

07

JULIJ 2018
LETO XXI / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Poletno mesto kolažev

Trenerja so vrgli v vodo

Tekmovali v footbagu

Modni spektakel v
mestnem jedru



 **URARSTVO
MATJAŽ**
center  tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču

[www.adventure
MINI GOLF .si](http://www.adventuremini-golf.si)
ZLATOKOP
+ otroška igra
Gorica 23, Radovljica



optikaart *Lep okvir, dobra slika!*
Bleiweisova 14, Kranj



OPTIKA
















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.

Nove
kolekcije
sončnih očal
že pri nas!

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

Vsa sončna
očala
**popust
-25%**

ART OPTIKA, D.O.O., GORNSKA CESTA 78, AJDOVŠČINA

VENERA SHOP

Erotična trgovina

NOVO ODKRITJE ZA MOŠKO SPOLNO MOČ!

KREMA ZA MOŠKE POWERECT

Ne glede na to v katerem življenjskem 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

INFORMACIJE IN NAROČILA

031 399 322

www.venera-shop.si



Na naslovnici: Jelena Justin
Foto: Tina Dokl



4 | LJUBI OBČUTEK SVOBODE IN KRIL

Kranjčanka Jelena Justin je avtorica štirih planinskih vodnikov Pozdravljene, gore, vsi so izšli pri Gorenjskem glasu, zadnji pred kratkim. Z iskreno ljubiteljico gora odkrivamo njeno življenjsko pot, zanimanja. Filozofijo, ljubezen do muzealstva in gledališča, potovanj ... do življenja samega.



**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

Razos:

Pošta Slovenije, PE Kranj

**Uredništvo, naročnine,
oglasno trženje:**

Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj

Telefon: 04/201 42 00

Telefaks: 04/201 42 13

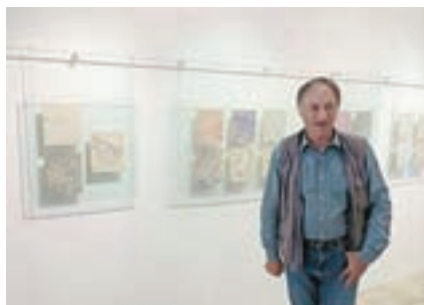
E-pošta: info@g-glas.si

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 54. številke Gorenjskega glasa, 6. julija 2018, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.



14 | TRETJA UMETNOST

Akademski kipar in nagradjenec Prešernovega sklada Marko Pogačnik po več kot pol stoletja znova razstavlja v galeriji Prešernove hiše in hkrati tudi v Galeriji Prešernovih nagrajencev.



30 | VSAK ŠOK JE ZA NEKAJ DOBER

Maji Križnar iz Stražišča se je pred dvema letoma čez noč sesul svet, saj je le dva tedna po partnerjevi prevari ostala še brez službe. Osebnostno izkušnjo je opisala v knjigi Izgubila sem tebe, a našla sem sebe, s katero želi pokazati, kako se soočiti s težkimi preizkušnjami in jih obrniti sebi v prid.



12 | Ko sestopi veselje

17 | Zlato za Tjašo

18 | Svetovno prvenstvo v gorskem deskanju

32 | Z masažo dlani do zdravja

41 | Poskrbite za klimo v avtu

Ljubi občutek svobode

Kranjčanka Jelena Justin je avtorica štirih planinskih vodnikov Pozdravljene, gore, vsi so izšli pri Gorenjskem glas. Ljubiteljico gora odkrivamo njeno življenjsko pot, zanimanja. Filozofijo, ljubezen do muzealstva in gledališča, potov

Besedilo: **Suzana P. Kovačić**

Ste bili s hribi povezani že kot otrok? Kako ste odraščali?

»Odraščala sem v enostarševski družini z mamo. Z nama je živela še stara mama. Nisem bila vzgojena kot otrok, ki bi hodil v hribe, te sem spoznala šele na začetku fakultete, ko sem šla s prijatelji na Vrtačo in že ob prvem vzponu doživela poučno šolo. Opeklo me je sonce, kar pa ne pomeni, da me kasneje ni nikoli več ... Moje otroštvo je bilo srečno, zaznamovala ga je razigranost, razposajenost, plezanje po prometnih znakih, uličnih svetilkah in igranje s frnikolami in plištastimi medvedki. V osnovni šoli sem igrala košarko, kasneje pa se najstniško uprla in prekinila s košarkarsko kariero. Nisem bila sicer uporna najstnica na način "veležurereke", da bi mami povzročala težave, no, čeprav bi ona več znala povedati o tem. (smeh) Kar nekaj let sem bila lenoba na celi črti, potem pa našla hribe.«

V mladih letih ste najraje prebirali Deklica z vžigalicami, brezčasno in žalostno zgodbo o revni punčki. Kaj je bilo tisto, kar se je vas dotaknilo v tej pravljici?

»Andersenovo pravljico Deklica z vžigalicami sem prvič slišala, ko mi je bilo kaka tri leta. Tako kot mnogim otrokom so mi pravljice brali za lahko noč. In vedno znova, vsak večer, sem želela slišati le to. Zнала sem jo na pamet. Kaj se me je dotaknilo? Verjetno nepredstavljivo dejstvo, v kakšnem pomanjkanju



Jelena Justin / Foto: Tina Dokl

so некоč živeli otroci, taki, kot sem bila takrat sama, in se borili za preživetje. Pravljico sem vedno poslušala pod toplo odejo, ta deklica pa je zmrznila od mraza na silvestrski večer.«

Doštudirali ste zgodovino in filozofijo. Ste v filozofiji tudi zase iskali

odgovore na bistvena življenjska vprašanja?

»V prvem letniku fakultete smo pri predmetu Filozofska antropologija morali napisati seminarsko nalogo o nečem. Dejansko je bila profesorjeva iztočnica študentom »pišite o nečem življenj-

ode in kril

n glasu, zadnji pred kratkim. Z iskreno
potovanj ... do življenja samega.

skem«, ker še nismo bili pod vplivom nobenega profesorja, filozofske smeri. Naslov sem dala Kaj je smisel življenja? Kljub temu da sem pri 19 letih o tem napisala pet strani, si na to vprašanje v resnici še nisem odgovorila – ne ob zaključku študija in še danes pri svojih 45 ne. Veš, zakaj si, ne veš pa, za kaj. Že stari Grki so rekli »spoznaj samega sebe«, zato sem mnenja, da je treba delati na sebi, rasti in dozorevati ter si treba dovoliti biti jaz.

Sem se pa že v gimnazijskih letih spraševala, kaj bom s filozofijo v življenju počela. Bila sem predzadnja generacija usmerjenega izobraževanja, obiskovala sem Gimnazijo Kranj, smer računalništvo. Nisem bila najbolj zadovoljna z izbiro in sem se že v prvem letniku hotela prepisati na pedagoško, potem pa vendarle ugotovila, da mi bo tudi računalništvo lahko koristilo kasneje v življenju. Vedela sem, da tega ne bom študirala, pravzaprav nič, kar je bilo povezanega z matematiko in fiziko. Za filozofijo me je navdušil prof. Dačić v četrtem letniku, zraven pa sem izbrala še zgodovino. Še danes sem prepričana, da je bila to odlična kombinacija. Da razumeš filozofijo nekega obdobja, je treba poznati tudi čas, v katerem je ta misel nastala.«

Bi tudi rekla, da zelo cenite slovenski jezik, ki lepo poboža bralca v knjigah Pozdravljene, gore.

»Razmišljala sem, da bi k študiju filozofije dodala še primerjalno književnost, a kje bi me s tem dvojim zaposlili? Občasno še vedno z veseljem prebe-

rem kakšno filozofsko knjigo, trenutno Filozofijo hoje avtorja Frédérica Grosa. Govori o hoji kot osnovnem človekovem gibanju, naj bo to hoja po ravnem ali v hribe. Hoditi pomeni biti zunaj. Hodimo, premlevamo svoje probleme, se naužijemo svežega zraka, se pomirimo in naredimo nekaj zase.«

Po toliko letih gorništvu s toliko izkušnjami še potrebujete Filozofijo hoje?

»Knjiga se mi je pripeljala ... me poklicala. V knjigarni sem jo zagledala, odprla na naključni strani, na vrhu je bil citat: »Človek, ki ga srečam, me pogosto nauči manj od tišine, ki jo prekine.« Sploh nisem razmišljala, ali naj jo kupim ali ne. Pogosto se mi zdi, da nam v življenju v nekem trenutku pot prečkajo stvari ali ljudje, ki jih v danem trenutku potrebujemo. V življenju ni naključij. Vse se zgodi z razlogom.«

»Gore so lepe, tudi če hodiš sam. Še lepše so, če hodiš v družbi ljudi, ki jih imaš rad.« To je pa vaš citat. Vi ne hodite sami. Vaša sopotnica po hribih je Mateja, ki je iz vajinih skupnih poti prispevala nekaj fotografij za vašo zadnjo knjigo Pozdravljene, gore.

»V hribe pravzaprav sama nisem kaj dosti hodila. Prepričana sem, da je varneje, če v hribe ne hodiš sam, zato sem iskala družčino, ki jo zanimajo podobni hribi kot mene, ki imajo podobne fizične sposobnosti, tehnično znanje. V zadnjem letu po hribih res hodiva z Matejo, družijo naju planinske dogodivščine in sva se dobro ujeli. Spoznali sva se lani

»Občasno še vedno z veseljem preberem kakšno filozofsko knjigo, trenutno Filozofijo hoje avtorja Frédérica Grosa. Govori o hoji kot osnovnem človekovem gibanju, naj bo to hoja po ravnem ali v hribe. Hoditi pomeni biti zunaj. Hodimo, premlevamo svoje probleme, se naužijemo svežega zraka, se pomirimo in naredimo nekaj zase.

na Grintovcu prek skupnega prijatelja. Iščeva poti, kjer je mogoče še najti mir in tišino.«

Ob lanskem jubileju Gorenjskega glasa se vam je utrnilo, da bi v novi knjigi objavili sedemdeset najlepših vzponov za sedemdeset let Gorenjskega glasa. Direktorica in odgovorna urednica Marija Volčjak vam je prislunnila, pred kratkim je izšel planinski vodnik Pozdravljene, gore 4. Ga na kratko predstavite?

»Ta zadnji vodnik se nekoliko loči od prvih treh (Pozdravljene, gore I, II, III), saj gore niso opisane po zahtevnosti od nezahtevnih, zahtevnih in zelo zahtevnih, je pa ohranjen žepni format. Zakopala sem se v arhiv tekstov, ugotovila, da bo zanimivo, če izberem po deset vzponov v Dolomitih, v Karnijskih Alpah, Zahodnih in Vzhodnih Julijcih, Karavankah, Kamniško-Savinjskih Alpah in Predalpskem svetu. Z izjemo Predalpskega sveta je večina tur precej zahtevnih. Od tistega, kar sem prehodila, sem naredila izbor najlepših. Je pa to, seveda, subjektivno mnenje. Sem pa prepričana, da je vsaka tura lepa po svojem bistvu.«

Opisi so zelo slikoviti pravzaprav v vseh štirih planinskih vodnikih. Zapiske delate sproti v žepnem dnevniku ali kako drugače?

»S sabo imam beležko, ker včasih mi kak stavek šine v glavo in bi ga sicer pozabila, če ga ne bi zapisala. Običajno je pa tako, da če grem ob koncu tedna v hribe, tekste napišem takoj v naslednjem tednu. Vzpon je še dovolj svež, da



Jelena in Mateja na vrhu Brane / Foto: osebni arhiv

v spominu ostanejo podrobnosti. Pri opisu skušam biti čim bolj natančna in razumljiva.«

Pišete tudi drugačne vrste zapiske, morda osebni dnevnik?

»Mislim, da smo v najstniških letih vsi zapisovali kakšne dogodivščine, misli, razmišljanja. Danes se smejim, ko preberem kakšen zapis. In dobro, da so, saj sem kopico stvari pozabila. Priznam, da sem po nesreči v gorah leta 2011 razmišljala, da bi napisala spomine na gorske dogodivščine. Preden sem imela sploh kak stavek napisan, sem dala naslov Stotinka sekunde, ampak ostalo je pri naslovu in enem odstavku. Naslov je bil asociacija na nesrečo, saj je bila stotinka sekunde dovolj, da se mi je življenje obrnilo na glavo. Dobesedno. Odstavek pa se bere takole: »Telo se je ustavilo. Počasi sem dvignila glavo, iz katere se je ulila kri. S strahom sem pogledala, kje sem se ustavila. Nekaj metrov naprej je bil skalni skok. Še dobro, da sem z nogami priletela v kup grušč, ki me je ustavil. Leva roka je bila deformirana, zvita kot plastelin; desni komolec pa je bil razbit. Bolel me je vsak del telesa. Dovolj je bila stotinka sekunde ...«

Kaj se je zgodilo v stotinki sekunde?

»Bil je zdrs po praktično že opravljeni turi Na Možeh na Zelenici. Trenutek neprevidnosti, čisto moja napaka. Stopila sem na rob stene na skalo, kjer je bilo zelo malo prostora za pohodni čevlji, in ko sem segla z roko, da bi prijela za korenino, mi je nogo spodneslo čez rob. Izgubila sem ravnotežje, padla pet, šest metrov globoko in še kakih 25 metrov drsela po grapi. Nekaj ljudi me je potem vprašalo, ali se mi je pred očmi odvil film življenja. Ne, sploh ne. Skozi možgane mi je šlo samo to, ustavi se, ustavi se ... Če bi zletela čez skalni skok, bi se moja zgodba zaključila. K sreči nisem bila sama, tura je bila zahtevna, na koncu je malo popustila koncentracija. To je bila tista objektivna nevarnost, ki se je ne da predvideti – kljub izkušnosti, fizični in psihični pripravljenosti.«

Ste dolgoletna zunanja sodelavka Gorenjskega glasa, lepo sprejeti so vaši članki v časopisni rubriki Planinski izlet. Povejte kaj več o tem sodelovanju.

»Od leta 2005 do 2008 je bila rubrika objavljena pod naslovom Planinski kotiček, izhajala je samo med poletno sezono. Leta 2008, ko je izšla prva knjiga Pozdravljene, gore, je Marija Volčjak predlagala, da bi bila rubrika stalna čez celo leto. Objave so tako ob torkih v Gorenjskem glasu, zdaj pod imenom Planinski izlet. Izbor izletov je bil objavljen v prejšnjih treh knjigah, v tej zadnji knjigi pa jih je nekaj premierno objavljenih, še posebno vrhovi v Karnijskih Alpah – Montusel, Monte Chiavals, Cellon, Monte Sernio, ki so manj obiskani, verjetno zato, ker je tam manj planinskih koč. Karnijske Alpe so čudovite. Ko jih začneš odkrivati, se tja nenehno vračaš. Če izvzamem plezalni vzpon na Veliki grèben v Kamniško-Savinjskih Alpah, ko sem bila na "štriku", sem tehnično najtežji vzpon po nesreči opravila ravno v Karnijskih Alpah. Z Matejo sva splezali po markiranem, a nezavarovanem grebenu na Monte Sernio. Svojo psiho sem sestavljala korak za korakom, premagovala samo sebe – čep-rav naj to ne bo moto hoje v hribe – in se sestavila nazaj.«

Kot je rekel Tone Svetina, se je za goro včasih treba tudi potruditi, vendar je napor, ki ga v to vložiš, več kot poplačan. Ta citat vam je blizu.

»Za goro se splača potruditi, za tisti občutek svobode in kril. Napor na vrhu je poplačan, a treba se zavedati, da ko dosežeš vrh, si na polovici poti. Treba se je še vrniti v dolino.«

Po hribih vsaj povprečni planinci hodimo po markacijah. Kar je varneje, bolj predvidljivo. Kako pa vi hodite skozi vsakdan, življenje? Po markacijah ali pogledate tudi prek njih?

(Smeh) »Običajno življenje, pa mu reciva markirano življenje, je, da končaš osnovno, srednjo šolo, diplomiraš, si ustvariš družino itd. Zase bi bolj rekla, da hodim po poteh, ki so označene z možici (skulpture iz kamnja, s katerimi so včasih označevali poti, ko še ni bilo markacij, op. a.) in ne ravno z markacijami. (smeh) Živim sicer običajno življenje, družine pa si nisem ustvarila. V bistvu nikoli nisem razmišljala o tem, da bi imela otroke, da

bi si želela otroke. Mogoče je to za marsikoga čudno, egoistično, ampak po drugi strani se strinjam s tem, kar pravi Arne Hodalič, da v ta svet, v katerem živimo, potomcev ne bo dal. Sebe nikoli nisem videla v vlogi mame, kar pa ne pomeni, da nimam rada otrok.«

Kako pa sta videti svet in Slovenija na vaših številnih potovanjih?

»Do zdaj sem bila največkrat v Nepalju in tja se bom še vrnila. Ko greš na eno tako potovanje, začneš ceniti dobrine, ki jih imaš doma, po drugi strani se konkretno v Nepal vračaš ravno zaradi tega, ker te življenje tam naredi boljšega, ker vidiš, s koliko nič dobrinami znajo ljudje preživeti. Saj se že tudi v Nepalju pozna globalizacija, ampak tisto, kar imajo, imajo prigarano. Če bi prišlo do naravne katastrofe, bi ti ljudje preživeli, nam vzameš elektriko in bančno kartico – in se nam življenje ustavi. Poznam nekaj ljudi, ki so šli v Nepal z otroki, starimi dvanajst, trinajst let, in ti so tam na neki način odrasli. Taka potovanja človeka res malo strezijo. Kljub težkemu življenju so ljudje v Nepalju srečni. Poleg noro lepe himalajske pokrajine so razlog, da se vračam, ravno nasmehi lju-

di. Ko vidim majhne otroke, umazane, smrkave, skuštrane, z iskrkami v očeh ... Na potovanjih zelo rada fotografiram ljudi, sicer se včasih zato počutim malce slabo, ker se mi zdi, da so to "ukradene" fotografije, ampak ni mi ljubšega kot potem doma, v miru pogledati fotografije z otroki z iskrkami v očeh, po možnosti počesanih "s petardo".«

Izmed vseh poti v Južno Ameriko, Afriko vas srce še vedno najbolj vleče v Nepal?

