

11
LETO XIX / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Pogovor: Sandi Murovec - Muri

**Po Vinski poti še ta
konec tedna**

Kranj bo plezalna metropola

Mladi orli v mestu



**URARSTVO
MATJAZ**
Registracijska št. Kranj 1. Posl.
Tel.: 04 202 47 44
pl. Kranjskem sodišču

center 

**24 H
DNEVNO**

TAXI DEJAN
VARNO UDOBNO ZANESLJIVO

E: taxi.dejankr@gmail.com

051 658 961

TAXI DEJAN DEJANKR, S.P. - SERVIS ZA VARNI VOZ

Brez
čakalnih
vrst

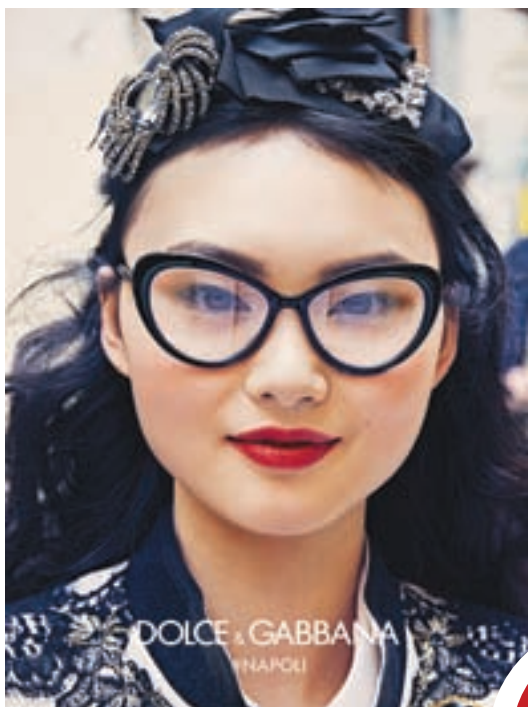
**OČALA KOT
NA NAPOTNICO**

Optika Aleksandra

 **QLANDIA**

Info na www.optika-aleksandra.si ali na tel 04 234 234 2

do
100€
popusta
ob nakupu
očal



**Nova kolekcija jesen zima
2016/17 že pri nas**

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

50% POPUST na druga očala z enako dioptrijo, za isto osebo

(Velja za očala z enako ali nižjo ceno. Drugi popusti in akcije se ne seštevajo. Ugodnost velja do 31. 12. 2016.)

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

 **Mercator Pika**

V Art optiki lahko koristite Pika kartico.

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



OPTIKA

Lep okvir, dobra slika.

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



slikanica

besedilo Božo Rustja
ilustracije Juan Juvančič

Miklavževi škornji

Zakaj Miklavž položi svoje darove v škornje in zakaj jih včasih pusti v peharju ali na krožniku? Na to vprašanje boste prejeli odgovor, če boste prebrali zgodbo o Miklavževih škornjih. Slikanici so dodani listi z risbami iz knjige, ki jih bodo otroci lahko pobarvali.

- 24 strani, format 17 x 24 cm, slikanica z barvnimi ilustracijami, priloženi listi za barvanje

mehka vezava:

redna cena 3,50 €
s kartico zvestobe 2,98 €

trda vezava:

redna cena 7,90 €
s kartico zvestobe 6,72 €

BLIŽAJO SE PRAZNIKI!

VABLJENI V KNJIGARNO OGNJIŠČE,
KJER IMAMO BOGATO PONUDBO KNJIG,
VOŠČILNIC, JASLIČNIH FIGUR, IGRAČ
TER DARIL ZA RAZLIČNE
PRILOŽNOSTI.

PRI NAS NAKUPUJE TUDI SV. MIKLAVŽ!



knjigarna in papirnica
ognjišče

KRANJ, Koroška c. 19
Telefon: 04 236 89 28



Knjigarna Ognjišče
<http://knjigarna.ognjisce.si>
<http://knjigarna.slomsek.net>

Odprto:
pon. – pet.: 8h – 19h;
sob.: 8h – 12h



Na naslovnici:

Maja Pirc

Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 11

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:
Matjaž Švab

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

Tehnični urednik:
Grega Flajnik

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

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

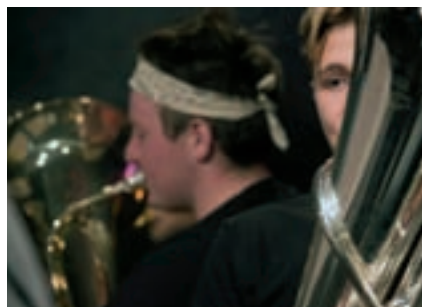
Delovni čas:
ponedeljek, torek, četrtek in petek
od 7. do 15. ure, sreda od 7. do 16. ure,
sobote, nedelje in prazniki zaprto

KRANJČANKA je priloga 92. številke Gorenjskega glasa, 18. novembra 2016, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prešla so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.



4 I NORELA SVA PO SNEGU IN VRISKALA KOT OTROKA

Kranj bo 25. novembra gostil premiero filma 7 do uspeha, v katerem Kranjčan Sandi Murovec - Muri, dolgoletni član slovenske demonstratorske vrste, skupaj s Tino Maze razkriva ključne podrobnosti njene smučarske tehnike.



11 I »ROKANJE« S TUBAMI

Da, s tubo in evfonijem je moč igrati Smoke on the water, Jumpin Jack flash, Hit the road Jack in druge velike rokavske klasike. Še en dokaz, da je svet glasbe res velik.



22 I NIČ MI NE MORE VEČ PRITI DO ŽIVEGA

Maja Pirc je 26-letna Kranjčanka, ki jo ta čas lahko spremljamo v resničnostnem šovu Survivor. Za sodelovanje se je odločila tudi zaradi razbijanja stereotipov, povezanih s plesom ob drogu, ki ga tudi poučuje.



8 I Zahvala krvodajalcem in prostovoljcem

17 I Triglav osvojil Bonifiko

33 I Decembra pestro vsak dan

40 I Kako zdravi smo Kranjčani?

53 I Avto na tri pogone

Norela sva po snegu vriskala kot otroka

Kranj bo 25. novembra gostil premiero filma *7 do uspeha*, v katerem Kranjčan Sandi Murovec - Muri, dolgoletni član slovenske demonstratorske vrste, skupaj s Tino Maze razkriva ključne podrobnosti njene smučarske tehnike. Smučarskega inovatorja, ki ga je od nekdaj zanimala tehnična popolnost, je že v otroštvu močno zaznamovalo srečanje z Ingemarjem Stenmarkom. Je oblikovalec športnih oblačil in kolekcij slovenskih olimpijcev pa tudi smučarski učitelj Jasmina Stavrosa, s katerim sta posnela nekaj pesmi ...

Besedilo: **Ana Šubic**

Dve leti po filmu *Na kanto! prihaja njegovo nadaljevanje – 7 do uspeha (Seven to heaven)*. Povejva najprej, zakaj premiera v Kranju in ne na Koroškem, od koder prihaja Tina Maze?

»To bi za seboj potegnilo precej zapletene logistike, s katero se Tina doslej ni ukvarjala. S Kranjem imamo zelo dobro izkušnjo na osnovi premiere prvega filma *Na kanto!*, blizu je Ljubljana, poleg tega sem kot Kranjčan želel, da se tudi ta premiera zgodi tukaj. Kranj je eno najbolj športnih mest v Sloveniji, najbrž celo v tem delu Evrope, in bi rad pripomogel k njegovi dodatni promociji. Zelo močno smo povezani s športom, še posebej s smučanjem. Mislim, da nima nobeno drugo slovensko mesto v bližini pet vsaj za naše razmere velikih smučišč. Vesel sem, da kot glavna partnerja premiere nastopata Mestna občina Kranj ter Zavod za turizem in kulturo Kranj. Premiero prvega filma so pomagali utiriti kolegi iz Avstrije, takrat je bil tu celo avstrijski župan.«

Koga pa, poleg Tine Maze in Andree Massija, pričakujete na premieri?



Foto: Tina Dokl

»Ogromno bo ljudi iz sveta smučanja, nekdanjih asov, udeležbo je že potrdil predsednik olimpijskega komiteja, najbrž pride tudi ministrica za šport Maja

Makovec Brenčič. Pričakujemo predstavnike sponzorjev, skratka konglomerat športnih zanesenjakov, odličnih športnikov in gospodarstvenikov, kar gre tudi

u in



Velika oboževalka Tine Maze je tudi Murijeva hči Lori. Devetletna smučarka ASK Triglav Kranj nastopi ob koncu filma kot predstavnica novih generacij, ki ji najboljša slovenska smučarka vseh časov simbolično preda »štafeto«. / Foto: arhiv Sandija Murovca

v kontekst projekta, ki je kljub vsemu zrcalo zelo uspešne zgodbe. Cineplexx bo ta večer premieri filma namenil vseh pet dvoran, če bo treba. Kranjčane in vse ostale Gorenjce lepo vabim na premiero, z vstopnico bodo imeli še prost vstop na kasnejšo zabavo, na kateri se bodo lahko družili z nami, tudi s Tino, seveda.«

Bodo film predvajali tudi v drugih slovenskih mestih?

»Za zdaj ima Cineplexx ekskluzivo. Če bo zanimanja zadosti, ga bodo predvajali. Vem, da so po filmu povpraševali iz Celja, Kopra in Idrije, potekajo pa pogovori, da bi bile premiere še v Avstriji, Italiji, Rusiji, Srbiji, Bosni in Grčiji.«

Kdaj sta s Tino začela razmišljati o filmu?

»Že kar nekaj časa nazaj. Športnik, ki preneha s kariero, ima več možnosti, kako se ponovno obrniti k zvestim navijačem, športnikom, ki mu sledijo. Lahko naredi dokumentarni film, druga možnost pa je, da skuša svoje znanje prenesti na nove rodove in s tem ostaja še kako živ in aktualen. Na tem mestu sva združila moči, saj sva to, kar film prikazuje, na snegu počela tudi v času njene kariere. Film je tehnične narave in ne govori o Tinini poti oziroma uspehah, čeprav seveda z njimi ves čas razpolaga, saj so prav njene zmage t. i. končna 'eksekucija' tistega, za kar smo se trudili. Film je osredotočen na njeno tehniko in načine, s katerimi smo jo skušali nadgraditi.«

Pravite, da je film primeren za vsakogar. Tudi za tiste, ki ne smučajo?

»Tako je. Slovenci smo tradicionalno povezani s smučanjem, bodisi kot

aktivni smučarji bodisi kot zvesti navijači. Vsem je jasno, da za vožnjo, ki je zmagovalna, stoji sistem, pristop, vizija, kako priti do takega nivoja, in seveda ogromno dela, ki je zelo kompleksno.«

In kakšna bo vsebina?

»S Tino poudarjavo sedem detajlov vrhunske tehnike, ki po najinem predstavljajo ključ do uspeha. Poimenovala sva jih aksiomi, kar se mi zdi fantastično poimenovanje, ker aksiom kljub vsemu predstavlja empirično in standardno zakonitost, ne glede na način, ki ga potem izbereš za nadgradnjo. Se je pa Tina zelo slikovito izrazila, da to niso edini aksiomi in da jih zanjo v prispodobni obstaja 2414. To je njena rekordna bera točk, s čimer je želela povedati, da je vsaka točka na nečem osnovana. Pri delu na snegu sva se osredotočala na iskanje rezerv v Tinini tehniki. Torej v filmu razkrivava informacije, ki so bile dolgo časa najina skrivnost. Ne mislim, da sva na novo odkrivala smučanje, nič takega nisva počela, kar vsaj v določeni meri ne bi počeli tudi drugi, ki se ukvarjajo s tekmovalnim smučanjem, a na svoj način! In če teh detajlov ne podcenjuješ, ti na koncu prinesejo razliko do konkurentov.«

Mar torej ne bi bilo bolje, da bi jih zadržali zase?

»Ne, mislim, da se najboljši nimajo ničesar bati, in če se jutri najboljši učijo od tebe, si lahko samo ponosen. Meni osebno je najdragocenejše prav dejstvo, da je Tina svoje neprecenljive občutke pripravljena deliti z generacijami, ki šele prihajajo. To je edinstven film. V svetu ni filma, v katerem bi se smučar na svojem vrhuncu odločil, da razkrije svoje zmagovalne karte. Te so pravzaprav orožje, s katerim je premagoval konkurenco. Da se razumemo, ne želim, da bi izpadlo, da je samo to, kar sva midva delala na snegu, Tino pripeljalo do zmage. Sploh ne in daleč od tega! To je zelo kompleksen proces in teh stvari se ne da izmeriti.«

Torej ne morete oceniti, koliko ste vi z iskanjem rezerv pripomogli k njenim uspehom?

»Ne, in tudi ne bi bilo korektno. Popravili smo npr. njen vhod v zavoj in ta je lahko velik del vsake zmage ali pač ne. To je nemogoče izmeriti. Kot rečeno, zmaga je zelo kompleksen izplen: tu so fizična priprava, psihološka priprava, forma, znanje, ki se nabira skozi leta, izkušnje, dani

»Začenjali smo z nule. Tina, če se prav spomnim, je bila tisti čas 49. veleslalomistka sveta, v slalomu in hitrih disciplinah pa sploh ni tekmovala. Bila je pripravljena delati in se je k sreči zavedala, da ima ogromno neizkoriščenega potenciala, zato ni obupala.

moment, oprema, njena priprava, vplivi manjših in večjih poškodb ... Na koncu gre za skupek mnogih dejavnikov, vsak je nekaj dodal, kamenčki se zlagajo. In pri Tini so se zložili v čudovito sliko, ob sebi je imela fantastično ekipo. Team to aMaze z Andreo Massijem na čelu je svoje delo opravil briljantno. Prav ekipa je zaslužna za njene uspehe in seveda ona sama!«

Kdaj ste spoznali Tino in kako ste začeli sodelovati z njo?

»Kot mlad smučarski demonstrator sem bil zelo zgodaj povabljen k treningu najboljših tekmovalcev in tako sem se srečal z žensko reprezentanco še v času, ko so tekmovala Špela Pretnar, Urška Hrovat ...

Takrat sem spoznal Tino, ki je ravno prihajala, imela je 16 let. Nikoli ni bila povprečna, ključen pa je bil moment, ko se je odločila za samostojno pot. Tedaj me je povabila k sodelovanju, njena ekipa je bila majhna, le Massi, Andrej Perovšek in jaz. Začeli smo z nule. Tina, če se prav spomnim, je bila tisti čas 49. veleslalomistka sveta, v slalomu in hitrih disciplinah pa sploh ni tekmovala. Bila je pripravljena delati in se je k sreči zavedala, da ima ogromno neizkoriščenega potenciala, zato ni obupala. Zgodbo naprej poznate ...«

O njej slišimo tudi, da zna biti naporna, muhasta. Kako jo vidite vi?

»Zoprna je takrat, ko išče perfekcijo, pa je ni. In zoprna je ravno toliko, kolikor znamo biti zoprni vsi v trenutkih, ko nam ne gre. Ljudje smo si različni, mnogi se zadovoljijo s povprečjem, ona pač ne. Tu sva si podobna. Tina je izjemno zahtevna do sebe, hkrati pa zelo odkrita in transparentna oseba. Če ji gre na jok, tega ne bo skrivala. Zna biti največji 'cuker', zelo senzibilna, z velikim občutkom za ljudi okoli sebe, posebno za otroke.«

Vrniva se k filmu. Kdaj, kje ste ga snemali?

»Snemali smo ga v drugem delu pretekle zime, na ledeniku Moeltal v Avstriji in predvsem na Krvavcu, kjer so nam šli odgovorni zelo na roko. Snemali smo v zgodnjih jutranjih urah, za nas so zapirali celo smučišče, kar ni običajno.«

Nam zaupate kakšno anekdoto s snemanja?

»Bila sva zmenjena, da greva na Krvavec odsmučat nekakšno ogrevanje za film. Napoved je bila slaba, megla, sneženje in bil sem prepričan, da Tina ne bo prišla. Pa se je vseeno odločila, nakar se je nebo naenkrat odprlo in na Krvavcu sva bila skoraj sama. Midva in pol metra pršiča. Norela sva po snegu in vriskala kot majhna otroka.« (smeh)

Bo film poleg tehničnega vidika vseboval še kaj drugega?

»Seveda je nemogoče mimo Tininih najboljših izvedb na tekmovanjih. Emocije bodo zelo močne, na začetku in na koncu filma boste morda celo jokali, čeprav govorimo o tehničnem filmu. A vsakič, ko začutiš tekmo, slišiš zvok smuči, resketanje na ledeni podlagi, ko spet vidiš Tino v akciji, si najbrž zaželiš, da ne bi nikoli nehala.

Analize smo poenostavili, da bodo razumljive vsakomur, veliko je grafik, efektov, ki so zelo posebni. Vse skupaj smo strnili v 40–45 minut, kar je zgornja meja koncentracije za tak film. Ocenjujem prepuščam gledalcem. Bom pa, priznam, še zelo nervozen do premiere, ker vem, kako veliko odgovornost sva si kljub vsemu naložila na ramena.«

Na vašem profilu na omrežju Facebook sem opazila, da sedaj sodelujete z moško reprezentanco ...

»Poleti so me poklicali, za to je zaslužen Andrea Massi, ki nadaljuje kariero kot kondicijski trener naših reprezentanc. Tudi v nadaljevanju zime bom pomagal



iskati rezerve v tehniki naših smučarjev, sicer pa sem razpet med številnimi drugimi državami, kamor se širi trening po sistemu UPS: Kitajska, Srbija, Švica, Avstrija, Italija in Rusija.«

Menda se je tudi Norvežan Aksel Lund Svindal pred dvema sezonama zanimal za delo z vami ...

»Obrnil se je na Tino, da ima tehnični problem, ki ga ne zna rešiti, a je potem Tina malo razmislila in se odločila, da me vseeno ne bo 'posodila', ker bi preveč povedal.«

Torej takoj opazite pomanjkljivosti v smučanju še tako vrhunskega smučarja?

»Tako je. Popolnega smučanja od starta do cilja ni, obstajajo pa skoraj popolni zavoji. Zmaga torej tisti, ki je sposoben približek popolnega zavoja ponoviti čim večkrat, vse drugo pa so odstopanja, v katerih moraš videti rezervo.«

Povejva še kaj o vas. Kje ste naredili prve smučarske zavoje?

»Na Krvavcu, ko sem bil star tri leta. V bistvu so bili to prvi spusti, kjer me je mama lovila v izteku smučišča. In baje sem bil tudi spočet na Krvavcu, torej je Krvavec dobesedno moj domicil in še danes sem tam z največjim veseljem. Vse ostalo je dolga zgodba. Začel sem se ukvarjati s smučanjem, vmes tudi s košarko, a se je kmalu pokazalo, da moje srce pripada smučanju. Pomembno me je zaznamovalo srečanje z Ingemarjem Stenmarkom, moja mati je bila namreč sodelavka sestre Jureta Vogelnika iz Radovljice, Stenmarkovega serviserja. To me je uročilo, od tedaj sem študiral vse smučarske gibe, vse mi je bilo jasno v glavi in teoriji, nisem pa znal tega prenesti na sneg. Bil sem še otrok in potreboval sem čas. Kot smučarja z veliko smisla za tehnično izvedbo so me hitro usmerili na pot demonstatorja. Kmalu so prišla povabila reprezentanc, smučarskih šol in centrov. Zgodaj sem dobil pogodbo v Avstraliji pa potem na Japonskem, kamor sem hodil devet sezon, pa potem v Ameriki, Kanadi ... Kot dolgoletni demonstator sem Slovenijo zastopal na sedmih Interskijih, kar je najbrž svetovni rekord. Med temi projekti sem se vrnil in padel v Tinino zgodbo.«

Še hranite razglednico, ki vam jo je poslal Stenmark?

»Seveda. Dobil sem jo neko popoldne, ko smo s prijatelji pred blokom igra-

»Popolnega smučanja od starta do cilja ni, obstajajo pa skoraj popolni zavoji. Zmaga torej tisti, ki je sposoben približek popolnega zavoja ponoviti čim večkrat.

li remi. Ko je mati povedala, kdo mi je pisal, so vsem popadale karte iz rok. Še danes vidim, kako smo se dotikali njegovega podpisa. Vsi na šoli so vedeli, da je Muriju pisal Stenmark. (smeh) To je tako, kot da bi danes nekemu fantu pisal Messi ali Ronaldo. Mi je pa žal, da se kasneje nisva nikoli več srečala.«

Kdo je bolje smučal: Stenmark ali Bojan Križaj?

»Oba neizmerno cenim, sta sinonima za smučarsko perfekcijo, predvsem za vso gracioznost znotraj tega, ki jo danes dostikrat pogrešamo. To je bil čas smučarske romantike. Bojanu sem sicer povedal, da sem navijal za Stenmarka, kadar sta tekmovala oba, ampak ne bi bilo korektno, da bi ju stilno primerjal.«

Poznamo vas tudi kot oblikovalca kolekcij za olimpijske igre. Na Facebooku ste prejšnji mesec objavili fotografije s Kitajske, kjer ste že postavljali kolekcijo za olimpijske igre 2018, vašo četrto po vrsti ...

»Imamo sicer nekaj produkcijskih problemov, ker so dizajni vedno zahtevnejši, a smo se očitno zelo dobro pozicionirali na zemljevid tudi skozi ta oblačila. Me pa sploh ne skrbi, da ne bi bili tudi v prihodnje slovenski olimpijci, ko govorimo o oblačilih, postavljeni zelo visoko ob bok najbolj izpostavljenim narodom.«

Menda ste bili še osnovnošolec, ko ste začeli sodelovati z Elanom?

»Dvanajst let sem bil star, ko sem naredil prve skice za Elan. V času študija arhitekture sem bil Elanov štipendist. Ker sem študij kar dobro potegnil, so Elan v tem času prodali Hrvatom in nas postavili na hladno. Sodelovanje se je tako prekinilo, nikoli pa dejansko povsem končalo. Smo v zelo dobro odnosih, kasneje sem zanje celo oblikoval olimpijska oblačila za igre v Salt Lake Cityju 2002. Elan bo vedno del mene, v veliki meri so zaslužni, da sem postal oblikovalec.«

Si lahko sebe predstavljate v arhitekturnem biroju, v katerem rišete načrte za hiše?

»Saj imam biro, a sem se usmeril v dizajn, kar je pri arhitektih nekaj povsem normalnega. Študij arhitekture se na koncu razdeli v tri smeri in ena od njih je oblikovanje. Jaz sem bil celo življenje kontaminiran z dizajnom, nikoli pa ne veš, kam te bo zares odneslo. Zadnja leta se ogromno ukvarjam z oblikovanjem športnih oblačil. Nisem pa modni oblikovalec in to niti ne želim biti.«


Ste dobili kdaj kakšen odziv modnega oblikovalca?

»Sem, slabega. Potrkal sem najbrž na rano oblikovalcev športnih oblačil, ki so se ukvarjali s tem zadnjih dvajset let pred mano. Jasno, da te na začetku napadejo, ti očitajo, da ne prihajaš iz modnega sveta ..., kar seveda nima prave osnove, saj oblikovanje ne pozna meja. Glede na to, da so vse naše kolekcije razprodane, ne samo olimpijske, si ničesar ne očitam, niti ne mislim, da sem kaj posebnega. Zanimivo je, da so kritike povsem izginile.«

Za konec se dotakniva še enega vašega talenta, glasbenega. Z Jasminom Stavrosom, ki ga učite smučati, sta skupaj posnela nekaj skladb ...

»Tu bova pa čisto kratka. Nisem ne glasbenik ne pravi pevec ne avtor, imam pa veliko veselja do glasbe, zelo rad 'žuram' in imam zelo dober posluš. Tega sem na svet prinesel po očetu, ki je bil zelo dober glasbenik. Prek smučanja sem spoznal Jasmina Stavrosa in vse, kar najdete na YouTubeu, je plod najine zabave in prijateljstva. Če ljudje v tem vidijo kaj pozitivnega, sem zadovoljen, naj mi pa tisti, ki se z glasbo ukvarjajo profesionalno, ne zamerijo. Nikogar ne bom ogrožal in za svoje početje nisem nikoli vzel kakršnegakoli honorarja.«

Se bosta še učila smučati?

