

04

APRIL 2019
LETO XXVI / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Likovni umetniki in Khisl

**Mladinke Triglava so
prvakinje**

Defibrilatorji za osnovne šole

**Pogovori: Jorg Zupan,
Tjaša Ristič, Alex Cisar**



**URARSTVO
MATJAŽ**
Mestna občina Kranj
tel.: 04 202 47 44
pi krajšem sodičju

center 

**Pregled in očala
kot na napotnico**

do
101€
ceneje

Tel: 04 234 234 2

www.optika-aleksandra.si

 **QLANDIA**

Optika Aleksandra



adventure
MINI GOLF
PANORAMA

**+ IGRA
ZLATOKOP**

www.adventureminigolf.si



optikaart *Lep okvir, dobra slika!*

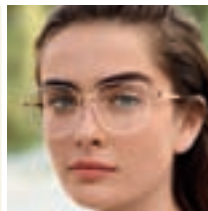
Bleiweisova 14, Kranj



OPTIKA



Ma druga korekcijska očala z enako dioptrijo
popust -50%



Očesna ambulanta s koncesijo

Izkoristite kratke čakalne vrste in se naročite že danes. Za pregled pri specialistih okulistih se naročite po telefonu

059 070 250

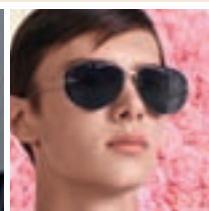
ali osebno. Obiščite nas, strokovno vas bomo postregli.

V Art optiki lahko koristite kartico



S Piko lahko:

- plačujete in pridobite bonitetne pike,
- unovčujete pike za nakup izdelkov,
- koristite posebej za vas pripravljene akcije.



ARO



27 let

TRGOVINA ZA MALE ŽIVALIV KRANJU - STRAŽIŠČE, Delavska c. 8

OD PON. DO PET. od 8. do 19. ure, SOB. od 8. do 12. ure / Tel.: 04 23 15 800 / e-naslov: info@aro.si / SPLETNA TRGOVINA: www.aro.si

VELIKA IZBIRA HRAN, OPREME, SREDSTEV ZA NEGO IN ZAŠČITO - Oglejte si na: www.aro.si

IZDELKI V AKCIJI V APRILU -10% in UGODNO

NE DOBITE? MI IMAMO NA ZALOGI



N&D VRHUNSKA HRANA ZA PSA 12 kg -10%

60% MESA, 20% SADJA, 20% BUČA



BOSCH 15 KG
ODLIČNA HRANA ZA PSA, BREZ ŽIT, Z OVČETINO IN RIŽEM, DODATEK ZA SKLEPE
UGODNA CENA: samo 29,90 €



BOSCH DOG 20 KG
KVALITETNA NEMŠKA PREMIUM HRANA ZA PSA.

UGODNA CENA: SAMO 29,00 €
1 KG 1,45 €



BUNNY HRANA ZA VSE VRSTE GLODAVCEV



RESTIGE HRANA ZA TICE IN GLODAVCE



SKUDO ZAŠČITA LETO PROTI BOLHAM, KLOPOM

VSAK MESEC ENA VRSTA HRANE V AKCIJI.

WC MAČJI PESEK -10%
7kg 8,30 € ali 15kg 15,80 €



Vrhunski pesek s 390% vpojnostjo. Vonj po otroškem pudru. Se ne prijema na dlako in tačke.

Pri nas dobite tudi:

- Male živali
- Akvarijske in ribniške ribe
- Izdelujemo akvarije, aqua-terarije

Tokratni nasvet:

Pravočasno zaščitite svojega psa in mačko proti bolham in klopom!

BOLHE SE V STANOVANJU ZELO HITRO RAZMNOŽUJEJO (VSAKA BOLHA IMA DO 60 MLADIC VSAKIH 5 TEDNOV!) KAJ MORATE NAREDITI, DA SE IZOGNETE INVAZIJI BOLH? POKLIČITE ZA NASVET NA TEL.: 040/471-971 ali e-mail NA ZALOGI IMAMO VELIKO SREDSTEV ZA ZAŠČITO!

ARO

KUPON - 10%

VELJA ZA VSE IZDELKE RAZEN ZA IZDELKE V AKCIJI!! ODREŽI IN PRINESI!!



Na naslovnici: Tjaša Ristič
Foto: Tina Dokl

Kranjčanka 4

je mesečna priloga Gorenjskega glasa

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

Oblikovanje in tehnično urejanje:
Matjaž Švab

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

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Razos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

Uredništvo, naročnine, oglasno trženje:
Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj
Telefon: 04/201 42 00
Telefaks: 04/201 42 13
E-pošta: info@g-glas.si
Mali oglasi: telefon 04/201 42 47

Delovni čas:
Ponedeljek, torek, četrtek od 8. do 16. ure, sreda od 8. do 17. ure, petek od 8. do 15. ure, sobote, nedelje in prazniki zaprto

KRANJČANKA je priloga 30. številke Gorenjskega glasa, 16. april 2019, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.



4 I ZA NAS, KU HARJE, JE ENOSTAVNO KUHATI

Za kuhalnico je prijel kot vselej lačen srednješolec, ki ni mogel počakati na mamino kosilo. Takrat ni pomislil, da bo kuhanje nekoč njegov poklic. Po koncu študija se je po znanje in izkušnje odpravil k Binetu Volčiču, nato pa še v priznane tuje kuhinje. Tam se je naučil največ, pravi 32-letni Jorg Zupan, sedaj kuharski šef v restavraciji Atelje v Ljubljani.



12 I IZJEMNA TEDNA GLEDALIŠČA

Pred dnevi je padel zastor letošnjega Tedna slovenske drame. Izjemna bera predstav je dober obet za jubilejni pedeseti festival prihodnje leto.



20 I DELA TO, KAR GA VESELI

Za devetnajstletnega biatlonca Alexa Cisarja iz Britofa pri Kranju je bila minula sezona res odlična, izkazal pa se je tudi kot pošten športnik.

K

17 I Zlati odtenki za pomlad

23 I Sem dekle, ki me vse zanima

32 I Drugi z Zlatim mehurčkom

50 I Odtok ne sme biti hišni koš za smeti

53 I Tudi z motorjem vozimo pametno

Za nas, kuharje, je enostavno kuhati

Za kuhalnico je prijel kot vselej lačen srednješolec, ki ni mogel počakati na mamino kosilo. Takrat ni pomislil, da bo kuhanje nekoč njegov poklic. Po koncu študija se je po znanje in izkušnje odpravil k Binetu Volčiču, nato pa še v priznane tuje kuhinje. Tam se je naučil največ, pravi 32-letni Jorg Zupan, sedaj kuharski šef v restavraciji Atelje v Ljubljani. Od nedavnega je tudi žirant v televizijskem šovu, kjer kuhavnice vihtijo otroci. In kot zatrjuje, je še vedno Kranjčan, pa čeprav zadnja leta živi v Ljubljani.

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

Najprej se dotakniva vašega naj-novejšega projekta, televizijskega šova Mali šef. Bi se sami kot osnovnošolec upali prijaviti nanj?

»Zagotovo ne. Otrokom, ki kuhajo v oddaji, sploh poraženi ekipi, ki jo je treba potolažiti, vedno povem, da se sam nisem nikoli prijavil na nobeno kuharsko tekmovanje. A pri Malem šefu je zgodba drugačna. V ozadju je zelo nesebičen in plemenit namen, saj učenci ne dobijo nobene nagrade, pač pa jo dobi šola. Zelo so pogumni, da tekmujejo na televiziji. So tudi precej sproščeni, neobremenjeni, z otroki je res zelo dobro delati.«



Vaš kolega, prav tako sodnik Uroš Štefelin, je v eni od oddaj tekmovalcema dejal, da bi njuno jed lahko postregel v svoji restavraciji. Kar težko je verjeti, da so lahko že otroci tako dobri kuharji ...

»Za dvanajst- ali trinajstletnike kuhajo res neverjetno. Sam si takrat nisem znal niti ocvreti jajca, medtem ko oni pripravijo skoraj trihodni meni z juho, znajo pripraviti sladice, juhe in glavne jedi. Prej imajo sicer nekaj treninga, saj je kuhati pred kamero čisto drugače, pritisk je velik.«

Kdaj ste se sami navdušili nad kuhanjem?

»V srednji šoli. Glavni razlog je bil, da sem bil lačen, ko sem kot pubertetnik

prihajal domov. Mama se je iz službe iz Ljubljane vračala ob pol petih popoldne, potem je morala še skuhati. Da je ne bi čakal, sem začel sam kuhati. Ravno tedaj je na televizijo prišel Jamie Oliver. Saj so bile že prej na sporedu kuharske oddaje, a niso bile narejene tako zanimivo. Jamie Oliver je malo packal z rokami, pri njem se je vse zdelo zelo enostavno in sem pomislil, da bi mogoče lahko tudi jaz to naredil. In sem poskusil: saj se je zgodilo marsikaj, včasih sem kaj tudi zažgal ali presolil, ampak vaja dela mojstra. Najprej sem kuhal zase, potem sem začel pripravljati kosila, proti koncu srednje šole je bilo pa to že skoraj obvezno. Če kdaj ni bilo skuhano, so že spraševali, kaj je zdaj to. Kljub temu pa nisem imel v prvem planu, da bo to nekoč moj poklic. Ob koncu ekonomske gimnazije sem se malo iskal, nisem bil prepričan, kaj bi šel študirat. Spogledoval sem se z angleščino, politologijo in še čim. Na koncu sem se pa odločil za višjo strokovno gostinsko šolo v Mariboru, saj je študij trajal samo dve leti in bi v primeru, da bi ugotovil, da to ni zame, še vedno lahko šel študirat kaj drugega. Maribor sem izbral, da bi lahko bolj začutil pravo študentsko življenje, da sem se malo odmaknil, postal bolj samostojen.«

Študij verjetno ni bil enostaven? Za razliko od vas so vaši sošolci, predvidevam, prišli z gostinskih šol?

»Večinoma res. Nekaterim je bil ta poklic položen že v zibelko. Moj sošolec je bil tudi Martin Jezeršek, imel sem sošolca iz znane mariborske gostilne Anderlič in domačije Firbas iz Slovenskih goric. So bili pa tudi taki, ki so imeli približno toliko znanja kot jaz. Po prvem letniku smo se hitro zreducirali. Nekateri so ugotovili, da to ni zanje, meni je bilo pa kar "fajn". Sem pa moral precej več delati, da sem nadoknadil, vsaj kar se osnov tiče. Znanja sem potem največ dobil v tujini.«

Kje vse ste bili?

»Po študiju sem najprej leto in pol delal v blejski Promenadi pri Binetu Volčiču, takrat še ni bil na televiziji. Seveda sem

»Če se ne bi odločil za kuharsko kariero, bi verjetno še danes iskal službo.

Zadnjič smo na srednji gostinski šoli imeli okroglo mizo o pomanjkanju kadra. Problem je že, da otroke, sploh tiste z dobrimi ocenami, že v osnovni šoli odvrta od vpisa na poklicno gostinsko šolo, češ naj grejo raje na kakšno drugo šolo. To se mi zdi škoda, če učenec pokaže zanimanje.

se začel spogledovati z idejo, da grem v tujino, in Bine me je pri tem zelo spodbujal, saj je bil tudi sam tam. Najprej sem šel v Avstralijo, delno na potovanje in za en mesec stažirat v zelo znano restavracijo, takrat najboljšo v Avstraliji. Od tam sem šel za eno leto v London, v restavracijo Pied-a-Terre, ki ima Michelinovo zvezdico. Nato sem delal v ljubljanskem Strelcu pri Igorju Jagodincu, vmes sem šel za mesec dni stažirat v londonski Fat Duck. Nazadnje sem bil pa v restavraciji v Oslu, predlani, med prenovo Smrekarjevega hrama v Ate-lje.«

Kako si mlad kuhar priskrbi delo v vrhunski tuji restavraciji?

»Ker je tako pomanjkanje kadra, je morda lažje, kot se zdi. Najlažje je priti zraven s stažem, ki ni plačan. Nihče ne bo zavrnil brezplačne delovne sile. Staž običajno traja od enega do šest mesecev, v tem času se lahko marsikaj naučiš. Če se izkažeš, ti ponavadi tudi ponudijo delo. Ko sem v Avstraliji videl, da ne bom mogel ostati zaradi težav z delovno vizo, sem razposlal naokoli dvajset, trideset prošenj. Takoj sem dobil delo v Londonu, kjer sem se tudi največ naučil. Pri stažu s tabo delajo drugače, malo bolj nežno. Ko si zaposlen, imaš pa več odgovornosti in je pritisk večji,



»Imam pa kar nekaj kolegov, ki so pri štiridesetih imeli infarkt od stresa in preobremenjenosti. Prav zato je treba, ko si mlad, izkoristiti in se čim več naučiti, potem pa prideš do točke, ko se moraš tudi malo znajti.



»Mislim, da bi politika morala biti bolj naravnana v smeri, da bi se vlagalo v stari del mesta, da bi ga znova oživilo. Ima ogromno potenciala, a si sam, če sem iskren, tam za zdaj ne bi upal odpreti restavracije.

pod pritiskom se pa tako ali tako največ naučiš.«

Spoznali ste veliko različnih kuhinj. Katera se najbolj odraža na vaših krožnikih?

»Izhajamo seveda iz osnov, to je francoska kuhinja, nekateri bi morda rekli italijanska. Jaz sem se poskusil v več različnih kuhinjah ravno zato, da sem od vsake vzel tisto, kar mi je odgovarjalo. Sedaj ustvarjamo avtorsko kuhinjo, nikoli se nisem maral dajati v neki okvir, kakšen stil kuhinje imamo.«

Pa vendar prav to vsakogar zanima ...

»Vem. Nimamo pa nekih smernic, ki bi se jih držali oz. nikoli nisem bil dovolj dolgo v istem tipu kuhinje, da bi to tako zelo vplivalo name, da bi se sedaj poznalo v naših krožnikih. Delamo z lokalnimi in sezonskimi sestavinami in pustimo, da nas to vodi, navdihe pa iščemo marsikje. Ustvarjanja v kuhinji se lotevamo čim bolj timsko, neke ideje so moje, sicer pa pustim ekipi, da vsak malo prispeva. Se mi zdi, da to bolj ustvari zgodbo cele restavracije.«

V medijih sem zasledila, da navdih iščete v naravi in celo umetniških galerijah ...

»Prav veliko časa nimam več, a če je priložnost, grem tudi v galerijo ali pa v gledališče. Če si ves čas v kuhinji, med štirimi stenami, ti hitro zmanjka idej, ni stimulacije za kreativno. Včasih prideš do točke, ko imaš v glavi temo. Takrat je morda najbolje vzeti dopust, da se sprostiš in razmišljaš o drugih stvareh, s tem pa dobiš tudi nove ideje.«

Ste delali tudi v nekdanjem Smrekarjevem hramu, znameniti restavraciji Hotela Union, v kateri sedaj z Ateljejem ustvarjate novo zgodbo?

»Delal sem v Strelcu, ko me je tedanja uprava Hotela Union povabila v Smrekarjev hram, da bi tu naredili novo zgodbo. Po pol leta dela smo se lotili prenove. Tudi v samem videzu restavracije je nekaj mojega vložka. Prej je bila to zelo fina restavracija, prti so segali do tal, natakariji so bili v rokavičkah, telovnikih, metuljčkih. Mimoidoči, ki so pokukali noter, so se kar ustrašili, da je to zanje predrago. Z novim konceptom smo se hoteli približati širši javnosti, vse skupaj je malo bolj sproščeno.«

Zakaj dobri kuharji odhajate v Ljubljano? Vam Kranj ne bi predstavljal izziva?

»Sem že razmišljal o tem, ampak Kranj je tako specifičen. Potenciala je bilo veliko, ampak je bilo žal to že pred leti zapravljen. Marsikatera restavracija se je odprla in tudi hitro zaprla. Premalo je kupne moči. Zanimivo, pa toliko nakupovalnih centrov je v Kranju. Prav glede tega je bila malo napačna politika, vse se je šlo na obrobje mesta, Kranj je kar malo zamrl. Ko sem bil mlajši, je bil center živ, na sobotni tržnici je bilo ogromno ljudi, lokali so živeli. Mislim, da bi politika morala biti bolj naravnana v smeri, da bi se vlagalo v stari del mesta, da bi ga znova oživilo. Ima ogromno potenciala, a si sam, če sem iskren, tam za zdaj ne bi upal odpreti restavracije. Na periferiji je pa treba precej več časa, da te gostje najdejo. Ljubljana je na neki način po tej plati varna, ker je toliko pretoka ljudi in kupne moči.«

Kako je videti vaš dan? Verjetno je zelo naporen?

»Zdaj ne več tako zelo kot včasih. Takrat, ko potrebuješ znanje, ko se zavedaš, da moraš čim več delati, je najbolj naporno. Še dobro, da si mlad. Po tujih kuhinjah, kjer sem delal, so bili ponavadi mladi od 18. do 26. leta. Delavniki so bili od pol osmih zjutraj do enih ponoči. Če si bil dovolj hiter, si vmes imel dvajset minut odmora, sicer pa si ves dan delal na polno. Ko prideš domov, zaradi adrenalina ne moreš takoj zaspati, tako da na koncu spiš kake štiri ure na noč. Res si utrujen. Sam sem v pol leta shujšal za 25 kilogramov. Ker ti telo tudi fizično ne dopušča dolgo takega tempa, moraš počasi iti iz tega in nekje do tridesetega leta že nekaj ustvariti. Imam pa kar nekaj kolegov, ki so pri štiridesetih imeli infarkt od stresa in preobremenjenosti. Prav zato je treba, ko si mlad, izkoristiti in se čim več naučiti, potem pa prideš do točke, ko se moraš tudi malo znajti. Zdaj prihajam v službo ob desetih, vmes tudi zapremo, grem domov in na fitnes, saj je treba gledati nase. Da ne bo pomote: še vedno imam veliko dela, tudi ko pridem domov, nisem povsem prost. Sploh kot si enkrat lastnik in šef, vedno nosiš s sabo službo. K sreči uživam v tem delu. Si ne predstavljam, da bi z muko hodil v službo in nato delo nosil še domov.«

Vam je kdaj žal, da danes niste anglist ali politolog?

»Ne. Če se ne bi odločil za kuharsko kariero, bi verjetno še danes iskal slu-

žbo. (smeh) Zadnjič smo imeli na srednji gostinski šoli okroglo mizo o pomanjkanju kadra. Problem je že, da otroke, sploh tiste z dobrimi ocenami, že v osnovni šoli odvrtaajo od vpisa na poklicno gostinsko šolo, češ naj gredo raje na kakšno drugo šolo. To se mi zdi škoda, če učenec pokaže zanimanje. V kuhinji imamo več fantov, ki so prišli iz povsem drugih fakultet, pa so spoznali, da jih področje, na katero so bili usmerjeni, ne veseli. In so se našli v kuhinji. Ponavadi so taki najbolj zagreti.«

Verjetno k pomanjkanju kadra pripjevajo tudi nizke plače?

»Plače so dosti boljše, kot so bile. Lahko bi bile boljše, a ne bodo mogle biti, dokler ne bomo sami sebe začeli ceniti in dokler ne bodo gostje pripravljeni malo več odšteti za našo storitev. Pri nas je še vedno mentaliteta, da bi za hrano plačali čim manj in dobili čim več. In tudi čim hitreje. Ko bomo to prerasli in začeli drugače gledati na hrano, ko si bomo rekli, da smo pripravljeni odšteti malo več za tisto, kar damo vase, se v miru usesti za mizo in uživati – takrat bomo lahko gostinci bolje plačali svoje zaposlene. Se pa trudimo svoj poklic dvigniti na višjo raven. Sedaj je že bolj cenjen, tudi kuharske oddaje pripomorejo k temu.«

Vašo naklonjenost kulinariki menda izražajo tudi tetovaže ...

»Da, te na roki. Tu so lonci, noži, razne sestavine, ki so mi blizu: pesa, mavrahi, različna zelišča ...«

Citrusov pa ni? Nekje sem prebrala, da je to vaša najljubša sestavina.

»To je bil pa verjetno star pogovor. Citrusi so mi bili nekaj časa res pri

»**Ravno tedaj je na televizijo prišel Jamie Oliver. Saj so bile že prej na sporedu kuharske oddaje, a niso bile narejene tako zanimivo. Jamie Oliver je malo packal z rokami, pri njem se je vse zdelo zelo enostavno in sem pomislil, da bi mogoče lahko tudi jaz to naredil.**

srcu. Ko iščeš ravnotežje v neki jedi, je kislina zelo pomembna. Pa tudi sicer je svet citrusov zelo zanimiv. Zdaj sem se malo bolj osredotočil na lokalno okolje in več delam s kisi. Še posebej mi je pri srcu jabolčni, sploh Ašičev je vrhunski. Smo jih pa nekaj delali tudi sami, recimo iz borovnic in malin. Tudi na tem področju se lahko človek malo igra.«

Kdo kuha doma – vi ali partnerka?

»Kakor kdaj. Če sem doma, jaz skuham. Ampak v pol ure, ker sem že tako tukaj po cele dneve. Kaj skuham? Recimo stek in solato, zelo rad imam riž. Ne smemo preveč komplicirati. So pa tudi nedelje, ko se lotim lazanje, pečenke. Tudi za obiske rad kaj pripravim.«

Imate kakšno specialiteto za domače goste?

»Včasih recimo na balkon privlečem žar, ki se pokrije. V njem spečem večje kose mesa, celega piščanca na pločevinki piva ... Obenem še malo ponagajam sose-

dom, ker se vse zadimi in gre po celem bloku, ampak se ne pritožujejo.« (smeh) **Kaj pa, ko kdo iz vaše družbe kuha za vas, ima tremo?**

»Dostikrat so kakšni komentarji v zvezi s tem. Tudi ko pridem do babice v Kranj, ki res rada kuha, ponavadi vedno čaka, da povem svoje mnenje. In je potem vsa zadovoljna. Če jo boste omenili, morate napisati nona, po rodu je iz Istre. Je pa tako, da je za nas, kuharje, zelo enostavno kuhati, saj smo hvaležni že, da nam nekdo nekaj skuha, da le ni treba nam. In bolj je enostavno, raje imamo. Recimo jedi na žlico ali pa cvrto piščanec, povsem enostavna jed, ki jo imam res rad.«

Se pa sedaj doma ukvarjate tudi s pasiranjem hrane za dojenčka?

»Ne, ničesar mu ne pasirava. Brin ima dobrih sedem mesecev in mu pustiva, da čim več poje z rokami. Je zelo ješč, še posebej ribo ima zelo rad.«

Torej se bo na vaši roki kmalu pojavilo še kakšno vtetovirano ime?

»Da, planirana je tudi brinova vejica in še kaj drugega, a vse ni za objavo. Ima pa vsaka moja tetovaža neko zgodbo.«

Precej nenavadno ime imate. Je z njim povezana kakšna zgodba?

»Še sam ne vem dobro, bi morali vprašati očeta. V tistem času se je ukvarjal z uvozom bonsajev iz Nizozemske, pri nas jih takrat še ni bilo. Tam je spoznal dobrega prijatelja Jorga in menda je bil on navdih za moje ime. Upam pa, da je zadaj še kaj drugega. (smeh) Moj oče je poln nekih zgodb.«

Na spletni strani vaše restavracije piše, da v prostem času plešete čačča v domu kranjske mladine ...

»Naši opisi so malo šaljivi, tako da to ni res.« (smeh)

Res ne? Ker vaš brat Nejc pa je plesalec.

»Tako je. On uči swing. S plesom se preživlja in je ogromno v tujini. Včasih ga tudi nekaj mesecev ne vidim.«

Pa imate plesni talent?

»Necj pravi, da ga imam, ampak za ples nimam časa.« **K**



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

Odpirali prave teme

Območna izpostava Javnega sklada za kulturne dejavnosti, koordinacija za Gorenjsko in Primorsko, je prvo soboto v aprilu pripravila regijsko Srečanje lutkovnih skupin Saše Kumpa 2019.

Besedilo: **Mateja Rant**

Srečanje lutkovnih skupin, s katerim se vsako leto spomnijo legendarnega gorenjskega lutkarja Saše Kumpa, združuje ustvarjalce vseh starosti. V okviru letošnjega srečanja, ki je bilo že 26. po vrsti, si je bilo mogoče v Otroškem kulturnem centru Krice Krace in Stolpu Škrlovec ogledati šest predstav. Skupine za regijsko srečanje je izbral

Anže Virant, na srečanju pa je kot selektor sodeloval Miha Golob. Program je povezovala Nežka Kukec v podobi večno nagajive Pike Nogavičke.

»Tudi s tovrstnimi dogodki želimo spodbujati to panogo, saj v današnjem svetu, ko so v ospredju predvsem elektronika in multimedijske vsebine, redko dobijo priložnost izraziti svojo kreativnost,« je pojasnila samostojna strokovna svetovalka Slavica Okorn. Ustvarjalci na podlagi ocen selektorjev dobijo tudi prilož-

nost, da popravijo svoje šibke točke in nadgradijo svoje znanje. »Obenem pa se pohvali, kar je dobro. Tako se vzdržuje kakovost teh skupin,« je pojasnila Slavica Okorn. Selektor Miha Golob opaža, da je pri lutkah otroški svet povsem drugačen od sveta odraslih lutkarjev. »Pri otrocih gre za pristno osredotočenost na odrsko dogajanje in je pomembno, koliko uspejo slediti situacijam, da ne pride do razpršene pozornosti.« Če imajo na primer preveč besedila, se osredotočijo

MEDNARODNE IZMENJAVE SREDNJE TEHNIŠKE ŠOLE


Na Srednji tehniški šoli Šolskega centra Kranj ob pouku pripravljamo različne dejavnosti za naše dijake, učence osnovnih šol in druge obiskovalce. Vsako leto organiziramo različne kulturne in športne dogodke, strokovne ekskurzije po Sloveniji in tujini, pripravljamo različne delavnice za učence, tečaje za odrasle. Organiziramo tečaje tujih jezikov, krožke, ki so večinoma povezani z izobraževalnimi programi, ki jih ponujamo. Dijaki se lahko udeležijo krožkov elektronike, krožka izdelave računalniške igre v okolju UNITY, CNC programiranja, Arduino programiranja, Android programiranja, matematičnega krožka, tečaja nemščine, ruščine ipd. Dijake pripravljamo tudi na različna tekmovanja, na katerih dosegajo odlične uspehe in prejemajo najvišja priznanja v državi in tudi zunaj meja. Že nekaj let pa izvajamo tudi mednarodne izmenjave dijakov v okviru projekta ERASMUS+. Naši dijaki odhajajo na izmenjave v različne države, kjer opravljajo praktično usposabljanje. Prav tako prihajajo tuji dijaki k nam. Doslej smo organizirali izmenjave na Finskem, v Makedoniji, na Danskem, v Belgiji, v Italiji in Estoniji. Udeleženci takšnih izmenjav v dveh, treh ali celo štirih tednih bivanja v tujini spoznajo delček tuje dežele, njihovo kulturo, njihov izobraževalni sistem, dodobra se seznanijo z delom v podjetjih. Dijaki imajo možnost spoznati jezik države, v katero potujejo, večina pa zelo dobro govori angleško ali nemško in s sporazumevanjem nimajo težav. Spoznavajo vrstnike, njihove navade, navežejo prijateljske stike in jih marsikdaj ohranijo tudi po končanem šolanju.

