

08

AVGUST 2019  
LETO XXVI / ISSN 1408-7103

PRIOLOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

# Kranjčanka

**Erik Šmid v APZ**

Jelenov klanec je vedno izziv

**Na Planini bodo »kresali  
iskre«**

Pogovor: Anda Perdan



**Atletika  
za otroke**  
od 3. leta dalje

POKLIČITE 041 342 664.  
[www.ak-kranj.si](http://www.ak-kranj.si)



**Podvojimo vrednost  
vašega recepta**

Tel: 04 234 234 2  
[www.optika-aleksandra.si](http://www.optika-aleksandra.si)



Optika Aleksandra



**\* IGRA  
ZLATOKOP**

**adventure  
MINI GOLF  
PANORAMA**

[www.adventureminigolf.si](http://www.adventureminigolf.si)



# optikaart *Lep okvir, dobra slika!*

Bleiweisova 14, Kranj



OPTIKA



*Na 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*

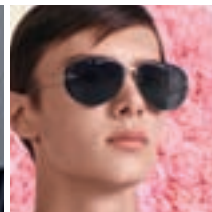
**Mercator** **Pika**

S Piko lahko:

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



*Vsa sončna očala*  
**popust -25%**



# Hausmart!

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

MODRA ŠTEVILKA  
**080 8774**



## Izkoristite jesensko akcijo!

### BREZPLAČNA IZMERA

*Velika izbira! Več na [www.hausmart.si](http://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, Razstavn salon

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



**Na naslovnici:** Nataša Druškovič  
**Foto:** Tina Dokl



## 4 | V GORAH SEM BLIZU SVOJEMU JEDRU

Tako pravi Anda Perdan, upokojena zdravničarka iz Stražišča in velika ljubiteljica gora. To poletje se je znova odpravila v Nepal, kjer je sodelovala na alpinističnem tečaju. V Nepal se vrača že 35 let, navdušujejo jo lepote narave in pristnost ljudi. Spregovorila je tudi o alpinističnih odpravah, na katerih je spremljala predvsem Tomaža Humarja.



**je mesečna priloga Gorenjskega glasa**

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

**Odgovorna urednica:**  
Marija Volčjak

**Urednica:**  
Ana Šubic

**Komercialist:**  
Janez Čimžar, T: 041/704 857

**Oblikovanje in tehnično urejanje:**  
Matjaž Švab

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

**Tisk:**  
Delo, d. d., Tiskarsko središče

**Raznos:**  
Pošta Slovenije, PE Kranj

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

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

**KRANJČANKA** je priloga 67. številke Gorenjskega glasa, 23. avgusta 2019, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.



## 30 | SVETOVNA PODPRVAKINJA

Mia Krامل z Golnika je na svetovnem prvenstvu v športnem plezanju v težavnosti zaostala le za rojakinjo Janjo Garnbret in se veselila srebrne medalje. To je njen uspeh kariere.



## 42 | MIZAR S SMISLOM ZA KUHO IN INSTINKTOM ZA DOBER ZREZEK

V zadnjem domačem MasterChefu smo med tekmovalci navijali tudi za 36-letnega Bojana Beštra, sicer mizarja, doma iz Podblice nad Zgornjo Besnico. Bojan je dovolj spretno vrtel kuhalnico, da je ostajal v šovu, njegova pot pa se je na koncu končala tik pred velikim finalom.



**24 |** Za izziv portret

**27 |** Že štirinajsti Rekreatur

**46 |** Njena kovina je baker

**50 |** Kolesaril za celiakijo

**52 |** Nova kampanja skupinskega nakupa

# V gorah sem blizu svojemu

Tako pravi Anda Perdan, upokojena zdravnica iz Stražišča in velika ljubiteljica gora. To poletje se je znova odpravila v Nepal, kjer je sodelovala na alpinističnem tečaju. V Nepal se vrača že 35 let, navdušujejo jo lepote narave in pristnost ljudi. Spregovorila je o alpinističnih odpravah, na katerih je spremljala predvsem Tomaža Humarja, in prvih obiskih gora v družbi kaplana. Dotaknila se je tudi zdravstva, v katerem je aktivna tudi po upokojitvi. Še vedno se rada odpravi v Gorenjo vas, kjer je bila dobrih 37 let družinska zdravnica in po potrebi še zdaj zamenja kolegico, dela pa tudi v kranjski Fajdigovi ambulanti.

Besedilo: **Ana Šubic**

**To poletje ste imeli znova priložnost obiskati Nepal. Kot zdravnica ste že četrtrič predavali v tamkajšnji šoli za gorske vodnike. Lahko poveste kaj več o njej?**

Pred štiridesetimi leti je bila na pobudo Aleša Kunaverja takrat v okviru Planinske zveze Jugoslavije v Manangu ustanovljena Šola za vodnike Nepalske planinske organizacije (NMA). Celoten projekt je vodila Planinska zveza Slovenije. Namen šole je bil učiti Nepalce predvsem tehničnega znanja za varno gibanje v gorah. Pri izvedbi osnovnega tečaja planinskih veščin Slovenci zadnja leta nismo sodelovali, so pa Nepalci po nekaj letih letos zaprosili za zdravnika. Tako sem se jim sredi junija za mesec dni pridružila na tečaju, prvič pa sem sodelovala leta 1994. Tokrat je bilo 42 tečajnikov, kandidatov pa kar 180, tako da je bila selekcija velika in so morali izpolnjevati kar nekaj pogojev. Šest mest je bilo rezerviranih za ženske, a sta samo dve izpolnili pogoje. Med zavrženimi sta bili tudi dve, ki sta se prijaviili, da bi šli na Everest, torej zaradi sebe in ne zato, da bi bili dobri vodnici. Tečajnike lahko prijavijo agencije, včlanjene v NMA, vsaka samo po enega. Znanje je nanje prenašalo deset nepalskih inštruktorjev, ki so vsi tudi



**Anda Perdan** / Foto: Gorazd Kavčič

# emu jedru

mednarodno priznani gorski vodniki. Tečaj je potekal deloma v šoli v Manangu, večji del pa na planini (4200 m n. m.) nad Manangom ter višinskem taboru (5100 m n. m.) v bližini ledenika. Program tečaja obsega predavanja in veliko praktičnega učenja alpinističnih veščin v skali, na snegu in ledu ter vaje. Vsi so imeli opravljene tečaj prve pomoči, kar je bil eden od pogojev za udeležbo. Njihovo predznanje je tako iz leta v leto boljše. Predavala sem predvsem o višinski bolezni, pravilni aklimatizaciji, podhladitvah, zmrzlinah in drugih poškodbah zaradi mraza, snežni slepoti ... Pripravila sem tudi dva scenarija, kjer sem vključila osnove prve pomoči. Za naslednje tečaje sem predlagala, naj vključijo še več scenarijev, saj so to redki dogodki in je treba čim več ponavljati, se učiti. Tečajnikom sem tudi svetovala, naj imajo v žepu kakšen »plonk« listič za takšne situacije.

Obenem sem bila na tečaju kot zdravnica v stalni pripravljenosti, če bi kdo zbolel ali se poškodoval. Imeli smo srečo, ker je bila glavna udeležencev pred tečajem na trekingu ali odpravi in so bili bolj ali manj aklimatizirani.

### **Kaj se vam je tokrat najbolj vtisnilo v spomin?**

Prvi večer v Manangu, ko smo imeli skromno spominsko slovesnost ob štiridesetletnici šole in je bil poudarek na vzroku njene ustanovitve, ki je zelo

human – šlo je namreč predvsem za varnost šerp, ki so bili takrat po večini vodniki. Tečajniki so bili kar malo začudeni, potem so močno zaploskali. Danes se bolj čuti tudi ekonomski vidik, a vodniki ne nazadnje od tega živijo, še vedno pa so mnogi zraven s srcem. Zapomnila si bom tudi celotno vzdušje tečaja. Potekal je zelo harmonično. Čeprav je bila velika skupina, ni bilo konflikta. Vesela sem, da ima šola v Nepalju velik ugled, veliko tečajnikov je šlo skozi. Kar veliko jih gre na nadaljevalne tečaje, nekateri si želijo postati mednarodno priznani gorski vodniki.

### **Velikokrat ste že bili v Nepalju ...**

Pa ne zadnjič. (smeh)

### **Kaj vas vleče tja?**

Narava in ljudje, kako te sprejmejo. Sem Slovenka, tu je moj prvi dom, tam se pa čutim bolj doma na energetskega nivoju. V manj obljudenih predelih je še možno začutiti pristnost, v predelih, ki jih obiskujejo turisti, imaš pa manj možnosti, da se srečaš s tem. Ampak vseeno, Nepalci imajo nekaj ...

### **Tako ne preseneča, da ste denimo po potresu 2015 brez pomisleka vzeli mesec dni dopusta in jim šli pomagat. Veseli pa so vas bili tudi Pakistanci. Menda so vam domačini predlagali celo, da ostanete pri njih, da vam bodo zgradili hišo ...**

Da, to se je zgodilo po potresu v Kašmirju ali pa ko smo bili s Tomažem (Humarjem, op. a.) pod Nango. Bazni tabor pod južno steno Nanga Parbata ni bil daleč od bližnjih vasi in zato sem imela skoraj ves čas delo. Le enkrat so prišli dve sestri in brat, sicer pa je morala biti ženska v spremstvu očeta, moža

dobila pol leta zapora, kar je za tiste kraje že napredek. Eden od storilcev je prihajal tudi v bazo. Enkrat mi je očital, da onesnažujem vodo, ko sem v potoku prala. Prav čutila sem njegovo jezo in res si ga ne bi želela srečati na samem. Ženske so tam zelo neenakopravne, v mestih je drugače.

### **Pa bi živeli v vam tako ljubem Nepalju?**

Tja bi šla tudi za dalj časa, za stalno pa ne. Če bi bila mlada in bi tam imela svojo družino, bi bilo drugače. Bi si pa želela, da bi kot zdravnica imela kaj vzeti v roke, v odročnih gorskih krajih so z zdravstvenim materialom slabo opremljeni. Zdravnikov v odročnih krajih ni ali pa pridejo le občasno. Ponekod imajo nekakšne diplomirane medicinske sestre ali tehnike, ki tudi oskrbijo in šivajo rane, predpisujejo zdravila. Sem pa vesela, da napredujejo na tem področju. Danes je stanje neprimerljivo boljše kot pred 35 leti, ko sem bila prvič tam.

Bi pa dodala, da je v Nepalju kljub skromnemu življenju več zadovoljnih in srečnih ljudi kot pri nas ali na Zahodu. Pri mnogih vidiš iskrice v očeh. Ne idealiziram, vendar mi Nepal res ustreza. Vse skupaj, nikakor samo Himalaja. Marsikdo me vpraša, kako visoko sem bila. Ampak zame to ni prvotnega pomena.

### **Ko ste že omenili – kateri je torej vaš najvišji usvojeni vrh?**

Najvišje sem bila leta 2006 v vzhodnem Nepalju na šest tisoč metrih, ko je šel Tomaž na ogled stene. Vendar to ni bil vrh, pač pa smo se povzpeli na plato, podobno kot če bi šel pri nas naravnost na Lubnik na višino šest tisoč metrov in bi bil na vrhu plato. Ni bilo zahtevno,

»Mnogi, sploh tujci, podcenjujejo naše hribe, ker niso visoki in jih obiskujejo neprimerno opremljeni. Potem je pa treba reševati. V tujini morajo plačati reševanje, če niso primerno opremljeni. Mislim, da bi to morali uvesti tudi pri nas.

ali vaškega veljaka. Ženska ni smela sama priti v bazo, tudi če je bila bolna. Najprej je pristopil možki, povedal o težavi, medtem so ženske sedele nekje zadaj in se šele kasneje pridružile.

Si pa ne predstavljam, da bi stalno živele tam, v tistem predelu tudi ne bi bilo varno. Bili so umori turistk. Za posilstvo in umor turistke sta storilca na primer

potrebovala sem le palice, še derez ne, ker je bil sneg. Precej zahtevnejši je bil vzpon pred leti v okviru nepalske šole s tečajniki v navezi, ko nas je inštruktor vodil na 5.700 metrov visok vrh. Ker nisem alpinistka, je bilo to zame zelo zahtevno: pas, dereze, cepin, strmina ... Nadmorska višina je zelo relativna in ni vselej kazalnik tehnične zahtevnosti.

” Po eni strani mi je žal, da niso družinski zdravniki po vsej Sloveniji enotni, kar pa je velika iluzija. Vsi bi morali stopiti skupaj in podpreti drug drugega, da bi končno že dosegli normalen normativ, razbremenitev in boljše pogoje dela.

**Kot zdravnica ste sodelovali na mnogih alpinističnih odpravah. Na prvi ste bili leta 1996, in čeprav je bila usodna za mlada alpinista Žigo Petriča in Bojana Počkarja, niste obupali in ste še naprej spremljali alpini- ste ...**

Žal sta oba ostala na gori, verjetno ju je zasul plaz. Prepričana sem bila, da me noben alpinist po tej izkušnji niti ne bo več vprašal, ali bi se pridružila odpravi. Me je pa potem k sodelovanju povabil Tomaž, s katerim sem bila na sedmih odpravah. Skupaj je tako za mano osem odprav.

**Katera vam je dala največ?**

Ogromno mi je dala prva. Čeprav se je tragično končala, me je naučila, da iz globoke bolečine zraste nekaj lepega, taka izkušnja te spremeni. Sprva tega niti ne moreš dojeti tako, to spoznaš kasneje. Si drugačen. Veliko mi je pustila tudi odprava na Nanga Parbat leta 2005, pa ne zato, ker je bila medijsko tako odmevna, ampak zaradi požrtvovalnosti zlasti obeh pilotov. Ko je bil Tomaž ujet v steni, so suniti in šiiti hodili v bazo in skupaj molili, kar se ne zgodi. Videl si, kako jih je to združilo. To mi je bilo izredno pomenljivo. Lep je tudi spomin na prvo odpravo s Tomažem na Daulagiri, ko je bilo vreme res neugodno in smo s člani drugih odprav imeli pevsko tekmovanje,



**Letošnji tečaj planinskih veščin v Nepalju: inštruktor prikazuje, kako se naredi improviziran pas.** / Foto: Anda Perdan

zbrali smo se v šotoru pri Čehih. Peli smo do ne vem kdaj, največ Slovenci, na koncu pozabili na tekmovanje – in ko smo prišli ven, je bilo nebo jasno, nad našimi šotori pod nami pa svetel krog.

**Na zadnjo, zanj usodno odpravo se je Humar odpravil sam. Kako ste se leta 2009 soočili z izgubo dobrega prijatelja?**

Bilo je težko ... Ne bi pa zanj nikoli rekla, da bo končal v hribih. Takrat očitno ni poslušal prvega glasu in opozoril ... Škoda. Po drugi strani pa so to ljudje, ki ne morejo odnehati. In iz takih razmer ne moreš biti velikokrat rešen.

**Hribi vas menda spremljajo od malega. Kdaj ste se začeli navduševati zanje?**

V visoke hribe sem začela zahajati precej pozno. Spomnim se, da me doma niso pustili na Triglav s kaplanom, ki je rad peljal otroke v hribe. Starša sta bila zelo pametna, sem ugotavljala čez leta, ko sem bila kot študentka prvič na Triglavu. Peljati skupino otrok na Triglav je bila velika odgovornost, tako da sta imela mama in ata zelo prav. Nista pa vedela, da je lahko tudi Storžič zelo zahteven in sta me tja pustila, bilo je med počitnicami med sedmim in osmim razredom. Šli smo skozi žrelo, ampak za prvič v take hribe pa ni bilo pametno ... Se pa spomnim, da mi je bilo dobro, prav čutila sem. Tudi v gimnaziji smo šli na Storžič, na ta vrh sem šla tudi s sošolko z Zgornje Bele.

**Kaj vas vleče v gore?**

Tam pridem zelo blizu svojemu jedru. Saj tudi v naših gorah, v Himalaji pa še bolj.

**Kdaj vas je začela mikati Himalaja?**

Brala sem o naših odpravah. Nejc (Zaplotnik, op. a.) je bil moja generacija v gimnaziji, Štremflja pa iz iste fare. Nehote potem še bolj spremljaš ... Ko sem začela delati, se je v meni prebudila žilica, da bi šla kam dlje. Letos je 35 let, kar sem bila prvič na trekingu v Nepalju. Takrat sem šla, ne z agencijo, okrog Anapuren. Še zdaj se spomnim, kako sem na začetku hodila v Katmanduju: bile so smeti – organske in neorganske – in sem pazila, da ne bom kam stopila, zaradi vonjav sem plitvo dihala ... V 18-kilogramskem nahrbtniku sem imela tudi prvo pomoč, a je bil težek, zato sem v neki vasi velik del tega dala učitelju. To je bil prvi stik z Nepalom, potem se je pa nadaljevalo nekaj časa kar vsako leto.

**Včeraj ste bili pa na Kredarici ...**

Da, pri maši na praznik Marijinega vnebovzjetja. Zelo lepo je bilo. Tudi simbolično. Skoraj do Kredarice je bilo bolj megleno, Kredarica pa v soncu in modro nebo. Po maši so se počasi zopet zbirale megle. Me je pa tudi tokrat zmotila obutev nekaterih pohodnikov. Oče in sin sta na primer šla na Triglav v nizkih supergah, iz katerih so kukale nizke nogavičke. Ob vračanju smo se srečali na Vodniku, se veselo pozdravili. Nisem mogla biti tiho glede obutve in sta mi odvrnila, da veliko hodi ta v tej obutvi in da imata zelo trdne in močne gležnje. Podplata pa ni tisti. In zaželiš, naj se jima vedno srečno izide. Mnogi, sploh tujci, podcenjujejo naše hribe, ker niso visoki in jih obi-

skujejo neprimerno opremljeni. Potem je pa treba reševati. V tujini morajo plačati reševanje, če niso primerno opremljeni. Mislim, da bi to morali uvesti tudi pri nas, če je reševanje posledica neodgovornosti in nepravilne opreme pohodnika.

**Kam še radi zahajate v domačem visokogorju? Kako izbirate cilje?**

Pri nas je toliko hribov in imam še veliko neosvojenih vrhov. Zelo redko grem sama na kakšno zahtevno goro. Če grem v družbi in ocenim, da bi jo lahko osvojila tudi sama, se rada vrnem. Če pa nekje preberem, da je zelo zahtevna, pa zagotovo ne bom šla prvič sama. Ker se poznam. Imajo pa Julijci svojo energijo, tudi Kamniške Alpe ... Hribi so lepi, ne zahajam pa vanje z velikimi skupinami.

**Čeprav ste že skoraj dve leti upokojeni, se po najinem pogovoru odpravljate v ambulanto v Gorenjo vas, kjer ste bili zdravnica dobrih 37 let. Vas pogosto pokličejo na pomoč?**

Po enem letu znova nadomeščam kolegico Šubičevo. Moram reči, da sem se veselila stika s pacienti. Vskočila sem tudi lanskega avgusta in nekaj petkov. Rada priskočim na pomoč, priznam pa, da sem imela tremo pred računalnikom. Rada delam, a če mi je pri delu kaj težko in me ovira, je to računalnik oz. program. Še vedno ni poenostavljen. Čeprav sem že nekaj let delala z njim, so novosti. Predsednica zbornice nam je povedala, da ima Estonija zelo enostaven program in da bi ga takoj vpeljala k nam, če bi ga lahko. Ne razumem, zakaj ne kupimo programa, ki je nekje že vpepljan, je dober in hiter. Obstoječi je zelo zamuden.

**Zakaj se mladi zdravniki precej neradi odločajo za specializacijo iz družinske medicine?**

Že včasih je bilo težko na podeželju dobiti splošne zdravnike, kakor smo se imenovali nekoč. V mestih, kot sta Kranj in Škofja Loka, ni bil velik problem. Povsod je velika odgovornost, a si kot družinski zdravnik v odročnih krajih dostikrat povsem sam, na voljo nimaš velikega laboratorija ... Žal mi je padca vlade, v kateri je bil minister Marušič, ki je začel reformo, ki bi pomagala pritegniti mlade zdravnike v ruralne ambulante. Žal je njegov program obležal v predalih ali pa ga niti ni več tam. Imel je



**Leta 2015 je Anda Perdan šla pomagat v Nepal, ki ga je prizadel potres. / Foto: osebni arhiv**



**V Nepal se Perdanova zelo rada vrača – že 35 let. / Foto: Anda Perdan**

dobro idejo, omenil je tudi nagrajevanje. Mislim tudi, da zdravnik v ambulanti istočasno ne bi smel biti še dežuren. To je psihično zelo obremenjujoče.

**Verjetno je tudi število vaših pacientov presegalo normative?**

Seveda, ima pa marsikateri zdravnik še precej več pacientov. Sama jih nisem zavračala. Bili so naši, Poljanci. Me je pa reševalo, da sem imela zelo veliko mlade populacije, ki manj zboleva. Kolegica, ki je imela veliko starejših pacientov, je imela precej bolj zamudno delo.

**Kaj menite o grožnji z množično odpovedjo družinskih zdravnikov v Zdravstvenem domu Kranj?**

Glede normativov in preobremenjenosti jih povsem podpiram. Te težave se pojavljajo po vsej Sloveniji, marsikje so družinski zdravniki še bolj obremenjeni kot v Kranju. Problem, o katerem se ne govori, pa bi se moralo, so tudi težave pri komunikaciji, saj je veliko priseljavanja, predvsem Albancev s Kosova, ki ne znajo slovenščine. To je

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



**S prve odprave Ande Perdan leta 1996: proti baznemu taboru pod Kangčendzengo** / Foto: osebni arhiv

dodatna obremenitev za cel tim in tega je v mestih več. Po eni strani mi je žal, da niso družinski zdravniki po vsej Sloveniji enotni, kar pa je velika iluzija.

Vsi bi morali stopiti skupaj in podpreti drug drugega, da bi končno že dosegli normalen normativ, razbremenitev in boljše pogoje dela. Ljudje bi se mora-

li bolj zavedati tudi svojih dolžnosti, odgovornosti za svoje zdravje, da število vpisanih pacientov ni edina obremenitev zdravnikov in sester, da je tu še ogromno administrativnih storitev za potrebe zdravstvene zavarovalnice, kjer so sicer že obljubljeni poenostavitve, pa za zdaj še nič ne kaže. Vem, da je večina zdravnikov in sester požrtvovalnih in da mnogi naredijo več, kot je normativ.

