

12

DECEMBER 2018
LETO XXI / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Prešerni december
v Kranju

Ujeti pogledi, štiridesetič

Nogometaši za dober
namen

Pogovor: Nežka Kukec



 **URARSTVO
MATJAŽ**
Ustanova za usposabljanje in izobraževanje
Tel.: 04 202 47 44
pri Kranjskem sodišču

center  

**Pregled in očala
kot na napotnico**

do
101€
ceneje

Tel: 04 234 234 2

www.optika-aleksandra.si

 **QLANDIA**

Optika Aleksandra



Zabavišče Johanca

Britof 24, Kranj, T: 04 20 42 374, www.johanca.si

BOWLING • BILJARD • NAMIZNI TENIS

Praznično razpoložena ekipa Art optike Kranj vas v decembru vabi na ogled nove kolekcije očal in pregled vida.

Obenem vsem obstoječim in novim strankam voščijo srečno, razigrano in zdravo novo leto 2019!

Se vidimo!



OPTIKA

Lep okvir, dobra slika.

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

Artoptika d.o.o., Gorška c. 78, Ajdovščina

*Naj bo uspešno, očarljivo,
Naj bo iskrivo, igrivo.
Z malo bridkosti,
Veliko sladkosti,
In največ modrosti!*

Hvala ker nam zaupate!

*Srečno v letu 2019,
Skupina Fesst*



NEPREMIČNINSKO POSREDOVANJE | UPRAVLJANJE STAVB

FESST, d.o.o., Koroška cesta 2, 4000 Kranj



Na naslovnici: Nežka Kukec
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 12

je mesečna priloga
Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

**Oblikovanje
in tehnično urejanje:**
Matjaž Švab

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

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

**Uredništvo, naročnine,
oglasno trženje:**
Nazorjeva ulica 1, 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
od 8. do 16. ure, sreda od 8. do 17. ure,
petek od 8. do 15. ure, sobote, nedelje in
prazniki zaprto

KRANJČANKA je priloga 101. številke
Gorenjskega glasa, 18. decembra 2018,
izšla je v nakladi 35.000 izvodov,
prejela so jo vsa gospodinjstva
v mestni občini Kranj, priložena
je Gorenjskemu glasu.



4 | OTROCI NAJ ČIM DLJE ŽIVIJO V PRAVLJIČNEM SVETU

Tako pravi Nežka Kukec, Kranjčanka, ki otroke že desetletje in pol razveseljuje kot animatorka Pika Nogavička. Njena služba pa je daleč od šaljive – zadnje leto in pol je kot terenska socialna delavka obiskovala osebe s težavami v duševnem zdravju. Sprostite se v svetu njej tako zelo ljube Pike ...



24 | PREŠERNI KRANJ

December se bo kmalu prevesil v drugo polovico, ki prinaša še bolj pestro praznično dogajanje. Otroke, ki uživajo v družbi Prešernega Krančka in v pravljичnem gozdličku, bosta obiskala še dva dobra moža, obeta se pestro koncertno dogajanje, vrhunec pa bo silvestrovanje z Markom Vozljem in Mojstri.



44 | PROSTOVOLJNO DELO V UGANDI

Eva Recek in Jelena Prijic bosta februarja odpotovali v Mukono v Ugando, kjer bosta opravljali prostovoljno delo v manjši javni bolnišnici. S seboj bi radi prinesli najbolj osnovne medicinske pripomočke in zdravila, pri čemer potrebujeta vašo pomoč.



12 | Kolednice za dobro leto

18 | Plezalci so tekmovali v Kranju

20 | Drobne skrivnosti kanjona Kokre

42 | Tisoč gibov

48 | S kurilno sezono tudi onesnažen zrak

Otroci naj čim dlje živijo v pravljичnem svetu

Tako pravi Nežka Kukec, simpatična 33-letna Kranjčanka, ki otroke že desetletje in pol razveseljuje kot animatorka Pika Nogavička. Nepogrešljiva je na sobotnih matinejah v Prešernovem gledališču, srečamo jo lahko tudi na številnih prireditvah. Njena služba pa je daleč od šaljive – zadnje leto in pol je kot terenska socialna delavka obiskovala osebe s težavami v duševnem zdravju in se dnevno srečevala s težkimi zgodbami. Sprosti se v svetu njej tako zelo ljube Pike ...

Besedilo: **Ana Šubic**

Kranjčani vas poznajo predvsem po liku Pike Nogavičke. Povejte najprej, prosim, kako je nastal?

»V drugem letniku gimnazije, se pravi pred približno petnajstimi leti, sem se za pusta oblekla v Piko Nogavičko. Kot maska je bila zelo dobro sprejeta in me je režiser Alojz Domnik povabil, da bi kot Pika nastopila na sobotni matineji v Prešernovem gledališču. Letos je že 25. sezona matinej, je pa predstave na začetku napovedoval moj oči (Bojan Pretnar, op. a.) v vlogi Pavlihe. Tako sem že kot majhna deklica z njim hodila v gledališče. Kot rečeno, me je Alojz Domnik prosil, če lahko namesto nekoga drugega vskočim kot napovedovalka predstave, in odzivi na Piko Nogavičko so bili zelo dobri. Takrat se je ta lik začel širiti in že v naslednji sezoni sem kot Pika začela povezovati matineje, imela sem kakih 17 let. Lik se je od takrat zelo zgradil skozi leta, pravzaprav skozi vsako matinejo. Še vedno ga gradim, ampak je sedaj že dokaj izpopolnjen. Po odzivih otrok in tudi drugih veš, v katero smer moraš iti. Sem pa skupaj z likom zorela tudi sama.«



Nežka Kukec / Foto: Tina Dokl

živijo



Kako je bila začetku videti vaša Pika Nogavička?

»Precej drugače kot danes. Spomnim se, da sem za oblačili pobrskala po domači garderobi in skombinirala različne kose, nekaj sem si tudi izposodila. Imela sem sestrine kratke hlače, smešen pleten klobuk, velikih čevljev, kakršne imam danes, nikakor ne. Zanimivo bi bilo videti kakšno sliko od prve Pike.« (smeh)

Za igro vas je torej navdušil oče, ki je od letos tudi predsednik Zveze ustvarjalnih društev Kranj?

»Ja, zagotovo grem na tem področju vsaj malo po njegovih stopinjah. Oči je že od nekdaj ljubitelj gledališča, uživa v igranju, dejaven je v Kaličopkovem gledališču in tudi igra Kaličopka, stalno sodeluje s Krice kracami, že dolga leta je dedek Mraz, najbolj originalen, kar sem jih kdajkoli srečala.«

Ste kdaj razmišljali še o kakšnem drugem liku?

»To me marsikdo vpraša. Ne, že šest let delam kot socialna delavka in mi že čas ne dopušča, da bi dogradila še en lik. Tako sem ostala kar pri Piki, ker je bila tako dobro sprejeta. Ob redni službi imam že s tem likom veliko dela.«

Zakaj prav Pika Nogavička? Ste jo v otroštvu najraje prebiral?

»Knjiga mi je bila vedno zelo všeč, ravno zaradi Pikine navihanosti. Mislim pa, da se je takrat, ko sem se za maskare vživela vanjo, zgodila nekakšna prelomnica. Je pa res, da vedno skušam iz vsake maske nekaj potegniti in se še vedno vsako leto našemim. Že nekaj mesecev pred pustom premišlujem, kaj bi bila, po navadi se zdaj našemiva skupaj z možem Iztokom in naredim lik iz tega. Zame ni dovolj, da si samo nadenem masko, moram se vživeti. Takrat, ko sem se našemila v Piko Nogavičko, sem očitno začutila, da mi ta lik ustreza. Pravzaprav mi je pisana na kožo. Tudi jaz imam veliko energije, sem komunikativna. In tudi ona je pomagala ljudem na svoj edinstven način. Čeprav je bila posebna, navihana, je vedno stremela k dobroti. Rešila je veliko socialnih situacij, če gledam skozi knjigo. To sem obravnavala tudi v svoji diplomski nalogi z naslovom Socialna delavka Pika Nogavička. V njej sem primerjala socialno delo z likom Pike Nogavičke ter kje vse se elementi socialnega dela poznajo v moji animaciji Pike in tudi kje vidimo socialno delo pri njej. Diplomaska naloga

je bila dobro sprejeta, ker sem res primerjala tisto, kar me veseli, s tistim, kar sem študirala.«

Otroci so zelo iskrena publika in tudi zahtevna. Se vam zdi, da so danes bolj zahtevni kot pred petnajstimi leti, jih je težje animirati?

»Zdi se mi, da otroci ostajajo enako iskreni, kot so bili. Nimam občutka, da bi bili, sploh pred sobotnimi matinejami v gledališču, kaj bolj zahtevni. Me pa starši najemajo tudi za rojstne dneve in se je že tudi zgodilo, da so se otroci kdaj grdo obnašali in sem morala med nastopom še miriti in vzgajati. Po drugi strani pa opažam, da so otroci sploh v kakšnih manjših vaseh res hvaležni za nastop, ker takšno dogajanje pri njih ni tako pogosto. Sicer pa je Pika na splošno dobro sprejeta. Vidi se, da delam s srcem, da ni zaigrano, pač pa pristno, in otroci to začitijo.«

Za vami je ogromno nastopov. Se morda spomnite kakšne anekdote z odra, ko ni šlo vse kot po maslu?

»Najbolj mi je 'zakuhalo' pred nekaj leti na sobotni matineji, pred katero sem si pozabila narisati pike. In preden sem

»Takrat, ko sem se našemila v Piko Nogavičko, sem začutila, da mi ta lik ustreza. Pravzaprav mi je pisana na kožo. Tudi jaz imam veliko energije, sem komunikativna. In tudi ona je pomagala ljudem na svoj edinstven način. Čeprav je bila posebna, navihana, je vedno stremela k dobroti.

šla na oder, ni tega nihče opazil, niti tonski mojster, ki mi pripravi mikrofona, sicer pa v zaodrju zagotovo srečam še štiri druge ljudi. Ko sem sredi uvodnega nastopa došla, da nimam pik, ki so poleg kitk glavni simbol Pike, sem samo gledala odziv, ali bo kdo opazil. Pa k sreči ni, vsaj rekel ni nihče nič. Takoj po nastopu sem si šla za oder narisati pike in ob koncu predstave sem jih že imela. (smeh) Tega ne bom pozabila.«

Kako ocenjujete dogajanje za otroke v Kranju?

»Opažam, da je ogromno ponudbe. Tu so sobotne matineeje, Krice krace, številne prireditve v knjižnici ... Veliko se dogaja za otroke, tudi iz drugih mest prihajajo v Kranj, številni dogodki so brezplačni. Ogromno k tej ponudbi, ne samo za otroke, doprinese tudi mestna knjižnica. Če bi v Kranju gostila kakšnega tujca, bi mu s ponosom pokazala našo knjižnico. Že tako je lepa in še toliko se dogaja v njej. Je pa zanimivo, ko občasno na sredinih urah pravljic vskočim namesto očija, če je zadržan. In jih jaz vodim, ampak ne kot Pika Nogavička, pač pa kot Nežka. Seveda me kdo

prepozna po glasu, pa se potem skušam izmazati s kakšnim 'štosom', da to pa že ne, da jo pa zelo dobro poznam in jo lahko tudi pozdravim v njegovem imenu. Enako je z otroki v bloku, kjer živim. Vedno jim odvrnem, da sem Nežka, in skušam preusmeriti njihovo pozornost. Želim, da otroci čim dlje živijo v pravljničnem svetu, naj verjamejo v dedka Mraza, naj bo Pika čim dlje pravljčni lik, in ne neka oseba iz Kranja. Najlepše je nastopati za otroke, stare od tri, štiri pa do sedem let, ki še ne dojemajo realnosti in so še v pravljničnem svetu. To jim ohranimo čim dlje.«

»Ljudje se zaradi težav v duševnem zdravju še vedno bojijo stigmatizacije, a je sedaj tega že malo manj, ker se vedno več govori o tem. Lahko ima težave že tvoj сосед, tvoj bližnji; in z danes na jutri si lahko sam na tem.«



Pika Nogavička na pragu Prešernovega gledališča / Foto: osebni arhiv

Na nastopih vam verjetno marsikdaj pride prav tudi spodobnost improviziranja, ki ste jo pred leti razvijali v impro ligo, sedaj ste mentorica impro skupine na OŠ Stražišče ...

»Ja, elementi improvizacije pridejo zelo prav tudi v povsem vsakdanjem življenju. Z impro ligo sem začela v gimnaziji, naš mentor je bil Boštjan Gorenc - Pižama, imeli smo se zelo dobro. Takrat improviziranje še ni bilo toliko razširjeno in je bilo vse še zelo sporočeno. S širjenjem impro lige so prišli na plan tudi sedaj bolj znani obrazi, ki jih vidimo na televiziji. Me je pa sčasoma začelo obremenjevati, da so bili fantje bolj sprejeti in da smo se morala dekleta precej bolj potruditi, da so se nam nasmejali. Pri fantih, sploh če so bili videti malo bolj hecno, je bilo dovolj že, da so prišli na oder. Na odru sem imela vse slabši občutek, obremenjevala sem se, kako bom izpadla, potem sem pa v času študija dobila priložnost za mentorstvo in se mi zdi, da sem se tu veliko bolj našla. Sedaj sem že deset let mentorica impro skupine na OŠ Stražišče. Z učenci smo ustvarili super odnos, radi prihajajo, 'grebejo se', kdo bo nastopal. Vse skupaj je sproščeno, jih pa tudi 'razganja'. Včasih je kar težko narediti red, priznam. (smeh) Je pa večina improviziranja zelo koristna za otroke, bolj so samostojni, lažje se znajdejo v različnih situacijah.«

Igralskih ambicij pa niste imeli?

»O ja, od majhnega sem si želela biti igralka. Že kot otroci smo pripravljali gledališke predstave za starše, družinske prijatelje, vsak obisk, kjerkoli smo bili. Dvakrat sem po gimnaziji poskušala priti na AGRFT, a mi ni bilo namenjeno. Ni mi žal, zdi se mi, da te kot igralca zelo preoblikujejo, poleg tega je v Sloveniji zelo malo prostora za nove obraze. Sem ter tja pride kakšen nov, v zadnjem času jih je morda malo več. Eden je denimo Aljaž Jovanovič, ki je v ljubljanski Drami. Prav tako je bil kranjski gimnazijec, dve leti starejši od mene, in je bil res talent, enako velja za Nino Rakovec. Res sem bila vesela zanju. Sem pa tudi sama vseeno na neki način ostala v igralskih vodah z likom Pike Nogavičke in impro ligo, v tem uživam in sem sproščena. Moja druga izbira glede študija je bila Fakulteta za socialno delo, kar sem si prav tako zelo želela. Sedaj uspešno združujem obe področji.«



Zaposleni ste kot socialna delavka na centru za socialno delo. Se morda kdaj tudi tam uživite v Piko Nogavičko, da lažje vzpostavite stik s kakšnim otrokom?

»Ne, zadnje leto in pol sem bila na CSD najbolj dejavna pri pomoči osebam s težavami v duševnem zdravju. Sem pa v času opravljanja študijske prakse v Domu upokojencev Kranj enkrat v vlogi Pike razveselila starejše, to je bilo veselja. Enako je bilo, ko sem v času pripravništva nekoč kot Pika prišla na društvo Ozara, kjer se posvečajo problematiki duševnega zdravja. Sem pa večkrat nastopila tudi na dobrodelni prireditvi. Tudi za naše otroke, ki ga vsako leto s pomočjo humanitarnih prispevkov in donatorjev organizira naš CSD. Gre za tradicionalno novoletno obdarovanje otrok in mladostnikov, ki so prikrajšani za normalno družinsko življenje.

Opažam sicer, da mi določeni elementi Pike pridejo prav tudi pri mojem delu. Zadnje leto in pol sem po domovih obiskovala ljudi s težavami v duševnem zdravju, osebe po odpustu iz psihiatričnih bolnišnic, ki potrebujejo podporo, psihosocialno pomoč, svetovanje, informiranje, da se spet postavijo na noge. Zanje je zelo težko, marsikdo je tudi iz bolj odročnih krajev in takim ogromno pomeni že sam pogovor. Nekoč sem obiskovala mamico, ki je imela doma še otroka, in sem zanj izvedla nekaj čarovnij. Že s tem jim polepšaš dan. Nekaterim uporabnikom tudi povem, da sem v prostem času animatorka Pika Noga-

vička, jim pokažem še kakšno sliko in se jim zdi fino. Tudi to je lahko tema ali iztočnica za pogovor, sploh če sogovornik ne ve, kaj vse se dogaja drugje.«

Pri delu se srečujete s težkimi zgodbami. Kaj se vas najbolj dotakne?

»Spoznam zgodbe ljudi, kaj vse so doživeli, in ti je potem tudi jasno, zakaj je stanje tako, kot je. Večinoma so za njimi težke izkušnje, dogajale so se jim hude stvari. Vsakodnevno prisluhniti takšnim zgodbam ni vedno enostavno. Moraš biti človek za to in moraš znati odmisлити. Če bi po prihodu domov samo o tem premišljevala, bi se lahko le še usedla na kavč in jokala. V zasebnem življenju moraš imeti dejavnosti, prek katerih sprostiš 'ventile'. Meni ogromno pomagata tako lik Pike in improviziranje, ker to je čisto druga sfera. Poleg tega imam še veliko drugih obveznosti, rada imam potovanja, z Iztokom se veliko druživa s prijatelji. Ogromno veselja nama je prinesla tudi najina mačka Zmajka. Sem velika ljubiteljica živali.«

Čprav je težav v duševnem zdravju vse več, se jih mnogi še vedno sramujejo. Se prikrievanje teh težav kaj zmanjšuje?

»Ljudje se zaradi težav v duševnem zdravju še vedno bojijo stigmatizacije, a je sedaj tega že malo manj, ker se vedno več govori o tem. Lahko ima težave že tvoj sosed, tvoj bližnji; in z danes na jutri si lahko sam na tem. Ta problematika je vse bolj izrazita. Tempo življenja je hud, marsikdaj ga ne dohajamo, ne vzamemo si časa zase, za svoje zdravje,

ne znamo se ustaviti in zaradi tega marsikdo tudi zboli.«

December naj bi bil prazničen mesec, a za nekatere zna biti kljub vsemu blišču precej stresen, depresiven.

»Res je. Praznični časi so sploh za osebe s težavami v duševnem zdravju vedno zelo naporni. Takrat je več hospitalizacij, več žalosti, osamljenosti, depresije, ravno zato, ker vidijo zunanji blišč, ki je v bistvu zlagan, v sebi pa doživljajo stisko. Medtem ko se večina veseli praznikov, obdarovanj, se jih oni ne, velikokrat je zraven še finančna stiska. Tudi starejši so med najbolj ranljivimi v tem času, v zadnje pol leta sem imela ogromno vključitev starejših od osemdeset let in sem obiskovala tudi njih. Res potrebujejo pogovor.«

Kaj še lahko naredimo za druge v tem času?

»Že lepa beseda je veliko, da smo prijazni, si povemo, da se imamo radi, ker si premalokrat, da širimo pozitivno mišljenje. Vedno manj je tega. Meni v službi nekdo, ki mi reče hvala, res polepša dan.«


Omenili ste, da radi potujete ...

»To je moja strast. Z Iztokom naju vleče v tropske kraje, bila sva na Maldivih, v Dominikanski republiki in letos tudi na Mauriciusu, prihodnje leto morda pridejo na vrsto Sejšeli.«

Se boste kam odpravili tudi decembra?

»Za uvod v december smo šli v praznični Celovec, sicer pa je to čas zabav, druženja, šla bom tudi na kakšen koncert na prostem. V novo leto bomo vstopila s prijateljsko družbo. Sicer pa imam decembra običajno kar precej nastopov, tudi skupaj z očijem, ki je dedek Mraz.«

Si boste zadali kakšno novoletno zaobljubo?

»Nisem še premišljevala o tem, si pa želim, da se ne bi več toliko obremenjevala po nepotrebnem, zaradi malenkosti. Ko pomislim na stiske ljudi, ki jih srečujem v službi, vidim, da to, kar teži mene, ni stiska.« 

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

MESEC PREŠERNOSTI IN DOBRODELNOSTI

Dijaki Gimnazije Franceta Prešerna s humanitarnimi dejavnostmi pogosto pomagajo sošolcem, ki so v socialni stiski, zavzemajo pa se tudi za medgeneracijsko sožitje, saj krepijo solidarnost med generacijami z medsebojno podporo ter s prenosom znanja in izkušenj.

Vsako leto v decembrskem predprazničnem času dijaki tradicionalno obiščejo stanovalce Doma starejših občanov Preddvor. Dijaki so z akcijo **Dobrodelni evro** za vse oskrbovance pripravili darila, ki so jih lično zavili in okrasili. Starostnikom so pripravili pester razvedrilni program. Razveselili so jih s petjem, plesom, z recitacijami in igrkami. Oskrbovanci Doma so vsako leto veseli obiska, ki jim v teh predprazničnih dneh veliko pomeni, saj jim dokazuje, da niso pozabljeni.

Pozabili pa dijaki Gimnazije Franceta Prešerna niso niti na svoje sošolce, ki so v socialni stiski. Že v oktobru so ponovno organizirali zbiralni akciji papirja in tekstila. Denar od zbranega papirja so namenili dijakom šole, ki prihajajo iz socialno šibkejšega okolja, tekstil in obutev pa so predali Rdečemu križu Kranj. Ravno tako so s prireditvijo **Prešerno in dobrodelno**, ki so jo že sedmič organizirali decembra, pomagali pomoči potrebnim sošolcem.

Na dan, ko so pred šestimi leti postali Gimnazija Franceta Prešerna, so nas njihovi nadarjeni pevci, instrumentalisti, plesalci, recitatorji ..., pa tudi lanskoletni maturant **Tilen Lotrič**, finalist oddaje Slovenija ima talent, s svojimi nastopi popeljali v **prešerno** predpraznično vzdušje. Obiskovalci prireditve so lahko s prispevki za dišeče in slad-



Tilen Lotrič in Ana Skumvač

ke izdelke **dobrodelno** obogatili šolski sklad. Dijaki so sladke dobrote začeli peči že v začetku decembra in po šoli je lepo dišalo po praznikih. Sladke dobrote so pekli tudi doma s starši in starimi starši. Na prireditvi pa so jih v zahvalo podarili vsem, ki so obogatili njihov šolski sklad. V predprazničnem času pa niso pekli samo sladkih dobrot, ampak so izdelovali tudi lepe dišeče izdelke, kreme in tonike, ki so jih pripravili za obiskovalce prireditve **Prešerno in dobrodelno**.

S svojo dobrodelnostjo so pomagali tudi svojemu nekdanjemu sošolcu Robertu

Dovžanu, ki se mu je letošnjo jesen zgodila huda tragedija. Deževje, ki konec oktobra ni prizanašalo Gorenjski, je nekdanjemu dijaku športnega oddelka Robiju Dovžanu uničilo dom. Tržiška Bistrica je njihovi družini odnesla hišo in v trenutku so ostali brez vsega.

Njegovi nekdanji sošolci Štefan Hadalin, Miha Hrobat, Anamarija Lampič, Peter John Stevens, Sara Traven, Aljaž Žepič, Matija Likozar ..., generacija 2013/14, in učitelji so takoj po tragediji pomagali Robiju na različne načine. Na prireditvi **Prešerno in dobrodelno** pa so organizirali dobrodelno dražbo športnih rekvizitov, ki jo je vodil komik **Klemen Bučan**, ki so ga nekateri učitelji GFP tudi učili. Ves izkupiček, ki so ga dobili za športne rekvizite, ki so jih podarili znani slovenski športniki Ilka Štuhec, Jan Oblak, Tim Gajser, Štefan Hadalin, Miha Hrobat ... , so namenili nekdanjemu sošolcu in prijatelju Robiju in njegovi družini.

Več o dobrodelni dražbi si lahko preberete na Facebook strani »Pomagajmo družini Dovžan« in po svojih močeh pomagajte tudi sami.