»V mislih se vedno vračam nazaj in to me pomirja. Vedno z veseljem obiščem kakšen budistični samostan, domov sem si prinesla tibetansko pojočo skledo. Zavrtim po njej, zadoni, in potem, preverjeno, se bolje spi. Saj je bila Patagonija čudovita, ima fenomenalne gore, čudovito pokrajino ... ampak če bi morala izbirati, grem v Nepal. Dvakrat sem bila tam z Vikijem Grošljem, nazadnje pa smo pred letom in pol šle družčina štirih žensk. Bila sem najmlajša med njimi. Starejši si, bolje višino prenašaš. Izbrale smo traso, dolino Naar Phu, ki je šele dobrih deset let odprta za javnost. Odprava je bila prava ekspedicija, saj smo šotorili, kar je seveda pomenilo, da

nas je spremljalo precej nosačev, ki so skrbeli za vse.«

Na vseh poteh vas spremlja tudi fotoaparati. Kako to, da se še niste odločili za samostojno fotografsko razstavo, recimo v Gorenjskem muzeju, kjer ste zaposleni kot muzejska svetovalka in predstavnica za odnose z javnostmi?

»Na dveh razstavah sem objavila avtorske fotografije iz Julijskih Alp, ampak le kot del neke druge razstave. Ena avtorska fotografija je bila na razstavi, ki jo je postavilo Fotografsko društvo Janez Puhar. Motiv je bil iz Nepala, naslov sem ji dala Kamni življenja. V Gorenjskem muzeju sicer postavljam več ali manj gorniške razstave oziroma razstave, ki so vezane na alpinizem. Prva je bila ob 25-letnici vzpona na Everest, postavili sva jo s sodelavko Moniko Rogelj, ki je v muzeju odgovorna za novejšo zgodovino. Skupaj sva postavili tudi razstavo Mogočne stene in razstavo o Nejcju Zaplotniku. Sama sem pripravila razstavo ob trideseti obletnici Makaluja leta 2005. V prihodnjem letu bo večja razstava, posvečena goram, ki jo pripravljamo vsi muzeji, ki delamo na



V ferati Johan na Dachsteinu / Foto: osebnih arhiv

»Živim sicer običajno življenje, družine pa si nisem ustvarila. V bistvu nikoli nisem razmišljala o tem, da bi imela otroke, da bi si želela otroke. Mogoče je to za marsikoga čudno, egoistično, ampak po drugi strani se strinjam s tem, kar pravi Arne Hodalič, da v ta svet, v katerem živimo, potomcev ne bo dal. Sebe nikoli nisem videla v vlogi mame, kar pa ne pomeni, da nimam rada otrok.

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

» Ta zadnji vodnik se nekoliko loči od prvih treh (Pozdravljene, gore I, II, III), saj gore niso opisane po zahtevnosti od nezahtevnih, zahtevnih in zelo zahtevnih, je pa ohranjen žepni format. Zakopala sem se v arhiv tekstov, ugotovila, da bo zanimivo, če izberem po deset vzponov v Dolomitih, v Karnijskih Alpah, Zahodnih in Vzhodnih Julijcih, Karavankah, Kamniško-Savinjskih Alpah in predalpskem svetu.

NOVA KNJIGA

Jelena Justin
POZDRAVLJENE, GORE 4

7 poglavij
7 gorskih skupin
70 planinskih tur

20 EUR

Jelena Justin je ob 70-letnici Gorenjskega glasa izbrala 70 najlepših planinskih tur iz sedmih gorskih skupin: Dolomiti, Karnijske Alpe, Zahodne Julijske Alpe, Vzhodne Julijske Alpe, Karavanke, Kamniško-Savinjske Alpe in Alpsko predgorje. Vodnik je prava planinska poslastica.

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. Za dostavo po pošti se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas



Jelena Justin na potovanjih zelo rada fotografira ljudi ... ni ji ljubšega, kot ko potem doma v miru pogleda fotografije z otroki z iskricami v očeh ... / Foto: osebni arhiv

Gorenjskem. V Gorenjskem muzeju se bomo posvetili štiri-deseti obletnici vzpona na Everest oziroma pozornost posvetili predvsem Andreju Štremflju in Nejcu Zaplotniku.«

Kaj vas še veseli, pa ni povezano z gorami?

»V Prešernovem gledališču imam abonma že več kot 25 let. Najboljša predstava zadnje sezone zame je bila definitivno Naš razred. V veselje mi je gledati, kako kranjsko gledališče raste, kako so iz leta v leto boljši. Družbeno so angažirani s tematiko predstav, ki jih pripravljajo. Vedno aktualni in kritični do sveta, v katerem živimo. Včasih si kakšno predstavo ogledam tudi v Ljubljani. Z veseljem grem na dober koncert, nazadnje sem bila na koncertu Rogerja Watersa, Đorđa Balaševića, Tonija Cetinskega. Ukvarjala sem se s triatlonom, a sem po gorski nesreči to aktivnost opustila, ker sem imela zlomljeno vretenca in posledice čutim še danes. Kakšne joge za umiritev pa ne potrebujem, imam hribe za to.« (smeh)

Na nekem predavanju, mislim, da je bilo v Naklem na temo Patagonija in Ognjena zemlja, ste rekli: »Ko vidiš toliko lepega, si hvaležen življenju, da ti vse to ponuja«. Živite to misel?

»V vsaki še tako slabi situaciji skušam poiskati pozitiven izhod, čeprav je to verjetno res odraz mojega karakterja. Marsikdo mi reče, da sem vedno nasmejana. Skušam biti. In na življenje gledam optimistično, a se zavedam težav, ki nam marsikdaj krojijo življenja. Nisem tip človeka, ki bi se sekiral za stvari, na katere ne morem vplivati. In pogosto ne razumem, zakaj ljudje prekipevajo od negativnosti, da nobena stvar ni dobra, da je vse zanič. Po drugi strani pa nihče ne bi ničesar spremenil, ker je tako, kot je, najlažje; po liniji najmanjšega odpora. Kot da ljudje ne bi vedeli, da so spremembe edina stalnica v življenju. Slovenci bi morali biti ponosni in srečni, da živimo v svoji državi, želim si le, da bi bili kot družba strpnejši in tolerantnejši.« **K**



Legendarna jamajška reggae zasedba Inner Circle je z glasbenimi ritmi zazibala navdušeno občinstvo v »Khislu«.

PARTIBREJKERS ZA ZAKLJUČEK SUBART FESTIVALA

Jubilejni SubArt festival je ob praznovanju desetletnice znova povezal aktivna kulturna prizorišča Kranja v celoto, v vedno prepoznavnejši mestni festival, ki ponuja pestro in zanimivo aktualno glasbeno dogajanje. To že nekaj let presega lokalne interese in iz tujine privablja tako obiskovalce kot nastopajoče. Festival ponuja brezkompromisno svežino alternativnih glasbenih in ustvarjalnih dogodkov, ki dajejo prednost predvsem nekomercialnim izvajalcem na različnih odrih kranjskih prizorišč. Tako so v prostorih Trainstation SubArta poskrbeli za glasbenike trših zvrsti, večkrat spregledane, a mednarodno dobro prepoznavne: Within Destruction, The Canyon Observer, Mist in Black Reaper, v soboto, 7. julija, pa sledi še koncert Aktivne propagande. Na terasi Layerjeve hiše je bil program namenjen predvsem ljubiteljem etna, džeza in fusiona – Katalena, Vasil Hadžimanov band, Boris Cavazza kvintet ter mednarodni projekt New Beatz Trio. Oder Letnega gledališča Khislstein je gostil edinstveno Svetlano Makarovič ter jamajške legende Inner Circle. Sklepni koncert festivala bo pripadel beograjskim udarnim rokerjem, skupini Partibrejkers, v soboto, 7. julija, ob 21. uri v KluBaru. **S. L., foto: Primož Pičulin**

FILMI POD ZVEZDAMI

Tudi to poletje bodo na Vovkovem vrtu, za obzidjem gradu Khislstein, četrtkovi večeri namenjeni Kinu pod zvezdami, kjer bodo predvajali izbrane filme, ki sledijo najboljši evropski in svetovni produkciji. Ta četrtek, 12. julija, ob 21. uri si lahko tam ogledate film Vztrajanje, nato pa se bodo do 6. septembra zvrstili še Ivan, Kavarniška gospoda, Služkinja, Stalinova smrt, Foxtrot, Popolni tujci, Projekt Florida in za konec še Kranj, mesto na skali. Ogled filmov ostaja brezplačen. **A. Š.**

JUTRI NA OGLED KRANJA

Kranjski zavod za turizem in kulturo vabi jutri, v soboto, 7. julija, na brezplačen voden ogled mestnega jedra Kranja, ki ga bodo udeleženci spoznali skozi pripovedi izkušenih vodnikov. Zbor je ob 11. uri pred Kranjsko hišo. **A. Š.**

Svetniška skupina SMC Kranj

Zaključek pred počitnicami, priprave na volitve



Mag. Primož Terplan, svetnik SMC

SMC podpira razvoj, modern pogled na hitro spreminjajočo se družbo, kjer bodo ideje in kreativne zamisli, povezovanje lokalne in regionalne skupnosti. V mesecu juniju smo mestni svetniki zaključili zadnjo redno sejo pred počitnicami.

Na seji z obsežnim dnevnim redom je bilo treba sprejeti precej zahtevnih odločitev, ki bodo močno vplivala tudi nadaljnje razvojne ukrepe občine. Predvsem imam tu v mislih potrditev sprememb v prostorskem načrtovanju in izgradnji tako nekaj zasebnih gradenj kot tudi soseške Stara Sava in Kokrica, ki smo jih v svetniški skupini SMC podprli. Prav tako smo svetniki SMC podprli odlok, ki predstavlja pravne podlage, da mestna uprava začne s pripravo dokumentacije za prenovo oz. izgradnjo tako težko pričakovanega stadiona v Kranju. Na tem delu smo enotni, da dejansko Kranj nov stadion potrebuje, vendar s pridržkom, da je tako veliko investicijo potrebno skrbno načrtovati, saj lahko dolgoročno močno vpliva na ostale projekte, ki jih je občina dolžna izvajati. Predvsem imam v mislih več posluha in sodelovanja z lokalnimi skupnostmi in s tem povezane projekte, kot je izgradnje pločnika na relaciji Golnik–Gori-

če, ki je bil umeščen na predlog SMC in SD v proračun MOK 2017 in 2018. Sredstva naj bi bila zagotovljena, kljub temu pa se v tem delu ni še nič zgodilo. V tem kontekstu tudi nismo podprli predloga nakupa starega Kina Storžič, saj župan predlaga prerazporeditev sredstev prav iz denarja za ceste, poleg tega pa se je med samo sejo izkazalo, da je bilo gradivo slabo in površno pripravljeno in ni predvidelo dodatnih stroškov, ki bi jih prinesla posledica take odločitve. Kljub poletnemu premoru pa v svetniški skupini ne bomo mirovali, saj bomo mestno upravo pozvali k izvajanju načrtovanih projektov v proračunu. »Še naprej se bomo zavzemali za razvoj, moderen pogled na hitro spreminjajočo se družbo, kjer bodo ideje in kreativne zamisli, povezovanje lokalne in regionalne skupnosti. S tem v mislih se tudi pripravljamo na prihajajoče lokalne volitve,« konča svetnik SMC mag. Primož Terplan.

Ni jim dolgčas

V Škrlovcu in Medgeneracijskem centru v Kranju tudi to poletje otrokom lepšajo proste dneve. Za počitniške aktivnosti je veliko zanimanja, v medgeneracijskem centru so termini povsem zasedeni že do konca avgusta.

Besedilo: **Ana Šubic**

VŠkrlovcu, dnevnem centru za mlade in družine, bodo danes sklenili prvi del počitniških aktivnosti. »Tukaj se zabavamo. Všeč nama je, da gremo na bazen, da pogledamo kakšen film, bili smo tudi v živalskem vrtu,« sta nam zaupala brata Erazem in Kristjan, ki smo ju minuli petek srečali v Škrlovcu. Ta dan bi sicer morali preživeti na bazenu, a jim je vreme prekrizalo načrte, tako kot dan poprej, ko bi se morali odpraviti na Križno goro, zato so dneva preživeli ob ogledu filma in družabnih igrah. V minulih dneh so imeli tudi kulinarčno delavnico, odpravili so se na ribolov v Žeje ... Kot je pojasnila strokovna delavka Škrlovca Maja Kurnik, je bilo na aktivnosti prijavljenih okoli dvajset otrok na dan, a so jih nekaj morali tudi zavrniti, saj je zanimanje za nekatere aktivnosti presegalo njihove zmožnosti. Za otroke in mladostnike bodo izpeljali tudi tabora v Barbarigi, v zadnjih dveh tednih avgusta pa jih bodo povabili na drugi del počitniških aktivnosti. »Znova bomo zelo aktivni. Pripravili bomo plavanje, športno-adrenalinska doživetja, rafting, kuharsko delavnico ...« je napovedala Kurnikova.

V Medgeneracijskem centru v Kranju pa brezplačne počitniške aktivnosti izvajajo vse poletje. Zanimanje zanje je tako veliko, da so bili že konec junija zasedeni vsi termini do konca počitnic. Potem ko so že lani udeležbo omejili na trideset otrok dnevno, so letos v želji po čim širši dostopnosti programa uvedli še pravilo, da lahko posamezni otrok pri njih preživi največ dvajset počitniških dni. V letošnje aktivnosti se bo tako vključilo več kot

TORBE Z DOPUSTNIŠKIM BRANJEM

V Mestni knjižnici Kranj so tudi letos pripravili pakete z dopustniškim branjem. Pasje torbe znova vsebujejo izbor knjig za otroke, starejše od osem let. »Novost so paketi, imenovani Knjigolovčki, za najmlajše knjižne pustolovčke, in Kul paket #najst, namenjen najstnikom, starejšim od trinajst let, ki obsega knjigo in film,« so pojasnili. Za odrasle so znova pripravili Poletne malhe, ki so bile lani pravi hit, v njih pa se skriva po pet dobrih dopustniških knjig po izboru knjižničarjev. **A. Š.**



Na kulinarčni delavnici v Škrlovcu so otroci ustvarili okusne hamburgerje. / Foto: Gorazd Kavčič



Otroci iz medgeneracijskega centra na potepu po kanjonu Kokre / Foto: arhiv Medgeneracijskega centra Kranj

150 otrok. Minule dni so bili otroci še posebej navdušeni nad novo predstavo Kdo je napravil Vidku srajčico, ki so si jo ogledali na povabilo Prešernovega gledališča, in pripravo sladole-da. Bili so na potepu po kanjonu Kokre, spoznavali so prve francoske besede, danes gredo v knjižnico ... Prihodnje počitniške dneve jim bodo krajšali tudi različne športne igre, oblikovanje gline in druge ustvarjalne delavnice, miselne igre, spoznavanje gozda, odpravili se bodo na bazen, brniško letališče, Šmarjetno goro ... **K**

Podjetje LTH Castings d.o.o. izdeluje inovativne, visoko kakovostne proizvode, katerih kupci so mednarodna podjetja avtomobilske industrije. Odlikuje nas več kot polstoletna tradicija na področju razvoja, litja, obdelave in sestavljanja tlačnih orodij in ulitkov iz aluminijevih zlitin ter izdelava orodij za njihovo proizvodnjo. Pri svojem poslovanju stremimo k poslovni odličnosti v svoji dejavnosti s celovitim servisiranjem kupcev, vlaganjem v znanje, inovativnim razvojem proizvodov in procesov ter nenehnim povečevanjem produktivnosti in kakovosti.



IŠČEMO NOVE SODELAVCE/KE

V OBRATU ORODJARNA TRATA VABIMO K SODELOVANJU

(za delo v proizvodnji in ambiciozne strokovnjake s področja strojništva):

- KONSTRUKTERJE
- ORODJARJE-OPERATERJE ZA CNC REZKANJE IN DRUGE STROJNE OBDELAVE

V OBRATU ŠKOFJA LOKA IN LJUBLJANA VABIMO K SODELOVANJU

- POSLUŽEVALCE STROJEV (operaterji na CNC stroju)
- LIVARJE
- UZP ORODJARJE
- VZDRŽEVALCE (strojne, elektro in mehatronike)

Nudimo vam dinamično, samostojno in fleksibilno delo, polno novih izzivov, možnost dodatnega izobraževanja, osebnega in strokovnega razvoja ter gradnje nadaljnje kariere.

Vsi razpisi so objavljeni na naši spletni strani <https://www.lthcastings.com/zaposlitev>, kjer si lahko preberete opis delovnega mesta in kaj pričakujemo od kandidatov.

Za vse dodatne informacije lahko pokličete v Kadrovsko službo na številko: 04/511 21 25 (Tanja Šturm za Škofjo Loko in Trato) in 01/5001 962 (Maja Koprivec za Ljubljano).

Ponudbe s kratkim življenjepisom sprejemamo do 20. 7. 2018 preko naše spletne strani <https://www.lthcastings.com/zaposlitev> (prijavite se lahko s klikom na želen razpis).



Še isti teden v petek je zbor Carmen manet nastopal ob ustanovni seji novega državnega zbora, naslednji dan pa na podelitvi nagrade kresnik na ljubljanskem Rožniku, od koder tudi fotografija. / Foto: Igor Kavčič

Ko sestopi vesolje

Ženski pevski zbor Carmen manet je s celovečernim koncertom Vidim te osvojil Gallusovo dvorano Cankarjevega doma v Ljubljani.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Na vesolje sicer asociira pesem Apollo 18, ki so jo Carmen manet zapele zadnje v uradnem delu koncerta in jo je posebej za ta večer napisal mladi skladatelj Samo Vovk, s katerim je zbor sodeloval že lani, ko je na tekmovanju v Latviji postal evrovizijski zbor leta. A sestop vesolja na zemljo smo oni večer v Cankarjevem domu doživljali na drugačen način, skozi glasbo in petje in hkrati v čarobnem vzdušju, ki so ga z različnimi scenskimi, predvsem svetlobnimi efekti ter kostumskimi in koreografskimi elementi ustvarjale »carmence«, ki jih že dvanajst let uspešno vodi dirigent Primož Kerštanj. Cankarjev dom je tisti torek zvečer sredi junija doživel pravo invazijo obiskovalcev iz Kranja in širše Gorenjske. Poslušalci, ki smo v večjem delu napolnili največjo slovensko koncertno dvorano, smo seveda prišli s pričakovanji o večeru vrhunske zborovske glasbe. Sodeč po obrazih ljudi in pogovorih po koncertu so bila pričakovanja izpolnjena in presežena.

Carmen manet so v prvem delu izvedle skladbo Magnificat norveškega skladatelja Kima Andreja Arnesena tokrat prvič izvedeno v Sloveniji. Sedem stavkov okrog štirideset minut dolge skladbe so pevke predstavile ob podpori Komornega godalnega orkestra Slovenske filharmonije. V čudovitem stapljanju zvoka orkestra in zbora smo dodatno uživali ob izjemnih solistkah Ernestini Jošt in Mateji Grašič.