**Po upokojitvi vam očitno ni dolgčas, saj ostajate aktivni v domačem okolju. Delate tudi v kranjski Fajdigovi ambulanti ...**

Vključili so me letošnjo zimo, izmenjujemo se tri upokojene zdravnice, še Teranova in Perčičeva iz kranjskega zdravstvenega doma, ki delata že od ustanovitve ambulate. Ambulanto je ustanovil pokojni dr. Štular. Vsi, tudi sestre, ugotavljamo, da je ta ambulanta premalo znana. Namenjena je tistim, ki iz različnih razlogov nimajo zdravstvenega zavarovanja. Mene je sprva skrbelo, da se to izkorišča, a se ne. Obisk ni velik. Nekaterim je verjetno nerodno, da bi jo obiskali. Imeli smo primer



## Letno gledališče **Khislstein Kranj**

# DUBIOZA KOLEKTIV



SOBOTA  
**31**  
AVGUST  
OB 21h

KONČNO  
2025

KRANJ

# ANDREJ ŠIFRER 40 LET NOROSTI



posebna gosta  
Tina Marinšek in  
Eugene Hideaway  
Bridges

PETEK  
**6**  
SEPTEMBER  
ob 20h

Cenejše vstopnice so na voljo na vseh Petrol servisih in prodajnih mestih Eventim.



ZTKK

Gorenjski Glas

RADIO U

MARKO KREJČI

CLUB GORENC

TRUPA

TAM TAM

PETROL ticket

Po vstopnici na Petrol



„Veliko mi je pustila tudi odprava na Nanga Parbat leta 2005, pa ne zato, ker je bila medijsko tako odmevna, ampak zaradi požrtvovalnosti zlasti obeh pilotov. Ko je bil Tomaž ujet v steni, so suniti in šiiti hodili v bazo in skupaj molili, kar se ne zgodi. Videl si, kako jih je to združilo.“

pacienta, ki je bil po propadu podjetja tri mesece brez zavarovanja, dokler ni vsega uredil. Vmes je zbolel in je en mesec odlašal z obiskom naše ambulante. Ko je končno prišel, se je povsem brez potrebe še opravičeval. To je tipično slovensko. Verjetno bi bilo treba bolj razširiti glas o tej ambulanti, da bi jo osebe brez zdravstvenega zavarovanja bolj obiskovale brez slabe vesti. Dobimo pa ogromno zdravil in drugega materiala, ki ga ljudje prinesejo na primer po smrti svojca, zamenjavi zdravil ..., kar potem lahko namenimo npr. osebam z nizkim dohodkom in imajo zdravila, ki se doplačujejo, za Venezuelo, Ukrajino ... Opažamo pa tudi, kako zelo veliko zdravil se zavrže, tu grejo milijoni evrov. Glede tega bi moral, ne vem, mogoče Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije nekaj ukreniti.

#### Aktivni ste tudi v Medgeneracijskem centru Kranj, kjer vodite gibalne delavnice ...

Vodim gibalno metodo ob glasbi, imenuje se Movement Medicine. Imena ne prevajam, ker je metoda več kot dobeseden prevod. Ne nazadnje je vsak gib zdravilen. Nastala je prijetna skupina, nekatere gospe jo obiskujejo redno. Začela sem v prejšnji sezoni in jeseni bomo nadaljevali, že več let pa vodim tudi skupino v Stražišču. V Sloveniji po tej metodi poučujemo trije učitelji, sedaj se izobražuje četrti. Gre za ples – gib, največkrat ob glasbi, ki poveže telo, dušo in duha, pomaga te prizemljiti. Lahko se vzame zgolj kot prostitev, je pa lahko uporabna tudi v psihoterapiji. V našem tkivu, zlasti v mišicah, je veliko zapisa, to sedaj tudi znanost že priznava. In z gibom se lahko tudi določene stvari iz podzavesti sprostijo.

#### Ob prihodu v vaš dom pozornost pritegnejo tudi likovna dela, ki so plod vaše ustvarjalnosti. Kdaj ste začeli slikati?

To me spremlja že od malega. Lahko bi sedela za mizo in risala ure in ure. Enostravno sem padla v tisti svet in naenkrat okoli mene ni bilo nič več. Me je pa v smer zdravstva začelo vleči že od tretjega razreda naprej. Prvi prebliski so se začeli po odprtju zobne ambulante v Stražišču. V sedmem razredu je bila odločitev za medicino dokončna. Se je pa še zmeraj oglašala moja likovna ustvarjalnost, mikala me je tudi sce-

nografija, a je na koncu prevladala medicina. Mi je pa slikanje ostalo za hobi. Že v gimnaziji sem nekaj časa hodila na likovni tečaj v Kranju k Batišti, potem pa sem prenehala zaradi sodelovanja v dveh pevskih zborih. Ponovno sem šla na likovni tečaj, ko sem bila že zaposlena. Sedaj že veliko let obiskujem likovno ustvarjalnico pri slikarki Metki Gosar v Stanežičah. Delamo različne stvari, meni pa najbolj ustrezajo čopič, barve in platno, najraje imam akvarel na platnu. Precej me navdihuje narava. Sodelovala sem tudi že na nekaj skupinskih razstavah. **K**



## Poclain Hydraulics išče mlade sodelavce (m/ž)

### Razpisujemo kadrovske štipendije za kovinarje, strojnike, mehatronike in logiste

V podjetju Poclain Hydraulics, ki je del francoske skupine Poclain, iščemo bodoče nove sodelavce za delo v razvoju, na področju kakovosti in v proizvodnji. V svoje vrste vabimo motivirane študente, ki bodo po končanem šolanju sodelovali pri razvoju in trženju najnaprednejših sistemov hidravličnega prenosa moči na globalnem trgu, ter dijake in vajence tehničnih smeri za delo v vse bolj avtomatizirani proizvodnji.

V šolskem letu 2019/20 razpisujemo **štipendije** za študente in dijake:

- **diplomirane inženirje strojništva, mehatronike in logistike,**
- **strojne tehnike in oblikovalce kovin,**
- **vajence** iz programov oblikovalec kovin ali strojni mehanik.

V moderni tovarni v Žireh proizvajamo hidravlične komponente in sisteme za najzahtevnejše kupce in smo v svetu med najprepoznavnejšimi na področju ventilov za hidravlične transmisije. Kot uspešno mednarodno podjetje, tradicionalno zavezano k inovacijam, skozi štipendijsko politiko skrbno načrtujemo tudi zapolnitev delovnih mest v prihodnjih letih. **Kandidatom nudimo mesečno štipendijo, praktično izobraževanje na projektih, mentorstvo pri izdelavi strokovnih nalog ter počitniško delo.** V stimulativnem delovnem okolju bodo našim bodočim sodelavcem odprte tudi možnosti za dodatno izobraževanje in nadaljni razvoj kariere doma ali na tujem.

V svoji prošnji za štipendijo navedite: \*katero izobraževalno institucijo boste obiskovali v šolskem letu 2019/2020 \*zadnje spričevalo oziroma potrdilo o opravljenih izpitih \*zakaj bi želeli biti štipendist v podjetju Poclain Hydraulics.

Prijave pošljite najkasneje do **30. 8. 2019** na naslov Poclain Hydraulics, d. o. o., Industrijska ulica 2, 4226 Žiri, ali na elektronski naslov: [zaposlitev@poclain.com](mailto:zaposlitev@poclain.com).





**LUK**  
LJUĐSKA  
UNIVERZA  
KRANJ | 60 LET

**KDOR SE PRI  
UČENJU NAZAJ DRŽI,  
V ŽIVLJENJU SVOJIH  
POTENCIALOV NE ŽIVI.**

**Z novo poklicno  
potjo do novih  
priložnosti.**

- **EKONOMSKI TEHNIK**
- **BOLNIČAR – NEGOVALEC**
- **PREDŠOLSKA VZGOJA**

**Vpišite se  
v septembru!**



**☎ 04 280 48 00 | f**

*cilj je blizu*

[www.luniverza.si](http://www.luniverza.si)

# V šolah kmalu vrvež

Novo šolsko leto je pred vrati. V kranjski občini bo šolski prag prvič prestopilo okoli 640 učencev, vseh osnovnošolcev pa bo okoli 5600. V šolske klopi se vračajo tudi srednješolci.

Besedilo: **Ana Šubic**

**Z**e čez dober teden dni bodo učenci in dijaki znova sedli v šolske klopi. Po trenutnih podatkih Mestne občine Kranj (MOK) naj bi osnovne šole (devet matičnih in devet podružničnih) na njenem območju obiskovalo 5570 učencev, od tega bo 642 prvošolcev. »Končno stanje vpisa v osnovne šole za šolsko leto 2019/2020 bo znano v začetku oktobra, ker se stanje v šolah spreminja še cel september,« so pojasnili na MOK. Največ učencev bo na OŠ Simona Jenka in njenih štirih podružnicah – predvidoma 1225, od tega slaba polovica na matični šoli. Velik vrvež bo tudi na šoli v Stražišču, v katero bo hodilo okoli 800 šolarjev, vključno s tremi podružnicami pa naj bi OŠ Stražišče obiskovali 1004 učenci. Pod njeno okrilje sodi tudi najmanjša kranjska podružnična šola, in sicer v Podblici, kjer bo šest učencev, od tega dva prvošolca.

Za podatke o številu dijakov v kranjskih srednjih šolah smo se obrnili na ministrstvo za izobraževanje, kjer so nam pojasnili, da to še ni znano, saj še vedno potekajo popravni izpiti, šole pa še niso izvedle v celoti prenosa iz enega letnika v drugega. Pričakujejo, da bo na Gorenjskem okoli sedem tisoč dijakov, kar je približno toliko kot v minulem šolskem letu. In kako zasedeni bodo vrtci na območju kranjske občine? Javni in koncesijski vrtci so skupaj prejeli 693 vlog, razpisanih pa je bilo 558 prostih mest. V začetku avgusta je bilo na centralnem čakalnem seznamu 123 otrok (11 iz drugih občin), pri čemer jih pogoje za sprejem s 1. septembrom izpolnjuje 26. Poleg tega je še 38 čakajočih otrok, katerih starši so vlogo oddali prepozno – po poteku javnega vpisa novincev. Vrtci so 6. avgusta razpolagali z 49 prostimi mesti, od tega deset za prvo starostno obdobje. »Starši čakajočih otrok, ki izpolnjujejo pogoj za vključitev s 1. septembrom in želijo otroka vključiti v točno določen vrtec in nikamor drugam, zato ostajajo na centralnem čakalnem seznamu,« so razložili na MOK. Dodali so, da Kranjski vrtci razpolagajo še s prostim oddelkom prvega starostnega obdobja v enoti Moja, ki ga bodo odprli med šolskim letom. **K**

## PLESNA ŠOLA TINČA

**50% POPUST** za nove člane v mesecu septembru



Hip Hop  
Disco dance  
Jazz show  
Plesni vrtec  
Cheerleading  
Orientalski plesi  
Break dance  
Modern  
Zumba

**DANCE**

Lokacija:  
nova dvorana Savska 34

@pktinca @pktinca

www.tinca.si • 041 650 810 • tinca@tinca.si



**KARUN** d.o.o.  
Karun trgovsko in storitveno podjetje Kranj, d.o.o.  
Koroška cesta 35, Kranj  
tel.: 04 2360 750, fax: 04 202 11 64  
e-pošta: info@karun.si  
**www.karun.si**

**BREZ SKRBI V ŠOLSKE KLOPI**

**3% POPUST  
NA DELOVNE ZVEZKE**

**VEČ SI OGLEJTE NA NAŠI INTERNETNI STRANI  
www.karun.si, kjer lahko oddate tudi naročila**

**S prinesenim kuponom  
30% POPUST  
na vse šolske potrebščine  
in nahrbtnike**

# Na gimnaziji svet stoji

Na strehi Gimnazije Kranj je globus, ki simbolizira znanje kot cenjeno vrednoto. Gimnazijska izobrazba mlademu človeku postavi temelje za življenje in odpre vrata v svet. Nikoli prej in nikoli potem v življenju človek ne pridobi tako velikega in širokega znanja. Pridobi splošno izobrazbo, kot radi rečemo. Znanje, ki ga pridobiš na gimnaziji, je univerzalno, kot je univerzalna podoba globusa na kranjski gimnaziji. Poslanstvo Gimnazije Kranj skozi stoletja ostaja nespremenjeno: Mladim želimo omogočiti kar najkvalitetnejšo izobrazbo in jim posredovati vedenje, da je znanje ena najpomembnejših in neodtujljivih vrednot. Kranjski gimnazijci s svojim znanjem dosegajo izjemne uspehe na tekmovanjih iz znanja, v katere vlagajo veliko svojega truda in časa. Nešteti so njihovi uspehi na državnih in mednarodnih ravni. Predvsem pa štiri leta ustvarjajo spomine in prijateljstva za življenje.

## TEVŽ LOTRIČ



Osvojil je **zlato medaljo** na 50. mednarodni fizikalni olimpijadi IPhO julija 2019 v Tel Avivu in v absolutni konkurenci 360 dijakov iz 78 držav zasedel 17. mesto. Od evropskih tekmovalcev so pred njim višje uvrščeni le trije Rusi. To je neizpodbitno največji dosežek posameznika iz Slovenije v polstoletni zgodovini tega tekmovanja in tretja zlata medalja

za Slovenijo. Pred tem je osvojil **zlato medaljo** in peto mesto na Evropski fizikalni olimpijadi EuPhO junija 2019 v Rigi v absolutni konkurenci 170 dijakov iz 35 evropskih in gostujočih držav. Prejel je priznanje na 60. mednarodni matematični olimpijadi v Bathu poleti 2019. Slovenska šestčlanska ekipa je dosegla najboljši rezultat za našo državo do zdaj in se s 109 točkami uvrstila na 44. mesto med 112 državami sveta.

## TJAŠA SUŠNIK

Osvojila je **srebrno medaljo** na 17. evropski naravoslovni



olimpijadi EUSO v portugalski Almadi maja 2019. Med 50 ekipami je s svojo ekipo osvojila odlično 7. mesto.

## JOB STOPAR



Osvojil je **srebrno medaljo** na mednarodni geografski olimpijadi IGEO poleti 2019 v Hong Kongu. Med 176 udeleženci je zasedel 23. mesto.

## ALEŠ GLOBOČNIK



Osvojil je **bronasto medaljo** na 51. kemijski olimpijadi v Parizu poleti 2019. V hudi konkurenci je na olimpijadi sodelovalo 309 dijakinj in dijakov iz 80 držav.

## BENJAMIN BAJD



Osvojil je **bronasto medaljo** na 31. srednjeevropski olimpijadi v računalništvu in informatiki CEOI v Bratislavi poleti 2019. Med 55 tekmovalci iz 13 držav je dosegel 15. mesto, kar je najvišje med slovenskimi udeleženci. Osvojil je **bronasto medaljo** na 31. mednarodni olimpijadi v računalništvu IOI v Bakuju avgusta 2019.



# Od šolarja do dijaka

Ob prehodu v srednjo šolo je največja sprememba nivo in način poučevanja. »Tu je velik preskok in največkrat najbolj preseneti dijake,« pravi socialna pedagoginja na Gimnaziji Kranj Eva Gašperlin.

Besedilo: **Ana Šubic**

**K**o prvič prestopijo prag srednje šole, se nekateri dijaki srečajo tudi z mešanimi občutki. »Vsak nov podvig v življenju prinese nekaj negotovosti, neznanek in strahu. Ta strah je po navadi pozitiven in posledično dijaki hitro sprejmemo novo šolsko okolje, nov sistem in nove sošolce. Vsekakor k lažjemu prehodu pripomorejo pozitivne izkušnje s šolanjem iz osnovne šole, zadostna količina informacij o novi šoli, pozitivne izkušnje starejših sorojencev ali sosedov, ki že obiskujejo srednjo šolo, poznani obrazi na novi šoli in seveda podpora staršev,« je razložila socialna pedagoginja na Gimnaziji Kranj Eva Gašperlin. Kot opaža, večina negotovosti izgine že v prvem tednu pouka, ko dijaki spoznajo nove sošolce in stkejo prijateljstva, ki pogosto trajajo vse življenje. Ob tovrstnih prelomnicah je pomembna tudi podpora staršev. »V tem obdobju otrok potrebuje veliko razumevanja in podpore, predvsem pa nekoga, ki mu prisluhne in priskoči na pomoč, ko je treba. Moramo pa se zavedati, da je tudi za starše prehod njihovega otroka iz osnovne šole na srednjo velika prelomnica. Nekaj povsem novega in neznanega,« je opozorila. Za največjo spremembo ob prehodu v srednjo šolo šteje nivo in način poučevanja. »Tu je velik preskok in največkrat najbolj preseneti dijake.« Čaka jih precej zahtevnejši program, kot so ga bili vajeni v osnovni šoli. Kako se torej lotiti dela, da bodo uspehi tudi v srednji šoli? »Izkušnje kažejo, da imajo najmanj težav dijaki, ki se učijo sproti, so z glavo pri pouku in domačo nalogo naredijo doma. Tako ne pride do preobremenjenosti in ostane dovolj časa tudi za vse obšolske dejavnosti. Dejstvo pa je, da imajo dijaki različno predznanje, učne stile in delovne navade. Ne glede na način učenja pa je pomembno, da se dijak v primeru težav in negativnih ocen oglasi v svetovalni službi, kjer mu nudimo pomoč v obliki učne pomoči ali same organizacije in načina učenja. Pogosto se zgodi, da si pomagajo sošolci kar med seboj, in ta oblika pomoči se veli-

»Moramo pa se zavedati, da je tudi za starše prehod njihovega otroka iz osnovne šole na srednjo velika prelomnica. Nekaj povsem novega in neznanega.

kokrat izkaže za zelo uspešno,« je odvrnila sogovornica. Med spremembami, ki čakajo bodoče dijake, je omenila tudi menjavo okolja, sploh za tiste, ki prihajajo iz oddaljenejših in manjših krajev. »Zamenjajo se tudi sošolci in socialne vloge. Spremeni se dnevni ritual, povečata se odgovornost in svoboda. Večini dijakov to seveda ustreza, jim prinaša nov izziv in veliko veselja,« je še dejala. **K**



**Podjetniški center Kranj, C. Staneta Žagarja 37, 4000 Kranj**  
[www.tales.si](http://www.tales.si) | [tecaji@tales.si](mailto:tecaji@tales.si) | 040 778 875

**EDINSTVENI JEZIKOVNI TEČAJI**  
**ZA OTROKE (7+) IN NAJSTNIKE**



z naravnim govorcem

**Usvajanje znanja jezika na izviren, zabaven in učinkovit način, s primerno zahtevnostjo in z izzivi za najboljši napredek. Priprave na maturo, certifikate (FCE, CAE, TEFL ...)**

**TEČAJI ZA PODJETJA, SKUPINE**  
 in **POSAMEZNIKE** (ang, nem, špa, ruš ...)

**KITAJŠČINA** za otroke, skupine, podjetja, individualno ...



**DAN ODPRTIH VRAT - v četrtek, 29. avgusta 2019, ob 18.00 v Podjetniškem centru Kranj.**



**Nabrusimo jezik. Z vami smo že 28 let.**

# Prvi šolski dan

Znani Kranjčani so obujali spomine na svoj prvi šolski dan in začetna leta šolanja. Za animatorko Nežko Kukec začetki niso bili lahki. Pevka Marta Zore ni marala fizike in kemije, smučarski demonstrator in trener Sandi Murovec - Muri pa nam je zaupal tudi, s čim si je prislužil prvi podpis v beležko ...

Besedilo: **Ana Šubic**

**P**evka Marta Zore je šolski prag prvič prestopila leta 1971 v Stražišču. »Spomnim se, da se mi je šola zdela gromozanska, jaz sem namreč pričakovala čisto majhno hiško, saj so mi rekli, da grem v malo šolo.«

## OBISKOVALA JE NEŠTETO KROŽKOV

»Nikoli ne bom pozabila, kako je učiteljica v prvem razredu poklicala mojega sošolca Francija in mu rekla, da mora



**Marta Zore** / Foto: Tina Dokl

vestati in zapeti neko pesmico. Nekaj trenutkov je stal čisto tiho, potem pa je začel jokati. Takrat se je moja roka kar sama dvignila in učiteljici sem rekla, da lahko jaz pojem namesto njega. Spomnim se tudi, da smo enkrat tedensko vzeli vsak svoj stolček in z njim odropotali v sosednjo učilnico, kjer so imeli radio. No, po radiu smo potem poslušali radijsko igro,« se spominja Zoretova. Pa tudi, da so vsi imeli popolnoma ena-

ke črne copate, enake telovadne drese, enake zvezke, nalivna peresa, svinčnike, radirke ... »V šolo sem rada hodila zaradi glasbenega in likovnega pouka ter telovadbe, nisem pa marala fizike in kemije, kjer so nam sicer zelo zanimive zadeve podajali tako dolgočasno, da bi človek kar ušel.« Iz šolskih let ima najlepše spomine na nešteto krožkov in obšolskih dejavnosti, ki jih je navdušeno obiskovala. »Všeč mi je bilo tudi to, da moji starši nikoli niso preverjali, ali sem naredila domačo nalogo ali se učila, niti jim ni prišlo na kraj pameti, da bi se vtikali v to, na katero srednjo šolo se bom vpisala. Bila sem samostojna in za to, da so me pustili pri miru, sem jim res hvaležna. No, k samostojnosti pa so spadali tudi plesnivi sendviči in gnile banane, ki so običajno vse poletje pozabljeni čakali v šolski torbi, haha,« nam je še zaupala Zoretova.

**TAKOJ BI SE VRNIL V ŠOLO** Smučarski demonstrator in trener ter oblikovalec športnih oblačil Sandi Murovec - Muri je v šolske klopi sedel leta 1974 na OŠ Franceta Prešerna. Spomni se, da je na prvi šolski dan padal dež in da se mu je šolska zgradba zdela največja na svetu. »Neskončni hodniki, stopnišča in neki prav poseben vonj, ki ga ima ta šola še danes.« Na OŠ Franceta Prešerna je znanje nabiral le eno šolsko leto, nato pa je začel obiskovati takrat novozgrajeno OŠ Simona Jenka. Iz začetnega obdobja šolanja nam je zaupal tudi anekdoto o sošolki, ki je sedela pred njim in je imela v šolski torbici vrečko s piškoti v obliki ribice. »Ker je bila torbica na tleh, prislunjena ob njen



**Sandi Murovec - Muri** / Foto: Tina Dokl

stol, sem vrečico z dobrotami zlahka dosegel in ji do konca pouka elegantno izpraznil celotno vsebino. Kakšna je bila njena reakcija, si lahko predstavljate, sam pa sem domov odnesel svoj prvi podpis v beležki.«

Murovec je sicer v šolo zelo rad hodil. »Bila je nekakšna zabavna kombinacija športa in učenja. Nisem sicer pretirano simpatiziral z matematiko, ostalo pa je bilo več ali manj luštno. Šola mi je dala ogromno – in to mislim skrajno resno. Naučil sem se na primer srbohrvaščine, cirilice, angleščine, veliko biologije, zgodovine, tudi fizike in kemije. Odlična šola, poleg tega pa smo se tam šolali številni športniki. V tistem času je bil šport glavno sredstvo identifikacije. Če si bil športnik razreda ali celo šole, si užival poseben status!« Na osnovno šolo ga tako vežejo lepi spomini. »Če bi imel to moč, bi se takoj vrnil! Osnovna šola je tista prijazna hiša, ki hoče posnemati veliko resnejšo srednjo šolo, a

je v svoji biti bolj podobna vrtcu. Kombinacija, ki je v življenju nikoli več ne srečaš,« je še dejal.