Gimnazija Franceta Prešerna

Šola za ponosne, samozavestne, uspešne

- Izobraževalni programi:**
 - G** Gimnazija
 - EG** Ekonomska gimnazija
 - EG-Š** Ekonomska gimnazija – športni oddelek
- Izobraževanje na daljavo**
- Izobraževanje za odrasle**
- Fleksibilno izobraževanje**

www.gfp.si | Gimnazija Franceta Prešerna

... in še mnogo več!

KNJIŽICA, KI PREDSTAVLJA EVO PIRNAT

V Prešernovem gledališču v Kranju bo danes ob 17. uri predstavitev knjižice z naslovom Pisano platno, ljubezen in ples v mojih očeh, ki predstavlja Evo Pirnat in žari v njenih treh ljubeznih: plesu, risanju in pisanju pesmi. Avtorica je Tatjana Ferengja, pri nastajanju knjižice so sodelovali Vlasta Nussdorfer, Ida Slapšak, Neža Maurer, Ivica Matko, dr. Karel Gržan, Maša Lancner, Sasa Lončar, Katja Vidmar, Daniel Misson, Planet 47... »V knjižici predstavljam samo Evo. Družbi želim povedati, da so tudi osebe s posebnimi potrebami del umetnosti. Umetnost je univerzalen jezik, tako v plesu, petju, risanju ... in združuje vse ljudi,« je povzela Tatjana Ferengja in poudarila, da publikacija ni komercialne narave, veseli pa bodo prostovoljnih prispevkov. V nadaljevanju bodo Pisano platno, ljubezen in ples v mojih očeh predstavljali po knjižnicah in na plesni prireditvi šestega januarja v Prešernovem gledališču, na kateri bodo prostovoljne prispevke za knjižico namenili Zvezi prijateljev mladine. **S. K.**



Eva Pirnat / Foto: arhiv Gorenjski glas, Gorazd Kavčič

NARISALI BODO VSAJ DVANAJST TISOČ NASMEHOV

V vseslovenski dobroteljni akciji Božiček za en dan bodo letos obdarili vsaj 11.080 socialno ogroženih otrok in 970 starejših. Gre za akcijo, v kateri si posameznik na spletu izbere točno določenega prejemnika, mu v zavito škatlo od čevljev pripravi darilo in ga odnese na zbirno mesto. Med »božički« so bili tudi letos številni Kranjčani. Na zbirnih mestih v Klubu študentov Kranj, Fakulteti za organizacijske vede, Medgeneracijskem centru Kranj in Vrtcu Čirče je bilo namreč oddanih kar 786 daril. To je precej več kot lani, ko so v Kranju zbrali okoli šeststo daril. **A. Š.**

NA POHOD V SOJU BAKEL

Krajevna skupnost Besnica bo 26. decembra med 16. in 19. uro že tradicionalno priredila ogled osvetljenega slapu Šum v Zgornji Besnici. Pohodniki se bodo na pot odpravili v Zgornji Besnici (Nova vas 40), pot do slapu bo razsvetljena z novoletnimi lučkami in baklami. Organizatorji priporočajo dobro obutev, čelno svetilko in topla oblačila, poskrbeli bodo tudi za tople napitke. Turistično društvo Kokrica pa 26. decembra vabi na Domovinski pohod z baklami v počastitev dneva samostojnosti in novega leta. Na pot bodo krenili ob 17. uri izpred Mercatorjeve trgovine na Kokrici. **A. Š.**

TAXI DEJAN
VARNO • UDOBNO • ZANESLJIVO

+386 51 658 961
taxi.dejankr@gmail.com
www.taxidejan.si

Dejan Pajič
Britof 159, 4000 Kranj

TAXI DEJAN, DEJAN PAJIČ S.P., BRITOF 159, KRANJ

ZIMSKE RADOSTI NA LEDU

Na Slovenskem trgu so tudi letos v začetku decembra odprli drsališče. Obratuje od ponedeljka do petka med 15. in 21. uro ter ob koncih tedna, praznikih in med počitnicami med 9. in 21. uro. Če se boste na zabavo na drsalkah odpravili v večernih urah, boste drsali v soju prazničnih luči. Drsanje je sicer brezplačno. Za tri evre si je možno izposoditi drsalke, prav toliko pa stane tudi izposoja pingvina za pomoč pri drsanju. Poskrbljeno je tudi za ponudbo toplih napitkov in prigrizkov. **A. Š., foto: Primož Pičulin**



Na drsališču na Slovenskem trgu lahko drsate v soju prazničnih luči.

DELAVNICA O TEHNIKAH SPROŠČANJA

V dvorani Mestne knjižnice Kranj se lahko danes, 18. decembra, ob 18. uri udeležite delavnice o tehnikah sproščanja, ki jo bo vodila Maruša Pfajfar. Prireja jo Center za krepitev zdravja, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Kranj. »Sodoben način življenja nam v poplavi dražljajev skorajda ne dopušča več, da bi se ustavili, si odpočili in svoje telo ponovno okrepili za vsakodneven boj s stresorji, kompleksne tehnike sproščanja pa nam zaradi težje dostopnosti in specifičnih zahtev nemalokrat povzročajo samo še dodaten stres. Zato je pomembno poznati tiste pristope k sproščanju, ki jih sicer resda lahko izvajamo zelo poglobljeno, a hkrati tudi zelo hitro in učinkovito, takrat, ko jih najbolj potrebujemo,« so poudarili organizatorji. **A. Š.**

Ujeti pogledi, štiridesetič

V Galeriji Bala je na ogled razstava najboljših fotografij letošnjega štiridesetega regijskega srečanja fotografov in fotografskih skupin Ujeti pogledi 2018.

Besedilo: **Igor Kavčič**

V Galeriji Bala, za katere program vse od njenega odprtja z gledno skrbijo na kranjski območni izpostavi Javnega sklada za kulturne dejavnosti, so prvo decembrsko sredo odprli razstavo izbranih in nagrajenih fotografij ob štiridesetem regijskem srečanju fotografskih skupin in posameznikov Ujeti pogledi 2018. Vsakoletno srečanje razpiše kranjska izpostava JSKD, ki opravlja tudi naloge koordinacije za Gorenjsko. Na srečanjih ustvarjalci predstavijo najboljše fotografije, izbrane v dveh sekcijah, letos sta bili temi Kultura in Prosto, med prispelimi deli pa najboljše nagradi strokovna žirija, ki so jo tokrat sestavljali fotografi Vasja Doberlet, Milan Malovrh in Janez Kramar. Prvo tovrstno regijsko srečanje ima dolgo tradicijo. Od fotografije, posnete na film, vse do danes, ko je analogno fotografijo zamenjal elektronski zapis in govorimo o digitalni fotografiji. Seveda pa nekateri ustvarjalci tehniko fotografiranja na film še vedno negujejo in uporabljajo. Letos je na natečaj prispelo skupaj 474 fotografij 65 avtorjev, od tega 219 fotografij na temo Kultura ter 255 fotografij na temo Prosto.

Na odprtju razstave so podelili tudi medalje, listine in pohvale najboljšim v obeh kategorijah. Na temo Kultura je zlato medaljo FD Janez Puhar za fotografijo



V digitalni fotografski zapis ujeti najboljši fotografi letošnjega srečanja Ujeti pogledi / Foto: Igor Kavčič

z naslovom Te gleda prejel Vitomir Pretnar (FD Jesenice), srebrno medaljo Tine Založnik (FDIP Kranj) za delo Dekleti in bronasto medaljo Barbara Toman (FD Jesenice) za fotografijo Minimalizem. Zlato listino JSKD je prejela Danica Nova (FD Jesenice) za fotografijo Gledališče, srebrna listina JSKD je pripadla Marjani Debelaku (FK Jesenice) za fotografijo Balet, bronasto listino JSKD pa si je za fotografijo Note prislužil Nik Bertonec (FK Jesenice). Pohvali FDJP in JSKD sta prejeli Alja Gladek (FK Tržič) za Stopnišče in Anuška Vončina (FDJP Kranj) za fotografijo z naslovom Na razstavi. Enake vrste nagrad so podelili najboljšim fotografijam na temo Prosto. Medalje

FDJP so si od zlata do bron razdelili: Simon Krejan (FDJP Kranj) za fotografijo Sledi, Stane Vidmar (FDJP Kranj) za Sprehod 2 in Janez Verzel (FK Jesenice) za fotografijo Valjarna. Listine JSKD so od zlata do bron prejeli Alja Gladek (FK Tržič) za Labirint, Sandi Novak (FK Jesenice) za fotografijo Z bolečino in Jani Novak (FK Jesenice) za fotografijo Nuna. Pohvali FDJP in JSKD sta prejela Helena Vidmar (FK Tržič) za Drevo v vinogardu oziroma Stane Gortnar (FK Tržič) za fotografijo Drugi tir.

Ob podelitvi priznanj najboljšim so pripravili še manjšo slovesnost ob štiridesetem jubilejnem srečanju, s posebno zahvalo JSKD so poudarili pomen domačega FD Janez Puhar, priznanje za življenjsko delo pa je iz rok predsednice ZKD Kranj Mije Aleš šlo Vasji Doberletu, ki letos praznuje tudi petdesetletnico fotografskega ustvarjanja. Razstava vseh nagrajenih in še nekaj izstopajočih del bo na ogled do 7. januarja. **■**

” Letos je na natečaj prispelo skupaj 474 fotografij 65 avtorjev, od tega 219 fotografij na temo Kultura ter 255 fotografij na temo Prosto. Najboljše avtorje so nagradili s po tremi medaljami FD Janez Puhar in listinami JSKD ter v obeh kategorijah z dvema pohvalama.

V spomin Ericu Ericsonu

V prostorih Območnega stičišča kulturnih društev ZKD Kranj je na ogled spominska razstava ob stoti obletnici rojstva dirigenta Erica Ericsona (1918–2013).


Besedilo: **Igor Kavčič**

Na svetu je več milijonov zborovskih pevcev. Zborovsko petje je velika glasbena izkušnja za občinstvo, ima pa tudi močan vpliv na vsakega posameznega pevca, saj lahko preseže ovire med ljudmi in pozitivno vpliva na telo, um in človeške odnose. Ni zastoj pregovor, da kdor poje, slabo ne misli. Tudi v Sloveniji je zborovstvo zelo razvito in velja za najbolj razširjeno ljubiteljsko dejavnost. Več kot šestdeset tisoč pevk in pevcev deluje v številnih zborih, od otroških do upokojenskih. Zagotovo za eno od zborovskih velesil velja Švedska, saj ima kar okrog pol milijona zborovskih pevcev, za kar ima velike zasluge tudi eden najslavnejših zborovodij in interpretov sodobne zborovske literature na svetu Eric Ericson. Bil je dobitnik več

častnih doktoratov in najprestižnejših nagrad. Leta 1997 je prejel polarno glasbeno nagrado (Polar Music Prize) za pionirske dosežke kot dirigent, učitelj, umetniški ustvarjalec in navdih v švedski in mednarodni zborovski glasbi. Nagrado od leta 1992 podeljujejo v Stockholmu za dosežke v klasični in popularni glasbi in je primerljiva z Nobelovo nagrado.

»Vse to, predvsem pa njegovo gostovanje v Sloveniji in dejstvo, da smo ga lahko od blizu spoznali tudi slovenski zborovski pevci, je bil pomemben razlog za to razstavo,« je povedala predsednica ZKD Kranj in avtorica tokratne spominske razstave o Ericu Ericsonu Mija Aleš: »Kot dirigent je Eric Ericson štirikrat gostoval v Sloveniji, radovedno in z občutljivo skrbjo pa je posredno redno spremljal razvoj in napredek slovenskih zborov.« Prvič v Sloveniji je bil prav gost Akademskega pevskega zbora France Prešeren

Kranj, v katerem tudi še danes poje Aleševa. Na zborovodskem seminarju je leta 1990 dirigiral tri koncerte v Velenju, Kranju in Ljubljani. Spomladi leta 1992 je gostoval pri Slovenskem komornem zboru in dirigiral koncert Vokalnega abonmaja. Naslednje leto je v Ljubljani nastopil s svojim znamenitim Komornim zborom Erica Ericsona, leta 1995 pa je v sporedu Evropskega simpozija za zborovsko glasbo v Ljubljani ob sodelovanju Komornega zbora Ave vodil mojstrski tečaj za dirigente. Kot dodaja Aleševa, je bil tudi častni član Akademskega pevskega zbora France Prešeren Kranj. Na razstavi sta življenje in delo Erica Ericsona predstavljena v sliki in besedi od njegovih začetkov na Švedskem do nastopov na velikih koncertnih odrih, marsikaj izvemo o njegovih največjih dosežkih poseben poudarek pa je Aleševa posvetila njegovim obiskom in delovanju v Sloveniji. Tu je fotografski material našla tudi v lastnem arhivu. Izvemo, da je v zborovski glasbi razvil in utemeljil današnje poustvarjalne standarde ter v tesnem sodelovanju z najuglednejšimi švedskimi in drugimi velikimi skladatelji svojega časa pomembno vplival na razvoj sodobne zborovske glasbe. Njegov velikanski repertoar glasbe a cappella in kantatne glasbe ter dirigentsko delo sta zapisana na nosilcih zvoka in slike brez števila.

Zanimive so tudi kopije karikaturnih portretov, saj je velikega dirigenta, ko je ta gostoval pri nas, upodobil tudi znani ilustrator in karikaturist Borut Pečar. Razstava bo na ogled do konca leta. Za ogled in brezplačno vodenje po razstavi avtorico pokličite na telefon 031 685 548. 



Mija Aleš je pripravila zanimivo razstavo o priznanem dirigentu in zborovskem pedagogu Ericu Ericsonu. / Foto: Igor Kavčič

Kolednice za dobro leto

Za prednovoletni koncertni vrhunec bo tudi letos poskrbela Glasbena šola Kranj z božičnim koncertom Koledovanje ta četrtek na Brdu.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Učenci in njihovi učitelji na Glasbeni šoli Kranj vsako leto v prednovoletnem času na različne načine razvajajo naša ušesa, in ker je glasba nekaj onstran vsakdanje rutine, tudi duha. Tako so že 6. decembra v okviru Stražiškega kulturnega tedna v tamkajšnjem Šmartinskem domu na prazničnem koncertu nastopili najboljši solisti in komorne skupine, v soboto dopoldan smo najlepšo novoletno voščilnico z odra na Glavnem trgu dobili od mladih tubistov in evfonistov, ki vsako leto pripravijo Slovenski tuba božič,

NA DOMPLANU RAZSTAVLJA MARTA GAŠPERLIN

V prostorih podjetja Domplan bo do začetka februarja prihodnjega leta na ogled 22 slikarskih del slikarke Marte Gašperlin. Izbrana dela so izdelana v akrilni, akvarelni in pastelni tehniki in so plod njenega likovnega ustvarjanja zadnjih deset let. Po motiviki dela obravnavajo slovensko krajino s poudarjenimi karakteristikami okolja, v katerem so nastajala. Pri tem velja dodati, da je večina del Gašperlinova ustvarila pri neposrednem opazovanju narave. Slikarska dela po duhovni plati predstavljajo zlitje ustvarjalkinega duha z dušo samega motiva, po slikarski plati pa implementacijo ozaveščenega likovnega znanja in raziskovanje njegovih novih izraznih možnosti.



Marta Gašperlin ob eni svojih slik



Utrinek z lanskoletnega božičnega koncerta Glasbene šole Kranj na Brdu, ki je vselej nekaj posebnega / Foto: arhiv Glasbene šole Kranj

osrednji božični koncert Glasbene šole Kranj pa bo v četrtek, 20. decembra, ob 19.30 v veliki dvorani na Brdu.

Letošnji naslov koncerta je Koledovanje, saj želijo obuditi star slovenski običaj koledovanja in v pričakovanju praznikov spomniti na vrednote, ki jih uči ljudsko izročilo. Prisluhnili bomo vsem orkestrom šole, godalnemu, flavtističnemu, kitarškemu, harmonikarskemu, pihalnemu in simfoničnemu. Kolednice v izvorni različici bodo predstavili učenci glasbene pripravnice učiteljev Ane Kresal in Gašperja Jereba, Mladinskega pevskega zbora pod vodstvom zborovodkinje Ane Kresal in učenci solopetja učiteljev Andreje Nike Fabijan in Janeza Hostnika. Ob klavirju in na harmoniki jih bosta spremljala Gašper Jereb in Mitja Jeršič.

S petjem bodo kolednice predstavljene v izbirni obliki, orkestri pa jih bodo izvedli v priredbah, ki so jih za to priložnost zapisali Gašper Jereb, Blaž Pucihar, Marko Mozetič - Mozo, Leon Firšt in Diana Novak. Vse priredbe za orkestre so skladatelji pripravili posebej za ta večer in bodo na koncertu vse izvedene prvič. Gre za kolednice iz Kroke (Ena zvezda gori gre), Trzina (Kako bi ga prismuknu) in Kamne Gorice (Kaj se vam zdi, Kdo trka še, Nikar ne dremajte). Program bosta povezovala Neja Pavlica in Mitja Rozman. Zaradi velikega števila nastopajočih bodo koncert izvedli tudi ob 17. uri, vstopnice za oba koncerta pa so v prodaji na Zavodu za turizem in kulturo Kranj. **K**

Nagrada julija

Gorenjski Glas

PREŠERNOVO
GLEDALIŠČE

Ivan Cankar Ob Zori

Priredba izbranih besedil

Nagrada za izjemno igralsko stvaritev v sezoni 2018/2019 v Prešernovem gledališču Kranj

V Prešernovem gledališču bomo sklenili Cankarjevo leto. Enajstega decembra je namreč minilo sto let od smrti našega največjega pisatelja in dramatika. Priznanje Cankarju, njegovi želji po družbenih in političnih vrlinah ter socialni pravičnosti, izrekamo z uprizoritvijo njegovih izbranih besedil *Ob zori* v dramatizaciji Katarine Morano in režiji enega najbolj nadarjenih gledaliških režiserjev najmlajše generacije Žige Divjaka.

Ob zori za svojo osnovo jemlje hrepenenje po nečem boljšem, bolj resničnejšem, bolj niansiranem, bolj smiselnejšem življenju, ki preveva izbrane Cankarjeve zgodbe. Vsaka izmed zgodb vsebuje trenutek, ko se zdi, da je vse mogoče, trenutek, ko jutranja zora obeta nekaj boljšega, neko svetlo prihodnost, trenutek, ko – četudi so vkopani v blato – lahko letijo.



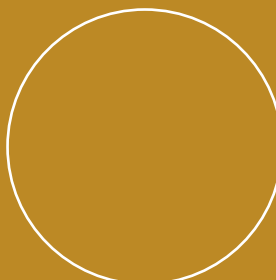
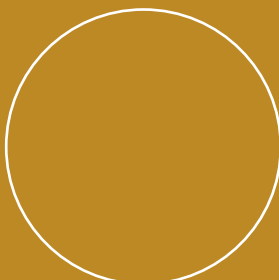
Vesna Jevnikar



Peter Musevski



Vesna Pernarčič



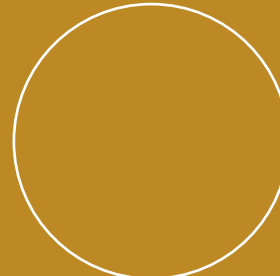
Blaž Setnikar



Vesna Slapar



Aljoša Ternovšek



Glasovnica
Julija.

Glasujem za
igralca/-ko: _____

Vaše ime
in priimek _____

Ulica _____

Poštna
številka _____

Pošta _____

Pošljite na:
Glavni trg 6
4000 Kranj

PREŠERNOVO
GLEDALIŠČE

Galerija z razgledom

Kranjska Galerija Prešernovih nagrajencev zadnji dve leti v širši kulturni prostor ne vstopa le s tradicionalno predstavitvijo likovnih umetnikov ter razstavami, temveč se preko mnogih kulturnih dogodkov v njej srečuje vse več umetnostnih zvrsti.

Besedilo: **Samo Lesjak**

Foto: **arhiv galerije (Boštjan Gunčar)**

Tradicionalna pregledna razstava portretov aktualnih Prešernovih nagrajencev v Pavšlarjevi hiši, ki jih že dobrih dvajset let fotografira Tone Stojko, je v Kranju že lani povezala več institucij, ki so nagrajence vključili tudi v svoje programe: Prešernovo gledališče z gledališkimi predstavami, Gorenjski muzej z razstavami, s pogovori in s pesniškimi večeri, Layerjeva hiša pa predvsem z glasbenimi dogodki in multimedjskimi projekcijami. Galerija Prešernovih nagrajencev (GPN) pa je odprla vrata predvsem pesnikom – pesniška zbirka Dotiki daljav je v dvajsetih različnih jezikih predstavila 24 nagrajenih pesnikov, recital v foajeu Prešernovega gledališča pa je pesmi poslal na vse konca sveta.

Pod vodstvom neutrudnega Marka Arneža pa je pestro razstavno-kulturno dogajanje v GPN vseskozi v povezovalni vlogi tudi v letošnjem letu. Tako so v sodelovanju s primorskimi umetniki pripravili razstavo ter izdali pesniško zbirko Samotni brin sredi morja rase, v kateri sta skoraj petdeset v mnoge jezike prevedenih pesmi prispevala tržaška pesnika Miroslav Košuta in Marko Kravos. Razstava Z barvo v srce stvari je bila posvečena 80-letnici Franca Novinca, loškega krajinarja, ki je ob enem razstavljal v Prešernovi hiši, poezija pa je bila predstavljena ob svetovnem dnevu poezije. Poletje s Prešernovimi nagrajenci je bilo v znamenju vsestranskega umetnika Marka Pogačnika, ki se je po dobrih petdesetih letih vrnil v Kranj. Vrstile so se delavnice, simpoziji, razstava Tretja umetnost je vabila v Pavšlarjevo in Prešernovo hišo, kulturna pesniška zbirka OHO, ki sta jo Pogačnik in Iztok Geister izdala leta 1966 v Kranju, pa je bila kot faksimile predstavljena na pesniškem večeru.

Zvonko Čoh in Milan Erič sta se jeseni že drugič predstavila Kranjčanom. Pred leti sta navdušila z nagrajenim filmom Socializacija bika², tokrat pa s slikarsko-grafičnim opusom zadnjih petih let. Vse do novega leta bodo na ogled njune ilustracije, ki jih na jesenskih druženjih predstavljata skupaj z Andrejem Rozmanom - Rozo, Anjo Štefan, Romanom Gašperinom in Marjanom Kovačevičem Beltramom. Na druženjih za otroke in njihove spremljevalce vstopamo v svet ugank,



Galerija Prešernovih nagrajencev Kranj z vodjem Markom Arnežem je nedavno – ob 80-letnici SAZU – gostila nagrajene akademske umetniške ustvarjalce.

pesmi, pravljic in pripovedi. Drzne ptice sanj, pesniško zbirko Prešernovih nagrajencev, članov Slovenske akademije znanosti in umetnosti (SAZU), je galerija izdala v sodelovanju s SAZU ob njeni 80-letnici – v Prešernovem gledališču so pesmi recitali Niko Grafenauer, Milan Dekleva in Boris A. Novak, dela pesnikov in grafikov, razstavljenih v GPN, pa nedvomno predstavljajo vrh slovenske umetnosti. Na Prešernov rojstni dan se je v galeriji predstavil fotograf Boris Gaberščik, letošnji nagrajenec Prešernovega sklada za vizualno umetnost. Njegov opus bo podrobneje predstavljen na pogovoru z umetnikom 18. januarja, ko bo galerija predstavila tudi novo knjigo Gaberščikovih fotografij.

Kako naprej? Tudi leto 2019 bo prepleteno s poezijo in likovno umetnostjo. Miklavž Komelj bo 8. februarja na tradicionalnem Shodu muz na kranjskem Parnasi predstavil svojo pesniško zbirko, nagrajenci pa se bodo ob kulturnem prazniku zbrali v Prešernovem gledališču na klepetu s Patricijo Maličev. Pesniška zbirka Dotiki daljav 2 bo uvod v novo Poletje s Prešernovimi nagrajenci, ki bo združevalo gorenjske galerije in muzeje pa tudi galerije iz Murske Sobote, Kostanjevice na Krki in Pirana. Te se bodo predstavile z deli iz svojih zbirk, literarne večere, ki bodo spremljali razstave, pa bodo dopolnili koncerti in recitali glasbenikov ter književnikov. **K**

Naj bo znanje vaš zvesti sopotnik tudi v letu 2019!