»Seveda. In tudi pela bova gotovo še. Mi imamo smučanje radi in del smučanja je, hvalabogu, tudi zabava.« 

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

Javni linijski prevoz – za vse – pod enakimi pogoji

Trstenik, Golnik, Goriče, Tenetiše in še nekatere vasi plačujejo dražji javni prevoz, kot je subvencionirano zagotovljen ostalim krajem MOK.



Primož Terplan – svetnik SMC Kranj

»Prebivalci nekaterih primestnih krajevnih skupnosti mestne občine Kranj (Trstenik, Golnik, Goriče ...) so v pravicah do uporabe linij lokalnega prevoza v neenakopravnem položaju glede na ostale prebivalce MOK. Deležni so slabše in pa dražje povezave z mestnim središčem.« Svetniki SMC se zavzemajo, da bi se pravice do cen javnega prevoza izenačile, zato predlagajo, da se Odlok o organizaciji in načinu izvajanja gospodarske javne službe linijskih prevozov v mestnem prometu dopolni in spremeni tako, da bo odpravil razlike ter izenačil pravice vseh občanov mestne občine Kranj do uporabe javnega prevoza. S tem bi vsi občani, po mnogo letih, javni prevoz uporabljali pod enakimi pogoji. »Trajno mobilnost v SMC jemljemo celostno,« še pove mag. Primož Terplan. »V prihodnje si bomo skladno s strategijami trajnostne mobilnosti prizadevali, da povežemo podeželje s centrom tudi s kolesarskimi potmi. Tako bodo omogočene bolj ekološke možnosti transporta vsem našim občankam in občanom, Kranj z okolico pa bi tako postal turistično še bolj zanimiv.«

Pobuda MOK za uvedbo električnega vozila v mestnem jedru, ki je tudi pobuda člana SMC, se nam seveda zdi dobra ideja. Ekološko čista in uporabnikom zanimiva storitev, ki zna prispevati k oživitvi mestnega jedra. Projekt je treba zapeljati na transparenten način, kjer bi levji delež investicije nosila družba Alpetour kot prejemnik zajetne subvencije s strani MOK. Prav tako je treba tržno zanimivo predstaviti projekt, da pripomore s splošni znamki Kranja. »KR Furman je prvo ime, ki mi pade na misel,« z rahlim nasmeškom pove Terplan. »Sicer ta KR srečujemo na vsakem koraku, mogoče je pa že tako prepoznaven, da je čisto naš. Ni KR neki,« zaključuje.

Zahvala krvodajalcem

Na krvodajalski proslavi v Preddvoru je Območno združenje Rdečega križa Kranj podelilo priznanja krvodajalcem jubilentom in prostovoljcem Rdečega križa.

Besedilo: **Danica Zavrl Žlebir**, foto: **Tina Dokl**

Krvodajalska priznanja za večkrat darovano kri in krvno plazmo je prejelo 490 krvodajalcev in 38 prostovoljcev. Zlata priznanja RKS za prostovoljstvo pa so prejeli Milka Miklavčič, Ana Zaletel in Marjan Zorman. Med jubilanti pa so največjo pozornost pritegnili rekorderji, ki so kri darovali od sto do 130-krat. To so bili: Štefan Cmrečnjak in Stanislav Krese (za stokrat darovano kri), Leon Kern in Cveto kotnik (110-krat), Viktor Erzar (120-krat), Martin Dacar (125-krat) in Srečko Blagovič (130-krat).

Srečko Blagovič se spominja, da so ga kot mladega fanta povabili na krvodajalsko akcijo v Krajevni skupnosti Mavčiče. Ker so bili zvesti krvodajalci že njegovi starši, ni pomišljal. »Danes je veliko boleznih in nesreč in prav slabo vest bi imel, če ne bi pomagal,« je dejal jubilent, ki mu tako kot drugim ni težko darovati dela sebe za pomoč drugim ljudem. Zaslužnim krvodajalcem in prostovoljcem so se zahvalili tudi predsednik kranjskega območnega združenja Marjan Gantar, predsednik Rdečega križa Slovenije Dušan Keber in podžupan Preddvora Janez Brolih. Kulturni program je pripravila Krajevna organizacija RK Preddvor. **K**



Srečko Blagovič od Marjana Gantarja prejema priznanje za 130-krat darovano kri.



Izberite Pošto Slovenije za dostavo paketa in prilagodite dostavo svojim željam

Na Pošti Slovenije se zavedajo tempa sodobnega življenja, zato so pripravili širok nabor storitev, s katerimi lahko pošiljanje in prejemanje paketnih pošiljk popolnoma prilagodite svojim željam in potrebam. Tako vsakodnevno nudijo številne alternativne oblike dostave:

- dostava **domov, v službo, prijatelju, sosеду ali na izbrano pošto**,
- izberite uro dostave: do 10. ure, po 16. uri (za določene pošte), med 18. in 20. uro (za naslovnike v mestu Ljubljana),
- pred dostavo **vas pokličejo ali pošljejo SMS-sporočilo**,
- naročite ponovno **brezplačno dostavo**,
- poskrbijo za **prepošiljanje na drug naslov**,
- paket dostavijo **v naprej dogovorjen prostor** (na teraso, pod nadstrešek, v lopo),
- paket **hranijo na pošti 8 ali 15 dni**,
- prevzem in oddaja paketov **na več kot 500 poštah**,
- prevzem in oddaja paketov v izbranih **PS Paketomatih** po vsej Sloveniji,
- prevzem in oddaja paketov tudi na **114 bencinskih servisih Petrola**,
- **prevzem paketov s plačilom odkupnine s karticami** Mastercard, Maestro, Visa, Karanta in Diners Club (tudi na obroke).

Ob tem pa zagotavljajo tudi širok nabor blaga in dokumentov za **opremo pošiljk** (paketno embalažo, polnila za notranjo zaščito vsebine, obrazce za sprejem pošiljk ...).

Sedaj vam ni več treba skrbeti in gledati na uro, da boste ujeli dostavljača težko pričakovanega paketa. Pošta Slovenije ponuja preprosto rešitev – samopostrežne avtomate (PS Paketomat), kjer lahko na najfrekventnejših lokacijah s preprostim dostopom prevzimate in oddajate svoje pakete **24 ur na dan, 7 dni v tednu**. Diskretno, hitro in priročno! Izkoristite številne prednosti, ki jih nudi **PS Paketomat**.

Enostavno, preprosto – oddaja paketov od doma
S pomočjo spletne aplikacije »PS Pošlji paket« lahko paket za pošiljanje pripravite kar v udobju svojega doma ter ga samo oddate na najbližjo poštno poslovalnico ali v PS Paketomat. Postopek je hiter in enostaven. V spletno aplikacijo »PS Pošlji paket« vnesete podatke o naslovniku, izberete velikost paketa, pripravite in natisnete spremnico za pošiljanje ter jo namestite na paket. Storitev plačate s plačilno oz. kreditno kartico ali z Moneto. Pripravljen paket oddate na najbližji pošti ali v izbrani paketomat.

Na Pošti Slovenije so prav tako podprli **brezgotovinsko plačevanje odkupnin na dostavi**. S POS-terminali so opremili več kot **500 pismonoš**, ki dostavljajo paketne pošiljke ter vam tako omogočili še enostavnejše nakupe, saj lahko pakete z odkupnino plačate s karticami Mastercard, Maestro, Visa, Karanta in Diners Club (tudi na obroke).

Sledite svojim pošiljkam na vsakem koraku

Uporabnikom poštних storitev Pošta Slovenije omogoča sledenje pošiljk:

- prek spletne strani **www.posta.si**,
- s pomočjo programskega paketa za vzpostavitev **Spletnega servisa za sledenje**, ki omogoča uporabnikom dostop do serverja s statusi pošiljk,
- s **poizvedbo na pošti**,
- na brezplačni številki **klicnega centra (080 14 00)**.

Preverite vse alternativne oblike dostave pošiljk na **www.posta.si** ali pokličite na **080 14 00**. Za Pošto Slovenije sta hitrost in udobnost dostave ključnega pomena, naj bosta od zdaj tudi za vas.

POŠILJKO VAM PUSTIMO PRI SOSEDU

Brezplačna storitev **Dostava pošiljk sosеду** naslovniku omogoča, da izbere osebo – soseda, ki stanuje v njegovi neposredni bližini in ki lahko v primeru njegove odsotnosti zanj prevzema paketne pošiljke (vse vrste paketov), pošiljke Hitre pošte ali priporočenega pisma z obremenitvijo (ne velja za priporočena pisma brez storitve, pisma po posebnih zakonih ipd.). **Storitev v okviru naslovnikovega naročila je brezplačna**. Naslovnikovo naročilo se lahko izda na enem obrazcu za več družinskih članov, ki naročilo podpišejo (sosed lahko prevzame pošiljke za enega ali več družinskih članov). Za več informacij pokličite na 080 14 00 ali običajte www.posta.si.

Na Ameriški večer

V torek, 20. decembra, ob 20. uri bo v Gallusovi dvorani Cankarjevega doma Ameriški večer z Velikim simfoničnim orkestrom in Združenimi zbori Gimnazije Kranj.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Veliki božični koncert Gimnazije Kranj bo letos ubran »po ameriško«. Od danes naprej so že na voljo vstopnice za še en čaroben glasbeni dogodek, vsakoletni Veliki božični koncert Gimnazije Kranj, ki ga številni Kranjčani vedno težko pričakujejo. Odkar se ta odvija v Cankarjevem domu, pa je postal stalnica tudi v širši Sloveniji. Priprave na letošnji Ameriški večer pod vodstvom direktorja koncerta in režiserja Primoža Zevnika na kranjski gimnaziji potekajo že od zgodnjega poletja. Poleg dolgoletnega dirigenta Nejca Bečana, ki vodi orkester, bo zборе letos pripravil zborovodja Erik Šmid, v ozadju pa je še kopica sodelavcev, ki bodo poskrbeli, da bo tudi letošnje koncertno doživetje popolno.

Kot je tradicija, bo koncert razdeljen na dva dela. V klasičnem delu bomo poslušali glasbo treh skladateljskih velikanov, Georgea Gershwin, Leonarda Bernsteina in Aarona Coplanda. Gershwinovi simfonični pesnitvi Amerikanec v Parizu (An American in Paris), v kateri je skladatelj iskal navdih v starih džezovskih glasbenih tradicijah, bo sledila Bernsteinova Uvertura k opereti Kandid (Candide), sklop pa bo zaključila mojstrovina Aarona Coplanda Pomlad v Apalahih (Appalachian Spring). Premierno bodo predstavili tudi novo avtorsko delo mladega skladatelja Anžeta Rozmana na temo reminiscenc o ameriški filmski glasbi za veliki simfonični orkester. Dodatka bosta letos v znamenju broadwajskega muzikala Zgodba z zahodne strani (West Side


Story) Leonarda Bernsteina. Za zaključek koncerta bodo izvedli znani skladbi Amerika in Mambo.

A vrnimo se najprej v drugi, zabavnejši del koncerta. V skladbah Sinkopirana ura (Syncopated Clock), Pozabljene sanje (Forgotten Dreams) in valčku z naslovom Kraljica plesa (Belle of the Ball) bomo prisluhli glasbi skladatelja Leroya Andersona. Džezovske ritme in melodije iz muzikala Beli božič (Love, You Didn't Do Right By Me) bo predstavil Irving Berlin. Skladba Lahko bi bila tudi pomlad (It Might as Well Be Spring) je danes obvezen džezovski standard. Prav tako filmska klasika Resnična ljubezen (True Love) Cola Porterja iz filma Visoka družba. V srčiko soula nas bo letos popeljal Burt Bacharach, ki se je podpisal pod neštete hite šestdesetih in sedemdesetih let. Ne bo umanjalo niti glasbeno veselje Franka Sinatre, Deana Martina in Binga Crosbyja. Treh velikanov se bomo spomnili v odlični, vendar pozabljeni rariteti: Skupaj (Together) Jimmyja Van Heusena. Seveda ne gre brez Louisa Armstronga in njegove Kako čudovit je ta svet (What a Wonderful World).

Razgledali se bomo tudi po ameriški duhovni pokrajini. Z Združenimi zbori in delom orkestra pod vodenjem Erika Šmida bodo izvedli tradicionalni Sheandoah in Prinesi mi malo vode, Sylvie (Bring Me Little Water, Sylvie). Sledi najpopularnejše božično delo iz štiridesetih in petdesetih let: Za božič bom doma (I'll Be Home for Christmas). Prav tako bodo zbori predstavili venček Gershwinovih vokalnih mojstrov in ne nazadnje veliki hit iz najbolj gledanega in obiskanega muzikala vseh časov, Moje

pesmi, moje sanje: Povzpni se na sleherno goro (Climb Every Mountain) Rodgersa in Hammersteina. Koncert se bo začel s tradicionalno Sveto nočjo (Silent Night). Vsako leto ta prestižni aranžma že prepoznavnega uvoda v koncert vsako leto zaupajo drugemu mlademu aranžerju. Letos bo to Tine Bec.

Gosta večera bosta priznani džezovski saksofonist Jan Kus, ki deluje, koncertira in ustvarja v New Yorku, in mlada sopranistka, ki jo odlikuje čudovit lirični sopran, Ernestina Jošt. Oba sta bila dijaka Gimnazije Kranj.

Tudi letos bodo igrali in prepevali dijaki ter zvesti prijatelji, mnogi že stalni člani orkestra, ki prihajajo z različnih akademij po Evropi. Tokratni koncert je že desetič v Gallusovi dvorani, letos pa so prejeli tudi nagrado predsednika republike Boruta Pahorja za izjemne dosežke na glasbenem področju: jabolko navdih. Običajno koncert razprodajo v rekordnem času in tudi letos je zanimanje zanj veliko. Telefoni z vprašanji za letošnje vstopnice menda zvonijo že od zgodnje jeseni dalje. Zato velja pohiteti. Vstopnice od III. do I. kategorije stanejo od 11 do 18 evrov, letos pa bodo na voljo tudi VIP-vstopnice na prestižnem mestu na sredini prvega balkona. Prodajna mesta so: Gimnazija Kranj (tel. 04 281 17 10; vsak delavnik med 7. in 14. uro), blagajna Cankarjevega doma, vsa prodajna mesta Eventima ter poslovalnice Petrola in turističnih agencij po Sloveniji. Gimnazija Kranj organizira tudi prevoz na koncert in nazaj. Za to možnost pokličite v tajništvo šole. Zamudniki boste koncerta deležni lahko za božič, ko ga bo predvajala TV Slovenija. 

»Rokanje« s tubami

Da, s tubo in evfonijem je moč igrati Smoke on the water, Jumpin Jack flash, Hit the road Jack in druge velike rokavske klasike. Še en dokaz, da je svet glasbe res velik.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Foto: **Matic Zorman**

Rokavske legende The Rolling Stones, The Animals, Deep Purple, Queen, Toto, Creedence Clearwater Revival pa sodobnejši prvaki roka, kot sta skupini Outkast in Dropkick Murphys, vse to smo slišali brez električnih kitar, ki so v rokavskem bendu sicer nepogrešljivi instrumenti. Kako igrati Smoke brez legendarnega kitarskega rifa, ali pa House brez značilne melodije solo kitare? »Nič lažjega,« bi samozavestno rekel veliki pujs Melkijad malemu bratu Pipiju iz priljubljene risanke. In očitno so k zadevi na tak način pristopili tudi učenci tube in evfonija, ki jih v Glasbeni šoli Kranj uči, okara in pohvali, predvsem pa navdihuje njihov 'top'



»Rokovski bend« z dirigentom **Urošem Koširjem**



Po rokavsko brez kitar, a z veliko svetleče pločevine

mentor Uroš Košir. V manj kot desetih letih je vzpostavil močno tuba evfonij sekcijo, ki je najbrž nima glasbena šola v Sloveniji. Njegov razred cveti, učenci pa z veseljem igrajo instrument, ki ni kitara, klavir ali flavta, če omenim samo med otroci najbolj priljubljene. Ne manjka jim nastopov pred različno publiko, ob novoletnih nastopih v okviru Tuba božičkov pa je zadnjih sedem let mali festival Oktubafest v oktobru zagotovo najboljša priložnost, ko učenci tube in evfonija pokažejo, za kako 'fajn' instrument gre.

V zadnjih dneh oktobra so se najprej predstavili učenci iz Koširjevega razreda, sledil je nastop učencev nizkih trobil iz glasbenih šol v Celju, Kamniku in Škofji Loki, pika na i pa je bil rOck Tubafest v dvorani Stolpa Škrlovec, na katerem so nastopili Tuba evfonij ansambel Glasbene šole Kranj, Tuba

evfonij kvartet in Harmonikarski orkester Glasbene šole Kranj, slednji pod mentorstvom Dejana Maleša.

Polna dvorana v Škrlovcu seveda ni presenetila. Vzdušje odlično. Uroš Košir v odrezanem 'džekiju' na odru pred trinajsterico glasnih. Ansambel je začel z rokom, no Rockyjem, namreč z naslovno temo iz te filmske klasike, skladbo Gonna fly now. Sledil je popoln napad rokavskih klasik, ansamblu pa je ob ritmu podpora bobnov Vida Ušeničnika na pomoč prišla pevka Nina Tajč. Jumpin Jack flash, Another one bites the dust in druge rokavske so ogrevale duše, pesem Stand by me pa mehčala srce. Tajčeva je z bratom Benjaminom (oba tudi igrata v ansamblu) spisala tudi nekaj aranžmajev, ob njiju pa še David Kajič ter seveda oba mentorja Uroš Košir in Dejan Maleš. Tuba evfonij kvartet je začel z mlajšo rokavsko uspešnico Hey Ya! Skupine



V pomoč tuba roku je priskočila tudi pevkva Nina Tajč.

Outkast in, saj človek ne bi verjel, zaigrali so tudi slovite borce 'Celtic punka' Bostonške Dropkick Murphys. S tuba evfonij ansamblom so se v nadaljevanju odlično zlili mladi iz Harmonikarskega orkestra Glasbene šole Kranj pod vodstvom Dejana Maleša. Kako fino se k tubam prilega harmonika v znameniti Africa ali pa v skladbi Eye of the tiger. Sam sem

v zaključku dočkal tudi Smoke on the water in še klasiki Hit the road Jack in House of the rising sun. Več kot uro roka na nekoliko neobičajen način brez kitar, a zato s 'plehom', ljubiteljev te glasbene zvrsti ni pustilo hladnih, mladi glasbeniki pa so vsem nam dali vedeti, da tuba ni le za ozadje simfoničnih in pihalnih orkestrrov ali pa v 'pumpardonske' name-



Komad za tuba evfonij ansambel in rokovsko rutko

ne v narodno-zabavnih ansamblih. Z njimi mladi lahko tudi 'žagajo'. Kot nam je dejal Uroš Košir, bodo v aprilu imeli tudi manjšo slovensko turnejo.

Do novega leta pa nas bo Glasbena šola Kranj navduševala še na več javnih koncertih. Prvi bo že 24. novembra ob 19. uri v Šmartinskem domu koncert učiteljev. Na poslušanje. **K**

VESELI DECEMBER V MEDVODAH

PRIHOD SV. MIKLAVŽA
NEDELJA, 4. 12. 2016 ob 17. uri **SMLEDNIK**
PONEDELJEK, 5. 12. 2016 ob 17.17 **SORA**

PETEK, 9. 12. 2016 ob 17.30
PRIŽIG PRAZNIČNIH LUČI
Mestni trg pred Knjižnico Medvode
Nastop otroških in mladinskih pevskih zborov ter plesnih skupin

PETEK, 16. 12. 2016 ob 17.30
MEDVODE ZA MLADE
Mestni trg pred Knjižnico Medvode

SILVESTROVANJE

v ŠPORTNI DVORANI MEDVODE
SOBOTA, 31. 12. 2016 ob 20. uri

Zabaval vas bo
Ansambl SVETLIN



VSTOPNINA: 8 EUR
OTROCI DO 15. leta: 5 EUR
Informacije in rezervacija miz:
01 / 361 43 46, 041 378 050
Delovni čas TIC Medvode:
Ponedeljek - petek: 8.00 - 12.00, 13.00 - 16.00
turizem@medvode.info
www.medvode.info

**PRAZNIČNE USTVARJALNE
DELAVNICE**
Ustvarjanje pisem za Božička in Dedka Mraza
12., 14., 16., 19. in 21. december
vsak dan ob 17. uri
v Knjižnici Medvode





Julija.

Nagrada za izjemno igralsko stvaritev v sezoni 2016/2017 v **Prešernovem gledališču Kranj**



Ingmar Villqist

Helverjeva noč

Koprodukcija s ŠKUC gledališčem Ljubljana

Sodobna drama

Slovenska praizvedba v Stolpu

Škrlovec

Režiser Alen Jelen

Besedilo sodobnega poljskega dramatika iskreno, intimno in pretresljivo govori o eksistencialnih in esencialnih tesnobah sodobnega človeka. Gre za psihološko izjemno pretanjeno in aktualno dramsko zgodbo, ki prikazuje Nemčijo med razcvetom nacizma in se odvija v siromašni mestni četrti, v kateri je prav vse vzrok ali posledica nasilja. Helverjeva noč je drama o nenavadnem paru, umsko zaostalem mladeniču Helverju in njegovi resignirani rejnici Karli, ki živita v majhnem prostoru, v mraku, revščini, osamljenosti, obkrožena s fanatičnim nacizmom, ki z ulic vdira tudi v njun dom. Ideologija zla, ki z vso brutalnostjo vdre v intimni svet in zapleteni odnos med Helverjem in Karlo, kulminira v »kristalni noči«.



Helverjeva noč. Darja Reichman in Blaž Setnikar / Foto: Nada Žgank

Premiera:

28. in 29. novembra ob 20. uri v Stolpu Škrlovec

Ponovitve:

13. in 14. decembra ob 20. uri v Stolpu Škrlovec


prešernovo
gledališče
kranj

Gorenjski Glas

Julija.



prešernovo
gledališče
kranj



Fotografiji: Tania Mendillo

Darja Reichman



Blaž Setnikar

Prešernovo gledališče Kranj in Gorenjski glas bosta ob koncu sezone 2016/2017 prvič podelila Julijo – nagrado članici ali članu domačega igralskega ansambla za izjemno igralsko stvaritev v sezoni 2016/2017.

V času vsake posamezne premiere bomo na straneh Kranjčanke predstavili igralce in igralko Prešernovega gledališča Kranj ter njihove vloge v aktualni uprizoritvi. Pri izboru boste lahko aktivno sodelovali tudi vi, spoštovani obiskovalci Prešernovega gledališča Kranj in bralci Kranjčanke. Svoj glas za najboljšo igralsko stvaritev v predstavi, ki je doživela premiero, pošljite na naslov **Prešernovo gledališče Kranj, Glavni trg 6, 4000 Kranj, s pripisom »Julija«**. Izmed vseh prispelih glasovnic bo tričlanska strokovna komisija ob koncu sezone izbrala končnega zmagovalca.

Dobitnika Julije bomo razglasili na slovesnosti ob koncu sezone 2016/2017.

Ime in priimek

Naslov

Poštna številka

Pošta

Glasujem za igralca/-ko:

Glasovnica 11/16

Vabimo vas, da s svojimi predlogi sodelujete v izboru za izjemno igralsko stvaritev sezoni 2016/2017 Prešernovega gledališča Kranj. Veljale bodo le originalne glasovnice, ki bodo objavljene v Kranjčanki od septembra 2016 do junija 2017, po vsaki premieri. Na koncu bomo med vsemi glasovnicami izžrebali pet srečnežev, ki bodo prejeli nagrade, ki jih bosta podelila Gorenjski glas in Prešernovo gledališče Kranj.