### **ŽE V ŠOLI PRIPRAVLJALA PREDSTAVE**

Nežka Kukec, animatorka, ki otroke že vrsto let razveseljuje v vlogi Pike Noga-vičke, je 1. septembra 1991 sedla v klop 1. B razreda OŠ Simona Jenka. Začetki



**Nežka Kukec** / Foto: osebni arhiv

zanjo niso bili lahki. »Pogrešala sem starše, skrbelo me je zanje, čakala sem, kdaj bodo prišli pome. Prve dni sem nosila s seboj mehko igračo – plišastega svizca, ki mi je pomagal prebroditi stresne trenutke in s katerim sem se tolažila zaradi "domotožja". Še vedno ga imam doma. Sčasoma sem se nato navadila, spoznala sošolke in sošolce, s katerimi smo skrojili navihane, prijetne in nepozabne spomine na osnovnošolske dni.« Njen najljubši predmet je bila slovenščina, saj je nadvse uživala v pisanju domišljijjskih in doživljajskih spisov ter zgodbic ter v bralni znački in domačem branju. Zelo blizu sta ji bila tudi likovni pouk in telovadba, medtem ko ji matematika, kemija in drugi naravoslovni predmeti že od nekdaj ne dišijo.

»Že od mladih nog pa sem zelo rada pripravljala razne predstave – igrane ali lutkovne, samo da sem lahko nastopala. (smeh) Od tretjega razreda naprej smo s sošolkami pripravile vsaj eno predstavo na leto, združevale igranje, lutke, dialoge, komične vložke, in nastopale pred razredom ter ostalimi učenci. V osmem razredu, ko nas je že malo razganjalo, smo celo ustanovile skupino Spice Girls, saj so bile "Spajsice" takrat na vrhuncu slave.« Pripravljanje predstav in mentorstvo je nadaljevala tudi na gimnaziji, spremlja pa jo še danes. **R**

## ŠOLSKI CENTER ŠKOFJA LOKA



### IZREDNO IZOBRAŽEVANJE Vpis v šolsko leto 2019/20

#### SREDNJEŠOLSKI IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI

##### SREDNJE POKLICNO IZOBRAŽEVANJE

- oblikovalec kovin – orodjar
- avtoserviser
- avtokaroserist
- inštalater strojnih inštalacij
- strojni mehanik
- mizar
- tapetnik

**Pogoj za vpis:** končana osnovna šola ali nižja poklicna šola

**Trajanje izobraževanja:** dve šolski leti

Možna je tudi prekvalifikacija.

##### POKLICNO-TEHNIŠKO IZOBRAŽEVANJE

- strojni tehnik
- avtoservisni tehnik
- lesarski tehnik

**Pogoj za vpis:** končana srednja poklicna šola ustrezne smeri

**Trajanje izobraževanja:** dve šolski leti

**Način izobraževanja:** predavanja in izpiti v popoldanskem času in delno individualno izobraževanje (glede na število udeležencev).

**Možnost obročnega plačevanja** šolnine in **možnost sofinanciranja** šolnin (Javni študentski, razvojni, invalidski in preživninski sklad Republike Slovenije).

**INFORMATIVNI DAN: 4. 9. 2019 od 15. do 17. ure,**  
**Podlubnik 1b, pisarna 235 (II. nadstropje)**

INFORMACIJE: 04/506 23 72 in na [www.scsl.si](http://www.scsl.si)

**Šolski center Škofja Loka, Podlubnik 1b, 4220 Škofja Loka**  
**Telefon: 04/506 23 00, E-pošta: [info@scsl.si](mailto:info@scsl.si), Splet: <http://www.scsl.si/>**

# Ne le po knjige ...

... v Mestno knjižnico Kranj se poleti lahko odpravimo tudi na ogled zanimivih razstav, po ščepce spominov, zgodovine, umetnosti in vsakdanjih razmislekov.

Besedilo: **Igor Kavčič**

**M**estna knjižnica Kranj v poletnih dneh kar nekoliko sameva. Obiskovalcev ni ravno na pretek, kar pa ne pomeni, da knjižničarji nimajo kam s knjigami. Nasprotno – knjižnica je, vsaj kar se tiče najbolj branih knjižnih naslovov, precej opustošena. Teh preprosto ni na voljo, saj so v največji meri z izposojevalci odpotovali na morje in druge dopustniškobralne lokacije. Ker je kranjska knjižnica v precej veliki in prostorni stavbi in v njej poleg knjig najdemo še marsikaj, bomo tokrat pogledali, kaj se da ne le prebrati,



**David Krančan se odlično spozna na Zverinice.**

/ Foto: Nina Svetelj



**PIANOPOLIS**  
festival za mesto in klavir

**13. - 15. 9. 2019**  
Stolp Škrlovec, Layerjeva hiša Kranj  
VSTOPNICE: [layer.si/pianopolis](http://layer.si/pianopolis)

**JOEP BEVING (NL)**  
**DRAGO IVANUŠA (SI)**  
**SHIDA SHAHABI (IR/SE)**  
**ZLATI PIANISTI (SI)**

Lara Oprešnik, Matija Drogenik, Urban Stanič, Nastasja  
Češnjegar Ušumović, Vid Ibic, Pia Landeker, Tobija Avšič









ampak tudi videti. Že smo pisali o 120-letnici Planinskega društva Kranj in dokumentarni razstavi, v katero so vključeni tudi predmeti, ki so jih člani društva uporabljali na svojih odpravah in pri planinskih aktivnostih. Še do konca meseca bo na ogled v pritličju Mestne knjižnice Kranj. Prav tam bo še prvi teden septembra na panojih na ogled razstava fotografij z naslovom Pogled mladih na nasilje, ki so jo v sodelovanju z Ekonomsko in srednjo šolo Radovljica pripravili v Društvu za pomoč ženskam in otrokom, žrtvam nasilja.





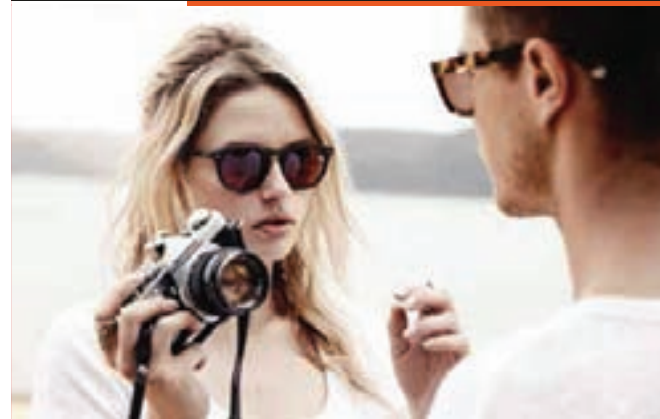
**Inštalacijo je Ajda Tomazin postavila ob pomoči Rožleta Tomazina in Gašperja Finžgarja.** / Foto: Nina Svetelj

**LEBDENJE IN SPOMIN.** Ker nas še kako zanima, kaj je tisto, kar pritrjeno na mrežo, ta pa na velik železni tram, migota na vrhu velikih stopnic, se seveda povzpne po njih. Visokorasli z lahkoto, malo nižji pa nekoliko težje ali s pomočjo lahko otipamo školjkice, ki bodo mogoče koga izmed vas celo spomnile na nedavne morske radosti. Gre za inštalacijo z naslovom *Lebdeče*, ki jo je postavila Kranjčanka Ajda Tomazin, magistrica koreografije in performansa, vsestranska umetnica, ki ustvarja na področjih ilustracije, fotografije, kalejdografije, keramike, unikatnega oblikovanja nakita in oblačil, videa ...

Ko na vrhu stopnic še vedno gledamo navzgor, nas torej pozdravi kakih sto unikatno oblikovanih školjk iz keramike – na zunaj bele, znotraj pa živopisnih barv. »Podobno kot so si knjige na zunaj podobne in je bistveno, kar je v njih, so tudi školjke podobnih zunanosti, njihova notranjost pa sije v različnih barvah in pomenih,« ugotavlja avtorica besedila k razstavi Nena Škerlj: »S svojo pojavnostjo v prostor knjižnice prinašajo poletno igrivost, z dviganjem, spuščanjem, zibanjem in lebdenjem vnašajo lahkotno dinamiko in razgibanost, z odprtostjo školjk pa nakazujejo na odprtost misli in knjig.« Tik poleg je v vitrinah na ogled priložnostna razstava, ki so jo slavistu prof. Francu Drolcu, nekdanjemu vodji študijskega oddelka knjižnice in prešernoslovca, v spomin postavili njegovi sodelavci. Letos bi bil namreč star osemdeset let. Predstavljeno je njegovo vsestransko ustvarjalno delo bibliotekarja, sourednika zbirke Prešernova pot v svet pa tudi prevajalca in pesnika ter avtorja vsakoletnih spominskih nagovorov ob Prešernovem grobu z naslovom *Trenutki tišine za Prešerna*.



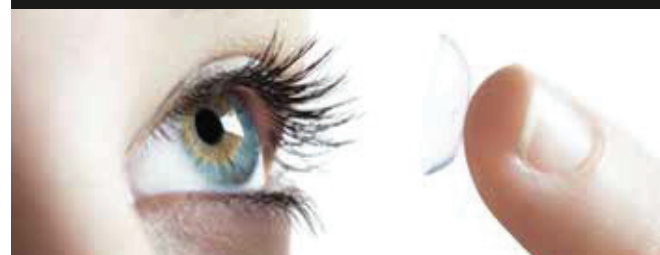
VELIKA IZBIRA **SONČNIH OČAL**  
NA GORENJSKEM



IZBIRATE LAHKO PREKO **1500**  
KOREKCIJSKIH OKVIRJEV



**BREZPLAČNI OKULISTIČNI PREGLED**  
**VIDA OB NAKUPU OČAL!**



**AKCIJSKA PONUDBA**  
**KONTAKTNIH LEČ**

**Center očne 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



Lebdice / Foto: Nina Svetelj

**AKTUALNE ZVERINICE.** V smeri proti otroškemu oddelku nas na razstavnih stenah, kjer se po pravilu predstavljajo priznani slovenski ilustratorji, tokrat razveseljujejo ilustracije, pravzaprav pa celotna stripovska zgodba priznane avtorja stripov Davida Krančana. Diplomiral je iz stripa pri prof. Milanu Eriču na Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje v Ljubljani in je član uredništva revije Stripburger, kjer


je pred časom izšel tudi njegov strip z naslovom Zverinice. Strip je razprodan, menda pa tudi precej izposojan, zato ga ni odveč prebrati kar 'v živo', na stripovskih tablah.

Razstava je še posebej aktualna to poletje, ko se cela Slovenija ukvarja z zverinami iz naših gozdov, ki jim preveč diši drobnica in druga živina naših živinorejcev. David Krančan je namreč motive za svoj strip Zverinice iskal v ljudskih

pripovedkah iz Rezije. Glavni junaki stripa so tako poleg Grdine še zajci, lisica, kmet in še kdo. Duhovito zgodbo, v kateri boste izvedeli, kdo izmed omenjenih junakov tokrat potegne kratko, si lahko ogledate do konca septembra. Zadnji teden bodo razstavo v knjižnici oplemenitili še s predstavo v izvedbi odlične pripovedovalke Ane Duša.

Naj dodamo še gostujočo dokumentarno razstavo Tovarišice in tovariši!, ki sta jo pripravili Anja Postrak in Barbara Kalan iz Gorenjskega muzeja. V drugem nadstropju izvemo, kdaj je Josip Broz Tito prvič prišel v Bohinj na tajni sestanek komunistov in ob kakšnih priložnostih je ta slovenski biser obiskoval vse do leta 1979.

**ŽIVAHNA JESEN.** Jesenske dogodke za odrasle bodo v Mestni knjižnici Kranj začeli oktobra. Pripravljajo več sklopov pogovornih večerov. Pogovore z novinarji bo vodila novinarka in urednica Darja Groznik. Rdeča nit pogovorov bo medijska pismenost in lažne novice, na programu pa bodo vsak mesec. Oktobrski gostje bodo novinarji portala Pod črto, novembrski pa dopisnik RTV Slovenija iz New Yorka Edvard Žitnik. Zoran Smiljanič pogovore nadaljuje tudi v novi sezoni. Njegova blagovna znamka je #Zobotrebec!, oktobrski gost pa bo pisatelj Tone Partljič. V sklopu Literarni večeri z znanimi slovenskimi pisatelji se bosta oktobra prva predstavila odvetnik Peter Čeferin in novinar Vasja Jager. Pogovor bo povezovala novinarka Vida Petrovič, povod zanj pa je njuna kriminalka Sodni dnevi, na katero je v knjižnicah treba čakati tudi do pol leta.

Sledijo še predavanja zavoda Znanost na cesti, v okviru katerega bodo znanstveniki v pogovoru z novinarji na poljuden in zanimiv način predstavljali raziskave in dosežke na aktualnih področjih znanosti, pomembne za dvig kvalitete življenja in blagostanja družbe. V Zdravstvenem kotičku v knjižnici pripravljajo predavanja in delavnice, povezane z zdravim načinom življenja, in pri tem sodelujejo z različnimi zunanji organizacijami, nadaljeval pa se bo tudi cikel zanimivih Domoznanskih večerov, na katerih bomo spoznavali zgodovinske zanimivosti Kranja in okolice. Vsak mesec jih bo izbrskal zgodovinar Ivan Smiljanič. 

**49. DNEVI  
NARODNIH NOŠ  
IN OBLAČILNE DEDIŠČINE**

**KAMNIK, 5.-8. SEPTEMBER**

[www.narodnenose.si](http://www.narodnenose.si)

 Gorenjski Glas

 KAMNIK

# Pele se bodo slovenske ljudske

Komorni pevski zbor Mysterium vabi na sedme poletne delavnice vokalne glasbe.

Besedilo: **Igor Kavčič**

**T**udi letos tradicija velja. Pevke in pevci zbora Mysterium že sedmič ob koncu poletja pripravljajo delavnice vokalne glasbe, na katerih se bo tokrat prepevalo 'po domače', saj bodo udeleženci pod vodstvom dirigenta Lovra Freliha prepevali ljudske šegave skladbe. Delavnice, ki bodo potekale od nedelje, 25. avgusta, do sobote, 31. avgusta, med 19.30 in 22. uro v avli Mestne občine Kranj, so



**Utrinek z lanskoletnih delavnic** / Foto: arhiv KPZ Mysterium

namenjene vsem ljubiteljem glasbe, ne glede na starost ali izobrazbo, tako začetnikom na glasbenem področju in navdušencem nad petjem v zboru kot tudi vsem, ki so pred zbor že stopili. Preizkusa znanja petja namreč tudi tokrat ne bo. Udeleženci delavnice, prijavijo se lahko na spletni strani [mysterium.si](http://mysterium.si), bodo prvi dan prejeli notno gradivo in potem ves teden v sproščenem vzdušju vadili. Privadili se bodo svojih sopevcev in se naučili novih skladb. Zadnji dan avgusta, v soboto, 31. avgusta, je namenjen koncertu, ko se bodo udeleženci predstavili javnosti. Zaključni koncert bodo izvedli v občinski avli ob 10. uri dopoldne.

Zakaj prav ljudske pesmi? V Mysteriumu pravijo: »V 19. in 20. stoletju smo Slovenci imeli velik izbor ljudskih pesmi. Pesmi so po raznih krajih Slovenije prevzemale besedišče z dialektom krajevnega jezika in tako je nastajala večja pestrost ter svojski zvok pesmi. V 19. stoletju se je poleg osta-

lega ljudskega izročila začelo zbiranje slovenskih ljudskih pesmi.«

KPZ Mysterium je ljubiteljski zbor, vendar se pevci redno izobražujejo – tudi skozi udeležbo na zborovskih delavnicah pod vodstvom priznanih slovenskih in tujih zborovodij. Poleti 2017 so se že drugič kot demonstracijski zbor udeležili zborovskega festivala Choralp v Franciji. Tokrat spet organizirajo delavnice doma, ker pevci verjamejo, da bodo na ta način pomagali dvigniti zborovsko petje na višjo raven. Mysteriumovci bodo veseli vsakega udeleženca; približali jim bodo način dela v zboru in jim pokazali, da je sodelovanje v pevskem zboru čudovita izkušnja. Pevske delavnice ne bodo povezale zgolj udeležencev, pač pa tudi poslušalce iz različnih kulturnih okolij. **K**

**KOMPLETNO ZMEŠANA  
GLASBENA KOMEDIJA**

# NUNE V AKCIJI!

LETNO GLEDALIŠČE  
KHISLSTEIN  
**KRANJ**

**1. 9. ob 20.30**

Vstopnice: **Eventim, Petrol**

GOJMIR LEŠNJAK – GOJC,  
SIMONA VODOPIVEC FRANKO,  
ALENKA GODEC, MARJAN BUNIČ,  
LEA BARTHA PESEK, MIRAN JUVAN

PROSPOT D.O.O. RADOVLJICA, LANGUŠOVA ULICA 22, RADOVLJICA

# Uči, kako igrati sebe

V Moskvi šolana igralka Vanja Slapar igra v predstavah, nadaljevankah, filmih, že več kot dvajset let pa v svoji dramski šoli poučuje gledališko igro.

Besedilo: **Igor Kavčič**, foto: **arhiv Vanje Slapar**

**K**ljub poletnemu vzdušju, ko vsakdanji življenjski tempo nekoliko popusti, gledališka igralka Vanja Slapar, doma z Britofa pri Kranju, hiti v Ljubljano, kjer deluje kot mentorica na Poletnih gledaliških delavnicah za mlade, ki potekajo v okviru Dramske šole Satirikon. »Dopust je mimo, konec avgusta pa so že po tradiciji na sporedu poletne gledališke delavnice,« pojasni Vanja, ki v dramski šoli skupaj s soustanoviteljem Viktorjem Ljubutinom deluje že več kot dvajset let.



**Z Janezom Šturmom v predstavi Ona in On**

Absolvirala je ruščino in etnologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani, a je bila njena želja po igranju v gledališču tako močna, da se je leta 1993 odločila za študij v Moskvi na tamkajšnji v svetu priznani Ruski akademiji za dramsko umetnost RATI-GITIS. »V svojih najstniških letih sem igrala v mladinskih gledaliških skupinah v Kranju, še posebej pri Lojzetu Domajnku, kasneje v študentskih letih pa tudi v ljubiteljskem gledališču. Hodila sem na igralske seminarje in si želela biti igralka,« se spominja Vanja Slapar, ki je v Rusiji diplomirala gledališko in filmsko igro.

**IZ MOSKVE V DOMOVINO** Skupaj z Viktorjem Ljubutinom, igralcem in režiserjem, se je vrnila v Slovenijo, bila tri sezone članica SLG Celje in igrala še v nekaterih drugih gledališčih. Ustanovila sta Gledališče Satirikon, ki je nekaj let navduševalo slovensko publiko s predstavami Radio Ga Ga, Kako bi se znebili tujca in Poljub za lahko noč. »To so bila lepa leta,« se spominja Vanja Slapar: »Igrali smo po Sloveniji, z vsako predstavo več kot petdeset ponovitev.« Slaparjeva je v predstavah igrala v družbi Saša Hribarja, Marjana Šarca, Violete Tomič in drugih. »Glede na to, kaj počnejo nekateri naši soigralci, včasih v šali rečem, da smo tako postali tudi del zgodovine te države.«

Hkrati se je ukvarjala s prevajanjem dramskih tekstov, ki so bili uprizorjeni v različnih slovenskih gledališčih, prevajala pa je tudi strokovne članke, leposlovje (A. S. Puškin: Pikova dama) in teoretska dela s področja gledališča, med drugim knjigo M. Čehova: Igralska umetnost. Igrala je tudi v nekaj filmih in nadaljevankah.

**PISANA LOKA**

**PERPETUUM JAZZILE**

30. avgust ob 20h

Škofjeloški grad

koncert

mojekarte.si ak. vrtač Gorenjski Glas www.pisanaloka.si

ZIGAJA PISAR, S.P., PODLUBNIK 152, ŠKOFJA LOKA

Pred devetimi leti je leto dni preživela v mestu Adelaide v Avstraliji, kjer je na South Australian Casting Agency in Actors Ink Casting Agency pripravljala igralce na filmske vloge ter predavala igro na Adelaide College of the Arts. »To je bila odlična izkušnja. V Avstraliji sem dejansko bila na preizkusu svojega igralskega in pedagoškega znanja. Ruska šola je bila odlična referenca. Cenjeno je bilo moje znanje in izkušnje, hkrati pa sem lahko tudi sama napredovala. Povsod dobiš priložnost, da se lahko dokažeš,« pripoveduje Vanja, hkrati pa poudarja, da tam življenje kot tako ni boljše kot tu. Kot je povedala, je standard precej visok, prav tako stroški bivanja, kar pomeni, da se je težko prebijati iz meseca v mesec, če nimaš dobre predhodne finančne podlage. »Skoraj nisem mogla verjeti, da sem pogrešala tudi naše hribe, čeprav nisem neka navdušena planinka.«

**UČENJE ZA ODER IN ZASE** Že takoj po vrnitvi v Slovenijo je začela poučevati gledališko igro, najprej v okviru JSKD v Kranju, kmalu zatem v lastni gledališki šoli, ki je delovala v Kranju in v Ljubljani. Ob tem je ves čas vodila gledališke delavnice in seminarje, v zadnjih letih tudi v okviru JSKD v Ljubljani in drugih slovenskih krajih. »Gledališče Satirikon se je tako vse bolj preusmerjalo v gledališko šolo, pedagoško delo in prenašanje znanja na mlade generacije. Po vsej Sloveniji sva z Viktorjem na seminarjih poučevala ljubiteljske gledališke skupine, med drugim v Križah, Domžalah, Kamniku. Učila sva jih, da skupine delujejo homogeno, da na odru vsi enako diha,« pojasnjuje Slaparjeva, ki svojo vlogo vse bolj prepoznava v mentorskem delu.



### Živahni trenutki na aktualnih Poletnih gledaliških delavnicah v Ljubljani

V Satirikonu bodo igralsko znanje našli vsi, ki so željni igre in odrskega nastopanja, ne glede na leta. Če v Google vtipkamo Dramska šola Satirikon, bomo zagotovo našli pravo skupino zase, za svoje otroke ali vnuke. Vanja še poseben poudarek letos daje šoli, ki vsa ta leta poteka v Kranju v prostorih Krajevne skupnosti Zlato polje. »Tu se igre učimo od začetka, preko zabavnih vaj otroci usvajajo igralske tehnike, se učijo improvizacije, na koncu leta pa pripravimo zaključno produkcijo. Tako kot pri odraslih se učenja lotevamo tudi pri najmlajših. Tečajnike naučimo delovati na odru, od giba do govora in podobno, da ti niti ne opazijo več, da nastopajo,« dodaja Vanja Slapar, ki v delo z najmlajšimi že vključuje tudi hčer Katko.

