniki se povezujejo tudi s katoliškimi skavti. »Smo sorodni organizaciji. S Triglavskim stegom sodelujemo pri Luči miru iz Betlehema, katoliški skavti se redno udeležijo čistilne akcije, povabimo se na jubilejne dogodke, ki jih imamo, občasno imamo skupna druženja in podobno. Letos bomo tudi organizirali tekmovanje v preizkusu znanja prve pomoči Skavt 112, ki ga je do sedaj organiziral ljubljanski steg, mi pa smo se ga udeleževali,« je napovedal Kržišnik.

RAZVIJAJO ŠTEVILNE KOMPETENCE In zakaj bi mladim priporočil taborništvo? Gre za precej več kot le za vzgojo za življenje v naravi, je odvrnil načelnik zveze kranjskih tabornikov: »V programu za mlade Zveze tabornikov Slovenije je zapisano, da skozi vzgojno delovanje pomagamo mladim, da postanejo angažirani, avtonomni, odgovorni in solidarni ljudje, to je naš vzgojni ideal. Odkrivanje, spoznavanje, spoštovanje in zaščita narave je le eden od osmih elementov taborniškega pristopa oziroma skavtske metode, ki morajo biti vključeni v naše dejavnosti, da lahko trdimo, da so taborniške. Drugi elementi so življenje v skladu s prisego in zakoni, izkustveno učenje, delo v majhnih skupinah, simbolni okvir, stopnjevani in stimulativni program različnih aktivnosti, podpora odraslih in vključenost v skupnost. Kurjenje ognjev, postavljanje šotorov, igra, pohod in druge aktivnosti, ki si jih običajno lahko najprej zamislimo kot taborniške, so le dejavnosti, ki jih izvajamo, in metode, ki jih pri tem uporabljamo.« Meni, da taborniki vsakemu posamezniku nudijo varno okolje, v katerem lahko ugotovi, v čem je dober, kje so njegova šibkejša področja, ter osebnostno raste, se razvija in spoznava. »Če govorim iz lastnih izkušenj, kaj so mi taborniki dali in zakaj sem še vedno aktiven član organizacije, bi rekel, da sem se pri tabornikih naučil dela v skupini, načrtovanja različnih aktivnosti, vodenja skupine mlajših in sovrstnikov, mentoriranja, prevzemanja odgovornosti, javnega nastopanja, animiranja, prepoznavanja potreb, prepoznavanja namenov in načrtovanja ciljev ... Vem, da če ne bi bil tabornik, bi bil sedaj drugačna oseba. In ravno zato bi priporočil tabornike mladim, ker se zaveš, kaj so ti taborniki dejansko dali, šele ko vstopaš na trg dela in prepoznaš kompetence, ki si jih razvil kot tabornik. Da ne omenjam prijetnih spominov, prijateljev in dolgih večerov s kitaro ob ognju ...« K

ČIVKARIJE

Na eni od veganskih kuhinj v TrainStation SubArtu je Nikola poskrbel za okusno praženo polento. Tisti dan je bila na meniju napovedana še fižolova mineštra ter zanimiva sladica: cocoa-chia puding. A. B. / Foto: Primož Pičulin

Radio Center je združil obvladovanje nogometne žoge z visokimi petami. Zanimiv izziv, s katerim so se ustavili tudi v Mercatorjevem centru na Primskovem. Ko smo spremljali tiste, ki so se preizkusili v »žongliranju« oziroma poskušali obdržati žogo v zraku čim dlje, smeha ni manjkalo. Pri preizkušnji smo srečali tudi Darka Babića, sicer Tržičana, ki živi v Kranju. Še največ preglavic je fantu delala izbira prave velikosti salonarjev. A. B. / Foto: A. B.



Radovljica je gostila zadnje predtekmovanje za Tuševo zvezdico 2018. Tekmujoče dijake sta ocenjevali dve komisiji in pri strežbi sta bila za ocene zadolžena tudi Aida Kadić (F&B hotel Ramada and suites resort Kranjska Gora) ter Zlatko Šparakl (vodja strežbe Protokolarnega servisa Brdo). A. B. / Foto: A. B.

Nekdaj odlična športna plezalka Natalija Gros, kolesar Tadej Valjavec, teniški igralec Blaž Kavčič in plavalec Emil Tahirovič so se na letošnji prireditvi ob podelitvi športnih nagrad in priznanj MO Kranj predstavili v vlogi ambasadorjev športa. V. S. / Foto: Primož Pičulin

V predstavi Slovenska popevka po besedilih Gregorja Strniše v izvedbi Slovenskega mladinskega gledališča iz Ljubljane in CUDV Dolfke Boštjančič iz Drage v več plesnih točkah nastopa tudi Kranjčanka Eva Pirnat (v čudoviti obleki sredi igralske ekipe). Na Tednu slovenske drame je predstava navdušila občinstvo, nedvomno je bilo v teh dneh tako tudi na nedavnem gostovanju v Budimpešti. I. K. / Foto: Tina Dokl

Kje drugje kot v Prešernovem gledališču smo srečali igralsko glasbeno družino Rakovec-Slapar. Zaključno prireditev Tedna slovenske drame je sovodila igralka Vesna Slapar, v odrskem bendu simpatičnega imena Los hermanos muy simpaticos je kitaro igral njen partner Uroš Rakovec, starša pa sta iz dvorane budno spremljala sinova, starejši Jakob in mlajši Ožbej. I. K. / Foto: Tina Dokl

Vsakoletna Luža je danes ena najatraktivnejših prireditev ob koncu smučarske sezone na Krvavcu. Obiskovalce so tudi letos, na velikonočno nedeljo, zabavali tekmovalci z domiselnimi kostumi in skoki v lužo. Za uspešno organizacijo dogodka pa gredo zasluge članom društva Dobr iz Kranja. Med njimi tudi predsedniku Anžetu Kurniku, ki smo ga v objektiv ujeli skupaj z ženo Heleno. A. Se. / Foto: Aleš Senožetnik

V letošnjem The Biggest Loserju Slovenija sodeluje kar lepo število Gorenjcev. Med njimi sta se v šovu znašli tudi dve svetlolasi Kranjčanki: 29-letna Eva Aljančič (na levi strani mize, rdeča ekipa) in zgovorna 34-letna Rebeka Kanc Markanovič (desna stran, modra ekipa). A. B. / Foto: arhiv Planet TV

Folklorna skupina Sava Kranj vse od ustanovitve pred skoraj sedemdesetimi leti nastopa na številnih prireditvah. Tokrat smo jih ujeli na spomladanskem kmetijskem sejmu v Komendi, kjer so se obiskovalcem šotora zabave, v katerem se v treh dneh zvrstijo številni glasbeniki, predstavili s serijo spletov. Pred nastopom pa so si vzeli čas tudi za skupinsko fotografijo. A. Se. / Foto: Aleš Senožetnik

Maruša Lukančič na izboru za najlepšo Slovenko

Med letošnjimi štiriindvajsetimi kandidatkami, ki sodelujejo v projektu Miss Slovenija 2018, so tri Gorenjke, med njimi tudi Maruša Lukančič iz Kranja. Aprila je Maruša postala tudi eno leto starejša: dopolnila je dvajset let.

Besedilo: **Alenka Brun,** foto: **Tina Dokl**

Dekleta, ki se potegujejo za krono letošnje najlepše Slovenke, smo spoznali na predstavitvenem dogodku v Rimskih termah. Vsaka med njimi piše svojo zgodbo, prav vse pa sodelujejo pri tovrstnem projektu prvič. Štiriindvajset lepotic, ki pa so vse prej kot samo ambasadorke lepote, saj med njimi najdemo tudi take, ki študirajo strojništvo, bodoče odvetnice, kar nekaj je takih, ki jih zanima znanost, nekatere že pri rosnih dvajsetih govorijo tekoče tri ali celo štiri tuje jezike.

MED TEKMOVALKAMI TUDI GORENJKE Lara Drinovec je stara 19 let in prihaja iz Naklega. Je 172 centimetrov visoko dekle, njena najljubša barva je rožnata in pravi: »Že od malih nog se ukvarjam s plesom in gledališčem, a me je kljub moji ljubezni do umetnosti življenjska pot peljala drugam. V Ljubljani študiram biokemijo, v prihodnosti pa si želim uspeti na znanstvenem področju.« Za sodelovanje na izboru se je odločila zato, ker je sama prav takšna kot projekt: energična, duhovita in drzna. Patricia Sliško šteje rosnih 16 let in je Jeseničanka. Visoka je 170 centimetrov.

Organic Way
FRIZERSKI SALON
Novo v Kranju!
Profesionalna organska lasna kozmetika na bazi zdravilnih zelišč pridelanih po biodinamični metodi.
Nudimo Vam: žensko in moško striženje, modne tehnike barvanja, zdravljenje lasišča in rekonstrukcijo las, svečane pričeske ...
Frisal d.o.o.
Cesta Staneta Žagarja 30, 4000 Kranj
Tel.: 040 522 286 in 041 208 186

Obiskuje srednjo zdravstveno šolo na Jesenicah, v prostem času rada igra odbojko, za sodelovanje pri projektu Miss Slovenija pa se je odločila, ker ima rada nove izzive. »Vesela sem, da sem lahko del te zgodbe.« Še tretja Gorenjka, najvišja – saj v višino meri kar 176 centimetrov – Maruša Lukančič, pa prihaja iz Kranja. Obiskuje Biotehniški center Naklo, smer živilsko-prehranski tehnik. Zase pravi, da je mirna, optimistična oseba, ki pa rada preizkuša nove stvari. Že od nekdaj jo zanima kozmetika, rada ima modo. Izobraževanje bo nadaljevala in za naslednji korak v svoji prihodnosti je izbrala študij velnesa.

MARUŠA ŽIVI NA PLANINI Nedavno je dopolnila dvajset let – 9. aprila, če smo natančni. Pravi, da kljub okrogli obletnici ni prav veliko praznovala, ker v teh dneh nima ravno na pretek prostega časa, uči pa se tudi za maturo. »Morda praznovanje nadoknadim drugo leto.«

KAKO SE JE SPLOH ODLOČILA ZA SODELOVANJE PRI PROJEKTU? Maruša se nasmehne, da nikoli ni prav posebej spremljala lepotnih izborov; tudi izborov za mis ne. Niti ni razmišljala – si pravzaprav sploh ni mislila, da se bo enkrat sama preizkusila na podobnem izboru oziroma se sprehodila po brvi s sotekmovalkami, ki se potegujejo za naziv najlepše Slovenke.

Začelo se je zelo enostavno. Prijateljica ji je omenila projekt in Maruša si je rekla: »Zakaj pa ne.« Ko so jo poklicali organizatorji izbora, se je dobila z Jelko Verk, lastnico licence Miss Slovenije za miss sveta. »Vseeno sem imela najprej drugačno predstavo o izboru,« razlaga Maruša, ki je mislila, da gre predvsem za lepotni izbor, a Verkova zadnja tri leta vztrajno poudarja, da je izbor za najlepšo Slovenko precej več kot samo to. Pri celotnem projektu poskuša v ospredje postaviti Slovenijo. Priznava, da ni enostavno: »Pri Miss Slovenije smo zelo striktni in se na vsakem koraku držimo slogana: Podpirajmo slovensko in podprimo Slovenijo! Najbolj me žalosti, ko se vsakodnevno srečujem s situacijami, da si tuja podjetja prizadevajo, da bi postala del projekta Miss Slovenija, domača pa se obnašajo nezainteresirano in velikokrat celo ignorantsko.« Kljub vsemu so nekatera uspešna domača podjetja prepoznala pomen projekta in tako postala del zgodbe. Letos je zanimiva tudi informacija, da bodo na koncu najlepšo Slovenko okronali s posebno, unikatno krono – delom Marjete Hribar, ki svoj nakit izdeluje iz črnega premoga in bo tudi poskrbela za omenjeni izjemen kos.