Vseživljenjsko učenje in izobraževanje sta pot do uspeha in zadovoljstva.

Najpomembnejši cilj Ljudske univerze Kranj (LUK), javnega zavoda za izobraževanje odraslih, je pravočasno, situaciji oz. izzivu primerno odzivanje na potrebe po izobraževanju pripadnikov različnih skupin odraslih, posameznikov ali podjetij v lokalnem okolju in širše. Zavedajo se, da je pomembna tudi pot, ki vodi do cilja, zato se zaposleni na LUK redno strokovno izpopolnjujejo, povezujejo s ključnimi deležniki na področju izobraževanja odraslih, gospodarstva, javnega in nevladnega sektorja ter vzpostavljajo zdrava sodelovanja.

Z razvojno naravnostjo in veliko mero ustvarjalnosti zagotavlja LUK kakovost svojih izobraževalnih in drugih storitev, s čimer se LUK izkazuje kot **zaupanja vreden partner za izobraževanje odraslih – tako za posameznike kot tudi za podjetja.**

Leto 2018 se je zdelo zaposlenim na LUK zelo kratko – menijo, da ravno zaradi pestrega dogajanja, ki ga zaznamujejo informiranje, svetovanje, vrednotenje znanja, priprava in izvedba izobraževalnih programov za odrasle in aktivnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja, razvojnost, zagotavljanje kakovosti na vseh nivojih delovanja, izvajanje nacionalnih in evropskih projektov, povezovanje z različnimi deležniki na področju izobraževanja odraslih in medgeneracijskega sodelovanja, vzdrževanje objektov in okolice ter


soustvarjanje spodbudnega delovnega in posledično tudi izobraževalnega okolja.

V letu 2018 je na LUK kar 31 udeležencev zaključilo osnovno šolo za odrasle, 65 enega izmed srednješolskih izobraževalnih programov za odrasle, 84 udeležencev je uspešno pridobilo certifikat o nacionalni poklicni kvalifikaciji, 700 udeležencev je obiskovalo različne tečaje in delavnice za razvoj kompetenc, 195 udeležencev programe za starejše, 10900 udeležencev pa program medgeneracijskega sodelovanja.

Svojo dejavnost je LUK popestrila tudi z dogodki in aktivnostmi, kot so okrogla miza v projektu Sobivamo in odprtje info točke Sobivamo, Konferenca KR ZA starejše, Teden izobraževanja za trajnostni razvoj, Teden vseživljenjskega učenja, Parada učenja in aktivnosti Demenci prijazne točke, ki jih je obiskalo več kot 2000 udeležencev. Študijski obiski in kontaktni seminarji v tujini so tudi v letu 2018 služili prenosu dobrih praks v lokalno okolje.

Ravno zaradi aktualne in široke ponudbe se na LUK lahko obrne resnično vsakdo, ki potrebuje znanja za razvoj različnih kompetenc, novo poklicno pot, aktivnost, vključevanje, bližino, druženje.

V letu 2019 želi LUK vsem bralkam in bralcem uspeh in zadovoljstvo, ki naj tudi s pomočjo novih znanj trajata in trajata.



**NISMO TO, KAR IMAMO
- SMO TO, KAR ZNAMO.**

PODARITE ZNANJE

Darilni bon

Darilni bon v vrednosti / namen

Za

Datum, ko in podpis izdajatelja

Ljudska univerza Kranj, Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj | T: 04 280 48 00 | F: 04 207

Delavnica ličenja – Make up za vsak dan


Javni nastop | Meditacija

Excel / word / pisarna v oblaku



Keramika in uporabno lončarstvo

Strojepisje na računalniku | Salsa

Motivacijska delavnica za uspeh Go for it!



www.luniverza.si

  **04 280 48 00**

Gostitelji so se izkazali

Tudi letos je Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Kranj pripravilo tradicionalni Mednarodni kegljaški turnir in hkrati Memorial Borisa Žukeviča, lepih rezultatov pa so se veselili tudi domači športniki.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Gorazd Kavčič**

Kranjsko kegljišče so konec novembra po tradiciji napolnili slepi in slabovidni kegljačice in kegljači, ki so se pomerili na letos že 14. Mednarodnem kegljaškem turnirju, ki je bil hkrati tudi 8. memorial Borisa Žukeviča. Tekmovali so tako v posamični kot ekipni konkurenci.

»Slepim in slabovidnim šport veliko pomeni. Največ nam pomenijo tisti športi, s katerim se lahko ukvarjamo. Kegljanje je eden od teh in je popularno zlasti med starejšimi, mladi pa se bolj zanimajo za bowling. Tako v našem društvu redno trenira in nastopa okoli deset kegljačic in kegljačev,« je povedal predsednik Medobčinskega društva sle-



Kako se na kegljišču počutijo slepi in slabovidni, sta lahko ugotovila tudi Marko Trebec in Mojca Kremsar Janžekovič, ki sta se preizkusila v kegljanju z zavezanimi očmi.



Na domačem igrišču se je odlično znašel Marjan Žalar, ki je zmagal med posamezniki in bil zaslužen tudi za zmago domače ekipe MDSS Kranj.

pih in slabovidnih (MDSS) Kranj Emil Muri in pojasnil, da je kranjski mednarodni turnir eden največjih, saj se ga redno udeležuje okoli osemdeset tekmovalk in tekmovalcev.

Več kot osemdeset se jih je v Kranju zbralo tudi letos. Ob odprtju turnirja sta jih pozdravila Marko Trebec, ki v Uradu za družbene dejavnosti na kranjski občini pokriva področje športa, in predstavnica Elektra Gorenjske Mojca Kremsar Janžekovič. Oba sta se ob dobrih željah kegljačem preizkusila tudi v kegljanju z zavezanimi očmi. Prav tako si je turnir ogledal sin pokojnega Borisa Žukeviča Igor Žukevič z ženo.

Na turnirju se je ekipe zmage razveselila domača postava MDSS Kranj I (Sandi

Novak, Jože Lampe, Marjan Žalar), ki je zbrala največ, kar 1907 točk. Med 18 ekipami iz Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Srbije, Slovaške in Slovenije je druga ekipa MDSS Kranj (Slavko Muhič, Natalija Žitnik Metaj, Rajko Kopač) osvojila 14. mesto.

V posamični konkurenci si je med domačimi tekmovalkami zmago v kategoriji B3 priborila Zdenka Benedik, prav tako v kategoriji B3 pa je zmagal član domačega društva Marjan Žalar. V kategoriji B2 se je z drugim mestom izkazal domači kegljač Jože Lampe, ki je nastopil v memorialni disciplini tako za moške kot za ženske in je za dve točki zaostal le za Zoranom Đukičem (SDS Sarajevo). **K**

Nogometaši za dober namen

Že tretje leto pri Nogometnem klubu Triglav Kranj v decembru pripravljajo dobrodelen dogodek, ki so ga letos poimenovali Žoga za dober namen.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**, foto: **Primož Pičulin**

Pred kratkim so jesenski del nogometne sezone zaključili tudi prvoligaši. Ekipo kranjskega Triglava je tako prvo kot zadnjo tekmo odigrala v Murski Soboti. Na prvi tekmi te sezone Prve lige Telekom Slovenije je bil rezultat 1 : 1, na zadnji pa 0 : 0.

Tako je ekipa Triglava prvi del sezone zaključila na devetem mestu, varovanci trenerja Dejana Dončiča pa so zbrali skupaj 16 točk. Ekipo sedaj čaka zimski premor, prvenstvo pa se bo predvidoma nadaljevalo 23. februarja, ko bo Triglav gostil Aluminij. Seveda počitek za fante ne bo prav dolg, saj bodo priprave na nadaljevanje sezone začeli kmalu po novem letu.

Že jutri, v sredo, 19. decembra, pa pri največjem športnem kolektivu na Gorenjskem že tretje leto zapored pripravljajo dobrodelni dogodek. Letos so ga poimenovali Žoga za dober namen.

Na nogometnem stadionu v Kranju od 17. ure naprej pričakujejo znane slovenske nogometaše, gospodarstvenike, estradnike ter seveda aktualne in bivše nogometaše NK Triglav Kranj. V sklopu prireditve bo tudi atraktivna javna dražba dresov in športne opreme znanih športnikov.

»Lani in predlani smo z zbranimi sredstvi obdarovali Varno hišo Gorenjske in Materinski dom Gorenjske, omogočili pa smo tudi zimske priprave mladim nogometašem iz socialno šibkejših družin, več otrokom pa smo pomagali pri nakupu športne opreme.« pravijo pri NK Triglav Kranj in dodajajo, da bo vstop na



Kranjski nogometaši bodo leto znova zaključili z dobrodelnim dogodkom.

dogodek za vse brezplačen. Hkrati obiskovalce prosijo, da namesto nakupa vstopnice prinesejo hrano z daljšim rokom uporabe, ki jo bodo namenili ustreznim ustanovam.

Osrednji dobrodelni namen letošnjega prednovoletnega srečanja bo zbiranje sredstev za nakup nogometnih žog. Z akcijo se bodo priključili že utečeni akciji Zveze prijateljev mladine Slovenije, NZS in Društva za promocijo Športa, kjer so že lani z novimi športnimi žogami obdarovali več sto otrok iz manj spodbudnih okolij. Otroci so nove žoge kot samostojna praznična darila prejeli s strani lokalnih društev prijateljev mladine, žoge pa so jim bile izročene tudi s strani centrov za socialno delo. **K**

PBYS

ŠPORTNI CENTRI ODLOČNOSTI

Body tehnika je prilagodljiv, individualiziran, izobraževalni ter istočasno zabaven način vadbe za vsakega posameznika - otroka, odraslega, poslovneža, športnika ali starejšo osebo. Z Vami in za Vas že 15 let. Prepričajte se!

Razveselite svoje najbližje z nakupom darilnega bona za vadbene in sprostitvene tretmaje.



www.bodytehnika.si | www.bodyatwork.si | info@bodytehnika.si | 040 390 141 | vsak delovnik od 6.30 do 22.00 ure

Plezalci so tekmovali v Kranju

Konec novembra so v Športni dvorani Zlato polje potekali 13. Plezalni dnevi Kranja, ena izmed največjih športnoplezalnih prireditev v Sloveniji.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Številni obiskovalci so navijali za več kot dvesto plezalk in plezalcev, ko so merili moči v kar petih starostnih skupinah in v dveh disciplinah, saj so tekmovali v težavnostnem in balvanskem plezanju.

Tridnevno tekmovanje se je začelo s kvalifikacijami na balvanih za člane in članice. Tekmovanje na balvanih je bilo zanimivo tudi zato, ker je bila to zadnja letošnja tekma in so bili na koncu proglašeni tudi skupni zmagovalci v vseh kategorijah.

Najboljši rezultat v balvanih je na nedeljski članski tekmi s tremi osvojenimi vrhovi dosegla Mina Markovič (ŠPK Plus), drugo mesto je osvojila Julija Kruder (ŠPO Celje), tretje pa domačinka Mia Krامل (AO Kranj). V moški konkurenci je navdušil Zan Sudar (AK Ravne), ki je prišel do vrha vseh štirih smeri in zaslužen zmagal. Drugo mesto je s tremi osvojenimi vrhovi zasedel Milan Preskar (PK Kamnik), tretje pa domačin Anže Peharc (AO Kranj). Tudi v skupni razvrstitvi državnega prvenstva na balvanih si je prvo mesto med člani priboril Zan Sudar, skupno zmago pa je slavila Mina Markovič.

V kategoriji mladincev sta si v skupnem seštevku zmago razdelila Maks Bogolin (AO Črnuče) in Klemen Novak (AO Kranj), pri mladinkah pa je zmagala Lana Skušek (ŠPO Komenda). Med kadetinjami je skupno zmago osvojila Lučka Rakovec (ŠD Proteus), med



Prvakinja med kadetinjami na balvanih Lučka Rakovec je na kranjski tekmi osvojila drugo mesto, najboljša pa je bila v težavnosti.

kadeti pa Luka Potočar (ŠPO Radovljica). V balvanih so tekmovali tudi cicibani in cicibanke. Med cicibankami je skupno prvo mesto osvojila Neža Zajc (PS Ascendo), med cicibani pa je Anej Koštomaj (ŠPO Celje). Med starejšimi deklicami je v skupni razvrstitvi zmagala Ema Seliškar (AK Slovenska Bistrica), med starejšimi dečki Bine Meke (PS DPC Šmartno).

Eden od vrhuncev Plezalnih dnevov Kranja je bila sobotna tekma v težavnosti za članice in člane, ki so plezali istočasno v dveh zanimivih smereh. Zmago si je z

odličnim nastopom priplezala domačinka Mia Krامل (AO Kranj), Vita Lukan (ŠPO Radovljica) je bila druga, tretje mesto pa sta si razdelili Tjaša Kalan (AO Kranj) in Mina Markovič (ŠPK Plus). Pri članih je zelo blizu vrha prišel prvouvrščen Milan Preskar (PK Kamnik), drugo mesto si je priplezal Anže Peharc (AO Kranj), tretje mesto pa Luka Potočar (ŠPO Radovljica).

Poleg tekem v plezanju so organizatorji poskrbeli tudi za bogat spremljevalni program, delavnice za otroke, razstave in potopisno predavanje. **■**

Rekorden prvi krog

Kranjska zimska tekaška liga še naprej dobro obiskana

Besedilo: **Maja Bertonec**

Pet različnih tekov (Kališče, Sv. Jošt, Krvavec, Mohor in Brdo pri Kranju), vsak pride na vrsto trikrat. To je Kranjska zimska tekaška liga, ki skrbi, da so tekači aktivni in se družijo tudi v zimskih mesecih. Vsako nedeljo se dobijo ob 9. uri zjutraj, tako je petnajst zaporednih nedelj.

Letos liga poteka že dvanajsto sezono. To so teki brez startnine, a je kljub temu za udeležence dobro poskrbljeno. Zaključenih je prvih šest tekov, naslednji bo v nedeljo, 23. decembra, na Sv. Jošta. Večina obrazov je iz leta v leto istih, pridružujejo se še novi. Kranjska zimska tekaška liga je priljubljena, kar potrjujejo tudi številke. »Obisk je bil letos v prvem krogu, torej na petih tekmah, rekorden. Veseli smo, da je vsako leto več navdušenih rekreativcev, ki jim ni v ospredju tekmovanje, ampak predvsem



Prvi krog se je zaključil s tekom okrog Brda, na katerem je bilo sto udeležencev. / Foto: arhiv organizatorjev lige

druženje s sotekači. Dobre volje in zabave ne manjka, ne glede na vremenske razmere ob nedeljah. Vsakdo si najde koga, s katerim se lahko primerja in z njim tekmuje na progi, na koncu pa se vsi skupaj malo družimo in spijemo topel napitek. Potem pa družno nazaj v

dolino,« je povedal Klemen Udovič. Zelo so se razveselili tudi prvega snega, saj pravijo, da ima liga v snežnih razmerah prav poseben čar. Zadnji tek bo 17. februarja na Brdu pri Kranju. Skupno zmago iz lanske, enajste sezone branita Primož Porenta in Tina Klinar. **K**

To zimo izbirajte eleganco in udobje!



Ženske. Pogosto strastne zbiralke čevljev. Vedno v lovu za novimi. Ne glede na količino, svoj slog in priložnost boste v zimski kolekciji Ara zagotovo našle par čevljev, brez katerih ne boste želele domov. Arini čevlji so izdelani iz vrhunskih materialov, ki s pomočjo atraktivnih barv naredijo kolekcijo zanimivo, privlačno in pa seveda udobno. Pika na i so detajli iz krzna, zanimivi vzorci, zadrge, zakovice in zaponke. Da bo vaša noga spočita tudi ob koncu delovnega dne, Ara v svojem rednem programu ponuja različne širine čevljev, širok izbor naravnih in visoko kakovostnih materialov, posebno blaženje za udoben korak in polovične številke.

Ara obutev vam je na voljo v trgovinah po vsej Sloveniji. Svoj najljubši par pa lahko najdete tudi v Kranju, v trgovinah: Mass Qlandia, Luigi, Cokla No1 Primskovo, Kopitarna TC Merkur, La Scarpa Supernova in Pami.

Drobne skrivnosti kanjona Kokre

Primož Jenko je reden obiskovalec kanjona Kokre, a nikdar ga ne boste tam srečali brez fotoaparata. Ko nekje čepi in čaka, da ne zamudi trenutka, ko se bo odprl cvetni popek spomladi ali da bo pozimi na ledenih kristalčkih ujel igro svetlobe ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**
Foto: **Primož Jenko**

Primož Jenko s Primskovega v Kranju je fotograf samouk. Ko je pred približno petnajstimi leti ugotovil, da fotografiranje nanj učinkuje kot »antistresna doza«, se je raziskovanju fotografije bolj posvetil. Ljubitelja vsega, kar je povezanega z naravo, so izjemno navdušili labodi na Zbiljskem jezeru. Opazoval je njihov vsakdan, njihovo življenje, obnašanje. Kako se premikajo po vodi, kako je videti labodji ples in tudi to ga je prevzelo, kako labodi obvladujejo svoj teritorij, branijo svoj zarod ... minute so postale ure, vse za to, da je pravi motiv zabeležil v trenutku časa.

Primož Jenko je tudi reden obiskovalec kanjona Kokre pod starim mestnim jedrom Kranja, s Primskovega, kjer je odrasčal in živi še danes, ima do Kokre prav blizu. Če bi se tam samo sprehajal, s pro-



stim očesom ne bi videl toliko lepega, kot zdaj, ko mu je omogočen pogled skozi fotografski objektiv, je prepričan. Skrivnosti rastlinskega in živalskega sveta v izjemnem kanjonu Kokre, ki ga razisku-

je sam in v tišini, detajli v vseh letnih časih. Poleti je občudoval ponirji par. Edino, kar Primož Jenko obžaluje, je, da se s fotografijo ni začel ukvarjati mnogo prej, toliko posnetkov bi lahko že ustvaril ... **K**





TRIDESET LET, KONCERT IN ZLATA PLOŠČA

Helena Blagne je ponovno navdušila. V razprodani Hali Tivoli je pred kratkim na koncertu zapela skladbe, ki so zaznamovale njeno kariero, ter nove uspešnice. S koncertom je obeležila tudi trideset let izjemno uspešne in odmevne pevske poti. Na koncertu je osupnila s svojo podobo: najprej je nastopila v glamurozni rdeči obleki, kasneje pa je rdečo zamenjala zlata. Slovenski glasbeni divi so se na koncertnem odru pridružili glasbeni gostje in prijatelji: Manca Špik, Kvatropirci, Marko Hatlak s skupino, Raay, Elvis Jackson in spremljevalna skupina Sopranos. Njihova imena pa nam je Helena razkrila že prej, ko je povabila v priljubljeno ljubljansko kavarno Sputnik, kjer je za medije in res njene največje oboževalce pripravila tudi krajši nastop. Helenin asistent Aleš Marinček (na fotografiji skrajno desno) pa se je ta večer znašel z njo na odru, saj je pomagal obračati note moški spremljavi na klaviaturah. Kot najuspešnejša slovenska izvajalka vseh časov pa je Helena Blagne za svoj zadnji album, 10 izbranih – Zlata Kolekcija (2011) od Založbe Dallas Records prejela tudi zlato ploščo. A. B. / Foto: A. B

TA PETEK NA BREZPLAČEN NOČNI AVTOBUS

V Kranju so v veselem decembru uvedli brezplačni nočni avtobusni prevoz, ki so ga prvič organizirali minulo soboto, za varen prevoz s prazničnih druženj in dogodkov pa ga bo možno izkoristiti še ta petek, 21. decembra. Organizirani bosta dve vožnji, z odhodom ob 1.00 in 2.30 izpred Železniške postaje Kranj ter ob 1.05 in 2.35 izpred Globusa v Kranju. Trasa nočnega avtobusa je Kranj–Šenčur–Cerklje–Preddvor–Kokrica–Naklo–Kranj ter vmesne postaje (na zahtevo). Gre za testne vožnje, katerih namen je ugotoviti potrebe po redni uvedbi takih prevozov, so sporočili s Centra za trajnostni razvoj podeželja Kranj, ki skupaj s CIPRA Slovenija omogoča prevoze v okviru projekta Naj te zapelje zelena mobilnost. A. Š.

www.gorenjskiglas.si

VENERA SHOP

Erotična trgovina

NOVO!

PRESENETITE PARTNERKO Z NEVERJETNO SPOLNO MOČJO!



39,90€

KAPSULE BIG BOY GOLDEN ERECT Z VITAMINI

Kapsule so namenjene izboljšanju vitalnosti in spodbujanju spolne sle. Erekcije postanejo boljše in močnejše. Enostavna uporaba, tik pred spolnim odnosom. Učinek se občuti že eno uro po zaužitju.

POPOLNOMA NARAVNE SESTAVINE!

PROIZVEDENO V EU!

NA VOLJO V VSEH POSLOVALNICAH VENERA SHOP PO SLOVENIJI

INFORMACIJE IN NAROČILA



031 399 322

www.venera-shop.si



Na odprtju prenovljenega Frizerskega studia (FS) Irena na Primskovem v Kranju. Na odprtju frizerke, od leve Vanja Škerk iz Kranja, lastnica FS Irena Zombra ter Mojca Alič in Klaudija Piskar iz Domžal. S. K. / Foto: osebni arhiv



V kamniški deželi nakupov imajo po novem Kavarnico mama Paula. Novi najemniki lokala so Kotarjevi iz Britofa in ob uvodu v novo obdobje smo v kavarnici srečali vso družino: očeta Dejana, mamo Alenko, hčer Hano, pomagal pa je tudi najmlajši, sin Jure. Kotarjevi so drugače znani tudi po svojem udejstvovanju pri kranjskih lionstih in rotarijih. A. B. / Foto: A. B.



Dijakinje frizerske smeri Srednje ekonomske, storitvene in gradbene šole Šolskega centra Kranj so zadnji četrtek v novembru obiskale zaposlene v Iskratelu in pod vodstvom mentorice Špele Lazar izvedle delavnici nege rok. Zaposleni so si lahko privoščili naravno nego rok in nohtov, masažo rok, parafinsko kopal in lakiranje. Dijakinje je še zlasti razveselilo, da so se delavnic udeležili tudi trije moški, ki so bili z negovanimi dlanmi in nohti izredno zadovoljni. M. R. / Foto: arhiv Šole



Cafe galerija Pungert Kranj je tudi letos povabila na spremljanje tekmovanja v kuhanju govejega golaža. Pomerite so se tri ekipe: žensko ekipo sta sestavljali Suzani – Geršak in Beguš, potem pa sta kuhali še dve moški ekipi: Grega Krč in Primož Levičnik, ki sta bila preprosto team Grega in Primož; ekipo Svinjska mast pa sta sestavljala Aleksander Šumi in pa Danijel Galjot, ki ga sicer poznamo tudi po kreativnih koktajlih z ginom. Na koncu je zmagal golaž teama Grega in Primož. A.B. / Foto: A. B.



Martin Kavčnik naj bi bil sicer »po fohu« krovec, a se dobro znajde tudi v notranjosti »food trucka«, na katerem nasledimo napis Franc pa Jožef. Tovrstni tovarnjački in tovarnjaki postajajo tudi v Sloveniji razširjeni, besedo pa bi lahko prevedli kot kulinarčni tovarnjak ali pa tovarnjak s prehrano oziroma hrano. Martinu ne dela težav strežba hrane na žlico, pa tudi »kranjska s Krana« je popularna in pri Kranjčanih sploh priljubljena. A. B. / Foto: A. B.