Sogovornica je hkrati mnenja, da to ni običajni dramski krožek, saj se tečajniki ne naučijo zgolj nekega besedila, ampak spoznavajo pomen medsebojne povezanosti v skupini, kolegialnosti, preko igre in različnih vlog se vživijo v kožo

drugega in s tem razvijejo empatičen odnos do drugačnega, do mnenja, ki se razlikuje od našega lastnega. »Najbolj pomembno pa je, da se zavemo svojih čustev in občutkov in jih znamo izraziti, ne glede na to, ali gre za žalost, veselje ali kakšno drugo čustvo.«

Šole tako v Kranju kot v Ljubljani se začnejo v drugem tednu septembra in potekajo do konca šolskega leta. V Kranju za zdaj delujeta dve skupini, v Ljubljani pa so na voljo tudi individualne delavnice in učenje posameznih igralskih prvin ter tudi priprava na sprejemne izpite za igralske šole. Lani in predlani so trije tečajniki iz Satirikona bili sprejeti na ljubljansko AGRFT, tečajniki se vpisujejo v igralske akademije na Škotskem, v Rusiji, v Beogradu, Pragi ... Otroci in odrasli dobivajo epizodne vloge v nadaljevankah, kot so Mame, Reka ljubezni in Ekipe Bled, mladi igrajo v mladinskih filmih, nastopajo v reklamah ... Igrati v gledališču, nadaljevanke, filmu je nekaj najlepšega v življenju. Vanja Slapar to že dolgo ve. **1**



28. SEPTEMBER  
21.00  
BAZEN KRANJ



eventim.si  
PRODAJA VSTOPNIC

# Skrito za zidovi

V Mali galeriji je še do 10. septembra na ogled razstava najnovejših likovnih del Veronike Vesel Potočnik.

Besedilo: **Igor Kavčič**

**A**kademska slikarka Veronika Vesel Potočnik je angažirana umetnica. Pravi, da jo tako v življenju kot tudi pri njenem delu determinirajo aktualne razmere v globalnem svetu. »Pri tem se ne orientiram konkretno na neki političen ali gospodarski problem, ampak me zanima celostno, kako naša družba deluje v aktualnem času in prostoru. Žal vedno bolj ugotavljam, kako je človekova miselnost sebična, brezbržna do okolja ...«, razmišlja umetnica, ki s svojo aktualno razstavo opominja, da naša civilizacija v odnosu do okolja ravna zelo neodgovorno.



**Veronika Vesel Potočnik se v svojih likovnih delih ukvarja z odnosom človeka do narave.** / Foto: Igor Kavčič

Veronika v ospredje postavlja veliko platno z naslovom Machine solo in sliko Machine, ki je sestavljena iz petintridesetih forex plošč formata 20 x 30 centimetrov. Nanju je slikala z akrilnimi barvami in tušem, vidimo pa hiše, naselja, kovinske konstrukcije, cevi, kolesja, mostove, arkade, ki sestavljajo neke vrste urbano celoto – lahko bi rekli, da gre za arhitekturo človeštva v 21. stoletju. Na sosednji steni je šest miniaturnih platen z motivom insektov v povečavi in zapoljenih s prej omenjeno 'človeško arhitekturo'. »Izbrala sem insekte, ker jih imamo ljudje za zajedavce, nadležne živali, ki se jih skušamo znebiti. Mar nismo prav ljudje s svojim ravnanjem zajedavci narave. Posegamo v njihov življenjski prostor in jemljemo zase.«

Razstavo zaključuje ducat slik manjšega formata, ki so za razliko od prejšnjih naslikane v barvi. To je pravzaprav tisto, kar je Skrito za zidovi, kot nam umetnica sugerira v naslovu. V teh 'skritih motivih' v različnih odtenkih zelene želi prikazati svet, ki je ljudem vedno bolj skrit. »Ne potrebujemo veliko, da se rešimo iz začaranega kroga, samo stopiti moramo 'za zidove' in odpreti oči,« še dodaja Veronika Vesel Potočnik, ki je v celostni postavitvi razstave poskušala pokazati predvsem na omejevanje prostora na račun narave. Namenjene so ji vedno manjše površine, skorajda intimne. Kot da smo naravo spravili v rezervate, hkrati pa smo zapisali zakone, da jo lahko ščitimo pred sabo, človeško raso. Zato je zadnji sklop slik tudi v okvirjih. Angažirana kranjska umetnica v svojih delih pravzaprav ne skriva, ampak odkriva odnos ljudi do okolja in narave – ki je vse prej kot dober. **K**

A colorful poster for the 'PISANA LOKA Festival'. The title 'PISANA LOKA' is written in large, multi-colored letters (blue, purple, yellow, red, green). Below it, 'Festival' is written in a white script font. The dates '23. 8. – 1. 9. 2019 v Škofji Loki' are prominently displayed. Below the dates, the names of the performing groups are listed: 'Perpetuum Jazzile, Silence, Zala in Gašper, Amadeo, Borghesia, Uršula Ramoveš in fantje iz Jazbecove grape, delavnice in ulične predstave'. The website 'www.pisanaloka.si' is at the bottom. The poster features a decorative wavy border at the bottom in various colors. At the very bottom, there is a row of logos for various sponsors and partners, including the Municipality of Škofja Loka, several cultural institutions, and local businesses.

## DELAVNICA OUTSIDER V SKUPINI

V petek, 6. septembra, bo med 15. in 19. uro v veliki dvorani Mestne knjižnice Kranj potekala mednarodna delavnica Outsider v skupini, ki jo v okviru partnerskega projekta med Češko in Slovenijo pripravljata Kulturno, umetniško in izobraževalno društvo APÉL iz Kranja in Javni zavod Središče prostega časa Lužanky iz Brna. Po predstavitvi delovanja omenjenega zavoda bo sledila delavnica gledališke in doživljajske pedagogike na temo medgeneracijskega nasilja. Delavnica je namenjena vsem, ki se na kakršen koli način ukvarjajo z gledališčem, gledališko pedagogiko, formalno in neformalno vzgojo in izobraževanjem otrok, mladostnikov in tudi drugih generacij ter vsem, ki oblikujejo, izbirajo in podpirajo programe in dobre prakse v vzgoji in izobraževanju. Na delavnici bosta sodelovala Tomáš Mohapl Doležal in sociologinja in bohemistka Katja Ropret Perne, ki delujeta v enoti Labyrinth (studio dramske vzgoje) v okviru zavoda Lužanky, in Kranjčanki Talija Kaličanin, magistrica profesorica andragogike, prof. pedagogike, ter Andreja Stare, mag. alternativnega in lutkovnega gledališča, akad. igralka in gledališka pedagoginja (obe iz društva APÉL). Ob pedagogih bodo sodelovali tudi otroci in mladostniki igralske šole POTica. **I. K.**

## POLETJE NA MAISTROVEM TRGU

Pred lokalom Kavka na Maistrovem trgu nas bosta v konec počitnic popeljala še dva glasbena četrtka. Prihodnji teden, 29. avgusta, bo nastopil kitarist Sir Croissant iz Banjaluke, 5. septembra bodo zaključek Kavnikne poletne scene »darovali« Koala Voice v »izštekani« verziji, v soboto, 7. septembra, pa bo Jazz opoldne začinila Iva Stanič z bendom. **I. K.**

## KNJIGA O PRAŠAH



**Avtorica in urednica Marjeta Žebovec in pobudnica domačinka Martina Eržen** / Foto: Igor Kavčič

Sredi julija je bila v dvorani Gasilskega doma v Mavčičah predstavitev knjige V zavetju sv. Marije Magdalene s podnaslovom Življenje vasi Praše pri Kranju, ki jo je na pobudo in ob sodelovanju domačinke Martine Eržen napisala Marjeta Žebovec. Na 250 straneh knjige spoznavamo zgodovino kraja, od prvih omemb do danes, župnijo in njeno delovanje, predstavljene so kmetije z domačimi imeni, znameniti krajani pa tudi zanimivosti, o katerih še danes pripoveduje ljudski glas. Knjigo, ki je izšla v samozaložbi Marjete Žebovec, je moč naročiti pri avtorici po telefonu ali preko spletne strani [www.lepa-beseda.si](http://www.lepa-beseda.si). **I. K.**

NAJBOLJ CELOVIT PAKET ZNANJA  
ZA RAČUNOVODJE NA ENEM MESTU

# akademija ir

9 predavanj v Kranju  
med oktobrom 2019 in junijem 2020

Že 14. leto  
zapored  
tudi v  
Kranju

10.  
srečanje  
s temo  
iz mehkih  
veščin

Brezplačen  
kratek  
seminar in  
webinar IR  
po izbiri

Brezplačne  
svetovalne  
ure

Brezplačna  
letna  
naročnina  
na mesečnik  
Unikum



Vpis v sezono  
2019/2020  
že poteka!

Vabljeni  
k prijavi,  
začnemo  
16. oktobra.

**inštitut**  
za računovodstvo

01 360 20 28

[akademija@iracunovodstvo.eu](mailto:akademija@iracunovodstvo.eu)

[www.iracunovodstvo.eu](http://www.iracunovodstvo.eu)

# Za izziv portret

V Galeriji Kranjske hiše bo še mesec dni na ogled razstava fotografij izbranih avtorjev šestih gorenjskih fotografskih društev.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Izziv letošnjega Srečanja gorenjskih fotografov je bil portret v črno-beli tehniki. Po lanski premieri je skupinska razstava gorenjskih fotografskih društev letos doživela prvo ponovitev. »Na razstavi pred letom smo spoznali, da smo s tovrstnim povezovanjem na pravi poti. Tako se večkrat srečamo in izmenjamo izkušnje in s tem tudi osebno kot fotografi raste-mo. S takimi izbiri tudi višamo nivo ljubiteljske fotografije na Gorenjskem,« je povedal član kranjskega društva Simon Krejan, lani glavni idejni pobudnik za skupno razstavo. V Kranjski



**Kar nekaj avtorjev portretov se je udeležilo odprtja razstave v Kranju.** / Foto: Igor Kavčič

Šušarska nedelja  
tržiška je ena in edinstvena

“PRID’ TE, SE GA BOMO SKUPEJ OBUL.”

1. september 2019 v Trzinu

prodaja na stojnicah // kulinarčni festival Tok’ okusn’ // bogat glasbeni in kulturni program // zabava za otroke in odrasle

Trzin Gorenjski Glas Zveza GORENC Mesto Trzin

hiši je na ogled trideset fotografij, po pet izbranih portretov iz vsakega od šestih sodelujočih društev. »V našem društvu smo v izbor dobili devetdeset portretov, od katerih jih je bilo vsaj trideset primernih za razstavo, a smo jih vendarle izbrali pet,« je povedal Krejan ter dodal, da niso podeljevali nagrad, saj je ta že sama uvrstitev na razstavo.

Na njej se s svojimi deli tako predstavljajo iz domačega FD Janez Puhar: Rok Markun, Aleš Komovec, Andreja Peklaj, Vasja Doberlet in Simon Krejan; iz FD Jesenice: Aleksander Novak, Danica Novak, Enes Pivač, Gaber Košir in Jani Novak; iz FK Jesenice: Janez Kramar, Janez Vrzel z dvema portretoma, Marjan Debelak in Milan Polak; iz FK Radovljica Dušan Barič, Jakob Gnilšak, Tomaž Sedej, Vida Markovc in Žarko Petrovič; iz FK TNP Bled: Beno Bergant, Drago Vogrinec, Miro Zalokar, Natalija Kos in Vili Vogelink in iz FK Tržič: Stane Perko, Benjamin Goričan, Milan Malovrh, Mark Per in Špela Kurnik.

Na razstavi je spregovoril tudi predsednik Fotografske zveze Slovenije Igor Debevec, ki je izrazil navdušenje nad povezovanjem fotografov v pokrajini in hkrati dodal, da prav gorenjska društva s svojim bogatim delovanjem tvorijo hrbtnico ljubiteljske fotografije v Sloveniji. Razstava portretov bo v Kranju na ogled od 22. septembra, potem pa se bo selila še na Jesenice, v Radovljico, Tržič in na Bled. **K**



# Erik Šmid v APZ

Zbor Prešernovega imena ima novega mladega dirigenta.

Besedilo: **Igor Kavčič**

**A**kademski pevski zbor France Prešeren je letos praznoval petdeset let obstoja in delovanja. Z majskim slavnostnim koncertom v veliki dvorani Slovenske filharmonije in kasnejšo reprizo v Kranju se je od zbora poslovil dirigent Fernando Mejias, ki je Prešernove pevke in pevce uspešno vodil od leta 2013.

V zboru so v zadnjem letu vložili precej truda v iskanje novega dirigenta, s katerim želijo ohraniti, predvsem pa dodatno oplemenititi visok nivo petja. Kot osmega dirigenta v polstoletni zgodovini je zboru tako uspelo privabiti mladega dirigenta Erika Šmida, ki je po ustanovnem dirigentu Matevžu Fabijanu znova domačin iz Kranja.

Erik Šmid se je z glasbo začel ukvarjati v mladih letih, ko je na Glasbeni šoli Kranj obiskoval pouk klavirja pri prof. Petru Miliću in pouk solopetja pri mag. Francki Šenk. Glasbeno pot je nadaljeval s študijem glasbene pedagogike na Akademiji za glasbo v Ljubljani, kjer je leta 2014 diplomiral, v letu 2016 pa z odliko (diploma summa cum laude) sklenil magistrski študij z magistrskim koncertom pod mentorstvom prof. Marke Vatovca. Posebno strast mu predstavlja zborovska glasba – sprva se je z njo srečal kot pevec in korepetitor v različnih zborovskih sestavih, sedaj pa že več let deluje tudi kot zborovodja (Ženski pevski zbor Mens sonora, Študentski pevski zbor sv.



**Dirigentsko moč Erika Šmida so že prepoznali tudi na Gimnaziji Kranj.** / Foto: Tina Dokl

Stanislava, Mešani pevski zbor Gimnazije Kranj, Dekliški pevski zbor Gimnazije Kranj, Mladinski zbor Glasbene šole Kranj, Ženska vokalna skupina Lipa) in s svojimi zbori prejema najvišja priznanja in nagrade doma in na tujem.

Med zadnjimi dosežki sta dve osvojeni zlati priznanji z Dekliškim pevskim zborom Gimnazije Kranj na mednarodnih tekmovanjih v Kopru in Veroni ter posebni dirigentski nagradi – za najperspektivnejšega mladega dirigenta tekmovanja Aegis carminis 2019 in za najboljšega dirigenta 30. mednarodnega tekmovanja Verona 2019 – ter zlato priznanje in velika nagrada mednarodnega tekmovanja Zlatna lipa Tuhlja 2019, ki jo je osvojil z Moškim zborom Cantores Canrioli. **K**

# Poletje na Pungertu

V okviru programa Stolpa Pungert se te dni odvijajo še zadnje letošnje poletne aktivnosti.



Po sobotni pravljici otroke čaka še ustvarjalna delavnica, ob petkih pa je možno prisluhniti pravljicam na dvorišču – še do konca avgusta.

Besedilo: **Ana Šubic**

Ena od njih so Pravljice na dvorišču, ki jih sicer izvaja otroški kulturni center Krice Krace. Vsak petek ob 18. uri otroke in njihove starše s pravljicami vabijo v znane in malo manj znane koticke v starem mestnem jedru Kranja. Danes, 23. avgusta, se bodo ob tej uri zbrali pred Mitnico, od koder bo Jadranka Završnik obiskovalce odpeljala na skrivnostni pravljичni vrt, kjer jim bo predstavila kamišibaj predstavo Zmaj in veter. Gre za njeno avtorsko zgodbo v verzih, za katero je sama ustvarila tudi ilustracije. Z avtorsko kamišibaj predstavo se sicer jutri odpravlja tudi na vseslovenski festival v Piran. Letošnji cikel pravljic na dvorišču, ki so iz leta v leto deležne večjega zanimanja, bodo sklenili naslednji petek na Glavnem trgu, kjer bo z otroki Petra Korenjak Marčun.

Na Pungertu je živahno tudi ob sobotah. Ob 10.30 tam oživi Stolpova pravljičarna. Jutri bo otroke s pravljico razveselil Bojan Pretnar, po pravljicah pa na pobudo Sonje Mlakar iz

Cafe galerije Pungert potekajo še ustvarjalnice, na katerih si lahko ogrejejo spretne prste. Zadnje avgustovsko soboto po 9. uri bo znova čas za Krančkov zajtrk, še pred tem pa se lahko otroci v sredo z gozdno varuško Špelo Parte iz društva Naturo odpravijo v kanjon Kokre. V stolpu je že na ogled tudi nova otroška razstava, ki prikazuje skulpture meduz, ustvarjene na poletnih delavnicah, in ustvarjalnost otrok na Kranfestu, kjer so poslikali tekstilne krpice. Zadnje avgustovsko soboto ob 18. uri bo na dvorišču pod krošnjami dreves možno prisluhniti otroškemu koncertu, nastopila bo zasedba mladih slovenskih glasbenikov IstRaNbuL.

Z začetkom novega šolskega leta se v Stolp Pungert vračajo redne in vsakodnevne dejavnosti, soustvarjalke programa pod vodstvom Urške Košir pa obljublajo tudi nekaj novosti. **K**

## IMPULZ

DANCE STUDIO

[www.plesni-studio-impulz.si](http://www.plesni-studio-impulz.si)

HIP HOP

JAZZ

PLES ZA NAJMLAJŠE

SALSA

SWING

DRUŽABNI PLESI

INDIVIDUALNE URE

IN ŠE MNOGO VEČ...

V ABIM  
TE NA  
PLES



kupon za  
**25%**  
POPUST  
v septembru

PLESNI STUDIO IMPULZ  
CESTA TALCEV 67, KRANJ  
041 684 006

TE DEN  
ODPRTIH  
VRAT  
2.-6.9.2019

# Že štirinajsti Rekreatur


Tradicionalno rekreativno kolesarjenje poteka prav te dni, spremlja pa ga tudi pestro dogajanje na Glavnem trgu.

Besedilo: **Ana Šubic**

Letošnji Rekreatur sestavljata tradicionalno ekipno kolesarjenje članov našega društva in dogodek Rekreatur ... prihaja!, ki poteka v startno-ciljnem prostoru na Glavnem trgu,« je pojasnil predsednik društva Rekreatur Andrej Zalokar. Tradicionalno rekreativno kolesarjenje prirejajo že vse od leta 2006. Letošnji Rekreatur je tako že 14. po vrsti. Začel se je na včerajšnji četrtek, 22. avgusta, s trideset kilometrov dolgim prologom na trasi Kranj–Naklo–Ovsiše–Besnica–Mohorjev klanec–Glavni trg, do nedelje pa kolesarje čakajo še tri etape. »Vse trase so zavite v tančico skrivnosti, saj niso objavljene na spletu in tudi ekipe bodo šele tik pred startom izvedle njihov potek,« je povedal Zalokar. Na današnji, prvi etapi bo kolesarje pred Globusom čakal avtobus s prikolico za kolesa. Odpeljal jih bo v Nordijski center Planica, od koder se bodo s kolesi vrnili v Kranj, in sicer preko doline Radovne, Bleda, Radovljice, Ljubnega, Kovorja, Križev in Dupelj, pri čemer bodo prekolesarili 82 kilometrov. Podobno bodo izvedli tudi ostali etapi, obe dolgi po okoli osemdeset kilometrov. S tem po besedah Zalokarja nadgrajujejo dosedanji model Rekreatura, ki bo imel še večji poudarek na druženju med udeleženci. »Letos se je prijavilo pet ekip z rekordno daljavo. V ekipi Oranje Tulpen iz Nizozemske je namreč tudi udeleženka iz južnoameriškega Surinama, ki je okoli 12 tisoč kilometrov oddaljen od Kranja.«



Utrinek z lanskega Rekreatura

**DIŠALO BO PO FLANCATIH.** Včerajšnje odprtje Rekreatura je spremljalo dogajanje na Glavnem trgu, kjer bo živahno tudi danes. Po 16. uri bo potekala tržnica dobrot, sodelovali bosta tudi pivovarni Mammut in Tankr. »Poleg tega vabimo na pokušino ocvrtih kvašenih flancatov, ki jih bodo pripravljale članice Turističnega društva Kokrica. Obiskovalci bodo videli celoten postopek priprave od priprave do mesenja testa in na koncu sladkornega posipa na vroče flancate,« je napovedal Zalokar. Med 17. in 18. uro bo sprejem kolesarjev, prav tako tudi po jutrišnji drugi etapi. Jutri se bo program začel že ob 9. uri s tržnico, popestril pa ga bo akustični duo Happy Vibe. 



## KAVARNA VISOKO

Odperta vsak dan v tednu!

Obiščite nejatrativnejše znamenitosti v Poljanski dolini:

- Dvorec Visoko z muzejsko zbirko 'Visoška domačija pripoveduje'
- Utrdbe Rupnikove linije, Šubičevo hišo, številne pohodne in kolesarske poti ter številne dogodke.

Za skupine je potrebna predhodna najava na: [zavod@poljanskadolina.com](mailto:zavod@poljanskadolina.com), 031 720 573



Visoko pri Poljanah 1, Škofja Loka

Poljanska dolina  dolina  
dolina pod Triglavom

# Uveljavljata se tudi v mednarodni konkurenci

Člana Atletskega kluba Triglav Kranj Neža Dolenc in Rok Ferlan Slovenijo zastopata tudi že v mednarodni konkurenci. Oba si želita nastopiti na največjih tekmovanjih, morda celo na olimpijskih igrah.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**, foto: **Gorazd Kavčič**

**V** Atletskega kluba Triglav Kranj trenutno vadi blizu tristo atletov in atletinj, čeprav letošnja sezona še ni končana, pa se v različnih kategorijah in disciplinah lahko pohvalijo že z več kot sedemdesetimi medaljami na državnih prvenstvih in Atletskega pokalu Slovenije. Poleg tega uspešno nastopajo na mednarodnih tekmovanjih, v tej sezoni pa so za slovensko reprezentanco nastopali: Neža Dolenc, Monika Podlogar, Ajda Likar, Karin Kočar, Tjaša Eržen, Jan Skalar, Rok Markelj, Rok Ferlan in Ambrož Škafar.

Tokrat predstavljamo Nežo Dolenc, ki je uspešno nastopila na Poletnem olimpijskem festivalu evropske mladine (EYOF), ter Roka Ferlana, ki je na evropskem prvenstvu do 23 let v teku na 400 metrov osvojil 17. mesto in le za las zgrešil polfinale.

»Atletiko sem začela trenirati zato, ker so se vsi v družini, razen očeta, ki je navdušen kolesar, ukvarjali z atletiko. Tudi moji vrstniki so šli k atletiki in tako sploh nisem veliko razmi-



**Rok Ferlan ima največje uspehe v teku na 400 metrov.**



**Neža Dolenc uspešno nastopa v teku z ovirami in atletskega mnogoboju.**

šljala, za kateri šport naj se odločim. Pred desetimi leti sem enostavno izbrala atletiko in v tem športu uživam še sedaj,« pravi 16-letna Neža Dolenc iz Zgornjih Bitenj, sicer gimnazijka na Biotehniškem centru v Naklem.