Drugi del so »carmence« ubrale po svojih, lahko bi rekli že utečenih koncertnih poteh. Uspelo jim je sestaviti pevsko in predstavitevno izjemno raznolik program. Začele so na severu Evrope v umirjenih tonih in mističnem ozračju ter nas v vsakdanjo gnečo življenja pripeljale s skladbo Ikimilikiliklik. Težko je verjeti, kaj vse se lahko zapoje oziroma zmore človeški glas. Če je ta podkrepljen tudi z izdelano koreografijo, njegova moč in hkrati na vse strani zahtevno uho, oko in duha. Sledila je tista njihova s pojočimi kozarci Spring, the Sweet Spring in soli že omenjenih Joštove, Grašičeve in Eve Jereb.

S priredbama ljudskih Ambroža Čopija je zbor vstopil na področje priljubljene melodike, ki smo jo vajeni iz Rezije. Uvod v zadnji del koncerta sta bili obe skladbi, s katerima so Carmen manet zmagale na izboru za evrovizijski zbor, doživeto zaigrano Adrcro Kristine Pustinek Rakar in Ta na Solbici Sama Vovka. S skladbo Apollo 18 so pevke zaključile uradni del del koncerta. Dolge stoječe ovacije celotne dvorane so zahtevale dodatek v njihovi že prepoznavni izvedbi skladbi Safari in Kerštanju bližnji gospelovski sestavljanke Beautiful City. Za orglami in klavirjem je sedel Gašper Jereb, v prvem delu za klavirjem Neža Koželj, potrebe po tolkalcih je zadostil Nastja Vovk, kot solistki pa so ob omenjenih nastopile še Špela Majnik, Ana Kavčič in Eva Kern. Celoten večer je z besedilom, ki so ga pripravile pevke, in ob lastni igralski moči povezoval še en prepoznaven Gorenjec, igralec ljubljanske Drame SNG Aljaž Jovanovič.

Tako je bil videti in predvsem slišati kozmični sestop Carmen manet in Primoža Kerštanja v naš svet. Svet, kjer deluje ta čas eden najboljših slovenskih zborov. **K**

Muzika pod lipo

Sredin koncert skupine Teo Collori in Momento Cigano je odprl letošnji cikel Glasbenih večerov pod grajsko lipo. Še trije koncerti v juliju in dva v avgustu.

Besedila: **Igor Kavčič**

Lanska premierna izvedba cikla Glasbenih večerov pod grajsko lipo na dvorišču gradu Khislstein je bila več kot uspešna, saj je bil obisk koncertov dober, publika pa je bila navdušena tudi nad nekoliko drugačno glasbeno ponudbo, kot smo je vajeni sicer. V Zavodu za kulturo in turizem Kranj so se večere odločili nadaljevati tudi letos. V sredo je bil tako že na sporedu prvi od šestih koncertov, z mešanico romske glasbe in plesnega swinga pa se je predstavila skupina Teo Collori in Momento Cigano, ki jo sestavljajo akademsko izobraženi glasbeniki in v svoji pop različici nastopa kot spremljevalna zasedba Magnifica.

Prihodnjih pet sred se bo v čudovitem ambientu Khislsteina zvrstilo še pet koncertnih večerov z vrhunskimi izvajalci. »Pri izboru nastopajočih sem tudi letos sledila notranjim občutkom. Želim, da je program zanimiv in raznolik. Zelo pomembno pri tem se mi zdi, da so izvajalci odlični in iskreni v podajanju glasbe, da jo ustvarjajo z žarom in pri tem znajo narediti sproščeno vzdušje. Močno verjamem, da publika to začuti,« je povedala umetniška vodja Glasbenih večerov pod grajsko lipo Romana Krajncan: »Verjamem tudi, da potrebujemo kvaliteto, saj publika z veseljem sprejme najboljše, piko na i koncertnim dogodkom pa doda prav sproščeno vzdušje ter druženje. Doživeti v živo odlične glasbenike, tako neposredno, kot ponuja prizorišče na vrtu gradu Khislstein, je resnično blagoslov.«

Tako bo že v sredo, 11. julija, na sporedu koncert vokalne skupine Vox Arsana z Nino Strnad in instrumentalnim triom, teden kasneje pa jim bo sledila Marina Martensson s svojim kvartetom. Kantavtorica, ki je odraščala na Švedskem, bo publiko razvajala z avtorskimi pesmimi in znanimi uspešnicami v njeni prav posebni čustveni interpretaciji, 25. julija pa bo nastopila Maja Keuc z glasbeniki v pop in soul različici. Avgust se začne s sredo, ko bo na sporedu Piano poletna noč z vrhunskim pianistom Markom Črnčecem, enem izmed najbolj priznanih sodobnih slovenskih glasbenikov, ki živi in deluje v New



Klemen Slakonja bo ob podpori orkestra zaključil letošnje Glasbene večere pod grajsko lipo. / Foto: osebni arhiv

Yorku. Kot zadnji bo 8. avgusta nastopil Klemen Slakonja, izvrsten dramski igralec in pevec, televizijski voditelj ter imitator, ki bo skupaj z orkestrom vrhunskih slovenskih glasbenikov All Star Orchestra pod vodstvom maestra Lojzeta Krajncana uprizoril predstavo glasbenih presenečenj. **K**

MAMMA MIA! PONOVO V KRANJU

Slovenska različica svetovno znanega muzikala že tretje leto navdušuje gledalce po Sloveniji. 26. avgusta prihaja ta najbolj gledan muzikal ponovno v Kranj, na grad Khiselstein.

Duhovito in čustveno zgodbo spremlja prepoznavna glasba skupine Abba. V muzikalu nastopajo odlični pevci, plesalci, igralci in glasbeniki: **Simona Vodopivec Franko** (Donna), **Alenka Godec** (Rosie), **Damjana Golavšek** (Tanya), **Gojmir Lešnjak – Gojc/Jaša Jamnik** (Bill), **Uroš Smolej/Jure Sešek** (Sam), **Marjan Bunič** (Harry), **Lina Rahne/Veronika Kozamernik/Lea Bartha Pesek** (Sophie), **Matjaž Kumelj** (Sky) ter mnogi drugi. Domiselna scena in kostumi, skupaj s privlačnimi skupinskimi plesnimi točkami in z razkošno osvetljavo, poskrbijo za praviljično vizualno podobo.

Mamma Mia! prihaja **26. avgusta ob 20.30 na grad Khiselstein**. Vstopnice so že v prodaji na spletni strani eventim.si, na vseh postajah ter na bencinskih servisih Petrol in OMV.



Tretja umetnost

Akademski kipar in nagrajenec Prešernovega sklada Marko Pogačnik po več kot pol stoletja znova razstavlja v galeriji Prešernove hiše in hkrati tudi v Galeriji Prešernovih nagrajencev.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Kranjčan Marko Pogačnik, ki sicer že več kot pol življenja živi v Šempasu na Primorskem, ustvarja in deluje pa tako rekoč po vsem svetu, kjer med drugim vzpostavlja geopunkturne točke in s sodelavci postavlja kozmograme, se z razstavo v obeh osrednjih kranjskih razstaviščih znova vrača tudi v galerijo Prešernove hiše, kjer je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja začel svojo umetniško pot in bil pred več kot petdesetimi leti iz nje tudi izgnan. Leta 1965 je v Prešernovi hiši prvič razstavljal še kot študent Akademije za likovno umetnost. Istega leta pozimi pa je razstavljal z Vinkom Tuškom in Henrikom Marchelom v takrat novem razstavišču v kleti. Njegova dela so bila že pred odprtjem umaknjena in nadomeščena z deli drugega umetnika. Pogačnik se ni dal, zato se je razstavil sam in s tem izvedel prvi performans pri nas. Politika se je prestrašila njegovega umetniškega jezi-



Instalacija, povezana s starodavno baziliko sv. Martina, središčno točko Kranja in okolice / Foto: Igor Kavčič

ka in vrata v kranjska razstavišča so bila zanj posledaj zaprta.

Tokratna razstava v Prešernovi hiši je razdeljena na tri dele. V prvem delu poudarja žensko moč in božanstva. Tako v treh kozmogramih predstavlja tri Boginje in jih z lesnim ogljem v risbah in zapisih pojasnjuje na stenah galerije. Poudarja belo, rdečo in črno Boginjo. Na drugi strani galerije sledita še starejša in mlajša generacija Boginj, mati in pa vnukinja Modra Gaja. V prvem prostoru obravnava še Prešernov Krst pri Savici, v katerem na primeru ene od kitic razkriva, da je tudi pesnik imel vednost o treh Boginjah. V obeh galerijah je predstavljeno tako Pogačnikovo umetniško ustvarjanje v preteklosti kot njegovo aktualno delovanje. V drugi sobi galerije je tako na istem mestu kot leta 1965 na

ogled originalni cikel risb z izleta v Dajlo. V galeriji Prešernovih nagrajencev razstavo v spodnji etaži začne s kozmogramom in na steni napisanim Manifestom, s katerim obiskovalcem podaja občutje novega prostora. Sledi instalacija, ki jo avtor povezuje z otokom na Savi, na katerem je lokacija bazilike sv. Martina. Ta otok je po Pogačnikovem mnenju nekakšna žariščna točka za širši kranjski prostor. V prvem nadstropju so predstavljena dela iz šestdesetih in sedemdesetih let, na ogled pa je tudi delo, s katerim se je lani predstavil v muzeju Osip Zadkine v Parizu. V zadnji sobi so na fotografijah prikazani geopunkturni projekti, ki jih Marko Pogačnik gradi po planetu. V drugem nadstropju umetnik v obsežni instalaciji predstavlja več kot štirideset risb in zapisov svojih sanj. **K**



Marko Pogačnik ob enem svojih zgodnjih del / Foto: Igor Kavčič

Prepevali bodo črnske duhovne

KPZ Mysterium konec avgusta vabi na šeste Poletne delavnice vokalne glasbe.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Konec avgusta bo Kranj znova preplavila zborovska glasba, Komorni pevski zbor Mysterium letos namreč že šestič pripravlja Poletne delavnice vokalne glasbe. Tokrat bodo udeleženci pod vodstvom dirigenta Lovra Freliha in umetniške vodje Eve Čeh prepevali skladbe iz bogate zakladnice črnske duhovne glasbe.

Delavnice, ki bodo potekale med 26. avgustom in 1. septembrom, so namenjene vsem ljubiteljem glasbe, ne glede na starost ali izobrazbo. Udeleženci se bodo zbrali zadnjo nedeljo v avgustu in prejeli notno gradivo in potem ves teden pridno vadili. Privadili se bodo svojih sopevcev in se naučili novih skladb. Zadnji dan, tokrat bo to prva sobota v septembru, bo sledil koncert, na katerem se bodo udeleženci predstavili javnosti. Zaključni koncert bodo namreč izvedli na prostem, natančneje ob 11. uri na kranjskem Glavnem trgu ob vodnjaku.

Ritmi črnske duhovne glasbe izvirajo iz davnega leta 1641, ko se je začelo pokristjanjevanje sužnjev. Sprejeli so vero in krščansko misel o posmrtnem življenju, ker so v tem videli svojo odrešitev,

smisel v ohranjanju svojega afriškega rodu in hkrati tudi naknadno plačilo za vse svoje trpljenje v krutem suženjskem življenju. Z novo vero je prišlo do združevanja temnopoltih. Skupna pridiga ter petje himn in psalmov, interpretiranih na afriški način »klic in odgovor« – ko en pevec zapoje, zbor pa odgovori – sta pripeljala najprej do razvoja črnske duhovne pesmi, nato pa še do gospela – oblike, ki temelji na črnski duhovni pesmi.

Komorni pevski zbor Mysterium je ljubiteljski zbor, vendar se pevci redno izobražujejo – tudi skozi udeležbo na zborovskih delavnicah pod vodstvom priznanih slovenskih in tujih zborovodij. Lansko poletje so se že drugič kot demonstracijski zbor udeležili zborovskega festivala Choralp v Franciji. Tokrat so na vrsti delavnice doma, ker pevci verjamejo, da bodo na ta način pomagali zborovsko petje dvigniti na še višjo raven. Mysteriumovci bodo veseli vsakega udeleženca; približali jim bodo način dela v zboru in jim pokazali, da je sodelovanje v pevskega zboru čudovita izkušnja. Pevske delavnice ne bodo povezale zgolj udeležencev, pač pa tudi poslušalce iz različnih kulturnih okolij. Vse, ki jih zanimajo kvalitetne zborovske delavnice na temo črnske duhovne glasbe, zato vabijo, da se prijavijo na delavnico, podatki o prijavi pa so dostopni na Mysteriumovi spletni strani in Facebooku. **K**



Mysterium na festivalu Choralp v francoskem Brianconu v družbi pevcev iz Gane / Foto: arhiv KPZ Mysterium

Trenerja so vrgli v vodo

Med vaterpolisti je navada, da mora ob naslovu prvaka trener oblečen v bazen, to pa se je letos primerilo tudi trenerju članskega moštva kranjskih vaterpolistov Alešu Komelju.

Besedilo: **Jože Marinček**
Foto: **Tina Dokl**

Letošnja sezona je bila za kranjske vaterpoliste zelo uspešna, dokaz za to pa so tudi trenerji, ki so bili po odločilnih tekmah pošteno mokri. Največkrat se je to zgodilo Radu Čermelju, saj je bil oblečen v vodi po naslovu državnih prvakov in pokalnih prvakov kategorij vaterpolistov do 17 in do 15 let.

V Akademskem vaterpolskem klubu Triglav pa so se letos po petih letih znova razveselili tudi naslova članskih državnih prvakov. S skupnim rezultatom 3 : 1 v zmagah so ga osvojili po četrti finalni tekmi, ko so v domačem bazenu premagali Ljubljano Slovan z rezultatom 6 : 5. Triglav je pod vodstvom trenerja Aleša Komelja in pomočnika Primoža Troppana nastopil v postavi: Jure Beton, Benjamin Popovič, Urban Verbič, Matic Rahne, Luka Sokler, Dejan Gostič, Andraž Pušavec, Marko Gostič, Blaž Briški, Jan Justin, Aljaž Troppan, Rok Resnik in Marin Mrgole. Dvakrat se je med strelce vpisal Benjamin Popovič po enkrat pa še Matic Rahne, Marko Gostič, Blaž Briški in Aljaž Troppan.

Četrta tekma je bila med vsemi finalnimi tudi najbolj izenačena, zmaga Kranjčanov pa je bila popolnoma zaslužena, saj so Ljubljancani na njej vodili samo enkrat, in to na začetku, rezultat



Trenerja članske ekipe vaterpolistov Triglava Aleša Komelja so ob naslovu državnih prvakov igralci oblečenega vrgli v bazen.

pa je bil kar petkrat izenačen. Odločilni zadetek so dosegli minuto pred koncem, ko je iz razdalje zadel Benjamin Popovič.

»Zadnjo tekmo v ligaškem delu z vaterpolisti Ljubljane Slovana smo izgubili z 20 : 7, a sem že takrat verjel, da bomo v finalu igrali bolje. To se je tudi zgodilo, saj smo prvo tekmo po odlični igri z

igralcem več dobili s 7 : 4. Na drugi tekmi smo imeli malo športne sreče in zmagali po streljanju kazenskih strellov. Kazenski strelji so pač loterija. Na tretji tekmi je sledil padec v igri in v Ljubljani smo doživeli poraz z 11 : 7. Četrto tekmo pa smo odigrali dobro, razen z igralcem več. To se zgodi tudi boljšim. Odločilni zadetek smo dosegli v pravem trenutku in preprečili nasprotniku, da bi izenačil. Čestitke fantom za uspeh, kajti pokazili in dokazali so, da so pravi športniki,« je po končani četrti tekmi povedal trener Aleš Komelj, ki je nato končal oblečen v bazenu. A menda še malo ne jezen ... **K**

»V Akademskem vaterpolskem klubu Triglav so se letos po petih letih znova razveselili tudi naslova članskih državnih prvakov. V finalu so bili s 3 : 1 v zmagah boljši od Ljubljane Slovana.

Zlato za Tjašo

Kranjska karateistka Tjaša Ristič je na sredozemskih igrah osvojila zlato medaljo.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **arhiv Karate zveze Slovenije**

Potem ko je karateistka Tjaša Ristič, članica Karate kluba Kranj, na majskem evropskem prvenstvu v Novem Sadu osvojila bronasto kolajno, prvo slovensko žensko v zgodovini, se je izkazala tudi na sredozemskih igrah minuli mesec v španskem Cambrilsu, kjer se je okitila z zlato medaljo in naslovom najboljšje v Sredozemlju.

V svojem prvem boju v kategoriji do 61 kilogramov se je pomerila s Tunizijko Hasnaouijevo in jo premagala z 2 : 0. Tekmovanje je nadaljevala v dvoboju z reprezentantko Hrvaške Ano Lenard in svojo premoč pokazala z rezultatom 6 : 3. Po zmagi nad Itali-



Lina Pušnik in Tjaša Ristič sta se v Španiji veselili bronaste in zlate medalje.

janko Lallovo z rezultatom 4 : 0 se je uvrstila v finale. V zaključni borbi se je pomerila z aktualno svetovno prvakinjo Egipčanko Giano Loflyevo ter si z zmago zagotovila zlato medaljo. Na sredozemskih igrah se je izkazala tudi Lina Pušnik (Karate klub Žalec), ki je osvojila bronasto odličje.

Ženska ekipa Karate kluba Kranj na čelu s Tjašo Ristič se je junija razveselila tudi naslova ekipnih državnih prvakinj v borbah. **K**

Tekmovali v footbagu

Lena Mlakar Jereb v Kranju ubranila naslov evropske prvakinje.

Besedilo: **Maja Bertonec**

Footbag je razvijajoči se šport, ki izvira iz Severne Amerike. Igrajo ga v več kot 50 državah sveta, tudi v Sloveniji. V Kranju je potekalo dvajseto evropsko prvenstvo.

Udeleženci so se pomerili v dveh disciplinah, in sicer net (igra na mrežo) in freestyle (prosti slog). Veliki finale obeh disciplin je bil 23. junija na Glavnem trgu. Ob tekmah je potekal tudi bogat spremljevalni program, organizirana je bila tudi Kranska kuhna. To je bil velik dogodek tudi za ekipo Footbag Kranj, ki zastopa disciplino net in katere prvo ime je Kranjčanka Lena Mlakar Jereb, aktualna evropska in svetovna prvakinja. Najboljša Slovenka je bila tudi na evropskem prvenstvu na domačih tleh. V disciplini net je znova postala evropska prvakinja pred rojakinjo Ireno Pelko, s katero sta bili v dvojicah drugi. V dvojicah je medaljo za tretje mesto osvojila tudi Sladžana Džukanovič, in sicer v paru s francosko tekmovalko. Novo zlato medaljo je Mlakar Jerebova osvojila pri mešanih dvojicah s poljskim tekmovalcem, tretja sta bila Aleš in Irena Pelko. **K**



Foto: Gregor Znidaršič

Kranj je gostil evropsko prvenstvo v footbagu.