V letošnjem šolskem letu so se naši dijaki udeležili izmenjav v Estoniji, Belgiji, Italiji in na Danskem. Sku-



pino izbranih dijakov navadno pospremita učitelja spremljevalca, ki poskrbita, da dijaki varno prispejo v državo gostiteljico. Z dijaki ostaneta nekaj dni, uredita formalnosti v partnerski šoli, obiščeta gostitelje. Po nekaj dneh se dijaki sami dobro znajdejo, za njih pa skrbijo koordinatorji v šoli, dijaškem domu in v podjetju. Dijakom, ki se udeležijo takšne izmenjave, to predstavlja neprecenljivo izkušnjo. Postanejo bolj samozavestni, saj se morajo v tujini tudi potruditi in sami poiskati potrebne informacije. Pri tem se odlično znajdejo. Domov se vračajo polni zanimivih vtisov, izkušenj in različnih doživetij in z željo po ponovni poti v tujino. Izkušnja iz tujine jim pomaga tudi pri iskanju zaposlitve. Pomembno je, da se udeleženci izmenjav zavedajo, da v tujini predstavljajo sebe, šolo in tudi državo. Zato izberemo tiste, ki se izkažejo pri pouku, sodelujejo pri raznih dejavnostih v okviru šole in zunaj nje.

samo na izgovorjanje besedila, pozabijo pa se vživeti v vlogo, je opozoril. Pri predstavah se mu zdi pomembna še celotna konceptualna domišljenost, od izbora teme do estetske podobe predstave. »Tema nas mora nagovarjati. Sploh pri otroških predstavah, tudi profesionalnih, pogosto ne vem, kaj naj bi problematizirale, katere pomembne teme naj bi odpirale,« je pojasnil Golob in dodal, da je vedno več prijazne, enostavne produkcije. »Svet otrok pa ni tak, njihov svet ni vedno enostaven in "luštkan", otroci imajo veliko vprašanj, ki pa se jih v predstavah ne dotikajo,« je kritičen. Predstave in umetnost na splošno bi morala otrokom omogočati raziskovanje različnih svetov, tudi bolj temačnih, kot je recimo vprašanje smrti. Zato ga veseli, da je bilo to mogoče opaziti pri produkcijah na regijskem srečanju.

Srečanje pripravljajo v spomin na Sašo Kumpa, ki je na slovenski ravni močno zaznamoval lutkarsko sceno, je poudarila Slavica Okorn. Saša Kump je bil slovenski lutkovni režiser, scenograf in oblikovalec lutk, lutkam pa se je zapisala tudi njegova hči Alja Kump. »Ob lutkah sem odraščala, tako da si ves čas kar nekako prepojen s tem,« je povedala Alja Kump, ki je še poudarila, da je imela najboljšega očeta na svetu. Tudi drugi se ga spominjajo kot izredno srčnega človeka, Alja Kump pa so se v spomin posebno vtisnile besede očetovega prijatelja, da je Saša Kump znan kot Jelenov klanec v Kranju. 



Alja Kump z vnukinjama Špelo in Manco Ankerst



V Kranju se je prvo soboto v aprilu odvijalo regijsko srečanje lutkovnih skupin.

GOSTILI SMO NAJBOLJŠE V DRŽAVI – DIJAKI SESGŠ, ŠC KRANJ IZVRSTNI V ZNANJU ANGLEŠKEGA JEZIKA

Vsako leto se v mesecu marcu ali aprilu na eni izmed slovenskih srednjih šol odvija državno tekmovanje iz angleškega jezika za programe srednjega poklicnega izobraževanja **Poliglot 3**. Dijaki znova in znova dokazujejo, da se v poklicnih šolah, ki še vedno vse prevečkrat veljajo za manjvredne v primerjavi s strokovnimi šolami in gimnazijami, dela več kot dobro.

V soboto, 30. marca 2019, smo tako na **Srednji ekonomski, storitveni in gradbeni šoli Kranj** po zaslugi lanskoletne zmagovalke Vesne Gačnik gostili jubilejno že **10.** državno tekmovanje iz angleškega jezika.

V znanju se je letos pomeril **101 tekmovalc iz 28 srednjih šol**. V uri in pol so tekmovalci morali prikazati raznovrstno znanje; od zmožnosti pisanja spisa do slušnega in bralnega razumevanja ter poznavanja jezika in besedišča. Lep sončni sobotni dan pa ni bil le tekmovalni, dijaki so si namreč ogledali tudi Mestno knjižnico Kranj ter spoznavali gorenjsko prestolnico. Pred samo razglasitvijo pa so si ogledali izjemen kulturni program, ki so ga pripravili dijaki SESGŠ Kranj.

Veseli nas, da so tekmovalci pokazali visoko stopnjo znanja angleščine. Iskrene čestitke veljajo tako tekmovalcem kot tudi njihovim mentorjem. Tekmovanja se je udeležilo **šest dijakov Šolskega centra Kranj**. **Matic Likar (3.)** in **Vesna Gačnik (9.)** – oba **SESGŠ** – sta se še tretje leto zapored uvrstila med najboljših deset, prejela **zlato priznanje** in dokazala, da sodita v sam vrh. Njun dosežek bo težko ponoviti, a daleč od tega, da to ne bi bilo mogoče. Dijaka **Dejan Pajsar (27.)** in **Miha Čepin (27.)** – oba **STŠ** – sta razveselila s srebrnim priznanjem,



Lidija Hren, vodja tekmovanja in mentorica dijakov, dijakinja Vesna Gačnik, dijak Matic Likar in ravnateljica SESGŠ Nada Šmid.

medtem ko sta **Nejc Čuk (40.)** in **Elsa Daka (42.)** – oba **SESGŠ** – premagala več kot polovico svojih sovrstnikov. Najboljši med najboljšimi je bil letos dijak Srednje šole za strojništvo, mehatroniko in medije Šolskega centra Celje Martin Ravljen Bornšek pod mentorstvom Barbare Škorc. Tako Martin kot njegova mentorica si bosta za nagrado ogledala London, nagrado je tudi letos prispevala Turistična agencija Twin.

Nagrade, s katerimi smo razveselili tekmovalce, so poleg Turistične agencije Twin prispevali še: Knjigarna Center Oxford, Mladinska knjiga založba, Rokus Klett, DZS, A1, Mentos, Peak Sport SLO, Eurocom, Adriatic Slovenica, Goričane in Erfa. Iskrena hvala.



Kidričeva cesta 55, 4000 Kranj
tel: (04) 059 093 900
e-pošta: info.sesgs@sckr.si

Obvladajo prvo pomoč

Na regijskem preverjanju se je pomerilo sedem osnovnošolskih ekip prve pomoči. Najbolj se je izkazala ekipa Osnovne šole Simona Jenka.

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

Kranjsko območno združenje Rdečega križa (RK) je pred kratkim na Osnovni šoli Simona Jenka – Center priredilo regijsko preverjanje usposobljenosti osnovnošolskih ekip prve pomoči, katerega namen je obnavljati praktično znanje v primeru nesreč v domačem in šolskem okolju. Med sedmimi sodelujočimi ekipami se je najbolj izkaza-

la ekipa OŠ Simona Jenka, ki se bo tako maja udeležila 13. državnega preverjanja na Debelem rtiču. Zmagovalno ekipo so pod mentorstvom Irene Hudobivnik sestavljali vodja Trina Ogrizek, Rafaela Brankovič, Hana Rooss, Hana Kocić, Nastja Boncelj, Tit Ogrizek ter rezervi Tisa Lana Pesjak in Alina Paternoster.

Na drugo mesto se je uvrstila ekipa OŠ Antona Tomaža Linharta Radovljica, tretje mesto je osvojila prva ekipa OŠ Franceta Prešerna, ki jo je na tekmo-

nju zastopala še ena ekipa, sodelovale pa so še tri ekipe OŠ Frana Saleškega Finžgarja Lesce.

Preverjanje je bilo sestavljeno tako iz teoretičnega kot tudi praktičnega dela. »Teoretični del je obsegal vprašanja iz prve pomoči in test o gibanju Rdečega križa. Praktični del smo pripravili na treh delovnih mestih, na vsakem sta bila dva poškodovana oz. obolela. Ekipe so reševale scenarije iz domačega in šolskega okolja,« je razložila vodja zdrav-



ORODJARSTVO

BERGANT d.o.o.

Orodjarstvo Bergant d.o.o | Sv. Barbara 1 | 4220 Škofja Loka

**ZAPOSILIMO ROČNEGA/
STROJNEGA ORODJARJA**

IZOBRAZBA:

Poklicna ali srednja tehniška šola, strojna smer

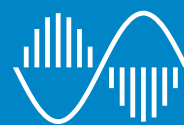
PRIČAKUJEMO:

Natančnost, delavnost, zanesljivost, odgovornost, samostojnost

KAJ NUDIMO:

Delo za nedoločen čas
s poskusno dobo 3 mesece
Enoizmensko delo
Delo v urejenem okolju

KONTAKTNA OSEBA: Primož Bergant, 040-770-971



MATECH
merilna in avtomatizacijska tehnika

Podjetje MATECH, d.o.o.,
ki se ukvarja z avtomatizacijo
industrijskih procesov,

vabi k sodelovanju

NOVE SODELAVCE

za delo na področju elektrotehnike,
mehatronike in računalništva.

Prijave sprejemamo na elektronskem
naslovu: **zaposlitev@matech.si**

stvene preventivne in prve pomoči pri RK Kranj Biljana Djaković. Vse ekipe so zelo dobro izvajale temeljne postopke oživljanja in se izkazale tudi pri uporabi avtomatskega defibrilatorja AED, malce slabše pa so bile pri oskrbi poškodb. Razlike med njimi niso bile velike, tako da je o uvrstitvi med najboljše tri na koncu odločalo znanje prve pomoči in o Rdečem križu. »Ekipe so pokazale izvrstno znanje in bi se lahko postavile ob bok pravih reševalcem ter bi jim bile lahko v pomoč. Učenci so znali prepoznati nujna stanja, oskrbeti poškodbe in krvavitve, poleg tega pa znajo s svojo mirnostjo in pristopom pomiriti poškodovanca in ga pripraviti, da sodeluje pri oskrbi, kar je prav tako zelo pomembno,« je bila zadovoljna Djakovičeva.

Vesela je bila tudi dobre udeležbe ekip na letošnjem regijskem preverjanju. »To je tudi spodbuda za naslednje leto, da jih bo na preverjanju še več. Zavedamo se, da je treba ogromno ur in truda vložiti v delo z mladimi ekipami, da znajo samozavestno rešiti nastale situacije,



Ekipe so se še posebej izkazale pri temeljnih postopkih oživljanja in uporabi avtomatskega defibrilatorja AED.

ki vključujejo poškodbe in nujna stanja v prvi pomoči. Velika zahvala gre torej mentoricam mladih članov Rdečega križa in seveda tudi članom ekip prve

pomoči, saj so s svojim znanjem in odločnostjo pokazali, da znajo pomagati v stiski pomoči potrebnim,« je še poudarila Djakovičeva. **K**

PREDDVOR - POTOČE



ENOTA DVOJČKA
ŽE OD 165.000,00 €
 3. podaljšana gradbena faza

FLEXMONT
 Hiša na ključ

WWW.FLEXMONT.SI

Izjemna tedna gledališča

Pred dnevi je padel zastor letošnjega Tedna slovenske drame. Izjemna bera predstav je dober obet za jubilejni petdeseti festival prihodnje leto.



Stane Tomazin in Tomi Janežič, izjemna igralec in režiser v predstavi še brez naslova. / Foto: Tina Dokl



Novinec med Grumovimi nagrajenci – pisatelj, dramatik in režiser Nejc Gazvoda / Foto: Tina Dokl

Besedilo: **Igor Kavčič**

S podelitvijo nagrad najboljšim se je prejšnji ponedeljek končal letošnji 49. Teden slovenske drame, ki je v gledališče privabil več kot tri tisoč obiskovalcev. K temu je nedvomno pripomogla odlična bera predstav, ki so bile uprizorjene v preteklem letu, izmed katerih je selektor Marko Sosič izbral jagodni izbor. Med uprizorjenimi predstavami sta tudi letos nagrade podeljevala tako strokovna žirija kot občinstvo. Kar dvakrat je na oder stopila velika ekipa ustvarjalcev kar deset ur dolge predstave še nima naslova avtorice Simone Semenič in v režiji Tomija Janežiča v izvedbi Slovenskega mladinskega gledališča. Najprej kot najboljša predstava po izboru občinstva. V konkurenci je bilo vseh 16 uprizoritev festivala, gledalci pa

so jih nagrajevali z ocenami od ena do pet. Najvišjo povprečno oceno 4,8 je prejela še ni naslova. Isto ustvarjalno ekipo je izmed tekmovalnih uprizoritev na oder še enkrat povabila strokovna žirija, saj ji je namenila letošnjo Šeligovo nagrado za najboljšo uprizoritev tekmovalnega programa.

Prestižno Grumovo nagrado za najboljše slovensko dramsko besedilo je strokovna komisija dodelila Nejcju Gazvodi za besedilo Tih vdih, ki ga je avtor v preteklem letu tudi režiral v Mestnem gledališču ljubljanskem. Triintridesetletni Gazvoda je novo ime med Grumovimi nagrajenci, med katerimi ga bomo v prihodnjih letih bržkone še srečali. Žirija je odločala tudi o nagradi za mladega dramatika. Namenila jo je mladi dramatičarki Ani Obreza za delo Iskalci zlata. Podeljena jo je bilo še Grün-Filipičevo priznanje za dosežke na področju dramaturgije in teatrologije, ki je šlo v roke Darji Dominkuš. Festival se je letos pokazal v odlični formi, ki jo nekako še vzdržuje, kljub pomanjkanju sredstev. Ampak kot je v zaključnem nagovoru dejala direktorica Prešernovega gledališča Mirjam Drnovšček: »Teden slovenske drame bo naslednje leto praznoval abrahama. Torej je pred prelomnico, ob kateri človek v svojem življenju običajno naredi nekakšen obračun in se vpraša, kako se pognati v novo obdobje. Moje mnenje je, da je festival v vseh letih rasel in utrjeval svoje temelje in da mora biti njegova pozornost v prihodnosti usmerjena prav v promocijo slovenskih dramskih besedil.« Se tega zavedajo na Ministrstvu za kulturo, mar to zna prepoznati slovenska javnost. Gledališka zna. **K**

TAXI

NON-STOP

042 026 100

TAXI SLUŽBA KRANJ

Likovni umetniki in Khisl

V Galeriji na podstrešju Gradu Khislstein je na ogled razstava Zgodbe rodbine Khisl v očeh umetnikov Likovnega društva Kranj. Na grajskem vrtu še instalacija.

Besedilo: **Igor Kavčič**

V času razstave o rodbini Khisl, ki je nekoč gospodovala v gradu Khislstein, kjer so danes prostori Gorenjskega muzeja, so muzealci pripravili številne spremljevalne dogodke. Eden izmed njih je tudi poziv umetnikom iz Likovnega društva Kranj k ustvarjanju na temo te v preteklosti pomembne rodbine, ki je zaznamovala naše mesto. Kot je povedal kustos razstave Gašper Peternel, so se člani rodbine Khisl pogosto pojavljali kot meceni glasbenikov, skladateljev, tudi slikarjev in kiparjev, podpirali so reformatorske ideje v pisani in tiskani besedi. »Hvaležni umetniki so jim ustvarili vrsto posvetil, najlepša med njimi pa spremljajo fantastično izrisani in naslikani grbi.«

Prav v grbih, portretih, votivnih kompozicijah in podobno, ki so na ogled na že omenjeni razstavi, so inspiracijo iskali tudi umetniki, ki so vsak na svoj način vstopili v svet in čas nekdanjega gradu in takratnega mesta Kranja. »Kljub temu da umetniki dela motivno povezujejo z razstavljenim gradivom, pa so njihovi pogledi na to rodbinsko epoho pospremljeni z jasno zgodovinsko distanco. Najprej z osebnim likovnim slogom vsakega avtorja in nato še s konceptom, v katerega vtkejo izbrani motiv.«

Veronika Vesel Potočnik je v ilustratorski maniri podobo gradu vtakla v okolje aktualne mestne krajine, Lojze Kalinšek je hommage družini Khisl ustvaril z dvema akrilnima slikama s tremi akti in spominom na ideale antike. V nasprotju z njim Tomaž Šebrek skuša z abstrahiranjem Paradeiserjevega grba z uporabo mešanega materiala in razbijanjem motiva v triptih prikazati podvrženost minevanju. Grb je tudi osrednji motiv



Odprtja razstave so se udeležili Miha Perčič, Veronika Vesel Potočnik, Andreja Eržen in Cveto Zlate.

grafičnega odtisa na platno, ki ga je oblikoval Miha Perčič. Tudi pri njegovi upodobitvi se zdi, da je čas tisti, ki je zabrisal jasne atribute družine. Boleslav Čeru je grb rodbine povezal s ključnimi dogodki življenja Khislovih. Koščki stekla na primer namigujejo na steklarsko delavnico, ki jo je v drugi polovici 16. stoletja imel Janez Khisl v Fužinah pri Ljubljani. Z njo je povezan tudi motiv piskačev (mestnih glasbenikov, ki jih je 1544 v takratnem mestnem svetu promoviral Vid Khisl) na njegovi drugi sliki. Na razstavi sodeluje tudi Cveto Zlate, in sicer s ponovitvijo enega od portretov z razstave o Khislovih.

Letno gledališče **Khislstein**

**CRVENA
JABUKA**

MESTNA OBČINA
KRANJ

Gorenjski Glas

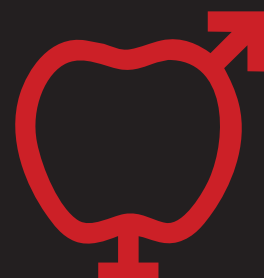
DIETROL **ticket**
Po vstopnicah na Petrol

Cenejše vstopnice že v prodaji na vseh prodajnih mestih Eventim.

PETEK

7

JUNIJ
OB 21.00



ART
KRANJ




Z vetrnicami Andreje Eržen je grajski vrt Khislsteina še zanimivejši.

Če ste si zastavljali vprašanja o štirih belih čudesih, ki se ob že majhnem vetrcu pridno vrtijo na grajskem vrtu, vam nanje odgovarjamo v naslednjih vrsticah. Gre za prostorsko postavitev vetrnic z naslovom Gibljive risbe avtorice Andreje Eržen. »Ideja o prostorski postavitvi kinetičnih objektov – vetrnic temelji na raziskovanju odnosa komponente časa v likovnem delu. Ob tem se dotikam tako časa v ustvarjalnem procesu kot tudi koncepta dojemanja časa v širšem pomenu

besede. Vetrnice so porisane z motivi na temo magičnega, reformacije in lova na čarovnice. S premikanjem se spremeni tudi slikarski prostor, slika je vsak trenutek drugačna. Vetrnice so simbioza časa in prostora,« pove avtorica postavitev. Da gre za tako imenovani work in progress, dodaja Erženova, ki je pri ideji vetrnic izhajala iz treh točk: ekološko trajnostnega faktorja, animacije in s tem razmerja med gibljivo in statično sliko, tretji vidik pa je sam koncept časa in prostora v sliki.

»Spodbujeno gibanje slike je naravno s pomočjo vetra. Če vetra ni, je objekt statičen, ko piha, pa se sličice premikajo v hitrem ali počasnem zaporedju. Vetra pravzaprav ne vidimo, vendar si ga predstavljamo. Veter nima statične meje in potuje. Kot že rečeno, lahko podobe v daljšem časovnem zaporedju tudi dodajam,« še pove avtorica.

Vetrnice so prava strojniška mojstrovina. Krilo je iz blaga, ki mora biti čim lažje – to je recimo v uporabi pri motornih zmagjih. Steklena vlakna skrbijo, da je blago kompaktno. V središču kompozicije so posebne cevi, ki tvorijo vertikalno linijo. Aluminijske osi stojijo v stojalih za senčnike. Bistveni del so trije krogljčni ležaji, Erženova je uporabila kar kolesca popularnih rolerjev, ki zagotavljajo, da se vetrnica vrti. Vse skupaj je s šotorskimi vrvicami in klini pritrjeno na tla. »Šele ko je bila konstrukcija gotova, sem lahko začela slikati,« še pove Andreja Eržen, ki bo v prihodnje morda dodala še kakšno vetrnico ali še kaj dorisala ... Dotlej pa si velja ogledati vrteče se objekte, ki bi jih bili bržkone pred več sto leti v svojem vrtu veseli tudi Khisllovi. 



MESTNA *knjižnica* KRANJ



**UGRIZNIMO V KISLO JABOLKO
SLADKORNE BOLEZNI** delavnica
Tinka Gasser Gruden
torek, 16. 4., ob 18.00, dvorana

**SVETOVNI DAN ZDRAVJA 2019:
SKUPAJ ZA ZDRAVJE PREBIVAL-
CEV GORENJSKE** predavanje
NIJZ OE Kranj, OZG ZD Kranj, CKZ
Kranj in MOK
**sreda, 17. 4., od 8.15 do 14.30,
dvorana**

**#ZOBOTREBEC! TISTA, KI VE, KAJ
JE ŠLO NAROBE.** pogovor
Zoran Smiljanič, Vesna Vuk Godina
sreda, 17. 4., ob 19.00, dvorana

IMPRO NADALJEVANKA
1. IN 2. DEL impro predstava
KUD Kiks
**1. del - četrtek, 18. 4., ob 19.00,
2. del - petek, 19. 4., ob 19.00,
dvorana**

ROJENICE SOJENICE predstava
Bajaté
torek, 23. 4., ob 19.00, dvorana

EU NI HEC improvizirana predstava
Aleš Novak, Boštjan Gorenc Pižama
sreda, 24. 4., ob 19.00, dvorana

**NAJSREČNEJŠI DAN OLLIJA
MĀKIJA** filmski večer
Ana Šturm
četrtek, 25. 4., ob 19.00, dvorana

E-TOČKA pomoč uporabnikom
**ponedeljek, 29. 4., ob 12.00,
Knjižnica Globus, računalniška
soba (II. nadstropje)**

S KOLESOM NA JUG ČRNE CELINE
potopis
Aleš Juvanc
torek, 7. 5., ob 19.00, dvorana

SKUPAJ ZMOREMO delavnica
Obm. združ. Rdečega križa Kranj
sreda, 8. 5., ob 18.00, pritličje

SE TUDI REKE DROGIRAJO?
predavanje
prof. dr. Ester Heath
sreda, 8. 5., ob 19.00, dvorana

**VIDENI. ZAKAJ SE VSE VEČ OPA-
ZUJEMO IN RAZKAZUJEMO**
predstavitve
Dan Podjed
četrtek, 9. 5., ob 19.00, dvorana

**BLISK EKSPLOZIJE NAD NOČNIM
KRAINBURGOM** predavanje
Ivan Smiljanič
torek, 14. 5., ob 19.00, dvorana

**PO ŽELEZNI CESTI OD RETEČ DO
ŠANGHAJA** potopis
Jure, Drejc Omejc
sreda, 15. 5., ob 19.00, dvorana

PONOVITEV PRVEGA
glasbeni večer
Bid bang
petek, 17. 5., ob 18.00, I. nad.

SEJEM GRAMOFONSKIH PLOŠČ
sejem
Roman Pavlin
**petek, 17. 5., od 10.00 do 19.00,
sobota, 18. 5., od 8.00 do 13.30,
dvorana**



TAKE LJUDSKE
predstava za otroke
LG Nebo
Brezplačne vstopnice na območju Otroci.
torek, 30. 4., ob 17.30, dvorana

LEGO USTVARJALNICA
delavnica z Matejem Aleksovom
**vsak ponedeljek, od 17.00 do
19.00, ustvarjalna soba**

PRAVLIČNA SREDICA pravljurna
urica z Bojanom Pretnarjem
vsako sredo, ob 17.30, pravljurna soba

ČAROBNI PRSTI otroška ustvarjal-
na delavnica s Špelo Košir
**vsak četrtek, od 17.00 do 19.00,
ustvarjalna soba**

MODRI PES

FIG išče filmarje

Klub študentov Kranj med 26. in 28. aprilom organizira drugi Filmski izziv Gorenjske. O tem, kaj je FIG in kako zagristi vanj, sva se pogovarjala z enim od organizatorjev Rokom Artičkom.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Odkar se je tehnična oprema, s katero je moč posneti soliden kratki film, pocenila in je s tem postala dostopna tudi širšemu krogu ljudi, ki jih film zanima, zagotovo pa so k njegovi popularizaciji svoje naredili tudi različni portali za predvajanje filmov (Youtube in podobni), je narediti lasten posnetek za marsikoga postal zanimiv izziv.

Filmski izziv Gorenjske ali FIG v krajši obliki je zagotovo prava stvar. Gre za dvodnevno filmsko potovanje, kjer se ekipe z največ šestimi člani pomerijo v pisanju scenarija, snemanju, igranju in montaži kratkometražnega filma obsega od štiri do pet minut. Pri tem mora vsaka ekipa upoštevati tri zahteve žirije – žanr, prizor in karakter – ki jih tekmujoči dobijo na začetku izziva.