V Medvodah so organizirali peto Tekmovanje parov v ljudskih plesih. Na koncu smo dobili zmagovalca žirije, je pa tudi občinstvo v dvorani kulturnega doma, kjer je tekmovanje potekalo, izbralo svojega zmagovalca. In to sta postali s točko Ko odsev oživi Ajda in Manca Mali, simpatični dvojčici, sicer članici Folklorne skupine Podkuca Naklo. Po mnenju žirije pa sta osvojili tudi tretje mesto med tekmujočimi pari. V njuni točki so za glasbeno spremljavo na odru poskrbeli Primož Gnidovec, Oton Pavlič in Žiga Brezavšček. Fante srečamo tudi na kranjskih folklornih in drugih glasbenih odrih. A. B. / Foto: Peter Košenina



Simpatična družina dedcev, da se reče. Dva dni v novembru so dokazovali, da gostišče na Sv. Joštu ni le pohodniška točka, ampak tudi kulinarčni raj. Mojstri lonca (od leve) kuharski mojster Bine Volčič, kuhar Jure Bartol, kuharski mojster Matjaž Sedej, kuhar Mohamed Mido Abdou in specialist strežbe Franci Kek, ki je Kranjčane navdušil v vlogi znanega francoskega gostinca Reneja iz serije Alo alo, so dokazali, da francoske jedi niso nekaj zelo zakompliciranega. Tradicionalna francoska kuhinja je precej podobna slovenski, saj imata podobne jedi – tudi ajdove žgance. I. K.



Na Gimnaziji Franceta Prešerna so v začetku decembra gostili mlado podjetnico Nežo Mlakar, ki je skupaj s prijateljico Karmen Meze ustanovila podjetje La Popsi, ki smo ga spoznali v letošnji sezoni televizijske oddaje Štartaj Slovenija. Dijakom je predstavila svoj projekt izdelovanja zamrznjenih sadnih desertov in jih spodbudila, naj verjamejo v svoje sanje, v cilje in poslovne projekte, čeprav se na začetku podjetniške poti marsikomu zdijo neuresničljive. A. Š.



Hermana Hoferja smo ujeli v fotografski objektiv v času strežbe v baru društva ljubiteljev rokofske glasbe Kr'rock ejga – v domačem okolju torej. Ura pa še ni bila prava. Namreč Mohorjev klanec, kjer se bar nahaja, se je komaj začel prebujati v večer in tako so iz zvočnikov prihajali sicer znani rokovski napevi, a še bolj umirjenih ritmov. A. B. / Foto: A. B.

Prešerni Kranj

December se bo kmalu prevesil v drugo polovico, ki prinaša še bolj pestro praznično dogajanje. Otroke, ki uživajo v družbi Prešernega Krančka in v pravljicnem gozdličku, bosta obiskala še dva dobra moža, obeta se pestro koncertno dogajanje, vrhunec pa bo silvestrovanje z Markom Vozljem in Mojstri.

Besedilo: **Ana Šubic**, foto: **Primož Pičulin**

S prižigom prazničnih luči se je v Kranju 3. decembra, na dan občinskega praznika, začel Prešerni december s prazničnimi prireditvami za vse generacije, ki poteka pod okriljem kranjskega zavoda za turizem in kulturo. Trenutek, ko mesto razsvetli več kot sto tisoč lučk, sta letos skupaj pospremila dosedanji župan Boštjan Trilar in njegov naslednik Matjaž Rakovec, nato pa so se obiskovalci zabavali ob zvokih Lee Sirk.



Med glasbeniki, ki so popestrili Prešerni december v Kranju, je bil tudi Adi Smolar.

Že dva dneva kasneje se je v Kranju znova trlo obiskovalcev, zlasti družin, saj se 5. decembra po tradiciji po mestu sprehodi Miklavž s spremstvom. Seveda bosta otroke razveselila še dva dobra moža. Na božič prihaja v mesto Božiček v družbi snežnih vil in jelenčka Rudolfa, nastopila bosta tudi Murat & Jose z Ritmično škatlastimi pravljicami. Na predzadnji dan letošnjega leta bo otroke obiskal še dedek Mraz, za glasbeno animacijo pa bo poskrbela priljubljena Romana Krajncan. Na Glavnem trgu je že tretje leto zrasel pravljicni gozdliček, ki ga bo moč obiskati še do nedelje, 23. decembra. V njem je možno tudi prisluhniti pravljicam in si ogledati predstave; zadnji bosta ta četrtek (Mizica pogrni se) in v nedeljo (Kako je medved spoznal božič?), oba krat ob 17. uri. Spomnimo, da je na trgu tudi Božičkova pošta, kamor lahko otroci oddajo svoja pisma za dobrega moža, lahko pa tudi posedejo na njegovih saneh. Pestri so tudi torki v družbi Prešernega Krančka, ki otroke popelje tudi na voden ogled mesta v soju latern – zadnjič danes, 18. decembra, ob 17. uri izpred Kranjske hiše. Omeniti velja še, da se letos prvič vsak večer od 18.05 do 18.15 po zvočnikih v starem mestnem jedru slišijo praznične pravljice lahkonočnice.

Novost je tudi nov prireditveni oder med cerkvijo sv. Kancijana in Petrkovo hišo, kjer je možno uživati v veganskih jedeh in na manjših zanimivih koncertih, ki so med občin-

SILVESTROVANJE V MEDVODAH

SAMUEL LUCAS & THE GROOVE STATION

31.12.2018 ob 21h, CENTER MEDVOD

Otroško silvestrovanje:
KLOVN JAKA in PIKA NOGAVIČKA ob 18h



Po tradiciji se je petega decembra po Kranju sprehodil Miklavž.



Prižig prazničnih luči vsako leto privabi ogromno obiskovalcev.

stvom toplo sprejeti. Omenjeni oder je že gostil Adija Smolarja, Kranjski Travellin blues z gostom Janezom Zmazkom ..., nanj pa ta konec tedna prihajajo še skupina If Floyd – tribute to Pink Floyd ter Klemen Klemen in lokalni raperji Joe Joe, Semch, Cheba, Decix in Konda.

Na Glavnem trgu so se minulo soboto zbrali Božički – evfonisti in tubisti iz vse Slovenije, ki so s slovenskimi in tujimi božičnimi skladbami pričarali božično vzdušje. Na tem priložnosti bodo zadnji teden v decembru vsak dan potekali različni

dogodki. Poleg že omenjenih obiskov Božička in dedka Mraza se obeta pestro glasbeno dogajanje, ki ga bo 26. decembra začela skupina Orlek, v kasnejših dneh pa se bodo na Glavnem trgu zvrstili še Big Band Bled pod vodstvom Primoža Grašiča z gosti Alenko Godec, Otom Pestnerjem in Petrom Savizonom, Nina Pušlar in Rok'n'band, od leta 2018 pa se bodo Kranjčani poslovili na silvestrovanju z Markom Vozljem in Mojstri. Opolnoči si bodo vse lepo v novem letu voščili pod padajočimi konfeti. **K**



www.visitkranj.si



PREŠERNI DECEMBER 2018

OTROŠKI PROGRAM

PRAVLJIČNI GOZDIČEK IN LAHKONOČNICE

usak četrtek in usako nedeljo ob 17. uri na Glavnem trgu
Lahkonočnice - staro mestno jedro, usak večer od 18.05 do 18.15

TOREK S PREŠERNIM KRANČKOM

18. december od 16.-18 ure na Glavnem trgu

BOŽIČEK IN MURAT & JOSE

25. december ob 17. uri na Glavnem trgu

DEDEK MRAZ IN ROMANA KRAJNČAN

30. december ob 17. uri na Glavnem trgu
















PREŠERNI DECEMBER 2018



VEGANSKA KUHINJA

20. december, od 17. do 20. ure, Glavni trg

V mesto pridite lačni, saj se boste lahko razvajali z veganskimi dobrotami, ki si jih lahko privoščite brez slabe vesti.



IF FLOYD - TRIBUTE TO PINK FLOYD

21. december, ob 19.00, oder pri cerkvi

Glasbena skupina If Floyd – tribute to Pink Floyd je nastala z namenom poustvarjati harmonične glasbene trenutke skupine Pink Floyd in s tem pričarati pozitivno glasbeno energijo, ki povezuje ljudi in je sama sebi namen.



KLEMEN KLEMEN IN LOKALNI HIP-HOPERJI

22. december, ob 19. uri oder pri cerkvi

Klemen Klemen je zagotovo tisto ime, ki ga širši javnosti ni treba posebej predstavljati. Čisto pravi trnovski nindža in domača raperska legenda. Za ogrevanje bodo poskrbeli lokalni „predvozači“ Joe Joe, Semch, Cheba, Decix in Konda.



ETNO NEDELJA

23. december, ob 17. uri, oder ob cerkvi

Bisere srbskih, makedonskih in romskih pesmi vam bodo predstavili: Jelena Soro (vokal), Aleksander Kuzmić (kitara, vokal), Aljoša Struga (bas), Samo Turk (kitara) in Dejan Jovanov (tolkala).



ORLEK

26. december, ob 19. uri, Glavni trg

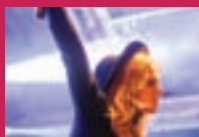
Skupina uspešno združuje folk, punk, polko in rok ter s svojo komunikativnostjo in karizmo že desetletja navdušuje občinstvo.



BIG BAND BLEED POD VODSTVOM PRIMOŽA GRAŠIČA, Z GOSTI ALENKO GODEC, OTOM PESTNERJEM IN PETROM SAVIZONOM

27. december, ob 19. uri, Glavni trg

Prisluhnite simfoniji zvokov glasbenih virtuozov ter legendarnih pevcev. Koncert bo balzam za dušo, ljubljamo!



ŽUPANOV BOŽIČNI KONCERT, NINA PUŠLAR

28. december, ob 19. uri, Glavni trg

Njene skladbe so stalnica radijskih postaj, vedno znova navdušuje s svojo odrsko prezenco in iskrenimi besedili. Naj tokrat očara tudi vas.



ROK'N'BAND

29. december, ob 19. uri, Glavni trg

Karizmatičen in energičen nastop skupine Rok'n'band, ki navdih za svoje skladbe črpa iz petdesetih let prejšnjega stoletja.



SILVESTROVANJE, MARKO VOZEL IN MOJSTRI

31. december od 22. do 2. ure, Glavni trg

Preživite najdaljšo noč v letu v pravilčno okrašenem Kranju in rajajte z nami ter Markom Vozlom in Mojstri. Ob polnoči si vse lepo v novem letu voščite pod padajočimi konfeti.



ČUDOVITO V NOVO LETO

OBI®

**PRODAJNA
uspešnica**



GRATIS



Top cena

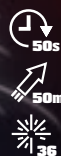
39,99
set

MEDO

Velika ognjemetna baterija
L kalibra. Kategorija: F2
Št. art.: 1186303

MATRICA
Velika ognjemetna baterija L kalibra.
Kategorija: F2

**PRODAJNA
uspešnica**



GRATIS



Top cena

49,99
set

ŽABA

Zelo velika ognjemetna baterija
L kalibra. Kategorija: F2
Št. art.: 1400043

MATRICA
Velika ognjemetna baterija L kalibra.
Kategorija: F2

**SAMO
pri OBI-ju**



Top cena

7,99

SP-16

Ognjemetna baterija
s 3-strelnim finalom. Kategorija: F2
Št. art.: 120513



Top cena

34,99
set

JUPITER

Velika ognjemetna baterija
z bogatim finalom. Kategorija: F3
Št. art.: 122456

GRATIS



THUNDER ROCKET

6-delni komplet cilindričnih raket.

Legenda simbolov



Vabljeni v OBI Kranj, stara cesta 25 (Savski otok)

Več ponudbe in video efekte izdelkov najdete na: obi.si/pirotehnika

»Sredstva uporabljajte previdno ter samo v skladu z navodili proizvajalca. Pred uporabo vedno preberite navodilo in podatke o izdelku. Pirotehničnih izdelkov posamezne kategorije ni dovoljeno prodajati fizičnim osebam, ki so mlajše od 14 let za kategorijo F1, 16 let za kategorijo F2, 18 let za kategorije P1, T1 in kategorijo F3 do 1.000 g neto mase eksplozivnih snovi (NEM) (baterije in kombinacije).« Ponudba velja od 19. 12. 2018 do 31. 12. 2018 oz. do razprodaje zalog. Cene vseh izdelkov so maloprodajne v € in vključujejo DDV. Pri cenah in tehničnih podatkih si pridružujemo pravico do popravka morebitnih tiskarskih napak. Izdelki v akcijskem letaku niso združljivi z drugimi popusti in akcijami. Slike so simbolične. Lastnik, izdajatelj, založnik je OBI d.o.o., OBI trgovina z materiali za gradnjo in dom, Jurčkova cesta 226, SI-1000 Ljubljana.



Mesto bodo poleg lesenih kompozicij kmalu krasile tudi ledene jaslice.

Kranjsko mestno jedro poleg praznične osvetlitve letos že krasijo lesene kompozicije, ki sta jih ustvarila cvetličarska mojstra Matjaž Beguš in Marjan Česen. Novost praznične okrasitve so tudi ledene jaslice, ki jih bo ustvaril eden najbolj priznanih svetovnih mojstrov oblikovanja ledu Miro Rismondo s svojo ekipo. Izklesali naj bi jih iz več kot štirih ton ledenih blokov, odpreti pa jih nameravajo v četrtek, 20. decembra, ob 17. uri na ploščadi med cerkvijo sv. Kancijana in Prešernovim gledališčem. Z ogledom velja pohiteti, saj bodo jaslice na prostem in bo njihova obstojnost odvisna od zunanjih temperatur. A. Š., foto: Primož Pičulin



Veronikina pravljijna dežela v Keršmančevem parku

- Brezplačno drsališče
- Druženje s poniji
- Otroške predstave
- Otroške delavnice

Obisk Dedka Mraza - 21., 22. in 23. december po otroški predstavi

Koncerti ob koncu leta:

- 29. december AC/DC in Queen
- 30. december ABBA in The Beatles
- 31. december Silvestrovanje s skupino Joker

Možnost fotografiranja s pop in rock legendami

Visit Kamnik
www.visitkamnik.com

@visitkamnik
#visitkamnik

Gorenjski Glas

SLOVENIA GREEN

RAZSVETLILI NEBO IN SRCA

Na predvečer praznika sv. Lucije (13. december) so na vrtu gradu Khislstein v mrzlem večeru zažareli številni drobni plamenčki. Obudil so namreč Lučkin praznik. Obiskovalci so na grajskem vrtu v družbi Lučke in njenih kresnic prižgali majhne svečke, jih položili na spiralo iz smrečja in obenem simbolno prižgali luči v srcih. »Nekoč, predavnimi časi, so ljudje verjeli, da je noč najdaljša noč v letu. Noč, ko svet najdlje objemata trda tema in mraz. Zato so takrat radi sedeli ob živahnem, svetlem ognju ali laternicah, svečah in obujali spomine. Priklicali so dobra dela in čudežne trenutke, s katerimi so oživljali upanje v dobro med ljudmi,« je navzočim pripovedovala ena od kresnic. Po čarobnem starem običaju so prižgali lučke – z željo razsvetliti nebo, z dobrimi željami pa tudi svoja srca in srca drugih, saj so lučke prižgali za vse ljudi, da se spomnijo na luč v sebi takrat, ko so nanjo pozabili.



Na grajskem vrtu so obudili Lučkin praznik.

»Lučkin praznik smo v takem obsegu, s takšno ekipo in pod organizacijo Zavoda za turizem in kulturo Kranj, praznovali prvič. Odziv obiskovalcev je pokazal, da v nas še vedno živi nostalgичen odnos do starih običajev in do kulturne dediščine nasploh. Ta običaj nosi močno sporočilo, dandanes je res treba več pozornosti posvečati lepim in dobrim dejanjem ter mislim,« je poudarila Jadranka Završnik, ki je sodelovala pri izvedbi. V Lučko se je vživela Lucija Čermelj, v kresnice pa Urška Košir, Simona Mohorič, Špela Parte, Tina Pernuš in že omenjena Završnikova. Kostume jim je sešila Ana Parte. A. Š., foto: Primož Pičulin



V mrzlem večeru so zažareli številni drobni plamenčki.



Kupci venčkov, ki so jih izdelali znani Kranjčani. S prodajo so za projekt Botrstvo iztržili 322 evrov. Danes, 18. decembra, po 16. uri pa bo na Glavnem trgu dobrodelni dogodek z izmenjevalico igrač.

DOBRODELNI ZA OTROKE

Prvi decembrski torek v družbi škrata Krančka na Glavnem trgu je imel dobrodelno noto. Otrokom so se na delavnici izdelovanja venčkov pridružili znani Kranjčani, katerih izdelke so kasneje ponudili na dobrodelni licitaciji v lokalu Kavka. Prodali so vseh deset venčkov, izdelali pa so jih novi župan Matjaž Rakovec in njegov oče, glasbenik Andrej Šifrer, manekenka in vaditeljica zumbe Nataša Naneva, slikarka Maruša Štibelj, oblikovalka Tina Pavlin, Maša Pirc, ki slovi po kvačkanih izdelkih, lastnica omenjenega lokala Manca Pogačar, Živa Bertoncelj, med drugim soustvarjalca praznične razsvetljave v Kranju, ter Tatjana Lukež, lastnica trgovine z oblačili v mestnem jedru. Na licitaciji, ki jo je vodil Toni Cahunek, so iztržili 322 evrov, izkupiček pa so namenili projektu Botrstvo. Minuli torek je bil na Glavnem trgu v znamenju izdelovanja okraskov in krašenja smrečice v Pravljicnem gozdčku, današnje popoldne, 18. decembra, pa bo znova dobrodelno obarvano. »Med 16. in 18. uro pripravljamo dobrodelni dogodek z izmenjevalnico igrač. Pekli bomo hrenovke v testu, peli ob ognju in zbirali igrače,« je v imenu organizatorjev napovedala Jadranka Završnik. Otroke vabijo, da prinesejo ohranjene, nepoškodovane in čiste igrače ter jih zamenjajo za nove. Hkrati bodo sprejemali darila z opisom, kaj se skriva v notranjosti, ki jih bo Kranček nato razdelil kranjskim otrokom, vključenim v projekt Botrstvo. **A. Š.**

PROSPOT
d.o.o. Radovljica

WWW.MAMMAMIA-MUZIKAL.SI

Planet
dogodkov



*Vstopnica je
čudovito darilo*

MAMMIA

PRESTAVA
ZA
VALENTINOV

MIA!

CERKLJE NA GORENJSKEM
KULTURNI HRAM
14. 2. 2019 OB 19.30

**S PRAVOČASNIM NAKUPOM VSTOPNIC
SI ZAGOTOVITE NAJBOLJŠI POGLED NA ODER!**

VSTOPNICE:
TIC CERKLJE, EVENTIM.SI (PETROL, POŠTA, OMV)

Ena je ljubezen

VALENTINOV
SPEKTAKEL

Jan Plestenjak
Pop Design

KRANJ
Zlato Polje
16.2., 20:00
VSTOPNICE: EVENTIM.SI



Zadišalo po piškotih

Zadnja letošnja delavnica s slaščičarko Heleno Krišelj v Medgeneracijskem centru Kranj je bila praznično obarvana.

Besedilo: **Ana Šubic**, foto: **Tina Dokl**

Decembrske praznike spremljajo tudi bogato obložene mize, med prazničnimi dobrotami pa ne smejo manjkati piškoti. V tem času po številnih kuhinjah že diši po sveže pečenih piškotih, ki so lahko tudi lepo in okusno darilo.

V znamenju prazničnih dni pa je bila tudi delavnica Sladke pregrehe, ki jo v Medgeneracijskem centru Kranj vodi slaščičarka Helena Krišelj. Konec novembra so na zadnji letošnji delavnici pekli medenjake in preproste cimetove piškote. Udeleženske so z zanimanjem prisluhnile slaščičarski mojstrici in njenim praktičnim nasvetom. »Pri kuhanju je malce drugače, pri slaščičarstvu se pa res moraš držati recepta in predpisanih količin,« je dejala Krišljeva in dodala, da je to eden ključnih pogojev, da sladke dobrote uspejo. Pomembno je tudi, da testo ni premehko, da ga bomo lahko lepo razvaljali in se ne bo prilepilo na valjar. Med peko med piškoti pusti-

mo dovolj prostora, še zlasti, če narastejo, da se ne bodo sprijeli skupaj. »Piškoti sicer lahko zdržijo mesec do dva, če so primerno shranjeni,« je povedala Hele-

na Krišelj. V nadaljevanju objavljamo njena recepta za medenjake in cimetove piškote, ki so jih pekli v medgeneracijskem centru.



Krašenje piškotov s sladkornim prelivom



**V času praznikov
obišči Sanjski otok in se
podruži s prijatelji.**

#SanjskiOtok

BAZEN

ENOSTAVNI CIMETOV PIŠKOTI

Sestavine: 170 g masla, 200 g sladkorja, 50 g rjavega sladkorja, 2 jajci, 330 gramov moke, ščepec soli, 1 pecilni prašek, 1 žlička cimeta

Priprava: Pečico ogrejte na 180 stopinj Celzija. Maslo, ki naj bo sobne temperature, zmešajte s sladkorjem, in mešajte z električnim mešalnikom, dokler mešanica ni kremasto umešana. Dodajte jajci in dobro premešajte. V drugi posodi združite moko, pecilni prašek, cimet in sol. Suhe sestavine dodajte k prvi mešanici in dobro premešajte. Na pekač položite peki papir. Iz mase naredite kroglice in jih potresite s predhodno pripravljeno mešanico cimeta in sladkorja (dve žlički cimeta na dve žlici sladkorja). Piškote položite na pekač, med njimi naj bo nekaj centimetrov prostora (približno devet piškotov na pekač). Pecite na 180 stopinjah približno osem minut.

MEDENJAKI

Sestavine: 500 g moke, 1 kavna žlička sode bikarbone, 150 g masla (sobne temperature), 150 g sladkorja v prahu, 2 jajci, 150 g segretega in ohlajenega medu, začimbe po okusu (cimet, ingver, klinčki, kardamom, limonina ali pomarančna lupinica)

Priprava: Pečico ogrejte na 180 stopinj Celzija. Iz naštetih sestavin zamesite testo in ga zavijte v folijo. V hladilniku naj počiva najmanj eno uro, še bolje pa je, če ga pustite kar čez noč. Nato iz testa oblikujte kroglice poljubne velikosti, za izrezovanje z modelčki pa testo razvaljamo na debelino nekaj milimetrov. Piškote položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Kroglice pečemo na 180 stopinj Celzija približno 12–15 minut, piškote iz modelčkov pa od pet do osem minut. Pečene in ohlajene medenjake shranimo v dobro zaprti posodi.

Sladkorni preliv: Medenjake lahko po želji okrasimo s sladkornim prelivom. Dvesto gramov mletega sladkorja zmešamo s štirimi žlicami hladne vode, dodamo lahko tudi malo vaniljevega sladkorja ter ingver in cimet po okusu. »Mešamo z električnim mešalnikom, da preliv naraste in postane povsem tekoč, pa tudi bolj bele barve. To lahko traja tudi deset minut,« je pojasnila Helena Krišelj in dodala, da dobro pripravljen preliv precej olajša krašenje piškotov. Pomembno je tudi, da je sladkor v prahu zelo drobno mlet. Lahko pa kupimo tudi že pripravljeno zmes, ki ji je treba dodati še vodo, saj nastane še bolj fin in gladek preliv, s katerim je risanje po piškotih še lažje, je povedala Helena Krišelj. Poleg tega se ta preliv zelo hitro posuši in je tudi na pogled zelo lep, svetlikajoč. 🇸🇮

**Medenjaki**

Božično-novoletne dobrote



IZOBRAŽEVANJE (srednja šola, višja šola, izobraževanje odraslih) – TEČAJI – EKOLOŠKO POSESTVO – TRGOVINA

Božično-novoletni čas

Prihaja praznično obdobje leta. Za marsikoga najlepši čas v letu. V Biotehniškem centru Naklo že diši po praznikih in praznični peki peciva ter okrasitvi doma. Naši dijaki v poklicnih in strokovnih programih v teh dneh pečejo razne dobrote.

Miran Ahčin, učitelj praktičnega pouka v programu slaščičar: "Tudi sam se iz otroštva rad spominjam, kako je doma dišalo po sveže pečenem pecivu in drugih dobrotah, zato si želim, da otroci v šoli in doma ohranjajo tradicijo peke domačega peciva tudi v današnjih časih."

V decembru smo z dijaki začeli peči medenjake, medene figure, Miklavže, parklje, kolače z agrumi in začimbami, kot so cimet, ingver, janeževa zvezda, klinčki. Zagotovo za božič ne sme manjkati tradicionalna slovenska jed, kot je potica. Tako z dijaki pečemo potice z različnimi nadevi: orehove, lešnikove, pehtranove in potratne potice. Nekaj izdelkov bo predstavljeno med drugim tudi v Dupljski graščini, kjer bo potekala tradicionalna Božično-novoletna razstava in pogostitev.