PRED FINALNIM IZBOROM ŠE PRECEJ AKTIVNOSTI Res je, da morajo dekleta vseeno izpolnjevati določene pogoje za modno brv, v času priprav na polfinalni in finalni izbor pa imajo ogromno aktivnosti, fotografiranj, sodelujejo na prireditvah, delujejo dobrodelno. Tako se tekmovalke srečujejo z novimi izzivi, nabirajo si izkušnje, spoznavajo različne profile ljudi. Maruša znanje pridobiva sproti. Včasih za nasvet povpraša tudi aktualno mis Majo Zupan, pa tudi Maja sama od sebe rada pove, deli izkušnje, ki jih ima oziroma jih je doživela, odkar je lani osvojila krono najlepše Slovenke. Poseben izziv Maruši predstavlja trema. »Čez čas se sicer publike in nastopanja pred njo navadiš, vendar imam še vedno tremo.« Se pa v tej vlogi vsak dan počuti bolje.

MODNI IZZIV MALO DRUGAČE Ena od nalog tekmovalke je povezana tudi z modo, a na prav svojstven način. Vsaka tekmovalka si je namreč morala zamisliti svojo vizijo reciklirane eko obleke. Za svojo kreacijo pa so dekleta uporabile malce neobičajne materiale – odpadne materiale iz Tosame.

Maruši je obleka vzela kar nekaj časa. Odločila se je za kroj s krajšim krilom in tričetrtinskimi rokavi. »Zamisel zanjo je bila moja, pri šivanju pa so mi pomagali,« pove in razmišljujoče nadaljuje, da če bi jo morala vso sešiti sama, si ne predstavlja ravno, kako bi to izpeljala. Sicer pa bo njena obleka – kot tudi obleke ostalih deklet – širši javnosti predstavljena na polfinalnem izboru za mis Slovenije 2018 maja v Portorožu.

MARUŠA JE NALETELA NA POZITIVEN ODZIV Domači so se strinjali z odločitvijo, da se bo potegovala za krono najlepše Slovenke; sošolke in sošolci jo ravno tako podpirajo in navijajo zanjo. Pravi, da bo že v primeru, da ji uspe uvrstitev v finale, vesela; če pa bi zmagala, pa bi se veselju pridružilo tudi presenečenje. Jasno ji je, da tovrstna zmaga s seboj prinaša še dodatno odgovornost in še več aktivnosti. »Še več usklajevanja zasebnega življenja s šolo in projekti,« se nasmehne.

SPA NATURA
SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA
Ljubljanska cesta 34/C, Kranj
tel: 04/ 287 22 33
kranj@spanatura.si | SpaNatura

NOVO
EKSPRES PAKETI
2 STORITVI
1 CENA 1 OBISK

Nega obraza
(Skeyndor ali Matis)
+ 1x brezplačno
(izbrana storitev iz seznama)
• permanentno lakiranje
• limfna drenaža
• masaža hrbta
• depilacija rok in nog

VREDNOSTNI BON
10€
OB NAKUPU PROIZVODOV V VREDNOSTI NAD 50€

Ponudba velja do vključno 31.05.2018. Kupon lahko uveljavite ob nakupu proizvodov v vrednosti nad 50€. Ne velja za proizvode v akciji. Popusti se ne seštevajo. Kupona ni možno zamenjati za gotovino.

Bis d.o.o. Ljubljanska 34c, Kranj

Letošnje kandidatke za najlepšo Slovenko so se povabljenim in medijem predstavile v Rimskih termah. Med njimi so tudi tri Gorenjke, od teh Maruša Lukančič (desna) prihaja iz Kranja. Od leve proti desni pa Maruši na fotografiji delata družbo še Lara Drinovec in Patricija Sliško. Lara je iz Naklega, Patricia Jeseničanka. / Foto: A. B.

RESNIČNOSTNI ŠOVI JE NE ZANIMAJO Pred leti so se dekletom zdele vabljive pevske in igralske kariere in marsikatera se je najprej preizkusila na tem ali onem lepotnem izboru ter kasneje dejansko svojo skrito željo po nastopanju tudi uresničila. Mlajšim generacijam pa so bližje resničnostni šovi. A spet ne vsem. Maruša pravi, da televizije niti ne gleda veliko. »Na samem začetku, ko so se realistični šovi začeli, sem morda sem ter tja še pogledala kakšno Kmetijo, sedaj pa sploh nimam časa.« Skrbeti mora tudi za zdravo prehrano in dovolj gibanja. Posebnih hobijev nima. Kot osnovnošolka je v nižjih razredih obiskovala plesne vaje, zadnji dve leti je trenirala košarko. Hišnega ljubljenčka nima, ker živi v bloku, se ji pa zasvetijo oči ob misli na kakšnega majhnega kužka.

Z DEKLETI SE DOBRO RAZUME Štiriindvajset deklet pomeni štiriindvajset mnenj. Maruša se z njimi dobro razume, najbolje seveda s sotekmovalkama iz Gorenjske, saj se z njima tudi največ druži. Na vprašanje o tem, kakšna mora biti po njenem mnenju mis Slovenije, odgovori, da se mora znati predstaviti ljudem in znati izraziti svoje mnenje. In kot je že povedala, se sama skozi vaje in celotno dogajanje veliko nauči.

NAČIN ŽIVLJENJA SE MARUŠI NI SPREMENIL V času, ko sodeluje pri projektu Miss Slovenija za miss sveta 2018, se Maruši življenje ni prav nič spremenilo. Hodi v šolo, ukvarja se z maturo, razmišlja pa tudi že o počitniškem delu in morju. Kljub vsemu pa še vedno najde čas za kakšen sprehod, druženje s fantom in prijatelji.

VENERA SHOP
Erotična trgovina
100% učinkovito
NOVO ODKRITJE ZA MOŠKO SPOLNO MOČ!
KREMA ZA MOŠKE POWERECT
Ne glede na to v katerem življenskem obdobju ste, vam krema Powerect omogoča moč, da se dokažete, kadarkoli in kjerkoli želite. Krema za moške povečuje erektilno sposobnost in trdnost penisa ter vitalnost za dober spolni odnos.
Enostavna uporaba, tik pred spolnim odnosom!
POPOLNOMA NARAVNE SESTAVINE
NA VOLJO V VSEH POSLOVALNICAH VENERA SHOP PO SLOVENIJI
KRANJ
Šuceva ulica 25, (poslovna hiša Rona)
tel.: 04 281 32 20
MEDVODE
Seškova ulica 9
tel.: 01 361 17 73
INFORMACIJE IN NAROČILA 031 399 322
www.venera-shop.si

Modno razvajanje

Besedilo: **Alenka Brun**

Aprila se tudi v Kranju začenja modno razvajanje v Qlandii oziroma deželi nakupov, kamor Gorenjci radi zaidejo samo na kavo ali »window shopping«, kot v angleščini imenujemo zgolj ogledovanje razstavljenih artiklov za velikimi prozornimi okni prodajaln – ne da bi kaj kupil. Podaljšali pa so tudi rok za natečaj za modni talent za mlade modne oblikovalce. Glasbeni del dogajanja so v Kranju zaupali znanemu dvojcu Maraaya. Nastopila bosta 19. aprila. Namreč, obiskovalcem kranjske dežele nakupov se modni teden obeta vse do 19. aprila, začel pa se je 15. aprila. V foto kotičku ste s fotografijami lahko ustvarili svojo modno zgodbo, niso pa pozabili tudi na najmlajše modne navdušence.

Veliko modno revijo bo kranjska dežela nakupov gostila 19. aprila ob 18. uri. Na njej bodo predstavili nove kolekcije za pomlad in poletje. Na aprilskem modnem tednu v Kranju bodo prisotni tudi plesalci, profesionalne manekenke, priznani kulturno-umetniški ustvarjalci. Dan pred modno revijo, 18. aprila, bo med 16. in 19. uro s svojimi nasveti in znanjem na voljo tudi mlada vizažistka Kaja Elsner.

Besedo so letos zaupali priljubljenemu Davidu Urankarju ter energični Azri Selimanović.

Dogajanje v Qlandii je pestro, tudi nagrade so, mladi pa se do 20. aprila še lahko prijavijo na omenjeni natečaj QL modni talent. Na koncu bodo izbrali najboljše in jeseni njihove kreacije na veliki modni reviji predstavili javnosti. Več o natečaju in drugem modnem dogajanju lahko preberete na spletnih straneh dežele nakupov.

Nova dimenzija svetlobe fotoepilacija

UPORABNI NASVETI št. 7

Kako deluje hidroaktivna emulzija Nomasvello - edina krema na trgu za nego po in pred depilacijo?

Bistvenega pomena za pripravo in nego kože zaradi svojega **pomirjujočega**, **vlažilnega**, **antiseptičnega** in **antibiotičnega** učinka na kožo. Stimulira regeneracijo novih celic in daje koži naraven sijaj. Vsebuje visok zaščitni faktor **(SPF 30)** in povečuje tvorbo kolagena. **Zmanjšuje možnost poškodb,** ki lahko nastanejo kot posledica dehidracije, ki jo lahko povzroči trajna depilacija. Šipkovo olje Rosa Mosqueta, ki tvori emulzijo, je popolno sredstvo za **vlaženje tudi najbolj suhih tipov kože.** Uporablja se za **zmanjševanje brazgotinjenja** in fotostaranja (starostni pigmentni madeži). Zelo primerno za nego zrele in opečene kože. Šipkovo olje je unikatno med rastlinskimi olji, saj vsebuje retinol (vitamin A), veliko vitaminov C, E in esencialnih maščob: omega 6 in 3.

Katera je optimalna dolžina dlačic za fotoepilacijo?

Za poskusni tretma, ki je brezplačen, je popolnoma vseeno, katero dolžino dlačic imate. Pomembno je, da so dlačice vidne zunaj, kar pomeni, da ne smejo biti sveže pobrite. Dlačice lahko pri nas vedno skrajšamo. Za redni tretma na neporjaveli koži je **idealna dolžina 1-3 mm.** Dlačice morajo biti vidne nad površjem, da lahko nastavitve čim bolje prilagodimo stranki. Prvič se lahko **pobrijete 3-5 dni pred tretmajem.** Nadalje se bo rast dlačic zelo upočasnila, zato se boste pobrili teden ali več pred tretmajem, če bo to sploh še potrebno. Na porjaveli koži izvajamo tretmaje brez daljšega izogibanja soncu in stranskih učinkov, zato je dlačice potrebno pobriti dan prej, ker **uporabljamo poseben prevodni gel za zaščito kože.**

V naslednji številki si lahko preberete, kdaj opazimo prve rezultate fotoepilacije in kakšne rezultate lahko pričakujete...

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

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Ana Valant, dipl. kineziologinja
AFP & Power Plate trenerka

KAJ JE PRI IZVEDBI VAJE NAJBOLJ POMEMBNO? – 1. del

Telo ima neverjetno sposobnost prilagajanja (adaptacije). Vseeno moramo biti med gibanjem pozorni, kaj delamo, saj se s tem lahko izognemo marsikateri težavi.

Vsi, ki se ukvarjamo s takšno in drugačno vadbo, se srečujemo z različnimi vajami v različnih oblikah oz. modifikacijah. Za izvedbo dobivamo takšna in drugačna navodila iz različnih virov. Ena so nam jasna, druga malo manj, pa vendar jih poskušamo upoštevati. Kaj pa je v resnici najbolj pomembno med izvedbo vaje? LASTNI OBČUTEK IN ZAVEDANJE TELESA (kinestetični občutek) v smislu, kaj in katere mišice čutim med izvedbo vaje.

PRIMER VAJE PLANK ALI DESKA ALI HOVER ALI ...:

Osnovni položaj je opora na komolcih in prstih stopal (na sliki). Da je izvedba vaje za razvoj moči pravilna, naj bi bil občutek med izvedbo v celoti porazdeljen okrog ramenskega obroča, po sprednjem delu trupa, sprednjem delu nog, napet v zadnjici in z glavo v podaljšku trupa (zelena slika). Bodite pozorni, kakšen je vaš občutek pri izvedbi. Ali vas bolijo komolci? Ali čutite ostro bolečino v ramenskem sklepu, v zatilju, v ledvenem delu hrbta? Ali kljub temu, da »stiskate popek«, ni pravega občutka v mišicah trebušne stene? Ali v položaju lahko vztrajate 2, 3, 4 minute, pa se še vedno ne dogaja nič posebnega (rdeča slika)? To pomeni, da vaša izvedba vaje potrebuje »servis« in je vse prej kot učinkovita. Poskusite in začutite.