»Najprej sem bila dolgoprogašica, nato sem največ tekla na 600-metrskih razdaljah. Kasneje sem skakala v daljino, nato je prišel na vrsto tek z ovirami. Prav tek z ovirami me je posebno navdušil, zato sva se mu s trenerjem Blažem Čadežem še bolj posvetila. Ker sem malce nerodna, mi sprva sicer ni šlo najbolje, vendar me je trener tolažil, da se je z vajo moč vsega naučiti. Tako sem vztrajala in začeli so se dobri rezultati. Na državnih tekmovanjih na 100 metrov z ovirami sem začela zmagovati in dobro mi je šlo tudi na prvih tekmah na 400 metrov z ovirami,« pravi simpatična Neža, ki je tako postala odlična mnogobojka. »Še v konkurenci do 14 let sem bila prvič na tekmovanju v mnogoboju tretja, nato pa sem zmagala. Tekmovanje v mnogoboju se mi zdi zabavno. Ker tekmovanja v posamičnih disciplinah in mnogoboju navadno ne

potekajo istočasno, pa lahko tekmujem tako v teku z ovirami kot v mnogoboju. Tudi treningi v mnogoboju so bolj zanimivi, saj vsak dan treniram dve različni disciplini,« razmišlja Neža, ki ji je v mnogoboju uspelo doseči tudi normo za nastop na Poletnem olimpijskem festivalu evropske mladine, ki je v drugi polovici julija potekal v Bakuju.

»Zame je bilo to do sedaj največje tekmovanje, prej sem za reprezentanco nastopala zgolj na četverbojih. Izkušnja je bila res dobra, osvojila sem petnajsto mesto. Lahko bi sicer bilo še bolje, saj sem imela na koncu 200 točk manj od osebnega rekorda, ki sem ga želela izboljšati,« pravi Neža, ki je sicer tudi aktualna državna prvakinja v svoji konkurenci deklet do 18 let v teku na 100 in 400 metrov z ovirami.

»V osnovni šoli sem plesala balet, igrala sem tudi klavir, tako da sem se šele sedaj bolj posvetila atletiki. Nisem se še povsem odločila, ali bom raje nastopala v teku z ovirami ali mnogoboju, saj je mnogoboj bolj zabaven, boljše rezultate pa imam trenutno v teku z ovirami. Seveda razmišljam tudi o nastopu na največjih atletskih tekmovanjih, tudi na olimpijskih igrah. Drugi leto v Tokiu so zame še prezgodaj, morda pa leta 2024 v Parizu. Do takrat pa me seveda čaka še veliko drugih tekmovanj in treningov,« še pravi Neža, ki ji bo tekmovanje v Bakuju ostalo v lepem spominu tudi zato, ker je tam dobila nove prijateljice, s katerimi se namerava drugo leto spet srečati na evropskem prvenstvu.

Ambicije nastopati na največjih tekmovanjih ima tudi Nežin klubski prijatelj Rok Ferlan, ki trenutno nastopa v konkurenci mlajših članov, uspešno pa se dokazuje tudi že v članski konkurenci.

»Do pred treh let sem se precej časa ukvarjal z nogometom. Tudi oče je namreč igral nogomet, sam pa sem igral v Velesovem in v Šenčurju. Nastopal sem tudi na različnih šolskih atletskih tekmovanjih in bil vedno med najboljšimi. To me je spodbudilo, da sem pred tremi leti za svoj prvi šport izbral atletiko,« pravi 22-letni Rok Ferlan, doma iz Hotemaž. »Najprej sem tekkel na 60 in 100 metrov, nato na 200 in 300 metrov. Nekaj časa sem skakal v daljino, nato pa sem se dokončno odločil za tek in trenutno je moja glavna disciplina tek na 400 metrov. Moj trener je Matjaž Polak in sedaj načrtujeva, da se preizkusim tudi na daljši razdalji, teku na 800 metrov,« pravi Rok Ferlan, ki za svoj dosedanji največji uspeh šteje normo za nastop na evropskem prvenstvu do 23 let na Švedskem, kjer je prejšnji mesec nastopil v teku na 400 metrov in zasedel 17. mesto. Rok je tudi državni prvak na 400 metrov in član slovenske ekipe v štafeti 4 x 400 metrov, ki je nedavno zmagala na ekipnem evropskem prvenstvu. »Želim si nastopiti na čim več pomembnih tekmovanjih, drugo leto si želim nastop na evropskem prvenstvu za člane. Za naprej pa seveda nastop na svetovnem prvenstvu in morda tudi kdaj na olimpijskih igrah,« še pravi Rok Ferlan, sicer tudi študent na elektro fakulteti. **K**

# Svetovna podprvakinja

Mia Kramp l z Golnika je na svetovnem prvenstvu v športnem plezanju v težavnosti zaostala le za rojakinjo Janjo Garnbret in se veselila srebrne medalje. To je njen uspeh kariere.

Besedilo: **Maja Bertoneelj**

Foto: **Manca Ogrin**

Slovenski športni plezalci so navduševali na svetovnem prvenstvu, ki je potekalo v Hačiodžiju na Japonskem. Prvo ime prvenstva je bila Korošica Janja Garnbret, svojo prvo medaljo na svetovnem članskem prvenstvu pa je osvojila Mia Kramp l.

Devetnajstletnica z Golnika je tekmo v težavnosti končala na drugem mestu, kar je njen uspeh kariere. Višje od nje je priplezala le Garnbretova. Veselje ob dvojni slovenski zmagi je bilo veliko. Kramplova kar ni mogla verjeti, da je osvojila naslov svetovne podprvakinje. »Po polfinalu nisem pričakovala stopničk, sem pa vedela, da sem pripravljena tudi za to, odplezala kar najbolje in res se je uresničilo. Sploh še ne dojemam, verjetno bo prišlo za mano. Smer se mi ni zdela zelo zahtevna, je bila pa kar konstantna in mislim, da me je to pripeljalo do drugega mesta, ker mi je uspelo vzdrževati moč,« je povedala članica AO PD Kranj. V letošnji sezoni je s tretjim mestom v balvanih tudi prvič stopila na stopničke svetovnega pokala, v težavnosti pa je dosegla uspeh kariere kar na svetovnem prvenstvu. »Že od nekdaj nisem imela težav z najpomembnejšimi tekmami in nisem bila nič bolj nervozna kot na drugih. Tudi tokrat sem plezala sproščeno, uživala v



**Sproščeno do naslova svetovne podprvakinje**



**Mia Kramp l (levo) je v težavnosti stopila na drugo stopničko. Zmagala je Janja Garnbret, tretja je bila Japonka Ai Mori.**

smeri. Ker je to najpomembnejša tekma v sezoni, sem vedela, da je, če dobiš priložnost plezati v finalu, najpomembneje uživati. To sem naredila in rezultat je posledica tega.«

Na tretjo stopničko se je uvrstila komaj 15-letna Japonka Ai Mori, tretja slovenska finalistka Radovljčanka Vita Lukan pa je bila sedma. »Res sem vesela za Mio, saj si je to res zaslužila. Škoda le za Vito, da ni tretja, da bi ponovile uspeh z mladinskega svetovnega prvenstva v Guangdžovu leta 2016,« je dejala Garnbretova. Že tako je to največji uspeh pod vodstvom selektorja slovenske reprezentance v športnem plezanju Gorazda Hrena, čigar desna roka sta trenerja Luka Fonda in Urh Čehovin, nepogrešljiv pa je tudi fizioterapevt Peter Hribar.

Finale je za las zgrešila Lučka Rakovec (PK FA), na koncu deveta. Zanj je to najboljši rezultat na svetovnem prvenstvu; enako velja tudi za Tjašo Kalan (AO PD Kranj), ki je bila 12. V balvanskem plezanju je bila Kramplova 17., Rakovčeva pa 12. Obe sta nastopili tudi v kombinaciji. Kramplova je priplezala na 14. mesto, Rakovčeva na 17.

Garnbretova si je z odličnimi nastopi kot trenutno edina Slovenka že zagotovila vstopnico za olimpijske igre, ki bodo prihodnje leto v Tokiu. Naslednje, dodatne kvalifikacije bodo konec novembra v Franciji, kjer bo zeleno luč za Tokio dobilo najboljših šest. **1**

# Triglav tek znova na Brdu

Prvo septembrsko soboto bo na Brdu pri Kranju potekal 8. Triglavov tek.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

**V**soboto, 7. septembra, bo na Brdu pri Kranju potekal športno-rekreativni dogodek Triglav tek. V osmi izvedbi se bodo navdušeni tekači in ljubitelji rekreacije lahko vrhunskim športnikom – ambasadorjem Triglav teka – pridružili na petih preizkušnjah: otroškem teku Kuža Pazi na 350 metrov in 700 metrov, družinskem teku na 3,4 kilometra, poslovnem teku trojx na 3 x

3,4 kilometra, teku na 10 kilometrov in na polmaratonu.

Za ustrezne priprave na enega najlepših tekov v Sloveniji so organizatorji poskrbeli z brezplačnimi tekaškimi vadbami. Treninge, ki potekajo pod vodstvom izkušenih trenerjev, lahko obišejo vsi ljubitelji rekreacije, ki se bodo prijavi na 8. Triglav tek in poravnali startnino za katerokoli od petih tekaških preizkušenj. Priprave potekajo vsak torek in četrtek ob 18. uri, vodi pa jih Klemen Dolenc. Zbirno mesto je zelenica pri

kozolcu za hotelom Brdo. Na vadbe se je treba prijaviti na spletni strani <http://www.triglavtek.si/sl/vadbe>.

Redne prijave na 8. Triglav tek so bile odprte do 20. avgusta, možne pa so še po 20. avgustu, a so cene poznih prijavnin višje. Tekači se lahko na izbrano preizkušnjo prijavi na spletni strani <http://www.triglavtek.si/sl/prijava>. Ljubitelji rekreacije si bodo s prijavo zagotovili dan v družbi slovenskih športnih zvezd in pripomogli k boljši oskrbi novorojenčkov. **K**

## KOTALKARJI ZAČENJAJO NOVO SEZONO

Sredi tega meseca so v Drsalno kotalkarskem klubu Triglav Kranj začeli novo sezono. »Po lanskoletni, ki je bila za nas tudi prva, vstopamo vanjo z dvajsetimi tekmovalci. Lani smo se naučili mnogih elementov, udeležili smo se tekmovanja, organizirali smo novoletno revijo na kotalkah in ob vsem tem smo se kljub trdemu delu tudi zelo zabavali,« pravi predsednica Ria Jagodic in dodaja, da se pri njih kotalkarji lahko odločijo, da bodo kotalkali le za zabavo, na dogodkih in prireditvah. Ti obiskujejo treninge dvakrat tedensko. Tisti, ki se odločijo, da bi želeli tudi tekmovali, pa treninge obiskujejo petkrat tedensko. V tej sezoni se bodo otroci lahko udeležili tečaja kotalkanja ali v Športni dvorani Šenčur ali na OŠ Matije Čopa v Kranju. »Letos bomo organizirali kotalkarsko revijo, ki bo pa tokrat adventna. Izvedli bomo gledališko predstavo na kotalkah,« še pravi Ria Jagodic. V. S.

**POPUST 15%**  
 na gotovinski nakup kolesa





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



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



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



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



**WINORA Tria 8**  
BOSCH 400Wh **2.299 €**

**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

# Jelenov klanec je vedno izziv

Prvi avgustovski konec tedna je bil Kranj tudi kolesarska prestolnica, saj so v soboto po kranjskih ulicah potekale kriterijske dirke, v nedeljo pa še 51. dirka za Veliko nagrado Kranja – Memorial Filipa Majcna.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Zanimiv tekmovalni spored se je začel že v soboto popoldne, ko so se na kriterijih najprej pomerili najmlajši. Tekmovalci iz Kolesarskega kluba Kranj so imeli uspešen dan, saj so osvojili vse tri zmage v kategorijah dečkov, mladinci in mladinke pa so v vseh kategorijah stopili na stopničke za zmagovalce. Bor Nograšek, Erazem Valjavec in Jan Lešnik so domačo dirko končali na najvišji stopnički, njihov uspeh pa so dopolnili mladinki in mladince Ana Ahačič, Tjaša Sušnik, Aljaž Petek ter Luka Zihlerl. Naslov državne prvakinja je pri članicah dosegla Tajda Mohorič.

Najbolj atraktiven je bil članski nočni kriterij, ki si ga je ogledalo več tisoč gledal-

cev. Naslov državnega prvaka je osvojil Gašper Katrašnik, ki je svojo kolesarsko pot začel v kranjskem klubu, zdaj pa jo nadaljuje v Adria Mobil. »Poseben občutek je nastopiti na domačih ulicah, kjer je ob progi toliko ljudi, med njimi tudi veliko poznanih. Zmaga mi veliko pomeni, saj sem bil letos kar nekajkrat na stopničkih, zmagal pa še nisem,« je povedal 24-letni Gašper Katrašnik iz Podblice. Tretje mesto je v razvrstitvi državnega prvenstva osvojil član domačega kluba Luka Čotar.

Kolesarski dan v Kranju se je v soboto pozno zvečer zaključil s koncertom skupine Mambo Kings, že v nedeljo zgodaj popoldne pa je bilo 111 tekmovalcev na startu 51. dirke za Veliko nagrado Kranja – Memoriala Filipa Majcna.

Najbolj vroče je bilo na Jelenovem klancu, kjer se je po tradiciji zbralo tudi naj-

več navijačev. Po zanimivih obračunih je na koncu slavil Marko Kump iz ekipe Adria Mobil. »Velika nagrada Kranja je ena večjih dirk za slovenske ekipe in zagotovo sem vesel, da mi je končno uspelo zmagati tudi v Kranju,« je po dirki povedal zmagovalec Marko Kump, ki je premagal najbližja zasledovalca Paola Tota in Marca Cecchinija iz italijanske ekipe Sangemini - Trevigiani.

Najboljši domači kolesar na kranjski dirki Jaka Primožič, ki je osvojil 5. mesto, prav tako v času zmagovalca pa je v cilj pripeljal tudi Luka Čotar, ki je osvojil 9. mesto.

»Dirka je bila kot vsakič precej zahtevna, saj je zelo nepredvidljiva in napadi se vrstijo en za drugim. Letos je bilo sicer malo lažje, če si samo čakal sprint, v beg pa je bilo veliko težje, saj je dirko nadzirala ekipa Adria mobil. Z rezultatom sem zadovoljen, saj nisem pravi sprinter, vendar mi sprint na Jelenov klanec uga-ja,« je po dirki povedal Jaka Primožič, ki te dni nastopa na dirki Tour de l'Avenir (dirki prihodnosti), ki je vrhunec sezone za večino kolesarjev njegove starosti.

»S konkurenco na dirki sem zadovoljen, prav tako tudi z rezultati naših tekmovalcev. Glede organizacije lahko rečem, da je potekala brez težav, in mislim, da smo pripravili še eno odlično dirko,« je povedal direktor Kolesarskega kluba Kranj in direktor dirke Matjaž Zevnik.

Za presenečenje je ob koncu tekmovanja poskrbel Jan Polanc, nosilec rožnate majice na letošnjem Giru d'Italia. Podžupanu Mestne občine Kranj Robertu Nograšku in direktorju Kolesarskega kluba Kranj ter prvemu trenerju v kranjskem klubu Matjažu Zevniku je podaril repliki rožnate majice. **K**



**Najbolj vroče je bilo po tradiciji na Jelenovem klancu, kjer je tekmovalce spodbujalo tudi največ navijačev.**



# Pomembno je, da smo v pogonu

V Kranju v IBI centru se nahaja trgovina Trio Sport, kjer nudijo kolesa vseh vrst, od električnih, gorskih, trekking, cestnih in mnogih drugih, za katera so tudi pooblaščenim serviser. V njihovi ponudbi so tudi komponente ter vsa potrebna dodatna oprema za kolo in kolesarje ter kolesarke preverjenih svetovnih znamk.

Aleks Dončič, ki skupaj z Medino Burnič vodi Trgovino Trio Sport v Kranju, se s kolesi srečuje že od malih nog. »Vedno so me bolj zanimali vsi detajli in specifikacija koles ter želja po nadgradnji znanja, kar je privedlo do rednega spremljanja trga koles in opreme ter sestave in servisa ogromnega števila koles ob študiju in športu,« pojasni Aleks Dončič, ki je na podlagi znanja in izkušenj želel širši množici ponuditi kvalitetne izdelke in storitve, zato sta leta 2017 z Medino Burnič, pri rosnih 26 letih, odprla trgovino Trio Sport v Kranju.

Dončič pojasni, da je pri nakupu kolesa najpomembneje, da kupite kvalitetno kolo, nakup naj bo svetovan s strani specializiranega trgovca, ter da je kolo možno servisirati na pooblaščenem servisu trgovca, ki nudi tudi garancijo. »Stranka se mora najprej odločiti, kateri tip kolesa želi, kot na primer gorsko električno kolo. Pomembna je tudi velikost okvirja, ki se določijo glede na telesne karakteristike kolesarja ali kolesarke, in še številni drugi dejavniki, ki vplivajo na izbiro kolesa, ki jih strankam z veseljem zaupamo ob obisku naše trgovine.«

Najbolj prodajana kolesa ta hip so električna kolesa z Bosch pogonom. Gre za kolesa z izjemnim dometom, močjo ter tihim delovanjem; znana so pa tudi po tem, da se ne kvarijo. »S temi kolesi boste premikali

svoje meje zmogljivega, zato so tudi 'nalezljiva' in tako priljubljena,« pravi Dončič in nadaljuje: »Gre za nemško znamko koles, ki je pod okriljem Scotta. E-kolesa Bergamont z Bosch sistemi, za katera smo tudi pooblaščenim trgovec in serviser, nudijo štiri funkcije pomoči. To pomeni, da lahko na zaslonu poljubno izbiramo vrsto pomoči, ki je bomo deležni ob poganjanju. S temi kolesi lahko dosegamo tudi dvesto kilometrov dometa, ki pa je odvisen od teže kolesarja, terena, kadence in vrste pomoči.«

Za vsa kolesa, kupljena v trgovini Trio Sport, vam nudijo prvi nastavitveni servis brezplačno. To pomeni, da ob nakupu električnega kolesa prvi nastavitveni servis opravijo po sto do tristo kilometrih oziroma po petih do petnajstih urah uporabe. Redni servis pri njih zajema pregled kolesa, centriranje koles, nastavitve zavor in menjalnikov, merjenje obrabljenosti verige in verižnikov, mazanje gibljivih delov, napihovanje zračnic na predpisan tlak. Nudijo tudi servisne storitve po potrebi, od manjših pa do večjih zahtevnih posegov. Poleg koles, zaupa Dončič, so pravi prodajni hit poganjalci Cruzee, ki niso priljubljeni samo pri nas, ampak po celem svetu. Gre za najlažje poganjalce na svetu, na voljo v desetih barvah, ki so primerni za otroke od enega do šestega leta starosti.



Trgovina Trio Sport v Kranju

Zaradi uspešnega poslovanja in zadovoljstva njihovih strank ter obiska njihove trgovine iz vseh koncev Slovenije se že spogledujejo z idejo po odprtju še ene trgovine na slovenskih tleh, poleg že obstoječe trgovine v Kranju. »Imamo pa tudi spletno trgovino [www.triosport.si](http://www.triosport.si), kjer lahko vsak trenutek nakupujejo tako kupci iz Slovenije kot od drugod,« je sklenil Aleks Dončič, ki prisega na vse vrste koles, saj pravi, da je pomembno le to, da smo v pogonu.



## OBČUTI MOČ, ZANESLJIVOST IN TIŠINO e-kolesa Bergamont z Bosch pogonom

Izjemna akcija v septembru!

CRUZEE najlažji poganjalci na svetu!



Na voljo v 10 barvah



Delovni čas: pon-pet: 9.-19, sob: 9-13, Jelenčeva ul. 1 (IBI center), Kranj, T: 040 996 668, [www.triosport.si](http://www.triosport.si)

# Poklonile se bodo priljubljenemu predsedniku

Pri Ženskem košarkarskem klubu Triglav bodo septembra pripravili velik mednarodni turnir, s katerim se bodo spomnili tudi dolgoletnega predsednika Jerneja Gortnarja.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

V športni dvorani na Planini v Kranju se bo med 6. in 8. septembrom pomerilo šest ženskih vrhunskih ekip iz Rusije, Češke, Italije, Madžarske ter Slovenije. »Košarkarski turnir organiziramo v spomin na ustanovitelja in dolgoletnega predsednika in podpornika Ženskega košarkarskega kluba Triglav Jerneja Gortnarja, ki se je od nas poslo-

vil v letošnjem letu. Bil je velik ljubitelj ženske košarke, klub je popeljal v vrh slovenske košarke in uspel ženski košarki v naši regiji ustvariti večjo prepoznavnost in primernejše mesto v družini vseh športov. Z memorialnim turnirjem želimo ohraniti spomin nanj in mu izkazati zahvalo in spoštovanje,« pravijo pri kranjskem klubu in dodajajo, da pripravljajo velik spektakel.


»Obeta se nam pravi praznik ženske košarke, saj tako uglednih in kakovostnih ekip v Kranju še nismo gostili. Z vrhunsko izvedbo in privlačno kuliso turnirja se v klubu želimo približati najmočnejšim evropskim turnirjem, športnicam zagotoviti primerno konkurenco in razvoj, gledalcem pa košarkarski spektakel,« pravijo odgovorni in na prireditve vabijo vse ljubitelje ženske košarke in športno spodbujajo vsa dekleta.

»Obeta se nam pravi praznik ženske košarke, saj tako uglednih in kakovostnih ekip v Kranju še nismo gostili, poudarjajo organizatorji pri ŽKK Triglav.

Turnir se bo začel v petek, 6. septembra, ob 18. uri s tekmo med domačinkami, članicami Ženskega košarkarskega kluba Triglav (ŽKK Triglav) in italijansko ekipo San Martino Di Lupari. Ob 20. uri si bosta nasproti stali še češka ekipa Žabiny Brno in ruska ekipa Enisey Krasnoyarski.

Bogat program bo sledil v soboto, 7. septembra, ko se bo spored tekem začel že ob 10. uri s tekmo med madžarsko ekipo Beac in ekipo San Martini Di Lupari ter ob 12. uri nadaljeval s tekmo med ekipama slovenskih državnih prvakinj Cinkarno Celje in Žabiny Brno. Večerni spored se bo začel ob 18. uri z obračunom med košarkaricami Triglava in ekipo Beac ter zaključil s tekmo med Cinkarno Celje in ekipo Enisey Krasnoyarsky, ki se bo začela ob 20. uri.

V nedeljo bodo na sporedu še tekme za končno razvrstitev, finale pa bo na sporedu ob 19. uri.

Vstopnine na tekme ne bo, organizatorji pa bodo veseli prostovoljnih prispevkov. 