Na Jošta po Pižamo

Na območju kranjske občine je že enajst knjigobežnic, po novem tudi v Stražišču in na Joštu.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Primož Pičulin**

Pri Šempetrski graščini v Stražišču in na vrhu Jošta ljubitelje knjig po novem pričakujeta knjigobežnici. Kot pojasnjuje Strašanka Špele Ankele, so v soseski povsem spontano prišli na idejo, da se pridružijo gibanju Knjigobežnice, ki spodbuja kroženje knjig. Najprej so leseno hiško za izmenjavo knjig, ki jo je izdelal njen tast, nekdanji Strašan Janez Ankele, postavili na obzidje graščine v Stražišču, pri čemer je lastnik graščine Aleks Leo Vest zelo toplo pozdravil njihovo idejo. Enako naklonjen je bil tudi Matjaž Sedej, najemnik Doma na Joštu, kamor so v začetku novembra postavili drugo knjigobežnico, ki jo je izdelal oče Nataše Zaplotnik, domačinke iz Stražišča. Knjižna menjalnica temelji na enostavnih pravilih, saj lahko vsakdo vzame knjigo, ki mu je všeč, in obenem v hišico podari knjigo, za katero meni, da bi jo morali prebrati tudi drugi. »Mimoidoči z zanimanjem pokukajo v hišico. Prelistajo kakšno knjigo, nekateri jo vzamejo domov, kakšna se vrne v hišico, se pa pojavljajo tudi nove. Kot zanimivost lahko povem, da je



Knjigobežnica pri Šempetrski graščini v Stražišču

za knjigobežnico na Joštu Boštjan Gorenc Pižama prispeval svojo podpisano knjigo sLOLvenski klasiki 1, ki se je kar nekaj časa obdržala, in če boste imeli srečo, je morda še vedno tam. Razlog verjetno tiči tudi v tem, da knjigobežnica stoji v glavni sobi doma ob peči, zaradi česar nekateri zmotno menijo, da je zbirka knjig zasebna, čeprav je na vratih pojasnilo, da gre

za menjalnico,« je pojasnila Ankeletova in dodala, da bi si na obeh lokacijah želeli več otroških knjig.

V sklopu gibanja Knjigobežnice, ki ga je v Sloveniji spodbudila Nina Kožar, je v zadnjih letih pri nas 'zraslo' že okoli 180 hišic za izmenjavo knjig. Na območju kranjske občine jih je vključno s tistima na Joštu in v Stražišču enajst. **K**

JUTRI ZNOVA ŽIVA KNJIŽNICA

Mestna knjižnica Kranj bo v sodelovanju s koordinatorjem projekta Anžetom Bertonclem jutri, 19. novembra, med 9.30 in 13.30 znova organizirala Živo knjižnico, delavnico, na kateri so bralci na voljo »žive knjige« – ljudje z zanimivimi zgodbami, izkušnjami in pogledi na svet, ki so jih pripravljene deliti z drugimi. Branja, ki bodo potekala v obliki dialoga med bralcem in knjigo, bodo potekala v mladinski sobi knjižnice. V tretji živi knjižnici bo možno izbirati med 45 živimi knjigami, med drugim bodo na seznamu poklicni gasilec, spolno zlorabljena oseba, udeleženka prometne nesreče, ki je bila klinično mrtva, interniranec na Golem otoku, pisateljica Milena Miklavčič, eksorcist in še mnogi drugi. Organizatorji tudi tokrat pričakujejo dober obisk. **A. Š.**

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem Vodni skupnosti Zgornja Besnica za pomoč in razumevanje. Še enkrat iskrena hvala in vse dobro v letu 2016!
Sovaščanka Nevenka Sušnik

Kranj bo plezalna metropola

Zadnji novembrski konec tedna bo v Športni dvorani Zlato polje potekala finalna tekma svetovnega pokala, teden dni kasneje pa se bodo na finalu zbrali še najboljši domači plezalci in plezalkе.

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

Finalna tekma svetovnega pokala v športnem plezanju v Kranju, ki poteka pod okriljem Mednarodne zveze za športno plezanje, velja za eno najboljše organiziranih in med tekmovalci najbolj priljubljenih. Letos je na sporedu 26. in 27. novembra, na njej pa bo znova moč navijati tudi za najboljše domače športnice in športnike na čelu s svetovno prvakinja Janjo Garnbret in četrtim na svetovnem prvenstvu Domnom Škoficem. V letošnji sezoni sta v finalu svetovne-



Janja Garnbret je že pred finalom v Kranju nova zmagovalka svetovnega pokala.

pdk
plezalni dnevi Kranja

VSTOP PROST!

2 > 4
DECEMBER
KRAJ
2016

**DRŽAVNO
PRVENSTVO V
ŠPORTNEM PLEZANJU**

ŠPORTNA DVORANA ZLATO POLJE

<http://pdk.aokranj.com/>

PLANINSKO DRUŠTVO KRAJ, KOROSKA CESTA 27, KRAJ

ga pokala v težavnosti uspešno nastopila tudi Tjaša Kalan in Urban Primožič, na domači tekmi pa bo znova nastopila številna posadka slovenske reprezentance v športnem plezanju.

V soboto bodo ob 9. uri na sporedu moške kvalifikacije in ob 14. uri ženske kvalifikacije, polfinale pa bo ob 20. uri. Med kvalifikacijami bo na prizorišču brezplačen animacijski program za otroke. Vrhunec tekmovanja bo v nedeljo s finalom ob 16. uri ter športnoplezalnimi izzivi za navijače, ogledom plezalnega filma, posebno ponudbo plezalne opreme in razgibano glasbeno kuliso z DJ-em.

Vstopnice za kranjsko tekmo so na voljo na sedežu Planinske zveze Slovenije ter na prodajnih mestih Eventima po Sloveniji in na spletu. Nakup vstopnic bo mogoč tudi ob vhodu v Športno dvorano Zlato polje, in sicer 26. novembra od 18.30 in 27. novembra od 14.30. Ogled sobotnih kvalifikacij je brezplačen, vstop na vse tekme pa je prost za otroke do vključno 12. leta starosti.

Od 2. do 4. decembra pa bodo v dvorani Zlato polje potekali še Plezalni dnevi Kranja s finalom državnega prvenstva. Prireditelj se bo začela v petek popoldne s tekmovanjem za najmlajše in večernimi kvalifikacijami v balvanih za članice in člane ter nadaljevala v soboto in nedeljo. Vrhunec bo sobotni finale za članice in člane v težavnosti in nedeljski finale v balvanih. **K**



Na koprski Bonifiki so se dokazali tudi mladi nogometni upi NOGA Triglav, ki so rojeni v letih 2003 in 2004 in jih trenira Almir Krcić.

Triglav osvojil Bonifiko

Mladi Triglavovi nogometaši so se izkazali v močni konkurenci v Kopru na Nike Cupu in se uvrstili med osem najboljših slovenskih ekip, o zmagovalcu pa bo odločil veliki finale spomladi na Brdu pri Kranju.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Trener selekcije U-14 NOGA Triglav Almir Krcić je povedal, da je turnir Nike Cup najmočnejši v državi, in pojasnil: »Že v prvem krogu so nastopile samo najboljše ekipe v državi, kar pomeni po osem ekip Vzhoda in Zahoda na štirih turnirjih po Sloveniji. Za nastop je štela uvrstitev ekip U-15 v

prvi slovenski ligi U-15 Vzhod in Zahod; turnir se je namreč v prejšnjih letih igral za selekcije U-15, od letos naprej šele za U-14.« Na koprski Bonifiki so se nedolgo nazaj pomerili Koper, Gorica, Bravo Publikum in NOGA Triglav, navijači – in teh je bilo tudi z Gorenjskega veliko, so lahko videli tri zadetke, ti pa so največ veselja prinesli taboroma Gorice (dva zadetka) in NOGA Triglav (en zadetek), ki sta si zagotovila napredovanje. V spomladan-

skem delu se bodo poleg ekip NOGA Triglav in Gorica – z žrebom v dveh skupinah po štiri ekipe – na Brdu pri Kranju pomerili nogometaši Maribora, Mure, Brinja Grosuplje, Domžal, Krškega in Veržeja. Kot je še pojasnil Almir Krcić, ponosen na svoje fante, se bo prvouvrščena ekipa iz vsake skupine pomerila v velikem finalu, zmagovalca pa med drugim čaka sodelovanje na Nike turnirju proti zmagovalcem iz drugih držav. **■**

42. kranjski zimskošportni sejem

od 24. - 27. 11. 2016

**Mercator Center
Kranj Primskovo**

v kletni etaži



VSTOPNINE NI

četrtek 24. 11.
14.00 -20.00

petek 25. 11.
09.00 -20.00

sobota 26. 11.
09.00 -20.00

nedelja 27. 11.
09.00 -13.00

V dirkanju še vedno uživa

Boštjan Logar je na zadnjem reliju v sezoni znova dokazal, da je še vedno odličen voznik.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Branko Frelih**

Zadnji oktobrski konec tedna je v Idriji in okolici potekala letošnje zaključno tekmovanje v reliju, na zanimivi in zahtevni dirki pa se je znova izkazal tudi 39 letni dirkaški veterani iz Žabnice Boštjan Logar.

Boštjan, nekdanji državni prvak v generalni uvrstitvi, je sicer letošnjo sezono začel s subarujem imprepo, po junijski nesreči na reliju v Vipavski dolini pa je



Boštjan Logar in Ana Bobnar sta uspešno nastopila na zadnjem reliju sezone v Idriji.



PRAVO DARILO

je osebno in izročeno z ljubeznijo



www.megacenter.si



vip savna



savne



terapevtske masaže





skupinske vadbe



fitnes



masaže obraza



squash



badminton

Mega Center Kranj
Savska cesta 34
info@megacenter.si
tel.: 051 441 963

Zdrav duh v zdravem telesu tudi za vaše najbližje. Podarite darilni bon Mega Centra.
Darilne bone lahko kupite v Mega Centru Kranj ali Mega Centru Škofja Loka.

Mega Center Škofja Loka
Kidričeva cesta 75
tel.: 041 710 310
loka@megacenter.si

MEGA CENTER D.O.O. SAVSKA CESTA 34, KRANJ

znova nastopil na zadnjem reliju za slovensko državno prvenstvo v Idriji. S sovoznico Ano Bobnar se je po več kot desetih letih vrnil v najštevilčnejši razred, ki je znan po najhujši konkurenci. Dirkalni MG rover 105 ZR je v njem prebudil pravi dirkaški užitek, dirko pa sta zaključila na drugem mestu v diviziji (dirkalniki do 1400 ccm) ter na devetem mestu generalne razvrstitve izmed 39 nastopajočih, kar jima je dalo še dodatno motivacijo za prihodnjo sezono. **K**

PLAZOVNA DELAVNICA

Ob letošnjem 42. kranjskem zimskošportnem sejmu, ki se začne v četrtek, 24. novembra, in bo v kletni etaži Mercator centra Primskovo potekal do nedelje, 27. novembra, bodo pripravili tudi spremljevalni program. Tako se bodo na sejmu predstavila smučarska središča, organizatorji iz Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Kranj pa bodo organizirali tudi Plazovno delavnico. Vodja podkomisije RZUTS za smučanje po neorganiziranem smučarskem prostoru Marko Bleiweis bo predaval o osnovah delovanja plazovnih žoln in rokovanja z njimi. Organizatorji dodajajo, da bodo delavnice začele v petek, 25. novembra, ob 17.30, ter v soboto, 26. novembra ob 10.30 in 16.30. Po enourni delavnici bo tudi pogovor.

VSE O TELEMARU

Ob dvajsetletnici Telemark kluba Kranj bo v Hotelu Creina v Kranju danes ob 18.30 potekala priložnostna slovesnost. Predstavili se bodo člani reprezentance za telemark smučanje, vodja slovenske demonstratorske vrste za telemark smučanje Robert Aleš pa bo predstavil svojo novo knjigo Telemark danes. Potekala bo dražba umetniških del, ki so jih slikarji Likovne skupine KD Sava Kranj naslikali na slikarski koloniji Prvinska umetnost. Z njihovo prodajo bodo podprli naše najuspešnejše telemark reprezentante.

BODY TEHNIKA – REŠITEV ZA INKONTINENCO

Vaje Body tehnike krepijo mišice medenice in ublažijo inkontinenco za 33 odstotkov, bolečine pri spolnem odnosu pa se zmanjšajo za 30 odstotkov.

V sodobnem načinu življenja vse preveč časa presedimo in pri tem nezavedno otežujemo pravilno delovanje notranjih organov, obremenjujemo mišice in vezivna tkiva predvsem na področju medenice. Če dolgotrajnemu sedenju dodamo še koš stresa, slabo prehrano, neoptimalno dihanje, škodujemo celotnemu telesu. Svoje telo moramo spoštovati in ga tretirati z veliko mero pozornosti in previdnosti, še posebno pa tiste njegove dele, ki jih sicer radi zanemarjamo. In mišice medenice ter medeničnega dna so gotovo eden izmed tistih delov.

Vzroki oslabiljenega medeničnega dna so različni. Sigurno pri ženskah ta predel najbolj obremeni porod, pri obeh spolih pa so vzroki tudi v prekomerni telesni teži, kronični zaprtosti črevesja, ki vodi do prekomernega »napenjanja« na wc-ju. Težave se pojavijo tudi zaradi pogostih vnetnih stanj v predelu črevesja, ki so pogojena z alergijami, slabo prehrano in podobnim. No, mišice medeničnega dna so pod velikim pritiskom tudi v primerih spuščenenih stopal ter pri visoko intenzivni vadbi, kjer omenjeno področje oslabi zaradi premajhne kontrole in prevelike zunanje obremenitve.

Pa obstaja rešitev, ki ni pogojena z operativnim posegom? Pilotni projekt so opravili v PBS centru športne odličnosti v Zagrebu v sodelovanju s priznanimi ginekologi, kjer so na testni skupini 24 žensk v starosti med 34 in 78 leti dokazali, da se lahko stanja inkontinence izboljšajo v zelo kratkem času. Nad uspehi s ciljanimi vajami body tehnike pa so zelo zadovoljni tudi v PBS centru športne odličnosti v Kranju, ki ga vodi master body inštruktorica Barbara Tavčar.

Rezultati, izmerjeni na podlagi inicijalnega, zaključnega vprašalnika, priznanega s strani Svetovne zdravstvene organizacije, ter začetnega in končnega pregleda pri ginekologu so pokazali pozitivne in obetajoče rezultate tudi pri ženah, pri katerih se je kot edina rešitev pokazal kirurški poseg. Po samo osmih tednih ciljane vadbe Body tehnike se je inkontinenca pri testirankah zmanjšala v povprečju za 33 odstotkov, zadovoljstvo nad seksualnim življenjem pa se je zaradi manjših bolečin med spolnim odnosom povečalo za 30 odstotkov.

Medenično dno je sestavljeno iz več mišičnih slojev ter slojev vezivnega tkiva ter živcev. Podpira notranje organe in jim tudi zagotavlja odpimalno delovanje, če je to področje močno in funkcionalno. Z vajami Body tehnike boste okrepili mišičevje medenice ter vplivali na globoko vez med vsemi telesnimi diafragmami ter najgloblji mišičnimi sloji hrbtenice. S prilagojenimi vajami se ustvari harmonija in občutek vitalnosti tega področja, temu pa kaj hitro sledijo tudi rezultati.



Barbara Tavčar pravi, da inkontinenca ne izbira med spoloma, v današnjem času imajo z njo lahko težave že zelo mlade osebe. Po navedbah svetovnih raziskav ima vsaka sedma ženska že težave z inkontinenco, težave v predelu prostate in urinarnega trakta pa pestijo tudi moške. Spoznajte prilagojene vaje in si vsakodnevno vzemite nekaj minut za njihovo utrjevanje. Telo vam bo hvaležno.

TEGAEL D.O.O., HRANSTIE 115, KRANJ



CENTER ŠPORTNE ODLIČNOSTI

Britof 292, 4000 Kranj, 040 452 804
www.bodytehnika.si

Gremo na sneg!

»Trudimo se prisluhnuti in prilagoditi vsakemu posamezniku. Naši tečajniki so po zaključenem šolanju zadovoljni, polni novega znanja,« povedo loški fantje Luka Ferdin, Janez Kozelj in Vid Jereb, ki vabijo, da se jim pridružite na raznovrstnih avanturah. Sneg so že naročili ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Vsi trije fantje so del ekipe, ki otroke in tudi odrasle uči smučanja in deskanja na začetnih in nadaljevalnih tečajih. Namesto za računalnik pojdite raje z nami na smučanje, vabijo za konec decembra Luka, vodja Impulz športa s sedežem v Škofji Loki, Janez, vodja smučarskih programov, in Vid, vodja programa deskanja. Vsi trije so zaljubljeni v sneg in za to navdušujejo svoje tečajnike, teh je tudi po petsto na eno sezono. Ne glede na veliko število tečajnikov pa tečaje organizirajo v majhnih skupinah. Če se starši za svojega otroka odločijo tudi za bivanje, običajno je paket petdnevni, npr. na Voglu ali Starem vrhu, je pomembno, da starši vedo, da se ukvarjajo z vsakim otrokom, pa ne samo njihovi učitelji smučanja oz. deskanja, ki imajo vsi licenco, ampak imajo tudi sodelavce s pedagoškim znanjem,



največkrat so to vzgojiteljice. Pomembno je tudi, da je učenje za otroke igra, da se zabavajo – pri tem jim pomaga maskota smučar Tone.

Luka Ferdin se s poučevanjem smučanja ukvarja dvajset let, presmučal pa je praktično vsa evropska smučišča in se v zadnjem času navdušuje nad smučišči Vzhodne Evrope, za katera pravi, da kar »rastejo« in so cenovno zelo konkurenčna. Tudi preostala dva fanta imata že

na kilometre presmučanih terenov in večletne izkušnje s poučevanjem.

Impulz šport nudi tudi odmerek adrenalina, avanture, povezane s snegom. Npr. Powder oddih na novozapadlem snegu pa Vikend oddih za družino, morda se jim pridružite v Rajskih vratih na Jahorini 2017. Lahko se jim pridružite tudi na odpravi na smučišča Vzhodne Evrope. In še kaj vam bodo pripravili – samo veselje do snega delite z njimi! **K**

TEČAJI SMUČANJA IN DESKANJA

5 DNEVNI

121,5€

*Vključeno
vse!*

božični in zimski termini • prevozní in bivalni
za predšolske otroke, šolske otroke ter odrasle

NOVO! POPOLDANSKI TEČAJI
NA SMUČIŠČU STARI VRH

BOŽIČNI PREVOZNI STARI VRH
26. 12. – 30. 12. 2016

ZIMSKI BIVALNI STARI VRH
2. 1. – 7. 1. 2017 - za otroke Hrvaške

ZIMSKI BIVALNI STARI VRH
20. 2. – 24. 2. 2017

ZIMSKI PREVOZNI STARI VRH
27. 2. – 3. 3. 2017

ZIMSKI BIVALNI VOGEL
27. 2. – 3. 3. 2017

Impulz
sport

elan

WWW.IMPULZSPORT.SI

INFO.IMPULZ@GMAIL.COM
040 600 695

Prve kranjske sinhronne plavalke

Od letošnjega septembra naprej se je tudi v Kranju moč pridružiti ekipi sinhronih plavalk, ki trenirajo v okviru KPD Zvezda.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **arhiv KPD Zvezda**


Sinhrono plavanje je med dekleti priljubljen šport, v Sloveniji pa je to popolnoma nova disciplina. Dekleta so začela trenirati v Ljubljani, Krškem, Velenju in Portorožu, od letošnjega septembra naprej pa treningi sinhronnega plavanja potekajo tudi na olimpijskem bazenu v Kranju.

»Sinhrono plavanje je zahteven skupinski šport, nekakšna mešanica plavanja, gimnastike in skokov v vodo. Vse to spremljajo elementi baleta in seveda ritem. S tem športom pridobiš moč, pogum, gibljivost in se predvsem naučiš sodelovanja,« pravi poljska sinhrona plavalica in trenerka Agnieszka Siegieńczuk, ki od lanskega poletja živi v Kranju in skrbi za mlade sinhronne plavalke.

Kot tudi pojasnjuje, treningi potekajo v vodi in na suhem, kjer trenirajo zlasti gibljivost. »Seveda v sinhronem plavanju potekajo različna tekmovanja, slovenske sinhronne plavalke pa so večkrat povabljeni na odprtja bazenov, term in plavalnih tekmovanj. Vsak nastop za dekleta pomeni pridobivanje poguma in samo-



Od letošnje jeseni se je tudi v Kranju moč učiti sinhronnega plavanja.

zavesti,« pravi Agnieszka Siegieńczuk in dodaja, da so se mlade kranjske Zvezdice v začetku tega meseca udeležile svojega prvega mednarodnega tekmovanja, ko so se v Bratislavi pomerile s sinhronimi plavalkami iz vse Evrope in se naučile veliko novega. Agnieszka, ki je tudi trenerka reprezentance Slovenije v sinhronem plavanju, še dodaja, da se jim dekleta stara od šest do deset let lahko pridružijo v kranjskem bazenu. Več lahko izvedo po telefonu 030 674 983 ali vprašajo na naslov plavalna.sola@drustvo-zvezda.si. 

 kukaextreme



Zima že trka na vrata in v podjetju KukaExtreme že pridno šivajo zimska oblačila za vse dejavnosti na prostem. V ponudbi imajo softshell jakne, pohodne hlače, oblačila za alpsko in turno smučanje, plezanje, trenirke za prosti čas, kape in še mnogo več. Za vse vrste društev in podjetij pa izdelujejo tudi oblačila po naročilu. Obiščite jih v Planetu Tuš Kranj ali na njihovi spletni strani www.kukaextreme.si

Nič mi ne more več priti do živega

Maja Pirc je 26-letna Kranjčanka, ki jo ta čas lahko spremljamo v resničnostnem šovu Survivor. Za sodelovanje se je odločila tudi zaradi razbijanja stereotipov, povezanih s plesom ob drogu, ki ga tudi poučuje.

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Tina Dokl**

Zakaj ste se odločili tekmovati v Survivorju?

»Predvsem so mi bili všeč izzivi, ogledala sem si jih nekaj iz prejšnjih Survivorjev. V kakšnem drugem resničnostnem šovu ne bi sodelovala, niso mi pri srcu, v Survivorju pa moraš vseeno nekaj pokazati. Biti moraš zelo močen tako psihično kot fizič-

no, da lahko preživiš. Kot drugo sem se pa za sodelovanje v šovu odločila, ker želim Slovencem približati ples ob drogu.«

K temu se še vrneva. Povejva najprej, kaj je bilo najtežje na samotnem otoku.

»Največji problem je bilo pomanjkanje hrane. Lačni smo bili tako zelo, da tudi razmišljati nismo mogli več normalno. Na dan smo pojedli dve žlici riža in kakšno sadje, ki smo ga našli, a je bilo nezrelo, tako da smo si nakopali še prebavne

motnje. Nobene moči nimaš. Ko greš v 10-odstotni klanček, imaš občutek, da si težek celo tonu, komaj dviguješ noge. Spomnim se, kako nam je nekoč počil lonček z rižem in je kakih deset zrnč padlo v mivko. Pol ure sem jih iskala!«

V morju pa ni bilo možno dobiti hrane?

»Od gledalcev slišimo, da smo bili leni, kar ni res. Morje je bilo mrtvo, povsod so samo korale, v njem ni žive duše, razen majhnih modrih ribic, ki pa so strupene. Dejansko nimaš česa ujeti. Nekoč smo ujeli škampa, a je bil majhen, nas pa deset. Ko je bila oseka, so se našle kakšne školjke, to je pa vse. Na začetku smo še vložili nekaj truda v iskanje hrane, potem pa vidiš, da ni smisla, da samo trošiš energijo.«

Koliko ste torej shujšali v šovu?

»Približno sedem kilogramov.«

Kakšno je še bilo življenje na samotnem otoku?