Za ohranjanje tradicije želimo, da bi otroci sami ali s pomočjo staršev tudi doma pripravili praznične sladice, kot so potice in pecivo, da bo po slovenskih domovih še naprej dišalo po pecivu kot nekoč. Poleg rednega izobraževanja potekajo v našem Centru številni praznično obarvani tečaji, naravnani prav za ta čas.

Vabimo vas, da se nam pridružite, se naučite česa novega in si tako pričarate čarobnost v svojem domu. Več na: www.bc-naklo.si/tecaji.



Vse dobro v novem letu vam želimo!

Čokoladna smrečica

Namesto klasične praznične dekoracije na decembrsko mizo postavimo nekaj neklasičnega: čokoladno božično smrečico, ki jo lahko naredimo tudi sami.

Besedilo: **Alenka Brun**

VBC Naklo smo »z rokami v čokoladi« uveli njihovega stalnega sodelavca, slaščičarja s kar petnajstletnimi izkušnjami, sicer Celjana Zmaga Rovšnika. Razložil nam je, da tokrat dela smrečico iz čokolade. Zraven nje so se nam že smehljali čokoladni Božiček in sveti trije kralji, nas pa je bolj zanimalo, ali lahko smrečico naredimo tudi sami.

»Seveda,« razloži Zmago, »najprej temperiramo čokolado, ki je ali mlečna ali temna. Primerna temperatura mlečne čokolade je 28 stopinj Celzija, temne pa trideset. Potrebujemo pa okoli dva do dva in pol kilograma čokolade za celoten sladki ustvarjalni proces. Gledati moramo, da vsebuje čokolada vsaj 50 odstotkov kakava. Potem ko jo pravilno temperiramo, jo z okroglimi modeli razrežemo. Namreč čokolado ulijemo ravno in izrezujemo kroge, kot bi delali lin-

ške kekse.« Pokaže na okrogle modele – od večjega proti manjšemu, s katerimi v čokolado naredi kroge različnih velikosti. Kroge lahko naredimo tudi drugače, se najdemo po svoje, se dopolni in nadaljuje: »Potem čokoladne kroge dvignemo, namažemo s čokolado, posujemo z oreščki, damo nanje manjši krog in spet posujemo z oreščki in tako naprej – gradimo smrečico do vrha. Fino je, da so oreščki različnih velikosti, ker to v končnem vpliva na njeno razgibanost.«



DAVIDOV HRAM

DISKONT

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

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

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

DECEMBER + VRHUNSKA PIVA = VESELI DECEMBER



**PIVO MORT
SUBITE KRIEK 4,0 %**
0,25 l st.



**PIVO POVODNI
MOŽ 5,8 %**
0,33 l ploč.



**PIVO ROCKET
QUEEN 6,9 %**
0,33 l ploč.

PIVO SOL 4,5 %
0,33 l st.



**PIVO HOP
PRINCES 4,2 %**
0,33 l ploč.



**PIVO MARS
COLONY 5 %**
0,33 l ploč.



**PIVO
FORBIDDEN
FRUIT 4,7 %**
0,33 l ploč.



**PIVO
LAGUNITAS
IPA 6,2 %**
0,355 l st.



**PIVO AFFLIGEM
BLONDE 6,7 %**
0,30 l st.



**PIVO CASHMERE
NEIPA**
0,33 l ploč.



**PIVO KOMB4JN
PALE ALE**
0,33 l ploč.

Minister za zdravje opozarja: Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!
Vse cene so maloprodajne in vključujejo DDV.

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



Zmago Rovšnik / Foto: Tina Dokl

Potem so na vrsti ostali detajli. »Stopimo kakavovo maslo, v katero umešamo belo čokolado in barvo v prahu. Sledi barvanje smrečice. Jaz imam za to profesionalno orodje, doma se lahko najdete drugače. Dobra bo tudi kakšna neuporabljena plastična steklenica, ki je namenjena škropljenju rož. S pomočjo organske barve smrečico dodatno okrasimo, sladkor v prahu uporabimo kot sneg na njej, dodamo pa lahko še okrasni trak. Moj je običajen, rdeč in iz blaga. Dodal sem še bleščice v prahu, ki niso na plin in so letos izjemno modne. Seveda ostankov čokolade ne zavržemo. Ponovno jih temperiramo, ohladimo na temperaturo, primerno za posamezno čokolado, in maso uporabimo za izdelovanje čokoladnih okraskov ali naslednje smrečice.«

Zmago poudari, da se čokoladne smrečice res lahko lotimo sami, medtem ko je pri čokoladnih skulpturah, kot so to recimo njegovi kralji, težje, ker poleg krogov potrebuješ že več orodja pa tudi več ročnih spretnosti. »To je potem nadgradnja smrečice.« Še enkrat pove, da se je doma lahko loti vsak, ki ima le malo želje, da bi kaj naredil iz čokolade. »Je nekaj drugačnega, zanimivega in na koncu jo lahko pojemo,« zaključuje. **K**



Zanimiva čokoladna decembrska smrečica / Foto: Tina Dokl

Po praznikih diši!

Naši izvrstni izdelki vas že čakajo v vaših najbližjih trgovinah v Medvodah, Škofji Loki, Kranju, Tržiču, Komendi in Ljubljani.



*Sladko praznovanje
in vse dobro v Novem letu
Vam želi kolektiv*


Pekarstvo orehek



Dragi prijatelji Sv. Jošta!

Hvala za obisk in številne zgodbe, s katerimi nas povezuje naša priljubljena točka.

Veliko zdravja, zadovoljstva in športno-rekreativnih užitkov v novem letu vam želi osebje Doma na Joštu.



Urška Reberčnik, s. p., Ljubija 5, 3330 Mozirje
03 583 11 22, 031 619 634
korosec.rebercnik@siol.net
www.turizemkorosec.com

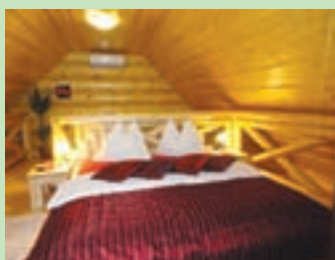
<https://www.facebook.com/Apartmaji-in-Wellness-Center-Korosec>

APARTMAJI, SAUNE, JACUZZI, MASAŽE, KOZMETIČNI SALON

Si želite počitka in sprostitve v apartmaju, wellnesu, v mirnem okolju, daleč od vrveža, pa vendar blizu? Preživeti prijetne urice v savni, jacuzziju, sami, brez radovednežev. Potem smo pravi naslov za Vas.

V mirnem okolju, na vasi, v objemu gozdov, smo za vas uredili pet zelo lepo urejenih, klimatiziranih apartmajev v lesenih hišah. Poleg lepe okolice lahko uživate v našem wellnesu, kjer so vam na voljo štirje različni prostori za individualno razvajanje s savnami, jacuzziji, masažami in kozmetičnimi storitvami. Na *Urškinem gartlcu* si lahko brezplačno nabereite sezonsko zelenjavo in začimbe. Na voljo je jezero za plavanje in vožnjo s čolnom, ribolov, pozimi drsanje, otroško igrišče, vrt in žar, brezplačni ležalniki. Nudimo najem koles, tekaških smučj, za sproščanje adrenalina pa motorne sani in spust s katurac – zorbom.

Sama okolica vas vabi na sprehode, kolesarjenje, planinarjenje ... V bližini je park cvetja Mozirski gaj (dve minuti), smučišče Golte in alpinetum (pet minut), terme Topolšica (12 minut). Lahko se odpravite na kajak in rafting po reki Savinji, ribolov, na ogled znamenitosti (Snežna jama, jama Pekel, rudnik Velenje, muzeji ...), jezdenje konj ...





Skoraj petdeset se jih je postavilo za skupinsko sliko, najmlajši krajan je star pet mesecev, najstarejša dva pa 82 let.


Živahno na Mali Rupi

Prebivalci hiš na delu Partizanske ceste, ki ga domačini še vedno imenujejo Mala Rupa, so pripravili prednovoletno srečanje.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Takole veselo so se na začetku decembra, na predvečer občinskega praznika, na skupinsko fotografijo za spomin pred fotografa postavili krajanji Male Rupe. No, danes to ime velja le še med domačini. Takole pojasnjuje ena od prebivalcev tega simpatičnega dela Kranja Mateja Sajovic - Saja: »Tam, kjer se cesta od nekdanjega obrata Jelovice, domačini smo mu rekli Roleta, spusti do mostu čez Rupovščico in Kokro in naprej do vzpetine proti Rupi, je danes uradno Partizanska cesta. Prva v nizu hiš ima številko 28, zadnja 48.« Staroselske hiše imajo tudi domača imena pr' Mol, pr' Tinet', pr' Jančet', pr' Mežku, pr' Gregovc, pr' Štefanu, pr' Vajnarju ... in Sajovičeva je prepričana, da bi jih v prihodnje veljalo s temi imeni tudi označiti.

Pove nam, da se je nekdanja Mala Rupa, sedaj pa ulica, zadnja leta precej spremenila, da je nekaj hiš obnovljenih, nekaj je novih, s tem se je kar nekaj ljudi v ta del Kranja na novo priselilo. »Praktično se nismo poznali med seboj, zato smo pripravili srečanje krajanov,« dodaja Mateja Sajovic: »Najmlajši krajan je štel le pet mesecev, najstarejša dva sta imela na ramenih vsak po 82 križev. Štirje med zbrano družino so letos srečali Abrahama.« V klub petdesetletnikov so se vpisali Mateja, Jožica, Marko in Matjaž.

Ob nekaj prigrizkih, lončku čaja in drugih krepčilnih napitkih so podoživeli nekdanji utrip ulice, se spoznavali, nazdravljali ... in pripravili tudi prižig novoletnih lučk. »Spust balonov želja nam ravno ni uspel, upamo pa, da nam to ni odpihnilo naše velike skupne želje – da bi se naslednje leto slikali na novem pločniku ob pravkar izvoljenem županu,« z osrčja Male Rupe ali pa uradno Partizanske ulice poroča Mateja Sajovic - Saja. 

Gostilna in Pizzerija
Citadela
Pševska 43, Stražišče pri Kranju
»Ja pod Joštom, to bom pa najdu !«

*Vesele božične praznike
in srečno novo leto
vam želi osebje
gostilne in pizzerije
Citadela.*



Foto: Primož Pleštin

Članice PGD Jošt so opremili v televizijski oddaji Dan najlepših sanj.

Izdale koledar

Gasilke PGD Jošt oblečene in obute še pred izdajo koledarja. Razveselil jih je Peter Poles.

Besedilo: **Ana Šubic**

Članicam PGD Jošt, o katerih smo pisali v novembrski Kranjčanki, je na spletnem portalu za množično financiranje Adrifund uspelo zbrati dovolj denarja za izdajo koledarja, ki je že ugledal luč sveta. A njihov cilj, da zberejo 2850 evrov ter kupijo obleke in zaščitne škornje za deset članic, je bil uresničen še pred tem, saj so jih presenetili v televizijski oddaji Dan najlepših sanj, ki jo vodi Peter Poles. Prejele so nove delovne obleke, obutev in čelade za deset gasilk. Na spletnem portalu so sicer zbrale 3205 evrov, ki jih je prispevalo 71 podpornikov, zahvaljujoč oddaji pa bodo z zbranim denarjem sedaj lahko kupili delovni obleki in obutev še za dve članici, nove sesalne cevi, oblekli pa bodo tudi nekaj članov. Med njimi je 24-letni predsednik društva Rok Bajt, ki ima denimo delovno obleko že od svojega 16. leta. »Zahvaljujemo se vsem: tistim, ki so nas spodbujali z besedami, z deljenjem novice, in seveda posebej podpornikom – vsi bodo navedeni v koledarju. Čudovito je, ker je nas – gasilce, krajanje in neznanke – kampanja tesno povezala. Nepredvidenih zapletov je bilo kar nekaj. V društvu smo izkoristili prednosti raznolikih članov, premagali nasprotja in težke



KOZOLEC

Sprejemamo rezervacije za zaključene družbe
rojni dnevi, praznične zabave,
obletnice, poslovne zabave,
organizirana kosila in večerje za skupine, ...





VABLJENI V GOSTILNO KOZOLEC

VSAK DAN VAM NUDIMO PESTER IZBOR JEDI,
SLADIC IN NAPITKOV





ODPIRALNI ČAS:
Po - Če 10.°° - 22.°°
Pe 10.°° - 23.°°
So Zaprto
Ne 12.°° - 20.°°

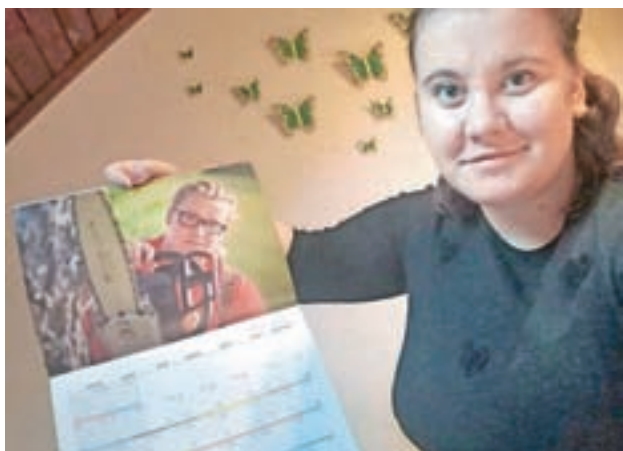
GOSTILNA KOZOLEC
Spodnje Bitnje 2, 4209 Žabnica
☎ 030 / 392 352
✉ info@gourmethomas.si
f gostilna kozolec
www.gourmethomas.si

Za vas kuha zmagovalca,
Gostilna išče šefa, 2015
Tomáš Javůrek
VOMA

Ob sobotah sprejemamo skupine in zaključene družbe po prednaročilu!

trenutke in kot društvo postali močnejši,« je povedala pobudnica kampanje Tatjana Čeh Naglič.

Koledar s trinajstimi gasilkami, ki jih je fotografiral Samo Paušer, je izšel v petsto izvodih, ves izkupiček od prodaje pa bo namenjen načrtovani širitvi doma PGD Jošt, saj leta 2020 pričakujejo novo gasilsko vozilo. »Ker je setveni, se nam zdi tudi zelo primeren za darilo,« ugotavlja Tatjana Čeh Naglič. Sedaj se že posvečajo promociji koledarja, naročiti pa ga je možno na FB-strani društva, preko elektronske pošte jostpgd@gmail.com in na telefonski številki 040/847 712 (predsednik Rok Bajt). 



Gasilka Leja Stražišar s koledarjem, ki ga krasijo članice PGD Jošt / Foto: arhiv društva



KRIŠTOFOVI S TREMI KAPAMI

Prvo slovensko samostojno izdajo svetovno priznanega, neodvisnega kulinaričnega vodnika Gault&Millau v slovenščini in angleščini, je pospremil gala večer, kulinarični dogodek, ki ga je gostil Grand hotel Union v Ljubljani. Verjetno je bil to eden težje pričakovanih tovrstnih dogodkov pri nas, in vprašanje, če ne edini, kjer smo na enem mestu srečali skoraj vse najbolj znane gostince in kuhalnice Slovenije. Tudi brata Bolka iz Gostilne Krištof sta prišla. Tokrat oba: tako Tomaž kot Krištof, ki je na fotografiji v družbi Tije Klincov in pa glavne kuhalnice njihove gostilne iz Predoselj, Uroša Gorjanca (levi). Gault&Millau Slovenija je kuhinjo omenjene gostilne ocenil kot kuhinjo visoke kakovosti in jo nagradil s tremi kapami, kar je za slovensko območje super. Namreč po vodniku lahko gostilna ali restavracija dobi največ pet kuharskih kap, v Sloveniji pa so najboljše ocenjene dobile štiri kape. Teh je šest in med njimi sta se najvišje uvrstili Hiša Franko v Kobaridu in Gostilna pri Lojzetu na dvorcu Zemono. **A. B. / Foto: A. B.**

kitajska restavracija

AZIJA

Gospodarska 1, 4000 Kranj
tel.: 04/202 7261

zhangchunmei0409@gmail.com

DELOVNI ČAS
vsak dan od 11. do 22. ure



- Organiziramo praznovanja in vas obdarimo.
- Študentski boni.
- Kosilo od ponedeljka do petka za samo 5,50 EUR.



Veseli božič in srečno novo leto 2019!



POLNOLETNI MATIČEK

Matjaža Erzarja večina Kranjčanov pozna po njegovi gostilni Pr' Matičku na Primskovem, pa tudi po tem, da je strasten lovec. V družbi njegove Simone Virant smo ga srečali v ljubljanskem Asu, ko je ribogojnica Fonda praznovala dvanajsti rojstni dan. Pripravila je poslovno srečanje za povabljenega, a bolj v ožjem krogu, za res tiste, ki že od prvega dne hodijo z njo po isti poti. Matjaž pa je kuhar, ki se sicer izjemno spozna na divjačino, a poleg ostalih mu tudi ribje jedi niso tuje. Ribjo zna tudi ujeti, njegove salame in klobase, sploh kožarice, pa so priljubljena tema pogovorov. Je pa gostilna Pr' Matičku pred kratkim postala polnoletna: 8. decembra je dopolnila polnih osemnajst let; tudi novi vodnik Gault&Millau se je ustavil pri njih in še nekaj: njen gospodar je pred kratkim postal še dedek. Lahko rečemo, da je letošnji december za Matjaža Erzarja resnično prazničen. A. B. / Foto: A. B.



GOSTILNA S PRENOČIŠČI ARVAJ

Gostilna s prenočišči Arvaj, ki stoji na slikoviti legi nad kanjonom reke Kokre, ponuja med drugim najboljšo kranjsko klobaso, ki je zašpiljena dobra že od leta 1896.

V gostilni Arvaj boste uživali v izjemni kulinarični ponudbi, ki zadovolji še tako prefinjene okuse. Pod novim vodstvom Klemena Brdnika priznana gostilna Arvaj ohranja tradicionalno kakovost, ki ji dodaja veliko mero svežine. Ponudba namreč sloni na lokalno pridelani hrani in hišnih mesnih dobrotah, za kar se ponašajo z znakom gostilna Slovenija.

V prijetnem okolju ob čarobni reki Kokri vas bodo postregli z najboljšim izborom jedi. Poleg dnevno sveže pripravljenih malic in raznovrstnih kosil lahko izbirate med hišnimi specialitetami ali jedmi po naročilu, zimska ponudba pa poleg tradicionalne kranjske klobase obsega tudi okusne pečenice, krvavice, telečje in svinjske krače ter mnoge druge kulinarične dobrote.

V gostišču so na voljo tudi tri dvoposteljne sobe ter ena troposteljna soba, opremljene po najvišjih standardih, na voljo pa sta tudi prostora za zaključene družbe ali razne seminarje za 25 ali 40 oseb.



Gostilna Arvaj

Delovni čas: od ponedeljka do sobote: 8.00–23.00, ob nedeljah in praznikih: 9.00–16.00

Gostilna Arvaj, Kajuhova ulica 2, 4000 Kranj, telefon: 04 280 01 00

E-pošta: klemen.brdnik@loske-mesnine.si

Dnevna ponudba in ostale informacije: gostilna-arvaj.si



Dijaki BC Naklo, srednja šola, so predstavili božično-novoletne aranžmaje na tradicionalni razstavi v Galeriji Graščine Duplje. / Foto: Tina Dokl



Praznični pogrinjek. Pomembno je le, da ni vsega preveč, saj lahko v nasprotnem primeru ustvarite občutek prenasičenosti. / Foto: Tina Dokl

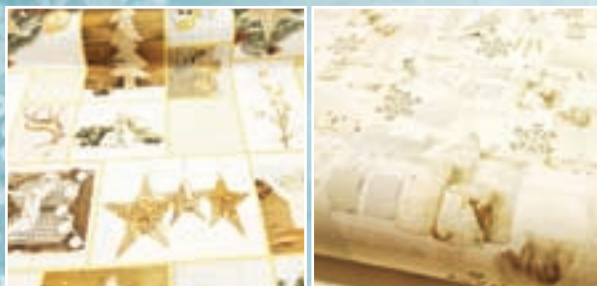
Praznična okrasitev

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Da zadiši po praznikih, krajinski arhitekt Rock Finale z otroki dekorira pomaranče, v katere zapičijo nageljnove žbice v različnih vzorcih, na krožnik dodajo še palčke cimetove skorje in janeževe zvezdice. Tak krožnik se lahko postavi na prtček s prazničnimi motivi in nekaj božično-novoletnega vzdušja smo v domu že pričarali. Rock Finale sicer sam prostor rad dekorira v kontrastu z opremo: »Primer: minimalistično opremljeno stanovanje kar kliče po mogočni baročni dekoraciji. Stanovanje v rustikalnem slogu rad opre-

mim z aranžmajem v bolj sodobnih barvah, nič pa se ne zgreši z dekoracijo v skandinavskem slogu, to je minimalistično in z naravnimi dodatki. Vsekakor pa sem pristaš tradicije in na mizo rad postavim tudi krožniček z božičnim žitom, za okras je dovolj lep trak s pentljo.«

Nekateri prisegajo na tradicijo in okrasijo dom v božičnih barvah, kot sta rdeča in zelena. Pomembno je le, da ni vsega preveč, saj lahko v nasprotnem primeru ustvarite občutek prenasičenosti. Brez prazničnih motivov pa v domu ni pravega vzdušja. Sploh otrokom čar praznikov veliko pomeni in radi vam bodo pri okraševanju in pripravi prazničnih pogrinjkov priskočili na pomoč. **■**



Kupon za 30% popust za nakup na vse blago, popust se odšteje na blagajni.

Gramatex d. o. o.

Trgovina z metrskim blagom, Zgoša 20 pri Begunjah
Odprto vsak dan od 9. do 19. ure, sobota do 18. ure
Tel.: 04/5334 134 www.gramatex.com Gramatex

Precej blaga lahko naročite tudi v spletni trgovini www.gramatex.si, kjer najdete pod dekorativnim programom tudi božični dekor. Vabljeni!

Vsem našim strankam se zahvaljujemo za nakupe in želimo vesel božič ter srečno, zadovoljno, zdravo in uspešno novo leto 2019!

Moda v mestu

Besedilo: **Alenka Brun**

Nedavno je Zoofa, zadruga oblikovalcev in ustvarjalcev, praznovala že svoj peti rojstni dan. Zanj pravijo, da je modna trgovina, a drugačna in unikatna. Pravzaprav ideja, ki združuje slovenske oblikovalce s področja mode in uporabne umetnosti. In v njej so našla svoj prostor tudi že nekatere prepoznavna imena domače mode, ki prihajajo iz Kranja.

Zoffa se sicer nahaja v Ljubljani in je bila prva, ki je orala ledino, bi lahko rekli: pred petimi leti je odprla vrata kot

prva združniška trgovina domačih modnih oblikovalcev v Sloveniji. In ob tokratni posebni, praznični priložnosti so v trgovini, ki se nahaja v slovenski prestolnici ob Ljubljani, pripravili pravi modni šov. Dogajanje na Bregu – v in pred Zoofo – so ogrele nove kolekcije, oblikovane z dušo in za dušo. Bil pa je zanimiv prizor, saj so se po modni brvi, ki je bila tokrat asfaltna, sprehodile in predstavile nove jesensko-zimske kose tudi nekatere njene stranke. Tako so postale »model za en dan«. Ob praznovanju rojstnega dne pa je za zvoke modnega utripa skrbel DJ Dalaj Eegol. **K**



Vas zanima, kdo bo lahko brezplačno preizkusil novo dimenzijo depilacije?

Srečni izžrebanki nagradne igre "Z novo dimenzijo depilacije do nagrade" sta:



Darja Beguš
Anči Svečak



Obe nagrajenki bosta lahko izkoristili 5 tretmajev fotoepilacije enega predela telesa. Najprej bomo tako, kot to naredimo za vsako stranko, izvedli posvet, kjer bomo podrobno razložili celoten postopek, odgovorili na vsa vprašanja, preverili morebitne zdravstvene zadržke in že izvedli tretma na manjšem delu zelenega predela. Poskusni tretma je za vse stranke BREZPLAČEN, tako da tudi sami lahko preizkusite fotoepilacijo brez obveznosti. Vse, kar morate narediti, je kontaktirati nas na spodnji elektronski naslov ali mobilno številko in si rezervirati termin za vaš poskusni tretma.