**ŽKK TRIGLAV**  
f žkktriglav www.zkktriglav.com

**MEDNARODNI ŽENSKI KOŠARKARSKI TURNIR KRANJ 2019**  
MEMORIAL JERNEJA GORTNARJA

**ŠPORTNA DVORANA PLANINA, 6.- 8. septembra 2019**

**PETEK - 6. september**  
18.00 - ŽKK Triglav (SLO) : San Martino Di Lupari (ITA)  
20.00 - Žabiny Brno (CZ) : Enisey Krasnoyarski (RUS)

**SOBOTA - 7. september**  
10.00 - Beac (HUN) : San Martino Di Lupari (ITA)  
12.00 - ŽKK Cinkarna Celje (SLO) : Žabiny Brno (CZ)  
18.00 - ŽKK Triglav (SLO) : Beac (HUN)  
20.00 - ŽKK Cinkarna Celje (SLO) : Enisey Krasnoyarski (RUS)

**NEDELJA - 8. september**  
15.00 - tekma za 5. mesto  
17.00 - tekma za 3. mesto  
19.00 - tekma za 1. mesto

Vstopnina: prostovoljni prispevki

Medijski pokrovitelj: **Gorenjski Glas**

**Herz** **veto** **ELTRON** **stern** **LON**  
UNITAS Group Group Group

**ecce** **triglav** **dinamikarstvo** **BIAL** **RADIATORS** **MegaterM**  
dovrtael d.o.o. BIAL RADIATORS MegaterM

# Plavalci zbrani v Kranju

Prvi avgustovski konec tedna je v kranjskem pokritem bazenu potekalo letno odprto združeno državno prvenstvo v plavanju.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**, foto: **Gorazd Kavčič**

Kar štiri dni je trajalo letošnje odprto združeno državno prvenstvo v plavanju, ki so ga v začetku tega meseca pripravili v Plavalnem klubu Kranj. »V teh štirih dneh je v Kranju nastopilo 322 tekmovalcev iz tridesetih klubov iz Amerike, Italije in Slovenije. Skupaj je bilo okoli 1400 startov, kar je bil za nas kot organizatorje kar velik zalogaj. Vendar smo na koncu zadovoljni, tudi rezultati so bili na zavirljivem nivoju,« je ob zaključku prvenstva povedal vodja tekmovanja Samo Salihović in dodal, da je bilo doseženih tudi nekaj državnih rekordov.

Odlično je šlo na prvenstvu mladim kranjskim plavalcem in plavalkam. Na 50 metrov hrbtno je slovenski prvak z mladinskim rekordom Slovenije postal triglavan Sašo Boškan, ki je mladinski rekord odplaval tudi na 100 metrov hrbtno. Mladi plavalci Triglava so tudi sicer dosegli kar pet kadetskih in mladinskih rekordov v štafetah na 100 in 200 metrov prosto ter 100 metrov mešano. Prav tako se je v članski konkurenci izkazala Tjaši Vozel iz kranjske Zvezde, ki se je na 200 metrov prsno z 2:29,41 spustila pod mejo 2:30.

Z rezultati svojih mladih upov so bili zadovoljni tudi organizatorji tekmovanja. »Naš klub vztraja pri delu, v mlajših kategorijah imamo državne prvake in podprvake. Klub gradimo z veliko podporo staršev in ekipe, ki vodi ta klub. Trenutno je okoli sto članov, od tega je polovica tekmovalcev,« je povedal predsednik Plavalnega kluba Kranj Jože Krek. **K**



**V kranjskem bazenu so navdušili mladi plavalci in plavalke, med njimi tudi Zala Pogačar.**

**ZAVOD ZA ŠPORT KRANJ vabi na Pokriti olimpijski bazen v Kranju v kopalni sezoni 2019/20**

**Novost je vodena vadba in svetovanje v terminu od 20. do 22. ure.**



**Pokriti olimpijski bazen obratuje od 3. 9. 2019:**

- pon.–pet.: od 7. do 16. ure in od 20. do 22. ure,
- sobota: od 9. do 22. ure,
- nedelja: od 7. do 22. ure.

Med 16. in 20. uro je bazen rezerviran za klubske vadbe in je za rekreacijo zaprt.

V večernem terminu od 20. do 22. ure je bazen za rekreacijo zopet na voljo. Vsi obiskovalci lahko izkoristijo svetovanje učitelja plavanja ali vodeno vadbo. Informacije o tem in prijave:

**luka.smrkolj@zsport-kranj.si in recepcija bazena.**

**Do konca septembra so v prodaji sezone vstopnice po akcijskih cenah:**

- odrasli: 150 EUR (redna cena 230 EUR),
- otroci, študentje, upokojeanci: 105 EUR (redna cena 154 EUR),
- družinska (trije člani): 290 EUR (redna cena 461 EUR),

**dnevne vstopnice:**

- odrasli: 6 EUR,
- otroci, študentje, upokojeanci: 4 EUR,
- družinska (trije člani): 12 EUR.

Informacije na recepciji bazena, tel.: 04 20 14 440  
in **www.zsport-kranj.si**

# S konji povezana že od malega

Besedilo: **Jasna Paladin**

**V**Lokarjih na obrobju Vodice, kjer je bil zadnje desetletje Konjeniški center Vodice, od maja dalje deluje Konjeniški center Logar. Vodita ga mlada inštruktorica jahanja Darja Nunar iz Kranja in njen fant Franci Logar z ekološke kmetije Logar, pod katero konjeniški center tudi sodi. »Naš konjeniški center je poseben v tem, da je del ekološke kmetije in da vso hrano za živali pridelamo sami. Konji tako jedo doma pridelan oves, ječmen, seno ... Vse je domače, vse pridelano ekološko in kakovostna hrana se pri zdravju in počutju konj še kako pozna,« nam pove Darja Nunar, ki je s konji povezana že vse življenje, pred leti je z njimi tudi tekmovala v preskakovanju ovir, svoje znanje pa želi zdaj prenesti predvsem na mlajše. **K**



**Darja Nunar iz Kranja na obrobju Vodice s fantom vodi svoj konjeniški center.** / Foto: osebni arhiv

**Z vami že več kot 10 let**

Tekmovanja in nastopi so **naša strast**

**JAY DANCE STUDIO**

**TEČAJI:**

- Plesni vrtec
- Otroci in mladi od 6 leta naprej
- Hip Hop
- Hip Hop dame
- Street dance
- Družabni plesi
- Breakdance
- Valete in maturantski plesi
- Rojstnodnevne zabave

VAS JE STRAH ZAČETI? TUDI NAS JE BILO. A POTEM SMO SE V PLES PREPROSTO ZALJUBILI.

**TEL.: 051 869 849**  
**www.jaydancestudio.si**

**Plesni tečaji že od 15€ dalje**

**staršem prijazni**

**SHAPEUP**  
Spoznajte moj karakter

**Funkcionalni trening**

- Individualni trening
- Pilates
- Vadba z utežmi
- Prehransko usmerjanje
- Vadba za starejše

*Mirjana Ninič*

**040 528 292**  
**www.shapeup.si**

**Naslov: Koroška cesta 53d, Kranj**

**KUPON**

**20% popust na vse storitve**  
za vse novo vpisane člane v mesecu septembru

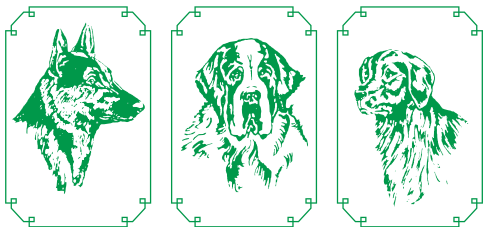
# S psom v šolo

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

**P**es je postal pomemben del družinskega življenja, zaradi česar se tudi srečuje z zahtevami urbanega okolja. »V času, ko so psi pod drobnoogledom, saj je njihovo število v porastu, ko se z njimi sprehajamo, se družimo z njimi in jih jemljemo s seboj na dopuste, je izrednega pomena, da imamo ob sebi psa, ki bo sposoben doživljati in sprejemati različna okolja popolnoma sproščeno in bo nemoteč za okolico. Iz leta v leto tako različna društva organiziramo več

različnih stopenj šolanja psov, od igralnih uric za najmlajše, male šole in osnovne poslušnosti do agilityja ter nadaljevalnih tečajev sledenja, poslušnosti in obrambe. V mali šoli kužke vzgajamo in učimo po načelu pozitivne motivacije, kar pomeni, da ne uporabljamo nobene prisile, temveč jih za pravilno izpolnjevanje ukazov nagradimo z veliko igre, priboljški in pohvalo. Bistvo male šole so socializacija, vzgoja in vzpostavitev vodnikove avtoritete, namenjena pa je psom, starim od tri do devet mesecev. V tečaju osnovnega šolanja se pes nauči vseh vaj, ki so potrebne, da pridobi naziv sprem-

ljevalec na vadišču in v urbanem okolju, vodnik pa naziv vodnik psa spremljevalca. Primeren je za vse pse od desetih mesecev starosti naprej,« je pomen šolanja poudarila Metka Bartol iz Kinološkega društva (KD) Naklo. V KD Naklo pred začetkom tečajev pripravijo tudi dvourni predavanja, ki ga priporočajo za udeležence vseh vrst tečajev. »Pse in vodnike poučujejo inštruktorji, ki so svoje bogato kinološko znanje pridobili z dolgoletnim šolanjem psov in izobraževanji. Vsi tečajniki s psi ob uspešnem zaključku tečaja lahko opravljajo vse zelene izpite in pridobijo uradne nazive.« **K**



KINOLOŠKO DRUŠTVO NAKLO

## VPISUJEMO

## V JESENSKE TEČAJE

**Ponedeljek, 2. 9. 2019, ob 17. uri**

**na vadišču KD Naklo**

(ob nadvozu AC Naklo–Strahinj)

**Vabljeni!**



**Več informacij:** 040 476 323 (Božo) • [kd.naklo.malasola@gmail.com](mailto:kd.naklo.malasola@gmail.com) • [www.kd-naklo.si](http://www.kd-naklo.si)

**DAN ODPRTIH VRAT: 31. 8. 2019 od 10. do 12. ure.**

**Vljudno vabljeni na predstavitev kinoloških disciplin!**



**Simpatična fanta** na fotografiji sta Jernej Kežar in njegov sin Izidor. Sredi julija smo ju srečali na kulturnem dogodku z naslovom Gajevci v Prešernovem gaju, ki ga pripravljata njuna mama oziroma babica Petra Puhar Kežar. Pravzaprav gre za družinski projekt, saj je Jernej, po stroki oblikovalec, pripravil grafično podobo za dogodek, osemletni Izidor pa je poskrbel, da si je vsak obiskovalec na programskem listu lahko prebral nekaj zanimivosti o dogodku in katere pesmi Simona Jenka, Franceta Prešerna, Janeza Puharja ter drugih je izvajal Šenturški oktet. I. K. / Foto: Primož Pičulin



**V Kamniku** najdemo kar štiri male pivovarne in na zadnjem festivalu piva smo v objektiv ujeli Kranjčana in domačina, Simona Koštomaja ter Denisa Pavliča iz pivovarne Maister Brewery. Fantoma dela ni primanjkovalo, saj je bila vročina neizprosna. Je pa res, da se je največ obiskovalcev na festival usulo, ko se je sonce že malce skrillo za strehe hiš kamniškega Glavnega trga. A. B. / Foto: A. B.



**Juš Veličković** je vodja organizacije Blejskega plavalnega izziva, ki ga pripravljata Kranjsko plavalno društvo Zvezda in je letos potekal tretje leto. Z odlično organizacijo so privabili več kot tristo plavalcev in plavalk z vseh koncev sveta, ob pomoči številnih prijateljev pa je nekdanji kranjski plavalec požel vrsto pohval in predvsem obljub, da se bo slovenski praznik daljinskega plavanja lahko uspešno nadaljeval tudi naslednja leta. V.S. / Foto: Vilma Stanovnik



**Primož Čebašek** iz restavracije El restaurante Mexico ni bil le eden izmed sponzorjev letošnjega Slovenskega 12-urnega teka, ki je julija potekal v Kranju, ampak je bil, skupaj z ekipo Chimichangas dream team, tudi eden izmed aktivnih udeležencev prireditve. Preteči mu je uspelo kar dobrih 42 kilometrov. V. S. / Foto: Vilma Stanovnik

**Festival Rolka** je tudi letos na Bled privabil množico obiskovalcev, tako radovednežev, ki so uživali v vragolijah tekmovalcev, kot tudi gostinskih ponudnikov, med katerimi smo našli na simpatično kranjsko navezo – Andreja Kopač, Mehtab Singh in Aleš Blaž so marljivo skrbeli za gašenje žeje na Jezerski promenadi. S. L. / Foto: Gorazd Kavčič



**Na eni** od Odprtih kuhin v Ljubljani smo srečali tudi Idrijsčana Dejana Lidjana in Urbana Jelovčana (levi), Gorenjca, doma iz okolice Kranja. Fanta sta združila moči že pred časom ter v Idriji v svoje roke vzela gostišče Barbara, upravljata bližnji hostel, v delovni vlogi pa ju lahko srečate tudi na kopaljšču Lajšt v Idrijski Beli. A. B. / Foto: Tina Dokl



**Na sladkem praznovanju** ob osmi obletnici Medenega vrta v Šenčurju tudi tokrat ni manjkal znani karikaturist Boris Oblak. Ta svoje znanje rad deli v okviru ustvarjalnih delavnic, z zabavnimi ilustracijami pa je v Medenčku polepšal dan predvsem najmlajšim. S. L. / Foto: Gorazd Kavčič



**V teh dneh** Kranj gosti tradicionalni Jazz Kamp Kranj. Zaključuje se jutri. Festivalni program je pester. Spremlja ga tudi Vinski scenosled, v večernih urah se največ dogaja na odru pred Cafe Galerijo Pungert, v lokalu in zunaj njega pa za postrežbo gostov oziroma obiskovalcev koncertov skrbijo tudi dekleta s fotografije: Sonja Mlakar s svojo ekipo. A. B. / Foto: A. B.

## KRANSKO KUHNNO BO ZAČINIL DŽEZ

**Vrt gradu Khislstein bo jutri, v soboto, gostil Kransko kuhno.**

V objemu srednjeveškega obzidja gradu Khislstein bo jutri, v soboto, 24. avgusta, od 11. ure dalje potekala Kranska kuhna, ki bo tokrat povezana z Jazz kampom Kranj, ki poteka prav te dni, tako da bo ob razvajanju brbončic možno slišati tudi džezovske ritme. Te bo v dopoldanskem času pospremila Muzejčica iz Gorenjskega muzeja z delavnico za najmlajše. Sicer pa na kranjskem zavodu za turizem in kulturo pripravljajo tudi nov kulinarčnih dogodek – prvo soboto v oktobru bo v Rovih pod starim Kranjem potekal prvi festival piva in kranjske klobase. **A. Š.**

## POLETNE FILMSKE POČITNICE

Po uspešni izvedbi v začetku julija bodo v Mestni knjižnici Kranj (MKK) zadnji teden v avgustu ponovili počitniško računalniško šolo za osnovnošolce oz. Poletne filmske počitnice. Na delavnicah pod vodstvom Domna Dolenca in Tonija Mlakarja bodo udeleženci spoznali osnovne pojme video ustvarjanja (slika, kader, scena, osvetlitev, kadriranje in video montaža), osnovne zakonitosti dela s kamero in v video montaži, osnovne zakonitosti pripovedovanja in adaptacije zgodbe. »Ker so poletne počitnice čas, ko otroci odmislijo šolo in se sprostijo, je to odlična priložnost, da filmske tehnike, osnovne pojme in zakonitosti filmografije spoznamo skozi stvaritve, ki na filmsko platno rišejo prijetne in včasih malo navihane zgodbe,« so poudarili v MKK. Skupina za učence od 4. do 9. razreda je že zasedena, v skupini za učence prve triade pa je še nekaj prostih mest. Delavnica za mlajše učence bo potekala vsak dan od 26. do 30. avgusta med deveto in pol enajsto uro. Potrebne so predhodne prijave. **A. Š.**

## ŠE ZADNJI FILMI POD ZVEZDAMI

V okviru Filmov na Planini si bo danes, v petek, 23. avgusta, ob 20. uri možno ogledati film *A je to! Pat in Mat* znova v akciji, za zaključek pa bo v petek, 30. avgusta, na sporedu še *Kralj plaže*. V četrtek, 29. avgusta, bodo sklenili tudi letošnjo sezono Filmov na Vovkovem vrtu – s Štigličevim legendarnim filmom *Na svoji zemlji*, ki ga bodo predvajali ob 20. uri. Med 29. avgustom in 2. septembrom se obeta še festival FilmMixer. **A. Š.**



**4 dnevni festival**  
**Predoslje**  
pri Kranju  
**22. - 25. 8. 2019**

**ČET** Klapa Šufit, Kvatropirci

**PET** Jan Plestenjak

**SOB** Pop Design, Zvita feltna,  
Bečo & Co., **ognjemet**

**NED** Poskočni muzikantje,  
San Di Ego, Veseli svatje

PROST VSTOP

PROST VSTOP

V četrtek in petek koncert pod gorami. Vstopnice v prodaji za četrtek in petek v **Eventim, Petrol, Tišler bar.**

KRAJEVA SKUPNOST PREDOSLJE, PREDOSLJE 34, KRANJ

Medijski pokrovitelj:  
**Gorenjski Glas**



# Kresali bodo iskre

Na Planini pripravljajo prvi TEDx dogodek, na katerem želijo pokazati potencial domačinov.

Besedilo: **Ana Šubic**

**P**rvi dogodek TEDxPlanina: Krešemo iskre bo potekal zadnjo nedeljo v avgustu. Glavni organizatorki sta Sara Aranel in Mateja Kusterle. Obe bivata na Planini in z dogodkom sta želeli izpostaviti posameznike, ki živijo ali delajo v tej kranjski soseski in imajo idejo, vredno širjenja. »Želeli sva pokazati, kako pestro je prebivalstvo Planine in kako veliko talentov in potenciala ima. V ožjo ekipo organizatorjev so se nama pridružili še Domen Dolenc, Tilen Kusterle, Martina Praprotnik in Ines Stojanovič,« je razložila Mateja Kusterle. Za organizacijo TEDx dogodka so zaprosili neprofitno organizacijo TED, ki podeljuje licence. »Pri izvedbi zato spoštujemo njihova pravila in eno izmed njih je, da lahko povabimo največ sto poslušalcev,« je razložila Mateja Kusterle. Brezplačne vstop-

nice so tako že pošle, slušatelji pa bodo lahko prisluhnili petim različnim govornikom, ki s svojo življenjsko zgodbo, delom in izkušnjami lahko zanetijo poglobljeno razpravo in spodbudijo pozitivne spremembe. Mitja Legat, deskar in video producent, bo delil svoje razmišljanje o sreči. Socialna delavka in svetovalka Mateja Debeljak, ki v življenju v prvi vrsti izhaja iz srca, bo spregovorila o komunikaciji, ki zbližuje. Živa Drinovec, aktivna članica kulturno-umetniškega društva SubArt, bo delila osebno zgodbo o tem, kako se je spremenila, ko je zamenjala okolje. Arhitekt, ki ga pri delu navdihujejo multidisciplinarnе rešitve, Srđan Nađ bo govoril o soseskah za ljudi. Režiser, ustvarjalec, aktivist hip hop kulture in podjetnik Rok Kadoič bo nastopil z govorom Delaj to, kar drugi ne. Navzoči bodo lahko uživali tudi v umetniški točki – sodobnem plesu Alexa Kodeka in Tamar Polanc. **x**



**Govorniki bodo Rok Kadoič (na fotografiji), Mitja Legat, Mateja Debeljak, Srđan Nađ in Živa Drinovec.** / Foto: arhiv organizatorja



## 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 nadevom, zelenjavnimi, špinačnimi iz polnozrnatega testa, sladkimi s skuto in rozinami, borovničevimi, malinovimi, jagodni s smetano, limonini, mangovi z jogurtom, čokoladnimi, čokoladni z banano, čokoladnimi s temno čokolado in malinami ali pomarančo, malinovi z belo čokolado, gozdni sadeži,...

Nakupovalni center Deteljica, Bistrica pri Trziču

Ponedeljek – petek: 9.00 – 16.00

Sobota: 9.00 – 12.00

Peter Vogelnic s.p., 041 234 638, Deteljica 10, 4290 Trzič, [www.moji-struklji.si](http://www.moji-struklji.si), [www.kofce.si](http://www.kofce.si)



14  
eur/kg  
orehovi

# Mizar s smislom za kuho in instinktom za dober zrezek

V zadnjem domačem MasterChefu smo med tekmovalci navijali tudi za 36-letnega Bojana Beštra, sicer mizarja, doma iz Podblince nad Zgornjo Besnico. Bojan je dovolj spretno vrtil kuhalnico, da je ostajal v šovu, njegova pot pa se je na koncu končala tik pred velikim finalom.

Besedilo: **Alenka Brun**

**K**o sva se dogovarjala, ob kateri uri se dobiva, so bila usklajevanja nekako takšna: on je našteval, kaj ga čaka čez dan, ko sva ugotovila, da je najbolje, da pokliče, ko bo zaključil zadnje delo. Na srečo je bil petek in je bil ob sedmih zvečer že prost. Bojanu kot mizarju namreč dela ne manjka. Že pred MasterChefom je bilo tako, sedaj ga je še več. Ob sobotah in nedeljah pa ga najdete na veselnicah in zasebnih zabavah za žarom, kjer veselo pripravlja svojo najljubšo sestavino, meso. To, da mu jezik teče kot namazan, je v tem primeru le plus. »Kdo te bo pa gledal, če boš na veselici pekel in boš tiho.« Zareži se: »Ljudje pravijo, da sem res pojava.«

Ko se je Bojan prijavil v šov MasterChef Slovenija, je vedel, v kaj se spušča, a je vseeno pomislil, glede na to, da se dobro pozna, bo ali ne prišlo do trenutka, ko 'mu bo kdo živec spulil', kot se izra-

zi. Sam rad je malo, ampak tisto dobro. Odkar je bil v MasterChefu, je izgubil precej kilogramov. Največ poje seveda njemu ljubega mesa, po šovu pa je na njegovem jedilniku poleg paradižnika našla nekaj prostora tudi druga zelenjava.

**Začeli ste kuhati, ko je zbolela mama. Koliko ste bili stari?**

Kakšnih enajst let. Oče je vedno kuhal čisto govejo juho, na krožniku se je potem znašlo še meso iz juhe ...

**In pražen krompir?**

(smeh) Ne, kruh.

**Pa ste se odločili, da boste vi prijeli za kuhalnico ...**

Ko mi je večkrat jed res dobro uspela, sem pa sploh dobil veselje. Kakšna se mi je pa tudi ponesrečila.

**S čim ste začeli?**

Najprej sem ogromno delal na testeninah in omakah. Potem me je začelo zanimati meso in kmalu žar.

**Kako ste pa prišli v stik z mesom?**

Doma imamo vsi radi meso. Lahko

rečem, da zame obrok ni obrok, če na krožniku ni mesa. Ko pa sem se spoznal še z žarom ... Imam zunanega in notranjega – stalno sta v pogonu.