»Spali smo na plaži. Ponoči iz lukenj pridejo raki in lezejo po tebi. Na začetku nismo mogli spati, po nekaj dneh si jih pa samo še frcal s sebe. Ponoči so se tudi oglašali kuščarji gecki. Tam so zelo ogromni metulji in mravlje. Videli smo kače in opice, srečali nekaj pajkov. Precej nadležne so bile muhice iz peska, ki so se ti zažrle pod kožo.«

Verjetno je šov tudi velik psihični napor?

»Seveda. Takoj za hrano so bili največji problem medsebojni odnosi. Prav ubijali so me. Nisem se mogla toliko vživeti, ker moraš biti že po naravi karakter, ki zna taktizirati. Jaz pač nisem.«



Maja Pirc

Vas je sedaj, ko je šov na televiziji, kakšen tekmovalec razočaral?

»Sedaj, ko vidim, kaj se je dejansko dogajalo, kaj in na kakšen način je kdo govoril o sotekmovalcih, mi je žal, da nisem tudi jaz česa povedala na glas. Pač nisem hotela kritizirati in sramotiti drugih pred celo Slovenijo. Me je pa presenetil Sandi, bil je sicer zelo zabaven, a sedaj vidim, kako je postopal v šovu in kako je šel čez trupla.«

Koliko ste imeli priložnost spoznati tudi življenje na Filipinih?

»Zelo poredko, le ob prisluženih nagradah. Enkrat sem bila za nagrado na kosilu pri filipinski družini, zelo je bilo okusno, vse sicer jedo z rokami. Videli smo, kako velike družine živijo v izjemno skromnih hišah, spijo po tleh, na hodniku ... Šli smo tudi obdarovat otroke v neko vasico. Zelo so zadovoljni z majhnimi stvarmi, ker niso navajeni živeti tako luksuzno, a so vseeno bolj srečni od nas.«

Kakšna izkušnja je bila za vas sodelovanje v šovu?

»Kar se tiče osebne rasti, zelo velika. Čas imaš razmišljati, veliko se naučiš o sebi, dejansko vidiš, katere stvari so v življenju pomembne in katere ne. Danes mi nič ne more priti do živega. Gledano z zdravstvenega vidika se pa ne bi več prijavila v tak šov, saj imam še danes, pol leta kasneje, hude posledice.«

Dotakniva se še vaše strasti – plesa ob drogu. Kdaj ste se začeli navduševati zanj?

»Pred štirimi leti, ko sem na YouTube videla posnetek. Potrebuješ moč in fleksibilnost, zato sem takoj vedela, da bo to zame. Vpisala sem se na začetni tečaj plesa ob drogu in se povsem zaljubila vanj. Hitro sem napredovala, zato sem se morala po letu in pol učiti sama. Sedaj so mi v pomoč posnetki na spletu, občasno pa se udeležim tudi kakšne delavnice, kjer dobim nov navdih.«

Včasih so ples ob drogu mnogi povezovali s striptizmom. Kako je danes?


»Mislim, da smo vedno bolj uspešni pri razbijanju stereotipov. Pred dvema letoma sem odprla svoj plesni studio in lahko iz prve roke povem, da se dekletom, ki se jim na začetku porajajo dvomi, ti zelo hitro razblinijo. Vidijo, da je ples ob drogu izjemno težek, da je potrebna veliko treninga in da ni nobenih elementov, ki jih izvajajo v striptiz klubih.



Še preden jo je »zasvojil« ples ob drogu, je trenirala atletiko, ritmično gimnastiko in kikboks, igrala odbojko ter plesala hip hop in džez balet.

Gre za preplet umetnosti in športa: gimnastike, akrobatike in fitnessa. Govora je sicer, da naj bi ples ob drogu enkrat postala olimpijska disciplina, a nas čaka še kar veliko dela. Bi si pa to nedvomno zaslužil, saj je potrebno ogromno treninga, da tehnično izjemno težko točko izpelješ tako elegantno, da si ob tem videti lahek kot peresce.«

Se zanimanje za ples ob drogu povečuje?

»Ja. Ta šport je primeren za vsakega. Veliko imam učenek, ki niso prej ničesar trenirale, a sčasoma pridobijo moč in po štirih mesecih se že lahko obračajo na glavo. Tudi starost ni omejitev, najstarejša učenka ima 50 let, najmlajša pa jih je štela osem.« 



PROALP

naravna obutev

- Prijetna klima v čevljih
- Lasten razvoj na osnovi mednarodnih izkušenj
- Obutev izdelamo tudi po meri vaših nog
- Izdelano v Tržiču

Matična prodajalna:
Proalp, Planet Tuš Kranj

Tel.: 040 251 169, info@proalp.si

Celotno ponudbo si oglejte na
www.proalp.si 



V Domači vasi na Primskovem so tudi letos gostovale vedeževalke in med njimi Tanja Dolinšek – na sredini, v družbi sina Marjana in prijateljice Lili. Tanjo bralci Gorenjskega glasa dobro poznajo, sploh tisti, ki redno spremljajo njene rubrike oziroma njen vedeževalski kotiček. Če pa koga zanima vedeževanje, potem se lahko udeleži tudi njenega tečaja. Tanja meni, da ima vsak, ki se za to odloči oz. si tega želi, nekaj že v sebi, in to v bistvu potem z obiskom tečaja le še nadgradi. A. B. / Foto: A. B.



Slovenci smo ponovno dobili 'fatalko' leta. Tokrat je šel naziv femme fatale 2016 v roke Gorenjki, natančneje Jeseničanki Almi Rekič. Za letošnji naslov slovenske fatalke se je potegovalo osem usodnih Slovenk, med njimi kar nekaj Gorenjk, tudi Kranjčanka, igralka Ana Dolinar. Na fotografiji v družbi še dveh Gorenjk: popinovke Tare Zupančič in glasbenice Jane Šušteršič. A. B. / Foto: Primož Pičulin



Tokrat smo še enega gorenjskih kuharjev, Kranjčana Uroša Gorjanca (četrti z desne), ujeli v fotografski objektiv v novi kuharski oziroma gostilniški družini: pri Bolkovih v Predosljah. A. B. / Foto: A. B.



Pred dnevi so v Prešernovem gledališču gostovali fotografi. Že osmič po vrsti so podelili medalje in priznanja avtorjem najboljših fotografij bienalne mednarodne fotografske razstave Miniature. Trojica entuziastov, brez katerih si natečaja, razstave in podelitve ne moremo zamisliti, so Simon Krejan, Petra Puhar in Lado Krajjič, predsednik FD Janez Puhar, povezovalka prireditve in prvi organizator razstave. Seveda so vsi trije tudi dobri fotografi. I. K. / Foto: Primož Pičulin



Pesnik, kritik, esejist, prevajalec in urednik Niko Grafenauer in pisateljica, lončarka in esejistka Ifigenija Simonovič sta vrstna predstavnika slovenske kulture in dolgoletna prijatelja. Oba sta povezana tudi s Kranjem, Ifigenija je v našem mestu rojena, Nika pa na mnoge lepe trenutke veže „najbolj literarni“ vikend v Sloveniji na Javorniku pod Joštom. Srečali smo ju na podelitvi letošnje Jenkove nagrade. I. K. / Foto: Tina Dokl



Akademska folklorna skupina Ozara je že tradicionalno povabila na martinovanje v veliko dvorano Doma krajanov na Primskovo, praznika svetega Martina sta se udeležila tudi predsednik sveta Krajevne skupnosti Primskovo Ignac Vidmar s soprogo Anko. S. K. / Foto: Matic Zorman



Kranjski Cineplexx je nedavno gostil premiero, novo slovensko filmsko senzacijo, komedijo *Pr' Hostar*, katere ekipa je pred slabimi štirinajstimi dnevi v ljubljanskem Koloseju prejela kar tri zlate role. To pomeni, da si je film o gorenjskih 'gaunarjih' ogledalo več kot 75 tisoč gledalcev. A. B. / Foto: Tina Dokl



V Stražišču pri Kranju so v sklopu novembrske tržnice, ki je potekala prav na martinovo, pripravili blagoslov mladega vina iz Goriških brd. Med obiskovalci smo opazili tudi glasbenika Andreja Šifrerja, ki smo ga v objektiv ujeli s predsednikom Krajevne skupnosti Stražišče Juretom Šprajcem. Šifrer bo sicer prihodnje leto praznoval 40. obletnico izida prve plošče. A. Š. / Foto: Ana Šubic



Janez Pelko je v Hiši na koncu tunela v središču Kranja pripravil zanimivo fotografsko razstavo z naslovom *Subjektivno brezobjektivne*, nad njegovimi umetninami pa je bila navdušena tudi lastnica Jana Seliškar, ki skrbi, da se v vse bolj priljubljenem zbirališču ljubiteljev umetnosti vedno kaj dogaja. / Foto: Vilma Stanovnik



Leona Pintarja ljubiteljem moto športa ni treba posebej predstavljati, član AMD Kranj pa si je na nedavni prireditvi v čast 70-letnice društva prislužil nagrado, ki mu jo je izročil predsednik AMD Kranj Brane Šimenc. V. Š. / Foto: Tina Dokl

Praznično vinski

Martinov petek je dal poseben pečat in energijo tudi vsem glasbenim talentom, ki so svoje pevske sposobnosti delili z drugimi na kot vedno zabavnih karaokah v KluBaru. Da pa pri simpatičnih »talentkah« popolnoma izgine tudi zadnji kanček treme, s toplim objemom, polnim spodbude, poskrbi izkušeni pevec Džoko iz zasedbe Joške v'n. S. L. / Foto: Primož Pičulin



Mladi orli v mestu

Besedilo: **Ana Šubic**

Foto: **Tina Dokl**

VOtroškem kulturnem centru Krice Krace zaključujejo projekt Mladi orli v mestu, s katerim želijo povečati obisk mesta in otrokom omogočiti, da ga spoznajo na zanimiv način. »Želeli smo, da bi otroci simbolično prispevali k živosti mesta, in sicer z izdelovanjem gnezd za orle. Ideja je prišla iz grba mesta in podatka, da so nekoč na tej skali gnezdila ta mogočna bitja. Ker pa se naše mesto vztrajno bori z oživljanjem mestnega jedra, smo tudi mi našli svoj način,« pravi vodja projekta Jadranka Završnik. Gnezda, ki simbolizirajo vrnitev življenja v staro mestno jedro, so izdelovali otroci, ki obiskujejo Krice Krace, učenci Osnovne šole Naklo, vključeni v likovni krožek pod mentorstvom Petre Marčun Korenjak, in člani društva Sožitje. Še vedno se jim lahko pridružite, in sicer na brezplačni delavnici izdelovanja gnezd, ki bo v četrtek, 24. novembra, ob



Člani društva Sožitje so spletili gnezdo prijateljstva.

17. uri v Kricah Kracah. Gnezda bodo kmalu postavili na različne lokacije po mestnem jedru, saj bodo decembra otroke in mlade povabili k njihovemu iskanju, pridni raziskovalci mesta pa si bodo lahko prislužili nagrade. »Pričakujemo, da bomo po mestu razdelili do deset gnezd. Označena bodo z nazivom projekta, ob njih bodo pobarvanke, lističi z namigi lokacij ostalih gnezd in napotki za sodelovanje v nagradni igri. Vsaka lokacija – šlo bo za lokale in kulturne ustanove – bo namreč prispevala nagrado,« je napovedala Završnikova in dodala, da bo žrebanje v začetku novega leta. **K**

LAYERJEV ROJSTNI DAN

V Layerjevi hiši se bo jutri, 19. novembra, zvrstilo več dogodkov v počastitev 264. obletnice rojstva slikarja Leopolda Layerja, ki bo dan kasneje. Najprej bodo ob 11. uri na Mergentalerjevi ulični galeriji (nasproti Layerjeve hiše) odprli razstavo Ljuba Bratine, kranjskega oblikovalca in kreativca, ki se predstavlja z razstavo treh podob, ki bodo, kot napovedujejo, presenetile mimoidoče. Po 13. uri bo v Layerjevi hiši hišni umetnik David Almajer, ki ustvarja z glino, pripravil umetniško delavnico rakuja, tradicionalnega japonskega lončarstva. Na delavnici bodo ustvarjali izdelke in jih pekli v posebej pripravljenem ognju na vrtu Layerjeve hiše. V stolpu Škrlovec bodo ob 18. uri odprli skupinsko razstavo Veter, na kateri se bo predstavilo devet umetnic iz različnih umetniških platform. Ob 19. uri bodo Layerjev rojstni dan obeležili še s kostanjem, vinom in kratkim kulturnim programom. **A. Š.**

VEČER OB KRUŠNI PEČI

Turistično društvo Kokrica bo jutri, 19. novembra, ob 17. uri v kulturnem domu na Kokrici pripravilo tradicionalno kulturno etnografsko prireditev Večer ob krušni peči, na kateri bodo prikazali kmečka dela v zimskem času. **A. Š.**

SLAVNOSTNI KONCERT DE PROFUNDISA

Pevke in pevci Komornega zbora De profundis Kranj z zborovodkinjo Branko Potočnik Krajnik vabijo na slavnostni koncert ob 25-letnici delovanja zbora, ki bo jutri, 19. novembra, ob 19. uri v župnijski cerkvi sv. Siksta v Predosljah. »Pripravljamo izbor čudovitih del iz zakladnice vokalne glasbe, ob katerih bomo skupaj prehodili pot skozi četrto stoletja,« napovedujejo. Ponovitev koncerta bo v nedeljo, 20. novembra, ob 19. uri v župnijski cerkvi sv. Jakoba v Ljubljani. **A. Š.**

Čas je za dobro družbo

V prihajajočih prazničnih dnevih si vzemite čas zase in za svoje najbližje. Sprehodite se v mesto, kjer se bodo kmalu začeli vrstiti dogodki na prostem, obiščite dobro gostilno ...

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Primož Pičulin**

Vse več ljudi danes živi hiter življenjski tempo, v katerem preopogosto pozabljajo, da si morajo vzeti več časa zase in za svoje najbližje. Večni izgovor, da ne utegnemo, da se vam mudi, pustite ob strani vsaj v prihajajočih prazničnih dnevih in se jim prepustite ... Na naslednjih straneh smo za vas zbrali nekaj namigov, s katerimi si lahko popestrite prihodnje dni. Če ste ljubitelj vina in kulinarčnih dobrot, se lahko danes ali jutri podate na Vinsko pot v rove pod starim Kranjem. Kranjsko podzemlje pa s tem še ne bo povsem zamrlo, saj se bo decembra tam predstavilo Pomurje s svojimi dobrotami. Oživel bo tudi mestno jedro, kjer se bodo čez dva tedna začeli vrstiti decembrski dogodki na prostem. Vsak dan se obeta vsaj eden, tako da boste v programu Prešernega decembra zagotovo našli kaj po svojem



Kranj je bil lani najlepše okrašeno slovensko mesto. Obiščite ga tudi letos, prižig prazničnih luči bo 3. decembra, na občinski praznik.

okusu. V mestu boste kmalu lahko občudovali tudi čudovito praznično okrasitev. Na naslednjih straneh se predstavljajo tudi različne gostilne in restavracije, ki v prazničnem obdobju še posebej oživijo. Povabite družbo v kakšno od njih in se predajte kulinarčnim užitek. Če pa radi sami poprimete za kuhalnico, pa lahko svoje goste navdušite tudi z golažem. Najboljša martinova kuharja sta nam razkrila nekaj namigov, s katerimi lahko izboljšate to jed. [K](#)

NOVO
v ponudbi!

kavarna
BAZEN



Torte po francoskem receptu, ki se jim ni moč upreti!

#NajboljšeTorteVKranju

Kako skuhati golaž

To zelo dobro vesta Edo Gruden in Dušan Vujič, ki sta si na 21. tekmovanju v kuhanju golaža na Pungertu prislužila naziv najboljšega Martinovega kuharja.

Besedilo: **Ana Šubic**

Na Pungertu so nedavno pripravili že 21. tekmovanje v kuhanju sočnega govejega golaža za naziv najboljšega Martinovega kuharja. Kot običajno so se pomerile tri dvočlanske ekipe, šestčlansko komisijo pa sta najbolj prepričala Edo Gruden in Dušan Vujič, ki sta se na tem kuharskem tekmovanju preizkusila prvič. »Precej je bilo začetniške sreče. Oba imava nekaj izku-

šenj v domači kuhinji. Rada spremljava kuharske oddaje in poskusiva kaj novega, tokrat pa sva prvič javno kuhala izven doma,« je povedal Gruden. Za kuhanje se je začel navduševati po upokojitvi pred sedmimi leti, medtem ko je Vujič, ki je njegov svak, že prej pogosto vrtel kuhalnico.

Zadnji teden pred tekmovanjem sta malce »trenirala«, dvakrat ali trikrat sta skuhalo golaž, vendar je bila na Pungertu povsem drugačna izkušnja, saj se doma kuha manjša količina, tam pa je bilo tre-

ba pripraviti dobrih šest litrov golaža, in to v kotličku na odprtem ognju. A sta se vseeno dobro znašla.

Pripravila sta klasični goveji golaž, pri katerem sta količini mesa in čebule enaki. Najprej sta na svinjski masti prepražila bočnik, ki sta ga zrezala na kocke, velike tri do štiri centimetre, in ga pustila počivati. Nato sta na olju prepražila čebulo, da je posteklenela, ter jo na enem delu odmaknila in tam na hitro prepražila česen, da je zadišal, nato pa sta vse skupaj premešala. »Naj povem,

RIBIŠKA BRUNARICA BREG



GSM: 040 201 499

VABLJENI NA SLASTNE IN SOČNE POSTRVI
OD SREDE DO NEDELJE.



MOŽNOSTI ZAKUPA PROSTORA DO 40 OSEB.
OB VIKENDIH DODATNA PONUDBA.

RIBIŠKA BRUNARICA BREG OB SAVI

LOKACIJA: nasproti gostilne Aleš na Bregu zavijete
levo iz strani Kranja pri tabli RIBIŠKA BRUNARICA.

NJAMY

DOSTAVA HRANE



04/ 23 69 000

Njamy vedno z VAMI.

PRIHRANITE vaš čas in naročite pri nas,
BREZPLAČNA dostava.

Praznovanja,
predNOVOLETNA
srečanja,
ROJSTNI DNEVI -
naj vas ne skrbi,
za hrano
POSKRIBIMO mi!



www.pizzerija-njamy.si



Najboljša Martinova kuharja sta postala Dušan Vujić in Edo Gruden.

da sva imela odličen gorenjski ekološko pridelan česen iz Zasipa, ki ga uporabljajo tudi vrhunski slovenski chefi. Nato sva čebulo dušila ob dodajanju goveje jušne osnove in začimb: majarona, popra in soli. Nikakor se k čebuli ne smejo dodajati kisli dodatki: paradižnikova mezga, vino in kis, saj bi obdržala svojo strukturo, ne bi razpadla in ne bi dala prave gostote golažu,« je opozoril Gruden.

Po eni uri praženja in dušenja sta čebuli dodala meso, nato pa golaž počasi kuhala še tri ure. »Bočnik je namreč precej trd, mora se zmečhati, da se lahko je, ne sme pa razpadati,« je pristavil Gruden. Dodala sta tudi sol, poper, kis in paradižnikovo mezgo. »Doma sva predhodno pripravila popečeno mezgo, da je njen okus bolj žlahten, obenem pa se znebimo izrazitega paradižnikovega okusa, ki zna biti včasih moteč,« je pojasnil. Med kuhanjem sta vseskozi počasi dolivala tekočino: jušno osnovno, vodo in kraški teran, a je pri vinu potrebna zmernost, da ni golaž prekisel. Na koncu sta ga zgostila s kuhanim zmečkanim krompirjem, ker bi bil zaradi velike količine preveč redek.

V kuhanju martinovega golaža so se pomerili še Aleksander Šumi in Danijel Galjot ter David Gradišek in Dejan Golub, za vse je bilo to že drugo tekmovanje.

Na Pungertu se sicer praznovanju martinovega pridružujejo tudi z glasbenim dogajanjem. Prvi martinov konec tedna je že za njimi, pestro pa bo tudi ta konec tedna. Danes, 18. novembra, bodo gostili energične glasbenike, ki delujejo pod imenom Mali oglasi, martinovanje pa bodo sklenili jutri s kranjsko skupino Narisani. **K**



V prijetnem vzdušju vam naše prijazno osebje postreže več vrst piva, Illy kavo, slastne Pečjakove pice in še in še.

Koristite lahko prostor za zaključene družbe do 50 oseb, po želji vam uredimo tudi catering.



Ročna avtopralnica Pičman

Nudimo:

- **Ročno pranje**
- **Strojno pranje vozila**
- **Notranje čiščenje**
- **Globinsko čiščenje**
- **Poliranje**
- **Obnova žarometov**
- **Pranje podvozja**

Medtem ko mi poskrbimo za vaše vozilo, lahko počakate v prijetnem ambientu ob kaminu.

Gostilna
pri Viktorju

IZJEMNA IZBIRA ODLIČNIH JEDI



**PESTRA PONUDBA MENIJEV ZA
ZAKLJUČENE DRUŽBE**

Več na: www.priviktorju.si, T: 040/646 174, 04/236 70 70
Partizanska cesta 17, 4000 Kranj

GOSTILNA PRIVIKTORJU ŠTEBELJ ŠPELA S.P., PARTIZANSKA C. 17, KRANJ

DAS' IST
WALTER

NOVO! WALTER LEPINJE IZ DOMAČE KRUŠNE PEČI.
VABIMO VAS, DA POSKUSITE NAŠ PREBRANEC S SUDŽUKICO
(GOVEJA KLOBASA) IN NOVO DOMAČO LEPINJO. V ZIMSKIH
MESECIH NE MANJKA NITI KISLO ZELJE.



- 10 % ZA HRANO IN PIJAČO V KRANJSKEM WALTERJU

GOSTINSKO PODJETJE KRANJ, D.O.O., CESTA I. MAJA 1, KRANJ

Izvirno in okusno

Letošnji Teden restavracij ni več presenetil: obiskovalcev je bilo po pričakovanjih veliko.

Besedilo: **Alenka Brun**

Letošnji Teden restavracij ni več presenetil: obiskovalcev je bilo po pričakovanjih veliko. Kljub temu da enotno ceno za menije v tem času nekateri gostinci z različnimi pogrinjki in dodatno ponudbo tudi zvišajo. Tisti, ki se odločijo, da bodo Teden restavracij dodobra izkoristili, si menije ogledajo na spetnih straneh, se pozanimajo o možni končni ceni obiska in se največkrat tudi na podlagi videnega odločijo, kje bi jedli. Izbrani radovljiški in blejski gostinci so Teden tudi letos podaljšali, tako da v teh krajih z Okusi Radol'ce in Bleda kulinarično razpoloženje pravzaprav traja ves november. So pa zagotovo malenkosti tiste, ki nam ostanejo v spominu: izvirna postrežba, prijaznost osebja, nežen pristop pri svetovanju izbora vin, če ta niso že vnaprej izbrana. Dober gostinec ima to v krvi, in ko smo se oglasili pri Krištofu v Predosljah ter nismo izbrali vinske spremljave, so nam predlagali zanimive domače sokove: od slivovega do ingverjevega z meto. Še najbolj pa so nas navdušili s kruhom, saj nismo dobili običajne košarice z dvema, tremi različnimi vrstami rezin kruha, ampak domače mini bombete v treh barvah: navadni, rdeči in črni. Privlačno rdečo barvo je dala pesa, črno pa sipino črnilo. Tudi okus je bil odličen, otroci pa se rdečim enostavno niso mogli upreti. **K**



KORAKOV DEHTEČI BAZAR

Center Korak za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo Kranj in društvo Klub en korak več vabita na tradicionalni dobrodelni bazar, ki bo v ponedeljek, 21. novembra, ob 18. uri v kongresnem centru na Brdu pri Kranju. Tokrat so ga poimenovali Dehteči bazar. Slavnostni govornik bo mag. Klemen Grabljevec, predstojnik Oddelka za rehabilitacijo bolnikov po možganski poškodbi Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Soča. Za prijetne melodije bodo poskrbeli dijaki Gimnazije Kranj, ki bodo z uporabniki Centra Korak nastopili tudi na tradicionalni modni reviji pod mentorstvom Ivanke Zupan. Letošnja bo v znamenju prav posebnih rožic, napovedujejo organizatorji. Dobrodelni bazar bosta povezovala Jelena Jukič Wilfan in Damijan Perne, izkupiček pa bodo kot običajno namenili Centru Korak. **A. Š.**

SLADOLED Z RAZGLEDOM



Nedavno smo na terasi blejskega Grand Hotela Toplice ujeli še zadnji dan, ko smo lahko okusili zmagovalne okuse, tretji najboljši sladoled na svetu World Ice Cream Indexa 2016. Tekmovanje je irskega izvora in izbira naj sladoledno destinacijo na svetu. Slaščičarska delavnica Hotela Park je osvojila tretje mesto. Seveda je v tej sladoledni zgodbi dobila svoj okus tudi 'kremšnita', sladoled z okusom kremne rezine s kremasto burbonsko vanilijo in slastnim vafeljem.