Kakšen je bil izziv organizatorja za tak festival kratkega filma? »Želeli smo narediti filmski natečaj, ker se nam zdi, da sta video in film postala še dostopnejša ljudem. Snemaš lahko praktično s čimerkoli in kjerkoli,« potrjuje gornje misli organizator izziva Rok Artiček.



Letošnji izziv je povezan z režiserjem Francetom Štiglicem.

»V mislih smo ves čas imeli tudi spodbujanje filmske kulture v filmskem mestu, ki pa je na to identiteto malce pozabilo. Iz Kranja izhaja kar nekaj odličnih slovenskih režiserjev, zato je tradicijo treba ohranjati in jo nadaljevati. Ampak ni bila želja narediti zgolj klasičen natečaj, kot se je to počelo včasih – tukaj je elektronski naslov, pošljite svoje izdelane filme, izbrani bodo najboljši ... Želeli smo malce drugačen, atraktivnejši natečaj. Tako se je v gla-

vah naših aktivistov razvila ideja o tekmovanju, kdo lahko v čim manj časa posname čim boljši film.«

Prvi izziv lani je bil kot izkušnja dober, letos pa ciljajo na še večje število ekip in na še kvalitetnejše izdelke. Rok Artiček poudarja, da želijo privabiti tudi profesionalce in polprofesionalce, s čimer bi vse skupaj dvignili na višji nivo. »Število prijav je neomejeno. Če se želi prijaviti petdeset ekip, bodo to zelo sladke skrbi za nas, organizatorje.«



Kot je povedal Artiček, ekipe lahko snemajo, kjerkoli želijo. Dva dni so prepuščene sebi in svojim zmožnostim, pričakuje se le, da v zgodbi upoštevajo začetne zahteve žirije.

»Podobo dogodka letos krasi režiser France Štiglic, ki bi letos dopolnil sto let. Cel FIG letos posvečamo njemu, zato bo tudi ena od zahtev žirije prizor, vzeta iz njegovih filmov. Sicer so vsi dogodki ob Štigličevem letu del vseslovenske akcije, ki jo organizirajo Slovenska kinoteka, Slovenski filmski center in Slovenski filmski arhiv. Seveda bodo po končanem natečaju podelili tudi nagrade najboljšim. Za selekcijo in izbor najboljših bo zadolžena tričlanska žirija v sestavi Toni Cahunek, Goran Hrvačanin in Marina Urbanc. Nagrade bodo tako denarne kot praktične. Žirija bo ocenila še tri kategorije: lokal patriot (najboljša predstavitev Kranja), Štigličeva nagrada (najboljši poklon) in ljubljenec občinstva (najboljši film po izboru gledalcev). Izziv se bo zaključil 28. aprila zvečer z zaključno projekcijo. **K**



V Kranju se tokrat predstavljajo primorski likovniki. / Foto: Cveto Zlate

MLADI PRIMORSKI SLIKARJI

V Mali galeriji Likovnega društva Kranj razstavljajo primorski likovni umetniki mlajše generacije. S svojimi deli se predstavljajo Valentina Agostini Pregelj, Lara Jeranko Marconi, Nana Posega, Jasmina Rojc, Voranc Kumar, Marko Zelenko in Katja Smerdu. »Razstavo opredelujeta vsebinska odprtost in izvedbena raznolikost. Ujeti v toku razvejane sodobnosti se ustvarjalci novih generacij plodno soočajo z odkrivanjem struktur sveta skozi izbrani osebni izrazni način. Svoje umetniško poslanstvo izpolnjujejo neobremenjeno, svobodno pri razmišljanju in obliki dela,« je med drugim k razstavi zapisal umetnostni zgodovinar Dejan Mehmedovič. Mladi avtorji so vsekakor raznoliki pri delovanju, vendar vsi resno dejavni in zavezani svojemu delu. **I. K.**

PROSPOT
d.o.o. Radovljica

ŠE ZADNJIČ!

**MAMMA
MIA!**

WWW.MAMMAMIA-MUZIKAL.SI

KRANJ
GRAD KHISLSTEIN
14. 6. OB 21.00

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

VSTOPNICE: EVENTIM.SI, POŠTA, PETROL, OMY



NINA
PUŠLAR

*Škofjeloški grad,
24. maj ob 20h*

Vstopnice: MOJEKARTE.SI OMY, PETROL, 3DVA TRAFIKE,
ALPETOUR, KIOSK DELO PRODAJA, KOMPAS, M HOLIDAYS





Zeleni odtenki za pomlad

V Galeriji Kranjske hiše so člani Fotografskega društva Janez Puhar letošnjo prvo društveno razstavo obarvali zeleno.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Naši pogledi skozi okno prejšnji teden niso bili nič kaj zeleni, mar ne? Vreme je namreč predvsem potrjevalo pregovorno aprilskost z nekaj malega sonca, oblaki na kvadrat in tem pripadajočim dežjem. V iskanju pomladi je naslov in s tem tudi tema razstave Zeleni odtenki torej še kako na mestu. V Galeriji Kranjske hiše, s katero Fotografsko društvo Janez Puhar zgledno sodeluje že od leta 2007, bo torej ne glede na vreme precej pomladno.

Po tradicionalni razstavi ženskih članic društva ob osmem marcu v Layerjevi hiši je to druga društvena razstava letos. Kot je uvodoma povedal organizator razstave fotograf Lado Kraljič, so v želji, da pokažejo svoje novejšje fotografije, razpisali interni natečaj na temo »zeleno«, k sodelovanju pa so povabili tudi zunanjega selektorja, in sicer mojstra fotografije Janeza Kramarja iz Fotokluba Jesenice. »Izvorni naslov razstave me je navdušil, prav tako dober odziv članov društva, saj je na natečaj prispelo okrog sto fotografij. Vesel sem, da je v kvalitetnem naboru slik poleg narave in krajine, ki sta pri tovrstnih razstavah seveda najpogostejši, tokrat trideset del za razstavo, saj je bilo še kar nekaj fotografij, ki bi sodile na galerijsko steno.

Na razstavi tako lahko občudujemo različne fotografske zvrsti, od krajinske in naravoslovne fotografije do ulične fotografije, portretov in detajlov. Lahko bi rekli, da bo na razstavi, ki bo na ogled do 5. maja, lahko prav vsak obiskovalec našel svoj »zeleni odtenek«. Janez Kramar je ob selekciji izbral tudi šest fotografij in zanje predlagal po tri medalje in diplome Fotografskega društva Janez Puhar. Zlata medalja je pripadla Vasji Doberletu, srebrna Daretu Jazbinšku in bronasta Vitomirju



Prejemniki medalj in diplom na razstavi Zeleni odtenki (z leve): Viktor Šmid, Anuška Vončina, Dare Jazbinšek, Andreja Peklaj in Vasja Doberlet, manjka Vitomir Pretnar / Foto: Igor Kavčič

Pretnarju, diplome pa so prejeli Anuška Vončina, Andreja Peklaj in Viktor Šmid. Nagrajene fotografije so izpostavljene v osrednjem delu galerije. Nagrade je podelila nova predsednica društva Valerija Jenko.

Poleg nagrajenih fotografov na razstavi Zeleni odtenki Fotografskega društva Janez Puhar v Galeriji Kranjske hiše sodelujejo še: Simon Krejan, Lado Kraljič, Špela Kurnik, Alojz Vogel, Milan Mihalič, Tine Založnik, Milena Kuhar, Miha Mekuč, Denis Čemažar, Branko Dežman, Rok Štirn, Biserka Komac in Emil Božnar. V glasbenem programu sta nastopila Marko Vene in Ema Pogačnik, učenca kitare pri Tanji Rozman na Glasbeni šoli Kranj. **K**



MŠT
KRANJ



KONČNO
2025

KRANJ, KANDIDAT
ZA EVROPSKO
PRESTOLNICO
KULTURE



Letno gledališče **Khislstein**

**DUBIOZA
KOLEKTIV**



MEŠTNA OBČINA
KRANJ

Gorenjski Glas



Po vstopnicah na Petrol

Cenejšte vstopnice že v prodaji na vseh prodajnih mestih Eventim.

SOBOTA

31

AVGUST
OB 21.00





Akciji so se pridružili tudi v krajevnih skupnostih. Čistili so tudi v Stražišču.

ZBRALI SKORAJ ŠESTNAJST TON ODPADKOV

Zveza tabornikov občine Kranj je v sodelovanju z Mestno občino Kranj zadnjo soboto v marcu izpeljala že osemnajsto čistilno akcijo Očistimo Kranj – Kranj ni več usran: Ozaveščamo-opozarjamo-vzgojamo. Letos je Kranj in okoliške kraje čistilo več kot štiri tisoč občanov, akciji pa so se pridružili tudi številni šolarji, ki so na ta dan imeli delovno soboto. Skupaj so nabrali več kot 147 kubičnih metrov odpadkov v teži 15.980 kilogramov. Zbrana količina je precej večja kot na zadnjih akcijah. Lani so denimo zbrali 90 kubičnih metrov odpadkov, predlani pa 121 kubičnih metrov. **A. Š., foto: Manca Perdan**



Letos so zbrali skoraj 48 ton papirja. Izkupiček bo šel za oskrbo brezdomnih in zapuščenih živali.

ZBIRALI PAPIR ZA POMOČ ŽIVALIM

Društvo za zaščito živali Kranj je prvo soboto v aprilu pripravilo 16. akcijo zbiranja starega papirja, ki je potekala pred Merkujem na Primskovem. Zbrali so 47.820 kilogramov papirja, v vseh dosedanjih akcijah pa že skoraj sedemsto ton. Izkupiček bodo namenili za oskrbo brezdomnih in zapuščenih živali. V okviru akcije so člani društva ponudili svoje unikatne izdelke, obiskovalci pa so lahko prinesli tudi zamaške za Fundacijo Naš kuža. Društvo je lani pomagalo poiskati dom 114 mačkom, plačali so stroške za 174 sterilizacij ter 143 kastracij in za 27 večjih zdravstvenih posegov ter s hrano oskrbuje prostoživeče mačke. **A. Š.**

GG | IZLET / SREDA, 24. APRILA 2019

Na kopanje v Terme Rogaška Slatina

Vabimo vas na kopalni izlet v Terme Rogaška Slatina. Najprej se bomo sprehodili skozi lepe vrtove in spoznali zgodovino zdravilišča. Nato si bomo privoščili kopanje v bazenu. Po kopanju nam bo prijalo okusno kosilo v bližnji restavraciji. Po njem bo še predstavitev negovalne kolekcije Afrodita.

Odhodi avtobusa:

z AP Radovljica ob 6.40, z AP Creina Kranj ob 7.05,

z AP Mercator Primskovo ob 7.15, z AP Škofja Loka ob 7.35.

Vrnitev v Kranj predvidevamo okrog 20. ure

Cena vključuje: prevoz, kopanje, kosilo, obisk hiše lepote Afrodita in DDV.

Za rezervacijo čim prej pokličite na tel. št. 04 201 42 41, se oglasite osebno na Nazorjevi ulici 1 v Kranju ali pišite na: narocnine@g-glas.si.



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

CENA: 30 €

Gorenjski Glas

Prvič na velikem tekmovanju

Mlada člana Bowling kluba Kranj Taja Ruparčič in Aleks Slipac Slovenijo zastopata na evropskem mladinskem prvenstvu v bowlingu na Dunaju, kar je za oba perspektivna športnika prva velika mednarodna izkušnja.

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

Včeraj se je na Dunaju začelo letošnje evropsko mladinsko prvenstvo v bowlingu, prvič pa ima na tem tekmovanju svoja zastopnika tudi Bowling klub Kranj. To sta še ne 15-letna Taja Ruparčič in Aleks Slipac, ki v klubu trenirata pod taktirko Gorazda Kavčiča, oba mlada tekmovalca pa podpirajo tudi domači.

»Slovenija je doslej na evropska mladinska prvenstva pošiljala dva fanta in dve dekleti, ker je letos tekmovanje tako blizu, pa smo se na zvezi odločili, da pošljemo po tri. Med šestimi reprezentanti sta letos prvič dva Kranjčana, Taja Ruparčič in Aleks Slipac. Zanju bo to prvi nastop na tako velikem tekmovanju, v Bowling klubu Kranj pa smo ponosni, da sta si z odličnimi nastopi priborila, da bosta zastopala barve Slovenije. Seveda ne moremo pričakovati najvišjih uvrstitev, saj se bosta šele kalila in spoznavala z evropsko konkurenco, zagotovo pa bosta nastopala po najboljših močeh. Stroške tekmovanja zanju bosta pokrila klub in zveza,« je pred potjo na Dunaj povedal Gorazd Kavčič, ki je tudi član upravnega odbora in generalni sekretar Bowling zveze Slovenije.

Tudi Taja, ki je s treniranjem bowlinga začela pred štirimi leti, je bila pred potjo na tekmovanje prepričana, da bo zanj dobrodošla izkušnja. »Ko sva šli z mami na bowling, sva opazovali treninge članov kranjskega kluba. Ker se oče in trener Gorazd poznata iz šolskih let, smo se nato doma odločili, da grem na prvi trening. Bowling sem takoj vzljubila in



Taja Ruparčič in Aleks Slipac ta dni nastopata na mladinskem evropskem prvenstvu na Dunaju.

začela sem tudi nastopati,« je povedala devetošolka Osnovne šole Matije Čopa Kranj Taja Ruparčič, ki navadno trenira dvakrat tedensko, konec tedna pa sledijo tekme. »Poleg bowlinga z družino radi kolesarimo, za kaj drugega pa ob šoli zmanjka časa,« je tudi povedala Taja, ki ima rekord 244 podrtih kegljev v eni igri in je v svoji konkurenci tretja v državi. Poleg igranja v mladinski konkurenci se preizkuša tudi že v tretji državni članski ligi. »Želim si videti tudi, kako potekajo največja tekmovanja v tujini, prav tako si želim spoznati druge igralko in igralce. Gotovo bo nastop na prvenstvu ne glede na rezultat motivacija za treninge tudi vnaprej,« še pravi simpatična Taja,

ki bo maja dopolnila 15 let in si želi biti vzgojiteljica.

Tudi Aleks je devetošolec, obiskuje pa Osnovno šolo Jakoba Aljaža. Je aktualni državni prvak v svoji kategoriji do 15 let. »Na bowling sem prišel čisto po naključju, letos pa treniram četrto sezono. Dosegam vedno boljše rezultate in moj cilj je biti še boljši. Trenutno imam rekord 276 podrtih kegljev. Težko napovem rezultat na evropskem prvenstvu, saj je lahko zelo dober, lahko pa tudi slab. Rad bi bil seveda najboljši. Bomo videli, treme nimam,« je pred odhodom na Dunaj povedal Aleks, ki ga poleg šole in bowlinga najbolj veseli kuhanje, zato se je vpisal na gostinsko šolo. **K**

Dela to, kar ga veseli

Za devetnajstletnega biatlonca Alexa Cisarja iz Britofa pri Kranju je bila minula sezona res odlična, izkazal pa se je tudi kot pošten športnik.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Tina Dokl**

Biatlon med športi ni bil vaša prva ljubezen. Kako ste ga našli?

»Že kot otrok sem bil zelo aktiven. Veliko sem tekkel, plezal, s starši smo hodili v hribe. Pri petih letih sem začel igrati tenis, kar pa ni naključje, saj je bil oče kondicijski trener mladih tenisačev in me je peljal v kranjski teniški klub. Po petih letih igranja mi tenis ni več pomenil takšnega veselja kot na začetku, zato sem izbral košarko. Včlanil sem se v Košarkarski klub Triglav Kranj ter igral dve leti. Takrat sem ugotovil, da ekipni športni niso zame, in poskusil sem najti šport, ki bi me res zanimal. Dejstvo je, da zelo rad tečem, toda atletika me ni pritegnila, pač pa sem v Tekoškem klubu Triglav Kranj začel trenirati smučarski tek. V sklopu tekaško-smučarskih priprav sem začel streljati tudi z zračno puško – in to mi je bilo tako všeč, da sem se iz smučarskega teka preusmeril v biatlon.«

Kdaj pa so se začeli prvi nastopi med biatlonci?

»To je bilo hitro, saj je bil moj prvi nastop že septembra leta 2012, ko smo imeli državno prvenstvo v poletnem biatlonu. Mislim, da je bil to tudi trenutek, ko sem se dokončno odločil, da bo moj šport biatlon. Na tej tekmi sem namreč prvič začutil nekakšno živčnost in zadel pet strelav od desetih. To je bilo za začetnika zelo dobro in osvojil sem drugo mesto. Vse skupaj mi je dalo takšen zagon, da sem začel še bolj motivirano trenirati.«

Biatlon je šport, ki potrebuje veliko treninga in posledično odrekaj. Kako zmorete?

»Res je odrekaj zaradi športa kar veliko, saj je moj cilj, da sem poleg športa čim bolj uspešen v šoli. Ker je treningov tedensko od deset do 14, je časa za kaj drugega kot šport in šolo res malo. Imam pa veliko srečo, da obiskujem Gimnazijo Franceta Prešerna Kranj, kjer so športnikom profesorji zelo naklonjeni. Imam tudi res odlične sošolce, ki mi pošiljajo snov in tako se lahko tudi na pripravah in tekmovanjih sproti učim. Tako se tudi po sezoni ne nabere preveč snovi, ki bi jo bilo treba nadoknaditi. Sicer pa se sedaj aprila, ko ni treningov, res največ posvečam šoli.«

Za vami je uspešna sezona. Kaj si boste najbolj zapomnili?



Biatlonc Alex Cisar je zadovoljen z odlično sezono.

»Najbolj si bom zapomnil nastope na mladinskem svetovnem prvenstvu, saj so bili rezultati celo nad mojimi pričakovanji. Želel sem seveda medaljo, da bom osvojil dve zlati in še srebrno v štafeti, pa je bilo res nekaj posebnega. To je potrditev, da so bili treningi celo sezono odlični in da se je obrestovalo tudi sodelovanje s psihologinjo Ivo Strniša.«

Po takšnem uspehu imate gotovo sedaj še večje ambicije?

»Še naprej mislim tako dobro trenirati in biti še boljši tako pri teku kot streljanju. Glede rezultatov pa si želim dobre nastope najprej v mladinskih kategorijah, nato pa bi se rad v kar najboljši luči predstavil na svetovnem prvenstvu leta 2021 na Pokljuki. Seveda razmišljam tudi že o olimpijskih igrah.«

Vas pri tem podpirajo tudi domači?

»Seveda se moram prav staršem zahvaliti za podporo, saj me niso nikoli silili delati tega, kar me ne veseli, in so mi dali možnost, da delam, kar si želim sam.«

Prejšnji teden ste dobili tudi nagrado za fair play v športu, saj ste sotekmovalcu podali svojo palico, potem ko je on svojo izgubil, ko ste mu jo nenamerno pohodili. Kaj vam pomeni ta nagrada?

»Meni se je to dejanje na tekmi zdelo zelo samoumevno, nagrada pa mi pomeni zlasti napotek ostalim, da se tudi v športu spleča biti pošten.« **K**

Maja spet na Nočni tek

Klub študentov Kranj bo drugo majsko soboto pripravil Nočni tek po ulicah Kranja, ki letos prinaša tudi nekaj novosti.


Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Nočni tek po ulicah Kranja je sedaj že tradicionalen športni dogodek, na katerega v Klubu študentov Kranj v Tednu mladih vabijo tekače in tekačice vseh starosti. Letos ga pripravljajo v soboto, 11. maja. Udeleženci se bodo ob 21. uri zbrali na Glavnem trgu pri vodnjaku v Kranju, nato pa bodo tekli po ulicah starega mestnega jedra v

dva in pol kilometra dolgih krogih: Glavni trg (start)—Cankarjeva ulica—Tavčarjeva ulica—Maistrov trg—Gregorčičeva ulica—Partizanska cesta—Komenskega ulica—Gregorčičeva ulica—Stritarjeva ulica—Koroška cesta—Maistrov trg—Prešernova ulica.

»Tek pod nočnim nebom in po ulicah starega mestnega jedra je nepozabna izkušnja tako za tekače kot navdušence nad znamenitostmi Kranja, zato se marsikateri udeleženec vsako leto rad

vrane v Kranj. Tekmovati je moč na petali desetkilometrski razdalji, letos pa bo prvič na Nočnem teku po ulicah Kranja organiziran tudi štafetni tek,« pravijo organizatorji in dodajajo, da že sprejemajo prijave.

Prijavite se lahko na spletu (do 9. maja) ali na Info točki Kluba študentov Kranj. Prijavnina je nižja za člane Kluba študentov Kranj, podrobnejše informacije o progi in prijavi pa so zapisane na spletni strani <http://nocnitek.ksk.si/>. 



LAKARA d.o.o.
stroji, proizvodna oprema, servis

Si vesten, predan, inovativen, organiziran, samostojen? Imaš izobrazbo tehnične, morda celo elektro smeri? Govoriš angleško ali nemško? Dobro poznaš delovanje proizvodnih tehnologij in veš, kako stroji delujejo? Morda iščemo prav Tebe.

Pridruži se nam kot **SERVISER brizgalnih strojev**. Tvoje delo bo obsegalo vzdrževanje strojev in naprav, postavitve novih strojev, iskanje in odpravljanje napak ter razna druga dela.

Nudimo dinamično zaposlitev v prijetnem delovnem okolju, zanesljivo in dobro plačilo, možnost strokovnega izobraževanja ter prilagodljiv delovni čas.

Vabimo te, da nam čim prej pošlješ prijavo na naslov info@lakara.si, zraven pa dodaš še svoj življenjepis in morebitne reference.

Ne oklevaj, morda te čaka kariera pri nas!

LAKARA d.o.o.
Zminec 20 a
4220 Škofja Loka

4mm **TEK ŠTIRIH MOSTOV**

NAJBOLJŠI 10 KM ŽUR



Foto: Igor Martinšek

DRUŠTVO T4M, PODLUBNIK 4B, ŠKOFJA LOKA

www.t4m.si

15. JUNIJ 2019, ŠKOFJA LOKA

GENEJŠE PRIJAVE V APRILU

Mladinke Triglava so prvakinje

Košarkarice Triglava so na finalnem turnirju v Kranju osvojile naslov najboljših v državi med mladinkami.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Zadnji marčevski konec tedna so bili v Ženskem košarkarskem klubu Triglav organizatorji zaključnega turnirja v košarki za mladinke. Na petkovih polfinalnih tekmah je najprej domača ekipa Triglava kar z 80 : 44 premagala Konjice, ekipa Cinkarne Celje pa je bila z 68 : 40 boljša od Aksona Ilirije.

Tako sta se na nedeljski tekmi za tretje mesto pomerili ekipi Konjic in Aksona Ilirije, zmagala pa je ekipa Aksona Ilirije. Najbolj napet in zanimiv je bil finalni obračun med mlado ekipo Triglavovih košarkaric in ekipo Cinkarne Celje. Na krilih glasnih navijačev, saj se jih je zbralo okoli 650, so na koncu slavile domačinke, ki so Celjanke ugnale z rezultatom 57 : 54. »Mislim, da je to vrhunec mladinske sezone tukaj v Kra-



Ekipa mladih košarkaric Triglava se je naslova prvakinj veselila skupaj s številnimi navijači.

nju. Do konca smo verjeli vase in zasluženno osvojili naslov prvakov. Čestitke igralcem in tudi vodstvu kluba, ki je pripravilo zaključni turnir. Hvala tudi čudoviti publiko, brez katere se gotovo

ne bi veselili zlate medalje,« je po koncu turnirja povedal Gašper Sluga. Najboljša strelka domačih je bila Ana Šarić, ki si je prislužila tudi naslov najkoristnejše igralkе. **K**

Kranjske kegljačice so najboljše

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Marca so se končala tekmovanja v vseh slovenskih kegljaških ligah. Državne prvakinje so postale kegljačice Triglava, ki so tako prekinile večletno prevlado Cel-

jank. Članice ženske ekipe Kegljaškega kluba Triglav Kranj v sezoni 2018/19 so bile: Vesna Paulič, Tatjana Perišič, Brigitte Strelec, Tara Hočevar, Nika Blagovič, Petra Bašek, Anja Forštnarič in Eva Blagovič, trener pa je bil Albin Juvančič. Pri moških je naslov spet osvojil mariborski Konstruktor, keglja-

či Triglava pa so med prvoligaši osvojili osmo mesto. Člani prve moške ekipe Kegljaškega kluba Triglav Kranj v sezoni 2018/19 so bili: Jure Fleischman, Jernej Kopač, Darko Šterbenk, Anže Bajželj, Matjaž Pelc, Tomaž Žvanut Andrej Lahovec in Brane Strle, ki je bil tudi vodja prve ekipe. **K**

Sem dekle, ki me vse zanima

Tako pravi Kranjčanka Tjaša Ristič, ki je v Španiji osvojila naslov evropske podprvakinje v karateju.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Tina Dokl**

Tjaša Ristič je slovenska karateistka minulega leta, saj je v kategoriji do 61 kilogramov lani na evropskem članskem prvenstvu v Novem Sadu osvojila bronasto odličje. Na letošnjem prvenstvu, ki je potekalo v španski Guadalajari, je lanski uspeh še nadgradila, saj je domov prinesla srebrno odličje. S 25-letno Kranjčanko sva se pogovarjali tako o športu kot o vsem drugem, kar rada počne.

S kakšnimi pričakovanji ste po lanskem uspehu na novo prvenstvo odhajali letos?

»Lahko povem, da sem čutila malce pritiska, saj sem upala, da mi uspe nov odličen nastop. Tudi ekipa je zelo računala na moj vrhunski rezultat, česar sem se dobro zavedala. K sreči zadnja leta veliko sodelujem s psihologinjo Tanjo Kajtna, ki mi je pomagala, da sem se resnično skoncentrirala zgolj na borbo in nasprotnice, različne pritiske pa sem skušala čim bolj odmisлити. Tako sem najprej premagala izraelsko tekmovalko, nato pa še norveško in nizozemsko karateistko ter se uvrstila v polfinale. Ker sem bila nato boljša še od slovaške tekmovalke, sem se uvrstila v finale, kjer sem se pomerila s Turkinjo. Merve Coban je zelo dobra tekmovalka in vedela sem, da bo izredno težko, saj je še nikoli nisem premagala. Kljub temu sem se na obračun dobro pripravila, čeprav je bilo jasno, da ne bi smela zmagati, kar so po borbi, ko sem bila nekajkrat oškodovana, priznali tudi sodniki. Vseeno sem s srebrno medaljo zadovoljna.«

Kaj morate še narediti, da se uvrstite na olimpijske igre?