Se nadaljuje …

Grafična oblika slike: Mojca Valant

SLOVENIJA
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE
OLIMPIJSKI STROKOVNI CENTER

althea®
OLIMPIJSKI REFERENČNI ŠPORTNOMEDICINSKI CENTER

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

Predsednica društva Ščitnica – moj dragulj Tanja Cekič

Vsak četrti ima obolelo ščitnico

Na svetovni dan zdravja je potekalo četrto srečanje pod imenom Dan za ščitnico, ki ga organizira Društva za pomoč ščitničnim bolnikom Gorenjska Ščitnica – moj dragulj.

Besedilo: **Maša Likosar,** foto: **Tina Dokl**

Osrednji namen dogodka je ozaveščanje o bolezni ščitnice in zdravem načinu življenja, ljudi želijo predvsem izobraziti, katere so bolezni ščitnice, kako z njimi živeti, kako hrana vpliva na vnetja ščitnice. Dejstvo je, da se marsikdo spopada s težavami, za katere ne ve, kaj jih povzroča, in na koncu ugotovi, da je prizadeta ščitnica, ki je glavna hormonska, endokrina žleza v našem telesu, pomembna za presnovo v vseh celicah, dihanje, bitje srca. Predsednica društva Ščitnica – moj dragulj Tanja Cekič pravi: »Vsak četrti človek ima obolelo ščitnico, diagnosticiranih bolnikov je pa žal zelo malo, ker je pot do prave diagnoze ščitnice težka, zdravniki se ne poglabljajo in ne dajo pregledati ščitnice. Ljudje so neozaveščeni, ne vedo, da gre lahko za probleme s ščitnico, ko se slabo počutijo, jim izpadajo lasje, so utrujeni, jim prekomerno utripa srce, nenamerno izgubljajo ali nepojasnjeno pridobivajo telesno težo, jih muči nespečnost, razne alergije, tesnoba ali celo depresija, imajo moteno koncentracijo, suho kožo, povišan holesterol, jih hitro zebe ali jim je vroče. Ker pa so znaki težko prepoznavni in nespecifični, jih hitro zamenjamo s simptomi kake druge bolezni.«

Ekološka kuharica Emilija Pavlič o zdravem načinu kuhanja

Letos je bil obisk nadpovprečen, kar pripisujejo kakovostnim predavateljem.

Osrednje gostje Dneva za ščitnico so se dotaknile tem, ki so pomembne in zanimive za vsakega posameznika, in ne le za bolnike. Doktorica interne medicine Ana Debevc Prašnikar je spregovorila o ščitnici kot glavni hormonski žlezi, o kompleksnosti interpretacije ščitničnih izvidov, kako poteka zdravljenje ob redni hormonski terapiji, ali imajo vitamini in minerali vpliv na izboljšanje zdravstvenega stanja ščitnice. Ekološka kuharica Emilija Pavlič je predavala o zdravem načinu kuhanja, zmrzovanja in peke. Adriana Dolinar je razložila, kako je črevesna flora povezana z zdravjem ščitnice in kaj ravnovesje mikrobov v črevesju najbolj najeda. Vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave Sanja Lončar pa je povedala, kako lahko na naraven način spodbudimo ali umirimo ščitnico, o pomenu začimb in zdravilnih rastlin ter kako lahko nezaželena živila spreobrnemo v koristna. Društvo Ščitnica – moj dragulj je bilo ustanovljeno zaradi potrebe po združevanju in pomoči ljudem z obolelo ščitnico po celotni Gorenjski. Člani in tisti, ki so se že srečali s premalo ali preveč delujočo ščitnico, avtoimunskim obolenjem ščitnice ali celo rakom ščitnice, se srečujejo vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu v prostorih OŠ Simona Jenka Kranj. Delijo si izkušnje, nasvete, učijo se prepoznavati in reševati tegobe, ki jih prinaša življenje z obolelo ščitnico, in posledice, saj je nesporno, da ta kronična bolezen lahko bistveno vpliva na kakovost življenja. Da bi lažje razumeli bolezen in jo sprejeli kot neizbežen del življenja, povabijo na srečanja zdravnike in druge strokovnjake, ki s svojim strokovnim znanjem lahko vplivajo na razumevanje bolezni. K

Šport - vzdržljivost in regeneracija

PRIPRAVITE MIŠICE NA SPOMLADANSKE ŠPORTNE PODVIGE

Zima se poslavlja in prihajajo toplejši dnevi, ko bomo topla oblačila odložili in si obuli športne copate. Nekateri se boste intenzivno pripravljali za tekaške in kolesarske preizkušnje, drugi pa bomo uživali v športih z žogo in aktivnostih v naravi. Vsi pa imamo enake cilje: izboljšati dosežke ter uživati v športu. Za to potrebujemo več kondicije in boljšo regeneracijo. Prehrana po treningu je izredno pomembna, saj nahrani mišice in pospeši regeneracijo. Na zaščito mišic pa večina pozabi, je pa verjetno najbolj učinkovit način, da preprečimo bolečine, utrujenost in počasno regeneracijo.

Kaj povzroča bolečine, mišična vnetja in poškodbe?
Pri intenzivni fizični aktivnosti pride v mišicah do poškodb, ki so posledica mehanskih sil na mišična vlakna kot tudi do oksidativnega stresa, ki spremlja mišično aktivnost. Druga faza vključuje vnetje v mišicah, ki ravno tako povzroča poškodbe in lahko traja več dni. Oksidativni stres povzročajo prosti radikali zaradi nepopolne presnove kisika. Pri fizični vadbi se poveča vnos in poraba kisika za več kot 10-krat, zato lastni antioksidativni mehanizmi ne zadostujejo več za zaščito celic pred poškodbami prostih radikalov. Slednji poškodujejo vsako celico, s katero pridejo v stik, kar povzroči okvare tkiv in mišic. Togost mišic ob intenzivnem treningu je zato tudi posledica kopičenja prostih radikalov in presnovnih odpadkov v telesu.

Regeneracija po fizičnem naporu
Za dobro regeneracijo sta potrebna pravilna prehrana, hidracija in počitek. Obrok po treningu je najpomembnejši v celem dnevu. Takoj po vadbi ali tekmi nastopi obdobje regeneracije, ki je ključnega pomena. Potrebno je zapolniti zaloge mišičnega glikogena, ki predstavlja zalogo energije za delovanje mišic. Le-ta nastaja iz ogljikovih hidratov, ki jih zaužijete s hrano. Za maksimalen učinek imate na voljo 30 minut po vadbi, da zaužijete hrano z ogljikovimi hidrati in nekaj beljakovinami. Med vadbo popijte vsaj pol litra tekočine na uro vadbe. Priporoča se pitna voda z dodanimi minerali.

Zaščita mišic pred poškodbami
Večino bolečin in okvar povzročijo mikro poškodbe mišic ob obremenitvah. Niso pa vsa vnetja koristna za mišice. Povzročajo jih tudi prosti radikali, ki se sproščajo v velikih količinah ob vsakem intenzivnejšem treningu. Tudi ta proces povzroča vnetja in bolečine v mišicah. S tega vidika je vnos polifenolov, ki delujejo antioksidativno in protivnetno, zelo priporočljiv. Dodatek Belinal® sport recovery je premišljeno načrtovan pripravek naravnih polifenolov iz vej jelke, naravnih vitaminov in mineralov za zaščito mišic. Znanstvena raziskava na tekačih, ki so uživali pripravek Belinal® sport recovery 14 dni, je pokazala, da se je regeneracija izboljšala kar za 45 %, vzdržljivost pa za 36 %.

Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:
Da bi uživali v športnih podvigih, je pomembno, da uživate prave sestavine ob pravem času. Poskrbite, da bo vaša prehrana zdrava in uravnotežena. Ob povečanih športnih obremenitvah je priporočljivo hrani dodajati prehranska dopolnila naravnega izvora. Obiščite nas v najbližji Beli štacunci, kjer vam bomo svetovali pri izbiri primernega dopolnila za vaše športne potrebe.

TOSAMA
Bela štacunca

Belinal®
sport [recovery]

VZAJEMNA ugodnost za vsak nakup.

Prva izbira vrhunskih športnikov.
- Hitrejša regeneracija mišic za 45 %.
- Povečana vzdržljivost za 36 %.

Belinal® sport recovery vsebuje izvleček vej bele jelke in naravne vitamine C, B6, B12, magnezij in cink.
Magnezij prispeva k delovanju mišic.

KUPON ZA 25% POPUST
TOSAMA Bela štacunca
S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacunci Kranj podarimo 25 % popusta na izbran izdelek ob enkratnem nakupu nad 20 evrov. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 5. 2018.
KR

Tosama d.o.o., Vir, Šaranovičeva 35, Domžale

Pomlad na vrtu

O dobrih sosedih na vrtu, pomenu kolobarjenja, trendih, lastnostih zelenjavnih sort ... je na povabilo Turističnega društva Kokrica strokovno predavala Barbara Lončar Vrhovec.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Barbara Lončar Vrhovec, skrbnica blagovne skupine Semenarne Ljubljana, je poudarila pomen kolobarjenja: »Zakonitosti kolobarjenja še vedno premalo upoštevamo. Kolobar je enostavna stvar; vrt lahko razdelite na štiri dele, en del pognojite, naslednje leto pognojite drug del in tako naprej ... Če ste pozabili, kaj ste na enem delu vrta posadili lani, posejte tam nekaj nevtralnega, kot so npr. solatnice. Naredite si popis, kakšna semena imate, kaj je dobro zraslo, kaj ne. Če želite na vrtu pridelati veliko zdrave zelenjave, poskusite z mešanimi posevki

> Zelo dobra za razkuževanje tal je rukola, flacelija je lepo pokrivna rastlina in primerna za zeleno gnojenje.

Fotografija: Semenarne Ljubljana

Zgodnji visok fižol je maslenec rani.

Foto: arhiv Semenarne Ljubljana

Veliki cvetovi sončnic, obrnjeni k soncu, ponosno kažejo svojo lepoto.

Foto: arhiv Semenarne Ljubljana

Selekcijski center na Ptuju letos praznuje tridesetletnico. Prizadevajo si, da bi obdržali tudi stare slovenske sorte.

zelenjave, začimbnic in cvetlic. Pri tem je treba upoštevati nekaj pravil; skupaj posejete oz. posadite samo tiste vrtnine, ki se medsebojno prenašajo, vsako prazno mesto na gredi takoj zasejete oz. zasadite z drugo vrtnino, cvetlico ali z mešanicami za zeleno gnojenje. Med gredicami pa sejte veliko cvetlic. Kapucinka v vrtu zdravi rastline in še užitna je. Kamilica s svojim vonjem deluje proti plesni na paradižniku. Ognjič privablja metulje in čebele. Koristne čebele privablja tudi bazilika. Ne puščajte pa praznih mest na vrtu, samo delo boste imeli s plevelom. Zelo dobra za razkuževanje tal je rukola, flacelija je lepo pokrivna rastlina in primerna za zeleno gnojenje.«

Problem so tudi preveč pognojeni vrtovi; v prvem trenutku je že boljša rast, v končni fazi pa slabša z manj plodovi. Če imate kompost, tega uporabite za gnojilo. Uporabni so tudi briketi, imajo manj vonja, res pa imajo po drugi strani malo organ-

Vrtnarija Bantale, oaza cvetja

Vrtnarija Bantale Kranj
SKUPINA FLORA

Naša ponudba obsega: • vzgojo in prodajo sadik zelenjave in okrasnega cvetja • urejanje vrtov in okolice stanovanjskih objektov, okolice poslovnih stavb, mestnih parkov • cepljenje sadnega drevja • zasajanje in urejanje sadnih vrtov, grobov, balkonskih korit, obešank in drugih cvetličnih posod • predavanja o negi cvetja in naravni pridelavi zelenjave • druga vrtnarska in sadjarska opravila v dogovoru s stranko

Sadjarstvo-vrtnarstvo Dores
od 1995 do

PE Vrtnarija BANTALE KRANJ, Hafnarjeva pot NN, 4000 Kranj,
tel.: 04 23 17 260, gsm: 051 650 700 info@dores.si
Delovni čas v sezoni: pon.–pet.: 8–19h / sobota: 8–13h / nedelja zaprto
Odprto tudi 27. 4. in 2. 5. od 8. do 13h

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

Foto: arhiv Semenarne Ljubljana

Korenje sejte šele, ko bo temperatura tal vsaj devet stopinj Celzija. Na sliki je sorta ljubljansko rumeno.