EL RESTAURANTE MEXICO
Stražišče pri Kranju / T: 040 534 971

POZOR!!! DECEMBER SE BLIŽA!

VEGANSKE JEDI NA TRAINU

V sklopu Eko tedna v kranjskem Trainstation SubArtu bo v četrtek, 24. novembra, ob 19. uri potekala Veganska kuh'na, že kar šesta po vrsti. Gre za odprti tip kuhinje, kar pomeni, da se lahko pridruži vsak ljubitelj kulinarike. Organizatorji so veseli sodelovanja in novih idej vsakogar, ki ima zelenjavni vrt in je pripravljen zaupati katerega izmed receptov. Na tokratnem meniju bo glavna jed musaka (krompir, sojini koščki, čebula) z bešamelom (sojin jogurt, kurkuma, muškatni orešček), za katero bo poskrbel Kin Ølaårt, medtem ko bo sladico, sadni pire s tapioko in kokosovim mlekom, pripravil Jure Fortuna. V sklopu Veganske kuh'ne so organizirana tudi predavanja ter filmski projekti na temo zdrave prehrane, živali, onesnaževanja planeta ipd. Gre pa tudi za kuhinjo z dobrim namenom, zato na dogodku zbirajo prostovoljne prispevke za zavržene živali. **S. L.**



Odpiralni čas:
Ponedeljek–petek od 11 do 23 h
Sobota od 12 do 23 h
Nedelje in prazniki po dogovoru

Gostilna PR' MATIČKU - Matjaž Erzar, s. p.
Jezerska cesta 41, 4000 Kranj,
Telefon: (04) 234 33 60
E-pošta: prmaticku@gmail.com,
www.prmaticku.si

Urejen imamo tudi velik parkirni prostor.

ČLOVEK SI MORA VZETI ČAS, DA DOBRO POJE IN POPIJE - TAKO JE ŽIVLJENJE LEPŠE!



Nahajamo se v Kranju, natančneje na Primskovem pri kulturnem domu. Gostilna leži v prijetnem in mirnem okolju, kamor vas vabimo, da v miru doživite gurmansko doživetje ob okusno pripravljenih jedeh iz divjačine, jedeh iz krušne peči, slovenskih jedeh.

Gostilna je razdeljena na štiri prostore; med njimi je največja restavracija, v kateri je prostora za 50 gostov, posebej ločeno imamo lovsko sobo, kjer lahko pogostimo do 22 oseb in je primerna za razna praznovanja, družabne dogodke, za zaključene družbe ali slow-food, ki vam ga še posebej priporočamo.

Vhodni del pa je namenjen tistim, ki si zaželijo kavico ali le klepet ob kozarčku dobrega vina. **VABLJENI!**



PITOPEKA
PRVA V MESTU

KOROŠKA ULICA 14, KRANJ



pita z mesnim nadevom / 1,20 EUR



pita z nutelo in piškoti / 1,10 EUR

delovni čas:

pon. - pet.: 8:30 - 14:30

sob.: 8:30 - 13:00

ned. in prazniki: zaprto

V PITOPEKI za vas vsak dan pripravljamo slastne pite z različnimi nadevi za zajtrk ali malico. Sprejemamo tudi naročila za rojstnodnevne zabave in ostale posebne priložnosti. Za večja naročila nudimo količinski popust.

Za naročanje pokličite Gordano na 040 234 338.



Peče pite naših babic

Gordana Rajlič je ekonomistka, ki je poslovni izziv našla v peki pit.

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

Gordana Rajlič je že od malega rada pekla različne slaščice, tudi pite, česar jo je naučila mami. Testo je denimo znala razvleči že pri petnajstih letih. Po izobrazbi je zdravstvena tehničarka in ekonomistka, a je že med študijem začela razmišljati, da bi peko slaščic, njen dolgoletni hobi, razvila v posel. K temu so jo spodbujali tudi prijatelji, vsakič znova navdušeni nad njenimi dobrotami. »Razmišljala sem, katere izdelke že ponujajo za zajtrk in malico v Kranju, ter prišla do ugotovitve, da nihče ne prodaja domačih pit, kakršne so delale naše babice. Moji prijatelji jih obožujejo in to je bil še razlog več za odločitev, da odprem pitopeko, prvo v mestu,« pripoveduje mamica treh dečkov, ki se je tako leto in pol po koncu študija opogumila za samostojno podjetniško pot. Pitopeko je odprla pred dobrima dvema mesecema v stavbi na Koroški cesti 14 v Kranju. »Najprej moram poudariti, da brez izjemne podpore moža in staršev ne bi zmogla. Odziv strank je za zdaj dober, lepo so me sprejele. Precejšen del strank predstavljajo zaposleni v okoliških podjetjih in ustanovah, zelo sem jim hvaležna za podporo. Da sem na pravi poti, pa dokazujejo tudi nove stranke,« je zadovoljna Gordana. Z delom v pitopeki začenja že ob četrti uri zjutraj. »Trudim se, da so pite čim bolj raznovrstne. Vsak lahko najde kakšno po svojem okusu: tako sladkosnedci in mesojedci kot tudi vegetarijanci, vegani in alergiki. Sama namreč izdelujem domače testo brez jajc in mlečnih proizvodov. Sčasoma želim ponuditi tudi pite za bolnike s celiakijo,« je še napovedala. **K**

PO VINSKI POTI ŠE TA KONEC TEDNA



Po Vinski poti se lahko odpravite še danes in jutri, 18. in 19. novembra.

Podobno kot drugje v Sloveniji se tudi v Kranju ta čas vrstijo dogodki, povezani z vinom. Zavod za turizem in kulturo Kranj je v labirintu kranjskih rovov že devetič pripravil Vinsko pot, po kateri se je minuli konec tedna sprehodilo okoli 1500 ljubiteljev vinske kapljice, obiskovalce pa pričakujejo tudi danes in jutri, 18. in 19. novembra. Rovi gostijo vinarje iz vseh vinorodnih območij Slovenije, dogodek pa spremlja tudi pestra kulinarčna ponudba. Skupaj se predstavlja več kot petdeset ponudnikov vina in kulinarike, tokrat tudi Kranjska kuhna z domačimi gostinci. Na Vinski poti sicer običajno naštejejo okoli 3500 obiskovalcev. Rovi pod starim Kranjem pa bodo letos gostili še en dogodek – drugo predstavitev Pomurja z njegovimi predprazničnimi dobrotami, ki bo 10. in 11. decembra.

A. Š., foto: Primož Pičulin

DECEMBRA PESTRO VSAK DAN

Tudi letos se Kranju obeta pestro decembrsko dogajanje, napovedujejo na Zavodu za turizem in kulturo Kranj (ZTK). »Dogodki bodo prvič potekali prav vsak dan od 3. do 31. decembra, spreminjamo pa lokacijo prizorišča, saj bo celotno dogajanje potekalo na trgu pred Prešernovim gledališčem. Prizorišče bo tako dajalo vtis vasice in bo delovalo bolj domače, kot pa če je dogajanje razpotegnjeno skozi mesto. Na Glavnem trgu bo potekalo samo silvestrovanje,« je pojasnila Petra Žibert z ZTK Kranj. Prireditev so znova strnili pod slogan Prešerni december, začele pa se bodo 3. decembra ob 17. uri s prižigom prazničnih luči, na praznik Mestne občine Kranj, ki je na obletnico Prešernovega rojstva. Med prvimi decembrskimi dogodki velja omeniti še obisk Miklavža 5. decembra ob 17. uri. Seveda bo december znova postregel s pestrim koncertnim dogajanjem. Ponedeljki bodo namenjeni otrokom, zanje pripravljajo predstave in delavnice, ob torkih pa se obetajo sprehodi po mestu s škratkom Krančkom. »Kranj je bil lani ocenjen kot najlepše okrašeno mesto v Sloveniji, razsvetljava pa nameravamo letos še dopolniti,« je napovedala Žibertova. Ulice v starem delu mesta bodo sicer znova krasili tudi svetlobni poudarki Prešernovih verzov, ki namigujejo na novoletni čas. A. Š.

HELP!
A BEATLES TRIBUTE

19. november 21:00

eventim.si
BAZEN KRAJ
WWW.BAZEN-KRAJ.SI

Eden najboljših evropskih tribute bandov legendarnih Beatlov.

DRUŠTVO BAZEN KRAJ, KULTURNI CENTER, STARETOVA ULICA 20, KRAJ

Ana Zontar Kristanc

Cena knjiga je
21,90
EUR
+ poštnina

Anina kuhinja
ZA
**NENAPOVEDANE
GOSTE**

100 hitrih in preprostih receptov,
s katerimi boste navdušili svoje goste.

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

Gorenjski Glas



PREŠERNI DECEMBER

KRANJ, 3.-31. 12. 2016

Praznični december v starem Kranju

Praznujte in doživite decembrsko vzdušje v Kranju! Najlepše okrašeno slovensko mesto lanskega leta vabi vse ljubitelje pristnega in intimnega. Na prisrčnem prazničnem sejmu vas pričakujejo široki nasmehi, kuhano vino, domače sladkosti in unikatna božična darilca. Sejmsko in kulinarično dogajanje Prešernega decembra na trgu pred Prešernovim gledališčem spremljajo številni glasbeni dogodki in dogodki za otroke. Preprosto vzljubili boste izbrano okrasitev in osvetlitev mesta! Vsi dogodki so brezplačni!

Se vidimo v Kranju!



*Pridružite se prazničnemu vzdušju veselega decembra, ne zamudite **prižiga lučk v soboto, 3. decembra**, uživajte **na županovem koncertu Vlada Kreslina in Malih bogov**, koncertnih nastopih zasedb **Jinx, Avtomobili in Panda, Tinkare Kovač in Maje Založnik** ter na jazz koncertih, standup programu in sprehodih **s Krančkom za otroke**.*

Več informacij o Prešernem decembru: www.visitkranj.com



KRANJ



RAZPIS ZA PRIDOBITEV RAZSTAVNEGA TERMINA V GALERIJ KRAJSKE HIŠE V KRANJU V LETU 2017

Galerijski svet Galerije Kranjske hiše objavlja razpis za pridobitev razstavnih terminov v Galeriji Kranjske hiše v Kranju za leto 2017.

K sodelovanju vabimo likovnike, fotografe in avtorje celovitih likovnih ali dokumentarnih projektov. Pisno prošnjo, ki naj vsebuje opis del oz. koncepta razstave, fotografijo reprezentivnega dela, kratko osebno predstavitev, želeni termin in kontaktne podatke naj do 16. 12. 2016 naslovijo na naslov: Zavod za turizem in kulturo Kranj (za galerijski svet), Glavni trg 2, 4000 KRANJ oz. na elektronski naslov tic@visitkranj.si.

Kandidati bodo o izbiri obveščeni najkasneje do 13. 01. 2017.

 **KRANJ**

www.visitkranj.si

Zavod za turizem in kulturo Kranj
Glavni trg 2, 4000 KRANJ

POMURJE V ROVIH

10. 12. OD 10. DO 18. URE IN 11. 12. OD 10. DO 17. URE

V praznično okrašenih Rovih pod starim Kranjem se predstavlja Pomurje. Vabijo vas na pokušino prleških in prekmurskih kulinarčnih dobrot.

Ker pa je prednovoletni čas tudi čas nakupov daril, vam pomurski rokodelci ponujajo široko paleto izdelkov domače in umetnostne obrti. Privoščite si prednovoletno razvajanje "v Pomurju" in nakupite novoletna darilca v kranjskem podzemlju.

Vhod v rove je na Jelenovem klanecu in pod Kokrškim mostom. Prodaja vstopnic je v Kranjski hiši; cena: odrasli 5 EUR, upokojenci in študentje 4 EUR, otroci in mladi do 18. leta brezplačno.

VSTOPNICA VKLJUČUJE KUHANDO VINO NA GLAVNEM TRGU.



Terme Dobrna, kraj doživetij

Naj bo sončno poletje ali mrzla zima, pisana jesen ali topla pomlad – v Termah Dobrna ni nikoli dolgčas. Dodana vrednost k ponudbi so 200-letni zdraviliški park, sprehajalne in pohodniške poti po neokrnjeni naravi, muzeji, turistične kmetije ...

Zgodba Term Dobrna je zgodba, ki se je začela pisati že leta 1403. Zdravilne lastnosti in blagodejnost termalne vode so občudovali že stari Kelti in Rimljani, poseben pečat pa so pustile tudi številne zgodovinske osebnosti, kot sta znani pisatelj Karl May in Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje.

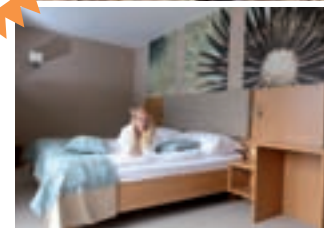
Termalna voda v Dobrni velja za idealno sredstvo ne samo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, pač pa tudi pri revmatičnih obolenjih ter zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema. Obloge in kopeli iz zdravilnega blata, imenovane fango, priporočajo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bole-

činah in revmatskih obolenjih. Za pospešitev zdravilnih procesov v telesu in izboljšanje metabolizma pa se uporablja šota. Da bi bilo bivanje v termah nadvse dobro izkoriščeno, so vključili tudi posvet pri zdravniku in terapije za ohranitev zdravja.

NEKAJ LEPEGA ZA UPOKOJENCE: V Termah Dobrna so ponovno prisluhnili vsem upokojencem, ki si oddih želijo preživeti v termah, vendar nimajo avtomobila, voznškega izpita ali pa samo ne vozijo radi. Olajšati jim želijo prihod na oddih in jim odvzeti stres zaradi vožnje in potovanja. Zato vsem, ki bodo koristili program Lepo je biti upokojenec, omogočajo brezplačen

organizirani prevoz od doma v Terme Dobrna in tudi nazaj domov.

ZA LJUBITELJE NARAVE: Ljubitelju narave ponuja že sprehod skozi zdraviliški park čudovita doživetja. Na nekatere vrste dreves velja biti posebej pozoren, saj s svojo veličino kraljujejo v parku. Takšen je beli topol, ki ima obseg debla 515 centimetrov in je uvrščen na tretje mesto med doslej znanimi topoli v Sloveniji. Za tiste, ki ste še bolj aktivni ali pa si to želite biti, so tukaj številne sprehajalne poti, na katerih si lahko ogledate znamenitosti in si utrujeni od raziskovanja nato oddahnete na kateri od okoliških turističnih kmetij.



POSEBNA UGODNOST ZA UPOKOJENCE BIVATE 5, PLAČATE 4* TERME DOBRNA

LEPO JE BITI UPOKOJENEC, 4=5 NOČI*
od 20. 11. do 23. 12. 2016

5 x polpenzion + kopanje
že od **198,00 € 158,00 €** oseba / 4=5 noči

- ✓ BREZPLAČNI PREVOZ od vašega doma do Term Dobrna in nazaj,
- ✓ 1 x posvet pri zdravniku + zdravstvene storitve,
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- ✓ brez doplačila za bivanje v enoposteljni sobi,
- ✓ BREZPLAČNO do 2 vnučka.

MINI ODDIH
do 23. 12. 2016

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

- ✓ WELL bon v višini 5,00 €,
- ✓ MEDICO bon v višini 5,00 €,
- ✓ 1 x vstop v Deželo savn,
- ✓ brezplačen vstop v fitnes,
- ✓ neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo,
- ✓ otroci do 4. leta starosti - BREZPLAČNO bivanje in polpenzion.

POSEBNA
UGODNOST
ZA UPOKOJENCE
*PODARIMO
1 NOČ
in BREZPLAČNI
PREVOZ



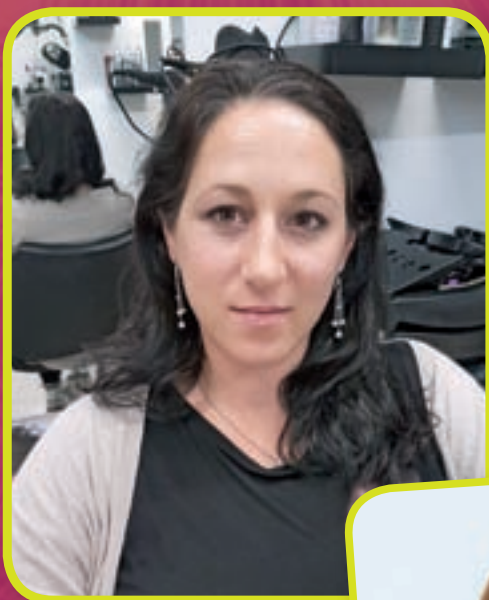
TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403

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



Preobrazba s salonom Tricut

Špela si je zaželela izrazito spremembo.
Najprej smo ji lase posvetlili in jo nato pobarvali
z barvo v oranžno-bakrenem odtenku.



LICENJE: Špela Hočevar za Imakeup
FOTO: Primož Pičulin



KAJ JE?

Tri delni sistem brez sulfatov, ki zaklene barvo v las in obnavlja strukturne poškodbe las.

KAJ VSEBUJE?

Obnovitveno moč kvinoje, ki zaklene barvo v las in naravne sestavine, ki znanstveno dokazano zagotavljajo najvišjo zaščito pred bledenjem barve in poškodbami las.

KAJ DELA?

Zagotavlja najvišjo zaščito barvnih las in s tem dlje časa obstojno barvo vse od korena do konic.

tricut
FRIZERSKI SALON

FRIZURA FRIZERSKI
SALON TRICUT
Jelenčeva 1, Kranj
T: 05/90 56 470
Delovni čas:
pon.–pet. 8–19, sob. 8–12

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

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



INSTANT POLENTA – INSTANT MEDITACIJA?

Ali kdaj kuhate polento? Klasično, ki se kuha dve uri? Instant v dveh do treh minutah?

Se sproščate? Klasično dve uri? Sploh ne? Pa bi se, če bi se dalo sprostiti v krajšem času? V nekaj minutah? Instant meditacija? Včasih je veljalo, da se moramo za meditacijo umakniti v »izolacijo«, da se lahko posvetimo sebi, svojim občutkom, sproščanju. Idealno bi bilo, če bi meditirali vsak dan, uro do dve ...

Naša realnost je drugačna. Živimo v obdobju hitrega tempa, napredka in sprememb, ko vse več stvari v našem življenju postaja »instant«: od polente in žgancev, SMS-voščil, do FB-prijateljev in odnosov. Zakaj ne še sproščanje?

Trije predlogi instant sproščanja

1. Si predstavljate, kako sproščeni bi bili, če bi meditirali 5–8 krat na dan? Idealno. Po novem je vsakič, ko greste na WC, to vaš novi čas za meditacijo. Predstavljajte si, da skupaj z vsemi izločki odtekajo vse vaše napetosti, skrbi, problemi. Ko si umivate roke, nekajkrat globoko vdihnite in si predstavljajte, da vas čista voda napolni z mirom in energijo. Vzemite si minuto več kot običajno in začutite, koliko bolj sproščeni ste po tem »mini obredu« v primerjavi s prej, ko tega niste počeli. Presenečeni boste, deluje, čeprav se zdi mogoče na prvi pogled preveč preprosto ali celo smešno.

2. Izkoristite čas, ko čakate (v banki, na semaforju, v vrsti, ko se peljete z avtobusom ...). Videli boste, da tudi v minuti, ko čakate, lahko ogromno naredite zase: začutite telo, ugotovite, kje ste napeti. Zavestno dihanje v ta del, si predstavljajte, da izdihani zrak raztopi vašo zakrčenost in utrujenost. Vsak nov vdih vas napolni s svežo energijo, sproščenostjo, umirjenostjo.

3. Ko pridete iz službe utrujeni, s polno glavo težav, je idealno, da greste pod tuš in se preoblečete, si zraven predstavljate, da s tem obredom prekinete službeno energijo in vstopite v svoj svet, kjer je mir, kjer čas teče počasneje. Predstavljajte si, da voda spere in odplavi vso utrujenost, sveža, čista voda pa nahrani vaše telo in celice, jih obnovi in vas umiri. Predstavljajte si, da vam voda in zrak prinašata vse tisto, kar potrebujete.

Ne začnite delati vsega naenkrat, manj je več! Ko se boste znali umiriti sredi hrupa, dražljajev in stresa, katerih del ste, vam bo to najhitreje pomagalo zmanjšati stres.

Center Zdravja in Harmonije

althea[®]

Železniška ulica 5, 4248 Lesce
tel: 04 531 69 75, gsm: 040 81 85 85

mail: info@althea.si

spletna stran: www.althea.si

FB: <https://www.facebook.com/AltheaCenterZdravja/>

Kmalu probono ambulanta

Besedilo: **Ana Šubic**

Foto: **Tina Dokl**

Po vzoru drugih večjih slovenskih mest bo tudi Kranj kmalu dobil prvo probono oz. brezplačno zdravstveno ambulanto – Fajdigovo ambulanto, v kateri bodo nudili pomoč osebam brez urejenega osnovnega zdravstvenega zavarovanja. Kot je pojasnil Tomaž Krišelj, direktor Gasilsko reševalne službe Kranj in vodja projekta kranjske brezplačne ambulante, bo občina do konca novembra končala ureditev prostorov ambulante v stavbi na Cesti Staneta Žagarja, kjer je bila včasih uprava Kranjskih vrtcev. »Nimamo še pridobljene vse ustrezne dokumentacije, ki jo potrebujemo za odprtje ambulante, a smo prepričani, da se bo to zgodilo zelo kmalu,« je dejal.

Ambulanta bo nosila ime po legendarnem kranjskem zdravniku Božidarju Fajdigi, ki je pogosto svoje storitve opravljal brezplačno. »V Sloveniji je deset tisoč ljudi brez obveznega zdravstvenega zavarovanja in prav je, da jim pomagamo,« je še poudaril Krišelj in dodal, da morajo Gorenjci brez urejenega zavarovanja sedaj po pomoč v ljubljansko ambulanto. Kranjska ambulanta bo sprva predvidoma odprta enkrat tedensko, kdo bo delal v njej, pa Krišelj še ne želi razkriti. Osebe nameravajo predstaviti na novinarski konferenci, ki jo bodo pripravili pred odprtjem ambulante in na katero bodo povabili tudi Fajdigova vnuka. **K**



Fajdigova ambulanta bo v stavbi na Cesti Staneta Žagarja, kjer je bila včasih uprava Kranjskih vrtcev.

KAKO PREPREČITI UHAJANJE URINA?

Urinska inkontinenca ni smrtno nevarna bolezen, je pa izjemno neprijetna nadloga, ki prizadene vsako peto žensko po 35. letu in kar vsako tretjo po 55. letu starosti. Pri mlajših gre večinoma za t. i. stresno inkontinenca, pri kateri urin uhaja ob kihanju, teku, skakanju ..., starejši pa imajo pogosteje težave s prekomerno aktivnim sečnim mehurjem, zaradi česar gredo zelo pogosto na vodo, tudi po 20 ali večkrat dnevno.