**Sladic se pa niste ravno lotevali?**

Res je. Dokler nisem prišel v MasterChef, sem imel do njih kar neko strahospoštovanje. Nisem se jih loteval. Nekajkrat sem jih poskušal narediti doma, a mi nikoli ni uspelo.

**Česa pa ste se lotili? Peke potice, cvrtja krofov?**

Tudi potice, vendar končni rezultat ni bil nikoli takšen, kakršen bi moral biti. Poskušal sem različne recepte, eksperimentiral, se trudil, a največkrat mi ni uspelo. Mislim, da sem tako dobil prav odpor do sladice.

**Če se vrneva k mesu ...**

Torej, kar smo včasih pekli mesa doma, je bilo na koncu vedno prepečeno. Ampak takrat se nihče ni spraševal, kaj je sploh dober zrezek. Danes pa je tako, da prepečenega zrezka nihče ne bo jedel. Ali mora biti na krožniku srednje



ROVI POD STARIM KRANJEM

## Vinská pot

NOVEMBER

Okusite vinorodno in kulinarčno Slovenijo

Več kot 40 degustacijskih točk



PETEK **08.** in SOBOTA **09.** in NEDELJA **10.**

PETEK **15.** in SOBOTA **16.**











[www.visitkranj.si](http://www.visitkranj.si)

pečen ali srednje surov, da je še rahlo krvav. Piščanca niti ne maram najbolj, zame je kraljica svinjska ribica. Odkar sem prišel iz MasterChefa, me najbolj zanima zorjena govedina. Poigravam se tudi s tem, da jo sam zorim. Rad imam tudi divjačino. Srnin hrbet, jelena ...

### **Žar pa pravite, da je zakon.**

Ja. Na plin, oglje ... A na začetku sem največ pekel doma. Kasneje so me velikokrat bližnji in prijatelji, ko so pripravljali piknik, prosili, ali bi lahko pekel na žaru. Ker pa sem imel veselje, sem se včasih kar sam javil za žar mojstra.

### **Kako pa je sploh prišlo do tega, da ste se prijavi v šov?**

S hčerko Marušo sva vedno na televiziji spremljala različne MasterChefe, tuje in domače. Kot žirant me je recimo navdušil Gordan Ramsay. V njegovem nastopu sem na trenutke videl sebe: eksplodira lahko v sekundi, a ne brez veze; ne skopari z besedami in vsakemu pove svoje. Potem sva gledala lanskega domačega MasterChefa, in ko je bilo konec sezone, sem se usedel za računalnik ter se prijavil.

### **Koliko pa ste dejansko znali kuhati, ko ste šli v šov? Drugače ste mizar.**

Nekaj malega. Poleg mesa sem znal pripraviti kako čorbo, tudi ribe mi niso bile čista neznanka. Nekaj znanja sem imel, saj sem doma ogromno kuhal. Kuha ob nedeljah pa je bila in je še danes moja domena. Takrat imam čas, med tednom me pač ni, ker delam.

### **S čim pa mislite, da ste jih navdušili, da so vas sprejeli?**

Mislim, da največ s tem, da mi jezik spontano teče. Bil sem takšen, kot sem. Nisem se nič delal lepega. Pa nisem se kaj veliko obremenjeval s tem, koliko kamer je obrnjenih vame ter kakšna vprašanja dobivam tisti trenutek. Tako so verjetno preizkusili, kako prenesem pritisk. Ker v takih situacijah lahko zmr-



**Bojan Bešter** / Foto: arhiv Pop TV

zneš ali pa ne. Moram reči, da je bil šov zanimiva izkušnja. Lahko rečem, da si – kljub temu da me težko kdo sprovcira – ne bi nikoli mislil, da bom dejansko lahko brzdal samega sebe.

### **So vam izkušnje, ki jih včasih doživite kot mizar – ko prihajate v stik z ljudmi, ko vas preganjajo roki – v danih situacijah v šovu prišle prav?**

Ne obremenjujem se z nobeno zadevo, dokler do nje ne pride. Rešujem jo tisti trenutek, ko ali če jo je treba reševati. Brez veze je zganjanje panike vnaprej. Težko me spraviš s tira, kar sem že omenil. Navajen sem komuniciranja s stranko, ker sicer bi bila naročena kuhinja težko dokončana do roka, recimo. Tako da sem določenih situacij enostavno



**OKUSI PIVA IN KRANJSKE KLOBASE**

**SOBOTA**  
**5**  
**OKTOBER**

**ROVI POD STARIM KRANJEM**

[www.visitkranj.com](http://www.visitkranj.com)

Cenejše vstopnice so na voljo na vseh Petrol servisih in prodajnih mestih Eventim.





**Brez selfijev ni šlo: Bojan v družbi žiranta Bineta Volčiča** / Foto: osebni arhiv

vajen. Je pa res, da toliko knjig o kuhinjski, kot sem jih prebral v času, kar sem bil v MasterChefu, nisem še nikoli prej. **So pa na vas v šovu vseeno velikokrat gledali kot na mizarja ...**

Nisem pač s 'foha'. Z Andrejem Težakom - Teškyjem sva bila edina, ki nisva izhajala iz kulinarčnih vod.

**Prišli pa ste vse do finala.**

Res je. En dan prej pa sem jim rekel, da je konec. (smeh)

**Ostajate mizar?**

Ja, seveda. Ko sem bil v MasterChefu, sem mizarstvo malce postavil v kot, tako da sem sedaj toliko bolj pridren.

**Česa ste se v MasterChefu naučili, ali če rečeva, kaj vas je šov naučil?**

S področja kuhanja ogromno, veliko novega. Bolj sem spoznal zelenjavo, pa kaj gre skupaj, kako je s temperaturami ... Res sem se naučil veliko in tudi zapomnil sem si. Sedaj sem bolj naklonjen kvaliteti sestavin in jedi; ne da samo nekaj na hitro »spacam«, samo da nekaj je.

**Je kakšna sestavina, s katero ste se v šovu prvič srečali?**

Leča, recimo. Pa z zelenjavo nisem nikoli rokoval. Do MasterChefa solate sploh nisem jedel. Morda paradižnik. Da bi pa zeleno ali zelnato solato postavil na mizo, pa tudi pomislil nisem. Res je, da še vedno nisem najbolj naklonjen zelenjavi, čeprav sedaj večkrat posežem

po njej. (smeh) Ker če bi bilo zelje dobro, bi zajec tehtal sto kilogramov.

**Časovna omejitev pri pripravi jedi v šovu. Kako pa se tega navadiš?**

Časovna omejitev je na začetku res problem. Na začetku te precej zdeluje trema. Sploh v prvi oddaji, se spomnim, so se mi roke prav tresle. Vendar večji problem so lahko kamere, ko kaj ne gre po načrtu – takrat vidiš, kako prenašaš pritisk. Ko smo pripravljali testenine, recimo tri minute pred koncem nisem imel nič ... Tam sem ga res polomil. Ampak v treh minutah potem ne moreš kaj veliko narediti.

**Baje ste se med žiranti najbolj bali Bineta Volčiča.**

Pa ... je precej direkten, ampak srčen človek. Zame je legenda.

**Kako pa je sedaj s sladlicami?**

Malce bolj sem jim naklonjen. Nekaj več volje za pripravo je.

**Včasih se, ko kako nalogo dobijo tekmovalci, kot gledalka vprašam, ali bi se žiranti sami lotili priprave tovrstne jedi ...**

Tekmovalci smo dva meseca in pol živeli v Ljubljani, se pogovarjali, spoznavali, kuhali. Za treniranje oziroma učenje so nam nudili ves material, kar smo potrebovali. Veliko so nas tudi oni naučili, tako da o njih nisem podvomil niti enkrat.

**Kakšni pa so bili sotekmovalci? Ohranjate stike?**

Kar. Z enimi tudi skupaj delamo, se udeležujemo dogodkov, se odzovemo, če povabijo na kakšno dobrodelno prireditve ... Drugače je čas veselice, tako da me na njih lahko srečate. Pa precej me ljudje kličejo, če bi pekel na piknikih, za osebne praznike.

**In dobro uležano govedino pravite, imate najraje. Omenili pa ste tudi,**



DRUŠTVO BAZEN KRANJSKI, KULTURNI CENTER, SPARTEOVA ULICA 20, KRANJ

**Fino se je družiti, še lepše je to početi ob dobri hrani.**

*Na "Kranjski plaži" vas naši kuharski mojstri razvajajo z izborom oodličnih jedi.*

**BAZEN**

SAVSKI OTOK

[www.kavarna-bazen.si](http://www.kavarna-bazen.si)

**da se sami poigravate z idejo zorjenja oziroma jo zori- te.**

Zorjeno govedino v Sloveniji težko dobite. V nekaj trgovinah, a je zelo draga. Vendar ko jo enkrat poskusiš, pa da je seveda dobro pripravljena, potem kar naenkrat ne gledaš več toliko na ceno.

**Doma imate kmetijo.**

Precej veliko kmetijo. Delam vse (smeh). Precej naredim klobas, sploh iz divjačine. Pa salam. Imamo tudi velik vrt, kjer sva pa z Marušo glavna. To je samo najin kotiček. Na njem pa najdeš vse od paradižnika, buč, kumar do petih vrst čebule ...

**Pet vrst čebule?**

Ja. Vam povem, rdeča ptujška čebula je zakon. Precej ljudi je slišalo samo za belo; poznajo pa potem še šalotko. Rdeča ptujška pa je malce rdečkasta, se hitro stopi, naredi sladek okus. Pomembne so seveda tudi tehnike rezanja, s temi pa sem se spoznal v šovu.

**A ste sedaj kaj razmišljali, da bi se bolj posvetili kulinariki?**

Navajen sem delati že od svojega osemnajstega leta. In to trdo. Vendar za stalno se v neki gostilni ne bi zaposlil. Morda, če bi imel svojo, da bi razmišljal v tej smeri. Se pa poigravam



**V Kopru so mu zaupali pripravo školjk ...** / Foto: osebni arhiv

malce tudi s to idejo. (smeh) Pravzaprav kar delam na tem. Razmišljam o ranču.

**Ko sva že pri sestavinah: kaj pa olivno olje? Ga uporabljate ali ste bolj pristaš masti?**

Sem privrženec bučnega olja. Vse delam na bučnem olju. Še pico. Pol pirine, pol navadne moke in dvanajst žlic bučnega olja .... Dobiš ne samo zeleno testo, pač pa tudi krhkost.

**Že prej ste omenili, da radi eksperimentirate?**

Nikoli ne delam enakih stvari, ne uporabljam receptur. Vedno poskušam kaj novega. Sem pa v življenju rekel, da ne bom nikoli pekel vola – pa sem ga vseeno. Trinajst ur. Peka vola je namreč zelo delikatna. Vol je masa mesa in bog ne daj, da ga prepečeš. Je kar naporno. Okoli mesa mi je Luka Jezeršek precej svetoval, pred leti sem se udeležil celo ene njihove delavnice za žar.

**Kakšno pa je vaše mnenje o tem, da ljudje radi med peko na žaru meso polivajo s pivom?**

Jaz nisem privrženec tega. Samo okus zagreni.

**A ste si potem slučajno že omislili priljubljeni žar v obliki jajca?**

(smeh) Sem. Zelenega, velikega.


**Ker ste tako velik ljubitelj mesa: kaj pa menite o priljubljenosti hamburgerjev v Sloveniji?**

Sam sem jih že kar nekaj poskusil. A če je v hamburgerju dobro meso, bo tudi njegova cena visoka. Zame – za moj okus je tisti, ki vsebuje tagliato. Nisem namreč ravno ljubitelj pleskavice.

**Se je v šovu zgodila kakšna takšna stvar, ki je pa res niste pričakovali?**

Jaz sem eden tistih, ki znam stvari najbolj otežiti sam sebi. Stvari največkrat sam sebi najbolj zapletem. In občutka v takih primerih nimam ravno (smeh), sem bolj kot medved, pravijo.

**Kaj pa komentarji ljudi? Ker ko si enkrat udeleženec v tovrstnem šovu, si tako v realnem življenju kot na spletu deležen različnih komentarjev.**

Meni je to vseeno. Jaz se z njimi ne obremenjujem. Vsakemu lahko samo rečem: prijavi se in poskusi. 



P R A Z N I K  
I D R I J S K I H  
Ž L I K R O F O V

**Sobota, 24. avgust 2019  
IDRIJA**

**Več kot 25 jedi z idrijskimi žlikrofi  
Stojnice mikropivovarjev  
in regionalnih vinarjev**

**Tržnica izdelkov Idrija Izbrano**  
in drugih lokalnih proizvajalcev  
**Glasbeni program in  
program za otroke** · Prost vstop · Brezplačno  
parkirišče

1 ura vožnje iz Kranja

[www.idrijski-zlikrofi.si](http://www.idrijski-zlikrofi.si)

Medijski pokrovitelj:

**Gorenjski Glas**

# Njena kovina je baker

Nataša Druškovič je Kranjčanka, oblikovalka in izdelovalka nakita. Njena kovina je baker. Pri zadnji kolekciji je kombinirala medenino z gumo, poigrala pa se je tudi z zanimivimi lasnimi elementi.

Besedilo: **Alenka Brun**

**O**troštvo je Nataša Druškovič preživela na Primskovem. Danes z družino živi v Stražišču, kjer tudi ustvarja. Intenzivno pa oblikuje in izdeluje nakit že dobrih sedem let.

Obiskovala je srednjo oblikovno šolo v Ljubljani, potem je nadaljevala s študijem na Visoki strokovni šoli za risanje in slikanje. Po diplomu je naredila tudi pedagoške izpite. Bil je čas, ko je dejansko tudi bila učiteljica likovnega pouka, a je največ le nadomeščala. Njena poklicna zgodba se je nadaljevala na Zavodu za kulturno dediščino v Kranju. Tam je prišla v stik z arheologi, začela z risanjem ostalin in tako kasneje dobila službo kot arheološki risar.

»Risala sem različne najdbe. Večinoma koščke keramike; med drugim pa tudi nakit. Gre za zelo specifično delo, ki ti vzame veliko časa; moraš biti izjemno natančen. Ko dobiš košček ene male skledice, moraš znati določiti tudi naklon, ker s tem si potem arheologi pomagajo, v kateri čas najdba sodi,« razloži.

Nakit je bil bolj ohranjen – in ko ga je tako opazovala in risala, se ji je vse bolj zdelo, da bi kaj podobnega morda lahko izdelala sama. Vedno jo je namreč mikalo, da bi šla na svoje.

Doma je imela kos bakrene pločevine, ki jo je dalj časa hranila. Nanjo je gledala kot na nekaj, kar jo čaka, ko bo pripravljena izdelati svoj prvi kos.

Začela je z manjšimi kosi nakita.

**PRVA KOLEKCIJA** Baker je pri njenem ustvarjanju vedno prisoten. »Nudi ogromno odtenkov. Od zlato rumene, rdeče do rjave. S pomočjo različnih patin



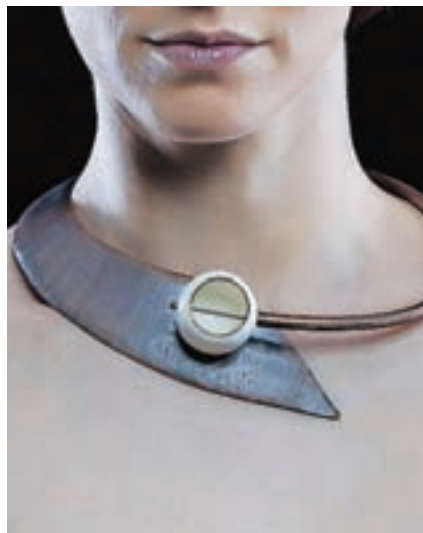
**Nataša Druškovič** / Foto: Tina Dokl



**Kolekcija prstanov Odsev; material: les, baker, srebro, steklo** / Foto: osebni arhiv

dosegaš različne kemijske reakcije kovine, kar pomeni, da dobi pridih starega, arhaičnega ali pa spremeni barvo, tudi teksturo površine. Zdel se mi je tudi dovolj mehek, čeprav sem sčasoma, ko sem začela uporabljati še druge kovine, ugotovila, da sta si na primer srebro in baker po obnašanju podobna,« opisuje. Njena prva kolekcija nakita je nastala po navdihu arheoloških najdb z območja Kranja. Predvsem nakitni predmeti Slovank in vzhodnogotskih plemen pripovedujejo neko zgodbo, njena pa je vseeno drugačna, bolj modna, funkcionalna. »Ker v osnovi so bile recimo broške, pasne sponse, jaz pa sem to poskušala spremeniti v zapestnice, uhane ...«

**RAZSTAVNI IN NOSLJIVI KOSI** Pred kratkim je v Mahlerci v Layerjevi hiši sodelovala pri Modnem eksperimentu oblikovalke modnih frizur Klavdije Urbanc Šlibar in pripravila zanimiv nakit, pri katerem je kombinirala medenino in gumo. Unikatni kosi so nastali izključno za Eksperiment, je pa dodala še nekaj elementov, lahko bi rekli posebnega, druga-



**Ogrlica Blossom; uporabljeni material: baker, porcelan**

/ Foto: osebni arhiv (Andraž Muljavec)

čnega okrasja za lase. Pravi, da se je igrala z oblikami in da je bila prav presenečena, kako dober odziv je dosegla kolekcija – tudi po prodajni plati.

»Rada odkrivam in kombiniram materiale. Celo take, ki morda na prvi pogled

sploh ne sodijo skupaj,« pravi Nataša. Uporablja baker, srebro, les, gumo, medenino, porcelan ... Všeč ji je minimalizem. Čeprav jo je v danem trenutku malce bolj pritegnil sodoben nakit, bo arheološka kolekcija v prihodnosti zagotovo doživela nadaljevanje.

V nakitu, ki nosi Natašin podpis, se prepletata obrtna in umetniška plat. »Ker ko delam za razstavo, gledam na kos bolj z likovne plati. Pred Modnim eksperimentom sem imela v sklopu Zelene koreniti v Layerjevi hiši še razstavo prstanov, kjer se je že kar rahlo zabrisala meja med nosljivim in nenosljivim ozioroma uporabnim in razstavnim.«

**USTVARJA PO TRENUTNEM NAVDIHU.**

»Včasih stvar vidim bolj kot prstan – obliko lažje prenesem v prstan. Spet drugič si lažje zamislim ogrlico. Kadar dobim naročilo, najraje vidim, da mi ljudje dajo nekaj smernic, glede na to, komu ali za kakšno priložnost je nakit namenjen, potem pa se mi prepustijo.«

**IDEJ NIKOLI NE ZMANJKA** Nataša skuša biti v svojem ustvarjanju aktivna. Kreativnih idej in želja ima pa še veliko. **K**

## Z gibom do zdravja

Besedilo: **Ana Šubic**

V programu Medgeneracijskega centra Kranj lahko najdemo številne dejavnosti, ki prispevajo k zdravju in dobremu počutju. V torek, 27. avgusta, ob 18. uri se je denimo možno udeležiti risanja mandal, ki poleg ustvarjalnosti pomeni tudi sproščanje in umirjanje. Delavnica je primerna za vse generacije, za začetnike in mojstre. Dan kasneje, v sredo, ob isti uri bo potekal Sprostitveni ples za ženski razcvet. »Delavnica je namenjena zrelim ženskam, ki ljubijo ples, ustvarjalnost, sproščanje in gibanje v lastnem ritmu. Njen cilj je, da se preko prostega plesa ob čudoviti in izbrani glasbi ženska uči samospregemanja v vsaki situaciji, goji ljubezen do sebe in se poveže sama s sabo – s telesom, dušo in duhom,« je pojasnila Helena Kalan, ki od začetka maja vsako drugo sredo vodi sprostitveni ples. V ponedeljek, 2. septem-

bra, ob 18. uri se v MCK vračajo Vaje dihaj, skupinska vadba, pri kateri odpravljajo plitko dihanje in se naučijo sproščanja posledic stresa. V sredo, 4. septembra, ob 9. uri se bo začela nova plesna delavnica za ženske, starejše od 55 let. Ob prijetni glasbi in sproščanjem družjenju bodo udeleženske vsak teden spoznavale gibe, ki izhajajo iz različnih plesnih zvrsti. Istega dne bo 18.30 predstavitev tako imenovanega OM Chantinga, več tisoč let stare skupinske tehnike zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Novost so tudi plesne urice za odrasle Zplešimo ob glasbi, ki bodo prvič v petek, 6. septembra, ob 18. uri. Obujali in nadgrajevali bodo znanje plesnih korakov angleškega valčka, fokstrot, swinga in čačaja. Drugi septembrski ponedeljek ob 18. uri se znova začne Vitalis vadba, ki deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Aktivnosti so brezplačne. Več informacij in prijave na tel. št. 041 724 134 ali e-naslovu mck-prijava@luniverza.si. **K**



**Helena Kalan vodi Sprostitveni ples za ženski razcvet. Naslednja delavnica bo v sredo, 28. avgusta.**

# Prenos izkušenj in znanja o dojenju in starševstvu


Že šesti Festival Dojiva.se je letos ponesel sporočilo, da je zaupanje vase ključnega pomena ob vstopu v starševstvo.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

**F**estival Dojiva.se je na prvo avgustovsko soboto, ob svetovnem dnevu in tednu dojenja, potekal v več slovenskih krajih, tudi na Gorenjskem. Namenjen je bil informiranju nosečnic o dojenju in podpori doječim materam pri premagovanju težav, povezanih z materinstvom. Organizirala ga je skupnost Dojiva.se, ki deluje na Facebooku ter združuje že več kot 15 tisoč nosečnic in mater. S festivalom, šestim po vrsti, so jim omogočili, da se ob komunikaciji v virtualnem svetu srečajo tudi v živo, letos pod sloganom Zaupam si, s čimer zasledujejo idejo zaupanja vase pri izzivih materinstva. V kranjski občini so se srečali v prostorih zasebnega varstva Montessori Kajžica v Britofu – in kot je povzela Asja Samec, psihologinja in poporodna doula, so se imeli zelo lepo: »Festivala se je udeležilo približno dvajset mamc, nosečnic oziroma družin. Glede na to, da so bile na predavanjih večinoma nosečnice, jih je najbolj zanimala tema poroda, priprave na porod ter tudi dojenje, podpora po porodu in uporaba pralnih plenjc. Na lokaciji smo se počutili zelo prijetno in najverjetneje se bomo prihodnje leto ponovno zbrali prav tam, na vrtu Montessori varstva Kajžica.«



**Festival dojenja v prostorih zasebnega varstva Montessori Kajžica v Britofu** / Foto: Nejc Pokec

**ZAKAJ POTREBUJEMO VEČ ZAUPANJA VASE?** Namen festivala je prenos izkušenj in znanja o dojenju, porodu, starševstvu. »Ker je veliko tega znanja izgubljenega in ker se preveč zanašamo na tehnične rešitve (pri dojenju in porodu) ter izgubljammo stik z naravo, je namen festivala medsebojna podpora, da obnovimo znanje, ki je že v nas in smo ga pozabili. Mnoge mame se srečajo s težavami pri dojenju, zato prenekatera odneha. V družbi namreč velja, da ima dojenje enakovredno alternativo: to so dodatki oziroma adaptirano mleko. Kar je legitimna izbira in odločitev vsake mame posebej. V skupnosti Dojiva.se pa smo tudi zaradi lastnih izkušenj in težav z dojenjem prepričane, da je takšna odločitev bistveno bolj redka, če je mama deležna podpore, nasvetov in spodbude, da premaga različne začetne težave in vztraja z dojenjem. V skupnosti Dojiva.se smo z nasveti, s podporo in s spodbudo pomagale več kot 15 tisoč mamam. Prepričane smo, da vsaka mama, ki si želi in ima dovolj podpore, zmore,« pa je sporočilo Marine Popović Frangež in Urške Repnik iz skupnosti Dojiva.se. 