Svetovno prvenstvo v gorskem deskanju

Potekalo je na progi pod Svetim Joštom.

Besedilo: **Maja Bertonec**, foto: **Primož Pičulin**

Med 27. junijem in 1. julijem je na progi pod Sv. Joštom potekalo svetovno prvenstvo v gorskem deskanju. Privabilo je veliko gledalcev, ki so uživali v atraktivnem in adrenalinskem dogodku.

Za letošnje leto je bilo prizorišče že tradicionalnega športnega dogodka v gorskem deskanju Dirt Dessert izbrano za izvedbo svetovnega prvenstva. Proga pod Sv. Joštom je namreč do sedaj gostila že tri zelo uspešne tekme evropskega prvenstva. Organizator tudi tokratnega dogodka je bil Klub za alternativne športe K360 iz Kranja. Tekmovalci, zbralo se jih je okrog devetdeset, so se pomerili v disciplinah boardercross in freestyle v različnih kategorijah. Najprej so bile kvalifikacije, nato pa še izločilni boji in finale. V Sloveniji je ostala ena zmaga po zaslugi Tilna Javornika iz Slovenske Bistrice. Najboljši je bil v kategoriji Masters discipline boardercross. Na prvenstvu so prevladovali Francozi, Angleži, Belgijci, Španci, Poljaki, zmaga je odšla tudi v Združene države Amerike in Srbijo. Najmlajši tekmovalec na prvenstvu je bil komaj osemletni domačin Oskar Rappl. **K**



Gorski deskarji so se v Kranju pomerili za naslove svetovnih prvakov.



Matej Mohorič (drugi z desne) na dirki Po Sloveniji, na kateri je bil tretji. / Foto: Primož Pičulin

MOHORIČ BO V SLOVENSKIH BARVAH

Cestni kolesar Matej Mohorič se kljub mladosti lahko pohvali s številnimi uspehi, tudi iz letošnje sezone, ko je zmagal tudi na najdaljši etapi Dirke po Italiji. Pred kratkim je prvič v močni konkurenci slovenskih kolesarjev postal še članski državni prvak v cestni vožnji. »Naslov mi veliko pomeni in ponosno bom po svetu v majici državnega prvaka zastopal barve Slovenije. Prvič že na Dirki po Avstriji, ki mi bo služila kot priprava na evropsko prvenstvo na Škotskem in Binck Bank Tour v Belgiji, kjer bom nastopil na začetku avgusta. Ti dve dirki sta moj cilj poletnega dela sezone,« je povedal Matej Mohorič iz Podblice, ki tretje leto stalno biva na jugu Francije, v bližini Nice. Nekdanji član kolesarskega kluba iz Kranja nastopa v dresu ekipe Bahrain Merida, ki ima močan slovenski pridih. M. B.



- OSEBNO TRENERSTVO • REHABILITACIJA PO POŠKODBAH
- MASAŽE (klasična, športna, terapevtska)
- ROJSTNODNEVNE ZABAVE ZA OTROKE

VODENE SKUPINSKE VADBE POTEKAJO ČEZ CELO POLETJE.

Urnik za poletje 2018:

	PON	TOR	SRE	ČET
5.45–6.15		JUTRANJI I.F.T		JUTRANJI I.F.T
6.15–6.45				
18.30–19.00	TNZ			
19.00–19.30				I.F.T.
19.00–20.00	I.F.T. OUTDOOR	I.F.T. - PUMP		
19.00–20.30			TNZ	PILATES ZA FANTE IN PUNCE
20.30–21.00		PILATES ZA FANTE IN PUNCE		
21.00–21.30				

Kampiranje je lahko dopust za vse okuse

Kampiranja se veselijo tako mladi kot starejši. Pomeni svobodo, stik z naravo, ljudmi, odklop od vsakodnevnih obveznosti.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Ljudje si vedno bolj želijo v naravo, zato opažamo, da je kampiranje spet v porastu. Kampiranje je lahko dopust za vse okuse. Nekateri ga preživijo aktivno, drugi končno pričakajo čas, da se poravnajo oziroma dajo vse štiri od sebe in si želijo, da jih vsaj kak dan ne moti nihče razen škrža-

ta v krošnjah dreves ali šumenje morja. Navdušeni kolesarji ali motoristi si vse potrebno za kampiranje navežejo kar na kolo ali motor in se odpravijo z vetrom v laseh od kampa do kampa. Spet drugi si šotor spravijo kar v nahrbtnik in si ga postavijo visoko v hribih (kjer je to dovoljeno, op. a.). Največ pa je seveda še vedno klasičnih dopustnikov, ki si postavijo šotor ali prikolico za dlje časa nekje ob morju in preprosto uživajo ob jutranji kavici, dolgih sprehodih, branju knjig, pogledujejo na morje, se igrajo z otroki, ali se družijo s prijatelji.« Tako zaznava dopustniški ritem Benjamin Kavčič iz M Caravaninga.

Kampiramo torej lahko tako in drugače, s šotori, šotorskiimi prikolicami, počitniškimi prikolicami, avtodomi in še bi lahko naštevali. »Vsak prisega na svoje trenutno udobje, večina pa je začela kampirati najprej s šotorom. Ni jih prav malo, ki še v poznih letih prisegajo na šotor kot enega najbolj pristnih in sproščujočih načinov kampiranja. Marsikomu so sicer ostali spomini, kako je držal v roki otroke in kar se je rešiti dalo, ko je pihal veter in tekla voda ... A to so spomini, saj si marsikdo ponovno omisli šotor, ker ve, da so šotori danes veliko boljši, udobnejši in hitreje postavljeni,« pojasni Kavčič.

NE POZABITE NA NEKAJ PRAVIL V KAMPIH. Vsak kamp ima svoja pravila, večinoma so si kar podobna. Navadno prijava v kamp ponoči ni mogoča, razen če se vnaprej zmenite na recepciji. Zahteva se nočni mir, zato ponoči praviloma ne postavljamo šotora, saj bi s tem motili druge goste. Na recepciji se je treba prijaviti, prav tako tudi vse svoje goste. Dobro je poznati delovni čas recepcije, kjer boste vse urejali. Kartico, ki jo dobite za potrdilo, da lahko bivate v kampu, postavite na vidno mesto. Pomembna je tudi izbira parcele, razmislite, kaj vam je pomembnejše – bližina morja, bližina sanitarij, recepcije, obvezna senca ... in preverite vnaprej, ali je zelena parcela še prosta.

Odprt ogenj je v kampih prepovedan. Pri izbiri štedilnika bodite pozorni na pravila kampa, nekateri omogočajo uporabo plinskih, drugi električnih grelcev. Priključitev na elektriko v kampu izvajajo pooblaščen osebe. Vsak pa



ČADEŽ *Za prste obližn't*

DOMAČI ŽAR - NAJBOLJŠI ŽAR!

Samo iz najokusnejšega domačega mesa,
brez umetnih barvil, brez alergenov
in brez mesnih nadomestkov
(brez soje, škroba in vlaknin).

www.mesarstvo-cadez.si

MESNICE ČADEŽ: Škofja Loka, Kapucinski trg 4 (v pritličju NAME);
Kranj, Koroška cesta 26 | Bohinjska Bistrica - SPAR partner Čadež;
Jesenice, C. Cirila Tavčarja 6

Naše mesnine lahko kupite v trgovinah SPAR, Mercator, E.Leclerc in v vseh boljše založenih trgovinah po Sloveniji.

mora sam poskrbeti za red in čistočo parcele.

Pri odjavi iz kampa upoštevajte uro, do katere se morate odjaviti, da ne boste po nepotrebnem plačali dodatnega dne.

S PSOM V KAMP. Če imate psa, se pravočasno pozanimajte, kako je z namestitvijo psov v kampu. V nekaterih kampih bivanja psov ne dovolijo, ponekod je za bivanje psa treba doplačati, drugje doplačilo ni potrebno. Najbolje je izbrati kamp, v katerem so psi lepo sprejeti in je kamp prilagojen tudi njim. V takem primeru so po kampu nameščeni koši za pasje iztrebke, kamp ima plažo, kjer so psi dovoljeni ali ima vsaj del plaže t. i. »pasje« plaže. Običajno je na voljo pasja prha, kjer psa lahko splaknete po plavanju v morju ali ga osvežite, ko mu je vroče. Zelo pomembno je, da izberete kamp, ki ponuja dovolj sence. Če boste pobrskali po spletu, boste na primer na Hrvaškem ob morju našli najboljše ocenjene kampe, ki so psom prijazni.

OBČUTEK SVOBODE. Kampiranje v šotoru je lahko dogodivščina, je bivanje v naravi, za katero tako velja, da je odga-



Marsikomu so sicer ostali spomini, kako je držal v roki otroke in kar se je rešiti dalo, ko je pihal veter in tekla voda ... A to so spomini, saj si marsikdo ponovno omisli šotor, ker ve, da so šotori danes veliko boljši, udobnejši in hitreje postavljeni. / Foto: Maja Bertonec

njec vsakdanjega stresa. Kampiranje je tudi druženje z domačimi in tujimi gosti in ima še vsaj eno pomembno pre-

dnost: če vam na kampiranju destinacija ni všeč, preprosto pospravite opremo in se odpravite drugam. **K**



M CARAVANING d.o.o.
Poslovna cona A10
4208 Šenčur

MIXI-CARAVANING.SI
040/410-444, 05/997-42-69
caravaning@mixilab.tv



**PRODAJA CARAVANING OPREME.
SERVIS IN PRODAJA POČITNIŠKIH VOZIL.**



**PRODAJA KAMPING IN OUTDOOR OPREME.
VEČ KOT 790 BLAGOVNIH ZNAMK!**

AKCIJA !!!
-32%

Paviljon Brunner Medusa II (3 x 3 m)

Redna cena: 183,36 eur

AKCIJSKA CENA: 124,68 eur



ZASTOPSTVO IN PRODAJA:



Največja poletna zabava

Že čez dva tedna bo Kranj dihal s Kranfestom, osrednjim gorenjskim poletnim festivalom.

Letošnji Kranfest s 36. Kranjsko nočjo bo drugačen in bolj raznolik, namenjen pa obiskovalcem vseh starosti in okusov, napovedujejo na Zavodu za turizem in kulturo Kranj. Festival na kranjske mestne ulice med 19. in 21. julijem prinaša številne glasbene, kulturne, kulinarčne in športne dogodke.

Slovenski trg bo gostil državno prvenstvo v odbojki na mivki in športno-zabavne igre (body zorbing) na mivki. Med Globusom in nekdanjim Delavskim domom bodo v petek postavili Scottov krožni poligon (pumptrack) za vožnjo s kolesi, rolkami in skiroji za otroke in odrasle, sobota pa bo namenjena vodnim igram oziroma nogometu na milnici.

Glasbeni, kulturni in kulinarčni dogodki se bodo vrstili v mestnem jedru. Osrednji glasbeni oder na Glavnem trgu bo gostil zveneča imena: Tabu, Hamo & Tribute 2 Love, Beatles Tribute, Eroika Aromatika z orkestrom in skupino ABBA Mia. Dogajanje pred koncertnim delom je namenjeno uličnemu gledališču in nastopu kranjskega pihalnega orkestra.

Glasbeno obarvani bodo tudi Maistrov trg, Pungert in ploščad pred Prešernovim gledališčem Kranj, in sicer s koncerti v bolj intimnem vzdušju. Pred gledališčem bodo poleg akustičnih koncertov Tinkare Kovač in Slavka Ivančiča tudi Kranska kuhna in stand-up predstave.

Na Vovkovem vrtu bodo obiskovalci lahko uživali v kinu pod zvezdami in v ritmih DJ-ev na Chill-out večeru ob koktajlih in ognjeni predstavi. Na Plečnikovem stopnišču se obeta Art tržnica, pred cerkvijo sv. Kancijana ter na Maistrovem trgu ulično gledališče z akrobati, bruhalci ognja in žonglerji, na različnih lokacijah v mestu pa bodo vse tri dni igrali lajnarji. Za otroke bodo pripravili Otroški Kranfest na Pungertu, kjer se bodo zabavali ob animacijah, ustvarjalnih delavnicah, poslikavah obrazov, peki palačink, glasbenih in lutkovnih predstavah ... Obiskovalce vabijo tudi na ogled kranjskih rovov, na vodenje po kanjonu Kokre ter na razstave v gradu Khislstein, Mestni hiši in Prešernovi hiši.



Glasbeni večeri
pod grajsko lipo



Kavarna Khislstein
12.56
Kranj

KRANJ

Vrt Gradu Khislstein Kranj

11. 7.

SREDA ob 20.30



VOKALNA SKUPINA
VOX ARSANA Z NINO STRNAD IN INSTRUMENTALNIM TRIOM

18. 7.

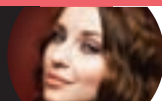
SREDA ob 20.30



MARINA MARTENSSON KVARTET

25. 7.

SREDA ob 20.30



MAJA KEUC AMAYA Z GLASBENIKI

1. 8.

SREDA ob 20.30



PIANO POLETNA NOČ PIANIST **MARKO ČRNČEC**

8. 8.

SREDA ob 20.30



KLEMEN SLAKONJA IN ALL STAR ORCHESTRA
POD VODSTVOM MAESTRA LOJZETA KRAJNČANA



ZTKK



BENTON



Gorenjska Banka



eurolakat

Vstopnice v predprodaji v Kranjski hiši, Glavni trg 2 in uro pred dogodkom na blagajni Gradu Khislstein.

Gorenjski Glas



GOBENC



TAMAM



TAMAM

www.visitkranj.com



Letno gledališče
Khislstein

KRANJ

15. 7.

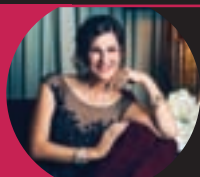
NEDELJA
ob 21.00



**MARKO ŠKUGOR
& KLAPA MASLINA**

24. 7.

TOREK
ob 21.00



MANCA IZMAJLOVA – RUSKA NOČ
OLGA ULOKINA – KLAVIR,
BENJAMIN IZMAJLOV – VIOLINA

22. 8.

SREDA
ob 20.30



**JAZZ KAMP KRANJ:
DUET KLAVIRJEV EMIL SPANYI (H),
DAVID GAZAROV (D)**

26. 8.

NEDELJA
ob 20.30



MAMMA MIA

31. 8.

PETEK
ob 20.30



**NEW SWING
QUARTET**

15. 9.

SOBOTA
ob 20.00



SPREHOD PO ZGODOVINI GLASBE
**MARTA ZORE IN GOJMIR
LEŠNJAK GOJC**

www.visitkranj.com

KRANFEST 2018

OSREDNJI GORENJSKI FESTIVAL
KULTURE, ŠPORTA IN KULINARSTVA

ČETRTEK, 19. JULIJ

- 10.00 – 22.00 **Razstave v Gradu Khislstein, Mestni hiši in Prešernovi hiši**
 15.00 – 23.00 **Odbojka** – turnir rekreativnih ekip, Slovenski trg
 17.00 – 19.30 **4. Mednarodni festival lajnarjev**, Mestno jedro
 17.00 – 23.00 **Krankska kuhna**, Pred Prešernovim gledališčem Kranj
 17.00 – 23.00 **Sejem domače in umetnostne obrti**, Mestno jedro



Na ulicah Kranja se bodo predstavili številni rokodelski mojstri domače in umetnostne obrti. Obiščite njihove razstavne stojnice, zagotovo boste našli kaj vznemirljivega.

- 19.00 – 21.00 **Ulično gledališče**, Vrt gradu Khislstein, Maistrov trg, pred cerkvijo sv. Kancijana
 21.00 **Filmski večer: Ivan, Janez Burger, 2017, 94'**, Vovkov vrt
 21.00 – 23.00 **Koncert: Luka Ropret**, Kavka bar, Maistrov trg
 21.00 – 23.00 **Koncert: Eroika Aromatika z orkestrom**, Glavni trg
 22.00 **Preparty with quality chill-tropical house**, Klubar



Eroika Aromatika je glasbeni projekt, idejno in izvedbeno zasnovan s strani producentov Eroike, Patrika Grebla in Urše Mravlje. Eroika kot sinonim za glasbeno zvrst »pop – opera« v Sloveniji ima že dve dejanji, Eroika in Eroika Aromatika. Gre za priredbe že poznanih skladb, hitov iz različnih obdobij, različnih zvrsti in tudi področij. Ne zamudite glasbenega spektakla treh slovenskih tenorjev!

PETEK, 20. JULIJ

- 10.00 – 24.00 **Državno prvenstvo v odbojki na mivki**, Slovenski trg
 10.00 – 22.00 **Razstave v Gradu Khislstein, Mestni hiši in Prešernovi hiši**
 17.00 – 21.00 **4. Mednarodni festival lajnarjev**, Mestno jedro



Kranj je vpisan na svetovni zemljevid lajnarskih festivalov! Štirideset slikovitih in hudomušnih lajnarjev iz osmih evropskih držav bo mestno jedro napolnilo z zvoki melodij, ki jih mojstrsko izvajajo iz umetno poslikanih inštrumentov.

- 17.00 – 22.00 **Scott-ov krožni poligon (pumptrack)**, Za Globusom
 17.00 **Vodeni ogled Rovov pod starim Kranjem** (3 EUR/osebo)
 Kranjska hiša, Glavni trg
 17.00 – 24.00 **Krankska kuhna**, Pred Prešernovim gledališčem Kranj
 17.00 – 24.00 **Art tržnica**, Plečnikovo stopnišče
 17.00 – 24.00 **Sejem domače in umetnostne obrti**, Mestno jedro
 20.00 – 21.00 **Stand-up komedija: Duva Svva** (Sašo Stare in Rok Bohinc)
 Pred Prešernovim gledališčem Kranj
 20.00 – 24.00 **Koncert Hamo & Tribute 2 Love, Tabu**, Glavni trg
 22.00 **Smooth house by Tomy D'King & live sax by Matevž**
 Krašna, Klubar



Najbolj cvetoči in prodorni blues rockerji Hamo & Tribute 2 love uspešno predstavljajo svoj zadnji album 3P. Koncerti polni iskrenosti, dinamičnosti, preigravanja in bluesovske improvizacije so že dobrih deset let ključni atributi skupine. Za seboj imajo tri studijske albume – Dve (2013), PolS (2015) in 3P (2017), slednjega pa so kritiki izpostavili kot enega najbolj iskrenih glasbenih izdelkov zadnjih let.