Foto: arhiv Semenarne Ljubljana

Bazilika privablja čebele. Ne puščajte praznih mest na vrtu, samo delo boste imeli s plevelom.

Če želite na vrtu pridelati veliko zdrave zelenjave, poskusite z mešanimi posevki zelenjave, začimbnic in cvetlic. Pri tem je treba upoštevati nekaj pravil; skupaj posejte oz. posadite samo tiste vrtnine, ki se medsebojno prenašajo, vsako prazno mesto na gredi takoj zasejte oz. zasadite z drugo vrtnino, cvetlico ali z mešanicami za zeleno gnojenje. Med gredice pa sejte veliko cvetlic.

ske mase. Vedno pa upoštevajte navodila in ne pretiravajte z gnojenjem. S kolobarjenjem, pravimi kombinacijami dobrih sosedov in s pravim terminom setve boste imeli že petdeset odstotkov rešitev za dober pridelek.

DOBRA SOSEDA ZELJE IN ZELENA. Zelje in zelena sta se preizkušeno izkazala za zelo dobra soseda, je povedala Barbara Lončar Vrhovec, razpredelnica več dobrih sosedov je objavljena na spletni strani Semenarne. Sogovornica je dodala še več drugih uporabnih nasvetov: »Sorte čebule, ki jih dobite v manjših pakiranjih, so vse čebule dolgega dne, kar pomeni, da so primerne za sajenje spomladi. Holandski rumeni in majski srebrnjak preneseta tudi krajše dneve in ju lahko sadite tudi jeseni. Za vse čebule, tudi okrasne, morajo biti odcedna tla, če ne se čebula izgubi v mokrih težkih tleh. Čebule ne sadite pregloboko. Žal pa suša zaustavi rast šalotke. Česen bi že moral biti v zemlji, ker je zanj zemlja hitro pretopla; potem se ne ukorenini dobro in bo droben. Česen je najbolje saditi jeseni, za ukoreninjenje potrebuje zelo veliko vode in odcedna tla. Tudi bob (matko npr.) in grah sta rastlini hladnejših dni. Zgodnji visok fižol je maslenec rani, konec junija rodi barianc.«

OKROGLA RDEČA PESA JE BOLJ SLADKA. Rdeče pese ne sejte pregloboko, ker boste sicer čakali in čakali, da naredi gomolj. Boljše je tudi, da jo sejete večkrat in manj in jo poberete mlado. Podolgovata je manj občutljiva na temperaturna nihanja, a je okrogla rdeča pesa bolj sladka. Trend so rozetaste solate, a kot pravi sogovornica, niso tako okusne kot glavnate. Avtohtoni slovenski sorti sta ljubljanska

Sorte čebule, ki jih dobite v manjših pakiranjih, so vse čebule dolgega dne, kar pomeni, da so primerne za sajenje spomladi. Holandski rumeni in majski srebrnjak preneseta tudi krajše dneve in ju lahko sadite tudi jeseni. Za vse čebule, tudi okrasne, morajo biti tla odcedna.

Foto: arhiv Semenarne Ljubljana

Letos bodo dnevi odprtih vrat selekcijskega centra na Ptuju šestega in sedmega julija.

ledenka, glavnata solata brez rjavega roba in pa leda, ki naredi malo svetlejšo glavo. »So na pa 'težkih' tleh problemi z glavnatimi solatami, ki jih imajo zelo radi polži. Razsadite jih na približno 25 centimetrov, da je vmes zračno, ker se pri pregosti setvi na težkih tleh pojavi tudi plesen.«

Priljubljena sorta paradižnika je volovsko srce. Rastlina pravega volovskega srca je čisto nežna, takšen, kot ga najbolj poznamo, pa je žlahtnjen.

NOVE EVROPSKE SORTE. Barbara Lončar Vrhovec je navedla še nekaj novih evropskih sort, ki dobro uspevajo pri nas. To je klasična soja s svetlim zrnjem (ni gensko spremenjena), sončnice z zelo lepimi cvetovi, ki vsebujejo veliko olja, nadzemna kolerabica, redkvica, ki ne popoka, brstični ohrovt kot jesenska zelenjava, špinača, ki jo lahko sejete čez celo leto in je odporna proti poletni vročini, pa korenček ... »Pri težkih tleh morate izbirati sorto korenčka, ki ima konico.

> S kolobarjenjem, pravimi kombinacijami dobrih sosedov in s pravim terminom setve boste imeli že petdeset odstotkov rešitev za dober pridelek.

Korenček sejte šele, ko bo temperatura tal vsaj devet stopinj Celzija. Enako velja za peteršilj – ne prehitevajte in ne sejte ga pregloboko.«

TRIDESET LET SELEKCIJSKEGA CENTRA. Letos Semenarna Ljubljana praznuje tridesetletnico njihovega selekcijskega centra na Ptuju. Šestega in sedmega julija bo na ogled približno 1500 vrtnin in cvetlic, ki uspevajo v Sloveniji – tudi v prizadevanjih, da bi obdržali stare slovenske sorte, ki se dobro prilagajajo na klimatske spremembe.

IZDELAVA LESENIH TERAS IN BALKONOV

AMF d.o.o.
Donova cesta 4, MEDVODE

- MONTAŽA POHIŠTVA
- SUHOMONTAŽNI SISTEMI
- RAZNA HIŠNA POPRAVILA
- PRENOVA KOPALNIC, STANOVANJ ...

GSM 051 306 250

- http://hisnadela.amf.si
- e pošta: b.ursic@amf.si

Ni vse v ceni

Težko pričakovana pomlad je tukaj, tako koledarsko kot s temperaturami. Veliko se vas prav v tem času odloči za spremembe, ki pogosto vključujejo izboljšanje bivanjskih pogojev, kamor sodita tudi prenova doma ali novogradnja. Pri tem imajo izjemen pomen okna, saj lahko z njimi veliko prihranite. Pri njihovem nakupu je treba upoštevati več različnih dejavnikov, kot pravijo dobitniki letošnjega okoljskega certifikata Zlati znak kakovosti v graditeljstvu družba AJM.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Pogosto na odločitev za nakup oken vpliva cena, kar ni najbolje, saj se lahko na videz enaki okni po kakovosti zelo razlikujeta. Cenovno ugodnejša ponudba se na dolgi rok lahko izkaže za zelo drago in zgrešeno naložbo, če se okno po nekaj letih povesi, okovje odpove, toplotne izgube so preprosto prevelike ali pa je delež zasteklitve premajhen, zaradi česar se bivalne razmere zaradi pomanjkanja svetlobe poslabšajo. Nastajati lahko začne kondenz ali se pojavi plesen, kar izjemno škoduje našemu zdravju.

Sestavni deli okna veliko prispevajo k njihovi funkcionalnosti. Sodobna okna imajo vgrajene trislojne zasteklitve s plinskim polnjenjem in nizkoemisijskimi nanosi ter tri tesnila v pripiri. Glavni sestavni deli so profil, zasteklitev, okovje in tesnila. Na trgu najdemo različne materiale v posamezni verziji ali kombinaciji, ti so lahko leseni, PVC ali alumini-

JUPOL Gold advanced to pomlad osveži vaš dom

Obarvajte si dom in deževne dni

Pomladni dnevi nas kar kličejo k osvežitvi našega doma in v JUB-u so vam pripravili pravo pomladno razvajanje. Ob nakupu 15-l vedra visoko pokrivne notranje pralne barve JUPOL Gold advanced v niansi vam podarijo pisan JUMIX dežnik.

JUPOL Gold advanced je TOP IZBIRA za vse bolj obremenjene notranje prostore, kjer se zahteva vrhunski estetski videz prebarvane površine. Zagotavlja čiste in visoko pokrivne odtenke z mat videzom, tudi pri bolj intenzivnih niansah. Njeno visoko kakovost potrjuje TÜV SÜD certifikat.

Vsem, ki boste **od 16. aprila do 31. maja** kupili najmanj **15 litrov barve JUPOL Gold advanced** v vaših izbranih barvnih odtenkih, bo JUB podaril še pisan dežnik. In ne skrbite! Barvo JUPOL Gold advanced je mogoče niansirati v več kot 10.000 barvnih odtenkih, izbirate pa jih lahko pri vseh trgovcih z barvami in gradbenim materialom z JUMIX mešalnicami.

JUPOL Gold. Uživajte v barvah in barvanju, saj je pot do profesionalnih rezultatov povsem enostavna!

Več na www.jub.eu

Direktor družbe AJM Trivo Krempl (v sredini) je prevzel okoljski Zlati znak kakovosti v graditeljstvu 2018.

Pri izbiri oken bodite pozorni na vrsto in tip okovja, saj to poskrbi za dobro odpiranje krila in uravnavanje povesa.

jasti. Materiali se med seboj razlikujejo po mehanskih lastnostih, vrednostih toplotne prehodnosti, trajnosti ter načinu vzdrževanja.

Pri izbiri oken je treba biti pozoren tudi na vrsto in tip okovja, saj to poskrbi za dobro, varno in nemoteno odpiranje in zapiranje krila ter uravnavanje povesa. Sodobno okovje omogoča več različnih načinov odpiranja, in sicer nagibno, vrtljivo, nagibno-vrtljivo in s paralelnim odmikom.

ZLATI ZNAK KAKOVOSTI V GRADITELJSTVU. Nakup stavbnega pohištva je za povprečnega posameznika velika investicija. Pri izbiri ponudnika oken skrbno preverite, kaj vse vam ponuja. Pomembno je, da je z vami od začetka do konca, tudi po opravljeni storitvi. To pomeni, da opravlja in nudi tudi servisne dejavnosti. Pri ponudbi je treba skrbno preveriti, ali so vključene vse postavke (dostava, montaža, letvanje, zidarska dela, odvoz materiala in drugi stroški).

Podjetje AJM je na letošnjem sejmu Dom prejelo certifikat Zlati znak kakovosti v graditeljstvu. Ta okoljski certifikat, ki ga podeljuje gradbeni inštitut ZRMK, v konkretnem primeru nagrajenega podjetja zagotavlja, da bodo okna tudi kakovostno in strokovno vgrajena. Podjetje AJM je prejemnik tega certifikata že od leta 1998 in veljajo za njegovega prvega prejemnika med proizvajalci oken. Pripravili so tudi prvi tehnični priročnik o standardih pravilne vgradnje, saj se zavedajo dejstva, da še tako visokoenergetsko okno izgubi svojo učinkovitost, če vgradnja ni pravilna.

Šteje učinkovitost

Vedno bolj ekstremne poletne temperature številne potrošnike »prisilijo« v nakup klimatske naprave. Pri nakupu klimatske naprave je najpomembnejši podatek njena moč oziroma velikost prostora, ki ga boste z njo hladili oziroma ogrevali. Na Zvezi potrošnikov Slovenije so testirali trideset klimatskih naprav ...

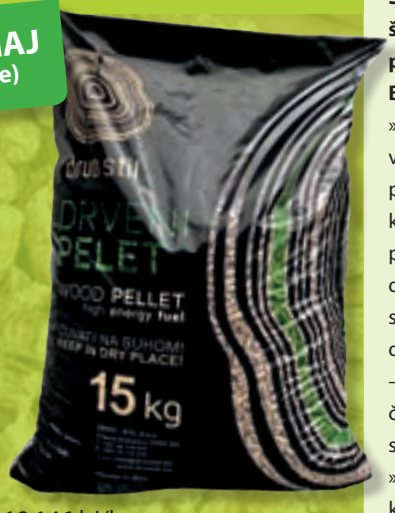
Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Vedno bolj ekstremne poletne temperature številne potrošnike »prisilijo« v nakup klimatske naprave. Pri nakupu klimatske naprave je najpomembnejši podatek njena moč oziroma velikost prostora, ki ga boste z njo hladili oziroma ogrevali. Na Zvezi potrošnikov Slovenije so že pred dvema letoma testirali tridesetih klimatskih naprav, v kratkem bodo objavili rezultate novega testa. Splošni nasveti pa ostajajo enaki.