Ljudje smo večinoma takšni, da dokler sami nimamo težav, kar nekako ne verjamemo, da lahko to prizadene tudi nas. Žal je vsaj v primeru inkontinence takrat, ko voda že uhaja, za ukrepanje že precej pozno, vsekakor pa skrajni čas. Zelo veliko lahko namreč naredimo sami. Najpomembnejši je zdrav življenjski slog, torej redna telesna vadba s poudarkom na krepitvi mišic medeničnega dna, zdrava prehrana in skrb za zdravo črevesno floro, ohranjanje telesne teže v „normalnih“ mejah, dobra hidracija, skrb za čimmanjšo stresno obremenitev, dovolj kvalitetnega spanca. Na prvi pogled se zdi, kot da ti dejavniki nimajo prav veliko zveze z uhajanjem urina,

a ni tako. Vse te stvari namreč močno vplivajo na kvaliteto tkiva in če je ta slaba, lahko hitro pride do popuščanja struktur, ki so za zadrževanje urina bistvenega pomena – mišic in vezivnega tkiva medeničnega dna. Pomemben pa je tudi ustrezen higiensko-dietetski režim uživanja hrane in pijače. Zadrževanje urina po več ur ali uriniranje „za vsak slučaj, ker kasneje ne bo časa“ lahko z leti privede do težav s prekomerno aktivnim mehurjem; le-te se lahko poslabšajo tudi ob uživanju alkohola, kave ali gaziranih pijač, citrusov ali močno začinjene hrane, ki draži mehur. Najbolje bi bilo, da bi se tega zavedali že v mladih letih. Prav vsem, tako ženskam kot moškim, poleg zgoraj omenjenih „splošnih navodil“ glede zdravega načina življenja priporočamo še izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna (t. i. Keglove vaje). Že nekaj časa je tudi v Sloveniji na voljo terapija z magnetno stimulacijo mišic medeničnega dna. Njena velika prednost je neinvazivnost metode, ki je povrh še prijetno sproščujoča, ob tem pa se pacient tudi nauči pravilnega izvajanja Keglovih vaj.

Večkrat slišimo o Keglovih vajah; kaj je to?

Keglove vaje so vaje, s katerimi okrepimo mišice medeničnega dna in tako preprečimo uhajanje urina.

Kako pa jih izvajamo?

Začnemo tako, da stisnemo mišice medeničnega dna, kar se da močno, in stisk zadržimo, kolikor dolgo lahko (najbolje 6–8 sekund). Mišice nato sprostimo in počakamo 6–8 sekund. Stisk nato ponovimo tolikokrat, kot le moremo (8–12-krat, če gre). Postopoma nato intenzivnost vadbe povečujemo. Ko obvladamo to „osnovno“ vajo, lahko dodamo še eno: prvih 4–6 stiskov naredimo tako kot prej, zadnjih 4–6 pa tako, da med zadrževanjem stiska dodamo še 3–4 močnejše stiske z višjo hitrostjo.

Kako pogosto pa moramo izvajati omenjene vaje in kdaj lahko pričakujemo izboljšanje?

Vsak dan, vse življenje. Če boste vaje izvajali po opisanem postopku, boste izboljšanje opazili po 3–6 mesecih. Pomembno je, da vaje izvajate tudi, če imate občutek, da ne pomagajo. Ob terapiji z magnetno stimulacijo je čas do izboljšanja precej krajši, 1–2 meseca, pa še naučite se pravilnega izvajanja vaj.

Moramo biti med izvajanjem teh vaj na kaj posebej pozorni?

Vaj nikoli ne izvajajte med uriniranjem! Pazite, da ob stisku mišic medeničnega dna ne zadržujete dihanja in da ne stiskate skupaj nog in zadnjice. Bodite pozorni, da predela medeničnega dna ne potiskate navzdol (kot pri odvajanju blata), pač pa morate področje okoli zadnjika in sečnice potegniti navzgor.

KUPON

1 x brezplačen obisk magnetoterapije



MEDICINSKI
CENTER

Podnar

Poslovna cona A 18
4208 Šenčur

Telefon: 059 05 75 70

Faks: 059 05 75 71

E-pošta: info@mc-podnar.si

www.mc-podnar.si

DEJAVNOSTI:

- ginekološki pregledi ● vodenje nosečnosti
- nuhalna svetlina ● 3D/4D ultrazvok v nosečnosti
- neinvazivni prenatalni test za odkrivanje Downovega sindroma
- **NOVO: UZ TREBUHA**
- zdravljenje inkontinence z magnetno stimulacijo in laserjem
- svetovanje

Kako zdravi smo Kranjčani?

V Kranju bolje od slovenskega povprečja ocenjujemo svoje zdravstveno stanje, imamo podpovprečno stopnjo umrljivosti zaradi rakavih obolenj ...

Besedilo: **Ana Šubic**
Foto: **Tina Dokl**

Po raziskavi Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) so najbolj zdrave slovenske občine Domžale, Medvode in Radovljica. A tudi Kranj se je dobro odrezal. Tako je bil delež Kranjčanov, ki so svoje zdravje ocenjevali kot dobro, višji od slovenskega povprečja. Bolniška odsotnost delovno

aktivnih prebivalcev v Kranju je trajala povprečno 10,2 koledarskega dne na leto, v Sloveniji pa 13,7 dne. To sta le dva od 35 kazalnikov, s katerimi so v NIJZ izmerili zdravstveno stanje prebivalcev vseh slovenskih občin. Poglejmo še, kako se je Kranj odrezal pri nekaterih drugih kazalnikih.

Raziskava je pokazala, da je bil v Kranju delež oseb, ki prejemajo zdravila zaradi povišanega krvnega tlaka, nižji od slovenskega povprečja, prav tako za

sladkorno bolezen. Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi srčne kapi je bila 1,7 na 1000 prebivalcev, starih 35 do 74 let, v Sloveniji pa 1,9. Pri starejših občanah je bila stopnja bolnišničnih obravnav zaradi zlomov kolka 7,6 na 1000 prebivalcev, v Sloveniji pa 6,4. Delež uporabnikov pomoči na domu je bil blizu slovenskemu povprečju, stopnja umrljivosti zaradi samomora pa je bila 17 na 100.000 prebivalcev, medtem ko je bilo slovensko povprečje 22.



Tajska masaža
TAJA

Drejc Kovač, Zlato polje 18, 4000 Kranj
Tel: 041 111 211
E-pošta: tajska@masazakranj.si
www.masazakranj.si

Najboljša tajska masaža na Gorenjskem se nahaja v Kranju na Zlatem polju v masažnem salonu TAJA s prijetnim ambien-
tom. Ponujamo tradicionalno tajsko masažo, tajsko masažo z aromatičnimi olji, tajsko masažo s toplimi zelišči, športno masažo, masažo stopal, masažo za nosečnice, king masažo (mešanica masaž), po vsaki masaži dobite tudi čaj. Parkiranje je možno pred salonom, v salonu pa je možno tudi tuširanje.

Cenik in vso ponudbo lahko vidite na internetni strani ali facebook strani salona.

V masažnem salonu TAJA lahko kupite tudi darilne bone, ki so kot nalašč primerni za odlično darilo v prazničnih dneh. V salonu imamo za vas tudi kartico masaž, kjer se beležijo masaže, s tem da je vsaka 6. masaža brezplačna.

Vljudno vabljeni za boljše počutje in sprostitev vašega telesa v masažni salon Taja.



Za masažo se lahko naročite po telefonu številka 064 111 211 ali po e-pošti: tajska@masazakranj.si.

KUPON za 20% popust na vse vrste masaž

Popusti in ugodnosti se med seboj izključujejo.

Telesni fitnes otrok je bil blizu slovenskemu povprečju. Občasno ali redno kadi 22 odstotkov občanov, na državni ravni je delež kadilcev 24-odstoten. Stopnja bolnišničnih obravnav zaradi poškodb v transportnih nezgodah je bila 2,0 na 1000 prebivalcev, v Sloveniji pa 1,8, delež prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji pa je bil blizu slovenskemu povprečju. Odzivnost na program Svit – presejanje za raka debelega črevesa in danke je bila 60,2-odstotna, v Sloveniji pa 60,4-odstotna, odzivnost na program Zora – presejanje za raka materničnega vratu pa je bila v Kranju 69-odstotna, medtem ko je bila v Sloveniji 71,3-odstotna. V gorenjski prestolnici je glede na slovensko povprečje manj smrti zaradi bolezni srca in ožilja, manjša je umrljivost zaradi vseh vrst raka.

NIJZ v projektu Zdravje v občini, ki prikazuje zdravstveno stanje ljudi v slovenskih občinah in primerjavo med njimi, podatke, ki jih bodo letno posodabljali, zajema iz različnih baz. Spremljajo demografske in razvojne kazalnike občine, dejavnike tveganja za zdravje (telesni fitnes otrok, prekomerna prehranjenost, kajenje, opijanje ...), odzivnost na preventivne presejalne programe, zdravstveno stanje (novi primeri raka, astma pri otrocih, prejemniki zdravil za različne bolezni, srčni infarkt, možganska kap, bolniške odsotnosti ...) pa tudi



Solna hiša Kranj
Dihamo z naravo
solne terapije, solne sobe


051 221 315, www.solna-hisa.si

za močan imunski sistem, dihala in kožo...


ANA PEŠEC S.P., PLANINA 3, KRANJ



Redno gibanje pomembno prispevka k zdravju. Tega se dobro zavedajo tudi člani skupin Šole zdravja, ki se vsako jutro zbirajo na telovadbah na prostem. Njihovo vseslovensko srečanje je letos potekalo v Kranju.

splošno umrljivost ter umrljivost zaradi raka in različnih bolezni. Namen projekta je krepitev zdravja in preprečevanje bolezni v lokalnem okolju, kjer ljudje živijo in delajo, ter omogočiti boljšo dostopnost in dosegljivost zdravstvenih podatkov v Sloveniji. 

PROKOZMETIKA, ART OF BEAUTY STUDIO, POSLOVNA CONA B 20, 4208 ŠENČUR
T: 04 279 22 90, M: 051 313 011, studio@prokozmetika.si, <http://studio.prokozmetika.si>

 **Prokozmetika**
Art of beauty Studio



PROKOZMETIKA
ART OF BEAUTY
Studio

VREDNOSTNI BON
ZA STORITVE V STUDIU
15,00 €*

* Vrednost bona ni izplačljiva v gotovini. Bon je potrebno vnovčiti v celoti.
Bon velja do 31. 12. 2016 in je unovčljiv pri storitvah nad 50 €. Boni se med seboj ne seštevajo.

CVETLIČNA PRIPOVED

Aleš Forjanič, cvetličar



Si je venčke res izmislil Božiček?

Vročé novice o našem dragem Božičku! Škrati in vile, njegovi pomočniki, so se nehali igrati od skrbi. Božiček je namreč pozabil, kje ima očala, izgubil pa je tudi kapo, copate, ključ od električnih sank in celo nekaj pisem. Škrati in vile so staknili glave in ugotovili: to se je zgodilo zato, ker je ubogi Božiček preobremenjen. Pametno so mu delili nasvete okoli pozabljivosti, dokler se Božiček ni razjezil ter kar brez kape zdirjal od doma. Škrati in vile so bili prepričani, da so ga nekaj polomili, zato so pridno pospravili hišo in pri tem našli vse pozabljeno. Čez čas se je Božiček vrnil s prekrasnim smrekovim venčkom pod pazduho. Medtem ko ga je obešal na vhodna vrata, ga je eden izmed škratov vprašal: Čemu pa je ta venček? Da ne pozabim na božič in darila, je namrščeno odvrnil Božiček, mu vzel očala in šel brat naša pisma. Vam je všeč anekdota? Ji verjamete? Nikar! Izmislil sem si – vse. Božiček nikoli ne pozabi na nikogar, venčke pa so iznašli stari narodi, kaj vem, mogoče še pred Božičkom. Pišejo nekako takole: venčki, še posebno s prižganimi svečami, so že od nekdaj simbolizirali upanje v zimski temi, da se kmalu povrnejo toplota in dolgi sončni dnevi. Krog, ki nima ne začetka ne konca, pomeni nesmrtnost naše duše, odrešitev in življenje, ki nikoli ne preneha. Venček je navadno spleten iz zimzelenega rastlinja, ki prav tako simbolizira večnost življenja. Same čudovite, nam tako dobro znane in domače zelenke. Katero imate najrajši? Bršljan – mir in povezanost, smreka – uresničitev sanj, božje drevce – brezpogojna ljubezen, bor, tisa – nesmrtnost, cedra – zaščita in zdravljenje, lovor – zmaga nad trpljenjem in preganjanjem. Samo pogledjte, kako krasen simbolizem se skriva v naših zelenkah! Zdaj, ko veste zanj, se boste pa že sami odločili, kaj je najbolj pomembno za vaše dobro počutje. In če se oglasite pri nas, lahko s skupnimi močmi ustvarimo tako lep venček, da vam bo ob pogledu nanj vse praznike igralo srce. Lep dan želim!



Aleš Forjanič s.p.

PE Cesta talcev 89, 4000 Kranj
tel.: 04 23 59 124

Katja gre na olimpijado

Katja Podjed iz Stražišča, študentka prvega letnika višje šole v Biotehniškem centru Naklo, smer Hortikultura, se bo udeležila poklicne olimpijade EuroSkills na Švedskem.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**Foto: **Tina Dokl**

Katja Podjed je morala najprej uspešno opraviti s kvalifikacijami na državnem nivoju, da je pridobila vstopnico za poklicno olimpijado oz. strokovno tekmovanje EuroSkills, ki bo od prvega do tretjega decembra potekalo v Göteborgu na Švedskem. Kvalifikacije SloSkills so potekale že spomladi na sejmju Flora v Celju, ko je bila Katja še dijakinja petega letnika Biotehniškega centra (BC) Naklo, smer Hortikulturni tehnik. Pomerilo se je šest tekmovalcev, ki so se uvrstili v kvalifikacije že na predhodnih tekmovanjih, ponovno pa je moral vsak pokazati kar največ znanja, spretnosti in ustvarjalnosti pri kreiranju različnih cvetličnih aranžmajev. Katja je najbolj prepričala strokovno komisijo in si s tem zagotovila udeležbo na tekmovanju EuroSkills.

EuroSkills je tekmovanje mladih med 18. in 25. letom v poklicnih spretnostih. Glavni cilj tekmovanja je promocija poklicev, ki so deficitarni, redki ali imajo nižji družbeni ugled. Pobudo za EuroSkills, ki je prvič potekal leta 2008, je prišla od takratnega evropskega komisarja za izobraževanje in kulturo Jana Figela. Prvič je bilo organizirano v času, ko je v Evropi zaradi zmanjšane vpisa mladih v programe poklicnega in strokovnega izobraževanja na trgu dela začelo primanjkovati kadra s tako izobrazbo. Ideja EuroSkills je skladna z idejo tekmovanj WorldSkills, ki pa imajo po svetu že več kot petdesetletno tradicijo. Da Slovenijo na EuroSkillsu predstavljajo najboljši, republiški Center za poklicno izobraževanje Slovenije organizira predizbore in nato še SloSkills tekmovanja iz več poklicnih področij. Letos bo Slovenijo v Göteborgu zastopalo dvanajst tekmovalcev, ki bodo tekmovali v devetih panogah: lesarstvo, mehatronika, cvetličarstvo, informatika, aranžerstvo, slikopleskarstvo, kuharstvo, strežba in kamnoseštvo.

PRIPRAVLJA SE ŽE OD AVGUSTA. Katja Podjed je pripravljena na EuroSkills vzela zelo resno, začela je že avgusta. Z nasveti sta ji v veliko pomoč mentorica Sonja Jerič Štefe ter priznani slovenski cvetličar in mednarodni sodnik na cvetličarskih in vrtnarskih tekmovanjih Marjan Planinšek, oba tudi potujeta na Švedsko, Jerič Štefe-tova kot mentorica, Planinšek kot sodnik. Pred kratkim smo Katjo obiskali v šoli, ko je imela simulacijo tekmovanja, izdelovala je poročno in namizno dekoracijo, samostojno dekoracijo ... Kakšne naloge konkretno bo imela na tekmovanju, sicer ne ve, kajti navodila tekmovalci dobijo šele na tekmovanju, lahko pa tudi s pomočjo mentorjev še veliko pridobi s preizkušanjem različnih tudi drugačnih tehnik, idej ... Po besedah Sonje Jerič Štefe je Katja zelo zagnana, ima veliko volje, želje, pozitivne energije. »V konkurenci cvetličarjev bo 12 tekmovalcev iz 12 držav, konkurenca bo močna. Letos prvič je iz cvetličarstva po samo ena tekmovalka oz. tekmovalec, doslej je bilo to v parih,« je pojasnila mentorica in poudarila, da se konkurence ne boji, ker bo Katja dala vse od sebe. Še preden bo ekipa slovenskih tekmovalcev skupaj z mentorji odpotovala na Švedsko, bodo imeli štiri dni multidisciplinarnih priprav v Ljubljani, zato da bodo »zadiahali« skupaj kot en tim. Za Katjo Podjed pa lahko samo še zapišemo, da se tekmovanja zelo veseli ... **K**



Katja Podjed pri ustvarjanju namizne dekoracije, pri kateri so poudarjene barve. Cvetje bo še dodala.



Katja Podjed in Sonja Jerič Štefe med simulacijo tekmovanja; končni izdelek bo samostojni aranžma, ki spominja na epifitno deblo (na sliki levo).

Radiatorsko slovo

Če boste pozorni pri obisku modernih novogradenj, boste morda presenečeni, da nikjer ni več radiatorjev.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Ne gre za modno muho, temveč za sodobno ogrevalno tehnologijo. Ne gre za prepričanje, da bodo radiatorji kmalu dokončno izumrli, ampak za dejstvo, da jih potrebujejo le še redki. Vse te spremembe so se zgodile zadnjih pet let.

Ploskovno ogrevanje. Izraz, ki še ni povsem v podzavesti graditeljev. Če pa omenimo stropno, stensko in talno ogrevanje, smo že bliže znanemu, kajne? Ploskovno ogrevanje je dobro znano že desetletja in pri novogradnjah počasi, a zanesljivo izpodriva klasično radiatorsko ter konvektorsko ogrevanje. Sistem ploskovnega ogrevanja deluje z nižjimi ogrevalnimi temperaturami, ki

segajo do 45 stopinj Celzija, kar je veliko bolj primerno pri ogrevanju s toplotno črpalko. Nudi veliko boljše razporeditev toplote po prostoru, saj se ogreva celotna površina tal. Poznamo tudi stensko ter stropno ogrevanje, ki deluje podobno kot talno ogrevanje, so pa načini za montažo drugačni ter zahtevajo več izkušenj.

STENSKO OGREVANJE. Največ se uporablja za dodatno ogrevanje prostorov, v kombinaciji s talnim in stropnim ogrevanjem. Še pred kratkim so ga samo priporočali, danes lahko napišemo, da je že stalnica pri sodobnih novogradnjah. Pomislekov ni več, saj že obstajajo reference in lahko rečemo, da se ta način ogrevanja povsem obnese. Deluje na principu nizkotemperaturnega ogrevanja prostorov ter zaradi tega

omogoča zdravo bivanje pri odličnih klimatskih pogojih. Toplota prehaja v prostor s sevanjem, deloma tudi s konvekcijo. Topel zrak se ob ogreti ploskvi dviga. Cirkulacija je močnejša, tako preprečimo sevanje hladnih sten in oken. Konstrukcijsko je zelo enostaven sistem in je z njimi lahko upravljati. Dostopne cene, enostavno načrtovanje, minimalni stroški vzdrževanja in nizka poraba energije so glavni razlogi, da se stensko ogrevanje vedno bolj uveljavlja tudi pri nas. Do sedaj se je stensko ogrevanje uporabljalo predvsem skupaj s talnim ogrevanjem, možno pa ga je samostojno uporabljati tako v novogradnjah kot pri sanaciji starih objektov.

EKONOMSKI (IN ESTETSKI) VIDIK STENSKEGA OGREVANJA. Nizkotemperaturni režim ogrevanja s talnim ogrevanjem nudi enako udobne bivalne pogoje v prostoru s temperaturo, ki je za 1–2 stopinji nižja kot pri radiatorskem ogrevanju. Stensko ogrevanje omogoča, da imamo v prostorih nekaj stopinj nižjo temperaturo kot pri klasičnem ogrevalnem sistemu. Zaradi sevanja toplote od stene proti stropu dobimo prijetno, enakomerno porazdelitev temperature po višini, zato ne občutimo sobne temperature kot nizke. O prihrankih energije ne bomo razpredali. Možnost hlajenja prostorov pomeni prijetnejše klimatske pogoje glede na klimatsko napravo, ni hrupa, konstantna vlažnost prostora, konstantna razporeditev temperature v prostoru. Estetski vidik pa je najverjetneje tisti, ki pretehta jeziček na tehtnici. Prostor, v katerem ni radiatorjev, je lepši

Proizvodnja keramičnih pečnic, st. o. o.
Podzemljana 18, 8000 Novo mesto
Tel. +386 (0)7828 1700, Fax: (0)7828 1701
E-mail: peci@pec-keramika.si
www.pec-keramika.si

BOŽIČNO NOVOLETNA AKCIJA
prodaje vseh vrst lončenih peč in kaminov s postavitvijo
ter kaminskih kurišč KOBOK, SCHMID in SUPRA
15% + 4% za predplačilo.
Popusti se medsebojno izključujejo. Akcija traja od 7.11 do 24.12.2016.

Proizvajamo, svetujemo,
projektiramo in montiramo
vse vrste:

- LONČENIH PEČI IN KAMINOV
- GOTOVIH PRENOSNIH PEČI
- ŠTEDILNIKOV
- PIZZA PEČI
- TOPLOZRAČNIH PEČI IN KAMINOV
- KRUSHNIH PEČI ...

PONUJAMO TUDI POPRAVILA IN VZDRŽEVANJE PEČI.

POOBlaščen
PRODAJALEC,
MONTAŽER
IN SERVISER
KURIŠČ
IN KAMINOV
BOSK ŠCHMID



KRANJ d.o.o.
GITAS

Zgornje Bitnje 1,
4209 Žabnica - Kranj
Tel.: 04 23 15 700
www.gitas.si

PRODAJA - SERVIS - MONTAŽA








in večji. Kakorkoli se proizvajalci radiatorjev trudijo z oblikovanjem, še vedno zavzamejo veliko prostora.

TALNO OGREVANJE. To je način ogrevanja, ki ga poznamo že dlje, in zato res lahko napišemo, da danes v novogradnjah brez njega ne gre. Poznamo cevno talno ogrevanje ter ploskovno s posebnimi ploščami. Gre za sistem ogrevanja, kjer voda kroži po ceveh, ki so vgrajene v tla. Toplota talnega sistema se prenese na talno konstrukcijo, preprosto povedano na talno oblogo, kot je parket, laminat, keramika ali drug pod, tako celotna tla delujejo kot grelno telo. Z radiacijo tla oddajajo toplo v prostor in ogrevajo zrak. Vaša tla so en sam »kamin«. Talno gretje postaja vedno pogostejši sistem ogrevanja. Uporablja se za samostojno

” Ploskovno ogrevanje. Izraz, ki še ni povsem v podzavesti graditeljev. Če pa omenimo stropno, stensko in talno ogrevanje, smo že bližje poznanemu, kajne? Ploskovno ogrevanje je dobro poznano že desetletja in pri novogradnjah počasi, a gotovo izpodriva klasično radiatorsko ter konvektorsko ogrevanje.

ogrevanje tako stanovanjskih hiš kot tudi javnih objektov. Samostojno ogrevanje? Drži. Če se spet vrnemo v preteklost. Še pred nekaj leti smo bili prepričani, da so samo radiatorji tisti, ki nas lahko ogrejejo. Dobro ogrejejo. Vendar smo vedno znova pozabili, kako ogromno ogrevalno telo imamo pri talnem ogrevanju. Iz lastnih izkušenj: tam, kjer je talno ogrevanje, se radiator ne prižiga niti v najhujših zimah, razen seveda v kopalnici, kjer je največkrat »lojtrska« izvedba, namenjena sušenju brisač. Cena montaže klasičnega talnega gretja se giblje med 30 in 40 evri na kvadratni meter, če cena montaže vključuje tudi vgradnjo vseh plasti talne konstrukcije. Strošek pa se lahko seveda tudi drastično zviša, odvisno od sistema vgradnje.