Skupina Tabu letos praznuje svojih 20 let delovanja, kar bodo obeležili z veliko turnejo, polno srčnih koncertov, akustičnih in tistih ta glasnih. Ob tej veličastni številki 20 bodo izdali tudi "The best of" album, kot se za "ta velike" spodobi. Vsa leta delovanja so ostali zvesti sami sebi – delali glasbo, ki jim je bila vseč in več kot očitno, je bila vseč tudi njihovi publiki.

www.visitkranj.com

FESTIVAL
LINARIKE

19.-21.
JULIJ

- 21.00 – 24.00 **DJ CHILL OUT** (barman in koktajli, ognjena predstava)
Vrt Gradu Khislstein
- 21.00 – 24.00 **Koncert: Počeni škafi**, Café galerija Pungert
- 22.00 – 24.00 **Akustični koncert Tinkare Kovač**
Pred Prešernovim gledališčem Kranj



Tinkara Kovač je glasbenica, pevka, diplomirana flavtistka, producentka in avtorica glasbe ter besedil, ki prihaja iz Primorske. Za črnimi lasmi sije topla in pisana osebnost, ki vas bo navdušila z izvrstnim petjem ter virtuosnim igranjem flavte.

SOBOTA, 21. JULIJ

- 8.00 – 13.00 **Sejem domače in umetnostne obrti**, Mestno jedro
- 9.00 – 10.00 **Vadba joga**, Vovkov vrt
- 9.00 – 13.00 **4. Mednarodni festival lajnarjev**, Mestno jedro
- 10.00 – 22.00 **Razstave v Gradu Khislstein, Mestni hiši in Prešernovi hiši**
- 10.00 – 20.00 **Otroški Kranfest**, Pungert
- 10.00 **Otroška lokostrelska zabava**, Vrt dvorišču gradu Khislstein.



10.00 – 12.00 **Eko ustvarjalne delavnice, Poslikava obrazov, Pravljice in igre, Peka palačink**, 17.00 – 20.00: **Glasbene minutke, Art ustvarjalne delavnice, Zabavno o preživetju v naravi, Pravljice za lahko noč (Kamišibaj)**

- 10.00 – 12.00 **Koncert pihalnega orkestra Mestne občine Kranj in Dobrova**, Glavni trg
- 10.00 – 20.00 **Vodne igre, nogomet na milnici**, Za Globusom
- 10.00 **Vodeni ogled Rovov pod starim Kranjem** (3 EUR/oseba)
Kranjska hiša, Glavni trg
- 10.00 **Body zorbing na mivki**, Slovenski trg
- 15.00 – 24.00 **Državno prvenstvo v odbojki na mivki**, Slovenski trg
- 11.00 **Vodeni ogled kanjona Kokre** (3 EUR/oseba)
Kranjska hiša, Glavni trg
- 17.00 – 21.00 **4. Mednarodni festival lajnarjev**, Mestno jedro
- 17.00 – 24.00 **Krankska kuhna**, Pred Prešernovim gledališčem Kranj
- 17.00 – 24.00 **Art tržnica**, Plečnikovo stopnišče



- 17.00 – 24.00 **Sejem domače in umetnostne obrti**, Mestno jedro
- 18.00 **Vodeni ogled kanjona Kokre** (3 EUR/oseba)
Kranjska hiša, Glavni trg
- 19.00 – 21.00 **Ulično gledališče, Maistrov trg**, pred cerkvijo sv. Kancijana
- 20.00 – 21.00 **Stand-up komedija: Mark Džamastagić, Rok Bohinc, Žan Papič**, Pred Prešernovim gledališčem Kranj
- 20.00 – 24.00 **Koncert: HELP! Beatles Tribute, Abba Mia**, Glavni trg



HELP! A Beatles Tribute je skupina, ki s svojim energičnim vzdušjem ter veliko natančnostjo izvaja glasbo legendarnih The Beatles.



Slavko Ivančič, poznan kot odlični pevec, je v svoji dolgi in uspešni glasbeni karieri nanizal številne zimzelene uspešnice kot so Ne bom pozabil na stare čase, Sem takšen – ker sem živ, Poišči me, Dober dan, Tina, Si še jezna name in številne druge.

- 21.00 – 24.00 **Koncert: Jazz Ladies**, Café galerija Pungert
- 22.00 – 24.00 **Akustični koncert: Slavko Ivančič**
Pred Prešernovim gledališčem Kranj
- 22.00 **Top music & official after Jure & Grega & Josh Somen**, Klubar



Vsi dogodki so brezplačni. Pridružujemo si pravico do spremembe programa.



Slikarska prijateljja Kranjčan Janez Štros in Vojko Gašperut – Gašper iz Pobegov nad Koprno. Prvi je s svojimi slikami izvedel ničkoliko akcij v dobrodelne namene in med ljudi raznaša pozitivno energijo, drugi slika z usti in je pravi mojster krajine, kar dokazuje tudi s tokratno razstavo v galeriji na kranjski občini, kamor je prinesel sonce in toplino s slovenske obale. I. K. / Foto: Tina Dokl



Na priimek Okorn so Kranjčani postali bolj pozorni, ko se je v domačem medijskem in filmskem prostoru pojavil Mitja Okorn, Kranjčan, ki je danes uspešen režiser v tujini. V kranjskem Cineplexu pa smo na premieri zadnjega filma iz serije Vojne zvezd v fotografski objektiv ujeli njegove najbližje. A. B. / Foto: A. B.



Dr. Peter Čeferin je 28. junija praznoval osemdeseti rojstni dan. Obenem so povabljenim na ljubljanskem gradu Fužine predstavili tudi njegovo biografijo z naslovom Nespodobni odvetnik, pod katero se podpisuje Tadej Golob. Oglasil se je tudi Andrej Šifrer. Pevec je zadnje čase na področju glasbe precej dejaven. Na fotografiji je s slavljenčevim sinom Aleksandrom Čeferinom, tudi predsednikom Evropske nogometne zveze (UEFA). A. B. / Foto: Tina Dokl



Mitja Petrovič je velik poznavalec in tudi dolgoletni akter na področju oglaševanja. Pred tremi leti si je zadal nov izziv in doma na Golniku odprl glasbeni studio Pianoroom, ki je specializiran za snemanje klavirske glasbe. V juniju je na kranjskih trgih in ulicah pripravil Koncert za mesto in klavir z več kot štiridesetimi pianisti, ki se je ob pomoči Selmana Čoroviča in njegove ekipe iz Layerjeve hiše izkazal za pravo uspešnico. I. K. / Foto: Igor Kavčič



Tokratni nemški GTM – German Travel Mart oziroma nemški sejem, ki je namenjen tujim turističnim agentom in novinarjem z vsega sveta, je letos gostil Dresden. In na enem od dogodkov, ko so se po Labi s turističnimi ladjami peljali udeleženci sejma, smo srečali tudi Lili Pečan, ki je dobra poznavalka kulturnega turizma. A. B. / Foto: A. B.



Projekt Mister Slovenije je letos doživel že deseto ponovitev in tako smo pred kratkim dobili še enega najlepšega Slovenca: mister Slovenije 2018 je postal Matjaž Mavri Boncelj, 22-letnik iz Bistrice pri Trziču. Letošnji finale pa sta si ogledala tudi Gregor Potrebuješ iz Trebnjega in Kranjčan Jasmin Ciriković, ki pa sta bila del projekta leta 2016. A. B. / Foto: Tina Dokl



Na odru Prešernovega gledališča Kranj so minuli petek predpremierno uprizorili otroško predstavo Kdo je napravil Vidku srajčico, v kateri nastopa skoraj celoten igralski ansambel Prešernovega gledališča. Kot igralska debitantka se jim je na odru v vlogi mame pridružila pevka in flautistka Tinkara Kovač. M. R. / Foto: Primož Pičulin



Rojstnodnevna zabava abrahamovca Aleša Kalana (skrajno levo) je bila odeta v bele in modre barve. Prostor za piknik v Voklem je dišal po Dalmaciji, iz radijskih zvočnikov so zvenele nežne melodije priljubljenih klap. Petdesetletniku, ki je zaljubljen v cestno kolesarjenje, so med drugimi voščili tudi Matjaž Lauseger, Petra Čebašek in Marko Drinovec. A. B. / Foto: A. B.



Na enem izmed glasbeno-razstavnih dogodkov, ki jih uspešno organizirajo – lahko bi rekli kar na »strehi Kranja« – v Panorami Stara pošta in so jih obiskovalci dobro sprejeli, smo srečali nasmejana zakonca Krpič, Saša in Tanjo. Kranjčani ju najbolj poznajo po njuni priljubljeni okrepčevalnici s kar dolgim stažem Fast food Pinki. A. B. / Foto: A. B.

Poletno mesto kolažev

Kranjska Layerjeva hiša, hiša umetnikov, za poletne mesece napoveduje prvi festival sodobnega kolaža – Kaos.

Besedilo: **Samo Lesjak**, foto: **Primož Pičulin**

Tradicionalni likovno-glasbeni festival Layerjeve hiše Pleška je že ob koncu junija gostil avdiovizualne dogodke, ovite v tehniko kolaža. Šlo je za uverturo v poletni festival Kaos, katerega osrednji dogodek je bil 5. julija z odprtjem razstave množice sodobnih umetnikov.

Že uvodni koncertno-vizualni dogodki festivala so dokazali, da bodo ulice Kranja, zlasti njegova kulturna četrt, vse poletje utripale v znamenju ustvarjalnega kaosa. Sklop umetniških dogodkov namreč staro mestno jedro Kranja od 29. junija do 14. avgusta spreminja v preplasten konglomerat barv, idej in



PRAZNIK
IDRIJSKIH
ŽLIKROFOV

**Spoznajte stoletno
zgodbo jedi, ki iz tradicije
prehaja v sodobnost.**

IDRIJA, 25. AVGUST 2018
www.idrijski-zlikrofi.si

Medijski pokrovitelj **Gorenjski Glas**



Zvočno-vizualni fragmenti v živo: glasbenik Tomaž Štular (Bordo) in umetniška ustvarjalka Maruša Štibelj, tudi programska vodja festivala Kaos, v Stolpu Škrlovec

raznolikih izrazov. Očarali so španski glasbeni kolaži Antropoloops, ob čutnem vokalu Nike Perunovič iz znamenite zasedbe Patetico je v živo kolažirala akademska slikarka Meta Šolar, v koncertno-umetniškem projektu pa sta moči ponovno več kot uspešno združila kolažistka Maruša Štibelj in pevec Tomaž Štular (Bordo) z glasbenimi gosti. Podobe in glasba so zaživeli na odru Škrlovca v skupnem ustvarjalnem dialogu, ločnice med odrom in kulisami – ter med izvajalcem in občinstvom – so se zbrisale, ostali so le še zvočno-kolažni fragmenti vse bolj izgubljenega sveta, ki mu je še vredno prisluhniti in mu nameniti pogled.

Razstava številnih mednarodnih in domačih sodobnih umetnikov, ki je ugledala luči mesta 5. julija, prikazuje raznoliko razumevanje uporabe tehnike kolaža. Vseskozi pa bo možna udeležba na brezplačnih delavnicah tako za odrasle kot tudi mlajše, čas za spoznavanje povabljenih umetnikov ter svežih pristopov k združevanju različnih žanrov, tako vizualnih kot glasbenih – ne preostane nam torej drugega, kot da se prepustimo kolažno-glasbenemu kaosu. **K**

MODNI SPEKTAKEL V MESTNEM JEDRU

Modni spektakel, ki ga je Zavod za turizem in kulturo Kranj tokrat organiziral že tretjič, je dejansko ponudil vse, za vsakega nekaj in nekaj za vse iz vsake trgovine kranjskega mestnega jedra. Modna revija, ki jo je glasbeno dopolnil RecycleMan, s svojimi akrobacijami pa so jo popestrili rolkarji, je namenjena predvsem oživiljanju mestnega jedra, je pojasnila koordinatorka revije Tania Mendillo. »Želimo pokazati, da center Kranja nudi ogromno stilskih kosov oblačil in ostalih dodatkov za popoln videz, hkrati pa se modni navdušenci lahko seznanijo s trendi letošnjega poletja. Razmišljamo tudi o predstavitvi jesenske kolekcije.« Manekenke in manekena so se na Glavnem trgu ob vodnjaku kljub rahlemu hladu po modni brvi sprehodili v kopalkah, spodnjem perilu in pižamah. Povezovalc Aydin Huzejrovič nas je seznanil s trendi poslovnega videza, oblačili za prosti čas, italijansko modo, pokrivali, sončnimi očali, dežniki in nakitom.

Svojo kolekcijo so predstavile tudi tri kranjske modne oblikovalke: Tina Pavlin, Simona Kogovšek in Lea Behek. Njihove kreacije so posebne in unikatne, brezpogojno nosljive in brezčasne. Medtem ko Tina in Sabina stavita na barvitost in pisanost oblačil, Lea prisega na večno črnino. Slednja slovi po drznih kosih, ki smo jih lahko že zasledili na znanih Slovenkah. Za Tinine kreacije so značilne vpadljive zanke in bogat nabor teksturiranih vrst tekstila, Simona pa v svojih prešitih oblačilih s šivi overlock ohranja prvotni navdih – metulja. M. L., foto: Primož Pičulin



Manekenke in manekena s koordinatorko revije Tania Mendillo ob vodnjaku na Glavnem trgu. »Želimo pokazati, da center Kranja nudi ogromno stilskih kosov oblačil in ostalih dodatkov za popoln videz,« je poudarila Tania Mendillo.

14TH JUNIJ – 15TH JULIJ

SVETOVNO PRVENSTVO

BEER PUB KRANJ

SVETOVNO PRVENSTVO V NOGOMETU – RUSIJA 2018
VSE TEKME SI BOMO OGLEDALE NA VELIKEM PLATNU

FINALE 15.7.2018 – TURNIR V NAMIZNEM NOGOMETU
PREVERITE NA WWW.BEERPUB.SI

LIČNOSTNE KAVČIČKE LAMPE S 3000K ZORANJU

Photo: dao, Klobarska cesta 6, Kranj

NAJBOLEŠA PICA V MESTU

No.1

picanto

www.picanto.si

SINCE 2008

04 236 88 55

Vsak šok je za nekaj dober

Maji Križnar iz Stražišča se je pred dvema letoma čez noč kot hišica iz kart sesul svet, saj je le dva tedna po partnerjevi prevari ostala še brez službe. Osebno izkušnjo je opisala v knjigi *Izgubila sem tebe*, a našla sem sebe, s katero želi pokazati, kako se soočiti s težkimi preizkušnjami, jih obrniti sebi v prid in izkoristiti za novo priložnost življenja.

Besedilo: **Ana Šubic**

Danes 31-letna Maja Križnar iz Stražišča je imela urejeno življenje – vsaj za njene tedanje standarde. Po končani fakulteti je kot diplomirana agronomka takoj dobila dobro službo in kmalu za tem novo, imela je partnerja, preselila se je na svoje ... »Bila sem zadovoljna, čeprav, ko danes gledam nazaj, v resnici nisem bila,« se spominja Maja, ki se ji je nato pred dvema letoma dobesedno čez noč sesul svet, za katerega je prej živela kar nekaj časa. Najprej je ugotovila, da jo partner vara, štirinajst dni kasneje

je povsem nepričakovano dobila odpoved v službi. »Bila sem šokirana, skrbelo me je tudi, kako bom plačevala najemnino ... Ostala sem sama, s škatlo robcev v rokah in z vprašanji, kaj naj sedaj in kako najprej,« pripoveduje Maja, ki je nato zbrala moč ter se predvsem s pomočjo pisanja in meditacije, ki sta zanjo postala način življenja, pobrala s tal. Svojo lastno zgodbo je strnila v knjigo *Izgubila sem tebe*, a našla sem sebe, v kateri z bralci deli tudi nasvete in tehnike, s katerimi lahko osebni padec obrneš sebi v prid in ga izkoristiš kot novo priložnost življenja.

Simpatična rdečelaska deluje pod imenom *MičnaCvetlična*, ki izraža njeno

ljubezen do rož. Zanje je rada skrbela tudi na domači kmetiji, sicer pa je njen zaščitni znak že precej časa prav cvet, vpet v lase.

KO JE NAŠLA SLEDI PREVARE. A vrnimo se še malce nazaj ... »Tisti večer bi moral biti eden izmed prijetnih, a sem našla sledi prevare. Odšla sem z dvignjeno glavo, a sesuta. Ni me bolela sama prevara, zaradi tega ga ne obsojam, ker tudi verjamem, da sta tako za nastanek kot tudi za razpad zveze enako kriva oba partnerja. Zavedam se stvari, ki sem jih počela, in sem danes zelo ponosna, da sem jih spremenila, vendar menim, da prevare nič ne more opravičiti. To je izraz nespoštovanja drugega človeka. Bolelo me je, da se mi ni nikoli opravičil, niti mi ni skušal razložiti, kaj se je zgodilo in zakaj. A če danes potegnem črto, jasno vidim, da se je takrat očistilo, kar se je moralo, da je moj porušeni svet stal na zelo trhljih temeljih in se je moral podreti. Pač nisem bila v pravi zvezi in v pravi službi, v kateri se po pravici povedano nisem videla na dolgi rok. Zaposlena sem bila v informacijsko tehnološkem podjetju, v katerem smo prodajali programe za kmetijstvo. A življenje tako ali drugače poskrbi, da je prav. Če se sam odločiš za spremembo, je lažje, v nasprotnem primeru te pa brčne. Vsaj mene je, in to zelo. A vsak šok je za nekaj dober.«

Takrat si je dejala, da je dovolj propadlih zvez, da je čas za spremembo. Najprej je ta običajno vizualna in pri Maji se je to odrazilo v novi, rdeči barvi las. In ravno ko je bila pri frizerju, bilo je na predzad-



Maja Križnar - MičnaCvetlična: »Vedno je čas za spremembe, le pripravljeni moramo biti zavihati rokave in se zakopati sami vase.« / Foto: Gorazd Kavčič

nji dan njene službe, je med brskanjem po spletu naletela na vabilo na tečaj meditacije. Že dva dneva kasneje je bila na prvi delavnici Cristy Žmahar. »Ona je ena najboljših mojstric meditacije pri nas, še vedno je moja voditeljica in ji sledim,« pravi Maja, ki se je nato pri njej leto in pol intenzivno izobraževala, da je postala certificirana vaditeljica meditacije in angelska terapevtka, opravila je tudi tečaj premagovanja podzavestnih blokad.