Tjaša Ristič z medaljo z zadnjega evropskega prvenstva

»Sklenila sem, da se bom do olimpijskih iger 2020 v Tokiu posvečala zgolj treningom, tekmovanjem in študiju. Do takrat je še celo leto in v moji kategoriji se na olimpijske igre uvrstijo prve štiri tekmovalke s svetovne lestvice. Jaz sem trenutno dvanajsta in za to, da mi uspe priti me prve štiri, je malo možnosti. Računam pa, da bi mi lahko uspelo na katerem od kvalifikacijskih turnirjev, kjer se moram uvrstiti v finale.«

Koliko časa posvetite treningom?

»Trening karateja imam vsak dan, poleg tega vsaj trikrat na teden hodim v fitness, poleti pa precej tudi tečem. Ker imamo sedaj daljše borbe, saj od januarja trajajo tri minute, prej pa so le dve, je treba biti v dobri kondiciji.«

Ob tem zaključujete tudi študij na ekonomski fakulteti?

»Trenutno res zgolj treniram in študiram, saj zaključujem magistrski študij ekonomije. K sreči mi sedaj ni treba ob

tem še delati, saj ima štipendijo kranjske občine, OKS in olimpijsko štipendijo.«

Se boste po končanem študiju odločili za šport, trenerstvo ali ekonomijo?

»Pravzaprav ne vem. Sem dekle, ki ga vse zanima. Zlasti me zanima turizem, kjer se želim preizkusiti, saj mislim, da je še veliko prostora za razvoj.«

Vas doma pri športu podpirajo?

»Del moje vzgoje je že od malega potekal v Karate klubu Kranj. Oče, ki je trener v klubu, me je vodil s seboj, nato sem začela tudi trenirati. Trenutno je moj trener Jaka Šarabon, poleg tega treniram tudi z očetom Dragom, ki mi je res v veliko podporo. Prav tako me podpirata mami in brat z družino ter tudi fant Rok Baskera, ki je nekdanji nogometaš. V fitnessu treniram z Rokom Trostom, v reprezentanci pa z Matijo Matijevičem, s katerim se zares ujameva.« **K**


Električno kolo je za uživanje

In ni res, da je namenjeno samo lenuhom in onemoglim.

Marsikdo poreče: saj električnega kolesa (še) ne potrebujem, lahko pogojam navadno kolo. Pa ne gre za to, gre za drugo filozofijo kolesarjenja, kjer je poudarek na užitku, in ne na naporu. Električna kolesa čedalje bolj kupujejo 'kolesarski mački', potem tisti (recimo jim pohodniki), ki so radi v naravi, pa jim doslej kolo ni nudilo dovolj veselja, ter seveda starejši in tisti z zdravstvenimi težavami, z eno besedo, električno kolo je namenjeno prav vsem. Električna kolesa hitro izpodrivajo klasična, zlasti v kolesarsko razvitih državah

severne Evrope in v turističnih alpskih državah, kjer skoraj že ne vidiš več klasičnega kolesa. Kolesarski turizem je v alpskih športnih središčih postal dobra alternativa zimskemu turizmu. Kolesarji z električnimi kolesi sedaj obredejo vse hribe, ki so jih presmučali pozimi. Kako je s prodajo električnih koles pri nas, smo povprašali direktorja šenčurskega podjetja, ki se ukvarja z zastopanjem, prodajo in servisiranjem električnih koles, A2U, Uroša Globočnika. V letu 2018 so v podjetju prodali že 800 električnih koles, kar predstavlja slabo

polovico vseh prodanih koles, v prvem kvartalu letošnjega leta pa je bilo od vseh prodanih koles bilo kar sedemdeset odstotkov električnih. Po besedah Globočnika v Sloveniji še vedno velja stereotip, da je električno kolo namenjeno lenuhom in onemoglim. Pa ni tako! Presenetljivo največ koles se prodaja športnikom (več kot osemdeset odstotkov gorskih koles). Vsi, ki se ukvarjajo s prodajo koles, so imeli napačno predstavilo o uporabnikih. Namreč sedemdeset odstotkov ljudi v kolesarjenju ne vidi nobenega užitka in prav prihod električnih koles naj bi to spremenil. Kakšna je torej razlika v kolesarjenju s klasičnim in električnim kolesom? Oboje je lahko užitek, bistvena razlika pa je, da boste s klasičnim kolesom prekolesarili in doživeli pol manj čudovitih razgledov.

ČE KUPUJETE NOVO KOLO Naj bo to električno, pri čemer velja nasvet, da kupite kolo s sredinskim motorjem in baterijo 400 ali 500 W, ki omogoča doseg nad sedemdeset kilometrov. Zavedati se morate, da je kolo z izpraznjeno baterijo bistveno težje poganjati, ker je približno deset kilogramov težje in obenem poganjate tudi vse vrtljive dele motorja. Zato naj ima baterija zadostno zalogo moči, da pridete na cilj oz. se vrnete na svoje izhodišče. Pomembno je, da izbirate med uveljavljenimi znamkami, ki imajo zagotovljen kakovosten servis in dolgo življenjsko dobo. Klasična kolesa, ki jih za razmeroma malo denarja nadgradijo v električna, Globočnik odsvetuje, ker klasično kolo ni narejeno za večje težje in obremenitve. Za aktivne športnike priporoča gorsko kolo z 29-palčnimi kolesi in širokiimi gumami, kajti tako kolo je bistveno bolj udobno in varno tako na brezpotju kot tudi na asfaltni podlagi. 

POPUST 15%
na gotovinski
nakup kolesa



**NAKUP
NA KREDIT**
24 ali 36 mesečnih
obrokov





HAIBIKE XDURO AllMtn 3.0
BOSCH 500Wh **4.399 €**



HAIBIKE SDURO HARDNINE 5.0
YAMAHA 500Wh **2.699 €**



HAIBIKE SDURO HARDNINE 3.0
YAMAHA 500Wh **2.399 €**



WINORA Tria 8
BOSCH 400Wh **2.299 €**



HAIBIKE SDURO TREKKING 4.0
YAMAHA 500Wh **2.799 €**

A2U Šenčur 04 29 27 200 Vse cene so v € z vključenim 22% DDV-jem. Slike so simbolične. Ponudba velja do odprodaje
Ljubljana Vič 01 29 26 330 zalog. A2U d.o.o., Poslovna cna A53, 4208 Šenčur, info@a2u.si, 04 29 27 200, www.a2u.si

NOVA SLOVENSKA BOSONOGA OBUTEV PROALP CONTACT

Lepa in kakovostna obutev spodbuja dobro energijo v nas in je eden izmed virov zdravja in ustvarjalnosti. Tega se dobro zavedajo v podjetju Proalp iz Tržiča, kjer so na podlagi intenzivnega proučevanja bosonoge obutve ter izkušenj z izdelovanjem prostornih, zračnih in prožnih čevljev razvili model PROALP CONTACT, ki bi ga v angleščini imenovali "barefoot" in spada med tako imenovano minimalistično obutev.



Za bosonogo obutev je značilno, da omogoča maksimalen stik stopal s terenom, ki ga čevlji še lahko omogoča. Pri nošenju čevljev Contact ne boste občutili drobnih ostrih kamnov, noga pa bo pri vsakem koraku objela podlago, podobno kot bi hodili bosi.

Stopala pri hoji sodelujejo zelo aktivno in pri tem spreminjajo svojo obliko, točke nosilnosti, obremenitve in dotike s tlemi.

Obutev zato ne sme ovirati naravnih gibov stopal, saj je naravna lastnost naših stopal ta, da so vzdržljiva in dinamična. Pravilno obuvalo pušča nogam polno svobodo gibanja in omogoča stik s strukturo terena, po katerem hodimo. V tem kontekstu je še treba opozoriti, da nošenje bosonogih čevljev ni priporočljivo za ljudi, ki že imajo močno poškodovane oziroma podrtne stopalne loke.

Kakšni so čevlji Proalp Contact? **Oblikovani so po obliki stopal.** Okroglina prednjega dela oblikuje dovolj širok čevlji, da stopamo z razprtimi neutesnjenimi stopali, vsi prsti pa imajo dovolj prostora za gibanje. **Prožni podplati** omogočajo maksimalen kot pri odzivu, stopalnemu loku pa omogočajo amortiziranje pritiskov pri hoji. Čevlji se **mehko oprime nog**, pri koraku se stopalo prosto postavi po podlagi brez stranskih utesnitev. Za gornji del in podlogo je uporabljeno mehko usnje oz. mikrofibra, za notranjik pa 3-milimetrski sloj volnenega filca, ki je najboljši izolator. Največja odlika čevlja je podplat iz 2,5-milimetrske vulkanizirane gume, ki je protizdrsen in zelo dober proti obrabi.

Na slovenskem tržišču je poznana zelo športna bosonoga obutev tujih blagovnih znamk, Proalp pa je izdelal model CONTACT v bolj »casual« različinah, ki so **primerne za vsakodnevno urbano nošenje**, in to v pestrih barvnih kombinacijah. Sčasoma bodo na razpolago še nove izvedbe za vse letne čase, za moške in ženske, od velikosti 36 do 48, tudi polovične velikosti.

Za marsikoga bo zanimiv preizkus teh čevljev za pohodništvo, in če že ne za celodnevne ture, pa vsaj za **kombinacijo s klasičnimi pohodnimi čevlji** (predvsem gležnarji), ko med dolgotrajnimi turami sezujemo pohodne čevlje in del poti prehodimo v bosonogi obutvi. Vtis je, da dajejo bosonogi čevlji manj opore in zaščite nogam kot čvrsti pohodni čevlji;

a izkušnje kažejo, da je povprečno zdravo stopalo dovolj močno in fleksibilno, da zmore hoditi po neravnem hribovskem terenu v bosonogih čevljih, ki imajo to funkcijo, da nudijo osnovno zaščito pred ostrimi delci in umazanijo, sicer pa so stopala svobodna, da kreirajo varno in dinamično gibanje.

Z vsakodnevnim nošenjem bosonoge obutve se stopala okrepijo in razvijejo veščine, ki so potrebne za boso hojo, da se ob toplem vremenu mnogo lažje popolnoma sezujemo in uživamo v pristnem stiku bosih stopal s pomladansko travo, gozdnimi tlemi, peščenimi plažami in drugimi vabljivimi naravnimi tereni.



ČEVLJI, KI POSNEMAJO BOSO HOJO?

DA. Njihova lahkost in prožnost omogočata, da čutimo površino pod stopali, vzdržujemo aktivne stopalne mišice in ohranjamo naravno gibanje.

PRO ALP

PROALP CONTACT

Prodajalna Proalp, Planet Tuš Kranj info@proalp.si 040 251 169 www.proalp.si



Milan in Neda sicer nista iz Kranja, a sta v zadnjih letih na različne načine povezana z njim, še posebej s Prešernovim gledališčem. Dolenjec Milan Golob v našem gledališču skrbi za odnose z javnostmi, na Gimnaziji Kranj pa je tudi režiral dve dijaški predstavi. Igralka in režiserka Neda Rusjan Bric, ki prihaja z Goriškega, je tu prav tako že režirala koprodukcijsko predstavo Zrno soli, v režiserski vlogi ene izmed predstav pa jo bo Milan predstavil tudi v prihodnji sezoni. Tokrat ji je Milan čestital za dve nagradi Tedna slovenske drame, po kateri je prišla skupaj z ekipo predstave še ni naslova, v kateri igra. I. K. / Foto: Tina Dokl



Fotografinja Niko Bele in njenega sina Jana Beleta, ki skupaj ustvarjata v družinskem podjetju Foto Boni, smo srečali na Brdu na dobrodelni prireditvi kranjskih Lionsov in Rotarijcev Povežimo se. V fotografski objektiv sta lovila obiskovalce, ki so z nakupom fotografije prispevali v sklad za nakup defibrilatorjev. Nika Bele je sicer v pričakovanju tridesetletnice fotografskega udejstvovanja, pripravila pa bo tudi pregledno razstavo, ki si jo bomo lahko ogledali maja v galeriji Panorama Stara Pošta. M. L. / Foto: Tina Dokl



Dinc, Nejš in Soko so trije »popoldanski« glasbeniki. Nobeden izmed njih se namreč z glasbo ne ukvarja poklicno, a vsi dobro obvladajo svoje instrumente – ekonomist Dino Gojo violončelo, grafik in slikar Nejš Slapar harmoniko, umetnostni zgodovinar Boštjan Sokič pa kitaro in pisanje poezije. Prva dva sta klena Kranjčana, zadnji z zgornjega konca Gorenjske. Z muziko so pocrkjali publiko na odprtju razstave slikarskega prijatelja Boleslava Čeruja, ki je ta čas na ogled v občinski galeriji. I. K. / Foto: Igor Kavčič



V Kranju pri Globusu so odprli moderen urbani sladoleдни bar Grefino. Drugega v Sloveniji, nam je zaupala Simona Kozjek, predsednica uprave Name, ki je tak bar odprla že v Ljubljani. Artisti Andraž in Nataša Teran (na fotografiji) sta ob odprtju sladolednega bara zabavala mimoidoče in jih vabila k pokušini. A. B. / Foto: A. B.



V galeriji Elektra Gorenjska je na ogled fotografska razstava Slikovita sopotja v objektivu dr. Draga Paplerja Sinergija. V štiridesetih letih je Sinergija postala avtorjeva spremljevalka domoznanskih, medijskih, strokovno-znanstvenih in umetniških sopotij. Predstavljene motive živali, pejsaža, naravnih znamenitosti ... je zabeležil na potovanjih, izletih ali v bližini domačega kraja. Na sliki sta avtor razstave doc. dr. Drago Papler in predsednik uprave Elektra Gorenjska dr. Ivan Šmon S. K. / Foto: osebni arhiv



Člane besniškega Moto kluba Raubritter smo v objektiv ujeli konec marca na Zalem Logu, kjer so domačinom pomagali izpeljati presenečenje za njihovo specialno olimpijsko prvakinja v kolesarjenju Simono Gaser ob vrnitvi iz Abu Dabija. Ker je velika ljubiteljica adrenalina in motorjev, so jo na sprejem na Zali Log pripeljali motoristi, med katerimi je bila tudi njena botra Simona Ogris. A. Š.



Stražiški avtor in izvajalec Andrej Šiferer je ob štiridesetletnici glasbenega udejstvovanja v Cankarjevem domu pripravil veliki koncert 40 let norosti in Moj žulj. Dveinpolurni koncert je bil razprodan in mnogo prekratek, da bi lahko slišali vseh sto sedemdeset pesmi, ki jih je Šiferer nanizal v svoji dolgoletni karieri. Na odru Gallusove dvorane so se mu pridružili številni domači in tuji glasbeniki. Vseh nastopajočih je bilo kar sto enajst, med njimi tudi Kranjčanka Simona Benko, pevka skupine Mali Oglasi. M. L. / Foto: Primož Pičulin



Marca se je Dekliški pevski zbor Gimnazije Kranj pod vodstvom zborovodje Erika Šmida udeležil dveh mednarodnih tekmovanj, prvega v Kopru, drugega v Veroni. Uspelo jim je preseči magično mejo, ki zelo dobre zборе deli od odličnih – obkratek so bili nagrajeni z zlato diplomom. Mednarodno žirijo je z muzikalnim in občutenim vodenjem zbora prepričal tudi Erik Smid; v Kopru je prejel posebno priznanje kot perspektiven mladi dirigent, v Veroni pa pokala za najboljšega dirigenta. M. L. / Foto: arhiv zbora



Janeza Perhavca poznamo iz priljubljene Panorame Stara Pošta. Na četrtem Festivalu kave Slovenija v Celju se je nedavno udeležil kvalifikacij za regionalno tekmovanje v pripravi kave Franch, zmagal in si tako priboril mesto v regionalnem finalu oktobra v Zagrebu. A. B. / Foto: arhiv dogodka (Gregor Katič)



V vrtcu Duhec v Kranju so marca uprizorili glasbeno gledališko igr Medenka. Otroke in njihove starše sta z zgodbo o medenem krogu, ki ga vrtijo čebelar Miha, čebela Zina in trot Juš, zabavala Damjana Golavšek in Sten Vilar. Nagajiva Medenka je pripravila sladko presenečenje, o čebelicah in njihovem pomenu za naravo in ljudi pa je občinstvo poučil čebelar Franc Šivic. D. Ž. / Foto: vrtec Duhec

DEFIBRILATORJI ZA OSNOVNE ŠOLE

Združena Lions klub Kranj in Rotary klub Kranj sta s pomočjo Mestne občine Kranj letos že devetih v Kongresnem centru na Brdu pripravila dobrodelno prireditev Povežimo se. Namen letošnje prireditve je bil zbiranje sredstev za nakup defibrilatorjev za tri kranjske osnovne šole. Namenili so jih osnovnim šolam Stražišče, Orehek in Staneta Žagarja. »S pomočjo defibrilatorja lahko ob hitrem posredovanju rešimo življenje, zato so tovrstni dogodki naša odgovornost in pomemben prispevek k lepšemu jutri,« je povedala vodja organizacijskega odbora Darja Delavec in dodala, da so z vsemi dobrodelnimi aktivnostmi (prodaje vstopnic, koktajlov, ki jih je pripravljala Edin Halačević, fotografij Nike Bele in karikatur, ki jih je na licu mesta naslikal karikaturist Boris Oblak, sponzorskih donacij in srečelova) zbrali šest tisoč evrov. Združene kranjske Lioniste in Rotarijce so v Kongresnem centru na Brdu nagovorili kranjski podžupan Janez Černe, bodoči guverner Lions Distrikta 129 Slovenija Danilo Tomšič, predsednica Lions kluba Kranj Saša Homan in predsednik Rotary kluba Kranj Tone Rupar, ki je dejal, da je povezovanje med nami še kako nujno in potrebno, če želijo biti najboljši. Poseben gost večerja je bil motivacijski govornik Primož Jeralič, paraolimpijec ter osebnost leta 2016 na televiziji TV Vaš Kanal. Z glasbeno točko so še nastopili otroci Osnovne šole Orehek, za plesno razpoloženje pa je skrbel Gino & Band. Tik pred sklepnim dejanjem – predajo čeka, ki ga je prevzela vršilka dolžnosti ravnateljice Osnovne šole Orehek Katja Kržan, in tradicionalnim plesom dobrote – je za glasbeno poslastico poskrbel pevec skupine Perpetuum Jazzile Žiga Jan Krese, ki ga je z baskitaro spremljal brat Jaša Luka.



Predsednika Lions kluba Kranj in Rotary kluba Kranj Saša Homan in Tone Rupar ter motivacijski govornik Primož Jeralič / Foto: Tina Dokl

TEDEN MLADIH ŽE ČETRT STOLETJA

Klub študentov Kranj (KŠK) bo med 10. in 18. majem priredil že 25. Teden mladih. Z različnimi športnimi, kulturnimi, glasbenimi in izobraževalnimi dogodki bodo skušali zadovoljiti čim več okusov. Na Slovenskem trgu bo postavljena Hengalnica – središče dogajanja, druženja, uličnih koncertov in delavnic, sicer pa med osrednje dogodke uvrščajo še odprtje festivala, modno revijo, Športno nedeljo, koncert Klemna Klemna in zaključni koncert s skupino S. A. R. S. Več na www.tm19.si. **A. Š.**

AKTIVNI SENIORJI

v Termah Zreče

Kaj bo v program vključeno tokrat?

- **5x zdrav zajtrk** za dober začetek dneva,
- **5x lahko kosilo,**
- **5x večerja** s pestrim izborom regionalnih jedi,
- **neomejeno kopanje** v termalnih bazenih,
- zabavna vodna **aerobika,**
- **2x vstop v Savna vas** s programi vrtnčenja zraka,
- **vadba za zdravo hrbtenico** pod vodstvom fizioterapevta,
- **delavnica** izdelave lesene žlice,
- **ogled vinske kleti z degustacijo,**
- **glasbeni večer** v hotelski kavarni.

Seniorjeve ugodnosti:

- **Brez doplačila za enoposteljno sobo.**
- **Brezplačen prevoz od doma in nazaj.**
Do 150 km v eno smer. Za daljše razdalje doplačilo 30 €.


Terme Zreče

Termin:
5.5.-10.5.2019

Hotel Vital****:
274 €
/ osebo / 5 noči

MODRA ŠTEVILKA
080 73 77

jasmina.cresnar@unitur.eu, www.terme-zrece.eu

Bližajo se praznični dnevi

Velikonočni prazniki so že pred vrati, kmalu nas bodo razveselili še prvomajski.

Besedilo: **Ana Šubic**

April se je že prevesil v drugo polovico in nam bo vsak čas prinesel velikonočne praznike. Ti s seboj prinašajo veselje in upanje ter povežejo družine, ki se zberejo ob bogato obloženih mizah. Velikonočni prazniki so povezani tudi z različnimi običaji in nekatere od njih že tradicionalno ohranjajo na Kokrici. Tamkajšnje turistično društvo bo na letošnji velikonočni ponedeljek, 22. aprila, priredilo že 25. Sekanje pirhov, ki bo potekalo med 9. in 12. uro pred Mercatorjevim centrom. Za obiskovalce so pripravili različne igre: poleg sekanja pirhov še valicanje po perivniku, valicanje po grabljah, zbijanje pirhov s krivo palico, risanje na pirhe, ugibanje teže šunke ... Najboljši se bodo razveselili nagrad, ki jih je prispeval »najboljši sosed«. Prireditev bo tudi letos z igranjem na citre popestrila domačinka Vida Učakar.

Nekateri bodo praznike izkoristili tudi za gibanje v naravi, odkrivanje lepot in zanimivosti bližnje in daljne okolice, za skok k morju ali v toplice ... Še več se jih na krajše oddihe običajno odpravi med prvomajskimi prazniki, ki s seboj prinašajo kar dva dela prosta dneva. Če jima prištejemo še kak dan službenega dopusta, je to lahko priložnost za lep oddih. **K**



Turistično društvo Kokrica bo na velikonočni ponedeljek pripravilo že 25. Sekanje pirhov.



Okolica Term Dobrna nudi obilo priložnosti za aktiven oddih. IZBERITE POT DO ODLIČNEGA POČUTJA.

Terme Dobrna, tradicija od leta 1403

ODDIH V SRCU NARAVE

POMLADNI ODDIH

Do 19. 04. 2019 in od 05. 05. do 21. 06. 2019

1 x polpenzion in kopanje, že od

39,⁹⁰ € oseba / noč (min. 2 noči)

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

PRVOMAJSKI PRAZNIKI

Od 19. 04. do 05. 05. 2019.

1 x polpenzion in kopanje, že od

41,⁹⁰ € oseba / noč (min. 2 noči)

- neomejen vstop v bazene
- do 2 otroka bivata brezplačno, v sobi z dvema odraslima osebama
- animacija za otroke in odrasle: vodne igre, tematske delavnice, pohodi v okolico, obisk čebelarja

Rezervacije: **080 22 10**

info@terme-dobrna.si

www.terme-dobrna.si

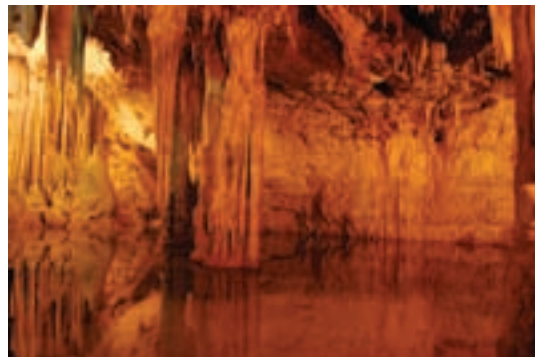


TERME DOBRNA

HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403



SARDINIJA – otok sanjskih plaž in dobre kulinarike



Sardinija je drugi največji otok v Sredozemlju. Neokrnjena narava v notranjosti, kristalno čisto morje, mnogo čudovitih plaž na obalnem delu otoka, naravne in zgodovinske znamenitosti, ki nudijo priložnosti tako za tiste, ki iščejo počitek, kot za ljubitelje aktivnega oddiha, zgodovine, dobre hrane, vina in likerjev. Predvsem je Sardinija znana po likerjih iz mirte, vrhunskih vinih, ki so ena izmed kvalitetnejših, znamenitem nekvašenem kruhu (Pane carasau), ki se kar lomi (sicer pa poznajo več kot tristo vrst kruha, nekateri izmed receptov so

stari več kot dvesto let), kot tudi po testeninskih specialitetah. Med vožnjo po otoku lahko občudujete nasade hrasta plutovca in nenavadne skalnate tvorbe, ki jih je narava izoblikovala v več kot tisoč letih. Med dobro ohranjenimi zgodovinskimi posebnostmi pa izstopajo naselja prvih prebivalcev Sardinije, to so starodavne zgradbe nurage.

Sardinija je uradno razdeljena na pet delov, večja mesta so: Sassari na severu ter Oristano in Cagliari na južnem delu otoka. Podnebje na otoku je tipično sredozemsko, kar pomeni, da so zime mile, poletja pa suha in vroča. Sardinija je kar tristo dni na leto obsijana s soncem.

Za Sardinijo pravijo, da ima najlepše plaže v vsem Sredozemlju. Odlikujejo jih drobni kamenčki in bistro turkizno morje. Najlepši del Sardinije je Costa Smeralda, 55 kilometrov dolga peščena plaža, ki velja tudi za pribežališče svetovne družbene smetane. Središče prestiža je mesto Porto Cervo, kjer bivajo številni bogati in slavni.

Vsekakor je Sardinija vredna obiska, saj se le tako lahko prepričate, zakaj ji pravijo sredozemski Karibi.

4evertravel

8-dnevna Tirenska lepota Ischia

OTOK ZDRAVJA IN MLADOSTI
V ceno je všteti polpenzion, povratni avtobusni prevoz, turistični spremljevalec, vstop v notranji in zunanji termalni bazen, fitnes, ležalniki na bazenu, namestitve v hotelu****, organizacija in animacija.

ŽE OD
478,00€

9-dnevna sanjska Sardinija

HIT LETA 2015, 2016, 2017, 2018
V ceno je všteti polpenzion, povratni avtobusni prevoz, turistični spremljevalec, ogled Golfo Aranci, ogled Porto Cervo, Phi beach in Piazza del Duomo, namestitve v hotelu***, organizacija in animacija.