TRGOVINA
ZA TOPLE ZIMSKE DNI

KAMIN



SAVAL

Sanacije dimnikov z nerjavečimi cevmi
Povrtavanje in montaža, Diamantno vrtnanje
☎ 041 229 246

EKSKLUZIVNI UVOZNIK ZA KAMINSKE PEČI PROIZVAJALCA HASE

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

MOŽEN NAKUP NA OBROKE

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



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

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

NUMIDIMO VAM:

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








DOSTAVA V STANOVANJE, PRIKLOP NA DIMNIK!

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





www.dimniki-kamini.si

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

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

ELEKTRIČNO TALNO OGREVANJE. Večini je znano talno ogrevanje, kjer je medij prenosa toplote voda. Tak sistem je sicer najpogostejši, vse bolj pa v uporabo prihaja tudi električno talno ogrevanje. Kar brez strahu. Ne boste delali samo za položnice, ki jih pošilja dobavitelj električne energije. Tak način ogrevanja je daleč od potrate denarja. Električno talno ogrevanje prav tako lahko uporabimo kot glavni ogrevalni sistem objekta. Torej spet brez radiatorjev. Poznamo več vrst električnega talnega ogrevanja. Eden od sistemov je sistem z bakrenimi žicami, poznamo tudi sistem grelne kovinske folije in z aluminijastim grelnim trakom ter sistem, kjer je grelni kabel pritrjen na mrežo iz steklenih vlaken. Pri električnem sistemu so investicijski stroški nižji, kot pri klasičnem talnem ogrevanju. Tudi montaža sistema je lažja, lahko ga vgradimo tudi pod vse talne obloge.

V vročih poletnih dneh imamo možnost hlajenja prostora z dovajanjem hladu v cevovode. Sicer pa sistem talnega ploskovnega ogrevanja ni najbolj

primeren za ohlajanje, saj ima znatno nižje izkoristke.

STROPNO OGREVANJE. Je primerno, ko ne moremo ogrevati s talnim ali stenskim sistemom. Obstaja več načinov montaže, npr. pri suhomontažnih izdelkih, ki so primerni, pri »gips« ploščah ali leseno grajenih hišah, ter podometnih panelov, ki se uporabljajo pri opečnih gradnjah. Strokovnjaki trdijo, da je stropno ogrevanje ena izmed najbolj smotrnih investicij, za katere se boste v življenju odločili. Spet gre za nizkotemperaturni način ogrevanja, ko je dolgoročno smiselno in opravičljivo. Poleg tega sistem za stropno gretje in hlajenje v nasprotju z nekaterimi drugimi ne zaseda koristnega prostora v stanovanju in boste lahko popolnoma izkoristili prostor.

RADIATORJI BODO PREŽIVELI. Najverjetneje bodo preživeli zaradi nejevernih Tomažev. Kaj se zgodi, če kaka cev v talnem gretju počni? Nič drugega ni kot pa ogromno dela, da se okvara odpravi. Kdaj se to zgodi? Če je potopljen v estrih se to zgodi redko, skoraj nikoli. Strokovnjaki trdijo, da je servis zelo redek. Pri električ-

nem talnem ogrevanju pa tega problema sploh ni, ker je nemogoče, da bi kakšna poškodba prekinila celotno gretje – razen na mestu, kjer je do poškodbe ali napake prišlo. Torej gretje ne deluje na tistih nekaj kvadratnih centimetrih, kjer je prišlo do napake, poškodbe, vse ostalo dela nemoteno. Pri stenskem ogrevanju je še več vprašanj. Najpogosteje je tisto, povezan z zabijanjem žebeljev, obešanjem slik in vrtanjem v steno. Proizvajalci so tudi na to mislili, zato lahko napišemo, da s tem ni težav. Radiatorji bodo preživeli pri ljudeh, ki jih je strah prihodnosti, ali bolje povedano pri tistih, ki se bojijo zahtevnega servisa, če seveda do njega sploh pride. Naš prvi nasvet je, da se dobro posvetujete s strokovnjakom, drugi pa, naj vam pokaže reference. Naj vas pošlje v hišo, kjer že vrsto let tak sistem deluje, in zadovoljni ali nezadovoljni uporabniki vam bodo znali najbolje povedati. Radiatorsko ogrevanje je bilo vedno cenejše in tudi v prihodnosti bo to cenejša alternativa, vendar ne bolj uporabna. Treba je priznati, da so prostori brez njih veliko lepši, a kaj, ko največkrat zmagata debelina denarnice. **K**

Hausmart!

vrhunska okna, vrata, senčila, protivlomna in alu vhodna vrata

**OKNA
VRATA-SENČILA**
Enkratna ponudba!

-40%

MODRA ŠTEVILKA

• 080 87 74

Izkoristite popust in izberite super okna za najboljšo ceno.

Popust velja na dan 15. 12. 2016

Hausmart d.o.o., Škofja Loka

Tel.: 04 231 59 95, Fax.: 04 231 59 94, Gsm: 030 646 007

Sv. Duh 139, 4220 Škofja Loka

E-mail: info@hausmart.si

Specialisti za vaš dom

Velik izbor kvalitetnih talnih oblog vseh vrst

Strokovno svetovanje

Brezplačna izmera na vašem domu

Brezplačna dostava na vaš dom

Kvalitetna vgradnja

Kratki dobavni roki

Vgradimo z znižano stopnjo ddd 9,5%

Gotovi parketi in masivni oljeni parketi

Laminatni podi

PVC - vinil plošče

Izdelava stopnic

Notranja vrata Lesna

Lesena in pvc okna

Zaključne talne letvice

Pohištvo po meri

Keramične ploščice

Vse za mizarje , ploskovni material

HOBİ RAZREZ

MASIVNI PARKET

Classic 1000, dek002
hrast, natur - rustik mešano,
krtačen, oljen
dim. 140x14x500-2900 mm

€ 45,90/m²

preverjeno
ZELO KVALITETEN PARKET

Les 3 plus



BRIKETI 100% hrast

- njihova energijska vrednost je višja od drv
- dolgo izgorevanje
- brez veziv in dodatkov
- kalorična vrednost 5,2 kW/kg
- nizka količina pepela
- čista uporaba
- 1 paket = 12 kosov € 2,39/pak

Cena velja za paletni odvzem. Cena za nakup enega paketa je 2,69 eur/pak.

LES 3 PLUS d.o.o.

Jelenčeva 1, Kranj - IBI CENTER
Telefon: 040 418 251, 04 204 27 14

les3plus@gmail.com

www.les3plus.si

pon-pet: 7-19. ure, sobota 7-13. ure

Akcija traja od 10.11.2016 do 31.12.2016 oziroma do odprodaje zaloga. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Pridružujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Cene so v evrih, z 22% ddd.

Nagrada je šla na Gorenjsko

Prejšnjo nedeljo so se zaprla vrata sejmov Ambient Ljubljana in Dom Plus. Kot je v navadi, so podelili tudi nagrade in priznanja letošnjega sejma pohištva.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Največje priznanje, **najboljši med top 5**, med nagradami za izdelke, ki jih v imenu Gospodarskega razstavišča izbere posebna komi-

sija v sestavi Janez Koželj, Vladimir Pezdirc, Marjan Orešič in Marko Marangone, je šlo letos v roke podjetju Pohištvo Potočnik, Aleš Potočnik, s. p., iz Dorfarij, za pohištveni sistem 2016, ki sta ga oblikovala Julijan Krapež in Aleš Potočnik, konstruktor Jure Bence. Komisija je v

utemeljitvi zapisala: »Pohištvo ureja celostni koncept bivanja in pri tem vključuje nove tehnološke rešitve, ki ob perfektni izdelavi in izvrstnih materialih ustvarijo dom. Oblikovalec Julijan Krapež in mizar Aleš Potočnikom že vrsto let predstavlja vodilni razvojni par v slovenski

SVET SENČIL









Že 17 let z vami!

SENČILA®
ASTERIKS

www.asteriks.net

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

Senčila Asteriks d.o.o.

Cesta na Loko 2, 4290 Tržič, Slovenija
T: 04 59 55 170
G: 041 733 709
E: info@asteriks.net

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

lesarski panogi. Nagrade zanju res niso več nobeno presenečenje in gre le za logične posledice dolgoletnega ter zelo tesnega sodelovanja. Vzorno načelo, ki bi mu branža lahko sledila.«

Del pohištvenega sistema 2016 sta predstavila že na lanskem sejmu Ambient, a tedaj le kot idejo. Nov princip, novo okovje, nov pogled na vsebino in notranji red pohištvenega 'kosa', ki naenkrat postaja večplasten, hkrati s tem pa vsebinsko in funkcionalno bogatejši.

Sorodne rešitve so nekoč, celo stoletja nazaj, že obstajale, a le na ravni majhnih zanimivih igrivih in praktičnih izdelkov, ki pa večinoma ne sodijo v velikostni rang pohištva. Krapež in Potočnik sta to sprva pretvorila v spoštljivo dimenzijo in v svojo 'šatuljico' pospravila kar celo kuhinjo.

Potem se je zgodil razvojni preobrat, ki ga predstavlja zdaj nagrajeni izdelek Društva oblikovalcev Slovenije. Princip odpiranja in skrivanja, morda celo prikrivanja se je preselil v nekoliko manjši format, v raven nečesa intimnega, precej bolj osebnega. S tem je nastal popolnoma nov pohištveni element, ki bi ga morda upra-



Potočnikova nagrajena kuhinja

vičeno lahko imenovali 'tabernakelj'. Seveda pa ne tak kot običajno pripada cerkvenemu oltarju. Gre za sodobno omaro, ki sodi lahko v različne bivalne prostore, je lahko polna raznovrstnih vsebin, zelo osebna ali morda skupna – družinska. Naziv 'mini bar' je ne opredeljuje ravno najbolje. Vsebina je lahko raznotera, kot so različne možnosti rešitev notranje ureditve, vendar

pa je vedno znana le njenemu lastniku, morda odraslemu Harryju Potterju, ki si želi svoj mali svet skrivnosti le zase.

ZLATA PLAKETA REVUJE NAŠ DOM.

Uredništvo Večerove revije Naš dom jo podeljuje že 47 let in je najstarejša nagrada pohištvenega sejma. Nagradjuje funkcionalne rešitve, prejme pa jo lahko izključno slovenski proizvajalec za predstavljeni program, s katerim

FLEKSIKO
ceвна tehnika d.o.o.

Smledniška cesta 29 a, 4000 Kranj
E-mail: info@fleksiko.si, www.fleksiko.si
Delovni čas: pon - pet 8.00-16.00,
sobota 8.00-12.00

hidravlične cevi | industrijske cevi | pnevmatika



Dežurni telefon 24/7: 040 977 830



Komunala Kranj

Aktivnosti v času Evropskega tedna zmanjševanja odpadkov

Evropski teden zmanjševanja odpadkov, ki bo letos potekal **od 19. do 27. novembra 2016**, je najpomembnejša akcija na področju preprečevanja nastajanja odpadkov.

Letošnja tema je zmanjševanje odpadne embalaže, ki postaja vse večji globalni problem, saj proizvajamo in porabljamo vse preveč embalaže.

Koordinatorica aktivnosti za Slovenijo je Zbornica komunalnega gospodarstva, ki bo organizirala **skupni prikaz v evropskem tednu zmanjševanja odpadkov. Prikazu se bomo pridružili tudi v Komunali Kranj in pokazali, da nam ni vseeno, v kakšni družbi živimo.**

Tema letošnjega prikaza je, koliko odpadne embalaže proizvede vsak izmed nas. Po zadnjih podatkih naj bi samo v Evropi proizvedli povprečno 157 kg odpadne embalaže na prebivalca. Velik delež te embalaže je nepotreben, zato si moramo prizadevati, da te količine zmanjšamo.

Odgovorna uporaba virov in spodbujanje preprečevanja nastajanja odpadkov sta prioriteta, ki ju moramo naslavljati vsa komunalna podjetja. S skupnim prikazom bomo dosegli večji učinek pri opozarjanju širše javnosti in zagotovili večjo medijsko odmevnost.

Evropski teden zmanjševanja odpadkov je v Evropi izjemno uspešna akcija, saj izvaja več kot 25 tisoč komunikacijskih ukrepov v 28 državah ter vzpostavlja mrežo javnih in zasebnih akterjev, ki delujejo na področju preprečevanja odpadkov. ETZO je v letu 2014 prejel nagrado za najboljši okoljski projekt programa LIFE+, v letu 2015 pa je potekal pod pokroviteljstvom Evropskega parlamenta, kar še dodatno potrjuje pomen in razsežnost projekta.

V sklopu evropskega tedna bomo intenzivno osveščali o pravilnem ravnanju z odpadki, s poudarkom na praktičnih nasvetih za preprečevanje oz. zmanjševanja odpadne embalaže. Spodbujali bomo tudi pitje vode iz pipe. Aktivnosti bomo zaključili s prikazom v soboto, 26. novembra 2016.



Čisto je lepo.

KOMUNALA KRANJ d.o.o., UL. MIHRA VARNČIČA 1, KRANJ

» **Oblikovalec Julijan Krapež skupaj z mizarjem Potočnikom že vrsto let predstavlja vodilni razvojni par v slovenski lesarski panogi.**

je mogoče delno ali v celoti najbolj funkcionalno opremiti stanovanje. Komisija v sestavi Dušan Waldhütter, Evita Sinrajh in Robert Klun je med razstavnimi eksponati izbrala 3S design, d. o. o., za funkcionalne kolekcije dodatkov za dom. Utemeljitev komisije: »Kolekcije dodatkov za dom podjetja 3S design niso le funkcionalne, ampak tudi inovativne, vsaka zase je odgovor na izzive moderne bivanja. Raznovrstnost je prilagojena posamezniku, gladke površine, čiste linije, nevtralne barve in modularni dizajn pa omogočajo številne kombinacije in široko funkcionalno rabo različnih postavitev«.

POSEBNI PRIZNANJI. Letos so podelili še dve dodatni posebni priznanji: eno priznanje komisije top 5 Maji Repotočnik za delovno mizico znamke Home, ki se predstavlja na Top idejah, drugo, ki jo podeljuje Gospodarsko razstavišče, pa podjetju Svea interier za uspešno predstavitev na sejmu.

TOP 5. Gospodarsko razstavišče je podelilo nagrade petim najboljšim – top 5 za izdelke ali systemske rešitve, ki najbolj združujejo funkcionalnost s tehnološko oziroma z likovno kakovostjo. Strokovna komisija v sestavi Janez Koželj, Marco Marangone, Marijan Orešič in Vladimir Pezdirc (predsednik) je za pet najboljših poleg zmagovalca Pohišva Potočnik izbrala:

Feidom AA za sedežno pohištvo znamke Choice 1, oblikovalka Filimena Radonjanin. Utemeljitev komisije: V izraziti enostavnosti dobro in učinkovito narejeno prilagodljivo sedežno pohištvo;

Job Plus za počivalnik znamke Sun Lounger, oblikovalka Sabina Zerezgmi. Utemeljitev komisije: Dober koncept s pametnimi mehanizmi, izvrstna obdelava usnja ter izvirna in smiselna uporaba aluminija;

Bial za modularni sistem kopalniškega radiatorja Smart spart, oblikovalec Simon Bolčič. Utemeljitev komisije: Tako preprosto in tako uporabno.

Klih design studio za kreativne izdelke znamke Aklih, oblikovalca Domen Gregorič in Jan Ravbar. Utemeljitev komisije: Kolekcija rešitev je preprosta, pametna in ponuja vsakodnevne rešitve.

Štiri nagrade za najbolj drzne in sveže ideje na letošnjih sedmih Top idejah, borzi in razstavi domiselnih, inovativnih in kreativnih oblikovalskih rešitev mladih, perspektivnih arhitektov in oblikovalcev, je podelila komisija v sestavi Branka Močnik, Dejan Kos in Ernest Nograšek: Maji Repotočnik, za delovno mizo znamke Homework, Tadeju Juranoviču za stojalo za kitaro znamke G-stand, Simonu Bregarju za večnamenski obešalnik znamke Kolmio. Najlepši razstavni prostor je imela Lana Strle. **K**

TOSIDOSVeč informacij na 01 200 29 60 ali info@rcn.si

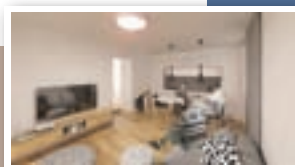
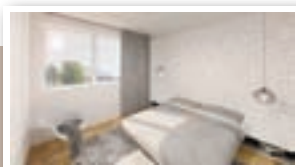
Investitor ima namen dokončati 26 oskrbovanih stanovanj. Vsa stanovanja v skupni velikosti od 30 m² do 70 m² imajo atrij, balkon ali teraso.

Nahajajo se v neposredni bližini:

- ▶ doma za ostarele Dr. Janka Benedika,
- ▶ pošte,
- ▶ banke,
- ▶ avtobusne postaje,
- ▶ zdravstvenega doma,
- ▶ knjižnice, kina in gledališča (Linhartova dvorana).

že od
1.490 €/m²

NOVA OSKRBOVANA STANOVANJA V RADOVLJICI



TOSIDOS D.O.O., ŠLANDROVA ULICA 4 B, LJUBLJANA-ČRNUČE



-50 %
na kuhinje
Alples

**Eno kuhinjo, prosim.
Narejeno posebej zame ...
Kuhinjo Alples in pika.**

Salon Prevc, Žabnica, tel.: 04 502 19 00
Alples studio, BTC Ljubljana, tel.: 01 541 18 20
prevc.si

PREVC
SALONI POHIŠTVA

Alojski popust velja za leseni deli ob nakupu z gotovino do 30. 11. 2016.



Družabna soba s kuhinjo

Bralka Urška želi preurediti dnevno sobo. V prostoru bi rada imela večjo mizo za družabne dogodke in bralni kotiček za sproščene trenutke ob popoldanski kavici. Stil opreme naj bi spominjal na kmečko sobo s pridihom sodobnega oblikovanja.

Besedilo: **Ines Košec**, univ. dipl. inž. arh.

Obstoječi dnevni prostor je pregrajen z nosilnim zidom na ozek kuhinjski del in večji dnevno-bivalni del. V kuhinjskem delu je treba urediti še manjšo mizo s štirimi stoli in dodatno delovno površino. V predlogu je uporabljena miza z zaokroženim robom in barskimi stoli, saj se ta del upo-

rablja občasno za zajtrkovanje in malice, takšna postavitve pa zavzame tudi manj prostora. Nasproti štedilnika je postavljen prostostoječi delovni pult za pripravo hrane. V dnevno-bivalnem delu je po celotni dolžini stene postavljena klop z mizo, za katero lahko sedi vsaj 10 ljudi. Preostali prostor zavzema bralni kotiček z dvema udobnima foteljema. Lesena izrezljana maska pod oknom zakriva obstoječ radiator, hkrati pa daje prostoru domač karak-

ter. Celoten videz dopolnjujejo stenska kamnita obloga in sodoben kontrast sive barve z naravno barvo lesa.

Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte svoj problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi svoje želje. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Bleiweisova cesta 4, 4000 Kranj.





Po maski brez hladilnih rež ugotovimo, da gre za povsem električno vozilo.

Avto na tri pogone

Električni avtomobili morajo zagotavljati vse dinamične vozne lastnosti, ki omogočajo užitek in udobje v vožnji. Hyundai je navedeni filozofiji sledil in vse naštetu združil v en avtomobil – hyundai ioniq.

Besedilo: **Miroslav Cvjetičanin**

Zanimanje za električne avtomobile je vsako leto večje. Tudi pri nas, čeprav trgovci sporočajo, da je v to vložena veliko več truda, kot pa je morda videti. To pomeni, da je prepričevanja veliko več, kajti resnično je treba biti tehnično zelo podkovan, ko se lotijo razlagati nekaj, kar je za večino voznikov še popoln tabu. Tu si moramo priznati, da nas večina še vedno nejeverno odkimava z glavo, ko nam nekdo omeni električni ali hibridni avto. Pogovor s prodajalcem avtomobilov je bil zanimiv. Povedal je, da je največja zmaga sodobnega prodajalca avtov prodati električno izvedenko. Skoraj vsaka znam-

AVTOSTEKLA
 NA VSEH VOZILIH IN STROJIH MENJAMO IN POPRAVLJAMO :
STEKLA, OGLEDALA IN LUČI
 - UREDIMO VAM CENITEV POŠKODB
 - ZAMENJAMO VINJETO



avtostekla
JELOVČAN
 Škofja Loka

JELOVČAN D.O.O., ŽABNICA 24
 4209 ŽABNICA,
 TEL: 04 231 02 22
 GSM: 040 213 203, 041 756 188

WWW.AVTOSTEKLA-JELOVCAN.SI

ka ima v svojem prodajnem katalogu vsaj en hibrid, če ne celo popolnoma električnega avtomobila. Kdo so kupci takih vozil, že nekaj časa vemo. Tisti, ki zaupajo v prihodnost, tisti, ki so dojemljivi za najnovejšo tehnologijo, ki med drugim pomaga našemu svetu »lažje dihati«. Ne, pravijo, trgovci, Slovenci še nismo toliko okoljsko ozaveščeni, da bi bil to glavni pogoj za nakup takega avta. Večina jih meni, da hočejo povsem drugačen avto, da razumejo hibride in električna vozila do te mere, da so prepričani, da bodo v bližnji prihodnosti vsi tako razmišljali. Električna in hibridna vozila kupujejo inteligentni ljudje, je reklo kar nekaj prodajalcev! Tu smo se zamislili tudi mi, ki smo vrtali po avtosalonih. Nekaj resnice mora biti na tem, vendar smo si dali še nekaj let, da dokončno oblikujemo sliko in mnenje. Spomnili smo se ankete izpred mnogo let, ki je pokazala, da imajo vozniki saabov najvišji inteligenčni kvocient. No, potem je ta znamka avtomobilov kmalu propadla ...

V Hyundaiu so se že na začetku letošnjega leta pohvalili, da so naredili prvi avtomobil na svetu, pri katerem imamo serijsko na izbiro, kar tri različice pogona: lahko je klasičen hibrid z bencinskim motorjem, priključni hibrid z bencinskim motorjem, pri katerem lahko polnimo baterijo, ali pa čisto električni avto. Na izbiro so nam torej dali tri različice. Odločitev je naša, vendar nikakor ne bo lahka. Najcenejši model bo stal okoli 24 tisoč evrov. Še vedno toliko, kot stanejo »pošteni« dizelaši, kajne? Vendar zdaj o tem ne bomo več razmišljali. Odločili smo se imeti nekaj, kar bo že čez nekaj let povsem običajno. In to nas enostavno navdihuje. Ali kot pravijo trgovci, prepričanega ne boš nikoli prepričal oziroma: tistega, ki se je odločil kupiti električen ali hibridni avto, zanimajo samo še plačilni pogoji.

HYUNDAI IONIQ HIBRID. Hibridni pogon bosta sestavljala bencinski motor v kombinaciji z električnim motorjem z največjo močjo 27 kW. Skupaj bosta zagotavljala visoke zmogljivosti, ekonomično porabo goriva in nizke emisije. Največja moč hibridnega IONIQ-a bo znašala 104 kW (141 KM). Električ-



**Z BOGATO SERIJSKO OPREMO
ZE OD 14.500 EUR.**

NOVA VITARA. Živi.

Prišla je popolnoma nova VITARA. Je eno najnaprednejših vozil s štirikolesnim pogonom. Intuitivna tehnologija ALLGRIP 4WD prepoznava vozno podlago. Radarsko vodeno samodejno zaviranje (RBS) nadzira razdaljo do vozil pred vami in pomaga preprečiti trk. In ker je na voljo veliko dodatne opreme in možnosti personalizacije vozila, si lahko sestavite povsem svojo VITARO. Suzuki VITARA. Živi.