Sodobne klimatske naprave niso namenjene samo hlajenju, pač pa lahko prostore z njimi dovolj učinkovito tudi ogrevate, kar je priporočljivo zlasti pozno jeseni ali spomladi, ko se temperatura ne spusti pod ledišče in je zagon celotnega sistema centralnega ogrevanja bolj potraten. Ker so klimatske naprave vedno pogosteje tudi del opreme slovenskih domov, so na Zvezi potrošnikov Slovenije (ZPS) testirali klimatske naprave. Preverili so, kako se obnesejo klimatske naprave z ločeno zunanjo in notranjo enoto ter z močjo 2,5 kilovata oziroma 3,5 kilovata. Prve so namenjene uporabi v prostorih s površino do 20 ali celo 25 kvadratnih metrov, z drugimi pa boste lahko

WWW.CENTER-BIOMASE.NET
Peči in energenti - iz narave za topel dom.

AKCIJA APRIL-MAJ
(količine so omejene)



KUPUJEM NAJCENEJE
KUPUJEM SPOMLADI

PELETI SMREKA, ustreza kakovostnemu razredu A1
•premer: 6 mm
•dolžina: do 30 mm
•vlaga: 7,23 %
•pepel: 0,67 %
•pakiranje: vreče 15 kg
•**cena: že od 220 €/tona**
•zgornja kurilna vrednost: 19.146 kJ/kg
•spodnja kurilna vrednost: 18.110 kJ/kg
•razpoložljivo v skladiščih Kamnik in Lj Vič

Pokličite nas: 040 123 711
Pišite nam: prodaja@center-biomase.net

Boljši izkoristek in lažje čiščenje pri kurjenju pelet, drv, briketov, sekancev: Katalizator »SOOT-OFF« oz. ODSTRANJEVALEC OBLOG

Se vam pojavljajo obloge v kurišču in dimnih cevih, ima vaša peč previsoke emisije ? UPORABITE katalizator »SOOT-OFF«.
»SOOT OFF« izboljšuje izgorevanje trdih kuriv (bio-mase in premogov, tudi smeti) in deluje katalitično (ne gori), istočasno pa čisti notranjost kurišča in vse dimne poti. Pri visoki temperaturi sublimira – prehaja v plinasto stanje. Ti plini reagirajo s karbonskimi in drugimi nanosi na dimnih cevih in v kurišču tako, da slednji odpadejo – se zaradi porozne strukture odlepijo od površine. Površine postajajo čistejše, prevodnost je boljša, preprečijo se požari oziroma vžigi nanosov. Preprečuje nastanek korozije v zgorevalnem sistemu. Z uporabo »SOOT OFF« dosežemo boljši izkoristek pri enaki količini uporabljenega kuriva, intervali čiščenja kotla se podaljšujejo, koncentracija škodljivih plinov NOx, SO2, SO3 in CO se bistveno zmanjša. Reducira se tudi sajavost (celo do 70 %).

Cena 0,5 kg pakiranja: 13,00 € (prah), 15,00 € (peleti)
Kontakt: 040 123 711, prodaja@center-biomase.net

4M Group d.o.o., Medvedova ulica 11A, Kamnik

učinkovito hladili tudi prostore do 35 kvadratnih metrov. Skupaj so tako pred dvema letoma preizkusili trideset naprav; v obeh kategorijah sta res zmagali najdražji klimatski napravi, a kakovostno in učinkovito napravo lahko tudi danes dobite za nekaj manj kot tisoč evrov. Res pa se morate pri tem odreči kakšni udobnostni funkciji, ki so vključene v najdražje naprave.

Pri ZPS poudarjajo, da je pri nakupu klimatske naprave najpomembnejši podatek ravno njena moč oziroma velikost prostora, ki ga boste z njo hladili oziroma ogrevali. Pri tem lahko razmislite tudi o možnosti, da bi z eno klimatsko napravo hladili več prostorov (denimo v blokovskih stanovanjih), prav tako pa se lahko odločite, da na eno zunanjo enoto povežete več notranjih (navadno do tri).

OCENITE LETNE STROŠKE UPORABE. Pri odločitvi, katera klimatska naprava bo prava, lahko pomaga tudi ocena letnega stroška uporabe. Ta strošek je sicer odvisen od tega, kako vroče je poletje, na kateri strani je prostor, ki ga želite hladiti, in kako pogosto ste v tem prostoru. Če boste klimatsko napravo uporabljali redko, je smiselno, da je priključena na stikalo, s katerim jo boste vmes lahko popolnoma izključili, saj so

Čeprav je uporaba klimatske naprave preprosta, pa je za udobje in tudi zdravje na dolgi rok treba poskrbeti z rednim vzdrževanjem. Če je naprava zanemarjena, pridejo z ohlajenim (ali segretim) zrakom v prostor tudi bakterije, trosi in plesen. V sezoni je treba klimatsko napravo očistiti vsakih 14 dni, še zlasti filtre, ki jih očistite z nežno milnico in pred ponovno vgradnjo posušite.

nekateri modeli precej potratni pri porabi energije v mirovanju. Pri ZPS priporočajo nakup inverterske klimatske naprave (te so v veliki večini), ki samodejno spreminjajo moč delovanja in skrbijo za ohranjanje enakomernejše temperature.

Na testu se je večina naprav izkazala s preprosto uporabo in s precej tihim delovanjem. Občutne pa so razlike pri učinkovitosti hlajenja. Najboljše naprave so za polovico učinkovitejše od povprečja in kar osemdeset odstotkov boljše od najslabših.

KLJUČNO JE REDNO VZDRŽEVANJE. Čeprav je uporaba klimatske naprave preprosta, pa je za udobje in tudi zdravje na dolgi rok treba poskrbeti z rednim vzdrževanjem. Če je klimatska naprava zanemarjena, pridejo z ohlajenim (ali segretim) zrakom v prostor tudi bakterije, trosi in plesen. V sezoni je treba klimatsko napravo očistiti vsakih 14 dni, še zlasti filtre, ki jih očistite z nežno milnico in pred ponovno vgradnjo posušite. Enkrat na leto naj napravo preveri pooblaščeni serviser, dopolni hladilno tekočino, izmeri spremembe v tlaku in ugotovi, ali naprava kje pušča. Še tako majhne napake pri vzdrževanju lahko zelo vplivajo na učinkovitost. Občasno velja preveriti tudi stanje nosilcev zunanjega dela, ki mora biti pritrjen stabilno in ravno.

NASVET ZPS. Poskrbite, da bo klimatska naprava strokovno montirana, saj je njena učinkovitost precej slabša, če ni ustrezno nameščena na steno. Okrog zunanje in notranje enote naj bo dovolj prostora, da bo lahko zrak neovirano krožil. Zunanja enota naj bo čim bolj zaščitena pred neposrednim sončnim obsevanjem. Med delovanjem klimatske naprave naj bodo v prostoru okna in vrata zaprta, tako tudi klimatski napravi ne bo treba delovati s polno močjo. Med poletno vročino, če je le mogoče, osončene prostore čez dan zastrite in tako zmanjšajte vpliv sončnih žarkov na temperaturo v prostoru. Ko ni v prostoru nikogar, zmanjšajte moč delovanja klimatske naprave ali jo popolnoma izključite. Ne pretiravajte s prenizko nastavljeno temperaturo, saj to poveča porabo energije, negativno pa vpliva tudi na zdravje. Pred nakupom klimatske naprave preverite vrednost na energijski nalepki. Razlika v porabi energije med posameznimi energijskimi razredi (na testu so imeli naprave od A+++ do A) je namreč zelo velika. K

> Pri ZPS priporočajo nakup inverterske klimatske naprave (te so v veliki večini), ki samodejno spreminjajo moč delovanja in skrbijo za ohranjanje enakomernejše temperature.

KRASILNICA V MESTNI KNJIŽNICI

Radi ustvarjate? Pridružite se Krasilnici v Mestni knjižnici Kranj, kjer boste razmigali prste in se preizkusili v ročnih spretnostih. Izdelke boste na delavnici za odrasle pod vodstvom Jožice Žumer ustvarjali iz preprostih materialov, ki jih bodo priskrbeli v knjižnici. In kaj boste krasili? Vse, kar se okrasiti da – predmete, osebe in prostore. Prebudite otroka v sebi in se prepustite papirju, škarjam in lepilu. Delavnica bo v torek, 17. aprila, ob 16. uri. S. K.

Foto: arhiv Mestne knjižnice Kranj

Vse za toplino vašega doma…

BARBATUS | TOPLING | SENKO

• **TOPLING** - kotli na pelete in polena • Profesionalni sistemi za izgorevanje lesne biomase • **SENKO** - štedilniki in peči na pelete

BARBATUS d.o.o., Preradovičeva ulica 22, 2000 Maribor **040 128 035** **08 205 32 65** **darko@barbatus.si, www.senko.si, www.topling-barbatus.com**

Male komunalne čistilne naprave

Zakonodaja zahteva na območjih, na katerih ne bo zgrajeno omrežje javne kanalizacije z zaključkom na centralni čistilni napravi, izgradnjo troprekatne greznice z razpršenim ponikanjem (filtracijski vodi in ponikalna polja) oziroma drugo vrsto malih komunalnih čistilnih naprav. Tokrat s strokovnimi nasveti Komunale Kranj predstavljamo MKČN.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Kar precej prebivalcev oziroma gospodinjstev se že odloča za izgradnjo malih komunalnih čistilnih naprav (MKČN), sploh pri novogradnjah ali ob obnavljanju obstoječih objektov. Pri javnem podjetju Komunala Kranj pričakujejo, da bo v prihodnje MKČN še več, saj se javna kanalizacija tam, kjer ni ekonomsko upravičena, ne bo gradila. MKČN je po uradni definiciji naprava za čiščenje komunalne odpadne vode z zmogljivostjo čiščenja, manjšo od 2000 populacijskih ekvivalentov (PE), v kateri se komunalna odpadna voda zaradi njenega čiščenja obdeluje z biološko razgradnjo s prezračevanjem v naravnih ali prezračevalnih lagunah, v bioloških

Foto: arhiv Komunala Kranj

> Vsak od nas mora prispevati po najboljših močeh, da bomo ohranili tudi kakovostno pitno vodo.

reaktorjih z aktivnim blatom, v bioloških reaktorjih s pritrjeno biomaso ali z naravnim prezračevanjem s pomočjo rastlin. Za MKČN se šteje tudi naprava za čiščenje komunalne odpadne vode, iz katere se očiščena voda odvaja neposredno v površinsko vodo preko filtrirne naprave ali posredno v podzemno vodo preko sistema za infiltracijo v tla.

Pri Komunali Kranj so povedali, da so njihove naloge kot izvajalca javne službe redno praznjenje nepretočnih greznic, prevzem blata iz MKČN, pregledovanje MKČN, obveščanje in seznanjanje ter vodenje predpisanih evidenc. Prve meritve izvajajo akreditirani izvajalci prvih meritev in obratovalnega monitoringa.

V nadaljevanju bomo govorili o MKČN z zmogljivostjo do 50 populacijskih ekvivalentov (50 prebivalcev), saj so te naprave primerne za čiščenje komunalnih odpadnih voda iz posameznih gospodinjstev ali iz večstanovanjskih stavb (več gospodinjstev skupaj).

Ikona. Moderna.
Ravnih linij.
Moja nova kuhinja.