Mesečno se bomo trudili spremljati napredek obeh nagrajenk, poskušali odgovoriti na najbolj pogosta vprašanja in vas obveščali o morebitnih ugodnostih. V mesecu decembru:

- vsako stranko obdarimo s kremo za roke z ognjičem in aloe vero
- ponujamo nakup darilnih bonov za fotoepilacijo predela po izbiri
- 30% popust na lasersko nego obraza


IDEJA ZA DARILO! Ponujamo tudi 30% popust na nakup darilnega bona za nego obraza. Prejemnik darilnega bona lahko sam izbira med pomlajevanjem, nego aknaste kože, odpravo pigmentacije, globinskim čiščenjem kože.



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

Varna vadba za nosečnice

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Center za krepitev zdravja, ki deluje v Zdravstvenem domu (ZD) Kranj, organizira brezplačno varno vadbo za nosečnice. Vadbo vodijo kineziologi, fizioterapevti, predhodno usposobljeni za to področje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Vadba je namenjena nosečnicam v vseh obdobjih nosečnosti, poteka dvakrat tedensko, predvidoma osem tednov, na dveh lokacijah; ob ponedeljkih in sredo ob 19. uri v Centru za krepitev zdravja v ZD Kranj, ob torekih in četrtek ob 17. uri v Mega centru Kranj. Obsega pa pogovor o telesni vadbi v nosečnosti, telesnih spremembah v nosečnosti in po porodu, ogrevanje (dinamično nezahtevno razgibavanje), vaje za moč (vaje za moč trupa, mišic medeničnega dna), raztezanje in sproščanje. Namen vadbe je ohranjanje ali izboljšanje zdravja nosečnice in ploda. Za vpis in dodatne informacije pišite na e-naslov vadba.nosecnice@zd-kranj.si, še več informacij o vadbi pridobite tudi na spletni strani ZD Kranj. 



Varna vadba pod vodstvom kineziologinje Katje Kepic

/ Foto: Center za krepitev zdravja ZD Kranj

Pridih podeželja v sodobni preobleki.

Rustikalne kuhinje po vaši meri.



dodatni

5%

novoletni popust
na vse rustikalne
kuhinje

AKCIJA VELJA ZA GOTOVINO DO 31. 12. OB NAKUPU VSAJ 8 ELEMENTOV IN PULTA. CENE PREVC



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

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

www.prevc.si

MEDICINSKA PEDIKURA

Andreja Jenko Dremelj



GLIVIČNA OKUŽBA STOPAL (2. del)

Glivično okužbo je treba zdraviti, saj je to kronična okužba, ki se ne pozdravi sama. Ko opazite prvi znak glivične okužbe, se posvetujte s svojim zdravnikom ali pedikerjem, ker je treba širjenje ustaviti. Lažje je zajeziti okužbo na začetku kot pa okužbo, ki se je razširila po celem stopalu.

Kaj lahko storimo sami?

Poleg preprečevanja je pomembno, da okuženega mesta ne praskate, saj s tem ustvarite še ugodnejše pogoje za razširjanje glivic. Čevlje večkrat razkužite z antimikotičnimi razpršili. Uporabljajte lastne škarjice, pilice in druge pripomočke za pedikuro, ki jih po uporabi prekuhajte ali pa razkužite z razkužili.

Skrbite za redno higieno nog. Ker glivice ne marajo kislega okolja, se izogibajte alkalnim milom. Za toaleta uporabite raje vodo s kisom ali milo s pH manjšim od 7. Noge dobro osušite, še posebej v predelu med prsti. Če se nam stopala zelo znojijo, je primerno uporabljati otroški puder, ki si ga posipamo po stopalih in med prsti. Okužene nohte osušite s fenom in šele nato aplicirajte zdravilo. Vsak dan si nadenemo sveže nogavice.

Poleg antimikotikov, ki jih dobite v lekarni, lahko uporabite nekaj iz domače lekarne, in sicer olje čajevca, beli destilirani kis, ekstrakt semen grenivke.

Lokalna antimikotična zdravila, ki jih v lekarni lahko dobite tudi brez zdravniškega recepta, so učinkovita za zdravljenje glivičnih sprememb na koži. Uporabljamo jih dvakrat dnevno. Glivice na nohtih so bolj trdovratne in je običajno potrebno zdravljenje z antimikotičnimi zdravili, ki jih predpiše zdravnik. Seveda pa je odvisno, v kateri fazi razvoja glivice opazimo, prepoznamo.

Velja pa, da je bolje preprečiti kot zdraviti okužbo z glivicami, zato poskrbite, da bodo vaša stopala obuta v široka in zračna obuvala, v katerem koža lahko diha. Koža na stopalih, predvsem med prsti, naj bo čista in suha, nogavice naj bodo bombažne. Na javnih kopalniščih, bazenih, v telovadnicah in drugih javnih površinah ne hodite bos. O spremembah, ki jih opazite na svojih stopalih, se posvetujte z vašim zdravnikom ali specializiranim pedikerjem.



Medicinska pedikura Kranj

Andreja Jenko s.p.

Zdravstveni dom Kranj - diabetični center

Gospodsvetska 10

tel.: 041 350 319

spletno naročanje: www.medicinska-pedikura.com



Člani kranjskih skupin Šole zdravja so se ob občinskem prazniku zbrali na skupni jutranji telovadbi na prostem.

Tisoč gibov

V Kranju se na vsakodnevni polurni jutranji vadbi na prostem zbira šest skupin z več kot 140 člani.

Besedilo: **Ana Šubic**, foto: **Tina Dokl**

Ob občinskem prazniku so se članice in člani kranjskih skupin Šole zdravja zbrali na skupni jutranji telovadbi na prostem. V ponedeljek, 3. decembra, so po metodi »tisoč gibov«, ki jo je zasnoval ruski zdravnik Nikolaj Grishin, telovadili na Slovenskem trgu.

V kranjski občini se sicer vsako jutro ob 7.30 na polurni vadbi na prostem, pri kateri s preprostimi vajami razgibajo vse dele telesa, zbira šest skupin z več kot 140 člani. »Vaje povečajo gibljivost, na strokovni način prekrvavimo vse mišice in sklepe brez nevarnosti za poškodbe, pospešimo krvni in limfni obtok. Koristne so za omilitev bolečin, preprečitev otekanja, izboljšanje ravnotežja, povečanje odpornosti ... Obenem sklepamo nova prijateljstva in razrešimo kako osebno stisko ali osamljenost,« je koristi jutranje telovadbe, na kateri je dobrodošel prav vsak, naštela vodja kranjskih skupin Šole zdravja Metka Štok.

V Kranju je kot prva leta 2014 začela delovati skupina v Prešernovem gaju, redno pa telovadijo še na Planini (na igrišču med vrtcema Mojca in Najdihojca), v Šorlijevem naselju (otroško igrišče nasproti Mercatorja), Čirčah (pri balinišču), Stražišču (v športnem parku OŠ) in Žabnici (na igrišču pri baru Ledine). Zbirajo se vsak dan z izjemo nedelj in praznikov, razen v Čirčah, kjer vadba poteka od ponedeljka do petka. Kot je še pojasnila Metka Štok, si želijo k ustanovitvi skupin spodbuditi tudi druge kraje v občini: Mlako, Kokrico, Trstenik, Goriče, Mavčiče, Besnico, Podblico in Predoslje. **K**

Narava zdravi tudi v jeseni življenja

V ugodnem podnebnju in okolju imajo v Termah Dobrna naravne zdravilne dejavnike, priznane s strani ministrstva za zdravje: termalno vodo, blato in šoto, ki ugodno vplivajo na zdravje in počutje.

Z leti pride v življenje tudi kakšna tegoba, dobro znane so bolečine v hrbtenici, sklepih in druge posledice degenerativnih sprememb. Vsaka bolečina je opozorilni znak, ki ga ne smemo prezreti, da bi lahko nadaljevali aktivno življenje. V Termah Dobrna, našem najstarejšem delujočem termalnem zdravilišču, posebno pozornost namenjajo tudi seniorjem. V skrbi za njihovo dobro počutje so pripravili poseben senior paket, v katerega so vključene storitve za zdravje in dobro počutje, z namenom preprečevanja ali lajšanja že nastalih težav.

Trije zdravilni dejavniki

V zdraviliškem domu so posebnost, zaradi katerih se je v Termah Dobrna vredno ustaviti, marmorne kopeli z zdravilno termalno vodo. Termalna voda velja za idealno sredstvo ne samo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, pač pa tudi pri revmatskih in revmatizmu sorodnih obolenjih ter zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema. Zaradi svoje z minerali bogate sestave pa je primerna tudi za pitje. Bolečine in bolezenska stanja se blažijo tudi z oblogami iz zdravilnega blata, imenovanimi fango. Fango se uporablja kot blatna obloga ali blatna kopalnica. Priporoča se pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah in revmatskih obolenjih. Pomaga pri presnovi organizma, pospešuje potenje in izločanje odpadnih snovi ter tako spodbuja razstrupljanje telesa.

Kot tretji zdravilni dejavnik se pridružuje šota, ki ima toplotni, kemični in mehanski učinek. Pomešana z vodo in ogreta na od 40 do 45 stopinj Celzija, pospešuje zdravilne procese v telesu in izboljšuje metabolizem ter pomaga pri zmanjšanju gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora. Podobno kot fango zmanjšuje in mehča zarastline in brazgotine.

Terapevtske masaže

Za zdravljenje in lajšanje težav, ki nastopijo kot posledica degenerativnih sprememb in poškodb, v Termah Dobrna združujejo obravnavo z naravnimi dejavniki in terapevtske postopke s sodobno tehnologijo. Priporočajo terapevtske masaže za sproščanje napetosti in povečanje gibljivosti hrbtenice, limfne drenaže za izboljšanje prekrvavitve in odpravo oteklin, elektroterapijo za lajšanje bolečin in magnetoterapijo za pospeševanje protivnetnega delovanja.

Terme Dobrna imajo tudi zelo dobre naravne pogoje. Odmaknjene od mestnega hrupa v izrednem okolju zdraviliškega parka in okoliških gozdov so primerne tudi za aktivni oddih.



ODDIH V KRAJU Z VEČ KOT 610-LETNO TRADICIJO

Terme Dobrna, že od leta 1403

Terme Dobrna, že od leta 1403

ODDIH IN DOŽIVETJE

ZIMSKI ODDIH

Od 01. 01. 2019 do 15. 02. 2019

1 x polpenzion + kopanje, že od 37,⁹⁰ € oseba / noč, min. 2 noči

V paket je vključeno:

- neomejen vstop v bazene,
- živa plesna glasba (petek, sobota),
- kopalni plašč v sobi,
- 20 % popust na storitve masažnega centra,...

SENIOR ODDIH

Do 30. 12. 2018 in od 06. 01. 2019 do 29. 12. 2019

5 x polpenzion + kopanje, že od 205,⁰⁰ € oseba / 5 noči

V paket je vključeno:

- 1 x storitev za zdravje v Medicinskem centru,
- 1 x storitev za dobro počutje v La Vita centru,
- neomejen vstop v bazene,
- BREZPLAČEN PREVOZ od doma do Term Dobrna in nazaj,...



TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

080 22 10
info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Nena Veber, IMT & NLP trenerka,
NLP master coach,
direktorica Althea centra



HVALEŽNOST

pride na vrsto v razmislje v prazničnih dneh, ko delamo analize za nazaj, načrte za naprej. Znamo biti hvaležni za to, kar smo? Za najbližje, vse, kar imamo? Kje je tista nevidna meja, ko postane vse rutina, samo po sebi umevno? Ko mislimo, da nas morajo naši najdražji prenašati, če smo še tako zoporni, ker tako v družinah pač je.

Ko mi je umrl mož, sem si obljubila, da se bom potrudila, da poskrbim za otroka, da jima nič ne bo manjkalo. Trudila sem se biti v redu mama pa maksimalno delat v službi, da bi normalno živeli. In sem napredovala. Več odgovornosti, več dela. In me je počasi zahtevna služba tako posrkala vase, da sem bila sicer fizično z otrokoma, v glavi pa planirala, urejala ... In je zazvonilo. Službeni pogovor. Moj prijazen pozdrav, fokus na sogovornika, nekaj prijaznih fraz na koncu pogovora.

In potem, kot bi me s kolom po glavi, vprašanje takrat 8-letne hčere: "Mami, zakaj se pa z nama ne pogovarjaš tako prijazno kot s službo?" V hipu je imela vso mojo pozornost. "Ja kako da se ne, saj se." Ni odnehala: "Ne pa se ne, misliš, da se. Bi se morala slišati." Sem se zamislila in pogovorila še sama s seboj.

In sklenila, da je ni službe, ki jo je vredno postaviti pred odnose. Sploh pa ne z najbližjimi. Zanje smo vse, kar imajo. Oni so vse, kar imamo. V službi smo le eden od mnogih. Zamenljivi. Ko ne zmoremo, nas nadomestijo. Z naslednjim. Boljšim. Kot viledo. Ko se obrabi, jo vržeš proč in zamenjaš z novo. Doma pač ne. Če nas ni, zazeva strašna praznina. Manjkamo. Vse se postavi na glavo. Kot bi se iztiril vlak. Tudi če ne umremo. Če smo fizično prisotni, pa manjkamo drugače. S svojo toplino, energijo, nežnostjo, pozornostjo, strpnostjo.

Verjetno se je že vsem zgodilo, da smo utrujeni prišli iz službe in se znesli nad prvim domačim, ki nam je prekrizal pot. Nič hudega sluteč, nič kriv. Le tam je bil.

Bi naredili obratno? Prihrumeli v službo in se zdri na šefa? A to pa ne, ker bi izgubili službo? Doma je pa v redu? Ker domačih ne izgubimo? Ne, ni v redu. Ne sme biti.



OLIMPIJSKI REFERENČNI
SPORTNOMEDICINSKI CENTER

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

Prostovoljno delo v Ugandi

Eva Recek in Jelena Prijić bosta februarja odpotovali v Mukono v Ugando, kjer bosta opravljali prostovoljno delo v manjši javni bolnišnici. S seboj bi radi prinesli najbolj osnovne medicinske pripomočke in zdravila, pri čemer potrebujeta vašo pomoč.

Besedilo: **Suzana P. Kovačić**

Kranjčanka Eva Recek je diplomantka Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, Celjanka Jelena Prijić je absolventka medicine. Poleg strasti do medicine ju družijo tudi strast do potovanja, spoznavanja različnih življenjskih zgodb in raziskovanja novih kultur. »Svoje znanje in izkušnje pridobivava izven okvira študija tudi preko studentskega in prostovoljnega dela, skupaj sva se izobraževali na poletni šoli tradicionalne kitajske medicine v Tajvanu in kirurški praksi v Braziliji. Delo v tujini in drugačnih razmerah, kot smo jih vajeni pri nas, nama je dalo neprecenljive izkušnje in odprlo drugačne poglede na svet. Pripravljene sva na nove izkušnje in izzive tudi v okviru prihajajoče odprave,« je napovedala Eva.

V Ugandi bosta februarja 2019 opravljali enomesečno medicinsko prostovoljno delo v javni bolnišnici Mukono Health Centre IV v mestecu Mukono, ki ima okrog petdeset tisoč prebivalcev. Bolnišnica ponuja brezplačno zdravstveno oskrbo vsem tamkajšnjim prebivalcem: otrokom, starejšim, nosečnicam ... Medicinska oskrba je tam precej drugačna, saj jim zaradi revščine primanjkuje tako osebja kot mnogih osnovnih medicinskih pripomočkov, naprav in zdravil, kot je pojasnila Eva: »Najin cilj je kot dodatna delovna sila in vir znanja po najboljših močeh pomagati pri oskrbi pacientov in ozaveščanju o ustrezni medicinski oskrbi. Prav tako bi radi s seboj prinesli najbolj osnovne medicinske pripomočke in zdravila, pri čemer potrebujeta vašo pomoč.« Sredstva zbirata prek slovenske platforme za nagradno množično financiranje Adrifund pod imenom njune odprave Medanda (okrajšava za Medical Expedition to Uganda). »Za ciljni znesek sva izbrali 2200 evrov, ki ga bova namenili nakupu nujnih medicinskih pripomočkov,



Eva Recek in Jelena Prijic / Foto: Samo Paušer

kot so merilci krvnega tlaka, stetoskopi, termometri, zaščitne rokavice, razkužila, otoskopi, igle, povoji, obliži ... Zase bova iz tega fonda krili samo letalske vozovnice, medtem ko bova vsa svoja cepljenja, bivanje in hrano krili sami. Za vsak prispevek, ki nama ga podporniki prispevajo prek platforme, ponujava neko nagrado, odvisno od višine prispevka (npr. majico z najinim logotipom ali darilo iz Ugande). Zadali sva si 35 dni, da zbereva ta znesek, akcija se zaključi 21. decembra. Veseli bova tudi kakršnekoli druge pomoči, npr. pripomočkov, zdravil, oglasilo se je že nekaj posameznikov, da bi radi dali kaj za s seboj. V zvezi s tem se lahko na naju obrnete tudi preko e-pošte: medanda2019@gmail.com.« Kako konkretno



Bolnišnica, v kateri bosta delali Eva in Jelena / Foto: osebni arhiv

poteka zbiranje sredstev, si lahko ogledate na <https://www.adrifund.com/project/view/619>.

Eva in Jelena bosta stanovali v vasici, približno deset kilometrov stran od Mukona, pri družini lokalnega zdravnika v hiški brez elektrike, kanalizacije. Tako kot tam živijo – preprosto, a so zadovoljni s tem, kar imajo, je prepričana Eva. S tem tudi ne bosta imeli visokih stroškov. Na odpravo gresta prek dobrodельne organizacije Love volunteers. »Delo bo za naju vseka kor izziv. Veliko je nalezljivih bolezni, kot so tuberkuloza, aids, hepatitis, in tudi čisto običajnih bolezni, ki jih tam zdravnikom ne uspe vseh pozdraviti, ker je enostavno preveč pacientov,« je še povedala Eva Recek. **K**

Je utrujenost lahko posledica stresa?

PROTI UTRUJENOSTI IN IZČRANOSTI

V vejah bele jelke so slovenski raziskovalci odkrili povsem novo učinkovino, njeno delovanje pa je potrjeno že s tremi kliničnimi študijami na ljudeh. Patentirano učinkovino so poimenovali Belinal®. Izvleček vej bele jelke vsebuje izredno veliko raznolikih fenolnih učinkovin z majhno molekularno maso, zato jih organizem hitreje absorbira.

Vsakodnevni stres in slabe navade vodijo v utrujenost

Vsakodnevni stres in nezdrav življenjski slog vodita v utrujenost, izčrpanost in bolezen! Stres je reakcija celega telesa, ne le naših možganov, vzrok pa je lahko psihične narave ali vpliv okolja. Jabolko oksidira in potemni, ko ga prerežemo. Podobno oksidacijo povzroči vsakodnevni stres našim celicam. Stranski učinki stresa so prosti radikali, ki povzročajo poškodbe celičnih membran in genskega materiala. Sposobnost telesa, da nevtralizira proste radikale, z leti upada, zato si moramo vsak dan pomagati s počitkom in vnosom naravnih antioksidantov. Močna zaščita pred škodljivimi posledicami stresa je pripravek Belinal® superior, ki poleg izvlečka vej bele jelke vsebuje tudi naravni vitamin C iz divje češnje. V številnih znanstvenih raziskavah

je izvleček vej bele jelke deloval močnejše od najbolj znanih antioksidantov, kot so gozdni sadeži, zeleni čaj, vitamin C, vitamin E in resveratrol. V ugledni znanstveni reviji Journal of Wood Chemistry and Technology raziskovalci dokazujejo tudi izredno močno znotrajcelično antioksidativno delovanje izvlečka vej bele jelke.

Izvleček vej bele jelke kot najmočnejši antioksidant krepi tudi imunski sistem

Imunski sistem, ki ga sestavlja mreža specializiranih molekul, tkiv in organov, je glavna obramba našega organizma. V zimskem času zaradi velikih temperaturnih sprememb naš imunski sistem potrebuje močno podporo. Oksidativne poškodbe celic, ki slabijo imunski sistem, so lahko vzrok pogostih prehladov in resnih zdravstvenih težav. Izvleček vej bele jelke s svojim antioksidativnim in protivnetnim delovanjem nudi močno podporo imunskemu sistemu.

Prostovoljci presenečeni nad dobrim počutjem

V raziskavi je sodelovalo 10 prostovoljcev, ki so uživali dodatek Belinal® superior. Vodja raziskave dr. Peter Molek ugotavlja, da je vnos učinkovitih in raznovrstnih polifenolov, ki se nahajajo v izvlečku Belinal®, zelo zaželen in koristen, saj blažijo posledice oksidativnega stresa, delujejo pa tudi protivnetno. Po samo 14 dneh so bili prostovoljci v povprečju za 38 % manj utrujeni, splošno počutje je bilo boljše za 40 %. Pripravek iz vej bele jelke in vitamina C tako krepi imunski sistem in dokazano zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.

TOSAMA
Bela štacunca

Belinal®
superior

IZJEMNA učinkovitost za vsak nakup.



Številka 1
za podporo imunskemu sistemu in za zmanjševanje utrujenosti in izčrpanosti.

- za krepitev imunskega sistema
- za zmanjševanje utrujenosti in izčrpanosti
- za vse, ki so izpostavljeni vsakodnevnomu stresu

Belinal® superior vsebuje antioksidativno zmes naravnih polifenolov iz vej bele jelke in vitamin C iz acerole.

Strokovna sodelavka Jasmine Gerzić, Bela štacunca Kranj:

Ko ste utrujeni in izčrpani, posezite po naravnih pripravkih, ki dokazano zmanjšujejo utrujenost in krepijo organizem. Pomagajte si z naravnimi antioksidanti. Privoščite si počitek in dovolj spanja. Obiščite nas v vaši najbližji Beli štacunci, kjer vam bomo ponudili naravna prehranska dopolnila in vam svetovali, kako jih jemati.



10% KUPON ZA POPUST

TOSAMA
Bela štacunca

S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacunci Kranj podarimo 10 % popusta na izbran izdelek ob enkratnem nakupu nad 10 evrov. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 1. 2019.

KR

Ljubezen do pletenin traja še danes

»Izdelovati zdrava oblačila je v tem trenutku naš največji izziv,« je poudarila Mateja Potočnik iz Pletilstva Jakopina, podjetja z več kot devetdesetletno tradicijo. Sestre Mateja, Darja in Mija so že tretja generacija, podjetje je leta 1926 ustanovil Franc Jakopina, cerkljanski župan.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Kam segajo začetki družinskega podjetja Pletilstvo Jakopina?

»«Podjetje je davnega leta 1926 ustanovil naš stari oče Franc Jakopina, v družbi visoko cenjen tedanji župan cerkljanske občine. V vseh teh letih do dandanes že četrta generacija (Mijin sin Luka) nadaljuje tradicijo njegove zapuščine. V našo družino, ki ima hišno ime Jakopina, je zasadil ljubezen do dela s pleteninami, ki traja še danes.«

Katere izdelke ste pletli najprej, po katerih ste prepoznani danes?

»Skozi vso zgodovino podjetja so se pletle nogavice, puloverji, kape, šali, rokavice in ostale pletenine, ki jih izdelujemo praktično še danes. Na začetku se je pletlo na ročnih pletilnih strojih, v kasnejših letih so stroji postali računalniško krmiljeni. Ves čas se trudimo kupovati kvalitetno prejo, ki je čim bolj naravna in človeku prijazna.«

Ste tudi v vlogi modnih kreatorjev pri oblikovanju lastnih kolekcij?