ŽE OD
435,00€

8-dnevni aktivni klub na otoku Elba

NAPOLEONOV OTOK
V ceno je všteti polpenzion, povratni avtobusni prevoz, turistični spremljevalec, ogled celotnega otoka - krožna vožnja po otoku, namestitve v hotelu***, organizacija in animacija.

ŽE OD
499,00€



ZAGONOVCI PRIPRAVILI PRESENEČENJE

Vsako leto se tradicionalne kolesarske odisejane BAM.Bi Dalmacija Tour udeležijo številni zaljubljeni v cestno kolesarjenje. Letos je bilo med njimi tudi precej kolesark, največ do sedaj. Razdeljeni v pet skupin so se tako konec marca ponovno odpravili raziskovat Dalmacijo s sedeža cestnega kolesa. Med udeleženci pa vedno najdemo tudi člane Športnega društva Zagon. Ti so letos poskrbeli za res lepo sliko: za že 20. BAM.Bi Dalmacija Tour so si omislili posebne kolesarske majice in tako pravzaprav počastili jubilejno kolesarsko družjenje. Eno so podarili tudi organizatorju oziroma očetu Toura, Alešu Kalanu – levi, ki sedi. **A. B. / Foto: A. B.**



V evropska mesta že od 8 €



Zagreb / 9 €

Opatija, Reka / 9 €

Pulj / 19 €

Trst / 8 €

Letališče Trst / 11,60 €

Beograd / 29 €

Budimpešta / od 15 €

Dunaj / od 29 €

München / od 29 €

Frankfurt / od 49 €

Zürich / od 29 €

Praga / od 39 €

Navedene so najnižje cene enosmernih vozovnic iz Ljubljane, ki veljajo do 7. 12. 2019.



 Slovenske železnice

GREMZVLAKOM 

www.slo-zeleznice.si

sladoled
za vzeti

grefino



VČASIH SE MI ZDI, DA GRE VSE FINO!

Pa ne le s sladoledom! Tudi s slastnim vafeljem oziroma Vafelinom, kot ga boste dobili le pri nas.

Sladoledni bar Grefino vas ne bo razočaral. S svojo pestro ponudbo sladoledov, predvsem pa z več kot 70 različnimi vrstami dodatkov v obliki posipov, prelivov, sadja ... bo prav vsak vaš sladoled »za pojest dober!«

📍 grefino
📍 Pri Globusu

Nama d. Ljubljana, Tomšičeva ulica 1, 1000 Ljubljana

Drugi z Zlatim mehurčkom

Koktajl Zlati mehurček je barmanu Roku Dobnikarju iz Stražišča prinesel naslov državnega podprvaka. Na 41. Pokalu Bleda je sodelovala tudi njegova soproga Tatjana.

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

Na mednarodnem tekmovanju barmanov za 41. Pokal Bleda sta marca v konkurenci dvaindvajsetih barmanov iz osmih držav nastopila tudi zakonca Tatjana in Rok Dobnikar iz Stražišča. Tekmovala sta tako v pripravi fantazijske pijače kot tudi mešanju koktajlov s penino, ki je šlo še za državno prvenstvo. V finalu se je med štirimi finalisti za naslov državnega prvaka potegoval tudi Rok Dobnikar, ki se je na koncu uvrstil na drugo mesto, tik za Anžetom Šmidom iz Topolšice, ki je sicer pripravil tudi najboljšo fantazijsko pijačo in postal še skupni zmagovalec 41. Pokala Bleda.

Rok je koktajl, ki mu je prinesel naslov državnega podprvaka, poimenoval Zlati mehurček, Tatjana pa je svojemu nadela ime Strastne sanje. Oba koktajla sta temeljila na penini. V Rokovem so se prepletali okusi jabolka, melone in čokolade, Tatjanin pa je bil bolj eksotičen, saj je prinašal okuse manga, ananasa in pasijonke.



Zlati mehurček: koktajl s penino, v katerem se prepletajo okusi jabolka, melone in čokolade. Rok ga je okrasil z rezino suhega jabolka, lupino pomaranče in limone ter dekorativno travo.

Rok, ki dela kot natakar v domači Gostilni Dobnikar v Topolu pri Medvodah, se barmanskih tekmovanj udeležuje že od leta 2002, odkar je tudi član Društva barmanov Slovenije. Njegova prva tekma je bila prav Pokal Bleda. Od takrat se udeležuje tekmovanj po Sloveniji, včasih pa tudi po svetu. Za mešanje koktajlov je navdušil tudi Tatjano, ki sicer dela v strežbi blejskega Grand Hotela Toplice. Tekmovanj se udeležuje od leta 2010 in tako se zakonca Dobnikar marsikdaj pomerita tudi med seboj, a poudarjata, da jima precej več kot doseženi rezultati pomeni druženje z ostalimi barmani, s katerimi si izmenjajo znanje in izkušnje. »Če pa pride še dober rezultat, pa to samo dokazuje, da delava pravilno,« sta dodala.

Rok je sicer večkratni državni prvak, leta 2006 je bil na svetovnem prvenstvu v Grčiji šesti, pred petimi leti je bil na svetovnem prvenstvu v pripravi brezalkoholnih koktajlov v Pragi četrti, pohvali pa se lahko še z mnogimi uvrstitvami med najboljše na mednarodnih tekmovanjih. A tudi njegova soproga ni od muh. Bila je denimo skupna zmagovalka na pokalu



Državni podprvak Rok Dobnikar s soprogo Tatjano in hčerko Evo

Argonavtski dnevi, prejela je zlato priznanje na gostinsko-turističnem zboru v Portorožu, letos je zasedla tretje mesto na državnem prvenstvu v sladkih koktajlih, bila je tudi najboljša barmanka na mednarodnem tekmovanju v Splitu.

Rok je od nedavnega tudi podpredsednik Društva barmanov Slovenije, na

čelu katerega je še naprej Aleš Ogrin. Rok je bil v društvu aktiven že prej, saj je bil član izvršnega odbora, urednik društvenega biltena, pomaga pri izvedbi izobraževanj ... Funkcijo podpredsednika je z veseljem sprejel, čeprav se zaveda, da mu to prinaša precejšnjo odgovornost in dodatno delo. **K**



DAVIDOV HRAM

DISKONT

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

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

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



**OMAKA
TABASCO,**
60 ml,
2,23 EUR

OGIJE LAIS
10 kg **6,91 EUR**



KETCHUP
FELIX BLAGI 1000 g
2,62 EUR



VEGETA 2 kg 9,75 EUR

PETERŠILJ
100 g KOTANYI
2,88 EUR



**OLJE BUČNO
NERAFINIRANO**
PREMOŠA 1 l
12,50 EUR



SIR TOAST REZINE
1 kg **5,39 EUR**



**SALAMA
KULEN
NAREZEK**
1 kg KRAS **6,38 EUR**



**SALAMA
OGRSKA NAREZEK**
1 kg KRAS **6,38 EUR**



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

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

Moji Štruklji Deteljica 10 eur/kg ostali okusi

Nudimo Vam 20 vrst odličnih štrukljev. Domači, sveži štruklji iz lokalnih, sezonskih sestavin, ki jih doma le pogrejete.

Izbirate lahko med:

skutinimi, pehtranovimi, mesnimi z ocvirki, ajdovi s skuto, ajdovi z orehovim nadjevom, zelenjavnimi, špinačnimi iz polnozrnatega testa, sladkimi s skuto in rozinami, borovničevimi, malinovimi, jagodni s smetano, limonini, mangovi z jogurtom, čokoladnimi, čokoladni z banana, čokoladnimi s temno čokolado in malinami ali pomarančo, malinovi z belo čokolado, gozdni sadeži...

Nakupovalni center Deteljica, Bistrica pri Trzinu
Ponedeljek – petek: 9.00 – 16.00
Sobota: 9.00 – 12.00
Peter Vogelnik s.p., 041 234 638, Deteljica 10, 4290 Trzin, www.moji-struklji.si, www.kofce.si

14 eur/kg orehovi

PETERVOGLENIK.SI, POPULIBELI237.TRZIC

NAVDIHNILO JO JE ROJSTVO VENERE

Šobec je v začetku aprila gostil 14. evropsko študentsko barmansko tekmovanje G&T Cup Bled. Tekmovanje, ki ga prirejajo študentje Višje strokovne šole za gostinstvo, velnes in turizem Bled, je 25 tekmovalcem iz osmih držav postreglo z zanimivim izzivom. Letoŕnja tema je bila Koktajl in umetnost, zato so morali pripraviti inovativen koktajl, povezan z umetnino svetovno znanega slikarja, ki so jim jo dodelili ob prijavi. Med tekmovalci je bila tudi Kranjčanka Kaja Sekne z Jame, sicer študentka omenjene blejske šole. Navdih za koktajl je iskala v sliki italijanskega slikarja Sandra Botticellija Rojstvo Venere. Čeprav Kaja z nastopom na tekmovanju ni bila povsem zadovoljna, ji je vseeno uspelo pokazati tisto, kar si je zadala. »Mislim, da je moj koktajl zadel bistvo.« Vanj je denimo dala penino, ki izhaja iz Italije. Z zeleno barvo limete se je približala svežini jutra, naravi. Koktajl je postregla na slikarski paleti, okrasitev pa je dopolnila s školjko, ki se pojavi tudi na Botticellijevi sliki. »Tudi sama zelo rada slikam in mi ni bilo teško povezati svežine koktajla z umetnostjo,« je povedala Kaja, ki si je ob predstavitvi koktajla in zgodbe, povezane z njim, nadela kar slikarsko haljo. Predstavila je tudi svojo sliko, na kateri je upodobila lepo žensko, ki se na pletni s koktajlom v rokah pelje na blejski otok. Tekmovanje mladih barmanov se je začela udeleževati že kot srednješolka. »Priprava koktajlov mi predstavlja velik izziv, je zelo atraktivna,« nam je še zaupala. **A. Š. / Foto: Tina Dokl**



Kaja Sekne na evropskem študentskem barmanskem tekmovanju



Mnogo smo naredili
v štirih letih.

Ne ustavljamo se,
pridruži se nam
na popotovanju.

BAZEN

SAVSKI OTOK
www.kavarna-bazen.si



Bistro Sonet odprl svoja vrata

Mirza Baktašević, Domen Jenko, Maša Kunšek, Luka Mihelčič Kološa, Sergej Nezirovič in Gašper Valjavec v Kranju predstavljajo novo kulinarčno zgodbo, ki jo najdete in okušate lahko na Prešernovi ulici 6 v Kranju – ali za lažjo predstavo: na glavni kranjski ulici v centru mesta, v pritličju Hotela Actum. Nova zgodba nosi naslov *Bistro Sonet*, poezija na krožniku.

Bistro Sonet je za goste odprl svoja vrata že v začetku prejšnjega tedna, uradno odprtje je bilo v petek, v prvih dneh pa je bila ekipa bistroja več kot zadovoljna z obiskom gostov. *Bistro* se odpre ob 11.30, v sobotah pa ob 12. uri. Del bistroja predstavlja tudi kavarnica.

V *Bistroju* izbirate med tremi kosili, kjer se po želji lahko odločite še za juho in sladico. Glavna jed je vedno mesna, ribja ali namenjena ljubiteljem vegetarijanskih okusov, v ceno kosila pa je všteta še mešana solata. Cilj ekipe *Bistro Soneta* je imeti najboljša kosila v Kranju. »Najkvalitetnejša,« razloži Aco Trampuž, ki še na kratko pove, da je zgodba *Bistroja Sonet* v bistvu neke vrste »start up«, kjer se upi polagajo na omenjeno ekipo in se ji zato pri vodenju, sestavi jedilnikov, odločanju o sami ponudbi lokala oziroma bistroja pušča precej svobode.

Da so fantje in dekle samoiniciativni in ekipa predana, opazite takoj, ko obiščete *Bistro Sonet*. Ponudba je bogata, sladice nastajajo v domači kuhinji, večerje so a la carte, lahko izberete tudi degustacijski meni. Poskrbeli so še za dobro, ne preobsežno vinsko karto; izbrana vina so prepoznavna. *Bistro Sonet* je zelo prisoten tudi na priljubljenih družabnih omrežjih, kjer si lahko že za teden vnaprej preberete ponudbo kosil, ki se jim – kot smo že omenili – tokratna ekipa še posebej posveča.



Prvo mazilo za hčerko

Prvo mazilo je pripravila pred petimi leti, da je odpravila hčerine plenične izpuščaje. Tedaj si Katarina Fajfar ni predstavljala, da je to začetek njene poslovne poti, na kateri uspešno razvija linijo naravne kozmetike za lajšanje kožnih težav.

Besedilo: **Ana Šubic**, foto: **Gorazd Kavčič**

Hči Lučka je kot dojenčica imela zelo pogoste plenične izpuščaje, bili so grozni, tudi krvaveči. Preizkusili smo vse, kar je bilo na voljo in kar je priporočila pediatriinja, a so bila le krajša izboljšanja. Na koncu smo pristali na kortikosteroidih, ki pa jih nisem želela uporabljati na hčerkini koži. Sem se pa od nekdaj zelo zanimala za naravno kozmetiko, zato je partner prišel na idejo, da bi poskusila sama narediti ustrezno mazilo,« se Katarina Fajfar, v Naklem živeča Kranjčanka, spominja, kako se je pred dobrimi petimi leti lotila priprave recepture za svoje prvo mazilo za lajšanje stanja pri pleničnem izpuščaju.

Mazilo je zasnovala na karitejevem, kakavovem in mangovem maslu, kokosovem olju, cinkovem oksidu, kalaminu ... »Dejansko je bilo takoj opazno občutno izboljšanje na koži. Tako sem v domači kuhinji začela pripravljati mazilo in z vzorčki zalagati druge mamice v skupini na Facebooku, ki so prav tako imele dojenčke s podobnimi težavami. Povratne informacije so bile zelo dobre. Kmalu so se name začele obracati še mamice otrok z atopijskim dermatitisom. Nekaj jih je bilo pripravljenih sodelovati z mano, da so preizkušale posamezne sestavine na atopični koži. Na podlagi tega sem razvila mazilo za lajšanje srbečice in celjenje ekcemov, ki se je prav tako zelo obneslo,« je o začetkih povedala Fajfarjeva, danes mlada podjetnica, ki je razvila lastno linijo naravne kozmetike za lajšanje kožnih težav pri otrocih in odraslih.

Več let je razvijala recepture za svoja mazila ter jih s pomočjo odjemalcev tudi testirala in izboljševala. Sčasoma je razvila različne izdelke za nego atopične kože, univerzalno mazilo za nego kože ob poškodbah, kremo za pomoč pri luskavici ... »Zaradi vse večjega povpraševanja sem se odločila, da pridobim ustrezne certifikate, opravi dermatološka testiranja, poiskala sem tudi laboratorij, kjer mi pripravljajo mazila,« je pojasnila. Tedaj še vzgojiteljica predšolskih otrok je pogumno stopila na samostojno podjetniško pot. Pred letom in pol je skupaj s poslovnim partnerjem odprla podjetje, v katero je vložila vse svoje prihranke, in pod blagovno znamko Skin Fairytale začela prodajati lastno naravno kozmetiko.

»Mnogi so me odvrčali od tega, češ da kreme prodaja že vsak drugi in naj dobro razmislim, ali je zaradi tega vredno pustiti



Katarina Fajfar

službo. Sama o tem nisem dvomila, ker sem videla, kako zelo učinkoviti so moji izdelki. Že v prvih treh mesecih smo prodali tisoč izdelkov. In to brez marketinga, zgolj prek skupine na Facebooku,« je povedala Fajfarjeva. Sedaj v enakem obdobju proda nekajkrat več izdelkov, največ v zimskih mesecih, ko atopijski dermatitis povzroča največ težav. Danes so njeni izdelki na voljo že v 15 slovenskih trgovinah z naravno kozmetiko, največ pa jih proda na spletni strani. Upa, da ji bo uspelo prodreti še v tujino.

Katarina Fajfar poudarja, da je težave s kožo treba obravnavati celostno in poiskati njihov vzrok. Marsikdaj so krivi alergeni v prehrani, pralni praški, dišave, razna prehranska dopolnila ...

»Krema pomaga lajšati simptome, ne bo pa zdravila.«

Linijo izdelkov, v katerih ni nobenih sestavin živalskega izvora, stalno nadgrajuje. Nedavno je tako predstavila še kremo za sončenje. »Ideje in receptur v glavi je še ogromno, a so žal finančne zmožnosti tiste, ki narekujejo, kdaj bo lahko šel določen izdelek na trg. V načrtu je tudi, da s terapevtske linije pridem še na lepotilno, torej na serume, kreme za obraz in telo.«

Danes ji ni žal, da se je podala na samostojno poslovno pot.

»Pri delu v vrtcu ne bi mogla kaj dosti napredovati, sedaj pa imam pred seboj nenehne izzive, ob katerih lahko rastem.« **K**

MADEROTERAPIJA – TERAPIJA, KI JE NAVDUŠILA SVET

Bliža se poletje in z njim skrb za videz našega telesa. In ker zgolj zdrava prehrana ter fizične aktivnosti žal niso dovolj, vam predstavljamo terapijo, ki vodi k uspehu.

KAJ JE MADEROTERAPIJA?

Maderoterapija ima svoje začetke v Kolumbiji. Ime izhaja iz besede „madera“, kar pomeni „les“. Gre torej za posebno tehniko masaže, pri kateri uporabljamo različne anatomsko oblikovane lesene pripomočke, kot so valji in lopatke. V svetu ima takšna oblika terapije že starodavno tradicijo. Ljudje iz vzhodnih kultur so lesene elemente za izvajanje masaž v različne zdravstvene, lepotne in sprostitvene namene uporabljali že mnogo let pred nami.

Pri nas pa je maderoterapija novejša oblika terapije, ki jo izvajamo predvsem za preprečevanje in odpravljanje celulita, preoblikovanje in učvrščevanje telesa ter pomlajevanje obraza.

KAKO MADEROTERAPIJA DELUJE?

Tehnika vključuje serijo ponavljajočih se gibov na različnih predelih telesa. Leseni valji omogočajo razbijanje maščobnih celic, ujetih v vezivno tkivo, in pospešitev limfnega obtoka. Na ta način se iz telesa odstranijo maščobne usedline in toksini. Maderoterapija deluje zelo globinsko, vse do plasti, kamor še segajo celulitne obloge. Z maderoterapijo torej vplivamo na pospešitev limfne drenaže in s tem odvajanje zastalih strupov iz telesa, zmanjševanje

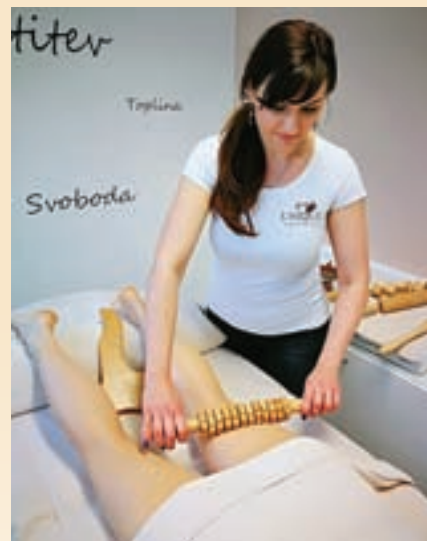
celulita, pospešitev metabolizma, boljše napetost kože, zmanjšanje obsega, poleg tega pa tudi na relaksacijo mišic po aktivnih in napornih športnih podvigih. Seveda je za doseg vseh navedenega pomembno, da vam terapijo izvaja za to usposobljen terapevt.

PREDNOSTI MADEROTERAPIJE

Kot smo že omenili, terapijo izvajamo ročno s pomočjo različno velikih in anatomsko oblikovanih lesenih pripomočkov. Sama izbira pripomočka je odvisna od problematike, ki jo želimo rešiti. Prednost uporabe lesa je v tem, da gre za 100% naravni material, kar pomeni, da ne povzroča nobenih alergijskih reakcij na koži. Zato govorimo o 100% naravni in neinvazivni metodi, ki je alternativa tako ročni masaži kot tudi masaži z aparati.

NAČIN IZVAJANJA TERAPIJE IN PRVI REZULTATI

Maderoterapija je primerna za vse predele telesa in prav tako tudi za obraz. Trajanje same terapije je odvisno od želje in potreb stranke. Največkrat gre za masažo, ki traja med 30 in 60 minut. Vsi vemo, da je za doseg rezultata potrebna vztrajnost. Koliko terapij bomo naredili, je odvisno od vsakega posameznika, naj-



večkrat pa govorimo o zaporedju 10–15 terapij, ki se izvajajo vsak drugi ali tretji dan. Prvi rezultati se običajno pojavijo po opravljeni šesti terapiji.

Maderoterapija je zagotovo ena izmed bolj prijetnih anticelulitnih, oblikovalnih in učvrščevalnih metod za nego telesa. Ne le da boste uživali ob sproščujoči masaži, temveč boste v sorazmerno kratkem času lahko videli tudi pozitivne spremembe. Z nekaj discipline in vztrajnosti pa so zagotovljeni rezultati, ki vam jih bodo zavidali.

Neža Mrgole, UNIQUE – svet sprostivne, zdravja in lepote



...salon, kjer sta strokovnost in osebni pristop na prvem mestu...

nega obraza – permanentno lakiranje – podaljševanje nohtov z gelom – manikira – pedikura – permanentno podaljševanje trepalnic – sprostitvene terapije in nege telesa – anticelulitni in shujševalni programi – masaže – depilacije – mikropigmentacije – ličenje – svetovanje o negi doma in prodaja proizvodov – darilni boni

Jelenčeva ulica 1, Kranj
(center IBI, vhod B3)
T: 031 501 355

E: unique.lepotnisvet@gmail.com

POMLADNI PAKET MADEROTERAPIJ
Vsako 6. terapijo PODARIMO (5+1, 10+2, 15+3 ...)



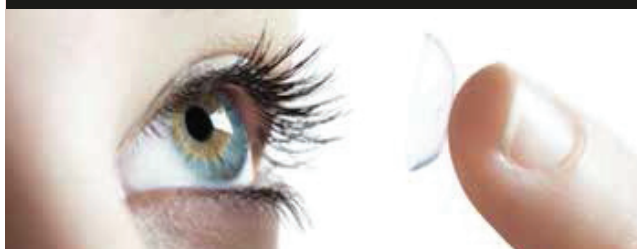
VELIKA IZBIRA **SONČNIH OČAL**
NA GORENJSKEM



IZBIRATE LAHKO PREKO **1500**
KOREKCIJSKIH OKVIRJEV



BREZPLAČNI OKULISTIČNI PREGLED
VIDA OB NAKUPU OČAL!



AKCIJSKA PONUDBA
KONTAKTNIH LEČ

Center očesne optike

Kranjska cesta 24
4202 Naklo
T: 04 595 13 14, 040 873 720
Email: coo@t-2.net

Odpiralni čas:
Ponedeljek - petek 8.30 - 18.30
Sobota 9.00 - 12.00
Nedelja in praznike zaprto



KLJUČNEGA POMENA JE UDOBJE

Podjetje ara je v svoji osrednji pisarni v Kranju na ogled postavilo kolekcijo za prihajajočo toplo sezono in tudi kolekcijo za jesen in zimo 2019. O zgodovini podjetja, inovacijah in patentih, udobju čevljev, ki je bistvenega pomena za aro, modnih modelih, barvah, stilih in materialih je prisotnim več povedal Igor Zupan (na fotografiji), prodajni direktor oziroma zastopnik podjetja v vseh državah nekdanje Jugoslavije in v Albaniji. Kot pritiče modnemu srečanju, so v glavni vlogi blesteli čevlji, seveda pa niso manjkale tudi torbice. A. B. / Foto: A. B.



EnostavnoNaravno

Petra Kozelj, s. p.
Bavdkova ulica 39,
Stražišče,
4000 Kranj

S SVEŽIM VIDEZOM V POMLAD

Keratinsko vihanje trepalnic
Oblikovanje trepalnic s keratinom in biotinom.
Urejen videz, ki drži 8-10 tednov.





Japonski lifting obraza
Stimulacija obraznih mišic, ki pomladi vašo kožo, odpravi gubice in povrne mladosten videz.

Telefon za rezervacijo termina 031 338 998
<http://www.enostavno-naravno.si>

V aprilu 20 % POPUSTA na keratinsko vihanje trepalnic ali japonski lifting obraza. POSEBNA PONUDBA pa velja za kombinacijo obojega – 55 EUR (namesto 75 EUR).

DAN BREZ ALKOHOLA

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) ta mesec v okviru projekta SOPA – Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola po različnih regijah prireja dogodka Dan brez alkohola. V Kranju bo potekal jutri, v sredo, 17. aprila, med 11. in 13. uro na Slovenskem trgu. »Dogodki so namenjeni ozaveščanju javnosti o projektu SOPA ter o škodljivih posledicah čezmernega pitja alkohola. Začeti želimo pogovor o opuščanju nezdravih življenjskih navad ter nuditi oporo pri zdravih življenjskih izbirah v našem vsakdanju. Na naših stojnicah bodo obiskovalci lahko dobili informacije o naših aktivnostih, o problematiki pitja alkohola v slovenski družbi, predstavili bomo zdrave alternative in načine, kako vzpostaviti odgovoren odnos do pitja alkohola, na voljo pa bodo tudi informacije o virih pomoči v regiji.« so sporočili s kranjske območne enote NIJZ. Poleg tega bodo jutri med 9. uro in 14.15 v Mestni knjižnici Kranj priredili strokovni dogodek ob svetovnem dnevu zdravja. Udeleženci bodo govorili o tem, kako zdravi smo na Gorenjskem, spregovorili bodo o nadgradnji preventivnih programov na primarni zdravstveni ravni in tudi o alkoholu, dejavniku tveganja za zdravje in dobrobit prebivalcev ter o vlogi skupnosti pri oblikovanju zdravju podpornega okolja. A. Š.

UGRIZNIMO V KISLO JABOLKO SLADKORNE BOLEZNI

Center za krepitev zdravja, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Kranj, vabi na delavnico z naslovom Ugriznimo v kislino jabolko sladkorne bolezni, ki bo danes, v torek, 16. aprila, ob 18. uri v Dvorani Mestne knjižnice Kranj. Delavnica ponuja kratek sprehod po poljudni literaturi s področja krvnega sladkorja na eni in znanstvenih dejstvih na drugi strani.