080 34 49
BREZPLAČNI INFO

f Suzuki Slovenija
www.vitara.si

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 4,0 - 5,7 l/100 km in 106 - 131 g/km, emisijska stopnja: Euro6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0073 - 0,0558 g/km, trdi delci: 0,00129 g/km, število delcev: 3,16 E11/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 PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in o 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. Naročnik: Magyar Suzuki Zrt., Podružnica v Sloveniji.



AVTO LUŠINA d.o.o.
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka
tel.: 04 50 22 000

www.avto-lusina.si
e-pošta: prodaja@avto-lusina.si





ni motor bo poskrbel za veliko navora že ob samem zagonu in se bo napajal s pomočjo polimerne litij-ionske baterije kapacitete 1,56 kWh, ki se bo polnila med vožnjo, predvsem z energijo, ki nastaja ob zaviranju.

IONIQ PRIKLJUČNI HIBRID. Za vsakodnevno vožnjo bo idealen priključni hibrid. Pogonjal ga bo 45 kW električni motor, ki bo energijo črpal iz akumulatorja iz litijevih polimerov z zmogljivostjo 8,9 kWh in bo zagotavljal vožnjo brez emisij vse do hitrosti 51 kilometrov na uro. Osnova pogona bo, tako kot pri hibridu, bencinski motor z visokim izkoristkom, ki bo v kombinaciji z električnim motorjem zagotavljal velik doseg. Baterija se bo polnila med vožnjo z rekuperacijo energije. Moč pa jo bo napolniti tudi prek zunanega napajanja.

ELEKTRIČNI IONIQ. Avto brez emisij, kar pomeni brez onesnaževanja. Električni motor z 88 kW se hvali z visokim navorom in učinkovito polimerno litij-ionsko baterijo zmogljivosti 28 kWh. Vožnja z električnim ioniqom je popolnoma brez emisij. Doseg vozila z enim polnjenjem je 250 km. Baterija je nameščena nizko v šasiji, kar avtomobilu zagotavlja nizko težišče, ki je eden od pogojev za stabilnost in oprijem vozila pri dinamični vožnji.

Odločitev sploh ni lahka. Prvi prihajajo v prodajne salone prav te dni. Prihodnjič se javimo iz enega izmed njih, potem ko mu bomo vsaj enkrat izpraznili baterijo. **K**

NOVI SUV* PEUGEOT 3008

VABLJENI NA PREDSTAVITEV
OD 17. 11. DO 19. 11. 2016

www.peugeot.si

PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL

LET JAMSTVA & VZDRŽEVANJA **MajPeugeot** PROGRAM UGODNOSTI

*SUV - SPORT UTILITY VEHICLE, ŠPORTNI MESTNI TERENEC

Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 4,2 do 6,0 l/100 km. Izpuh CO₂: od 109 do 136 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NO_x: od 0,0282 do 0,0663 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00008 do 0,00203 g/km. Število delcev: od 0,01 do 20,36. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

NOVI SUV PEUGEOT 3008

MOTION & EMOTION



PEUGEOT

AVTOHIŠA KAVČIČ d.o.o., Milje 45, 4212 Visoko, tel. 04 275 93 00

Prehitelji smo dobre može!

5 ČISTA KA



S praznično ponudbo do novega Renaulta!

Letos nikar ne čakajte predolgo na dobre može. V Remontu Kranj smo jih namreč prehiteli! Za vas smo pripravili **odlično praznično ponudbo** - ponudbo za **ČISTO 5ko***!

- ★ 5 let brezplačnega rednega servisa
- ★ 5 let podaljšanega jamstva
- ★ Brezplačno obvezno in kasko zavarovanje
- ★ Komplet 4-ih zimskih pnevmatik
- ★ Letna vinjeta 2017

Ob nakupu novega Renaulta do konca leta praktično ne boste imeli prav nobenih dodatnih stroškov: 5 let vozilo servisirate brezplačno, pridobite 5 let podaljšanega jamstva in komplet 4-ih zimskih pnevmatik, prav tako vam obvezno in kasko zavarovanje za prvo leto plačamo mi. To pa še ni vse!

V primeru zamenjave po sistemu **STARO ZA NOVO** vam podarimo letno **VINJETO!**



Pokličite nas in si rezervirajte svoj termin za obisk ali testno vožnjo!

Boštjan 041 740 878

Damir 041 789 758

*Brezplačni redni servis velja 5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. 5 let jamstva obsega 2 leti tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 3., 4., in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Brezplačno obvezno in kasko zavarovanje (kasko zavarovanje proti kraji za prvo leto). Letno vinjeto prejmete v primeru nakupa po sistemu staro za novo. Ugodnosti veljajo ob nakupu novega vozila Renault v Remontu Kranj od 18.11. do 31.12. 2016. Akcija velja v primeru Renault Financiranja in velja ob predložitvi oglasnega sporočila.

REMONT

Avtohiša Real, d.o.o., PE REMONT KRANJ, Ljubljanska cesta 22, Kranj, tel: 04 2015 223, www.remont-kranj.si

USTVARJENA Z ZNAČAJEM,
OBOGATENA Z JAMSTVOM.



8 LET
JAMSTVA*

MAZDA 3

Sedaj vam Mazda3 poleg prepoznavnega značaja prinaša tudi **posebno jamstvo: kar 8 let oziroma do 200.000 prevoženih kilometrov.** Torej boste lahko brezskrbno uživali v izjemnih voznih sposobnostih in doživetju vožnje Mazde3.

zoom-zoom

* Ponudba velja za omejeno zalogo vozil. 8-letno jamstvo je sestavljeno iz petletne garancije in triletnega jamstva, ki ima omejen obseg pravic glede na 5-letno garancijo. Za več informacij o vsebini in pogojih se oglasite pri najbližjem pooblaščenem Mazdinem partnerju. Povprečna poraba goriva: 3,9 - 5,8 l/100 km. Emisije CO₂: 104 - 135 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 5b, EURO 6b. Specifične emisije NOx: 0,0081 - 0,0605 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00035 - 0,00169 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 1,64E10 - 2,77E10 /km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ, Jezerska cesta 135, Kranj, T: (04) 281 77 17

PUNTO
že za 8.990 €
5 VRAT •
KLIMATSKA NAPRAVA •
HILL HOLDER ZA POMOČ •
PRI SPELJEVANJU
NAVREBER

PANDA
že za 7.990 €
KLIMATSKA NAPRAVA
HILL HOLDER - ZA POMOČ
PRI SPELJEVANJU NAVREBER



FIAT 5 PLUS ZA 5 BREZSKRBNIH LET. BOGATA OPREMA. NIZKI STROŠKI VZDRŽEVANJA.

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



Povprečna poraba goriva: 5,7 - 5,2 l/100 km. Emisije CO₂: 132 - 120 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 5 in Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,0340 - 0,0196 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Fiat Panda 1.2 8v Easy že za 7.990 EUR, Fiat Punto 1.4 8v Easy (5 vrat) že za 8.990 EUR. Slika je simbolna. Podrobnejše informacije in pogoje storitve Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si

Kaj potrebujemo in česa ne

V luči tega, da se približuje najbolj divje prodajno obdobje v letu, ko rdečelični belobrادي možič pokupi praktično vse zaloge igrač in elektronike na tem svetu, se tokrat posvetujemo z notranjim jazom o tem, kaj je smiselno in kaj ni.

Besedilo: **Simon Ručigaj**

V sako leto v tem času ista zgodba – novi telefoni, pa božič je in marsikateri najstnik ali otrok ali pa tudi odrasel bo pomislil, katero napravo, izdelano na Kitajskem in prodano pod kakšnim japonskim ali ameriškim imenom bi mu lahko letos navrglo pod novoletno smrekico.

TELEFONIJA LETI V NEBO. Na kratko – izdelovalci kot po tekočem traku jeseni predstavljajo novosti, vsi smo že ujeli novice o najnovejšem lakirano črnem Applovem iPhonu 7, ki tokrat v najzmogljivejši različici dosega ceno skoraj tisoč dvesto evrov. Pri tem so bili pri Applu spet »revolucionarni« in so ukinali vtičnico za slušalke – kar bo za seboj potegnilo še investicijo v

nove brezžične slušalke, če ne takoj, pa morda naslednje leto ... Govora je bilo tudi o zadnji novosti Samsungovem galaxy note 7, ki je zaradi vnetljivosti doživel bridki konec in bo za vsaj nekaj let zaznamoval vse druge Samsungove izdelke.

Vsem na tem svetu mora biti jasno – telefonov za tisoč evrov in več zagotovo nihče ne potrebuje »nujno«, saj morajo funkcionalno zadostovati že tisti za petsto evrov ali manj. Za otroke in najstnike se torej tržna bitka izdelovalcev odvija v segmentih okoli dvesto do štiristo evrov. Je pa res, da najnovejši telefoni spet delajo še boljše fotografije kot tisti od lanskega ali predlanskega Božička, imajo še več pomnilnika za vse te fotografije in video posnetke ter glasbo in ponujajo še več najmodernejših aplikacij. Ki pa jih potem tako in tako nimamo časa uporabljati, ker ves čas fotografiramo. In marsikdaj tudi fotografij nimamo časa izbirati, pregledovati, sortirati, razpošiljati ...

FOTO, ČE SI ZADEL LOTO. Ko smo že pri fotografijah – če želite veliko fotografirati in imeti dobre posnetke, se še vedno splača kupiti namenski digitalni fotoaparati. Seveda se lahko tudi tam mimogrede, ker je ravno božični čas, znebite tudi nekaj tisočakov, ampak večina ljudi bi morala biti zadovoljna z aparati za nekaj stotakov. Še nikoli ni bila ponudba v nizkih cenovnih razredih tako pestra – splača se kupovati tiste modele, ki jih že tradicionalno kupci in prodajalci najbolj »obrajtajo« – denimo Canonove in Panasonicove kompaktne modele za dva ali tri stotake. Kar je več, že sili kupca k razmišljanju, ali bolj ceni majhnost in kompaktnost ali morda vodotesnost (za namen fotografiranja poletnih in zimskih športov), ali pa čim bolj profesionalen videz fotografij in tudi fotoaparata z izmenljivimi objektivimi. Fotoaparatom v tem najvišjem segmentu so namenjene cele revije in tudi knjige in tam se je res treba posvetovati s kakšnim navideznim svetovom in dogodivščinam vseh sort predajali predvsem doma.




Upajmo, da ljudje ne bodo s takšnimi očali za navidezno resničnost skušali hoditi po svetu, pač pa se bodo navideznim svetovom in dogodivščinam vseh sort predajali predvsem doma.



Neverjetno, kako se dvigajo cene najboljših modelov pametnih telefonov. Apple iPhone 7 je po novem na voljo tudi v pravi črni barvi.

RAČUNALNIKI ZA MED. Tudi pri računalnikih se ne spi in cene letijo navzgor in navzdol, odvisno, kateremu delu družbe posameznik pripada. Tudi tu je Apple pred kratkim predstavil nove prenosnike macbook pro, ki so še dražji, a začuda nič hitrejši od lanskih in predlanskih, le nekoliko tanjši. A tu je jasno, da gre za desertno filigransko izdelavo in dodelavo. Računalniki s sistemi Windows, ki jih delajo Lenovo, HP, Acer in drugi, že za tisočaka ponujajo odlične zmogljivosti. Le pazite, da je zaslon dovolj dober – pogledajte ga v prodajalni, nekaj minut ga skušajte uporabljati, pa vam bo jasno, ali so barve bolj »žaltave«, ali pa gre za pristop »zvok in slika, kot se šika«. Le v skrajni sili, če je treba nujno zadovoljiti osnovno digitalno opremljenost, pa ni denarja za kaj več, posezite po najcenejših napravah za 200 ali 300 evrov. Sicer pa se jim izognite. Pri zaslonu pazite na velikost – če boste veliko hodili naokoli s prenosnikom v torbi, posezite po diagonalah, ki merijo 25–33 centimetrov (10–13-palčni), če boste pa računalnik uporabljali v glavnem doma, na mizi, pa po večjih od 33 centimetrov. Če želite optimalno ergonomijo, si skušajte vedno privoščiti še velik dodaten monitor in ločeno tipkovnico in miško, ki ju priklopite na prenosnik (v tem primeru je velikost zaslona na prenosniku povsem nepomembna).

NAVIDEZNA NERESNIČNOST. Marsikdo bo morda letos pogledoval po raznih očalih za navidezno resničnost, ki so nekaterim telefonom že priložena, kupiti pa jih je možno tudi ločeno. Tista za telefone delujejo tako, da telefon vstavite v »masko«, ali pa očala priklopite na telefon. Bolj resna očala, namenjena rabi z osebnimi računalniki, še niso zelo prisotna na trgu in o njih se bomo morda morali bolj zapisati prihodnje leto. Lahko pa vsak že danes gre pogledat v katero od Telekomovih poslovalnic, kjer je s takimi očali že mogoče začutiti, kaj bodo prinesla – kako bomo po novem doživljali razne digitalne vsebine, igre, filme, morda pa tudi spletne strani in 3D-virtualna okolja. V Telekomu recimo lahko tako že poletite kot ptič po gozdu. Morda zelo uporabno za zimske dni, ko je v hribe nekoliko težje iti na izlet. 

UPS PRODUCTION
Tina Maze
M

7 do USPEHA

PREMAGAJ SEBE!

Filmed by MOPS Studios
© 2016 UPS Sports Group. All rights reserved.

Tua Kaitool

AVTORJA/PREDLOGE: Tina MAZE, Sandi Murovec · PRODUKCIJA: UPS Snowsports concept

REŽISER: MOPS STUDIOS · GLAVNI REŽISER: SANDI MUROVEC · REŽISERJI: MARJAN CERAR, PETER TUŠEK · PRIMOŽ ŽEVNIK · PETER TUŠEK
GLAVNI GLAVNI: ALEŠ FEVŽER · GLAVNI GLAVNI: GORAZD KONČAR · GLAVNI GLAVNI: DEJAN KALOPEK · GLAVNI GLAVNI: CARLOS ESTELLA, JOHNATAN WRIGHT / Productiontrax.com

FOTOGRAFI: OBRATNI/PREDSTAVITELNI: INFRONT Italy, EBU - European Broadcasting Union, IOC - INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE, RTV SLOVENIJA
IGRAVE/SKUPNA: TINA MAZE, SANDI MUROVEC · REŽISER: ANDREA MASSI

GENERALNI SPONZOR:

PREMIERA 25.11.2016

VSTOPNICE SO ŽE V PRODAJI!

CINEPLEXX
KRANJ

CINEPLEXX S.I.D.O.O. - ŠMARTINSKA CESTA, 130, LJUBLJANA



Najugodnejše razmerje med kvaliteto in ceno

Vozila znamke Dacia povsod po Evropi ponujajo najugodnejše razmerje med kvaliteto in ceno. Prostornost v notranjosti, zmogljiv prtljažni prostor, za svoj rang razkošne notranje in zunanje dimenzije, udobje, številna odlagalna mesta ... To je le nekaj prednosti, ki jih opazimo že na prvi pogled. Kupci priznavajo, da je Dacia Sandero v teh letih pridobila tako na področju kakovosti kot tudi zanesljivosti. To pa v zadnjem času potrjujejo tudi avtomobilska stroka in mediji. Še zlasti izstopa v A-segmentu model Dacia Sandero Stepway. Z novim prednjim delom in karoserijskimi posebnostmi (prednji ščitnik, dvobarvni odbijač, meglenki, 16-colska platišča, vzdolžni strešni drogovi in kovinska barva v serijski opremi) odraža skladen in še odločnejši

slog bojevnika. Dacia Sandero Stepway ima precej povišano podvozje, kar ga približuje terenskemu vozilu, poleg tega zaradi višine omogoča precej lažje vstopanje in izstopanje v vozilo oziroma iz njega. Kljubuje lahko najtežjim vremenskim in voznim razmeram.

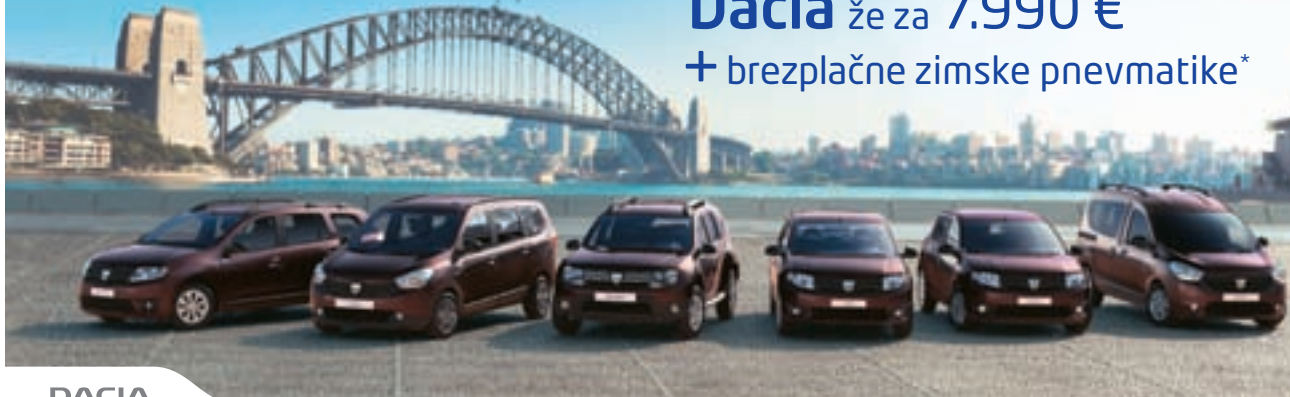
V mesecu novembru vam v Remontu Kranj ob nakupu novega vozila znamke Dacia ponujamo:

- 5 let podaljšanega jamstva
 - 2 leti obveznega in kasko zavarovanja
 - komplet zimskih pnevmatik
 - vinjeto 2017 (v primeru nakupa po sistemu staro za novo)
- Pohitite in izkoristite ugodnosti v mesecu novembru!**



4 dodatni razlogi za jesenski nakup.

Dacia že za 7.990 €
+ brezplačne zimske pnevmatike*



DACIA



Dacia. Zanesljiv partner GRZS.

*Brezplačni paket 4 zimskih pnevmatik podari Dacia kupcem novih vozil, ki so fizične osebe ali lastniki malih podjetij. Več informacij o ponudbi in pogojih nakupa je na voljo na www.dacia.si.

www.dacia.si

REMONT

041 740 878, 041 789 758

Poraba pri mešanem ciklu: 3,5 - 6,8 l/100 km. Emisije CO₂: 90 - 155 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6b. Emisija NOx: 0,0083—0,0518 g/km. Emisija trdih delcev: 0—0,00328 g/km. Število delcev (x10₁₁): 0—32,59. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov.

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Okolico boste presenetili s spremembo svoje taktike. Zavest, da lahko odpelje zadnji vlak, da veliko misliti. Našli boste rešitve in z malo vztrajnosti vam bo uspelo marsikaj, kar je bilo še pred časom nemogoče. Srečna dneva bosta 5. in 6. 12. Misel meseca: Ni skrivnost, kako uspeti; upati in biti srečen, to je skrivnost.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Čeprav ne boste imeli nobene posebne volje niti ne interesa, ki bi ga morali imeti, saj gre za vas, vam bo uspelo zaključiti neko staro zadevo. Ker sami niste povprečni, se vam ne morejo dogajati povprečne stvari. Srečna dneva bosta 2. in 19. 12. Misel meseca: Drevo mora v globino, da lahko zraste v nebo.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Utrujeni od odgovornosti boste veliko časa posvetili raznim hobijem, lahko odšli na obisk, za katerega ni nikoli časa. Kdor molči, desetim odgovori, si boste mislili in neizrečene besede večkrat obdržali zase. Srečna dneva bosta 18. in 30. 12. Misel meseca: Ne hranimo življenja z drobtinicami, če imamo celo pogačo.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Ker bo kar velika časovna stiska, boste zelo težko dosegli vse cilje, ki ste si jih zastavili v tem mesecu. A kljub temu bodo možnosti, da uspete. Presenečenje vas čaka v razgovoru, ki ga sicer ne pričakujete. Srečna dneva bosta 25. in 26. 11. Misel meseca: Ostankov ni, in kdor to ve, je pripravljen na jutrišnji dan.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Izjava nekoga, ki vam veliko pomeni, vas bo presenetila in ostali boste brez besed. Na splošno se bodo vrstila razna presenečenja, ki dajo veliko misliti. Prepreke, ki vas čakajo, boste uspešno premagovali. Srečna dneva bosta 4. in 14. 12. Misel meseca: Dan se nasmehne tistemu, ki se mu zna nasmehnuti.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Čakajo vas dogodki, ki jih ne pričakujete. Vse bo odvisno od tega, kako jih boste znali sprejeti in kako se boste nanje odzvali v svoji okolici. Ne smete pozabiti, da nobena stvar ni samo-umevna. Srečna dneva bosta 10. in 16. 12. Misel meseca: Gram ljubezni ali nekaj gramov prijateljstva odtehta vse bogastvo sveta.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

Vsak od nas v sebi nosi sonce. In kdor ga bo znal poiskati, bo uspešno pregnal prihod temnih oblakov. Vse je odvisno od vas. Metulji bodo zopet poleteli v višave in plesali nepozabni ples, ki se mu reče ljubezen. Srečna dneva bosta 4. in 13. 12. Misel meseca: Ljubi, in boš, kar je vsak, ki ljubi – človek.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

Neučakanost je tista, zaradi katere se vam lahko vse podre. Ker je pričakovanje veliko, boste napeli vse moči, da zadevo pripeljete na cilj. Zadovoljni sami s seboj se boste prepustili usodi. Srečna dneva bosta 1. in 2. 12. Misel meseca: Moti se, kdor čaka svojo življenjsko priložnost, priložnost je življenje zdaj.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Pred vami je kar nekaj prijetnih druženj, tako v družinskem krogu kot prijateljskem. Prepustili se boste počasnemu ritmu in uživali v stvarih, ki jih imate radi. Tudi za finančne naložbe imate dobro obdobje. Srečna dneva bosta 3. in 28. 12. Misel meseca: Vsak ima svoj košček sveta. Kdor to ve, ima ves svet.

**RAK**

22. junija–22. julija

Pustili se boste voditi in dovolili drugim, da se odločajo namesto vas. Enostavno ne boste imeli energije, da bi se postavili po robu. Spraševali se boste, kje ste naredili napako, da se ni izšlo po načrtu, in odgovor poznali. Srečna dneva bosta 10. in 11. 12. Misel meseca: Komur se mudi, nima časa razmišljati, kam gre.

**ŠKORPIJON**

24. oktobra–22. novembra

Prijatelji vas bodo razočarali, saj vam ne bodo stali ob strani v situaciji, ki vas čaka. Zadeva se dobro reši, prijateljstvo pa bo na preizkušnji. Nekateri boste odločali o manjših stvareh, drugi o malo večjih. Srečna dneva bosta 20. in 23. 12. Misel meseca: V vsakem še tako majhnem koraku je smisel življenja.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

Čaka vas kar nekaj obveznosti, nekatere tudi manj prijetne. Močna volja in pozitivnost vam bosta v veliko pomoč. Končno boste dobili povabilo, ki ste ga dolgo čakali, in sledi lepo presenečenje. Srečna dneva bosta 17. in 23. 12. Misel meseca: Razočaranje naj ne bo konec upanja, naj bo še večja moč za ponovno upanje.

Obiščite novo prodajno mesto

Telekoma
Slovenije
v Qlandiji
Kranj!

**GOSPODINJSKI
POMOČNIKI**

IŠČEJO NOV DOM!

**PEJT, PEJT
V ETIS!**

**HUDA IZBIRA,
HUDE CENE,
HUDI
STROKOVNJAKI!**



ETIS, D.O.O. LJUBLJANA, TRŽASKA CESTA 303, LJUBLJANA

**BELA TEHNIKA / NAPE / REZERVNI DELI
SERVIS / SESALNIKI IN PRIBOR / KLIME**

PE Kranj Labore | Ljubljanska cesta 30

ETIS 
HIŠA TEHNIKE