SRAM OB IZGUBI SLUŽBE. A nov začetek je bil vse prej kot enostaven. Prej ji je življenje bolj ali manj gladko teklo in dejstvo, da je pristala na zavodu za zaposlovanje, je bilo zanjo tedaj velika sramota. »Najbolj sem se bala, da bom tam srečala koga poznanega. Šele kasneje sem dojela, da smo pravzaprav tam vsi na istem.« Po nekaj mesecih je odprla s. p., se ukvarjala s promocijo izdelkov za vrt in se vse bolj posvečala meditaciji, preko katere je zdravila sebe in začela razumevati, zakaj se ji je vse našteto zgodilo. Sčasoma je postala njena velika strast. Nekaj časa jo je vodila tudi v kranjskem medgeneracijskem centru, nakar je junija lani dobila novo priložnost: delo varuške v Londonu. Hitro jo je sprejela, tudi zato, da bi izpopolnila znanje angleščine. Pred tem so jo namreč na nekem razgovoru za službo zavrnila zaradi tega in tedaj si je rekla, da se to ne bo več zgodilo. »V London sem šla na pol prestrašena. Po pravici povedano si tudi na študentsko izmenjavo nisem upala prav zaradi šibkega znanja angleščine. Vsega pa se je možno naučiti, zato naj komunikacija ne bo ovira za tiste, ki razmišljate o odhodu v tujino,« svetuje Maja.

BORBA Z ODVEČNIMI KILOGRAMI. Med bolj izpostavljenimi izkušnjami v knjigi je tudi ujetost v odvečne kilograme, ki so bili posledica čustvene nestabilnosti. Že kot osnovnošolka si jih je nabrala osemdeset, kasneje je shujšala, a se ni nikoli počutila dobro v svoji koži. V zadnji zvezi se je znova močno zredila, saj se je prilagodila partnerjevemu nezdravemu življenjskemu slogu. Kot pravi, zaradi strahu pred zapuščenostjo, a po razpadu zveze se ji je s korenito spremembo prehranjevalnih navad uspelo znebiti odvečnih kilogramov.

Knjiga se začne z izkušnjo prevare, ki je bila Majin povod za spremembe, sicer



Maja se je po osebnem padcu pobrala predvsem s pomočjo pisanja in meditacije, ki sta zanjo postala način življenja. / Foto: Gorazd Kavčič

pa se avtorica posveča tudi občutku zapuščenosti, pomanjkanju samozavesti, ljubosumju in želji po nadziranju drugega, krivdi in zakaj jo sploh občutimo, dotakne se enega svojih nekdanih zmotnih prepričanj, in sicer da partnerstvo pomeni finančno varnost ...

MEDITACIJI DODALA ETERIČNA OLJA. V drugem delu knjige je zajela tehnike, ki so njej pomagale prebroditi težko situacijo. »Najprej je to pisanje. Pišem neke vrste dnevnik, že kakih deset let, odkar sem se prvič srečala z duhovnostjo. Takrat sem začela izvajati tudi avtogeni trening, ki prav tako temelji na dihanju, včasih tudi po štirikrat na dan, celo med časom, ko sem imela premore med učenjem na fakulteti, pa kasneje v službi,« je razložila Maja, ki se je v zadnjih letih našla v meditaciji. Sprva se je držala tiste, ki se je naučila na tečajih, nato pa je razvila svoj način meditacije, ki mu je dodala eterična olja.

VEDNO JE ČAS ZA SPREMEMBE. Pripravila je še e-priročnik z naslovom 'Kako iskati omejujoča prepričanja?'. »Je

super dopolnilo knjigi, ker skozi vprašanja posamezniku pomaga dojeti lekcijo in iskati rešitve. Obe deli sta ustvarjeni tako, da bralcu skozi mojo lastno zgodbo pokažeta navdih za naprej. Dajeta mu tudi konkretna navodila, kako se sam lahko sooči s svojimi izzivi, kako lahko sam spremeni svoje življenje na bolje. Vedno je čas za spremembe in drugačno delovanje, le pripravljeni moramo biti zavihati rokave in se zopati sami vase. Delo na sebi je tisto, ki nam prinese rezultate,« je poudarila avtorica, ki se namerava še naprej izobraževati na duhovnem področju in svoje znanje deliti z drugimi. Morda tudi v novi knjigi, saj je, kot pravi, v Londonu, od koder se je vrnila prav ta teden, prišla še do mnogih novih spoznanj.

V britansko prestolnico se zaradi (pre) hitrega tempa življenja ne namerava vrniti, jo pa vleče v bolj umirjeni Bristol. »Nisem še točno odločena, kam me bo pot vodila konec poletja, vse je še odprto. Se mi je pa sedaj že večkrat potrdilo, da me vesolje podpira,« je še dejala. **K**

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Grega Krničar,
diplomirani kineziolog



ZAKAJ MORAMO V TRENING VKLJUČITI RAVNOTEŽJE?

Ravnotežje je sposobnost, ki je normalno ne razvijamo in vključujemo v trenažni proces. V nadaljevanju bomo videli, da je ravnotežne vaje smiselno uporabiti tako v okviru treninga kot pri rehabilitaciji. Ključno vlogo pri nadzoru ravnotežja igra propriocepcija, ki združuje občutek za položaj in premikanje telesa (kinestezija) ter občutek za upor ter pozicijo sklepa. Z razvijanjem kontrole ravnotežja izboljšamo kontrolo gibanja in zmanjšamo mehanski stres na spodnje okončine in hrbtenico. Trening ravnotežja je smiselno uporabiti kot preventivo oziroma kot del rehabilitacije po poškodbi mišično-skeletnega aparata, raziskave pa so pokazale, da je trening kinestezije uporaben tudi pri pacientih po nevroloških boleznih, kot je možganska kap. S poškodbo vezi (npr. zvin gležnja) in pri nevroloških boleznih pride do poškodbe receptorjev, to pa vpliva na mišični tonus, prekine reflekse, ki skrbijo za držo, in resno poslabša prostorske in časovne poglede zavestnega gibanja. Zaradi motnje ravnotežja se tako zmanjša kakovost gibanja, pojavnost poškodb pa je večja. Ravnotežje lahko izboljšamo oziroma popravimo s pravilnim treningom. Za trening ravnotežja velja intervencija, ki cilja na izboljšanje proprioceptivne funkcije, kar pomeni, da je trening osredotočen na uporabo somatosenzornih signalov, kot sta propriocepcija in dotik, v odsotnosti informacij, pridobljenih na drugačen način, kot je na primer vid. Trening ravnotežja moramo aplicirati v redni trenažni proces, poleg izbire težavnosti in napredovanja pa ga je treba primerno prilagoditi posameznim specifikam športa. Statično ravnotežje je pri lokostrelcih povezano z njihovo natančnostjo streljanja, dinamično ravnotežje pri hokejistih je povezano z maksimalno hitrostjo drsanja, ravnotežje pri športih z žogo, kot je nogomet, pa je povezano z agilnostjo. Za zaključek lahko torej rečemo, da je trening ravnotežja ključnega pomena tako v športu kot tudi pri rehabilitaciji.



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/>

Z masažo dlani do zdravja

Z refleksoterapijo dlani si lahko na preprost način sami pomagamo do boljšega počutja in zdravja. Učinkovita je pri odpravi stresa, glavobola, nespečnosti, prebavnih težavah ...

Besedilo: **Ana Šubic**

Podobno kot na stopalih imamo tudi na dlaneh refleksne cone (le da jih je nekaj manj), ki so povezane z organi v telesu. Kje na dlaneh se nahajajo, kako jih pravilno stimulirati in pri kakšnih tegobah nam to lahko pomaga, smo izvedeli na nedavni delavnici, ki jo je v sklopu Četrтков ob vodnjaku pripravil Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj. »Refleksoterapija dlani je zelo preprost, naraven in zelo učinkovit način, s katerim si lahko sami pomagamo do bolj-



Refleksoterapevki Vlasta Juršak in Ula Hribar Babinski

šega zdravja – tako s preventivnega vidika kot tudi takrat, ko že imamo določene težave. Preko refleksnih con stimuliramo določen organ, da dobi več energije, in na ta način še dodatno pripomoremo k zdravju. Z masažo lahko pomagamo sebi ali bližnjim, kadar nas oz. jih mučijo nespečnost, zaprtje, stres, glavobol ...« sta poudarili vodji delavnice Vlasta Juršak in Ula Hribar Bibinski, obe certificirani refleksoterapevtki, slednja pa tudi diplomirana medicinska sestra.

VSAK IMA SVOJ NARAVNI RITEM. Pogostejša je sicer refleksoterapija stopal, sploh kadar se tega loteva strokovnjak, a kadar obdelava stopal ni možna, si lahko do boljšega počutja pomagamo tudi s preprostimi masažnimi gibi dlani. Glede na današnji zelo hiter življenjski tempo je priporočljivo, da si jih masiramo čim pogosteje, sploh antistresno točko solarnega pleksusa. »Če je tu blokada oz. energetski zastoj, potem tudi ostali deli ne morejo kaj dosti delovati,« svetuje Ula Hribar Babinski. Refleksna cona za solarni pleksus (center energije, ki je nad popkom, tik pod prsnico) se nahaja tik nad sredino obeh dlani. Njena stimulacija je zelo učinkovita pri spopadanju s stresno situacijo, zagotavlja Vlasta Juršak: »Če je možno, je še bolje, da ti to točko masira nekdo drug, sicer pa sam. Lahko s pritiskom, ki naj bo do bolečine, in nato popustiš, ali pa v rahlih krožnih gibih v smeri urinega kazalca. Izvedba naj traja več minut, in to na obeh dlaneh, če pa to izvajamo zgolj preventivno, pa tako dolga masaža ni potrebna.«

Obe priporočata, naj se masaža dlani zaradi sprostitve začne prav s stimulacijo solarnega pleksusa. Pravila o tem, v kak-



Refleksna točka solarnega pleksusa, ki pomaga pri sprostitvi in odpravi stresa.

šnem zaporedju naj masiramo točke, ni – to je odvisno od tega, ali se preventivno lotevamo masaže vseh refleksnih con ali pa zgolj nekaterih, da bi ublažili oz. odpravili določene težave. »V primeru celostne masaže po navadi od solarnega pleksusa preidemo na glavo in hrbtenico, potem na vrat, ščitnico, prsni del, prebavila, rodila in na koncu morda še na ramena. Ima pa vsak posameznik svoj naravni ritem in potrebuje svojo obravnavo,« je razložila Ula Hribar Babinski. Refleksna cona za glavo se nahaja na sredini blazinice na palcu. »Na češariko lahko damo tudi zrno popra, ga pritisnemo

Učinkovita bela jelka

VZDRŽUJTE NORMALNO RAVEN SLADKORJA V KRVNI

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

Povišane vrednosti krvnega sladkorja vodijo v kronične bolezni

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

Normalne ravni glukoze lahko vzdržujemo tudi s pomočjo naravnih pripravkov
Belinal® je patentirana slovenska učinkovina iz vej bele

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

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

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

Poskrbite za svoje zdravje in znižajte glikemični indeks obrokov

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

TOSAMA
Bela štacunca

Belinal® B

VZAJEMNA POMOČ ZA VSAK NAKUP.

Priporočamo:

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

Belinal® gluco vsebuje izvleček vej bele jelke (naravni polifenoli) in krom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

KUPON ZA 25% POPUST

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. 8. 2018.

KR



Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:

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

gor z drugim palcem in tako istočasno masiramo oba palca,« je Vlasta Juršak pojasnila, kaj je še posebej učinkovito pri odpravi glavobola. »Morda prej preverimo, da ni nastal zaradi dehidracije. Je pa vzrokov za glavobol lahko zelo veliko: lahko ga povzročajo želodčne težave, bolečine v vratu, stres, utrujenost ali pa kombinacija vsega skupaj. Priporočam, da najprej razmislimo o možnih vzrokih za glavobol in se potem lotimo masaže določenih refleksnih con. Če imamo migreno, je zagotovo potreben bolj celosten pristop,« je pristavila Ula Hribar Babinski.

REFLEKSNIH CON JE VELIKO. Točke za stimulacijo prebavil (debelo in tanko črevo, želodec, dvanajesternik, trebušna slinavka ...) pokrivajo ves spodnji del dlani. »Lahko ga kar v celoti masiramo s krožnimi gibi, za domačo uporabo to zadošča, je pa seveda bolje, če se masaže lotimo po točkah, sploh za črevesje,« je dejala Vlasta Juršak. Za lajšanje bolečin v hrbtenici, ki so posledica nepravilne države, je priporočljivo drseti po zunanji strani palca od nohta navzdol. »Z masažo te refleksne cone sproščas napetost v hrbtenici, kjer je ogromno živčnih končičev. V primeru bolečin v vratu masiramo druge členke vseh prstov, za sprostitev ramen pa točko na zunanjem delu dlani, tik pod mezincom,« je razložila Juršakova. Priporoča-



Za lajšanje bolečin v hrbtenici, ki so posledica nepravilne države, je priporočljivo drseti po zunanji strani palca od nohta navzdol.

ta tudi pogosto masažo točke za ščitnico na tretjem členku palca, za tiste, ki imajo pogoste težave s sinusi, pa blazinice vseh prstov (razen palcev) tik pod nohtom.

Refleksnih con na dlaneh je še ogromno, kje točno se nahajajo, pa je najlažje razbrati z zemljevida, ki je dostopen tudi na spletu, kjer so na voljo še številne druge informacije o refleksni terapiji dlani.

Masaža dlani bo lažja ob uporabi kreme. »Zadostuje že običajna krema za roke, da lažje drsimo in ni občutka trenja, poleg tega pa je roka na koncu nežna in gladka. Nohti na rokah naj bodo krajši, da ne pride do zbadanja, kar ni prijetno, še posebej, če dlani masiramo drugemu,« je opozorila Vlasta Juršak. In pristavila, naj masaža ne bo preveč nežna, pač pa pritisnemo do bolečine. Večinoma jo izvajamo s palcem, in sicer v obliki pritiskov, krožnih gibov v smeri urinega kazalca ali pa zgolj drsenja. In kako dolgo naj posamezno točko masiramo? »Težko reči. Kako hitro bomo začutili delovanje, je odvisno od naše odprtosti in pretočnosti. Nekoč sem denimo na refleksoterapiji stopal imela gospo, ki je ob pritisku na posamezno točko takoj vedela, kaj masiram, saj je začutila toploto. Ko pride od tega, gremo lahko na naslednjo točko,« je dejala Ula Hribar Babinski.

REFLEKSOTERAPIJA DLANI PRIMERNA ZA VSE. Pri prvih masažah lahko prsti tudi malo bolijo, a se sčasoma utrdijo. Na začetku je lahko nekaj stranskih učinkov: morda rahel glavobol, žeja, pogostejše uriniranje, temnejši urin z bolj izrazitim vonjem ... »Treba je vedeti, da se telo ob tem čisti,« je pojasnila Ula Hribar Babinski.

Obe še posebej priporočata masažo dlani otrokom. »Čeprav gre za fizične pritiske, je to zelo energetska in senzibilna masaža. Super je, ker se preko nje starši lahko še dodatno povežemo z otrokom, sploh v najstniških letih. Otroci danes živijo zelo stresno življenje in še zlasti pred kakšno kontrolno nalogo ali izpitom ne bo odveč, če jim zmasiramo točko solarnega pleksusa.«

Refleksoterapija dlani je sicer primerna za vse, omejitev je le pri nosečnicah, ki jim v prvem trimesečju odsvetujejo masažo točk ženskih organov. »Pri osebah z epilepsijo in drugimi psihosomatskimi motnjami pa naj masaža vsaj na začetku poteka pod nadzorom,« je dodala Ula Hribar Babinski. **K**

RECEPTI IZ GORENJSKEGA GLASA ZBRANI V KNJIGI



15
EUR

Knjigo lahko kupite na **Gorenjskem glasu, Bleiweisova cesta 4 v Kranju**, jo naročite po telefonu **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

Šolar, sedenje in stol

Otroci sedijo preveč, tudi v prostem času. Z dr. Suzano Pustivšek, prof. športne vzgoje, kineziologinjo, iz Zdravstvenega doma Kranj smo se pogovarjali o tem, kako predolgo sedenje vpliva na otroke in mladostnike, kakšna je pravilna drža ob sedenju, kakšen stol kupiti ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Kakšni so podatki, koliko šolar v povprečju presedi na dan?

»Vstop v šolo za prvošolčka pomeni ne le spremembo okolja, ki jo s svojo zvedavostjo običajno hitro osvoji, ampak predvsem spremembo načina življenja v prvem delu dneva v smislu svobode gibanja. Tako se otrokov čas sedenja z vstopom v šolo še podaljša. V povprečju otroci v starostnem obdobju med 9. in 11. letom presedijo 8,5 ure na dan, v času adolescence pa se to število še poveča. Za to ne moremo kriviti le šole in z njo povezanih obveznosti, ampak tudi način preživljanja



Foto: Gorazd Kavčič

Suzana Pustivšek demonstrira (in opozarja), kako se ne sedi.

” V povprečju otroci v starostnem obdobju med 9. in 11. letom presedijo 8,5 ure na dan, v času adolescence pa se to število še poveča. Za to ne moremo kriviti le šole in z njo povezanih obveznosti, ampak tudi način preživljanja prostega časa.

prostega časa. Sedenje pred računalnikom ali televizijo je ena najslabših možnih izbir za otrokov prosti čas, ki ima vpliv na številne ravni otrokovega razvoja (motorično, psihološko, sociološko).«

Kakšne so posledice dolgotrajnega in nepravilnega sedenja?

»Dolgotrajno sedenje pri otrocih ima v smislu vpliva na srčno-žilni sistem podobne posledice kot pri odraslih. Tako neprekinjeno 3-urno sedenje vpliva na pretok krvi ter arterije, ki se pri odraslih odraža v povečanem tveganju za nastanke srč-

VIDA

trgovina z drobno galanterijo za šivanje in ročna dela
Cesta Staneta Žagarja 37, Kranj, T: 04 235 28 50

Delovni čas: od 8. do 19. ure, ob sobotah od 8. do 12. ure

- sukanci, gumbi, zadrge, okrasni in robni trakovi
- volna, pletilke
- preja za kvačkanje in vezenje, kvačke
- metraža z otroškimi motivi, podloge in blago za vezenje
- šiviljska popravila



Velika izbira profesionalnih zadrz iz umetnega materiala za navtiko, cerade, transportne torbe, tende, predprostore, šotore ...