Salon Prevc ŽABNICA, Dorfarje 17
T: 04 502 19 00
E: info@prevc.si

Alples studio BTC Ljubljana, Dvorana Desetka
T: 01 541 18 20
T: alples.studio@prevc.si

alples
PREVC SALONI POHIŠTVA

Vse odpadne vode se iztekajo na Centralno čistilno napravo Kranj. / Foto: arhiv Komunala Kranj

NA KAJ MORATE BITI POZORNI PRI POSTAVITVI MKČN. Če boste morali gradili MKČN, morate vedeti, na kakšnem območju živite oziroma kam se bo odvajala voda iz MKČN. Ali živite na občutljivem območju (npr. zaščitenem območju, namenjenem za oskrbo s pitno vodo, zaščitenem območju zaradi ohranjanja narave ali območja upravljanja kopalnih voda ...) ali živite na neobčutljivem območju. Za novogradnje mora biti iz projekta za gradbeno dovoljenje razviden način odvajanja in čiščenja odpadnih voda in pridobljeno vodno soglasje. Tudi za obstoječe stavbe je ob izgradnji treba pridobiti vodno soglasje.

Treba je tudi ugotoviti, katera vrsta MKČN je primerna za posamezno območje. Za območja brez posebnosti je ustrezna MKČN, ki ima oznako CE, izjavo o skladnosti, navodila za vgradnjo in navodila za obratovanje in vzdrževanje. Za zaščitena območja pa je treba upoštevati zakonske zahteve; v najstrožje zaščitenih vodovarstvenih območjih je alternativa izgradnja nepretočne greznice, kar prinese visoke obratovalne stroške.

VGRADNJA NOVE MKČN. Druge zahteve, ki jih morate še poznati, so pravilna izbira zmogljivosti MKČN, lokacija postavitve glede na velikost zemljišča in značilnosti terena (skalnat, plazovit, višina podtalnice, poplavno območje, hidravlični padci terena, dostopnost s težkimi vozili za odvoz odvečnega blata ...). Upoštevajte tudi to, da MKČN kupujete za 25 let ali več; treba je izračunati investicijske stroške, stroške obratovanja (električna energija, vzdrževanje, popravila, odvoz odvečnega blata ...), nadzora in upravljanja MKČN.

Vgradnja same MKČN (izkop, utrjevanje terena, namestitev MKČN, sidranje, zasipavanja) in izbira načina odvajanja očiščene odpadne vode (odtok v vodna telesa, odtočni jarek, s ponikanjem v tla, dodatne filtrirne naprave) je zelo zahtevno opravilo. Vgradnja naj poteka po navodilih proizvajalca ali usposobljenega gradbenega izvajalca s strani prodajalca/proizvajalca. Tudi zagon naprave naj poteka po navodilih proizvajalca. Investitor se lahko za vsa druga strokovna

> Vgradnja MKČN naj poteka po navodilih proizvajalca ali usposobljenega gradbenega izvajalca s strani prodajalca/proizvajalca.

vprašanja obrne na Komunalo Kranj, ki lahko investitorju MKČN zagotovi načrtovanje, vgradnjo, vzdrževanje in servis MKČN. Vsaka MKČN ima svoje posebnosti in investitor lahko dobi odgovore o značilnostih take naprave, pogojih vgradnje in uporabe ter o morebitnih omejitvah pri strokovnjakih Komunale Kranj.

Ob zagonu MKČN mora biti upravljavcu oziroma investitorju MKČN zagotovljeno tudi usposabljanje, ki ga izvede prodajalec/proizvajalec; upravljavec MKČN velikosti do 50 PE je lastnik čistilne naprave.

V primeru, da vgradnje MKČN investitorju ne izvede izvajalec javne službe (v primeru Mestne občine Kranj je to Komunala Kranj), mora investitor ob zaključku gradnje to javiti izvajalcu javne službe odvajanja in čiščenja odpadnih voda. Z nadzorom delovanja in vzdrževanjem MKČN se zagotavlja predpisano delovanje. Občasen nadzor izvaja upravljavec MKČN, usposobljen serviser pa enkrat do dvakrat letno opravi pregled in servis skladno z navodili proizvajalca.

Odvoz odvečnega blata izvaja po navodilu proizvajalca Komunala Kranj. Zakonska zahteva je na vsaka tri leta, lahko pa tudi pogosteje, odvisno od tipa MKČN in njene obremenjenosti. Izvajalec javne službe odvajanja in čiščenja odpadnih komunalnih voda izvaja preglede na tri leta, izdela poročila o pregledih ter sporoča podatke na Agencijo RS za okolje. Prvi pregled mora izvajalec javne službe opraviti eno leto po izvedenih prvih meritvah. Občasni nadzor izvaja tudi okoljska inšpekcija Ministrstva za okolje in prostor.

Z ustreznim čiščenjem odpadnih voda lahko naravi vrnemo čisto vodo. / Foto: arhiv Komunala Kranj

> Upoštevajte tudi to, da MKČN kupujete za 25 let ali več; treba je izračunati investicijske stroške, stroške obratovanja (električna energija, vzdrževanje, popravila, odvoz odvečnega blata ...), nadzora in upravljanja MKČN.

60 LET
Komunala Kranj

DAN ODPRTIH VRAT

Komunale Kranj in ogled Centralne čistilne naprave Kranj

Komunala Kranj vabi na dan odprtih vrat, ki bo v soboto, 21. aprila 2018, med 8.30 in 13. uro na Centralni čistilni napravi Kranj, Zarica.

V okviru obeležja mednarodnega dneva Zemlje, bodo strokovnjaki Komunale Kranj v vodenem ogledu predstavili delovanje Centralne čistilne naprave Kranj, še bolje boste lahko spoznali delo s področja oskrbe s pitno vodo, ravnanja z odpadnimi vodami, ravnanja z odpadki in s področja mestnih služb.

Svoje delo bo predstavil tudi Center ponovne rabe Vincenca Drakslerja.

Vodeni ogledi Centralne čistilne naprave bodo potekali v štirih terminih in sicer ob 8.30, 9.30, 10.30, 11.30. Večje skupine prosimo za najavo na info@komunala-kranj.si.

Prijazno vabljeni.

Za obiskovalce bo organiziran brezplačen avtobusni prevoz in prosta parkirna mesta, poskrbljeno pa bo tudi za malico.

Več informacij na www.komunala-kranj.si ali na 080 35 55.

utrinek s Centralne čistilne naprave

Čisto je lepo.

KRČ-2013/18

Dramatična jedilnica

Za nasvet nas je tokrat zaprosil mladi par, ki je pravkar prenovil družinsko hišo. Želel si je sodobno opremljeno stanovanje, ki pa trenutno ne odseva pravega značaja.

Besedilo: **Ines Košec, u. d. i. a.**

Par bi si želel malce dramatičnega učinka v kuhinji in jedilnici, saj trenutno bela kuhinja in bele stene z začasno opremljeno jedilnico delujejo precej prazno. Tla so obdelana v videzu lesa v sivo-rjavih tonih. Želi si, da prostor deluje enotno in elegantno z zanimivimi detajli v črni, sivi in modri barvi.

Kuhinja je v beli barvi z lesenim pultom, zato bi tudi v jedilnici izbrali podobno kombinacijo. V središče postavimo veliko rustikalno leseno mizo s kovinskimi črnimi nogami in rjavimi usnjenimi oblazinjenimi stoli. Mizo intimno osvetljujeta dva spuščena lestenca v črni barvi s steklenimi detajli. Prostor nad kuhinjskim otokom je treba dodatno osvetliti, zato predlagamo spuščen lesen strop z vgradnimi lučmi, kjer je tudi spuščena napa. Eno steno obarvamo v svetlo sivo barvo, ki se lepo dopolnjuje z opremo v lesu, črnimi lučmi in belo kuhinjo. Nasprotna stena je obarvana v temnejši modri barvi, ki se lepo vklaplja v izbrano barvno kombinacijo. Za popestritev je na sivo obarvani steni domiselna kombinacija kredne table v zlatem okvirju, kuhinjski pult pa je dopolnjen s črnim barskim pultom. Na modri steni je v dolžini mize postavljena bela omarica z ogledalom, ki diskretno odseva svetlobo prižganih luči.

Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte svoj problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi svoje želje.

Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.

Uredite vaš dom z nami
VSE NA ENEM MESTU - LES 3 PLUS

Laminatne talne obloge - laminati, so verjetno najbolj poznana talna obloga pri nas.
Vodilna strokovnjaka za laminate, nemški proizvajalec HARO in avstrijski KAINDL, vam ponujata odlične lesne dekorje, ki se po izgledu skorajda ne razlikujejo od pravega parketa. Ker sledijo trendom, so dodali še odlično imitacijo betona. Oba ponujata res širok izbor pristnih površin, dekorjev in dimenzij. Laminati so dodelani do najmanjših podrobnosti (pore, struktura, pobrani robovi,...).

Skrivnost pa ni samo v dobrem laminatu, temveč tudi v posebni izolacijski podlogi, ki jo je potrebno položiti pod laminat in še posebej v pravilnem in strokovnem polaganju laminata. Naj se sliši še tako enostavno, tudi laminat je potrebno strokovno in pravilno položiti, če želite, da izbrani laminat krasi vaš dom dolgo let.

Te izolacijske podloge ponujajo pomembno zaščito za laminat. Ne povečajo samo prožnosti tal in tako zmanjšajo zvok stopanja, ampak poskrbijo za to, da vaš novi laminat ne pride v stik s trdim estrihom.

LAMINAT

velik izbor kvalitetnih laminatov, podlog in zaključnih letvic

Pri nas kupljene talne obloge vam lahko tudi položimo po znižani 9,5% stopnji!

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

Les 3 plus

www.les3plus.si www.masivni-podi.si www.razrezipomeri.si

Slike so simbolične. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Akcijske cene veljajo v mesecu aprilu 2018 oziroma do odprodaje zalog.

Pet zvezdic za varnejše avtomobile

Letos je Euro NCAP (EUROPEAN NEW CAR ASSESSMENT PROGRAME) praznoval okroglo obletnico. S prvimi testiranji avtomobilov za varnost udeležencev v prometu so namreč začeli že leta 1997. Takrat si najbrž ni nihče predstavljal, kako pomembno vlogo bodo imele varnostne zvezdice pri snovanju novih avtomobilov. Če so v prvih letih preverjali predvsem zaščito potnikov v avtomobilih, se danes pri avtomobilih preverja mnogo več, zato so današnje ocene bistveno boljši kazalnik varnosti celotnega avtomobila. Poleg zaščite odraslih potnikov ima pomembno vlogo zaščita otrok in pešcev, pri kateri je odločilna zasnova sprednjega dela avtomobila. Tako lahko avtomobil dobi najvišjo oceno pet zvezdic le, če ima tudi ustrezno pasivno zaščito, kot je zaviranje v sili, prepoznavanje pešcev, po novem tudi prepoznavanje kolesarjev ipd. Vsako leto se kriteriji pri ocenjevanju dvigajo, zato starejši avtomobili niso tako varni kot novi.

Decembra lani so rezultati testov lepo pokazali, kako varni so avtomobili, zasnovani pred desetimi leti in več. Fiat Punto, ki je na trg prišel leta 2005 in je še vedno naprodaj, je za zaščito odraslih dobil komaj dve zvezdici, za zaščito otrok tri, za zaščito pešcev štiri zvezdice, a vse skupaj je izničila varnostna oprema, ki je ta avtomobil pravzaprav nima. Na koncu zato ni dobil niti ene zvezdice in se je tako uvrstil najslabše v dosedanji zgodovini testiranja vozil.

> Elektronska pomagala (računalnik, senzorji, kamere), ki vozika opozarjajo na stanje v vozilu in izven njega, za varnost vozila v prometu kljub temu niso tako pomembna, kot so karoserijske značilnosti vozila, varnostni pasovi, zračne blazine ipd. V končnem pa je voznik tisti, ki je najbolj (ne)varen sebi in drugim v prometu.

Po pričakovanjih se je najbolje izkazal svetovni avto leta volvo XC60, ki je dobil oznako »najvarnejši avto leta 2017«. Top ocene je dobilo več Volkswagnovih modelov: arteon, T Rock in polo, ki so postali najboljši v svojih razredih. Subaru XV in impreza sta prejela priznanje za najvarnejša majhna družinska avtomobila.