»Določene modele kreiramo in izbiramo kroje sami, nekatere modele ustvarjamo v sodelovanju s slovenskimi modnimi oblikovalci, ki živijo in ustvarjajo tako doma kot v tujini in predstavljajo naše pletenine na svetovnih modnih revijah in v časopisih. Uspešno sodelujemo s sovaščanko, modno oblikovalko mag. Andrejo Gjerkeš - Čučnik. Trendom sle-



Sestri Mateja Potočnik in Darja Surina (na sliki) delata v Cerkljah, tretja sestra Mija Kepic pa v Britofu.

dimo tudi s sodelovanjem podjetja Mila. Vert, ki uspešno gradi na pletenih izdelkih s trajnostno modo in prodira predvsem na nemški trg. Skupaj z omenjenimi mladimi talenti ustvarjamo vedno nove in nove zgodbe pletenin, kreiramo, izbiramo kroje in sledimo trendom.«

Zdravih oblačil ni brez zdravih materialov. Eden vaših zadnjih izdelkov so odejice iz stoddotne-

ga organskega bombaža. Kakšne so lastnosti in prednosti takega materiala?

»Izdelovati zdrava oblačila je v tem trenutku naš največji izziv, ki pa je po dosedanjih izkušnjah zanimiv predvsem za tuji trg. Največ odejic prodamo v Združene države Amerike in Nemčijo in imamo pohvalne odzive tako za material kot za dizajn. Čas je, da tudi

pri sebi ozavestimo, da je vedno več novorojenčkov in otrok z alergijami in različnimi drugimi boleznimi, ki sporočajo, da moramo prenehati z zastrupljanjem narave z uporabo pesticidov in zdravju škodljivih škropiv tudi na rastlinah bombaža. Zato smo začeli uporabljati prejo z najbolj priznanim certifikatom GOTS (Global Organic Textile Standard). Ta certifikat je vodilen v celotni predelovalni verigi, pod strogim nadzorom inšpekcije in kontrolo – od sejanja bombaža do končne prodaje izdelka. Bombažne preje, ki se ponaša s certifikatom GOTS, se pridelajo zelo malo, zato je dražja, vendar na daljši rok cenejša od cenenih slabih prej. Znano je, da oblačila, pripeljana od daleč, zaradi dolge poti do končnega kupca poškrbijo celo s kemikalijami proti glodavcem. Tudi zato so izdelki, narejeni v Evropi, vse bolj cenjeni.«

Govorite torej tudi o odgovornosti do okolja in skrbi do lastnega zdravja?

»Koža je naš največji organ, druga naša pljuča in vemo, da dihamo tudi s kožo. Zavedamo se, da smo odgovorni do lepšega ravnanja z naravo in ravno tako do zdravja in predvsem zdravja otrok. Organski material se vtisne v spomin, ne da bi se tega sploh zavedali ... Morda pobrsbate v domači omari po takšnih pletenih izdelkih, ki jih niste zavrgli, in boste takoj vedeli, o čem vam pripovedujem ... Še se dobro spominjamo svojih najljubših oblačil, odevic in igrač, čeprav smo že odrasli ... Izdelki iz organskega bombaža vse to simbolizirajo. Razvili smo nov produkt, odevice za novorojenčke, male in velike otroke ter odrasle, jih razvili do potankosti, hkrati se lahko okrasijo z imeni ... Otroka veže odejica kot spomin na otroštvo.«

Kam je usmerjen vaš razvoj?

»Moto našega podjetja je ostati majhen, ker si le tako hitro prilagodljiv trgu. Želimo proizvajati izdelke z dodano vrednostjo. Izdelki, ki ne škodujejo zdravju, so unikatni in brezčasni.« **K**



Odejica tudi kot spomin na otroštvo ...



Prinesemo srečo v kapljici vode,
pospravimo tisto, kar v oči bode,
skrbimo za čisto okolje in svet,
tako želimo za cel planet.

Srečno, čisto in lepo 2019.

Čisto je lepo.

60 LET
Komunala Kranj

S kurilno sezono tudi onesnažen zrak

Onesnažen zrak je v razvitem svetu najpomembnejši okoljski problem. Prispeva k nastanku številnih bolezni in skrajšuje življenjsko dobo ljudi. A kako ukrepati?

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Zrak je v času kurilne sezone velikokrat onesnažen, še posebej so problematični delci PM. Njihova glavna sestavina je ogljik, na kate-

rega so vezane različne škodljive snovi. Manjši kot so delci, dlje v telo prodrejo in bolj so škodljivi. Člani strokovne skupine Zrak Centra za zdravstveno ekologijo pri Nacionalnem inštitutu za javno zdravje opozarjajo, da ti delci povzročajo vnetja dihalnih poti, pospešujejo nast-

nek astme. Pri dolgotrajnem delovanju povzročajo spremembe v krvi in na ožilju, ki imajo lahko za posledico povečano nevarnost za nastanek krvnih strdkov in infarkta. Onesnažen zrak, ki je posledica gorenja fosilnih goriv, sodi v prvo skupino rakotvornih snovi, ki dokazano



Z **dolgoletnimi izkušnjami** vam pomagamo pri najboljši izbiri vašega novega aparata.

Nov aparat vam **dostavimo in priklopimo**, starega **odpeljemo**.

V primeru okvare vam naši **usposobljeni serviserji** hitro in strokovno odpravijo napako.

Opravimo tudi manjša **vodovodna in mizarska dela**.

Storitve opravljamo po celotni Gorenjski!

AEG
Electrolux



BOSCH
gorenje


Stik
R & U d.o.o.

EXPERT
vse tehnike

Trgovina in servis Stik R & U
Kidričeva cesta 75, Škofja Loka
Telefon: 04 51 54 300,
Elektronska pošta: info@stik-ru.si

povzročajo raka, pojasnjujejo člani strokovne skupine za zrak. V zadnjem času povezujejo delce tudi z nekaterimi nevrološkimi boleznimi ter s sladkorno boleznijo. Najbolj ogroženi so bolniki z obstoječimi srčno-žilnimi in pljučnimi boleznimi, starejši ljudje, majhni otroci, sladkorni bolniki in tudi zdravi odrasli, ki so intenzivno fizično aktivni na prostem.

Kako ravnati v času povišanih ravni delcev PM₁₀ v zraku? Strokovnjaki priporočajo zmanjšanje fizičnih aktivnosti, zlasti na prostem in še posebej pri osebah, ki imajo težave z dihalni, srcem in ožiljem. Še posebej morate biti na to pozorni, ko so vrednosti delcev več dni skupaj močno presežene. Podatke o onesnaženosti zraka lahko spremljate na spletni strani Agencije RS za okolje (ARSO). Skupaj z ARSO so na NIJZ pripravili tudi stopenjske napovedi onesnaženosti zraka z delci in priporočila za ustrezno ravnanje.

Tako država kot tudi vsak posameznik lahko z odgovornim ravnanjem veliko naredi proti onesneževanju z uporabo javnega prometa, dobro izolacijo stavb, ogrevanjem s centralnim daljinskim sistemom, vzdrževanjem peči z dobrim izgorevanjem, ogrevanjem na plin, toplotnimi črpalkami ... Če uporabljate les, naj bodo to le kakovostna, čista in pravilno posušena drva ali druge oblike pravilno pripravljene lesne mase, opozarjajo člani strokovne skupine Zrak. Kurjenje onesnaženega, lakiranega, barvanega opadnega lesa, smeti, tekstila, plastike je silno škodljivo. S tem povzročamo sproščanje strupenih snovi skozi dimnik, ki jih neposredno vdihavamo vsi, mi sami in naši otroci. 



www.penzel-sp.si

SLIKOPLESKARSTVO
PENZEL

Salon dekorativnih tehnik



DEKORATIVNE STENE



BELJENJE



STENSKA ŠTUKATURE

Poslovna cona A10, Šenčur, 040 553 783, 040 190 710, info@penzel-sp.si





Vaš zanesljivi partner na kmetiji

Veseli december je tu! ❄️

Zahvaljujemo se Vam za zaupanje in se priporočamo tudi v letu 2019.

Vesele praznike in srečno novo leto 2019!






Naj bo tudi vaš december čaroben z novim traktorjem **John Deere**




KVC SLOGA Kranj, Šuceva 27, tel: 04 20 14 960,
KTC SLOGA Šenčur, Kranjska cesta 29, tel: 04 25 19 772

 **JOHN DEERE**  **www.sloga.si**

Oblikovanje stopnišča nad galerijo

Bralka Nina opremlja novozgrajeno mansardno stanovanje v družinski hiši.

Besedilo: **Ines Košec, u. d. i. a.**

Ker je višina prostora primerna še za galerijski prostor, bo izkoriščen za shranjevanje in otroški kotiček. V središču bivalnega prostora je vgradni kamin, za njim pa je že izdelan prostor za postavitev stopnic. Stopnišče bi želela v lesu s shranjevalnim delom in TV-regalom, treba pa je poskrbeti še za ograjo na galeriji, ki mora biti varna tudi za otroke. Izrazila sta še željo, da bi se prostor dekoriral z zelenjem. Rada ima sodobni industrijski videz v sivo-beli kombinaciji s kovinskimi detajli in lesom. V prostoru je že obstoječa usnjena sedežna v rjavi barvi.

Pri ogledu obstoječega stanja opazimo, da je zaradi različnih višin in izdelanih sten prostor že zelo razgiban. Poleg potrebnih funkcionalnih rešitev je naša naloga še, da različne dele oblikovno



povežemo in poskrbimo za celosten videz.

Pri izbiri materiala za izdelavo ograje stopnic in galerije so izbrane kovinske palice v beli barvi. Stena za stopnicami je barvana z dekorativnim opletom, ki spominja na beton in se lepo dopolnjuje z lesenimi stopnicami. Pod stopnicami je TV-regal v sivi barvi z globokim izvlečnim predalom. Nad regal so na kovinsko konstrukcijo pritrjeni televizor in dve kovinski polici za dodatke. Videz dopolnimo z izbranimi večjimi rastlinami in abstraktnim umetniškim delom nad kaminom. **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", Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj.



Akronovo pohištvo po meri navdušuje že 29 let

Zadovoljstvo s pohištvom Akron zagotovo ni naključje. Akron je slovenski proizvajalec pohištva po meri, ki kupce razvaja s celovito ponudbo, od svetovanja do montaže. Poudarek je na izpolnjevanju in preseganju pričakovanja strank.

Moderen dom zahteva skrbno izbrano pohištvo, ki ustreza sodobnemu načinu življenja in hitremu vsakdanjemu tempu. Opremljanje po meri je včasih veljalo za poseben luksuz, danes pa je dostopno vsakomur. Glede na številne prednosti, ki jih prinaša, se za opremljanje s pohištvom po meri odloča čedalje več strank.

Po meri narejeno pohištvo sodi v vsak ambient

Vgradne omare so paradni konj pohištva po meri, saj prispevajo k urejenemu in organiziranemu življenju. Postavite jih v spalnice, otroške sobe, mansarde ali predsobe. Vedno bolj aktualne so garderobne sobe, saj omogočajo funkcionalno pospravljanje. Tudi posteljo si lahko zamislite po svoje, dodate ji lahko predale ali pa jo skrijete v omaro. V otroški sobi največkrat kraljujejo pogradi, s katerimi prihranite kar nekaj prostora. Nepogrešljiva so drsna vrata kot pregradne stene, saj omogočajo prijetne in tople kotičke.



Zakaj izbrati Akron?

Akron že 29 let uspešno sledi željam in potrebam kupcev in tako ustvarja unikatno pohištvo. S stalnim tehnološkim razvojem zagotavlja maksimalno kvaliteto in dovršenost.

6 ključnih prednosti nakupa pri Akronu:

- ✓ Celovita storitev – svetovanje na domu, 3D-izrisi, izmere, izdelava, montaža
- ✓ Izdelava po meri – popoln izkoristek prostora in prilagoditev vašim potrebam
- ✓ Dolga življenjska doba – brezskrben nakup z zagotovljeno garancijo
- ✓ Odlični plačilni pogoji – gotovinski popust, obročno odplačevanje, brezobrestni kredit
- ✓ Svetovalci v vaši bližini – prodajna mreža po vsej Sloveniji
- ✓ Zadovoljstvo uporabnikov

Pri nakupu vgradne omare upoštevajte vaše potrebe

Kakšno vgradno omaro izbrati, da bo čim bolj zadostila vsem vašim potrebam? Potrebam po urejenosti in estetski dovršenosti. Vgradne omare vedno bolj postajajo tudi okras vsakega ambianta, saj omogočajo neskončne možnosti kombinacij materialov, barv in vzorcev. Od polnil v različnih barvnih kombinacijah iverala do stekel, ogledal in slikovnih potiskov. Vgradne omare naj bodo predvsem uporabne in naj nudijo racionalne rešitve.

Prijazno vabljeni, da preizkusite **Akromat**, edinstveno spletno orodje za izris in izračun cen vgradnih omar po vaših željah. Za podrobnejše informacije se obrnite na Akronove prodajalce povsod po Sloveniji. www.akron.si



AKRON
MOJE POHIŠTVO

že 29 let

LJUBLJANA:
T: 041 741 911
E: salon@akron.si
CELJE:
T: 031 720 657
E: celje@akron.si

100% IZKORISTITE VAŠ PROSTOR! S pohištvom po meri.

www.akron.si



OMISLITE SI OGREVAN SEDEŽ

Vsak voznik je v hladnih zimskih dnevih že okusil peklenski hlad sedežev in volana, ki seže do kosti. Če nimate serijsko vgrajenega ogrevanja, si ga lahko za malo denarja privoščite z različnimi grelnimi blazinami, ki jih dobite že za nekaj deset evrov. Najhitrejša pot do ogrevanega sedeža je nakup sedežnih grelnih blazinic. Sedežno blazinic enostavno položite preko sedeža in jo priključite na 12-voltni vtič. Za namestitvev ni potrebno nobeno posebno znanje in spretnost. Pazite, da se te prilagodijo sedežu in da ne pokrivajo stranskih zračnih blazin. Edina pomanjkljivost teh blazinic je, da so kabli za povezavo z električno energijo lahko videti nekoliko grdo. Ogrevanje si le omislite, če so v avtomobilu sedeži z usnjenim oblazinjenjem; usnje je namreč pri nižjih temperaturah občutno hladnejše kot tekstilno blago, zato je sedenje na takšnih sedežih v hladnejših jutrih precej neprijetno. Ogrevani sedeži pa imajo tudi svoje slabe strani. Tveganje, da se vam zaradi uporabe gretja sedeža izprazni akumulator, je majhno, saj ogrevanje deluje samo ob prižganem motorju. Kljub temu pa se lahko zgodi, da pri zelo ponavljajočih se in kratkotrajnih vožnjah izpraznimo akumulator do te mere, da ta ne bo več sposoben zagnati motorja. Prav tako moramo vedeti, da so taki sedeži bolj občutljivi na obremenitve, zlasti jih ne smemo točkovno preveč obremenjevati, ker lahko pride do prekinitve električnih povezav. Do pretirane obremenitve lahko pride že, če poklekne na sedež ali če nanj položimo kakšen težek predmet. Če boste zaradi okvare morali na servis, potem vedite, da bo treba zamenjati cel segment. Pa še nekaj, seveda to velja, če bi z ogrevanjem pretiravali: zdravniki svarijo, da sedenje na takih sedežih ni najbolj zdravo, saj ima lahko dolgotrajno ogrevanje spodnjega dela okončin posledice za ledvice in druge organe. Kakorkoli že, če nimate avta s serijsko vgrajenim električnim ogrevanjem sedežev in če vas rado zebe, si le omislite ogrevane sedežne prevleke. Ob morebitni poškodbi jih enostavno zamenjate. Za še bolj udobno vožnjo v zimskem času si lahko priskrbite tudi ogrevan volan. Ta greje na mestu, kjer se pravilno drži volan. Temperatura gretja je 32 stopinj Celzija.

UGODNI REZERVNI DELI
kakovost enakovredna originalni

PINTAR AVTODELI

Koroška 53a, KRANJ, T: 04 252 15 19
Delovni čas: pon.-pet. 8.00-19.00, sob. 8.00-12.00

JAVNA D.O.O., BODOVULJE Z, ŠKOFJA LOKA

IZBERI SVOJO POT

- GORIVO V VREDNOSTI 800 €**
- ZIMSKE PNEVMATIKE NA PLATIŠČIH**
- MOŽNOST FINANCIRANJA BREZ POLOGA**

SX4 S-CROSS

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,0-7,8 l/100 km in 113-177 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0089-0,0515 g/km, trdi delci: 0,00016-0,00138 g/km, število delcev: 0,02-9,7 E11/km. Ogjikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževali zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povzanim 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 Priročniku 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.

* Reprezentativni primer izračuna za SUZUKI SX4 S-CROSS - vrsta financiranja: finančni leasing - predračunska vrednost predmeta financiranja: € 17.200 - lastna udeložba (polog): € 0 - znesek financiranja: € 17.200 - število obrokov: 84 - mesečni obrok: € 250,86 - stroški odobritve: € 344 - skupni znesek za plačilo brez lastne udeložbe: € 21.416 - letna spremenljiva obrestna mera: 5,95% - efektivna obrestna mera: 6,77% na dan 17.10.2018 - V primeru dviga Euriborja se lahko skupni znesek za plačilo poveča. Akcija velja do 31.12.2018. Do prejema Magna kartice v vrednosti 800 EUR in zimskih pnevmatik na platiščih so upravičeni tisti kupci novih vozil, katerim bo v obdobju akcije izstavljen račun in bo vozilo tudi registrirano.



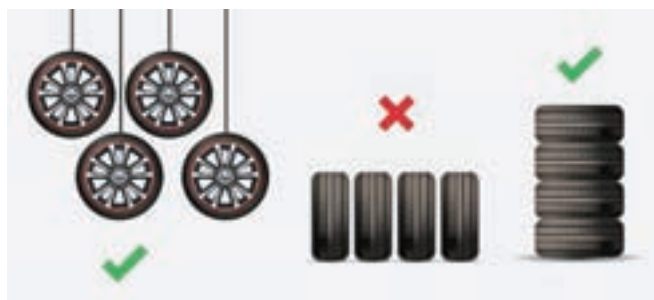
AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka, T: 04 50 22 000
www.avto-lusina.si, e-pošta: prodaja@avto-lusina.si



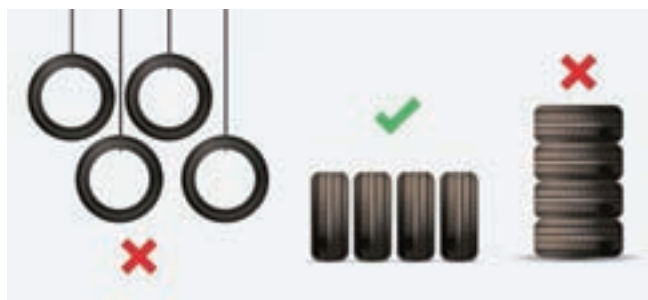
Way of Life!

Shranjevanje pnevmatik

Pokončno, če so brez platišč, in vodoravno, če so na platiščih



Shranjevanje pnevmatik s platišči



Shranjevanje pnevmatik brez platišč

Večina voznikov je do danes že zamenjala letne pnevmatike z zimskimi. Za pnevmatike, ki ste jih sneli z vozila, je treba pravilno poskrbeti, če želimo, da nam dolgo služijo. Pri tem moramo poskrbeti, da je hramba pravilna, saj bodo le tako ohranjale svoje lastnosti, s tem pa bo njihova življenjska doba daljša.

Pred shranjevanjem pnevmatik z njih očistite umazanijo ter odstranite kamenčke in podobne predmete, ki bi lahko poškodovali ali kakorkoli vplivali na obliko tekalne plasti. Shranite jih v temen, suh in hladen prostor (ne v toplo kurilnico), saj jim izpostavljenost dnevni svetlobi, predvsem UV-žarkom, škoduje. Prav tako lahko škodi stik z olji, mazivi, laki ali gorivi.

Pnevmatike s platišči: Če pnevmatike shranjujete na platiščih, v njih pred hrambo zmanjšajte zračni tlak, a jih ne izpraznite popolnoma. Pnevmatik na platiščih ne shranjujte v pokončnem položaju, temveč jih obesite na nosilce, da bodo ta čas preživele brez obremenitev. Če te možnosti nimate, jih položite na bok in zložite eno na drugo, vendar pazite, da skladovnica pnevmatik ne bo višja od 1,5 metra. Enkrat na mesec jih je dobro preložiti, da se s tem pnevmatika na dnu zamenja.

Pnevmatike brez platišč: Pnevmatike, ki ste jih sneli s platišč, shranite vzporedno v pokončnem položaju, med njimi pa pustite nekaj prostora. Vsake štiri tedne jih je priporočljivo obrniti, saj na ta način ne bodo spreminjale oblike.

Ko letne pnevmatike menjate z zimskimi ali obratno, je najpomembnejše, da razvidno in razumljivo označite njihov položaj na avtomobilu. Tako boste pri ponovni namestitvi vedeli, na katerem mestu in kateri osi se je posamezna pnevmatika nahajala. Vulkanizer bo pri ponovni menjavi sprednjo levo pnevmatiko namestil zadaj, zadnjo pa na sprednje mesto. Enako bo naredil tudi na desni strani, s čimer bo poskrbel, da bodo vse pnevmatike enakomerno obrabljene. **K**





Slovenski avto leta 2019

Danes, 18. decembra, bo znanih pet finalistov.

www.volkswagen.si

PORSCHE
FINANCE GROUP SLOVENIA

VELIKA DARILA PO ČISTO MAJČKENIH CENAH!

Z velikimi prihranki do 5.000 EUR* in rednim vzdrževanjem za samo 1 EUR na mesec**.



Emisije CO₂: 168–81 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,8–7,3 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. Ponudba velja za vozila letnik 2018 na zalogi in za vsa nova naročila do 31.12.2018. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BON v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 1.000 EUR z DDV, do katerega je kupec vozila upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu, z družbo Porsche Leasing SLO d.o.o., ki vključuje tudi VW zavarovanje vozila (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, ter permanentno zavarovanje avtomobilske odgovornosti pri zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije ALLINBON18 in **VZDRŽEVANJE ZA 1 EUR/mesec, ki obsega redne servise vozila, kateri se izvajajo po prilagodljivem servisnem intervalu – »Long Life« (oziroma model VW upl po fiksnem servisnem intervalu), do največ 60.000 prevoženih km, oziroma do preteka dobe 4-ih let od prevzema vozila, za ceno 1 EUR/mesec (DDV je vključen). Več na www.porscheleasing.si. Slike so simbolne.



Volkswagen

AHVRTAČ


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

Ze 27. leto zapored lahko bralci, gledalci ter poslušalci slovenskih avtomobilskih medijev med številnimi kandidati izberete pet avtomobilov, ki si zaslužijo, da pridejo v finale najbolj prestižnega in odmevnega izbora na slovenskih tleh. Med finalisti zmagovalca izberejo predstavniki avtomobilskih medijev, ki se poklicno ukvarjajo z avtomobilizmom. Slovenski avto leta 2019 bo znan 13. januarja 2019.

Letošnja novost je, da lahko v finalnem izboru ponovno sodelujete tudi bralci, in sicer tako, da se udeležite preizkusa izbranih avtomobilov, ki bo sredi januarja v AMZS centru varne vožnje na Vranskem.

Poglavitni kriteriji pri izboru so: oblika avtomobila, vozne zmogljivosti in lastnosti, funkcionalnost, gospodarnost, varnost, cenovna umestitev in primerenost za slovenski avtomobilski trg.

Poglejmo, kdo se je uvrstil v širši izbor za leto 2019. To so: Audi A6, Audi A7, Audi A8, Audi Q8, BMW X2, BMW X4, BMW X5, Citroën Berlingo, Opel Combo, Peugeot Rifter, Dacia Duster, Ford Focus, Honda CR-V, Hyundai Santa Fe, Jaguar E-pace, Kia Ceed, Kia Stinger, Mercedes-Benz – razred A, Mercedes-Benz CLS, Mercedes-Benz – razred X, Mitsubishi Eclipse Cross, Nissan Leaf, Seat Arona, Škoda Karoq, Volkswagen T-roc, Volkswagen Touareg, Volvo XC40 in Volvo S60/V60.

V zadnjem desetletju je naslov slovenski avto leta petkrat pripadel znamki Volkswagen (modela Polo in Golf), dvakrat Škodi (modela Octavia, Fabia), po enkrat Peugeotu (modelu 3008), Fordu (Focus) in Oplu (Astra). 