Ko vas zasrbijo prsti, pri Vidi je vse v vrsti

no-žilnih bolezni. To naj bo staršem kot nekakšen opomnik, da je otroke treba odvracati od dolgotrajnega sedenja ter jih spodbujati k telesni aktivnosti. Na srečo pa negativne spremembe, ki se pojavijo med sedenjem, pri otrocih z gibanjem izzvenijo. Poleg sprememb na srčno-žilnem sistemu, ki kratkoročno niso vidne, pa dolgotrajno nepravilno sedenje močno vpliva na držo otroka. Najpogostejše spremembe na telesu se kažejo kot pomik glave naprej, pri tem se lahko občuti pekoča bolečina in napetost v predelu vratu. Povešena so ramena, zgornji del hrbta pa se ukrivi, nastane t. i. kifotična drža; spremljajo jo lahko bolečine v predelu lopatic. Pogosto zasledimo tudi, da otroci sedijo na gležnju ene noge. Če to prakticirajo pogosto in imajo ves čas spodvito isto nogo, začne rotirati medenica, hrbtenica pa ukrivljati v smeri levo-desno, t. i. frontalni ravni. Slabo držo med sedenjem bo otrok nesel s seboj v obdobje adolescence, ki pa je kot obdobje hitre rasti še toliko bolj občutljivo na pravilen položaj telesa med samim sedenjem.«

Kako naj torej otrok sedi?

»Priporočila za pravilno sedenje pri otrocih so skoraj skladna s tistimi za odrasle: sedimo vzravnan, z medenico do naslonjala, ki mora nuditi oporo ledvenemu delu hrbtenice. Sedalo ne sme pritiskati na zadnji del kolen. Višina stola naj bo takšna, da bo kot v kolku in kolenu 90° ali nekoliko več, stopala pa plosko na tleh. Miza naj bo na takšni višini, da podlahti počivajo na delovni površini, kot v komolcu pa je odprt, okoli 45°. Medenica naj bo v nevtralnem položaju, noge niso prekrižane, teža pa je enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice.«

Kakšen naj bo stol za prvošolca in kakšen za najstnika?

»Pri izbiri stola in tudi mize moramo stremeti k temu, da lahko izbrano pohištvo z rastjo šolarja prilagajamo njegovi telesni višini in potrebam. Pri tem pa naj bodo izpolnjena predhodno našeta priporočila za pravilno sedenje. Stol za prvošolca bo seveda manjši s krajšim sedalom in nižji po višini. Prvi



Foto: Gorazd Kavčič

Skrbite za pravilno držo in hrbtenica vam bo hvaležna.

ergonomski stol z glavnimi nastavitvami (višina sedala, globina sedišča in trdota zibanja naprej/nazaj) je smiselno kupiti okoli sedmega leta starosti, ob prehodu v srednjo šolo – ob hitri rasti pa tudi že prej – lahko izbiramo že med ergonomskimi stoli za odrasle.«

Kako pogosto stol zamenjati?

»Ko opazimo, da je otrok stol prerastel, torej kljub nastavitvam, ki jih stol nudi, ne more več sedeti v pravilnem položaju, je čas, da ga zamenjamo. Prav tako moramo biti pozorni na obrabo sedala in naslonjala. Neenakomerno obrabljeno blago na sedalu ali naslonjalu nam daje dobro povratno informacijo o položaju sedenja, hkrati pa je lahko to tudi eden od znakov, da je čas, da se stol zamenja. Neenakomerno stisnjena pena na eni in drugi strani sedala onemogoča poravnan položaj medenice in posledično celotne hrbtenice.«

Koliko časa skupaj naj bi otrok največ sedel?

Že 20 let z vami!

SENČILA
ASTERIKS

www.asteriks.net

SENČILA ASTERIKS D.O.O.
Cesta na Loko 2b
4290 Trzin
T: 04 59 55 170
G: 041 733 709
E: info@asteriks.net

**Obiščite nas
v našem
razstavnem
salonu.**

- tende - markize
- žaluzije - zunanje in notranje
- rolete • panelne zavese
- komarniki
- screen roloji • roloji
- rolo garažna vrata
- plise zavese

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

SVET SENČIL

»Ergonomsko pravilno sedenje lahko dosežemo le, kadar otrokov stol in mizo redno prilagajamo njegovi velikosti. Poudariti pa je treba, da sedenje na ergonomskem pohištvu samo po sebi ne zagotavlja dobre drže, ampak je slednje treba otroke naučiti in jih k temu spodbujati.



Naslonjalo se prilagaja hrbtu in tako podpira ledveni predel.

Roke udobno počivajo na namizju brez raztezanja.

Boki so poravnani proti zadnji strani sedeža.

Položaj meč je glede na tla vertikaln, položaj stegn pa horizontaln.

Stopala so plosko na tleh.

Pravilna drža pri sedenju / Vir: Tome

»Otroke moramo spodbujati k čim pogostejšim aktivnim odmorom med sedenjem. Najmanj vsako uro naj vstane in si vzame vsaj 10 do 15 minut časa za nekaj osnovnih vaj, ki bodo sprostile preobremenjene mišice med sedenjem in pognale kri po telesu. Takšen odmor naj vsebuje nekaj osnovnih razteznih in

krepih vaj. Aktivni odmori med sedenjem imajo močan pozitiven učinek tudi na otrokove kognitivne sposobnosti. Dokazano je, da je učenje učinkovitejše, če otrok ni povsem pri miru, se na primer sprehaja po sobi z zvezkom v rokah. Možgani so med gibanjem precej bolj učinkoviti ter sposobni vzpostavi

število številne miselne povezave, ki pa jih lahko dopolnujemo tudi z motoričnimi vzorci. Časa, preživetega v sedečem položaju, naj bo torej pri otrocih čim manj. Sedenje naj bo čim večkrat prekinjeno z aktivnimi odmori, stol in delovna miza pa naj sledita priporočilom ergonomije.«

Poletna akcija otroških in mladinskih sob

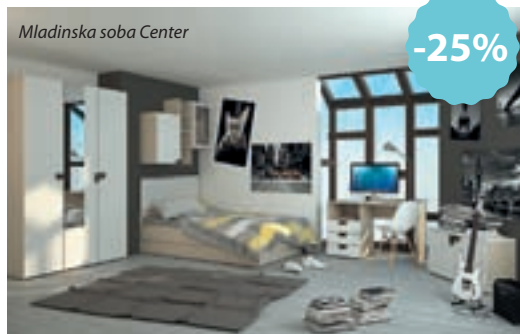


Akcije veljajo za gotovino do 15. 7. 2018



Otroška soba Planet

-25%



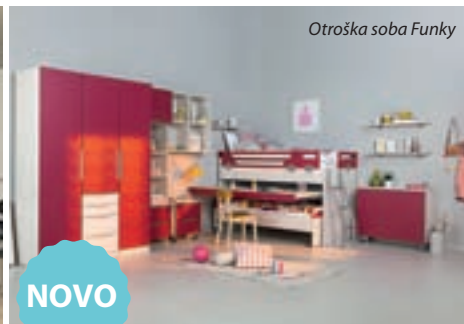
Mladinska soba Center

-25%



Mladinska soba Medoja

-20%



Otroška soba Funky

NOVO

Salon Prevc ŽABNICA, Dorfarje 17
T: 04 502 19 00
M: 051 314 861
E: info@prevc.si

Alples studio BTC Ljubljana, Dvorana Desetka
T: 01 541 18 20
M: 051 314 862
E: alples.studio@prevc.si

www.prevc.ci

PREVC
SALONI POHIŠTVA



Hiša na robu vasi

Za nasvet nas je tokrat zaprosil bralec Martin, ki opremlja novozgrajeno hišo.

Besedilo: **Ines Košec, u.d.i.a.**

Objekt stoji na robu vasi s prelepim razgledom na bližnja polja, zato bi želel elegantno opremo, ki pa se povezuje z naravo, ki ga obdaja. V pritličju je odprt dnevno-bivalni prostor s kuhinjo, jedilnico in dnevno sobo. Na vogalu se odpira pogled skozi velika okna oz. drsna vrata, ki vodijo na teraso. Ker izhajamo iz okolja, v katerem stoji hiša, so v ospredju naravni materiali: hrastov parket in črni kamen v kombinaciji s travnato zeleno bar-

vo. Za kontrast uporabimo stene in kuhinjo v beli barvi. Pri izbiri tlaka predlagam, da se od vhodnega hodnika v kuhinjo položi keramika v sivi barvi, jedilnico in dnevno sobo pa tlakujemo v hrastovem parketu s polaganjem v ribjo kost. Ker je ta vrsta polaganja zelo dekorativna, bi parket uporabili tudi kot stensko oblogo za tv ekranom. Frontalna stena za zofo je primerna za dekorativno sliko z ambientalno stensko osvetlitvijo. Prostor jedilnice je opremljen z jedilno mizo s črno stekleno ploščo in šestimi oblazinjenimi stoli v zeleni barvi, izbrani viseči svetili pa skladno dopolnjujeta celoten videz. **K**

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

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



Ekološki otoki niso smetišča – nasveti za ravnanje z odpadki

V zadnjem času se je povečalo število klicev in opozoril s terena, zaradi nepravilnega odlaganja odpadkov poleg ekoloških otokov. V želji, da bi bilo neodgovornega ravnanja z odpadki in nesnage okoli ekoloških otokov čim manj, smo za uporabnike pripravili nekaj koristnih nasvetov kam lahko odložijo odpadke.

ZBIRNI CENTRI



V zbirne centre lahko pripeljete dodatne količine odpadkov iz gospodinjstev. Vsako gospodinjstvo vključeno v sistem ravnanja z odpadki, lahko brezplačno odda do 1 m³ odpadkov mesečno, največ pa 3 m³ na dan (plačljivo).



ODVOZ KOSOVNIH ODPADKOV

Vsako gospodinjstvo, ki je uporabnik komunalnih storitev v: Mestni občini Kranj, Šenčur, Naklo in Preddvor, lahko v tekočem letu naroči brezplačen odvoz do 2 m³ kosovnih odpadkov.



AKCIJA ZBIRANJA NEVARNIH ODPADKOV

Nevarne odpadke lahko oddate v manjših količinah v okviru akcije zbiranja nevarnih odpadkov iz gospodinjstev ali jih pripeljete v zbirne centre. Oddaja odpadkov je brezplačna.



REDNI ODVOZ ODPADKOV

Redni odvoz odpadkov se izvaja po urnikih odvoza, ki so objavljeni na zadnji strani računov, vsak mesec na računu ali na spletni strani Komunalne Kranj. Ločevanje na domu je razdeljeno na mešane komunalne odpadke (zeleni), embalažo (rumeni) in biološke odpadke (rjavi zabojnik ali kompostnik).

EKOLOŠKI OTOKI



Ekološki otoki so namenjeni dodatnemu ločevanju odpadkov iz gospodinjstev. Odpadke vedno odložimo v zabojnik. **Odlaganje poleg zabojnikov je prepovedano in kaznivo.**

ZBIRANJE UPORABNIH IZDELKOV



Kar je za nekoga odpadke, je za drugega morda uporaben izdelek. Prinesite predmete, ki bi sicer končali kot odpadke in s predelavo ali obnovo bodo znova postali uporabni. Zbiranje le-teh poteka v sodelovanju s socialnim podjetjem, Fundacijo Vincenca Drakslerja.

POMOČ PRI RAVNANJU Z ODPADKI



Pri zaščiti zabojnikov (80, 120 in 240 l) pred umazanijo si lahko pomagamo z biorazgradljivimi vrečkami. Kupite lahko tudi mini zabojnike (7 l) za zbiranje bioloških odpadkov v gospodinjstvu in biorazgradljive vrečke (7 l). V primeru občasnega povečanja količin odpadkov lahko pri naši blagajni kupite vrečke za mešane komunalne odpadke ali odpadno embalažo, označeno z logotipom Komunalne Kranj. Na dan rednega odvoza vrečko odložite poleg zabojnika.



EL avto

ELavto, d. o. o.

Kajuhova 8

4226 Žiri

E: info@elavto.si

T: 041 645 605

Pokličite za testne vožnje!



Električna terenska vozila

- Domet vozila: 80 km
- Maks. moč: 15 kw
- Življenjska doba baterije: 800 polnjenj
- Čas polnjenja: od 4 do 6 ur
- Strošek polnjenja: cca 1,2 EUR
- Polnjenje na 220 V



Električna mestna ženska in zložljiva kolesa

- Domet: do 50 km
- Moč motorja: 250 w
- Čas polnjenja: od 4 do 6 ur
- Posebnost: možnost vožnje kot s skuterjem (s plinom)



El. mestna in dostavna vozila

- Domet vozila: 150 km
- Maks. moč: 20 kw
- Življenjska doba baterije: 1.500–2.000 polnjenj
- Čas polnjenja: od 4 do 6 ur
- Polnjenje na 220 V

**NE ZANAŠAJ
SE NA ČELADO,
KO GREŠ ENKRAT
Z GLAVO
SKOZI ZID.**



**vozi mo
PamETNO**



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Poskrbite za klimo v avtu

To je še posebno pomembno, ko temperature zraka narastejo nad trideset stopinj Celzija in v avtu nastane pravi pekel. Visoke temperature so tudi velika nevarnost za vožnjo, saj telo ob visokih temperaturah postane veliko bolj utrujeno, izčrpano in pozornost pade.

Poleg tega, da si moramo na poti večkrat privoščiti odmor in piti veliko tekočine, je pomembna tudi dobro vzdrževana klimatska naprava. Klimatska naprava v avtu namreč že dolgo ni več luksuz, ampak potreba.

KLIMATSKA NAPRAVA Z LETI OSLABI. Klimatska naprava je kompleksen sistem, ki za optimalno delovanje potrebuje redno vzdrževanje. V hladilnem sistemu je plin, ki postopoma skozi različne, bolj ali manj tesne spoje in porozne cevi počasi uhaja, s čimer se zmanjšuje učinkovitost delovanja klimatske naprave. Vloga hladilnega plina je ohladiti izpihan

zrak. Pravijo, da vsako leto »uide« približno osem odstotkov vsega plina, zato si predstavljajte, da ga je po štirih ali petih letih uporabe v sistemu lahko samo še dobra polovica, kar pa seveda pomeni bistveno slabšo hladilno moč.

VZDRŽEVANJE KLIMATSKE NAPRAVE. V klimatski napravi in prezračevalnih poteh se zbirajo zdravju škodljive snovi, kot so prah, bakterije, plesni in tudi pršice. Te snovi se z ventilacijo širijo po notranjosti vozila in lahko vplivajo na vaše zdravje, pri določenih ljudeh lahko sprožijo alergijske reakcije, najmanj, kar je, pa sproščajo neprijetne vonjave,

208 ^{PEUGEOT} TO GO

SPA[R]KIRAJ GA DOMOV!

S 5 LETI JAMSTVA ZA

9.990 €*

IN KASKO ZAVAROVANJEM ZA 1 €.

SERIJSKA KLIMATSKA NAPRAVA

TEMPOMAT

ZASLON NA DOTIK

5 LET
JAMSTVA

PROGRAM UGODNOSTI

MojPeugeot

PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL



PEUGEOT



peugeot.si

Poraba v kombiniranem načinu vožnje: 4,5 l/100 km. Izpuh CO₂: 104 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: 0,0265 g/km. Ogjikov dioksid (CO₂) 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 PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

* Primer informativnega izračuna finančnega leasinga Peugeot Financiranje za vozilo Peugeot 208 Active (1.2 PureTech 82), siva hurricane barva - mesečno odplačevanje, maloprodajna cena z DDV in vključenim bonusom (v ceni je obračunanih 1.000 EUR popusta v primeru financiranja Peugeot - pod pogojem vsaj 24 mesečne dobe financiranja) je 9.990 EUR; mesečni obrok je 108 EUR pri pologu v višini 30% in ročnosti 84 mesecev; višina pologa je pri akciji omejena od 10% do 50%; doba financiranja je vezana na ročnost od 36 mesecev do 84 mesecev; DDV je obračunan v obrokih; EOM na dan 10.05.2018 znaša 8,1% in se spremeni, če se spremenijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,6%; financirana vrednost 6.993 EUR; skupni znesek za plačilo 11.816 EUR; stranko v primeru Peugeot Financiranja prejme tudi jamstvo za dobo 5 let (vključuje dvoletno pogodbeno garancijo) oziroma 100.000 km in avtomobilsko kasko zavarovanje za 1 EUR za prvo leto; Peugeot Financiranje si pridržuje pravico do izbire zavarovalnice. Ponudba velja do 31. 8. 2018. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Peugeot.

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




ki jih dobro poznajo vsi vozniki, ki po daljšem času nede-
lovanja (navadno pozimi) spet vklopijo klimatsko napravo.
Namreč mnogi vozniki klimatsko napravo izklaplajo, ko
je ne potrebujejo za hlajenje. Res da nam ta požre nekaj
»konjev« moči in poveča porabo goriva, vendar se moramo

» Najbolj pogosta napaka voznikov
in voznic je, da imajo pozimi klimatske
naprave izklopljene.

zavedati, da s tem, ko jo izklopimo, poslabšamo kakovost
zraka v avtu kakor tudi škodimo sami klimatski napravi. Z
nedelovanjem se zadržuje vlaga v sistemu, zato se plesni
in bakterije hitreje razvijajo, hladilni plin in mazivo se poraz-
gubita in kompresor vsakič štarta na suho, kar za napravo
ni dobro. Strokovnjaki priporočajo, da klimatsko napravo v
avtu prižgete vsaj nekajkrat mesečno. Ta ne hladi le zraka v
potniški kabini, ampak tudi kompresor klimatske naprave.
Pri ekstremnih primerih sanacije klimatske naprave je treba
odstraniti uparjalnik in fizično očistiti ohišje grelca.

Vzdrževanje klimatske naprave je torej izredno pomembno,
saj pravilno vzdrževana klima pomeni udobje in svežino
v vašem avtu. Najbolj ekonomična in učinkovita rešitev je
redno čiščenje prezračevalnega sistema z dezinfekcijskim ali
čistilnim sredstvom. Dezinfekcijo in polnjenje avtobobilске
klimatske naprave bi morali izvajati vsaj enkrat na dve leti.
Z ustreznim vzdrževanjem klimatskega sistema se podaljša
življenjska doma same klimatske naprave.

Ob tem je priporočljiva redna in pravočasna menjava kabin-
skega zračnega filtra, še posebno v primerih, če se vozite po
prašnih cestah, če pogosto parkirate pod drevesi ipd. V teh
primerih je dobro filter menjati dvakrat v letu. Najbolj pogo-
sta napaka voznikov in voznic je, da imajo klimatske naprave
pozimi izklopljene. Veliko voznikov meni, da jih pozimi ne
potrebujejo. Če ne vedno, pa vsaj za kratek čas tudi pozimi
vklaplajte klimatske naprave, saj te zrak namreč tudi sušijo in
so še kako koristne tudi v deževnih in zimskih obdobjih. 