Kljub temu opozarjajo, da nas ocene ne smejo preslepiti, da se nam v avtomobilu s petimi zvezdicami ne more nič zgoditi, in obratno, da je v konkretnem primeru fiat punto smrtno nevaren avto. V končnem je voznik tisti, ki je (ne)varen sebi in drugim v prometu. Elektronska pomagala (računalnik, senzorji, kamere,) ki vozika opozarjajo na stanje v vozilu in izven njega, za varnost vozila v prometu kljub temu niso tako pomembna, kot so karoserijske značilnosti vozila, varnostni pasovi zračne blazine ipd.

V dvajsetih letih obstoja Euro NCAP naj bi zaradi povečane varnosti avtomobilov na cestah umrlo 78.000 ljudi manj, v tem času so preizkusili več kot 1800 avtomobilov in za to odšteli 160 miljonov evrov. K

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

Varnost v cestnem prometu

Po podatkih Javne agencije RS za varnost v cestnem prometu se stanje kljub večjemu prometu v Sloveniji izboljšuje. Evropska komisija (EK) je objavila stanje varnosti cestnega prometa v letu 2017 v 28 evropskih državah.

Slovenija je skupaj z Estonijo dosegla izjemen uspeh na področju varnosti cestnega prometa v primerjavi z letom 2016. Estonija je kot najbolj uspešna dosegla 32-odstotno zmanjšanje števila smrtnih žrtev v prometnih nesrečah, Slovenija pa se uvršča na zavidljivo drugo mesto, saj nam je uspelo zmanjšati število smrtnih žrtev kar za 20 odstotkov. »Leto 2017 je bilo v tem pogledu izjemno, najboljše v 60-letni zgodovini, in veseli nas, da je Evropska komisija prepoznala delo in napore vseh, ki se trudimo za izboljšanje prometne varnosti,« je povedal direktor Agencije mag. Igor Velov.

Še bolj prepriča statistična primerjava v zadnjih šestih letih: leta 2012 je bilo v Sloveniji kar 22.037 vseh nesreč, 122 s smrtnim izidom in 6649 s poškodbami, leta 2017 17.584, od tega 101 s smrtnim izidom in 6084 s poškodbami.

Na evropskih cestah je lani v nesrečah izgubilo življenje 25.300 ljudi, kar je 300 manj (dva odstotka) kot leta 2016 in 6200 manj (20 odstotkov) kot leta 2010. Čeprav je trend na ravni Evropske unije spodbuden, bo doseganje cilja EU, da se število smrtnih žrtev v prometnih nesrečah v prihodnjih letih prepolovi, zelo zahtevno. V lanskem letu se je po ocenah EK v prometnih nesrečah hudo telesno poškodovalo 135.000 ljudi, velik delež teh predstavljajo ranljivi udeleženci: pešci, kolesarji in motoristi.

> Slovenija je skupaj z Estonijo dosegla izjemen uspeh na področju varnosti cestnega prometa v primerjavi z letom 2016.

www.volkswagen.si

PORSCHE
FINANCE GROUP SLOVENIA

Golf Rabbit.

Že za 13.990 EUR
ali 149 EUR/mesec!*

Ponudba, ki jo preprosto morate zgrabiti!

Golf Rabbit z bogato serijsko opremo je lahko vaš že za 13.990 EUR ali 149 EUR/mesec.* Kaj torej čakate? **Pojdite na lov na zajca!**

Serijska oprema modela Golf Rabbit:

- avtomatska klimatska naprava
- Front Assist z mestno funkcijo zaviranja v sili ter zaznavanjem peščev
- funkcija večnaletnega zaviranja
- zaznavanje utrujenosti voznika
- električni pomik vseh stekel
- naprava Bluetooth za prostoročno telefoniranje
- parkirni sistem ParkPilot
- in še in še

Volkswagen

Emisije CO_2: 112–109 g/km. Kombinirana poraba goriva: 4,9–4,1 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,057–0,0319 g/km. Število delcev: 0,00905–0,00153 x 10^{11}. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Slika vozila je simbolna. *V ceno vozila in znesek mesečnega obroka je vključen bonus financiranja v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v višini 1.000,00 EUR z DDV, ki velja v primeru financiranja in zavarovanja preko skupine PFGS (strošek zavarovanja ni vključen v znesku mesečnega obroka). Informativni izračun velja za finančni leasing za dobo 84-mesecev pri družbi Porsche Leasing SLO d.o.o. po pogojih akcije VWBONFAST18 ob hkratni sklenitvi permanentnega VW zavarovanja (permanentni kasko Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno zavarovanje Zavarovalnica Sava d.d.). Več o pogojih akcije na www.porscheleasing.si in volkswagen.si. Akcija traja do 30.6.2018.

AH VRTAČ

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

Povprečna poraba goriva: 8,4 – 3,4 l/100 km. Emisije CO_2: 146 – 89 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,666 – 0,01538 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00076 – 0,00006 g/km. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Cene veljajo za vse različice modela Tipo z motorjem 1.4 70 kW (95 KM) Pop in že vključujejo veljavni popust. Slike so simbolične. Podrobnejše informacije in pogoji storitve Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si.

Povprečna poraba goriva: 3,9 - 5,8 l/100 km. Emisije CO_2: 104 - 135 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NO_x: 0,0081 - 0,0605 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00035 - 0,00169 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 1,64E10 - 2,77E10 /km. Ogljikov dioksid (CO_2) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.

*Reprezentativni primer izračuna za MAZDA 3SP G100 EMOTION: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 14.610 • lastna udeležba (polog): € 7.305 • znesek financiranja: € 7.305 • število obrokov: 60 •mesečno plačevanje: 73,05€ • stroški odobritve: € 0 • zadnji (61-i)obrok: 2.922.€ , skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 7.305 • letna obrestna mera: 0% • efektivna obrestna mera: 0% na dan 04.01.2018.09.2017 • Financiranje se lahko zavrne, če stranka nima ustrezne bonitete.

AVTO MOČNIK d.o.o., Kranj, Jezerska cesta 135, 4000 Kranj • T: 04 281 77 17 • www.avtomocnik.si

AVTO MOČNIK D.O.O., KRANJ, BRITOF 182, KRANJ

Polnilci telefonov

Verjetno se še spomnite časov, ko smo imeli polne predale polnilcev in grozde prepletenih kablov. Vsak proizvajalec, včasih celo GSM aparati istega proizvajalca, je imel svoj polnilec s svojim priključkom. To je povzročalo zmedo in ni služilo drugemu kot zaslužkom, saj tehničnih razlogov za razlike ni.

Večina večjih proizvajalcev je že leta 2009 z EU podpisala dogovor o standardizaciji priključkov za polnilnike. Evropski parlament pa je šele nekaj let nazaj (leta 2014) sprejel direktivo, ki proizvajalcem nalaga uporabo enotnih polnilnikov za mobilne telefone. Dogovorili so se za enotni priključek, tj. mikro USB. Države članice so imele dve leti časa, da direktivp prenesejo v zakonodajo, proizvajalci pa še dodatno leto, to pomeni, da so se najkasneje lani, tj. 2017, vsi proizvajalci morali poenotiti.

Čeprav naj bi bili USB priključki (Universal Serial Bus) univerzalni, pa se ti razlikujejo glede na različne oznake in zmožnosti polnjenja: 1.0 , 2.0, 3.0 in 3.1.

Moč (W) je zmnožek napetosti (V) in toka (I), torej velja, da je boljši USB-polnilnik tisti, ki nosi višjo oznako. USB 1.1 in USB 2.0 zmoreta 0,5 A pri 5 V (torej 2,5 W), USB 3.0 pa 0,9 A pri 5 V (4,5 W). USB 3.1 podpira tudi 1,5 A in celo 3,0 A pri 5 V (7,5 W in 15 W).

Pri tej različnosti je razumljivo prisoten strah, da bi z napačnim polnilcem lahko poškodovali aparat, vendar strokovnjaki tolažijo, da je strah odveč. Aparati so izdelani »pametno« in že sami ne zahtevajo oziroma ne dovolijo tokov, ki bi poškodovali aparat.

Vsakdo je že občutil nemoč izpraznjenega telefona takrat, ko ga je najbolj potreboval, zato se splača investirati v primerno močan polnilnik, naj ta omogoča vsaj 2 A (ampera) toka.

Primer brezžičnega polnilca. Razmeroma dober brezžični polnilec dobite že za 40 evrov.

Povprečna poraba goriva 5,1 – 4,0 l/100 km, povprečne emisije CO_2 115 - 106 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6. Emisije NO_x: 0,0635 - 0,0203 g/km. Emisije trdih delcev: 0,00051 - 0,00014 g/km. Število delcev: 7,27 x 10^{11} - 0,01 x 10^{11}. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. *Več na www.seat.si in www.porscheleasing.si.

Jutro pravi pohiti.

Gneča pravi zamujaš.

Jaz pravim Arona.

Nova
SEAT Arona.
Že od 13.990 €*

Sledi svoji poti.
Živi po svojih pravilih. Spoznaj novo SEAT Arono. Mestni SUV ustvarjen za drzne. Z dinamičnim urbanim dizajnom in napredno tehnologijo oblikovano za tvoje poti.

SEAT

Avtohiša Vrtač, Delavska cesta 4, 4000 Kranj,
T.: 04 27 00 252, M.: 040 579 600, www.avtohisavrtac.si

SESTAVIL: F. KALAN	ČUSTO OBUPA	IVERNA PLOŠČA	ROD, PLEME	JUDOV SIN	KRMILNI OHROVT	IZGOVOR ČRKE Q	RIMSKI BOG SMRTI	GOROVJE V SREDNJI AZIJI	GORENJSKI GLAS	ARGENTINSKI NOGOMETAŠ (DIEGO)	LADO BIZOVIČAR	IGRALEC BALDWIN	POKLON	ODISEJEVA DOMOVINA	GRŠKI ZDRAVNIK IN PESNIK	ALEŠ VALIČ
VRSTA VRTAVKE, GIROSKOP						20			PODMLADEK							
PUSTOLOVŠČINA			19						ŠESTI SKLON / PEVKA ČERNE						12	
DELAVEC V LESNI PANOGI					2	PRIPADNIK NARODA V KAMBODŽI / MESTO V RUSIJI		18			HRVAŠKA IGRALKA (NINA) / PLANTAŽA	22				STRELNO OROŽJE Z DALJŠO CEVJO
POMARANČA							NAŠ IGRALEC (BRANE) / TULEC, ETUI				7		NAPUŠČ / BARVA IGRALNIH KART	11		15
STEPHEN KING			MESTO V ITALIJI	PEVSKI ODER / HRIB PRI BEOGRADU								VRSTA ČOLNA / IGOR PRETNAR				
TARENT (IT. ZAPIS)	10					13		ŽELATINA	OSJE GNEZDO	8				DARJA ŠVAJGER / TANTAL		
ASTRAHAN NIKANDER RAVENA	PEVEC JUNKAR	PRIPADNICA OBROV / VRH V KARAVANKAH							ELIKSIR / OZKA LETEV, DESKA			1			17	
MESTO V ITALIJI		5			16		SESTAVINA V PIVU / KANTON V ŠVICI	9				POSODA ZA PEPEL, URNA	6			
KAJNOV BRAT				4	AVTOMOBILSKA TROBLJA / BARIJ											
ŽIVOSREBRNA SVETLICA, CINOBER								3								
EPOHA	14			PEVKA HORVAT		21										

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	

1. nagrada: enodnevna uporaba avtomobila SEAT ARONA; 2. nagrada: enodnevna uporaba avtomobila SEAT IBIZA; 3. nagrada: poklanja Gorenjski glas. Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do petka, 4. maja 2018, na Gorenjski glas, Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Bleiweisovi cesti 4.

TRGOVINA KAMIN
ZA TOPLE ZIMSKE DNI

SAVAL

Sanacije dimnikov z nerjavečimi cevmi
Povrtavanje in montaža, Diamantno vrtanje
G 041 229 246

EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA KAMINSKE PEČI PROIZVAJALCA HASE

Kamini na polena izdelani v Nemčiji z večkrat nagrajenim inovativnim dizajnom in odličnimi rezultati testiranj.

hase

MOŽEN NAKUP NA OBROKE

Na zalogi dimne cevi za priklop kaminov, podložna stekla in dimniška vratica.