Vse strožje omejitve izpustov

Dacia z najsodobnejšo tehnologijo uspešno sledi predpisom.

Evropska unija s serijo »Euro« standardov že od leta 1992 uvaja vse strožje omejitve emisij. Tako so bile v zadnjih 15 letih mejne vrednosti dušikovih oksidov (NOx) za dizelske motorje zmanjšane kar za 84, delci PM pa za 90 odstotkov.

Standard Euro 6D je med najstrožjimi na svetu in pomeni bistveno bolj čisto gorivo. Izpolnjevati ga morajo vsi novi avtomobili od septembra 2014. Ta dovoljuje v testnih razmerah le 80 mg NOx na kilometer vožnje, vendar naj bi pro-

izvajalci to dosegli postopoma. Septembra 2019 stopi v veljavo standard Euro 6-D TEMP, ki proizvajalcem predpisuje merjenje emisij v prometu, v realnih razmerah. Vrednosti bodo lahko največ 168 mg NOx na kilometer vožnje. Od septembra 2020 bo dovoljena vsebnost dušikovih oksidov samo še 120 mg na kilometer. Po letu 2021 pa pričakujemo še strožje omejitve.

Daciini novi dizelski motorji so opremljeni z najsodobnejšo tehnologijo za omejevanje izpustov. Temu ustrezno

so spremenili tudi tržno oznako motorjev, ki se sedaj imenujejo Blue dCi. Ti motorji zagotavljajo boljše zmogljivosti in optimizirano porabo goriva. Tehnologija z uporabo raztopine AdBlue omogoča temeljitejšo odstranitev dušikovih oksidov iz izpuha. Vozilo samo opozori voznika, kdaj mora doliti sredstvo AdBlue v posodo.

Omenjena tehnologija že izpolnjuje okoljske norme Euro 6 D TEMP, ki bodo, kot zapisano, stopile v splošno veljavo z začetkom septembra 2019. **K**



Dacia Sandero



PAKET
ZIMSKIH PNEVMATIK*





Kamen na kamen palača,
štrukelj na štrukelj Dacia.
Odpelji Dacio za ceno štruklja:
že za 3 € na dan!**



Dacia. Zanesljiv partner GRZS.

Rezerviraj testno vožnjo na www.dacia.si

* Dacia Financiranje ni pogoj za pridobitev paketa zimskih pnevmatik. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na dacia.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.
** Velja ob nakupu preko Dacia Financiranja. Več informacij o ponudbi, pogojih nakupa in informativni izračun mesečnega obroka je na voljo na dacia.si.
Poraba pri mešanem ciklu 3,5–8,6 l/100 km. Emisije CO₂: 90–127 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6b in EURO 6C. Emisija NO_x: 0,0083–0,0364 g/km. Emisija trdnih delcev: 0–0,00001 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0–0,01. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjskega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjskega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Vaš trgovec v Kranju
AVTOHIŠA REAL, d. o. o., PE Remont Kranj
Ljubljanska cesta 22, Kranj, 04 2015 223

REMONT

AVTOHIŠA REAL, D.O.O., VODOVODNA CESTA 93, LJUBLJANA

Kako je z zimsko opremo v sosednjih državah?

V Sloveniji velja zimska oprema med 15. novembrom in 15. marcem, minimalna globina profila pa je tri milimetre. To pa ne velja za turisti, ki se peljejo preko Slovenije, razen če na cesti niso zimске razmere.

V drugih državah so zakoni glede zimске opreme zelo različni. Poglejmo, kako je to pri naših sosedih in ponekod druge po Evropi:

- Na **Madžarskem** zimska oprema zakonsko ni določena. Med obvezno

opremo spadajo snežne verige. To velja tudi za tujce, in če tega v primeru sneženja nimate, vam Madžari lahko prepovejo vstop v državo.

- **Avstrija** predpisuje obvezno zimsko opremo med 1. novembrom in 15. aprilom, vendar za vozila teže do 3,5 tone, le v času zimskih voznih razmer. Kazen, ki vas lahko doleti, je med najvišjimi v Evropi, tudi 5000 evrov, odvisno od tega, ali ste in koliko ste ovirali promet. Globina profila

mora biti najmanj štiri milimetre. Po nekaterih gorskih vrhovih in prelazih je treba imeti v obvezni opremi tudi snežne verige, hitrost vožnje z njimi pa je omejena na 40 km/h.

- V **Italiji** je predpis odvisen od regije, ki samostojno odloča, kdaj in kakšno opremo bo zahtevala. Na primer v Južni Tirolski (Bolzano, Trento, Brenner) in v Furlaniji - Julijski krajini je zimska oprema, ne glede na razmere na cesti, obvezna med 15.

208 & 2008 PEUGEOT TO GO

SPA[R]KIRAJ BREZ ČAKANJA!



PEUGEOT



ZA **10.200 €***

5 LET JAMSTVA PROGRAM UGODNOSTI
MajPeugeot

PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL

ZA **13.290 €***

Z AVTOMATSKO KLIMO

peugeot.si

Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 3,5 do 5,6 l/100 km. Izpuh CO₂: od 90 do 129 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0169 do 0,0550 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00002 do 0,00171 g/km. Število delcev: od 0,0123 do 20,14. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega 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 STT EURO 6.2 - 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 10.200 EUR; mesečni obrok je 110 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 05. 10. 2018 znaša 8,1% in se spremeni, če se spremeniijo elementi izračuna; izračun temelji na osnovi indeksa obresti - 3 mesečni EURIBOR s skupno letno obrestno mero 6,6%; finančna vrednost 7.140 EUR; skupni znesek za plačila 12.064 EUR; stranko v primeru Peugeot Financiranja prejme tudi jamstvo za dobo 3 let (vključuje dveletno pogodbeno garancijo) oziroma 100.000 km in avtomobilsko kasko zavarovanje za 1 EUR za prvo leto; Peugeot Financiranje si pridržuje pravico do izbire zavarovalnice. Za podrobnosti o ponudbi se obrnite na vašega prodajalca vozil Peugeot. Ponudba velja do 31. 12. 2018.

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



novembrom in 15. aprilom. V dolini Aoste je zimska oprema potreba najdlje, od 15. oktobra do 15. aprila.

- Na **Hrvaškem** je zimska oprema obvezna na določenih cestah med 15. novembrom in 15. aprilom, medtem ko je na drugih cestah zimska oprema potrebna le, če sneg ali led prekrijeta ceste. Minimalna globina profila na pnevmatikah mora biti štiri milimetre.

- V **Nemčiji** zimska oprema ni datumsko določena, je pa obvezna v zimskih pogojih vožnje – če sta na cestišču sneg ali led. V teh razmerah morate imeti zimske pnevmatike z globino profila najmanj 1,6 milimetra, čeprav priporočajo štiri milimetre. Za zimsko pnevmatiko v Nemčiji od letošnjega leta velja pnevmatika, ki ima na bočnici vtisnjen simbol snežinke, in ne le oznake M+S. Predpis velja za vse nove pnevmatike, ki so bile predstavljene po 1. januarju 2018, starejše pnevmatike s simbolom M+S pa so lahko v uporabi še do jeseni 2024.
- V **Franciji** zimska oprema časovno ni predpisana, obvezna je v zimskih voznih razmerah in na cestah, ki so posebno označene z znakom. Pogosta je obvezna uporaba snežnih verig, tudi če imate na vozilu nameščene zimske pnevmatike.
- V **Švici** zimska oprema časovno prav tako ni opredeljena. Obvezna je v primeru zimskih voznih razmer. V planinskih območjih so ceste prevozne le s snežnimi verigami. Če pride do prometne nesreče in policija ugotovi, da je vzrok vaša pomanjkljiva zimska oprema (nimate zimskih pnevmatik ali je profil na pnevmatikah manjši od štirih milimetrov), potem odgovornost in krivdo nosite vi.

Slovincem se ni treba posebej bati, ko se podajamo na zimsko pot po sosednjih državah, saj imamo svoje avtomobile večinoma pravilno »obute« v zimske pnevmatike. Vseeno je prav, da poznamo predpise in smo pozorni na posebnosti v državah, v katerih smo. **K**

MEGANE

OMEJENA SERIJA LIMITED



RENAULT
Passion for life

Prihranek do
2.800 €*

+

Paket zimskih pnevmatik**



*V prihranek je vključen redni popust višini 1000 €. Ob nakupu vozila in sklenitvi obveznega in osnovnega kasko zavarovanja za prvo leto prek Renault Financiranja prejmete še popust ob menjavi staro za novo v višini 600 € ter dodatni popust v višini 1.200 €. **Renault Financiranje ni pogoj za pridobitev paketa zimskih pnevmatik. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si.

Poraba pri mešanem ciklu 3,9 – 5,8 l/100 km. Emisija CO₂: 101 – 132 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6Dt. Emisija NOx: 0,0192 – 0,03199 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00002 – 0,00073 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,03–1,27. Ogjikov 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 PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Renault priporoča **ELF**

[f](#) [v](#) [t](#) [@](#) [in](#) [renault.si](#)

Vaš trgovec v Kranju
AVTOHIŠA REAL, d. o. o., PE Remont Kranj
Ljubljanska cesta 22, Kranj, 04 2015 223

REMONT

ALKOHOL UBIJA!

**SPREJMI TREZNO ODLOČITEV
IN NE SEDI ZA VOLAN POD
VPLIVOM ALKOHOLA.**



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

WWW.AVP-RS.SI

**vozi mo
Pametno**



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**



fiat.si

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



Povprečna poraba goriva: 8,3 - 3,4 l/100 km. Emisije CO₂: 146 - 89 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,6660 - 0,0154 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00076 - 0,00006 g/km. Oglikov 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 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 prevoznega logističnih storitev. Slike so simbolične. Podrobnejše informacije in pogoji jamstva Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si.

0% OBRESTNA MERA
ŽE ZA **81€/MESEC***

zoom-zoom



Mazda CX-3



*Reprezentativni primer izračuna za MAZDA CX-3 G120 EMOTION: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 16.210 € • lastna udeležba (polog): 8.105 € • znesek financiranja: 8.105 € • število obrokov: 60 • mesečno plačevanje: 81,05 € • stroški odobritve: 0 € • zadnji (61-)obrok: 3.242 €, skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: 8.105 € • letna obrestna mera: 0% • efektivna obrestna mera: 0% na dan 04.01.2018 • Financiranje se lahko zavrne, če stranka nima ustrezne bonitete. Veljavnost ponudbe: 1.9.2018 do 31.12.2018, oziroma do razprodaje zalog.

Povprečna poraba goriva: 4,8 - 8,5 l/100 km. Emisije CO₂: 114 - 160 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NOx: 0,0039 - 0,0638g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00013 - 0,0002 g/ km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,174E10 - 0,772E10. Oglikov 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.

AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, telefon (04) 281 77 17

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Element: ogenj
 Vodilni planeti: Mars, Saturn, Sonce
 Barva: rdeča
 Značilna lastnost: pogum

V luči prevelike delovne vneme se v začetnih mesecih novega leta ne boste prikazali. Bodrile vas bodo pohvale drugih, saj bo vsak pozitiven komentar na vas deloval kot motivacija. Da se izognete stresnim situacijam, boste skušali bolj delati na sebi in se na nekatere dogodke bolje pripravili. Planiranje svojih obveznosti vnaprej se bo izkazalo za dobro potezo. Na romantičnem področju boste zmedeni in še sami ne boste točno vedeli, v katero smer se obrniti. Dogodek, ki vas bo očaral v mesecu maju, bo poskrbel, da boste zopet zasijali na področjih, kjer ste bili nekoliko negotovi. Finančno stanje bo mirovalo in se nenadoma izboljšalo v začetku jeseni. Srečne številke so 3, 6, 7, 10, 17, 19, 29.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Element: zemlja
 Vodilni planeti: Jupiter, Sonce, Venera
 Barva: rožnata, zelena
 Značilna lastnost: odvisnost

Biti ob pravem času na pravem mestu, s pravimi idejami, bo vaše vodilo skozi leto. Na ta način vam priložnosti za poslovni uspeh ne bo manjkalo. V poletju se pojavi priložnost za hiter zaslužek, kjer pa velja dobro premisliti, preden se spustite v sumljive posle. Zanesite se na svoj notranji občutek, ki vas redkokdaj pusti na cedilu. Pripetljaj, ki mu boste priča v svoji družini, vam bo dal veliko misliti. Vprašali se boste, ali ste resnično obkroženi s pravimi prijatelji. Na čustvenem področju se boste prepustili toku dogajanja. Julij vas bo očaral z romantiko in avgust s potepi v dvoje. Postavljeni pa boste tudi pred dejstvo, saj bo v ljubezni napočil čas, da naredite pomemben korak. Srečne številke so 14, 16, 17, 22, 26, 30, 35.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

Element: zrak
 Vodilni planet: Merkur
 Barva: rumena
 Značilna lastnost: odzivnost

Skladno s svojimi načeli boste poskrbeli, da bo najprej poskrbljeno za vse, kar se od vas pričakuje. Šele potem si boste vzeli čas zase in za svoje hobije. Na ta način se boste ognili stresnim situacijam in lahko bi rekli, da vam bo šlo vse kot po maslu. Rokave boste višje zavihali v pestrem aprilu, saj dela takrat ne bo zmanjkalo. Markantno srečanje, ki se ga boste udeležili, vas bo poneslo v sanjavo poletje. Z vašo pobudo se lahko odvije čisto vsak scenarij. Več resnosti bo potrebne proti koncu leta, ko boste morali pozornost nameniti svojemu zdravju. Težave lahko nastopijo zaradi pretiranega dela. Rajši ne odlašajte predolgo. Srečne številke so 2, 3, 8, 13, 25, 26, 36.

**RAK**

22. junija–22. julija

Element: voda
 Vodilni planeti: Luna, Mesec, Venera
 Barvi: siva, srebrno modra
 Značilna lastnost: zvestoba

Nerazumljeni s strani okolice boste zasanjani rakci začeli gojiti zamero do določene osebe. Šele ko se boste na lastne oči prepričali o dejanskem stanju, se vam bo posvetilo, da ste bili vi tisti, ki okolice niste dobro razumeli. Pretok komunikacije bo boljši z začetkom poletja, ko vaše razpoloženje ne bo več nihalo. Soočili se boste s svojimi strahovi in zažareli tudi na področju, kjer vam prej nikoli ni uspevalo. Vlagali boste v svoj videz, saj vam bo v tem letu bolj pomemben kot sicer. Športen duh, ki bo žarel iz vas, bo navdihnil tudi druge, saj boste s svojim navdušenjem širili pozitivno energijo med ljudmi. Jeseni vas razveseli zanimiva novica. Srečne številke so 1, 2, 18, 19, 21, 22, 30.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Element: ogenj
 Vodilna planeta: Sonce, Pluton
 Barve: vse sončne barve
 Značilna lastnost: obilnost

Leto vam ne prinaša bistvenih preobratov. Vodila pa vas bo želja, da se zblížate z ljudmi in si vzamete malo manj časa za delo in nekoliko več za druženje. V želji, da bi bili v partnerskem odnosu čim bolj povezani, boste storili marsikaj, da bi ohranili harmonijo. Pazite, da s tem ne postanete posesivni do svojega partnerja, saj je to tisto, česar si najmanj želite. Največ romantike pričakujte v hladnejših dneh, ko bo veliko spontanih priložnosti za pogovor. Umirjeno se boste spopadali z vsakodnevnimi obveznostmi in vedno boste na razpolago tudi drugim. Ob težkih dnevih vas bo spremljala sreča. Krajše potovanje bo v vas pustilo nepozabne spomine. Srečne številke so 1, 4, 12, 13, 14, 25, 32.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Element: Zemlja
 Vodilni planeti: Merkur, Saturn, Jupiter
 Barvi: zelena, temno rjava
 Značilna lastnost: natančnost

Čprav ste navajeni imeti stvari pod nadzorom, pa v tem letu ne bo šlo vsakokrat po tem planu. Sem in tja se boste morali umakniti in pustiti ljudem, da sami pridejo do določenih spoznanj. Seveda če boste želeli ohraniti dobre odnose. Pri finančah se vam bo v mesecu februarju nasmehnila sreča, v nadaljnjih mesecih pa boste z denarjem morali ravnati bolj preudarno. Denarnico raje puščajte doma. Dolgčasa tako kot po navadi ne boste občutili, saj se bo okoli vas stalno nekaj dogajalo. V letu, ki prihaja, bo v vašem spominu najlepše ohranjen dopust, ki si ga boste tokrat popestrili v družbi novih obrazov. Vaše poslanstvo bo poskrbeti za sprostitev in zabavo. Srečne številke so 3, 6, 9, 11, 18, 22, 29.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

Element: zrak
 Vodilni planeti: Venera, Saturn, Uran
 Barve: različni odtenki modre
 Značilna lastnost: očarljivost

Spremembe v službi vas ne bodo razveselile in počutili se boste ogroženo. Za nekatere bo v tem letu napočil pravi čas za menjavo delovnega mesta. Sreča je na strani pogumnih, a kljub temu pred odločitvijo velja temeljito premisliti o nadaljnjih korakih. Prebujenje, ki se bo odvijalo znotraj vas, zna prinesiti spremembe tudi na čustvenem področju, saj se bo spremenila vaša miselnost in vaši interesi skupaj z njo. Leto bo nadvse primerno za učenje novih veščin, saj boste odprti, zbrani in pripravljeni na nove izzive. Ugajala vam bo družba preprostih ljudi in najbolj ustvarjalni boste, ko boste obdani z naravo, stran od vsesplošnega vrveža. Srečne številke so 3, 5, 6, 7, 8, 21, 31.

**ŠKORPIJON**

24. oktobra–22. novembra

Element: voda
 Vodilna planeta: Pluton, Mars
 Barva: temno rdeča
 Značilna lastnost: idealizem

Zaradi preteklih razočaranj boste tokrat veliko stavili na svoj uspeh v karieri. V želji, da bi letos presegli svoj cilj, boste skoraj pozabili na druga področja, ki so vas včasih izpopolnjevala. Zatopljeni v delo se boste za nekaj časa celo odmaknili od svojih najbližjih. Vaša podjetniška žilica ne bo zatajila in uspehi bodo zavidljivi. V dinamičnem letu boste soočeni tudi s kančkom stresa, a ker vam bo ob strani stala družina, bodo vse ovire lažje premostljive. Kakšen dan mirovanja vam občasno ne bi škodil. Razmišljali boste o spremembi življenjskega sloga in opustitvi nekaterih starih navad. Če ne boste poskusili, nikoli ne boste izvedeli, ali bi vam lahko uspelo. Srečne številke so 1, 4, 12, 13, 20, 23, 24.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Element: ogenj
 Vodilni planet: Jupiter,
 Barvi: vijolična, modra
 Značilna lastnost: optimizem

Delili boste dobre nasvete in ljudje se bodo radi obračali k vam. Pozitivno naravnani boste vse od zime pa do poletja. Znali boste poslušati in se poglobiti v težave drugih. Na finančnem področju boste pred pomembno odločitvijo primorani hitro podati svojo odločitev. Preudarno ravnanje v pravem trenutku vas bo rešilo iz finančnih škripcev. Leto bo umirjeno, a vendar bo znalo presenetiti tudi s pestrimi ljubezenskimi dogodivščinami. V fazi spoznavanja boste prišli do marsikaterega spoznanja in začeli drugače gledati na simpatijo. Samski imate v tem letu pogum na svoji strani, saj boste z lahkoto prevzeli vlogo osvajačca. Na službenem področju boste pogosto zasanjani. Srečne številke so 3, 5, 9, 11, 12, 17, 34.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Element: zemlja
 Vodilni planet: Saturn,
 Barvi: črna in bela
 Značilna lastnost: neomajnost

V mrzlih mesecih boste občutili pomanjkanje energije in težko se boste zbrali, da bi začeli z delom. Četudi ne boste vedno dali vsega od sebe, bo okolica tista, ki vas bo bodrila in vam dala vedeti, da ste s svojim trudom na pravi poti. Počasi, a vztrajno se bo vaše razpoloženje začelo spreminjati in vsak dan boste cenili kot posebno darilo. V finančnem smislu boste prišli na zeleno vejo, ko se bo povečal vaš obseg dela. Tukaj lahko računate na pomoč osebe iz svoje družine. Dobre iztočnice se kažejo v maju in juniju, ko boste izžarevali svojevrstno službeno pripadnost. Med prijatelji še niste razčistili čisto vsega in lahko računate, da boste končno lahko predelali stare zamere. Srečne številke so 3, 7, 10, 11, 17, 28, 30.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Element: zrak
 Vodilni planeti: Uran, Saturn, Venera
 Barva: turkizna
 Značilna lastnost: prijateljstvo

Blesteli boste v družbi, saj se boste odlično počutili v svoji koži. Vaša samozavest bo neustavljiva in postali boste drznejši tam, kjer prej, skriti v ozadju, še pomislili ne bi. Finančno stanje bo stabilno, lahko pa pričakujete, da boste v letošnjem letu bolj razsipni kot sicer. V ljubezni boste po nepotrebnem začeli zapletati situacijo. Z začetkom pomladi si boste končno na jasnem, kaj z nasprotne strani lahko pričakujete. Pri svoji odločitvi ne boste poslušali nasvetov iz okolice in ravnali boste sebi v korist. Mesec junij bo za izpoved čustev najmilejši. Previdnost na cesti naj vam ne bo odveč. V dnevih, ko ne boste preveč zbrani, raje ostanite doma. Srečne številke so 1, 6, 7, 9, 20, 25, 31.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

Element: voda
 Vodilna planeta: Neptun, Jupiter
 Barva: morsko zelena
 Značilna lastnost: sočutje

Odmaknjeni od ljudi in obdani samo s svojimi mislimi boste zimske dneve najrajši preživljali umirjeno. Za pritiske iz okolice ne boste dovzetni in ustvarili si boste svoj mali svet, kjer vse poteka tako, kot bi moralo. S tako napolnjenimi zalogami energije boste pripravljeni na vse pripetljaje, ki vam jih bo prineslo leto. Na poslovnem področju bo teh največ. Fizično delo, pogajanja, načrtovanje in usklajevanje zamisli, vse to vas še čaka. Pošten počitek si boste spet privoščili poleti, s prihodom mirnega obdobja. Poglobili boste svojo duhovno plat in se še bolj povežali s svojimi domačimi. Svoja čustva boste najlažje izrazili takoj, brez oklevanja in odlašanja. Srečne številke so 2, 3, 5, 6, 11, 31, 35.

Gorenjski glas nagrajuje zvestobo.

Spoštovani naročnice in naročniki Gorenjskega glasa, če ste na naš časopis brez prekinitve naročeni že vsaj deset let, potem ste z malo sreče pri žrebu lahko dobitniki enega od lepih novoletnih daril, ki jih Gorenjski glas poklanja svojim zvestim naročnikom:

Likalnik
Elektrolux



Mešalnik
Elektrolux



Pralni stroj Elektrolux

Splača se biti del naše
velike družine, povejte naprej!



ENERGIJA PRIHODNOSTI

Slovenija je naš dom ... neprecenljiv vir energije.

Ta napaja domove naših kupcev, ki so izbrali inovativno, kakovostno in ugodno ponudbo elektrike, zemeljskega plina in lesne biomase po svoji meri.



ELEKTRIKA



ZEMELJSKI
PLIN



BIOMASA

Član skupine:



Elektro Celje



elektro
gorenjska

www.ece.si

na vse vinil plošče

-15%

VELIK IZBOR VINIL PLOŠČ
podloge za vinil
zaključne letvice



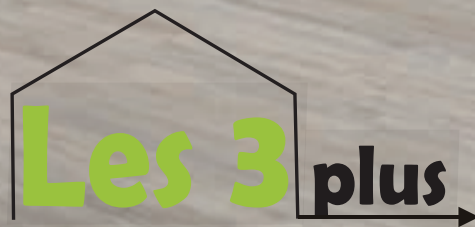
VINIL za lepljenje

VINIL na klik

Redna cena: od € 16,90/m²
Akcijska cena: od € 14,37/m²

Redna cena: od € 33,90/m²
Akcijska cena: od € 28,82/m²

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. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Akcijske cene veljajo od 5.12.2018 do 31.12. 2018 oziroma do odprodaje zalog. Popusti se med seboj ne seštevajo.