SUZUKI VITARA
S SISTEMOM ALLGRIP

UŽIVAJ V VOŽNJI

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 4,0-5,7 l/100km in 106-131 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0073-0,0558 g/km, trdi delci: 0,00024-0,00129 g/km, število delcev: 0,098-3,160 E11/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priručniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.



AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka, T: 04 50 22 000
www.avto-lusina.si, e-pošta: prodaja@avto-lusina.si

MAZDA 3

0% OBRESTNA MERA OD 73 €/MESEC*

ZOOM-ZOOM



Povprečna poraba goriva: 3,9 - 5,8 l/100 km. Emisije CO₂: 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 (CO₂) 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 PM₁₀ 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-)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

ŽIVLJENJE SE SPREMINJA



IN Z NJIM TUDI FIAT TIPO



NE GLEDE NA TO, KATERO RAZLIČICO BOSTE IZBRALI – 5 VRAT ALI **STATION WAGON**, STE LAHKO PREPRIČANI, DA VAS BO TIPO RAZVAJAL S SVOJIM UDOBJEM, Z ODLIČNIMI LASTNOSTMI IN S 5-LETNIM JAMSTVOM FIAT 5 PLUS.

FIAT TIPO 5 VRAT **ŽE ZA 10.990 EUR** IN FIAT TIPO STATION WAGON **ŽE ZA 11.990 EUR**

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



fiat.si



Povprečna poraba goriva: 8,3 - 3,4 l/100 km. Emisije CO₂: 146 - 89 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6. Specifične emisije NO_x: 0,6660 - 0,0154 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00076 - 0,00006 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) 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 PM₁₀ 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. Cene ne vsebujejo stroškov nultega servisa, priprave vozila ter prevozne logističnih storitev. Slike so simbolične. Podrobnejše informacije in pogoji jamstva Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si.

MELOM

brother
at your side

**NAJEM TISKALNIKOV BROTHER
ZA PODJETJA!**

tonerbenefit

PRIVOŠČITE SI ORIGINAL



**TONER ZA
2000 IN 1500
STRANI**



**TONER
23€**

inkbenefit

**DO 6000
STRANI Z ENIM
POLNENJEM**

**KARTUŠE
11€**



**TRGOVINA IN SERVIS
RAČUNALNIŠKE OPREME**



Melom d. o. o.
PE Kranj - Savski otok
Stara cesta 25b, 4000 Kranj



kranj@melom.si
04 592 49 00
melom.si

Preveri na spletni trgovini melom.si/trgovina!

Poceni tiskanje

Velik del dokumentov in slik, ki jih ustvarimo ali obdelujemo z računalnikom, na koncu najde svoje mesto na papirju, zato je tiskalnik še vedno nepogrešljiv del opreme. Današnji tiskalniki so večinoma večfunkcijske naprave, ki v enem ohišju združujejo tiskanje, skeniranje in kopiranje, malo boljši pa znajo tudi sami poslati e-pošto ali shraniti skeniran dokument na računalnik, zunanji medij ali v oblak.

Za domače tiskanje, kjer običajno potrebujemo barvni izpis, prevladujejo brizgalni (ink-jet) tiskalniki, s katerimi lahko na ustreznem papirju natisnemo tudi slike v fotografski kakovosti. Splača se ozreti po brizgalnih tiskalnikih z rezervoarji za večkratno polnjenje Brother Ink Benefit. Strošek za nekaj dražji tiskalnik se zelo hitro izravna s prihrankom ob nakupu barv.

Če nam barve niso pomembne, potem si lahko izberemo kakšnega od črno-belih laserskih tiskalnikov, ki niso tako občutljivi na kvaliteto papirja in nimajo težav z zasušitvijo tiskalnih glav pri daljšem izklopu. Za domačo rabo si lahko izberete tiskalnik iz serije Brother Toner Benefit z zelo ugodno ceno potrošnega materiala.

V poslovnih okoljih so potrebe po tiskanju in ostalih možnostih uporabe tiskalnikov običajno večje in so potrebne zmogljivejše naprave, zato se lahko odločimo tudi za najem opreme oz. upravljanje tiskanja (MPS – Managed Print Services). MPS temelji na obračunavanju stroškov po dejanskem izpisu ter vključuje najem opreme, skrb za potrošni material

Splača se ozreti po brizgalnih tiskalnikih z rezervoarji za večkratno polnjenje Brother Ink Benefit. Strošek za nekaj dražji tiskalnik se zelo hitro izravna s prihrankom ob nakupu barv.

in vzdrževanje. Uporabnik ima zagotovljeno popolno servisno storitev, tehnično podporo in rezervne dele. Vse posege opravijo serviserji na lokaciji kupca in v primeru okvare zagotovijo tudi nadomestno napravo.

Za tovrstne naprave Brother zagotavlja posebne projektne tonerje in črnila z večjimi kapacitetami, zato je cena tiska ugodnejša. Naprave nudijo visoke hitrosti tiskanja in skeniranja, obojestranski tisk in skeniranje, mrežno in brezžično povezljivost ter možnost priklopa dodatnih predalov za papir. Ob tem je na voljo še vrsta dodatnih orodij za spremljanje tiskanja, daljinski nadzor, identifikacijo uporabnikov in tiskanje na zahtevo, obračunavanje po oddelkih in uporabnikih pa tudi tiskanje v oblaku in iz mobilnih naprav.

V ŽIREH IZDELUJEMO HIDRAVLIČNE VENTILE ZA VES SVET.



Idrija
15 km



Škofja Loka, Kranj
25 km



Cerklje
30 km



Ljubljana, Tolmin
50 km

IN TO ČISTO BLIZU VAS. ČAS JE, DA SE NAM PRIDRUŽITE!

V podjetju Poclain Hydraulics iščemo nove sodelavce za delo v proizvodnji, razvoju in kakovosti. Priložnosti za zaposlitev odpiramo za tiste, ki imate znanja s področja strojništva, mehatronike in drugih tehničnih smeri. Pokličite nas ali se nam oglasite preko e-pošte!

Poclain Hydraulics, razvoj, proizvodnja in prodaja hidravličnih sestavin in sistemov, d.o.o.
Industrijska ulica 2, 4226 Žiri, T: 04/ 515 91 53, E: zaposlitev@poclain.com



GG | IZLET // sobota, 7. julij 2018

ČEZ MOST PO MODROST

Z MUZEJSKIM VLAKOM PO BOHINJSKI PROGI

Vožnja po Bohinjski progi je prav gotovo posebno doživetje. Pogledi na Blejsko jezero, na številne soteske, grape in predore, med katerimi je najdaljši dolg kar 6327 metrov, so nepozabni. Tokrat nas bo na železniški postaji v Mostu na Soči pričakal vodnik. Peš se bomo odpravili do akumulacijskega jezera, kjer bo sledil pohod po kulturno-zgodovinski poti, nato pa se bomo vkrkali na ladjico in se prepustili smaragdni Soči. Na ladjici bo tudi okusno kosilo, po pristanku pa bo sledila vrnitev na železniško postajo, kjer nas bo ob 17.18 že čakala parna lepota, da nas zapelje nazaj na Gorenjsko.

Odhodi:

Ob 9.03 odhod muzejske kompozicije z Jesenic mimo Bleda (prihod ob 9.17) in Bohinjske Bistrice (prihod ob 9.48) proti postaji Most na Soči in Kanal do Nove Gorice (prihod vlaka ob 11.59).

Cena:

Redna cena izleta za odrasle je 65 EUR. Če se na izlet prijavite na Gorenjskem glasu, je cena le 55 EUR. Redna cena za otroke, stare od 6 do 12 let, je 37 EUR, če jih prijavite na Gorenjskem glasu, je cena le 32 EUR. Otroci do 6. leta potujejo brezplačno z doplačilom 5 EUR za kosilo!

Cena vključuje:

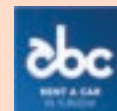
vožnjo z muzejskim vlakom po Bohinjski progi do Mosta na Soči, voden pohod po poti »Čez most po modrost«, vožnjo z ladjico po jezeru, kosilo na ladjici, organizacijo in DDV.

Prijave in rezervacije:

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



www.gorenjski-glas.si



Gorenjski Glas

Organizator izleta je
ABC Rent a car in turizem.

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Na splošno si boste želeli več svobode pri odločitvah, saj so vas občutki utesnjenosti, čeprav le trenutni, preveč zablokirali. Zadeva, v katero ste v preteklosti vložili veliko truda, se bo končno obrnila na bolje, tako da boste dobre volje. Srečna dneva bosta 12. in 20. 7. Misel meseca: Dve življenji ima, kdor zna eno živeti.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Novi začetki, ki ste jih sprožili pred kratkim, se vam bodo sedaj končno obrestovali. Uživali boste v svojih uspehih in se veselili lastnega zadovoljstva. Vsak prosti trenutek boste izkoristili tako, da se boste posvetili sebi. Srečna dneva bosta 13. in 25. 7. Misel meseca: Kdor sanje v snov spreminja, ustvarja in gradi.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Pozornost boste namenili stvarem, ki le vam veliko pomenijo. Na mnenje drugih se ne boste ozirali in ne bo vam mar za posledice. Napetost, ki jo je bilo občutiti na čustvenem področju, bo čudežno izginila. Srečna dneva bosta 12. in 15. 7. Misel meseca: Prebudimo v sebi željo po življenju in tisoč želja bo živelo z nami.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Uspehi se bodo nadaljevali in še bolj boste zadovoljni. V ljubezni pa se vam obeta nezaupljivost in na vsakem koraku boste preverjali ljubljeno osebo. Bodite pazljivi, saj se vse to sumničenje lahko obrne proti vam. Srečna dneva bosta 11. in 17. 7. Misel meseca: Kdor ljubi, ne dvomi, ker ljubi in zmore.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Vsak pride v obdobje, ko je sposoben videti samo svoje težave, in če si priznate ali ne, ste ravno sedaj v tem. Koliko časa bo trajalo to samo pomilovanje, je odvisno samo od vas. Poslovno se vam obetajo spremembe. Srečna dneva bosta 10. in 14. 7. Misel meseca: Odprite svoje srce, kajti tam se skrivajo vsi odgovori.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Čeprav se vam bo zdelo, da je vse v redu, ne smete zaupati prvemu vtisu. Še zlasti bodite pozorni pri poslovnih zadevah. Na čustvenem področju se vam bo končno marsikaj spremenilo na bolje. Dobra volja dela čudeže. Srečna dneva bosta 11. in 12. 7. Misel meseca: Kdor preveč misli na preteklost, je brez prihodnosti.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

Da bi spremenili odnose v svoji okolici, ne boste imeli ne želje in ne motiva. Tako se bodo dogodki odvijali mimo vas, ne da bi zamudili kaj pomembnega. Finančne zadeve se bodo končno obrnile vam v korist. Srečna dneva bosta 16. in 23. 7. Misel meseca: Ključ do sreče je najmanjši; komur se mudi, ga spregleda.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

Spremembe bodo pozitivne, čeprav tega ne boste takoj opazili. Strah, ki ga boste ob tem občutili, bo odveč. Še v pravem trenutku se boste zavedli, da ste pripravljeni na vse spremembe, ki vam jih prinaša jutri. Srečna dneva bosta 8. in 20. 7. Misel meseca: Vsi imamo sanje, a le redki jih upajo uresničiti.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Močnejši ste, kot mislite, zato bodite brez skrbi. Ne delajte svojih negativnih zaključkov, ampak stopite korak naprej. Našli boste to, kar želite in nestrpnost iščete. Sporočilo, ki ga boste dobili, vas bo spravilo v dobro voljo. Srečna dneva sta 20. in 22. 7. Misel meseca: Vsi imamo sanje. Kdor z njimi samo sanja, vse življenje spi.

**RAK**

22. junija–22. julija

Ujeli se boste v svojo zanko in se prepustili lenarjenju. Prav kmalu pa pride do izziva, ki bo od vas zahteval vso drznost in veliko časa. Splet okoliščin vas pripelje do izpolnitve starih ciljev, na katere ste že skoraj pozabili. Srečna dneva bosta 9. in 13. 7. Misel meseca: Najpomembnejše pri cilju je, da ga imaš.

**ŠKORPIJON**

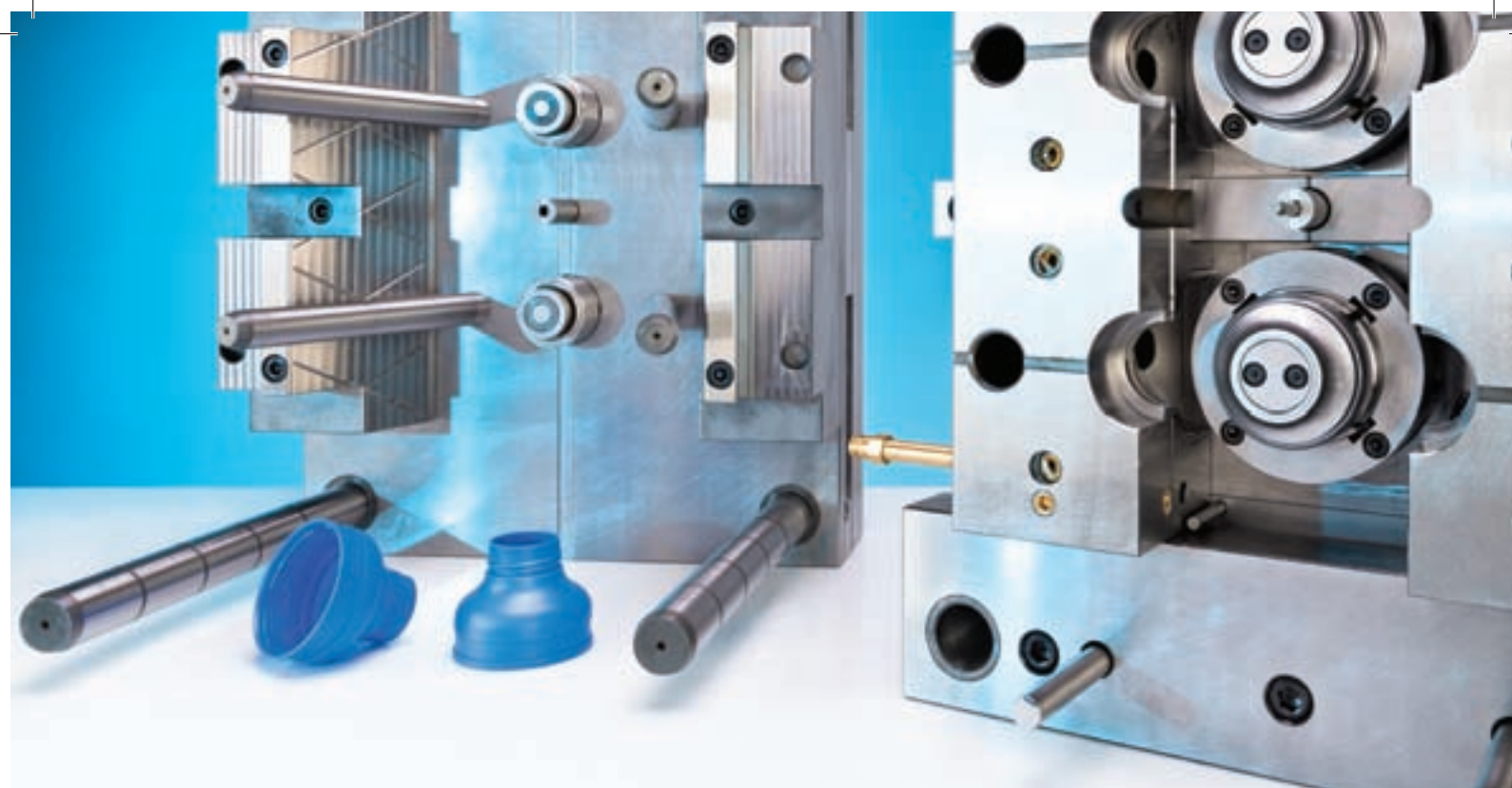
24. oktobra–22. novembra

Nikoli ni prepozno za spremembe. Obrnili boste nov list v knjigi življenja. Marsikdo bo presrečen, najbolj pa vi sami. Res je, da se boste morali na novo vlogo kar nekaj časa privajati, a dobrega se vsak izmed nas lahko privadi. Srečna dneva sta 18. in 19. 7. Misel meseca: Ljubiti življenje pome- ni imeti sebe najrajši.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

Imeli boste dobre ideje, a vseeno jih boste za nekaj časa prepustili času, da bodo dozorele. Zaradi izboljšanja financ boste zelo navdušeni in zato dobre volje. Imeli boste nasmeh na obrazu. Srečna dneva bosta 18. in 26. 7. Misel meseca: Ostankov ni, in kdor to ve, je pripravljen na jutrišnji dan.



Rodex d.o.o. je visokotehnološko podjetje s stalno rastjo. Zaradi zahtev trga po stalno zahtevnejši proizvodnji orodij in tehničnih produktih zaposlujeemo dodaten strokoven kader.

IŠČEMO NOVE SODELAVCE

- ❑ KONSTRUKTER ORODIJ ZA BRIZGANJE PLASTIKE
- ❑ PROJEKTI VODJA V ORODJARNI
- ❑ OPERATER NA STROJIH ZA BRIZGANJE PLASTIKE

Več informacij se nahaja na spletnem mestu: www.rodex-mechatronics.com/sl/about

Zaposlitev za nedoločen čas po preizkusni dobi. Delo se opravlja v Kranju.

Če bi želeli postati del Rodex tima nam svoj življenjepis s spremnim pismom in dokazili o izobrazbi pošljite preko elektronske pošte na info@rodex.eu ali eventuelno na naslov: Rodex d.o.o., za kadroviski oddelek, Ljubljanska 24a, 4000 Kranj

Veselimo se srečanja z vami!

 **RODEX**
MECHATRONICS

AKCIJA vratnih kril in podbojev Lesna **-8%**



PRAKTIČNE REŠITVE za vaš dom



BLUM je vodilni proizvajalec na področju dviznih sistemov, odmičnih spon in izvlečnih mehanizmov. Nemoten potek dela, dovolj skladiščnega prostora in visoko udobje pri premikanju so pomembne značilnosti praktične kuhinje. Ne glede na to, ali ste proizvajalec, trgovec, monter ali uporabnik kuhinje - v vsakem primeru boste lahko dodobra izkoristili prednosti izdelkov Blum.

Notranje in zunanje okenske police
pvc, lesene in alu



Kuhinjski pulti, zaključne letvice
in stenske obloge



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



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

Slike so simbolične. Pridrujemo 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 od 1.7.2018 do 31.7.2018 oziroma do odprodaje zalog.