Analiza žive kaplje krvi Zdrav in uspešen otrok

Se vaš otrok težko uči?

Samo še dvakrat se obrnemo in konec šolskega leta bo tu. Dnevi so vse daljši in toplejši, naši otroci pa brez energije prekladajo zvezke in knjige. Obremenitve so ob koncu leta velike in tudi otroci so izčrpani, testi in spraševanja pa si sledijo kot po tekočem traku.

Ste ob pogledu na brezvoljne, izčrpane, raztresene otroke pomislili, da so morda okuženi s paraziti? Med osnovnošolci in vrtičkarji je okuženost z lamblijo (giardia lamblia) več kot 90-odstotna. Otroci, okuženi s paraziti, so hiperaktivni, imajo zmanjšano pozornost, težave s pomnjenjem, prebavne motnje in glavobole. Analiza žive kaplje krvi pod mikroskopom nam pove, v kakšni kondiciji je kri, koliko in kateri paraziti so naši nepovabljeni gosti. Ko se bodo otroci znebili parazitov, so bodo lažje in hitreje učili, ocene bodo boljše, časa in energije pa veliko več.

Naročanje na analizo in svetovanje na tel: 041 523 933 ali po e-pošti: primi.zdravje@gmail.com



PRIMI, d.o.o., Grintovška ul. 35, Kranj



Trajna depilacija - fotoepilacija najbolj pogosta vprašanja naših nagrajenk

Zakaj je pomembna zdravniška podpora pri laserski depilaciji - fotoepilaciji?

Laserska depilacija ni primerna za vsakega posameznika, zato je izrednega pomena poskusni tretma, kjer preverimo morebitne zdravstvene zadržke. No+Vello centri sodelujemo s kvalificiranimi strokovnjaki in zdravniki s področja svetlobnih terapij, estetike in dermatologije, ki osebju centra zagotavljajo vso strokovno pomoč in podporo, da lahko nudi varne in kakovostne tretmaje. Naše usposobljeno osebje vam je tako pripravljeno odgovoriti na vsa vprašanja v zvezi z vašim tretmajem.

Kakšne so kontraindikacije pri Nomasvello tehnologiji?

- Fototip V-VI - temnopolti ljudje
- Sveže porjavela koža - brez izpostavljanja sončnim ali UV žarkom (solarij) vsaj 48 ur pred in po tretmaju. Brez uporabe porjavitvenih krem vsaj 14 dni.
- Zdravljenje z ISOTRETINOINOM - zdravilo za akne (brez vsaj 6 mesecev)
- Predel okrog oči, v nosu in v ušesu.
- Predel s kožnimi boleznimi (lupus, porfirija...)
- Rak - počakati 5 let od zdravljenja, 3 mesece od radio/kemoterapije
- Keloidi - brazgotinasto tkivo kot posledica operacije, opeklin
- Tetovirana področja - možnost poškodbe ali delne odstranitve tetovaže ali pigmentnega make-upa
- Fotosenzitivna zdravila - brez vsaj 24 ur



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

CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

dr. Tamara Levičnik,
spec. dermatovenerologinja



ATOPIČNI DERMATITIS (2. DEL)

Znaki bolezni se razlikujejo od bolnika do bolnika. Spremembe na koži segajo vse od suhe kože pa do izrazite prizadetosti kože vsega telesa, ki tudi zelo srbi. Od tretjega meseca starosti dobi otrok simetričen, rožnato rdeč, vlažen izpuščaj. Zaradi številnih mehurčkov koža rosi, kadar se posuši sekret, ostanejo krastice. V lasišču so drobne luske. Spremembe se postopoma širijo na zgornji del trupa in na okončine. Koža pod plečnicami in v kožnih gubah praviloma ni prizadeta. Običajno ta oblika atopičnega dermatitisa izzveni do petega leta starosti. Pri starejših otrocih (do 12. leta) in odraslih so najpogostejši znaki suha koža in srbenje, kraste za ušesi in vnetja žarišča na vratu, zapestjih, gležnjih in pregibih velikih sklepov. Drugi imajo na koži lise, ki spominjajo na lišaje. Če se spremembe razširijo na kožo celega telesa, govorimo o generaliziranem atopijskem dermatitisu, ki zahteva hospitalno obravnavo. Atopični dermatitis lahko prizadene tudi kožo okoli oči, zlasti veke. Po regresiji vnetja ostane hiperpigmentacija vek. Zaradi praskanja nastanejo spraskanine in kraste, v kronični fazi pride do izrazite izsušenosti in otrdelosti kože.

Na potek bolezni vplivajo tudi sprožilni dejavniki: izpostavljenost kože iritantom, neugodni klimatski in psihosomatski dejavniki. Pomembno je psihično stanje. Strah in stres sproščata histamin, ki vnetje in srbenje še stopnjuje ter oslabi kožno obrambo. Klimatski dejavniki so zelo pomembni. Za atopike je ugodno gorsko in morsko podnebje. Značilna so sezonska poslabšanja, predvsem pozimi (suh zrak, kurjava) in spomladi (alergeni).

JE MOŽNO, DA GA IMA ŽE NOVOROJENČEK?

Atopijski dermatitis se pokaže šele po tretjem mesecu starosti, kajti do takrat dojenčka ščitijo protitelesa, ki jih je dobil pasivno iz materine krvi. Ta zaščitna protitelesa sčasoma izginejo, se pa začne aktivnost otrokovega lastnega imunskega sistema. Če so prisotni znaki vnetja pred tretjim mesecem starosti, gre zelo verjetno za drugo diagnozo. Pri dojenčkih je to najpogostejše seboroični dermatitis.

Na obraz gleda kot na platno

Sandra Šmitran je rojena Kranjčanka, ki je svojega soproga, ki pa prihaja iz Mojstrane, spoznala v času šolanja na Bledu. Pred časom se je Sandra odločila, da se loti nečesa, kar jo bo osrečevalo, in je ljubezen do ličenja spremenila v posel.

Besedilo: **Alenka Brun**

Ljubezen do ličenja je bila tako močna, da bi lahko prijateljice in vse okoli sebe ličila ves dan, pripoveduje Sandra. In ko sta otroka malce odrasla, je naredila pogumen korak: odločila se je za ponovno učenje in pridobila znanje kozmetične tehnice.

ODPRLA JE SŠ LEPOTNI SALON Danes ima Sandra svoj lepotni salon v centru Kranja. Ne prav dolgo, od marca letos. Obiskovalca ob vstopu vanj že takoj navdušijo minimalizem in poslikane stene salona: »Ko sem iskala prostor in lokacijo, se mi je zdel center Kranja še najbolj primeren. Staro mestno jedro je najlepše, pa tudi zadnje čase bolj živahno.« Razloži nam še, da po stenah ni želela klasičnih 'spa slik' in tako je za izjemno zanimive ženske podobe na stenah salona poskrbel sicer po rodu Štajerec, ki sedaj živi na Jesenicah, umetnik Arn Thor.

NAJPREJ TREPALNICE IN NOHTI Preden je Sandra postala kozmetičarka, je delala tri leta v turizmu. Zaveda se, da si je izbrala poklic, kjer je konkurenca sicer velika, a na ostale ponudnice kozmetičnih storitev gleda prej kot na spodbudo in pravi: »Tako si primoran redno spremljati novitete in se izobraževati.«

Na Bledu je delala v recepciji enega znanih velnesov; do nedavnega je bila tudi del kolektiva večje drogerije kot prodajalka, a je pomagala tudi pri nasvetih in samem ličenju. »Vedno sem delala z ljudmi,« razlaga Sandra in smeje doda, da ji včasih soprog reče, da ona pa res lahko shaja in komunicira prav z vsakim posameznikom. »V bistvu sem se določenih tipov, karakterjev ljudi bi lahko rekla, kar navadila.« Na glas še razmišlja, da ji to sedaj pride zelo prav, saj se pri opravljanju njenega dela velikokrat znajde tudi v vlogi poslušalke.

INSTAGRAM MEJKAP Slabega dneva si Sandra ne more privoščiti; ga pa niti nima, pove. Včasih se ji zgodi, da ostane brez idej. »V takem primeru je prav fino, ko predvsem mlada dekleta s seboj velikokrat prinesejo slikico ter pokažejo, kakšne nohtke bi želele, kako bi bile rade naličene. Čeprav je gledano v celoti več takšnih, ki mi zaupajo; se prepustijo moji izbiri mejkapa, recimo.«



OLIMPIJSKI REFERENČNI
SPORTNOMEDICINSKI CENTER

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



Sandra Šmitran

Nadaljuje, kako močan vpliv imajo na mladino spletna omrežja. »Kar se vidi tudi v tem, da se punce veliko same ličijo – in to kar dobro.« Vseeno Sandra opozarja, da videno na slikah ne pije vedno vode v realnem svetu.

Mlajša dekleta točno vedo, kaj bi rade, še pove. »In ni več tako, kot je bilo včasih, ko niti nismo posvečale toliko pozornosti ličenju in ne uporabi kozmetike. Je pa res, da nega kože bolj zanima starejše dame, medtem ko je

mlajšim pomembnejše, da so le lepo, modno naličene. «

MATURANTSKI PLESI Sandra opaža veliko razliko pri današnjih v primerjavi z maturantkami iz časov, ko je sama odraščala. »So drznejše. Pa pomembno je prav vse: od trepalnic, obrvi do urejenih nohtov. Sama na obraz pred seboj gledam kot na platno in takoj dobim v glavi sliko, kaj vse bi lahko 'narisala' nanj,« smeje pove 37-letna Kranjčanka, ki v svojem salonu poleg klasičnih kozmetičnih storitev nudi tudi »microblading«, japonsko metodo vrisovanja obrvi. Gre za delno permanentni mejkap, kjer je njegova obstojnost odvisna od kože, prav veliko pa deklet s tovrstnim znanjem na Gorenjskem vseeno ni. »Sicer niso več modne debele, široke obrvi; temveč čim bolj naraven videz.« Podobno je tudi z nohti. Oblik je nešteto, barv ravno tako. Decembra je bila želja večine rdeča, toplejši dnevi v ospredje prinašajo spomladanske in poletne, živahnije barve; neon 'look', mat efekt, ki ga na svojih nohtih tudi Sandra rada občuduje in zaključuje: »Živimo v časih, ko je modno praktično vse.« **K**

Holesterol

KAKO VZDRŽEVATI NORMALNO RAVEN HOLESTEROLA OB VSEH PRAZNIČNIH DOBROTAH

Povišane vrednosti holesterola so vzrok za 60 % srčno žilnih bolezni

Naši predniki so bili večkrat lačni kot siti. Niso poznali bolezni srca in ožilja, saj je bila njihova prehrana naravna in skromna. Da so preživeli, so bili fizično zelo aktivni. V njihovi prehrani ni bilo sladkorja, soli in maščob. Danes je naša hrana prebogata z maščobami in sladkorji. Večina od nas ima že obloge na žilah, vendar se tega ne zavedamo, saj je zožanje žil proces, ki poteka desetletja. Odvečni holesterol se odlaga v stenah žil odvodnic, kjer tvori obloge in povzroča postopno zožitev. Ta proces imenujemo ateroskleroza ali poapnenje žil, ki povečuje tveganje za kap in srčni napad. Po ocenah svetovne zdravstvene organizacije je vzrok za več kot 60 % srčno žilnih bolezni visoka vrednost holesterola v krvi.

Čaje iz jelkinih vej so kuhale že naše prababice Verjetno niste vedeli, da so vaše prababice iz jelkinih vej kuhale zdravilne čaje. Da so veje jelke zelo zdravilne, so v zadnjih letih odkrili prav slovenski znanstveniki. V vejah bele jelke so odkrili povsem novo zdravilno učinkovino, ki je unikatna

po sestavi, njeno delovanje pa je potrjeno z znanstvenimi raziskavami in kliničnimi študijami. Zaščitena je s tremi patenti in blagovno znamko Belinal®. V letu 2017 je evropska komisija potrdila, da je izvleček vej bele jelke varen in dovoljen v prehranskih dopolnilih za vse članice EU.

Veje bele jelke varujejo ožilje

Znanstveniki so z raziskavami ugotovili, da izvleček vej bele jelke varuje pred srčno-žilnimi boleznimi. V raziskavi so ugotovili, da uživanje Belinala® ugodno vpliva na elastičnost ožilja. Elastično ožilje zagotavlja nižji krvni tlak ter izboljšuje prenos kisika in hranil do najtanjših žil. Nadaljnje raziskave so pokazale, da izvleček vej jelke zavira nastajanje maščobnih oblog na žilah. Jelkine veje pa ne vsebujejo le za človeka koristne polifenole, pač pa tudi rastlinske sterole. Rastlinski steroli so naraven način zniževanja holesterola. Veje bele jelke tako na več načinov varujejo ožilje.

Kako naravno nad povišane vrednosti holesterola?

Povišane vrednosti holesterola ima skoraj tri četrtine odraslih. V večini primerov je povišan holesterol posledica nezdrave prehrane, ki vsebuje preveč živalskih maščob in sladkorja. Rastlinski steroli prispevajo k normalni ravni holesterola v krvi. So naraven in varen način zniževanja holesterola, ker so mu po sestavi zelo podobni. Organizem jih »zamenja s holesterolom« in tako se zmanjša njegova absorpcija.

TOSAMA
Bela štacunca

Belinal®
cholesterol

Promocijsko pakiranje
+15 gratis



Naravno in učinkovito nad povišane vrednosti holesterola.

Dopolnilo Belinal® cholesterol

vsebuje patentiran izvleček vej bele jelke, rastlinske sterole in vitamin B1. Priporočamo vsem, ki želijo varovati svoje srce in ožilje. Dopolnilo je varno za uporabo kot vzporedna terapija pri bolnikih, ki imajo povišane vrednosti holesterola in znižujejo holesterol z zdravili na osnovi statinov ali fibratov.

10% KUPON ZA POPUST

TOSAMA
Bela štacunca

S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacuni Kranj podarimo 10 % popusta na izbran izdelek ob enkratnem nakupu nad 10 evrov. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 5. 2019.

KR



Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:

Da boste ohranili normalne ravni holesterola v krvi in varovali vaše srce in ožilje, posežite po naravnem dopolnilu Belinal® cholesterol v Tosaminih Belih štacuncah. Priporočamo, da omejite uživanje izdelkov iz polnomastnega mleka in slaščic. Zmanjšajte vnos mastnih izdelkov in hitre prehrane. Omejite stres, kajenje, alkohol in slane prigrizke ter bodite telesno bolj aktivni.



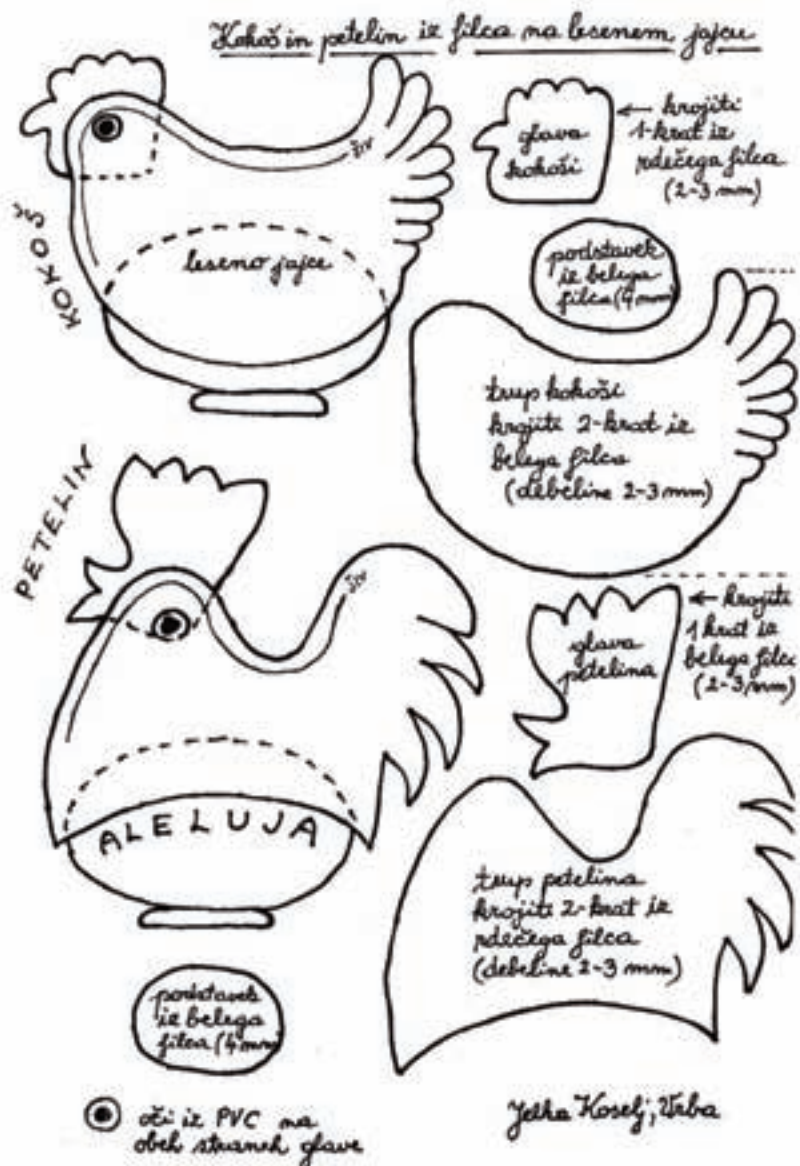
Kokoš in petelin iz filca

Ustvarjalni namig Jelke Koselj za prikupno velikonočno dekoracijo: kokoš in petelin iz filca na lesenem jajcu

Besedilo: **Jelka Koselj**

Potrebujemo: bel in rdeč filc debeline 2–3 milimetre, bel filc debeline 4 milimetre, 2 leseni jajci, 2 para PVC-oči, trši papir ali lepenko in dobro lepilo. Izdelava: Če je načrt pomnjšan, ga prefotokopiramo na format A4. Iz tršega papirja ali lepenke izrežemo trup in glavo ter ju položimo na filc. Ukrojimo vse dele iz filca. Po dva dela trupa spnemo skupaj tako, da mednju dela zataknejo še glavo. Glavo in trup sešijemo skupaj z enim šivom na vrhu trupa. Izrežemo še podstavka, ki sta malo debelejša, in ju prilepimo na spodnjo stran jajca. Prilepimo še oči. Na leseno jajce pri petelinu napišemo besedo »aleluja«, lahko z aparatom za vžiganje v les ali s flomastrom.

Obe figurici sami stojita, lahko pa jih položimo v košarico, gnezdo ali peharček. **K**



GG naročnine

E-POŠTA: narocnine@g-glas.si, TELEFON: 04 201 42 41

www.gorenjskiglas.si

Moja dostava - moja izbira.

Enostavno,
diskretno, 24/7!

Pošta Slovenije

IDEALNO
ZA SPLETNE
NAKUPE

IZBERITE POŠTO SLOVENIJE ZA DOSTAVO VAŠEGA SPLETNEGA NAKUPA IN PRILAGODITE DOSTAVO SVOJIM ŽELJAM.



Dostava v
PS Paketomat



Dostava na drugo
prevzemno mesto



Dostava na
drug naslov



Dostava na
dogovorjeno mesto



Prevzem na
pošti



Dostava na
izbran datum



MOJA DOSTAVA – MOJA IZBIRA

Ne zapravljajte časa s čakanjem na dostavo pošiljke. Izkoristite novo storitev *Moja dostava – moja izbira*, kjer lahko spremenite naslov dostave vaše pošiljke tudi, ko je ta že na poti k vam. Vi pa medtem uživajte v pomembnejših opravilih.

Za več informacij pokličite na
080 14 00 ali obiščite www.posta.si.



Pošta Slovenije

Zanesljivo z vami!

Ureditev spalnice

Za nasvet nas je prosila bralka Tina, ki želi čim bolj funkcionalno urediti spalnico v družinski hiši.

Besedilo: **Ines Košec, u.d.i.a.**

Prostor je dimenzije 330 x 400 cm. V spalnici želi imeti posteljo dimenzije 140 x 200 cm, garderobno omaro s TV-regalom in manjši dvosed z bralnim koticom. Seveda pa soba ne sme delovati utesnjeno.

Funkcionalna razporeditev pohištva je organizirana tako, da je ob steni od vhodnih vrat postavljen TV-regal z garderobno omaro dolžine 180 cm, nasproti pa sta postavljeni postelja in dvosed dolžine 190 cm oz. največ 200 cm. Ob dvosedu je izdelana niša s knjižnimi policami. Pri majhnih prostorih je bolje, da izbiramo svetle barve, seveda pa moramo vnesti tudi zanimive detajle, ki ambient naredijo zanimiv in prijeten. Stena za posteljo je horizontalno razde-



Kaj boste letos podarili Zemlji za njen praznik?

Vsako leto 22. aprila se spomnimo na svetovni dan Zemlje. Poslanstvo javnega podjetja Komunala Kranj je trajnostno gospodarjenje z viri in razvijanje celovitih ter kakovostnih rešitev za uporabnike na vseh področjih poslovanja.

Skrbimo za čisto okolje in za dvig okoljske kulture ter zadovoljstva občanov, zato Zemlji ob njenem rojstnem dnevu želimo, da bi:

- vsi večkrat uporabili kolo namesto avtomobila,
- zavrnili plastično vrečko v trgovini,
- še bolj vestno ločevali odpadke in previdno ravnali z nevarnimi odpadki,
- se opomnili, da straniščna školjka in odtok nista zabojnika za odpadke,
- za čiščenje uporabljali doma pripravljene izdelke,
- kupovali preudarno in podarili stvari, ki jih ne potrebujemo več,
- posadili drevo ali pa
- si večkrat natočili vodo iz pipe.




Komunala Kranj

www.komunala-kranj.si, 04 28 11 300, brezplačna številka 080 35 55



Če iščete rešitev za preureditev stanovanja, nam opišite in skicirajte svoj problem. Ne pozabite na mere in druge podatke, dopišite tudi svoje želje. Pisma pričakujemo na naslov: Gorenjski glas, "ARHITEKT", Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj.

ljena s stensko oblogo in tapeto, ki optično podaljša skoraj kvadraten prostor, hkrati pa ima seveda dekorativno funkcijo. Med dvosedom in posteljo je umeščena tudi stenska bralna luč. Stene so

obarvane v pastelno modri barvi, ki je usklajena s tapeto, belimi omarami in dvosedom v svetlo sivi barvi. Z izbranimi barvnimi dodatki tak prostor deluje sveže in sproščujoče. 

VARČUJTE Z VODO, ENERGIJO IN DENARJEM, NE S KAKOVOSTJO IN ODGOVORNOSTJO DO NARAVE.



Privoščite si zanesljive in cenovno ugodne čistilne naprave in sisteme za deževnico.

Čistilna naprava One2clean

Inovativna čistilna naprava nemške kakovosti, ki poskrbi za družinski proračun in okolje. Visok učinek čiščenja, v rezervoarju ni električnih komponent. Praznjenje le enkrat na tri leta, nizka poraba energije in minimalno vzdrževanje. Rezervoar je povezen.

Deževnica

Z uporabo deževnice lahko prihranite do 50 % pitne vode. In denarja. Priporočamo vam uporabo brezplačne deževnice za pranje avtomobila, splakovanje WC-ja, pranje perila in zalivanje vrta.

Ponikalni sistemi

Ponikalni sistemi so učinkoviti, lahki ter omogočajo enostavno montažo. Cenovno so postali zelo dostopni.

Lovilci olj in maščob

Uporaba povsod, kjer se v iztočnih odpadnih vodah pojavljajo masti ali olja



Z vami že 28 let

Armex Armature d.o.o., Ivančna Gorica
info@armex-armature.si, tel.: 01 786 92 70, 051 652 192

www.cistilnenaprave-dezevnica.si

Več izdanih gradbenih dovoljenj

Lansko leto je bilo na območju Upravne enote Kranj izdanih dvajset odstotkov več gradbenih dovoljenj kot leto poprej. Nov gradbeni zakon, ki velja od junija lani, je prinesel tako prednosti kot tudi nekaj slabosti, v pogovoru pojasnjuje načelnik Upravne enote Kranj mag. Matjaž Dovžan.

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

Kako živahna je gradnja v zadnjih letih, kakšen je trend? Koliko gradbenih dovoljenj ste izdali na območju Upravne enote (UE) Kranj v lanskem letu?

»V lanskem letu je bilo na območju UE Kranj izdanih 248 gradbenih dovoljenj, kar je dvajset odstotkov več kot v letu 2017. V zadnjem petletnem obdobju se kaže rahel trend naraščanja izdanih gradbenih dovoljenj. Največji porast izda-

nih dovoljenj v letu 2018 v primerjavi s preteklim letom je bil v Mestni občini Kranj, za štirideset odstotkov.«

Na katerih lokacijah je največ zanimanja za gradnjo individualnih hiš, stanovanjskih blokov ...?

»Za gradnjo individualnih hiš so se v lanskem letu gradbena dovoljenja pridobivala na različnih lokacijah na

območju UE Kranj. Kakšne želje za gradnje 'na priljubljene lokaciji' ni bilo zaznati. Petinštirideset odstotkov vseh gradbenih dovoljenj za individualne gradnje je bilo izdanih za območje mesne občine Kranj, sledi ji občina Cerklje z dvajsetimi odstotki. Manjši delež predstavljajo individualne gradnje v občinah Šenčur in Naklo (13 odstotkov)

»Na novo se izvaja postopek izdaje predodločbe, ki je lahko predhodni postopek izdaje gradbenega dovoljenja. S predodločbo se preveri celota ali le del vsebine, ki je predmet gradbenega dovoljenja.



SVET SENČIL

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



www.asteriks.net SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

Že 20 let z vami!

SENČILA
ASTERIKS

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

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

ter Preddvor (osem odstotkov), najmanjši pa v občini Jezersko (dva odstotka). V letu 2018 je bilo izdano le eno gradbeno dovoljenje za večstanovanjski objekt, in sicer v Mestni občini Kranj. Tudi gradnja dvojčkov in dvostanovanjskih objektov je bila pretežno obravnavana na območjih, ki jih prostorsko pokriva Mestna občina Kranj.