V ČASU FESTIVALA ČOKOLADE V RADOVLJICI 20.4. IN 21.4. **VABLJENI NA HIŠNI SEJEM IN DODATNE POPUSTE**

Specializirani smo za prodajo in montažo kaminskih peči, kaminskih vložkov in za vsa dela v zvezi z sanacijami in novogradnjo dimnikov.

V našem prodajno razstavnem salonu ponujamo na ogled kar 65 kaminskih peči priznanih proizvajalcev.

NUDIMO VAM:
- Vstavitev nerjavečih tuljav in povrtavanje
- Podiranje dotrajanih dimnikov
- Zidava novih dimnikov
- Montaža nerjavečih kap dimnikov
- Menjava dimniških vratic
- Montaža troslojnih nerjavečih (fasadnih) dimnikov
- Postavitev šamotnih dimnikov
- Ureditev dostopa do dimnikov na strehi
- Kondenzacijski odvodniki
- Sanacije z koaksialnimi dimovodi
- Prezračevanje kotlovnic
- Izračun presekov in vsa ostala dela, ki so potrebna, da bo vaš dimnik varen in funkcionalen

hase COLOR emajl RIKA NOTRAX Extraflame PALAZZETTI SCHIEDEL ENABLES ENERGY EFFICIENCY

DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIK!

PEČARSTVO: ZIDANI KAMINI, LONČENE PEČI, KRUŠNE PEČI, 3D IZRIS

■ Kamini na polena in pelete ■ Kamini za centralno ogrevanje (etažno) ■ Kaminski vložki
■ Pribor za kamine ■ Dimne cevi in priključki ■ Podložne steklene plošče
■ Štedilniki na trda goriva ■ Sanacija dimnikov ■ Diamantno vrtanje ■ Ogled in svetovanje

SAVAL,ALEŠ AVSENEK D.O.O., Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica (ZA GORENJSKO BANKO v Radovljici)
G 040 364 636, T 04 53 000 40, F 04 53 000 41, www.dimniki-kamini.si, info@dimniki-kamini.si
Delovni čas: od 9.00 do 18.00, sobota: od 9.00 do 12.00, nedelja in prazniki zaprto

GG | IZLET / **OD 11. DO 13. MAJA 2018**

Gradovi južne Češke in pivo Budweiser

CENA: 243 €
(ob prijavi 40 gostov)

Češke dežele so bile v srednjem veku ene najbogatejših v Evropi, zato se je v vseh obdobjih v teh krajih oblikovala bogata arhitekturna dediščina.

1. dan: Na naši poti si bomo ogledali slikoviti Telč, nato se bomo ustavili ob pravljičnem gradu Červena Lhota, ki se nahaja na otočku sredi jezera, dan pa bomo končali z ogledom mesta Češke Budejovice. **2. dan:** Po zajtrku bomo spoznavali srednjeveško življenje v dvorcih Kratochvile in Hluboka, se nato odpeljali do slikovite vasi Holašovice, ki je najlepša češka vasica, uvrščena tudi na seznam Unesco, končali pa bomo z ogledom pivovarne Budweiser, pokušino piva in večerjo v pivnici. **3. dan:** Po zajtrku vožnja v Češky Krumlov, ki mu poseben čar dajejo reka Vltava, mestni grad, drugi največji na Češkem, in staro mestno jedro, ki je uvrščeno na seznam Unesco. Naš zadnji postanek bomo naredili pri jezeru Lipno. Sprehodili se bomo na lesen razgledni stolp in od tu nadaljevali vožnjo proti domu.

Cena vključuje: prevoz s turističnim avtobusom, vstopnino v gradove Červena Lhota, Hlobuka ter Kratochvile, vstopnini v pivovarno Budweiser Budvar in na razgledni stolp Lipno, eno prenočitev z zajtrkom in en polpenzion v hotelu s tremi zvezdicami v dvoposteljni sobi, južnočeški večer v pivnici (razširjen meni pri večerji), glasba do dve uri, dve pijači, turistično vodenje, organizacijo ter DDV.

Za prijave in informacije pokličite Alpetourjeve turistične poslovalnice:
Kranj – 04/ 20 13 220, Škofja Loka – 04/ 51 70 305, Radovljica – 04/ 53 20 445; Jesenice – 04/ 58 09 755, Ljubljana – 04/23 08 505, Domžale – 01/ 72 20 016, Tržič – 04/ 59 63 280 ali pišite na turizem@alpetour.si.

Gorenjski Glas

Organizator:
ALPETOUR Potovalna agencija
Part of Arriva – a DB company

OVEN
21. marca–21. aprila

Skušali se boste boriti, da obratno mislečemu dokažete svoj prav. Še pravi čas se boste ustavili, saj boste ugotovili, da prerekanje nima smisla. Z modrim ravnanjem boste ohranili prijateljski odnos. Srečna dneva bosta 18. in 19. 4. Misel meseca: Sreča, ki jo nestrpno iščemo daleč od sebe, je tik ob nas.

BIK
22. aprila–20. maja

Skovali boste pretkan načrt, kako čim bolj lagodno preživeti teden. Uspelo vam bo in še sami se boste čudili svoji iznajdljivosti. Na ljubezenskem področju boste uspešni, saj boste še pravi čas razkrili svoja čustva. Srečna dneva bosta 19. in 26. 4. Misel meseca: Samo dober človek je lahko srečen človek.

DVOJČKA
21. maja–21. junija

Doma se boste počutili osamljeni in vleklo vas bo med ljudi, v središče dogajanja. Prijetno razpoloženi boste z lahkoto opravili z vsemi obveznostmi. Previdno pri poslu, imejte denar vedno na očeh. Srečna dneva bosta 20. in 25. 4. Misel meseca: Prepozno spoznanje je današnji dogodek, ki ga bomo jutri razumeli.

RAK
22. junija–22. julija

Umirjeno stanje vaših misli bo na glavo obrnila nepričakovana novica. Prinaša vam zanimive spremembe, ki vam sprva ne bodo po godu. Če se boste z njimi primerno soočili, vam ne bo žal. Srečna dneva bosta 22. in 23. 4. Misel meseca: Razočaranje naj ne bo konec upanja, naj bo še večja moč za ponovno upanje.

LEV
23. julija–23. avgusta

Vaša čustva do določene osebe se bodo ohladila. Razmislite o svoji dokončni odločitvi, saj časa za popravo ne bo. V sebi boste začutili izgubljeno moč, ki vam bo preprečila poraz v danih okoliščinah. Srečna dneva bosta 18. in 24. 4. Misel meseca: Živeti brez ovir, brez omejitev in se prepustiti toku življenja.

DEVICA
24. avgusta–23. septembra

Veliko stvari se boste lotili kar v eni sapi. Zaradi pomanjkanja časa boste naloge skušali porazdeliti na pleča drugih. Doživeli boste razočaranje, saj ne boste prejeli pomoči, ki bi jo pričakovali. Srečna dneva bosta 24. in 25. 4. Misel meseca: Največja napaka, ki jo lahko zagrešimo, je naš strah pred tem, da bi jo zagrešili.

TEHTNICA
24. septembra–23. oktobra

Dneva si ne boste mogli predstavljati brez svojega srčnega izbranca, ki vam bo v tem času izkazoval ljubezen in pozornost. Srce bo žejno od ljubezni kljub nenehnemu napajanju. Ne postanite prehitro odvisni. Srečna dneva bosta 29. in 30. 4. Misel meseca: Vsak ima svoj košček sveta. Kdor to ve, ima ves svet.

ŠKORPIJON
24. oktobra–22. novembra

Povabljeni boste na srečanje, ki ga zaradi slabega razpoloženja ne smete odkloniti. V vas se bodo zbudila skrita čustva, ki bodo obudila romantiko. Pripravljeni boste na vse. V službi boste presenečeni. Srečna dneva bosta 27. in 28. 4. Misel meseca: Kdor obupa, svoje življenje spremeni v usodo, s katero se sprijazni.

STRELEC
23. novembra–21. decembra

V tem mesecu boste različne, a kar pomembne stvari postavili na stranski tir in ne boste se ukvarjali z mislijo na možne posledice. Pomembna vam bo samo ljubezen in vse kar je z njo povezano. Srečna dneva bosta 20. in 22. 4. Misel meseca: Za spoznanje, da v življenju malo potrebujemo, moramo veliko žrtvovati.

KOZOROG
22. decembra–20. januarja

Vaše razpoloženje bo iz trenutka v trenutek nihalo in že sami sebi boste šli pošteno na živce. Ko boste šli dva koraka naprej, bo narejen tudi korak nazaj, ne da bi se tega zavedali. Vse se zgodi v pravem času. Srečna dneva bosta 25. in 28. 4. Misel meseca: Kdor hodi po stopinjah drugih, za seboj ne pušča sledi.

VODNAR
21. januarja–19. februarja

Težavam se boste izogibali z nasmeškom in dobro voljo. S takimi in podobnimi izzivi se boste spoprijemali brez omahovanja, kajti pred vami so trdni cilji. Na čustvenem področju boste večkrat presenečeni. Srečna dneva bosta 21. in 23. 4. Misel meseca: Iskrenost je plemenita lastnost. Pametni se z njo ne šopirijo preveč.

RIBI
20. februarja–20. marca

Za določene stvari, ki si jih želite v tem trenutku, ni še pravi čas. Ne samo da okoliščine niso prave, tudi vi v resnici še niste pripravljeni. Ko pa boste tik pred tem, vas nobena sila ne ustavi, ne bo dvomov, ne strahov. Srečna dneva bosta 23. in 30. 4. Misel meseca: Prehitra odločitev je lahko zgrešena prepozna pa vedno.

99 €
OKVIR* + STEKLA** + ETUI

Uvex sončna očala z dioptrijo!

optikamali.si

*Ponudba velja za naslednje modele Uvex očal: IGL39, IGL35, IGL31 in IGL21.
**Organska stekla 1.5 dioptrije do 4Dprt / 2Cyl premera 65mm + 85 % zatemnitev (siva, rjava, sivo-zelena) + UV zaščita. Popusti se ne seštevajo! Akcija traja od 1. 4. 2018 do razprodaje zalog.

Ljubljana: Cankarjeva cesta 7 / **Medvode:** Medvoška cesta 3

OPTIKA Mali.

ČREŠNIK Medvode

Pooblaščen prodajalec in serviser vozil
Oglasite se po najboljšo ponudbo
Prodajamo nova in rabljena vozila z garancijo !!!

KIA

Hiša popolne ***mobilnosti!***

že za 43€ na mesec

MASTER X TORI
4 prestave

www.cresnik.si ☎ **01-23-55-656**

KAKO PRATI PRI ALERGIJAH?

ETIS
Kaj bi bilo idealno za vas?

Ko imajo naši otroci – ali mi sami – težave s kožnimi boleznimi, alergijami ali suho kožo, lahko pranje perila veliko pripomore k lajšanju težav. Ali pa jih poveča.

Jure NOVAK,
specialist za belo tehniko

Ljudje v težavah največkrat pomislijo, da je zanje le najsodobnejši pralni stroj dovolj dober. Pa to niti v sanjah ne drži.Kaj je rešitev? In kje jo najti?

ETIS je že 25 let najboljši prijatelj zahtevnih v svetu bele tehnike in kuhinj. Ne prodajamo škatel. Pomagamo izbrati opremo, ki bo idealna za vaš način dela in vaše želje. Vso opremo tudi servisiramo, zato bolje kot drugi vemo, kaj deluje in kako trajno je.

Se želite pogovoriti z nekom, ki se spozna in ni le prebral prospekta? Pridite v ETIS. Tu razumemo zahtevne.

OGLASITE SE ŠE DANES:
ETIS KRANJ, Labore/Ljubljanska c. 30 | www.etis.si

ETIS - D.O.O., LJUBLJANA, TRŽAŠKA CESTA 52, 1 LJUBLJANA