V lanskem letu smo izdali le šest gradbenih dovoljenj za večje odseke komunalne infrastrukture, kar je v primerjavi s preteklimi leti, ko so občine v velikem obsegu za gradnjo komunalne infrastrukture koristile evropska sredstva, precej manj.«

Je napovedana kakšna večja gradnja na območju UE Kranj?

»V zadnjem času se odvija precej intenzivna gradnja večjih objektov na območju dveh industrijskih con ob letališču Brnik, kar občutimo tudi pri postopkih izdaje gradbenih dovoljenj. Takšen trend na tem območju pričakujemo tudi v prihodnje.«

Prvega junija lani je začela veljati nova gradbena zakonodaja. Kaj se je v tem času izkazalo v praksi?

»Nov gradbeni zakon je prinesel prednosti kot tudi nekaj slabosti, ki jih ugotav-



Načelnik Upravne enote Kranj mag. Matjaž Dovžan

ljamo ob izvajanju postopkov. Ena izmed prednosti je zagotovo jasnejša določitev odgovornosti projektantov, nadzornikov in izvajalcev. Pozdravljamo tudi novo obveznost pridobitve uporabnih dovoljenj za vse objekte, ki bo v prostor pri-

»V zadnjem petletnem obdobju se kaže rahel trend naraščaja izdanih gradbenih dovoljenj. Največji porast izdanih dovoljenj na območju UE Kranj v letu 2018 v primerjavi s preteklim letom je bil v Mestni občini Kranj, za štirideset odstotkov.

Kako ustvariti svoj prostor zasebnosti in miru v naravi?

OGRAJE

- gladke
- prane
- peskane
- iz barvnega betona

Prijetno počutje v lepi in urejeni okolici doma.

Vse izdelke dostavimo in na željo tudi vgradimo.

CEGRAM

CEGRAM d.o.o., Podbrezje 26, 4202 Naklo
 cegram@cegram.si, www.cegram.si
 T: 04/537 22 00, F: 04/537 22 01
 G: 040/644 654

- cvetlična korita
- tlakovci različnih barv in oblik
- kompostniki, koši za smeti
- vrtni umivalniki
- plošče, robniki
- škarpni elementi

» Za gradnjo individualnih hiš so se v lanskem letu gradbena dovoljenja pridobivala na različnih lokacijah na območju UE Kranj. Kakšne želje za gradnje »na priljubljeni lokaciji« ni bilo. Petinštirideset odstotkov vseh gradbenih dovoljenj za individualne gradnje je bilo izdanih za območje mestne občine Kranj, sledi ji občina Cerklje z dvajsetimi odstotki. Manjši delež predstavljajo individualne gradnje v občinah Šenčur in Naklo (13 odstotkov) ter Preddvor (osem odstotkov), najmanjši pa v občini Jezersko (dva odstotka).

nesla več varnosti in transparentnosti. Vsaka nova zakonodaja v začetnem obdobju seveda prinaša določene težave in nejasnosti. Upravna in sodna praksa se razvijata, tako pa počasi vsi skupaj prihajamo do skupnih rešitev.«

Ali je nova zakonodaja prinesla kakšne nove postopke?

»Na novo se izvaja postopek izdaje predodločbe, ki je lahko predhodni postopek izdaje gradbenega dovoljenja. S predodločbo se preveri celota ali le del vsebine, ki je predmet gradbenega dovoljenja. Na novo se je vpeljal tudi institut legalizacije objektov (dovoljenje za objekt daljšega obstoja, legalizacija po 117. členu gradbenega zakona), ki daje večje možnosti pridobitve dovoljenj za nelegalne oziroma neskladne gradnje. Omeniti je treba tudi porast postopkov domnev izdanega gradbenega in uporabnega dovoljenja (za objekte, zgrajene pred letom 1968), kar izhaja iz potreb prometa z nepremičninami. Spremembe so tudi pri izdaji uporabnih dovoljenj, ki so po novem potrebna za vse objekte, razen za nezahtevne.«

Ce se naveževa na vaš zadnji odgovor, koliko tovrstnih postopkov je trenutno v obravnavi na UE Kranj?

»Že pred uveljavitvijo nove zakonodaje in takoj po tem smo prejeli ogromno število zahtev za različne postopke. Stranke so očitno želele izkoristiti čas, ko je bila stara zakonodaja še v

veljavi, misleč, da je ugodnejša od nove in da bodo lažje prišli do dovoljenja. V letu 2018 smo poskušali rešiti čim več postopkov. Veliko število se jih je končalo z umikom in ustavitvijo, in sicer je bilo takih odločitev okrog 120. Takratni porast zadev je bil kar velik, lahko govorimo tudi o stostotnem porastu glede na pripad zadev v normalnem obdobju. Pri tem se nam kadrovska zasedba ni povečala, temveč celo zmanjšala. Danes se še čuti ta vpliv. Trenutno imamo še vedno v reševanju nekaj več kot dvesto različnih postopkov, zato je potreben nekoliko daljši čas za njihovo rešitev.«

Ali skupna pisarna za gradnje še deluje?

»Seveda. Skupna pisarna za gradnje, ki smo jo vzpostavili Upravna enota Kranj in Mestna občina Kranj, uspešno deluje, in sicer vsako sredo od 15. ure dalje. V skupni pisarni za gradnje se zgleda tudi do deset strank na dan. Stranke se lahko na enem mestu seznanijo s postopkom pridobitve gradbenega dovoljenja, prav tako pa z možnostjo umestitve predvidene gradnje v prostor, ki ga pokriva veljavni prostorski akt občine.« **K**

HÖRMANN
garažna in vhodna vrata



GARAŽNA IN VHODNA VRATA HÖRMANN

| 031 775 401 | www.matjazhartman.si |
 | var.matjaz@gmail.com |
 | Matjaž Hartman s.p. |
 | Hafnerjevo naselje 91, Škofja Loka |

Vse za obnovo vašega doma na enem mestu.



obrník Škofja Loka
www.obrník.si

tel.: 04 518 45 00, gsm: 031 681 275, e-pošta: info@obrník.si

Storitve: • prenova stanovanjskih in poslovnih prostorov • hitra in kvalitetna prenova kopalnic • tlakovanje dvorišč • energetske prenove objektov

Trgovina: • vinil plošče, keramika, topli podi, parketi • kopalniška oprema • gradbeni material in orodje • lepila, laki in olja za parket

Svetovanje: • projektiranje • ideje • načrti



Že 50 let
si tradicija in kvaliteta podajata roko



VELIKA IZBIRA VINIL PLOŠČ, KERAMIKE, PARKETOV, PVC TALNIH OBLOG.

POPUSTI NA VSE TALNE OBLOGE, SANITARNO OPREMO DO 30%, OPUŠČENI PROGRAMI DO 50%

Popestrite svoj vrt

OBI®

pomladni trend

7,99
od

Grmasta marjeta (*Argyranthemum frutescens*)

Lončnica z belimi cvetovi. Dolgo cvetoča rastlina za poletje. Za sončne do polsenčne lege. Premer lončka pribl. 18 cm. Na voljo tudi kot drevesce. (brez okrasnega lončka) Št. art.: 6745111

idealni za teraso

6,99
kos od

Oleander (*Nerium oleander*)

Sredozemska lončnica, za sončne lege. Premer lončka: pribl. 14 cm. Št. art.: 1432855 in dr.

OBİ DOĐO, JUREKOVIA CESTA 25A, LUBLJANA



10,99
kos

Pisanolistna japonska vrba (*Salix integra „Hakuro Nishiki“*)

S pisanimi listi. Primerna za samotne lege. Za sončne do polsenčne lege. Višina stebela: pribl. 80 cm. V 5-litrski posodi. Št. art.: 1210285



3,49
kos od

Aranžma rastlin „Confetti“

Barvita kombinacija 3 rastlin, npr. zvončic, petunij in verben. Za sončne lege. Premer lončka: pribl. 12 cm. Na voljo tudi v visečem koritu premera 25 cm. Št. art.: 1259944 in dr.



11,99
kos

Dipladenija (*Dipladenia*)

Kakovostna in trpežna rastlina. Za sončne do polsenčne lege. Na voljo v rdeči, roza ali beli barvi. Premer lončka: pribl. 14 cm. Št. art.: 1432848

Velja samo v **OBI KRANJ**, Stara cesta 25, tel. št.: 04/281 24 28

Ponudba velja do 30. 4. 2019

Odtok ne sme biti hišni koš za smeti

Delovanje Centralne čistilne naprave Kranj si organizirano ogleda največ šolarjev. Tudi na ta način v Komunali Kranj vzgajajo že mlade; da mladi vedo, kje in kako končajo odpadne vode, in da prav vsi vemo, kako pomembno je odgovorno ravnanje do okolja, poudarja vodja CČN Kranj Marko Margetič.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Na območju CČN Kranj (lokacija je na Zarici) je tudi multimedijška soba, v kateri je maketa, na kateri vodja CČN Marko Margetič ali sodelavci obiskovalcem najlažje ponazori pot odpadne vode in delovanje CČN. Kot pove,

je med rednimi obiskovalci največ šolarjev v okviru naravovarstvenih šolskih dni in ravno zanje tudi pravi, da so najbolj radovedni in s podporo učiteljic tudi najbolj motivirani za ogled. Med obiskovalci so tudi srednje šole in fakultete. Enkrat na leto Komunala Kranj za zunanje obiskovalce organizira dan odprtih vrat, pred nedavnim so imeli napovedano odraslo skupino v okviru Medgeneracijskega centra Kranj.

Hausmart!

VRHUNSKA OKNA, VRATA, SENČILA, PROTIVLOMNA IN ALU VHODNA VRATA

MODRA ŠTEVILKA
080 8774



Silke ja simbolična.

**Ob 10. obletnici podjetja
Vam podarimo dodatni
10 % popust na okna,
vrata in storitev.**

AKCIJA VELJA OD
1. 3. - 30. 4. 2019

Izkoristite brezplačno izmero!
Velika izbira! Več na www.hausmart.si

**Izberite kvaliteto
po akcijskih cenah!**

Hausmart d.o.o., Škofja Loka

Sveti Duh 139, 4220 Škofja Loka, Tel.: 04 231 59 95, Gsm: 030 390 942, E: info@hausmart.si
PE Nova Gorica, Razstavni salon

Cesta 25. Junija 2C, 5000 Nova Gorica, Tel.: 05 994 15 86, Gsm: 030 645 300, E: novagorica@hausmart.si



Na območju Centralne čistilne naprave Kranj (CČN) je tudi multimedijška soba, v kateri je maketa, na kateri vodja CČN Marko Margetič obiskovalcem najlažje ponazori pot odpadne vode in delovanje CČN. / Foto: Tina Dokl

»V povprečju v CČN Kranj očistimo deset tisoč kubičnih metrov odpadne vode na dan. Ob deževju se ta količina precej poveča, tudi na 25 tisoč kubičnih metrov odpadne vode na dan. Minimalna količina, okrog šest tisoč kubičnih metrov na dan, je običajno poleti v sušnih dneh, ko so obenem v okoliških tovarnah kolektivni dopusti,« je ponazoril Margetič. V CČN Kranj se iztekajo odpadne vode – sanitarne vode iz gospodinjstev, javnih ustanov in industrijske ter padavinske vode iz območij mestne občine Kranj, občin Šenčur in Naklo. CČN Kranj sprejema tudi blato iz greznic in malih čistilnih naprav, ki ga v cisternah dovažajo delovna vozila.

»V občinah je še kar nekaj starega (mešanega) kanalizacijskega sistema, nov kanalizacijski sistem, ki je skladen z direktivami Evropske unije, pa se dela ločeno; kar pomeni, da se meteorna voda posebej izliva v reki Kokro in Savo, do CČN Kranj pa pride samo fekalna odpadna voda,« je razliko pojasnil Margetič, ki razloži tudi pot odpadne vode, ko ta pride do sistema CČN Kranj: »Celotni

Nikotrans & Begrad, d. o. o.

Razvoz betona v najkrajšem možnem času z najsodobnejšim avtomešalcem z že vgrajeno roko s črpalčko na kamionu (doseg roke 25 in 32 m), popolna izraba materiala, zelo primeren za težko dostopne kraje, kjer je dostop več kamionom otežen, za manjše betonaže, greznice, škarpe, brez razsipavanja betona v okolico.

Savska loka 23
4000 Kranj
Tel.: 04/236 40 30
Faks: 04/236 40 32

TRGOVINA Z GRADBENIM MATERIALOM

- opečni izdelki,
- betonski in modularni bloki,
- poroterm,
- betonske cevi, jaški, pokrovi,
- cement, apno, malta, mivka,
- tlakovci, robniki,
- betonsko železo, armaturne mreže,
- PVC program.

DUPLI-COLOR™
Alkyton™

Zaščita proti rji

Skandinavska kakovostna zaščita vseh lesnih površin

LESNI PELETI

kombinacija bukve in smreke

051/306 000
04/236 40 30

SAVAL

SANACIJE DIMNIKOV Z NERJAVEČIMI CEVMI

NUDIMO VAM:

- POSTAVITEV NERJAVEČIH TULJAV IN POVRTANJE
- PODIRANJE DOTRAJANIH DIMNIKOV
- ZIDAVA NOVIH DIMNIKOV
- MONTAŽA NERJAVEČIH KAP DIMNIKOV
- MENJAVA DIMNIŠKIH VRATIK
- MONTAŽA TROSLONIH NERJAVEČIH (FASADNIH) DIMNIKOV
- POSTAVITEV SAMOTNIH DIMNIKOV
- IZREDITEV DOSTOPA DO DIMNIKOV IIA STREHI
- KONDENZACIJSKI ODVODNIKI
- SANACIJE Z BIAKSIALNIMI DIMNOVODI
- PREBRČEVANJE KOTLOVNIC
- IZRAČUNI PRESEKOV IN VSA OSTALA DELA, KI SO POTREBNA, DA BO VAŠ DIMNIK VAREN IN FUNKCIONALEN
- DIAMANTNO KRONSKO VRTANJE ARMIRANIH BETONOV IN OSTALIH GRADBENIH MATERIALOV

MOŽNOST POPUSTOV IN OBROČNEGA ODPLAČILA G: 041/229-246

TRGOVINA

KAMIN

PEČARSTVO

SAVAL, Alei Arsenek d.o.o., Kranjska cesta 2, 4240 Radovljica (ZA GORENJSKO BANKO v Radovljici)
| G: 040 364 636 | T: 04 53 000 40 | F: 04 53 000 41 | Pečarstvo 041 605 572 |
| www.dimniki-saval.si | E: info@dimniki-kamin.si |

postopek čiščenja odpadnih voda je deljen na mehansko in biološko čiščenje z odstranjevanjem dušika in fosforja ter gniliščem. « To je pojasnitev delovanja CČN v grobem.

V GRABLJE SE UJAMEJO KRPE, PLASTIKA, ROBČKI ...

Margetič zainteresiranim postopek čiščenja odpadnih voda rad pojasni bolj temeljito: »Postopek mehanskega čiščenja odpadnih voda se začne v lovilniku kamenja, v katerega se zaradi dotrajnosti še starih mešanih kanalizacijskih sistemov ujame še veliko večjih naplavin.« Zatem gredo odpadne vode skozi polžno črpališče in svojo pot nadaljujejo skozi t. i. grablje. »To so šestmilimetrske rešetke – in ne boste verjeli, kaj vse se zatakne vanje. Krpe, plastika, vlažilni robčki ..., ki jih ljudje odvržejo v odtok,« je opozoril Margetič. Ko odstranijo mehanske odpadke, se odpadne vode prelijejo v sistem peskolova in lovilnika maščob. Marčetič še enkrat poudari: »Katastrofa, kaj vse ljudje mečejo v odtok ... zlijejo še toplo tekočo maščobo v odtok, ta se potem zmeša s hladno kanalsko vodo – in vse se skepi. Zraven se pomešajo še praški in posledica je, da imamo v CČN remont, ker se nam naprave kvarijo zaradi neodgovornega ravnanja uporabnikov kanalizacijskega sistema (enak problem se pojavlja v črpališčih).«

Mehanskemu sledi biološko čiščenje. V bioloških bazenih se združba mikroorganizmov hrani z organskimi snovmi v odpadni vodi in na ta način aktivno čisti odpadno vodo. Sledijo še sekundarni usedalniki, katerih naloga je ločevanje združbe mikroorganizmov. Čista voda preko filtracije odteka v reko Savo, posedena združba mikroorganizmov pa se delno vrača v bazene biološkega čiščenja, višek pa se obdela v liniji blata.

BIOPLIN ŽE OMOGOČA DELNO SAMOOSKRBO Blato, njegov zadrževalni čas v sistemu CČN je približno mesec dni, gre potem preko gnilišč na dehidracijo. Osušijo ga s centrifugami in dobijo približno trideset odstotkov suhe snovi, kar je odpadnik, ki ga odpelje pooblaščen izvajalec. Voda, ki nastane pri centrifugah, pa gre nazaj na čiščenje. »V gnilišču pri razgradnji blata nastaja bioplino, ta se dovaja v kogeneracijske enote za sočasno proizvodnjo toplotovodne in električne energije. Kar konkretno pomeni, da smo lani za delovanje CČN z bioplino proizvedli približno 45 odstotkov električne energije za samo delovanje CČN,« je pojasnil Margetič.

KAJ NE SODI V KANALIZACIJSKE ODTOKE? V kanalizacijske odtok ne odlagamo stvari, ki tja ne sodijo, saj zaradi tega prihaja do okvar, strupene snovi pa zavirajo proces čiščenja in nerazgrajene končajo v reki. Z nepravilno odvrženimi odpadki, na primer v straniščno školjko, zmanjšujemo učinkovitost čiščenja na CČN. Oviramo pretok, povzročimo zamašitev kanala in predvsem zamašitev črpalk v črpališčih ter ustvarimo pogoje za pojav smradu in glodavcev, strupene snovi pa odteka naprej v vodotoke. V kanalizacijske odtok ne sodijo ostanki topil, barv in razredčil. Prav tako ne organski odpadki – ostanki hrane, kosti in plevela. V odtok ne mečemo vatiranih palčk za ušesa, damskih vložkov, plen. V kanalizacijo ne sodijo niti drugi pripomočki za osebno higieno, maščobe, olja, naftni derivati, neuporabljen zdravila, gradbeni material, tekstil Komur je mar za čisto okolje, v katerem ne živimo samo zdaj in ta trenutek, pač pa utiramo poti zanamcem, bo te dobronamerne nasvete tudi upošteval ... **K**

Vrtnarija Bantale, oaza cvetja

Vrtnarija Bantale
Kranj
SKUPINA FLORA



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



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



Tudi z motorjem vozimo pametno

Motoristi spadajo med najranljivejše skupine udeležencev v cestnem prometu, zato še posebej pred začetkom motoristične sezone strokovnjaki priporočajo osvežitev znanja na poligonih varne vožnje.

Besedilo: **Aleš Senožetnik**

Z vse višjimi temperaturami je na slovenskih cestah tudi vse več voznikov motornih vozil, kar zahteva dodatno previdnost vseh udeležencev v prometu. Da so prav motoristi ena najranljivejših skupin, priča že statistika. Lani se je na naših cestah pripetilo 941 prometnih nesreč, v katerih so bili udeleženi vozniki

motorjev. Življenje je izgubilo 18 motoristov, huje telesno poškodovanih pa je bilo še dodatnih 177. Najbolj črn je bil september, ko so ceste med motoristi terjale osem življenj. Številke sicer pričajo, da se stanje na cestah izboljšuje, saj smo zabeležili manj nesreč in smrtnih žrtev kot leto prej, a ker je vsaka žrtev preveč, velja ob začetku sezone pregledati nekaj smernic za varno vožnjo, ki jih predlagajo na Agenciji RS za varnost prometa.

Predpogoj za varno vožnjo je dobra psihofizična kondicija, ki nam pride prav na daljših vožnjah ter pomaga pri zbranosti v prometu, zato je dobro, da motoristi tudi v zimskih mesecih ostajajo aktivni.

Pred vsako vožnjo je treba preveriti stanje motorja in pnevmatik, na motor (kot tudi v katero koli drugo prevozno sredstvo) pa se nikoli ne usedemo pod vplivom alkohola, zaradi katerega so



Čelada je del obvezne opreme motoristov, pomembna pa je tudi uporaba preostale zaščitne opreme. / Foto: Gorazd Kavčič

se lani zgodile 103 prometne nesreče, v katerih so bili udeleženi motoristi. Na vožnjo z motorjem se nikakor ne podajmo brez zaščitne čelade, ki je tudi zakonsko obvezna oprema motoristov, ter ostale zaščitne opreme, med katero spadajo kombinezon s ščitniki, rokavice in škornji, ki nas zaščitijo v primeru padca. Za boljšo vidnost je priporočljiva tudi uporaba odsevne motoristične jakne ali brezrokavnika. Oblačila pred

nakupom preizkusimo na motorju, saj se sicer lahko zgodi, da nam ob pomerjanju ustrezajo, ko pa zavzamemo držo telesa na motorju, temu ni več tako. Pri nakupu čelade pa moramo biti pozorni, da je ustrezno certificirana in se nam tesno prilaga, a je hkrati udobna. Pozorni moramo biti tudi na rabljene ali celo poškodovane čelade, saj te ne zagotavljajo več dovolj šne varnosti. Najpomembnejše pa je, da si čelado pri še tako kratki vožnji poveznemo na glavo.

Skoraj polovico prometnih nesreč je lani zakrivila neprilagojena hitrost, zato vozimo previdno in počasi, kar še posebej velja v pomladnih mesecih, ko je na cestah lahko še več peska in so te pogosto mokre zaradi dežja. Vedno vozimo s prižganimi lučmi in z nadetim odsevnim telovnikom, s čimer poskrbimo, da nas vidijo tudi drugi udeleženci v prometu. Pozorni moramo biti tudi na vozila, ki zavijajo, da nas ne spregledajo, pri zavijanju in vožnji skozi ovinke pa prilagodimo hitrost in bodimo pozorni, da tudi s telesom ne prečkamo sredinske črte. Raje kot sami se na vožnjo z

motorjem odpravimo v družbi, s čimer bomo bolj opazni. Na čelu naj bo najizkušenejši motorist, ki mora dobro poznati tudi sposobnosti ostalih članov skupine. Preizkušanje lastnih sposobnosti pa prihranimo za kakšnega od poligonov varne vožnje.

Prav v teh dneh potekajo akcije za večjo varnost motoristov. Motoristi so se v tem času lahko udeležili več brezplačnih tečajev varne vožnje, na katerih so lahko izpopolnili svoje znanje na poligonih in se pripravili na novo sezono. Prav prvi kilometri na motorju v novi sezoni so namreč najbolj tvegani, zato strokovnjaki takšnih tečajev ne priporočajo le začetnikom, za katere so ti celo nujni, temveč tudi izkušenejšim.

Opozorila o varni in previdni vožnji pa ne veljajo le motoristom, temveč tudi voznikom drugim motornih vozil. Motoristi so namreč precej slabše vidni, zato jih vozniki avtomobilov in drugih vozil hitro lahko spregledajo in jim odvzamejo prednost, posledice pa so lahko usodne. Za vse udeležence torej velja slogan »vozimo pametno«. **K**

UGODNI REZERVNI DELI
kakovost enakovredna originalni

PINTAR AVTODELI

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

JURNI D.O.O., BODOVLE 2, ŠKOFJA LOKA

**ZIMSKE PNEVMATIKE NA PLATIŠČIH
GORIVO ZA 500 €**

SX4 S-CROSS **VITARA**

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 5,3-8,2 l/100km in 119-185 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0073-0,0334 g/km, trdi delci: 0,00033-0,00094 g/km, število delcev: 0,0113-3,16 l/100km. Ogjovni dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževali zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k dezernno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v 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.

Akcija velja do 30.6.2019. Do prejema Magna kartice v vrednosti 500 EUR in zimskih pnevmatik na platiščih so upravičeni tisti kupci novih vozil, katerim bo v obdobju akcije izstavljen račun in bo vozilo tudi registrirano.

SUZUKI **Way of Life!**



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



Novi T-Cross.



Tako poseben je lahko vsakdanjik.

Nabito poln talentov: novi T-Cross je funkcionalen in raznolik. S svojim videzom križanca, možnostmi za individualizacijo in svojo visoko vsakodnevno uporabno vrednostjo je popolna kombinacija variabilnosti in kompaktnosti. Skratka, pripravljen je na skoraj vsako pustolovščino.

Pokaže svojo pravo barvo.

Novi T-Cross je prilagodljiv kot noben drug: z opcijskimi stilskimi paketi v črni, energično oranžni in bambusovo zeleni barvi, ki so na voljo od izvedbe Life naprej, boste T-Cross odeli v nezamenljiv videz, s katerim bo postal prava stilska ikona.

Ravno pravi za vse, ki se ne prilagajajo.

Prilagodite novi T-Cross svojim lastnim predstavam in izbirajte med izvedbami opreme T-Cross, Life in Style. Kakorkoli se boste odločili, različice opreme bodo izpolnile vašo pričakovanja glede kakovosti in udobja.

Spontanost je vedno dober načrt.

Ste bolj spontan tip? Potem je novi T-Cross popoln sopotnik za vas. Z vodoravno poklopnim naslonjalom sovoznikovega sedeža in pomično zadnjo sedežno klopjo je prostoren in se odlično prilagaja vašim željam. Vaš digitalni kombinirani instrument: inovativni, sodobni aktivni informacijski zaslon, ki ga je mogoče naročiti opcijsko. Prikazuje vam podatke o vožnji in optično ponazarja asistenčne sisteme.

Izstopa, a ne prestopa mej.

Asistenčni sistemi v T-Crossu zvišujejo raven udobja pri vožnji. Poleg tega boste z njimi lažje kos kritičnim situacijam ali pa do teh sploh ne bo prišlo. Čeprav delovanja teh tehnologij ne boste vedno občutili, boste kljub temu pomirjeni, saj boste vedeli, da vam stalno stojijo ob strani.



Delavska c. 4, 4000 Kranj

Tel.: 04 27 00 200 | www.avtohisavrtac.si

Ko tišina postane nevarna

Električni avtomobili bodo pešce opozarjali z zvokom.

Evropska unija je sprejela predpis, po katerem bodo imeli od 1. julija 2019 novi električni avtomobili vgrajen akustični sistem, ki bo pešce opozarjal s signalom. Do 1. julija 2021 pa naj bi bila s tem sistemom opremljena vsa električna in hibridna vozila v prometu. Zvočni signal bo obvezen pri hitrostih do 20 kilometrov na uro. Vrste zvoka predpis ne regulira, zato poznavalci napovedujejo izvirne rešitve. Vsak proizvajalec išče izvirne rešitve, po katerih se bo razlikoval in pre-

poznal v cestnem prometu. Zvok naj bi postal identiteta vozila. Večji avtomobili bi imeli bolj globok in mogočen zvok in obratno. Zvok je lahko različen glede na smer vožnje (naprej/nazaj) in hitrost, kar pomeni, da z višanjem hitrosti postaja glasnejši. Letošnji evropski avto leta, jaguar I pace, med prvimi izpolnjuje predpise. Na začetku je oddajal zvok, ki je spominjal na leteče krožnike iz znanstvenofantastičnih filmov. Tudi renault zoe oddaja futuristične zvoke, ki so podobni nezemeljskim napra-

vam. Citroënov električni avto se oglašča z zvokom, ki je podoben moškemu in ženskemu glasu, Mercedes posnema zvok klasičnega motorja in celo rokavske glasbe.

E-zvoka ni, treba ga je izumiti, zato je izzivov veliko, še največ za ustvarjalce športnih avtomobilov. Pri nizkih hitrostih in vrtljajih mora omogočiti prijetno in udobno vožnjo, pri večjih hitrostih v športnem načinu pa je potreben intenzivnejši zvočni vtis, da lahko voznik spoznava potencial vozila. **K**



RENAULT
Passion for life

Renault CAPTUR

Izberi drugačno pot.

Že za
13.240 €*

+

 **Brezplačno** obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 1. leto**



*Cena velja za model Renault Captur Zen TCe 90, z vključenim rednim popustom 1800 €, bonusom staro za novo 400 € ter dodatnim popustom v višini 600 € ob nakupu prek Renault Financiranja. **Ob nakupu avtomobila prek Renault Financiranja prejmete brezplačno obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 1. leto, 2. leto obvezno zavarovanje avtomobila prek Renault Financiranja. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si.
Poraba pri mešanem ciklu 5,3–6,8 l/100 km. Emisije CO₂ 138–154 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6c. Emisija NOx: 0,0185–0,0299 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00002–0,00026 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,1–5,3. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija d.o.o., Dunajska 22, 1000 Ljubljana.

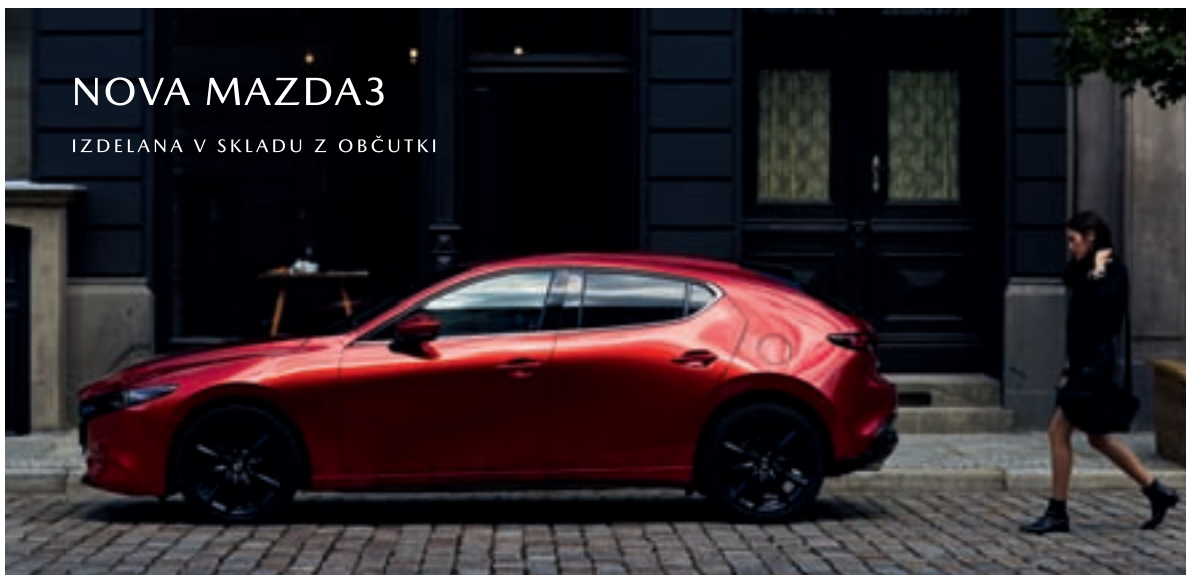
Renault priporoča  renault.si

Vaš trgovec v KRANJU AH REAL, d.o.o. PE REMONT Kranj, Ljubljanska c. 22,
Andrej 041 308 956, Boštjan 041 740 878, Damir 041 789 758.
Delovni čas: pon – pet: 8.00 – 18.00, sobota: 9.00 – 12.00.



NOVA MAZDA3

IZDELANA V SKLADU Z OBČUTKI



Kombinirana poraba goriva WLTP: 4,8 - 6,7 l/100 km. Emisije CO₂: 130 - 152 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6d Temp. Specifične emisije NOx: 0,009 - 0,0494g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00003-0,00041 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,1E10 - 0,2E10. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov.

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ
JEZERSKA CESTA 135 / 04 281 77 17

DRIVE TOGETHER



TAKO MALO JE TREBA, DA DOBITE VELIKO.

FIAT TIPO POP STAR ŽE ZA **10.990** EUR



OMEJENA SERIJA VOZIL FIAT TIPO POP STAR S KLIMATSKO NAPRAVO, KROMIRANIMI KLJUKAMI, TIPALI ZA VZVRATNO PARKIRANJE, Z ELEKTRIČNIM PAKETOM IN S PETIMI LETI JAMSTVA FIAT 5 PLUS. IZKORISTITE HIT PONUDBO IN SE ODPELJITE KOT ZVEZDA.

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

Povprečna poraba goriva: 8,6 - 5,6 l/100 km. Emisije CO₂: 198 - 144 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6D-temp. Specifične emisije NOx: 0,1952 - 0,0195 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev: 0,00044 - 0,00016 g/km. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritve WLTP. 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. Cena 10.990 EUR velja za model 1.4 16v 95 Pop Star 5 vrat, za vozila iz zaloge, do razprodaje zalog oz. do preklica in ne vsebujejo stroškov ogledala, servisa, priprave vozila ter prevoznih logističnih storitev. Električni paket vsebuje: električni pomik prednjih stekel, električno nastavljeni zunanji vzvratni ogledali, centralno zaklepanje z daljinskim upravljanjem in 12V vtičnico. Podrobnejše informacije in pogoji jamstva Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si. Slika je simbolična.



Kako prevažate gume v avtu?

Pravilno so naložene vodoravno, in ne navpično!

V tem času, ko menjamo zimske pnevmatike z letnimi in jih večinoma prevažamo v avtomobilu, je nemška zavarovalna družba Allianz naredila prav zanimiv poskus, kaj naložene pnevmatike v prtljažniku pomenijo pri trku vozila.

Masa pnevmatik znaša od 15 do 25 kilogramov. V primeru trka dobi pnevmatika pospešek in v voznika oz. sopotnika lahko udari s silo 750 kilogramov. Nasvet je torej, da gume v prtljažnik položite vodoravno (eno na drugo), in ne navpično.

Če vse ne grejo v prtljažnik, je še vedno bolje, da eno pnevmatiko postavite na tla pred zadnji sedež. Druga možnost je, da gume pripnete s posebnim tovornim pasom, na zadnjih sedežih pa zapnete varnostni pas. Seveda pa je najbolj elegantna rešitev, da gum sploh ne prevažate in jih shranjujete pri vulkanizerjih.

Test so naredili kot opozorilo vsem voznikom, saj so gume ob trku, še posebno če morate zaradi pomanjkanja prostora odpeti zadnje sedeže, izredno nevarne za voznika in potnike. **K**



Nepravilno naložene gume

PEUGEOT 208 SIGNATURE

RAZGIBAJ SVOJ SVET!



PEUGEOT

PAKET STILSKIH
DODATKOV

ELEKTRIČNO ZLOŽLJIVA
STRANSKA OGLEDALA

ZASLON NA DOTIK S
FUNKCIJO MIRROR SCREEN

PROGRAM UGODNOSTI

MojPeugeot

peugeot.si

PEUGEOT priporoča TOTAL. Poraba v kombinirani načinu vožnje: od 3,8 do 5,1 l/100 km. Izpuh CO₂: od 100 do 116 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0,0175 do 0,0477 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0,00062 do 0,00097 g/km. Število delcev: od 0,04 do 4,23. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Vozilo na sliki je simbolično in nima opreme nivoja Signature.

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

NOVI RANGE ROVER EVOQUE

ČAS JE, DA VAS OPAZIJO.



Avto Aktiv, Ljubljanska cesta 24, 1236 Trzin, landrover.si

ABOVE & BEYOND



Novi Range Rover Evoque ni bil zasnovan kot dodaten deležnik v cestnem prometu. Poslanstvo njegove prepoznavne oblike z edinstvenimi prelivajočimi se linijami je namreč privabljanje pogledov. A elegantnost seže tudi v notranjost. Prefinjen in prestižen dizajn, opremljen s sofisticirano in intuitivno tehnologijo. Pravi slog se je pravkar pripeljal v mesto.

Avto Aktiv

Ljubljanska cesta 24
1236 Trzin

landrover.si

Povprečna poraba goriva: 5,9 - 7,8 l/100km. Emisije CO₂: 159 - 179 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NO_x: 3,1 - 75 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,11 - 0,29 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,03E11 - 1.06E11. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževalcev 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. Slika je simbolna.

ČADEŽ

MESNICE ČADEŽ Kranj Koroška c. 26 | Škofja Loka Kapucinski trg 4 (Nama) | Jesenice Cirila Tavčarja 6 | Bohinjska Bistrica Triglavski trg 36 (Spar partner Čadež). Naše mesne izdelke lahko kupite tudi v trgovinah **E. Leclerc, SPAR, MERCATOR, NAMA.** www.mesarstvo-cadez.si

Tradicionalne domače mesnine Čadež so proizvedene iz slovenskega mesa najvišje kakovosti in so brez mesnih nadomestkov (brez soje, brez škroba in prehranskih vlaknin). So tudi brez glutena, laktoze, jajc, soje in drugih alergenov ter brez umetnih barvil in brez umetnih arom.

Za prste oblizn't

Nagrade: 3-krat BON v vrednosti 20 EUR.

www.mesarstvo-cadez.si



SESTAVIL: F. KALAN	GLAVNO MESTO SIRIJE	ODEJA (KNJIŽNO)	IGRALEC UDIR	REKA V NEMČIJI	AROMA- TIČNA SNOV V VANILI- JEVCU	LADO BIZOVIČAR	VEČJA GOZDNA PTICA	TERME PRI PADOVI	SPELEOLOG	GORENJSKI GLAS	HLEBEC (KNJIŽNO)	OZIRALNI ZAIMEK	ZDA (ORIGINAL)	ŠPELA JAMBREK	DEŽELA KARTAZA- NOV	GLAVNO MESTO GANE
DOGODEK, PRIPE- LJAJ			23			3				SADNO DREVO IN NJEV PLOD						
GLAVNO MESTO ETIOPIJE								14		NAŠ SKLA- DATELJ (BORUT)		11				5
IGRALKA FOX	18				10	GRMIČASTA RASTLINA, ZANJEVEC								ENAKI CRKI		
OBRI						MATEMAT. IZRAZ	22			19				EGIPČAN- SKI BOG	MESTO V MAKEDONIJI	
SANDI KOLENC			ŠPORTNI TEK S PREDAJO PALICE	DEL KRANJA SL. ŠPORTNI PADALEC (BRANKO)				6			TEŽA OVOJNINE					RIMSKI ZALOŽNIK
MEHKA TKANINA IZ DLAK KAŠMIRSKÉ KOZE							KRAJ PRI GORNJI RADGONI	SLIKAR JAKOPIČ	CERKVENI GOVOR				21			
ANIVA PRILEP RAMŠELA	MESTO IN ZALIV NA SAHALINU	PEVKA KOVAC		4						KAMEN Z AVALE		1				17
MESTO V IRANU	20	DELNI ZLOM			OPORNIK	13			15	ANGELINA JOLIE	9		JEDILNI LIST, MENU	2		
ČRNO ZLATO						POKRAJINA V GRČIJI							NAKAZA, PRIKAZEN			
OTOK (FR.)				BAJTAR, KAJŽAR		8										
MERA ZA TEKOČINE		16		LESLIE NIELSEN												
IGRALKA SEYFRIED				7			DRAGO TRŠAR	12								



Rešitve križanke (geslo, sestavljeno iz črk z oštevilčenih polj in vpisano v kupon iz križanke) pošljite do srede, 8. maja 2019, na Gorenjski glas, Nazorjeva ulica 1, 4000 Kranj. Rešitve lahko oddate tudi v nabiralnik Gorenjskega glasa pred poslovno stavbo na Nazorjevi ulici 1.



RIVAL - VTS, d. o. o., Ljubljana
Ob železnici 18, 1000 Ljubljana
T: 01 520 71 50F: 01 520 71 68
info@rival-vts.si, www.rival-vts.si



OE Gorenjska
Ulica Mirka Vadnova 1, 4000 Kranj
branko.malesic@rival-vts.si
T: 040 26 60 11
zoran.lakicevic@rival-vts.si
T: 040 55 00 55

BREZ DOBRE VARNOSTI DRUGE DOBRINE NIMAJO VELIKE VREDNOSTI

Naša osnovna naloga je vam omogočati varno in mirno življenje. Varujte se tudi sami in sodelujte s sosedi. Bodite pozorni na neznanke, predvsem tiste, ki ne spadajo v vaše okolje. Ne odpirajte neznanecem, še posebej otroci naj nikoli ne odpirajo vhodnih vrat.

Vgradite protivlomno zaščito: čvrsto ograjo okoli posesti, vhodna vrata opremite s prečno zaporo oz. vgradite protivlomna vrata, na kletna okna namestite rešetke ali varnostne folije ipd. Fizično varovanje ljudi in premoženja s kakovostnimi varnostniki in intervencijskimi enotami, ki se odzivajo na sprožene alarme, na Gorenjskem zagotavljamo za proizvodna podjetja, izobraževalne ustanove, stavbe državne uprave in objekte posebnega pomena za državo. Varovanje javnih prireditev je dejavnost, ki jo z marljivimi sodelavci še vedno uspešno izvajamo. Vodilna ekipa jo intenzivno izvaja od leta 1995. Poleg stotin koncertov in športnih prireditev smo bili tudi načrtovalci in jedro zasebnega varovanja pri obisku Garija Kasparova, Luciana Pavarottija in Billa Clintona v Ljubljani. Varovanje prireditev v gostinskih lokalih izvajamo s kulturnim in razumevajočim pristopom do obiskovalcev ter uspešno varujemo več nočnih lokalov, klubov, barov in drugih zabavišč.

Izdelamo vso potrebno dokumentacijo iz veljavne Uredbe o obveznem organiziranju službe varovanja na javnih prireditvah.

Vgradite alarmne naprave: zaznava gibanja, loma stekla, tresenja vrat ali sten, panik tipka, magnetni kontakti na vratih in oknih in tudi požarni senzor (kuhinja, kurilnica). Alarmno centralo povežite z našim varnostno-nadzornim centrom. Oboroženi intervencijski varnostniki so ves čas na terenu in na pomoč v primeru alarma pridejo v nekaj minutah.

Nova generacija brezžičnih alarmnih sistemov AJAX z elementi pametnega doma ščiti vaš dom pred vlomom, požarom in poplavo. Moderen, estetski in enostaven je za uporabo, hkrati pa izpolnjuje vse zahteve profesionalnih varnostnih sistemov.

Ključne značilnosti alarmnega sistema AJAX:

- enostavna namestitvev in konfiguracija sistema;
- nadzor nad sistemom od kjerkoli na svetu – upravljanje, konfiguriranje in obveščanje preko mobilnih (iOS / Android) / spletnih aplikacij;
- moderna programska oprema – redno posodabljanje novih različic programske opreme;
- varnost – naprave delujejo na baterije (življenjska doba baterij do sedem let), zaradi česar motnje ne vplivajo na sistem;
- alarmna centrala AJAX uporablja dva kanala za povezavo s strežnikom – Ethernet in GPRS (GSM); zaščita je z izredno močnim šifriranjem – enkripcijo,
- na alarmno centralo AJAX se lahko priključi do sto detektorjev in deset kamer; omogočena je povezava video signala z IP-kamero in ogled trenutne slike preko aplikacije Ajax;
- enostavno se vzpostavi povezava z varnostnim podjetjem RIVAL-VTS, d. o. o., Ljubljana – priključite se na varnostno-nadzorni center s protokolom ContactID.



Novo generacijo brezžičnih alarmnih sistemov si oglejte v salonu na naslovu Zoisova 1, Kranj (nasproti sodišča v Kranju) ali v spletni trgovini: www.alarm-sistemi.si.

Dodatne informacije: jure@alarm-sistemi.si, [facebook.com/AXSYSTEMSADRIA](https://www.facebook.com/AXSYSTEMSADRIA), tel.: 040 773 055

Branko Malešič, pomočnik direktorja

**OVEN**

21. marca–21. aprila

Svoje obveznosti in naloge boste pustili ob strani in ujeli pravi trenutek, ko se bo pojavila priložnost za romantiko. Na splošno vam bo ugajal počasnejši delovni tempo, a zaradi tega ne bo občutili posledic. Srečni dneva bosta 17. in 30. 4. Misel meseca: Res je, da so vsi dnevi enako dolgi, vendar so lepši krajši.

**LEV**

23. julija–23. avgusta

Spraševali se boste o svojih osvojenih ciljih in si enega prav posebnega postavili na novo. Da bo bitka osvojena, se – preden začnete – opremite še z znanjem, ki vam ga je ob prvem poskusu primanjkovalo. Srečni boste. Srečna dneva bosta 22. in 23. 4. Misel meseca: Zavedanje majhnosti je osnovno spoznanje velikih ljudi.

**STRELEC**

23. novembra–21. decembra

Dnevi se vam bodo zdeli prekratki, saj bo od vas pričakovano več kot doslej. V začetku bo naporno, a se boste z dobro organiziranostjo hitro navadili na nov tempo, ki vam prinaša tudi nekaj sprememb. Brez panike. Srečna dneva bosta 18. in 24. 4. Misel meseca: Ključ do sreče je najmanjši – in komur se mudi, ga spregleda.

**BIK**

22. aprila–20. maja

Na svoj račun boste prišli vsi tisti trdoživi bikci, ki težje naredite prvi korak, ko je v igri simpatija. Komunikacijske poti bodo tokrat prečiščene in pri navezovanju stikov boste hitro našli svoj pravi stik. Zanimivo bo in pestro. Srečni dneva bosta 19. in 22. 4. Misel meseca: Dve življenji ima, kdor zna eno živeti.

**DEVICA**

24. avgusta–23. septembra

Nekdo si bo vzel čas, da bi naredil dober vtis na vas. Cenili boste ves vložen trud in laskalo vam bo. Naslednji korak bo pričakovan z vaše strani. Pazljivi bodite, da z iskrenostjo ostanete zvesti sami sebi. Srečni dneva bosta 18. in 29. 4. Misel meseca: Brez vere vase težko preskočimo še tako majhen jarek.

**KOZOROG**

22. decembra–20. januarja

Zaradi lastne negotovosti boste v določenem trenutku zaslužni za manjše nesoglasje v službenem okolju. Odkupili se boste s svojo dobro voljo in znanjem ob soočenju z zahtevnimi nalogami. Ohranili boste svoj ponos. Srečna dneva bosta 21. in 28. 4. Misel meseca: Svet se dogaja ljudem, ki osedlajo jutro in prehitijo dan.

**DVOJČKA**

21. maja–21. junija

Idejo, povezano z odmorom, ki jo tihoma snujete že kar nekaj časa, bo treba sedaj čim prej realizirati. V nasprotnem primeru z mislimi ne boste več mogli biti na pravem mestu. Napolnite svojega duha. Srečni dneva bosta 26. in 28. 4. Misel meseca: Samo od nas je odvisno, kako preberemo že zapisano usodo.

**TEHTNICA**

24. septembra–23. oktobra

V svojem delovnem okolju boste težko prišli do besede in zdelo se vam bo, da vas ne upoštevajo najbolje. Če boste dovolj jasno izrazili svoje občutke, se boste uspešno izognili nesporazumu. Ne varčujte z besedami. Srečni dneva bosta 20. in 25. 4. Misel meseca: S solzami le hranimo svojo nesrečno usodo.

**VODNAR**

21. januarja–19. februarja

Razpoloženje se bo bliskovito spreminjalo in se ustalilo pri odličnem, in sicer v trenutku, ko boste izvedeli, da se vam je uresničila želja na ljubezenskem področju. Kar je bilo prej nedosegljivo, imate sedaj pred nosom. Srečna dneva bosta 27. in 29. 4. Misel meseca: Vsak ima svoj košček sveta; kdor to ve, ima ves svet.

**RAK**

22. junija–22. julija

Obremenjenost z delom vam bo le težka dopuščala dneve brezskrbnosti. Kratek pogovor z ljudmi, ob katerih se dobro počutite, je tisto, kar potrebujete v tem trenutku, da se za nekaj časa odklopite. Drugo vam bo šlo vse po načrtu. Srečni dneva bosta 18. in 23. 4. Misel meseca: Sreča ne mara ljudi, ki preveč počejo.

**ŠKORPIJON**

24. oktobra–22. novembra

Zanosa in energije vam ne bo manjkalo, lahko pa se zgodi, da boste od hitenja postali zmedeni in nepazljivi. Preverite pomembne datume v rokovniku, da česa ne zamudite. Konce tedna boste odlično izkoristili. Srečna dneva bosta 21. in 29. 4. Misel meseca: Iskrenost je plemenita lastnost. Pametni se z njo ne šopirijo preveč.

**RIBI**

20. februarja–20. marca

V drugi polovici meseca vas razveseli denarni dobiček in pred vami bo naloga, da dobro razmislite, kako ga upravljati. Zaletavost vam zna škodovati. Z lepo gesto boste presenetili ljubljeno osebo. Srečna dneva bosta 25. in 30. 4. Misel meseca: Sreča je tanka ledena površina. Čeznjo drsimo čez tanko skorjo nad globino.

Les 3 plus

...vse na enem mestu

Vinil za lepljenje

Vinil na klik

Akcijske cene

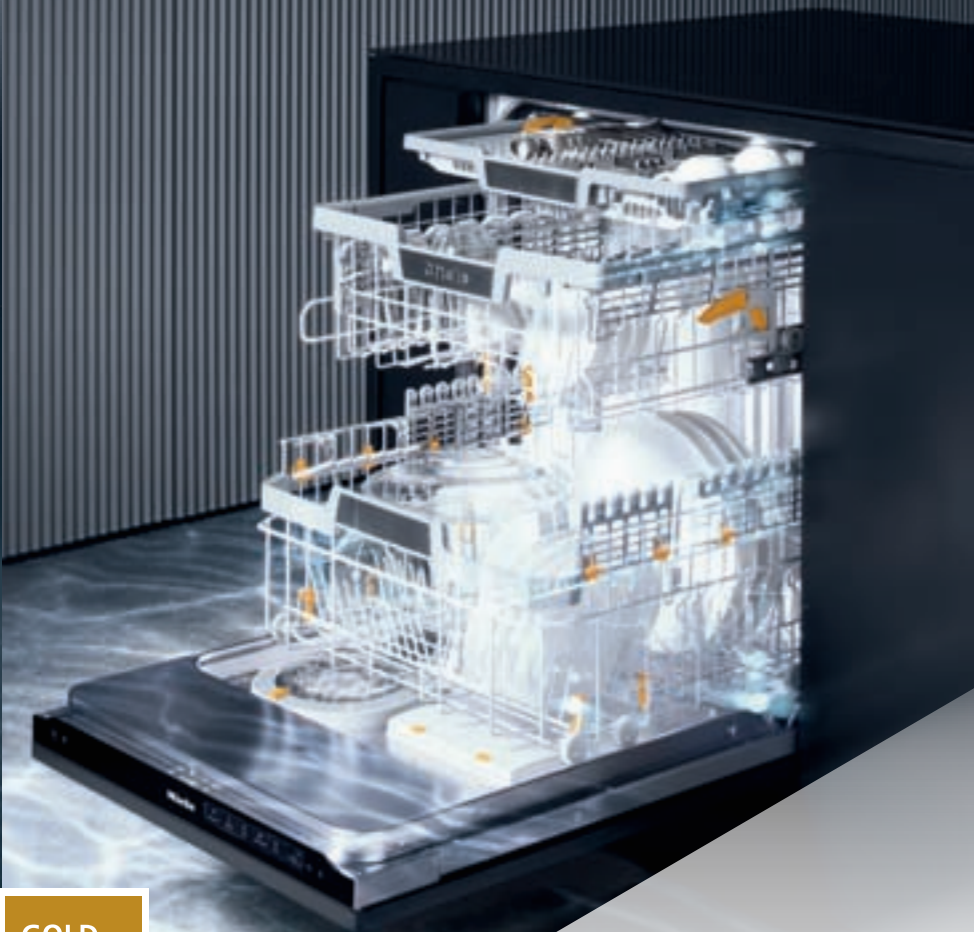
od - 15%

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

E: les3plus@gmail.com
www.les3plus.si, www.razrezipomeri.si

Slike so simbolične. Pridrujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Popusti se ne seštevajo. Cene vključujejo 22% ddv. Akcijske cene veljajo od 5.4.2019 do 5.5. 2019 oziroma do odprodaje zalog.

ETIS



Prvo avtomatsko doziranje z integrirano kartušo PowerDisk® za odlične rezultate

Miele

Pomivalni stroj Miele in granulat pralnega sredstva tvorita natančno prilagojen sistem - sredstvo se dozira glede na program in v optimalnem trenutku.

Popolna svoboda za vas.
PowerDisk® zadostuje za približno 20 pomivanj.

Svetovna novost od sedaj tudi v ETISu. Naj vam jo predstavimo.

Obiščite nas: **V KRANJU** na Ljubljanski cesti 30 | www.etis.si