Irena Juratovec s.p.  
**DELOVNA TERAPIJA  
ENERGIJA**

• Delovna terapija na domu • Delo z energijo v salonu • Antistres • Meditacija

Zg. Bitnje 100a, 4209 Žabnica, T: 031 231 768  
E: terapijaenergijaij@gmail.com  
I: www.delovnaterapijanadomu-ij.si

Delovni čas: po predhodnem dogovoru



# S TERAPIJAMI DO BOLJŠEGA ZDRAVJA IN POČUTJA

Refleksoterapevtka in terapevtska maserka Marija Stele se je s komplementarnimi tehnikami za ohranjanje zdravlja začela ukvarjati pred dobrimi dvajsetimi leti. Takrat je z alternativnimi tehnikami sama rešila zdravstveno težavo, pri kateri je uradna medicina dvignila roke, rekoč, da bo treba s tem živeti celo življenje in naj pač malo potrpi.

Vsak zase najbolje ve, kdaj je čas za obisk zdravnika. Pogosto pa se nam zgodi, da se nam zdi, da problem ni takšen, da bi obiskali zdravnika, in upamo na to, da se bo situacija

izboljšala sama od sebe. **Govorimo predvsem o bolečinah v nogah in rokah, mravljinčenju, bolečinah v vratu, zategjenosti ramenskega obroča, glavobolih, ki pridejo in sčasoma tudi izginejo, nespečnosti, mišični in živčni napetosti, izčrpanosti in simptomih, ki spremljajo sicer normalne spremembe v telesu v posameznem življenjskem obdobju (adolescenca, mena in podobno).**

V takšnih situacijah nam simptome lahko pomagajo lajšati **tradicionalne tehnike terapij, kot so tradicionalna refleksna masaža stopal, dlani ali obraza, terapevtska masaža vratu in ramenskega obroča, ročna limfna drenaža telesa in akupresura.** Vse navedene tehnike so neinvazivne in ne prinašajo neželenih stranskih učinkov, prinesejo lahko takojšnje olajšanje, predvsem pa pomagajo telesu na poti do normalnega delovanja. Terapevtka Marija Stele jih priporoča tudi zdravim ljudem za vzdrževanje psihofizične kondicije.

Princip delovanja je pri vseh navedenih tehnikah enak; **s stimulacijo določenih točk oziroma določenih predelov**

**na telesu terapevt vzpodbudi organ ali celoten sistem, da ponovno začne delovati oziroma da se vrne v svoje normalno delovanje.** Med samo terapijo masiranec občuti globoko sprostitve telesa, sprosti se psihična napetost, izboljša prekrvavitev telesa in s tem se tudi celice napolnijo s kisikom.

Izboljšanje prekrvavitve telesa je še posebej pomembno pri oteklinah, ki se pojavijo ob zvinih, izpahih, lezijah meniskusa in ligamento ali rupturah (raztrganinah) mišic,

kot tudi po operativnih posegih (po operacijah kolen, gležnjev, kolkov, odstranitvi dojk). **V vseh teh primerih je ključno, da se terapija ročne limfne drenaže začne izvajati čim prej po posegu, saj se tako zmanjša oteklina, posledično pospeši zdravljenje.**

Nobena od navedenih tehnik nikakor ni nadomestilo za zdravljenje, kot vam ga predpiše zdravnik. Lahko pa pospešijo odziv telesa ali celo odpravijo težavo, ki bi vas sicer po nepotrebnem pestila in oteževala normalna vsakodnevna opravila. Več kot 1500 zadovoljnih strank, med njimi tudi kar nekaj otrok, ki so poiskale pomoč pri terapevtki Mariji Stele v zadnjih dvajsetih letih, lahko potrdi, da je temu tako.

Prvi obisk pri terapevtki je vedno namenjen pregledu stanja, definiciji problema in kaj vse vpliva nanj, predvsem pa dogovoru, kako problem rešiti (kakšna terapija, koliko terapij, ostale spremembe, ki so nujne za rešitev problema). **Če ste skeptični, ali terapevtska masaža ali refleksoterapija lahko odpravi vaše težave, si jo privoščite zgolj za sprostitve in po terapiji sami presodite, ali vam ustreza.**



## REFLEKSNA MASAŽA

Ročna limfna drenaža ● Akupresurna masaža ● Refleksna masaža stopal ● Refleksna masaža obraza  
Terapevtska masaža hrbta ● Terapevtska masaža ramenskega obroča in vratu

MARIJA STELE s.p., Ulica 4. oktobra 19, 4207 Cerklje, E-pošta: marija.stele@siol.net, GSM: 070 832 042

## CENTER ZDRAVJA IN HARMONIJE

Nace Gartner, dipl. fizioterapevt,  
vodja fizioterapije v Althea centru



### TEK PO RAZGIBANIH IN HRIBOVITIH POTEH

S fizioterapevtskega vidika je prednost tega teka v tem, da je vsak korak nekoliko drugačen in zato težje pride do preobremenitvenih poškodb, kakršne poznamo pri tekačih po ravnih terenih, kjer prihaja do stalnih obremenitev istih delov v mišicah in kitah, kar pri nepravilnem doziranju privede do sprememb v teh tkivih in posledično lahko do bolečin (npr. zabelitev dela Ahilove tetive).

Druga prednost je večje delovanje mišic stabilizatorjev sklepov in tudi stabilizatorjev hrbtenice. S tem se izboljšuje ravnotežje.

Mišično delo je na takih terenih drugačno, v klanec premagujejo večje sile, s klanca navzdol pa morajo delovati zaviralno, se aktivno raztegujejo (ekscentrične kontrakcije). Potrebno je postopno treniranje, da se mišice okrepijo in privadijo takega načina kontrakcij.

Največ poškodb nastane pri teku po klanecu navzdol, zvini gležnjev in padci.

Temu se lahko izognemo le z veliko treniranja v takih pogojih, izkušnjami in previdnostjo.

Druga večja težava so kolena. Pri teku navzdol največ dela opravijo sprednje stegenske mišice, zato prihaja do velikih pritiskov v patelo-femoralnem sklepu (sklep med pogačico in stegnenico). Če že obstaja obraba ali poškodba hrustanca v tem sklepu, se bo stanje lahko s tem poslabšalo, zato v takem primeru tek navzdol odsvetujemo. Tudi pri zdravih kolenih po določenem času takega načina teka lahko pride do obrabe, takrat je smiselno spremeniti aktivnost, saj za obrabo hrustanca zaenkrat še nimamo uspešnega zdravljenja.

Zelo trpijo tudi ob sklepna tkiva, predvsem pripenjališče sprednje stegenske mišice na pogačico in pogačična kita, ki poteka iz pogačice na golen. Ob pravočasni intervenciji so terapije uspešne, potem je potrebno izvajanje preventivnih vaj in postopno vračanje v tako aktivnost.

Najbolje za naše telo je, da se ukvarjamo z več različnimi aktivnostmi (tek, kolesarjenje, hoja, plavanje, igre z žogo ...), na različnih podlagah, aktivnost pa izbiramo glede na trenutno počutje.



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/



OLIMPIJSKI REFERENČNI  
SPORTNOMEDICINSKI CENTER

# Kolesaril za celiakijo

Matjaž Golob, rekreativni kolesar iz Novega mesta, je s kolesom obiskal vseh 212 slovenskih občin in uspešno zaključil projekt Kolesarimo za celiakijo.

Besedilo: **Maja Bertonec**

**M**atjaž Golob je med 5. in 18. avgustom kolesaril po Sloveniji. V domačem Novem mestu je uspešno zaključil projekt Kolesarimo za celiakijo, katerega slogan je bil Kaj je celiakija.

V 14 dneh je s kolesom obiskal vseh 212 slovenskih občin in se fotografiral pred vsemi mestnimi hišami, tudi pred Mestno občino Kranj, kjer ga je sprejel podžupan Robert Nograšek. V Kranju se je ustavil v deseti etapi 14. avgusta.

Golob je v sklopu projekta prekolesaril okrog tri tisoč kilometrov z okrog štirideset tisoč višinskimi metri. Njegovo kolesarjenje je imelo poseben namen – ozaveščanje javnosti o celiakiji, avtoimunski bolezni, ki povzroča številne težave, edino zdravilo zanjo pa je stroga vseživljenjska brezglutenska dieta. »Počutje je odlično. Zadovoljen sem, da je projekt uspešno končan. Ideja zanj se je porodila lani med gledanjem oddaje o motoristih, v kateri so pojasnjevali svoje popotovanje po obci-



**Matjaž Golob je obiskal Mestno občino Kranj, kjer ga je sprejel tudi kranjski podžupan Robert Nograšek.** / Foto: arhiv Mestne občine Kranj

nah. Zadevo sem nadgradil, da nisem kolesaril le do tabel z napisom občine, temveč sem v vsaki občini obiskal njen sedež. Za idejo sem povedal predsedniku Društva Celiac – Življenje brez glutena, ki je predlagal skupni projekt, torej da bi s kolesarjenjem od občine do občine ozaveščal o celiakiji in težavah, s katerimi se ti bolniki soočajo v vsakdanjem življenju. Bolezen je pred akcijo poznalo malo Slovencev. Priznam, da pred dve mesecema tudi sam nisem vedel, kaj to je. Sedaj si upam trditi, da je slika povsem drugačna. Odzivi so bili izjemni, tudi pri predstavnikih občin. Nisem štel, koliko je bilo sprejemov, koliko pristnih stiskov rok, kolikokrat je bila izrečena beseda hvala. Močno upam, da bo ta akcija kamenček v mozaiku rešitve in pomoči tistim, ki imajo to bolezen, za katero je edino zdravilo stroga dieta. V 14 dneh sem slišal veliko zgodb ljudi, ki imajo celiakijo, in spoznal njihov način življenja, priprave hrane ..., ko ti lahko najmanjši drobec glutena povzroči veliko težav. Res jim ni enostavno,« pravi Matjaž Golob in se zahvaljuje vsem, ki so ga pozdravili in sprejeli pred občinami, se mu pridružili na kolesu, mu nudili streho nad glavo, predvsem pa Goranu Makarju, predsedniku Društva Celiac – Življenje brez glutena, in njegovim sodelavcem.

Celiakija je z vidika današnje medicine neozdravljiva avtoimunska bolezen, ki nastane pri osebah z genetsko predispozicijo in najpogosteje prizadene tanko črevesje. Bolezen povzroča beljakovina gluten, ki je prisotna v nekaterih žitih, in sicer v pšenici, ječmenu, rži (podobna beljakovina pa je tudi v ovsu). Osnova zdravljenja je popolna izločitev glutena iz bolnikove prehrane oziroma vseživljenjska brezglutenska dieta. **K**



**JANKO RODE**  
**Zeliščni vrt**  
domača lekarna

Knjiga prinaša dobro poznavanje zelišč, njihovih lastnosti in učinkov(in) ter njihove uporabnosti. Poglavlja v knjigi: Zeliščni vrt, Zelišča v vrtu skozi stoletja, Načrtovanje zeliščnega vrta, Kako pripravimo zeliščni vrt, Uporaba zelišč, Spravilo in shranjevanje zelišč, Zeliščni pripravki v zdravilstvu, Pripravki zelišč v kulinariki, Opisi rastlin, Napotki za zeliščarje.

248 strani, 170 x 240 mm, integrirana vezava

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04 201 42 41 ali na: [narocnine@g-glas.si](mailto:narocnine@g-glas.si).  
**Če jo naročite po pošti, se poštnina zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.**

**23**  
EUR  
\* poštnina

[www.gorenjskiglas.si](http://www.gorenjskiglas.si) **Gorenjski Glas**

## Je utrujenost lahko posledica stresa? PROTI UTRUJENOSTI IN IZCRPANOSTI

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

### Vsakodnevni stres in slabe navade vodijo v utrujenost

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

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

**Izvleček vej jelke kot najmočnejši antioksidant krepi tudi imunski sistem**  
Imunski sistem, ki ga sestavlja mreža specializiranih molekul, tkiv in organov, je glavna obramba našega organizma. Oksidativne poškodbe celic, ki slabijo imunski sistem, so lahko vzrok pogostih prehladov in resnih zdravstvenih težav. Izvleček vej jelke s svojim antioksidativnim in protivnetnim delovanjem nudi močno podporo imunskemu sistemu.

### Prostovoljci presenečeni nad dobrim počutjem

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

**TOSAMA**  
*Bela štacunca*

**Belinal®**  
superior



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

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

Belinal® superior vsebuje antioksidativno zmes naravnih polifenolov iz vej bele jelke in naravnih vitaminov B2, B3, B5, A, C, biotin in cink.

**10% KUPON ZA POPUST**

**TOSAMA**  
*Bela štacunca*

S tem kuponom vam v Tosamini Beli štacunci Kranj podarimo 10 % popusta na izbran izdelek ob enkratnem nakupu nad 10 evrov. Kuponi, boni, popusti in akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja v spletni trgovini, na zaklenjene cene, darilne bone in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon je za enkratni nakup in velja do 16. 9. 2019.

KR



### Strokovna sodelavka Jasminka Gerzić, Bela štacunca Kranj:

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

# Nova kampanja skupinskega nakupa

Na Zvezi potrošnikov Slovenije so začeli skupinski nakup kakovostnih kaminskih peči na pelete, s katerim želijo potrošnikom ponuditi možnost nakupa na neodvisnem mednarodnem primerjalnem testu potrošniških organizacij preverjenih kaminskih peči po čim ugodnejših pogojih.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

**V** prvi fazi na Zvezi potrošnikov Slovenije (ZPS) zbirajo prijave zainteresiranih potrošnikov, ki bodo na začetku septembra obveščeni o ponudbi – takrat se bodo odločili, ali bodo kupili katerega izmed modelov kaminskih peči na pelete pri izbranem ponudniku skupinskega nakupa.

Na ZPS se zavedajo, da le redki v poletnem času razmišljajo o ogrevanju, a poudarjajo, da je zdaj pravi čas za razmislek in načrtovanje nakupa, torej trenutek odločitve, če nameravate zamenjati, posodobiti ali dopolniti ogrevalni sistem še pred sezono ogrevanja. »Konec aprila smo uspešno zaključili kampanjo skupinskega nakupa klimatskih naprav, na katero so se potrošniki množično odzvali, saj se jih je kampanji pridružilo več kot

6300. Odličen odziv potrošnikov nam je dal zagona tudi pri pripravi nove kampanje skupinskega nakupa kaminskih peči na pelete,« je pojasnila Breda Kutin, predsednica ZPS, in dodala: »Tudi tokrat si bomo prizadevali zagotoviti za potrošnike čim boljše pogoje nakupa in čim bolj kakovostno storitev, vključno s strokovno (osnovno) montažo, ki je nujna za učinkovito in okolju prijazno delovanje kaminske peči.«

V skupinskem nakupu bodo na voljo le tiste kaminske peči na pelete, ki so dosegle dovolj visoko oceno na testu potrošniških organizacij. Zato tako kot v primeru klimatskih naprav ponudba tudi tokrat ne bo vključevala cenenih modelov. In kakšna je časovnica kampanje? S 5. avgustom 2019 so na ZPS začeli zbirati spletne prijave za sodelovanje v skupinskem nakupu. Na začetku septembra bodo zainteresirani potrošniki prejeli elektronsko

pošto z informacijo o ponudbi skupinskega nakupa in navodili za izvedbo nakupa. Registrirani uporabniki bodo nakup po pogojih skupinskega nakupa lahko opravili do 15. oktobra 2019, po tem datumu nakup po teh pogojih ne bo več mogoč.

Eden izmed ciljev projekta CLEAR 2.0., v okviru katerega izvajajo skupinski nakup, je spodbujati uporabo obnovljivih virov v gospodinjstvih, kamor med drugim spada tudi ogrevanje s kakovostnimi lesnimi peleti. To je glede na naraščajoče cene fosilnih energentov eden najbolj varčnih načinov ogrevanja. »Da bo tovrstno ogrevanje prijazno tudi do okolja, pa zgolj kakovostni peleti niso dovolj. Potrebujemo še kakovostno kurilno napravo z dobrim izkoristkom in ustrezno nastavljenim sistemom zgorevanja. In kaminske peči, ki jih bomo ponudili v okviru skupinskega nakupa, so preverjeno učinkovite in varne, njihova uporaba je bolj preprosta, predvsem pa zaradi popolne avtomatizacije zgorevalnega procesa in posledično visokih izkoristkov manj onesnažujejo okolje,« je Kutinova pojasnila merila izbora kaminskih peči, med katerimi bodo lahko izbirali potrošniki.

Sodelovanje v nakupu kaminskih peči na pelete z ZPS je brezplačno. Prijavijo se lahko tudi tisti, ki niso člani ZPS, le prijavo morajo oddati na spletni strani [www.SKUPINSKInakupZPS.si](http://www.SKUPINSKInakupZPS.si). Prijava potrošnikov ne zavezuje k nakupu, je pa pogoj za prejem ponudbe in pridobitev pravice do nakupa kaminskih peči na pelete po pogojih, doseženih v okviru skupinskega nakupa. **K**

**HÖRMANN**  
garažna in vhodna vrata

**Dom je, kjer se počutimo varne**



**Avtomatska garažna vrata**  
od 915 €\*  
**Vhodna vrata brez osvetlobe**  
od 1.264 €\*  
\* Priporočena cena za akcijske proizvode oz. velikosti, vključno z montažo in 9,5 % DDV. V veljavi pri vseh pooblaščenih zastopnikih v Sloveniji do 31. 12. 2019.

**GARAŽNA IN VHODNA VRATA HÖRMANN**

| 031 775 401 | [www.matjazhartman.si](http://www.matjazhartman.si) | [var.matjaz@gmail.com](mailto:var.matjaz@gmail.com) |  
| Matjaž Hartman s.p. |  
| Hafnerjevo naselje 91, Škofja Loka |

# Raje izberimo povratno embalažo

Pravilno ločeni odpadki na izvoru nastanka so pogoj za nadaljnjo predelavo, opozarjajo na Komunalni Kranj. Stvari, ki jih ne potrebujemo več in so lepo ohranjene, lahko tudi podarimo ...

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Foto: **Tina Dokl**

**K**ot so sporočili iz Komunalne Kranj, so zahteve prevzemnikov odpadkov vse strožje, zato pogosto prejemo z njihove strani opozorila, da zbrani odpadki niso pravilno ločeni in

da je zaradi tega onemogočena nadaljnja predelava. Poudarjajo, da je pomembno, da odložimo embalažo brez vsebine, torej brez ostankov hrane in tekočin.

Že nekaj časa se pri kranjskem komunalnem podjetju dnevno spopadajo s težavami na ekoloških otokih. »Kljub rednemu praznjenju se dogaja, da so zabojniki prepolni. Pogosto se zgodi, da uporabni-

ki predvsem kartonskih škatel ne zložijo ali strgajo. Zato velja priporočilo, da embalažo pred odlaganjem izpraznimo in zmanjšajmo volumen s tem, da jo stisnemo, zložimo ali strgamo. S tem bomo prispevali, da se bo v posamezne zabojnike odložilo čim več embalaže. Odpadke vedno odložimo v zabojnike, odlaganje odpadkov poleg zabojnikov je prepoveda-



**Komunalna Kranj**

## Najboljši odpadek je tisti, ki sploh ne nastane

Kupujemo odgovorno, ne pretiravamo in kupimo le tisto, kar potrebujemo. Izogibajmo se nepotrebni embalaži in izberimo povratno embalažo. Hrane ne zavijamo v odvečno folijo ali papir in raje uporabimo embalažo, ki jo lahko vedno znova uporabimo. Izogibajmo se izdelkom za enkratno uporabo. V trgovino se odpravimo z nakupovalno vrečko ali košaro. Izogibajmo se izdelkom, ki vsebujejo nevar-



*Gospodinjstva lahko po potrebi zamenjajo manjši za večji zabojnik za embalažo brez dodatnega bremena položnice za odvoz odpadkov.*

ne snovi. Predvsem bodimo pozorni pri izbiri čistil in kozmetike. Odločimo se za okolju prijazne izdelke.

V skladu s prizadevanji za zmanjšanje in preprečevanje vpliva odpadne embalaže na okolje ter ob upoštevanju zakonodaje ima Komunalna Kranj v načrtu **postopen umik zabojnikov/zvonov za plastično in kovinsko odpadno embalažo z ekoloških otokov**. Odločitev je plod natančne preučitve stanja na terenu naših strokovnjakov in sledenja ciljev strateškega načrta urejanja področja ravnanja z odpadki. Za postopen umik smo se odločili zaradi podvajanja sistema zbiranja odpadne embalaže, saj imajo gospodinjstva na voljo rumene zabojnike v okviru rednega odvoza odpadkov. Poleg tega pa so razlogi za umik tudi v tem, da želimo jasno razmejiti, kateri odpadki sodi v kateri zabojnik. Uporabniki so bili namreč pri podvajanju zabojnikov in zvonov rumene barve nemalokrat v dvomih, kam sodijo različni odpadki. Opažamo tudi nepravilnosti pri odlaganju odpadne embalaže



*V načrtu je postopen umik zabojnikov/zvonov za plastično in kovinsko odpadno embalažo z ekoloških otokov (rumeni zabojnik).*

poleg zvonov/zabojnikov na ekoloških otokih, saj se večji kosi odpadne embalaže, ki bi jih uporabniki lahko odložili v rumeni zabojnik v okviru rednega odvoza odpadkov, nepravilno odlagajo poleg zabojnikov na ekoloških otokih. **Zamenjava manjšega za večji zabojnik za embalažo dodatno ne bremeni položnice za odvoz odpadkov.**

[www.komunala-kranj.si](http://www.komunala-kranj.si), 04 28 11 300, brezplačna številka 080 35 55



**Pomembno je tudi, da odložimo embalažo brez vsebine, torej brez ostankov hrane in tekočin.**

no in kaznivo. Če imamo večje količine oziroma večje kose odpadkov, jih pripeljemo v zbirni center,« je pojasnila Mojca Košir Štojs, v. d. direktorice Komunale Kranj, in dodala, da na problematiko prepolnih zabojnikov kritično opozarjajo tudi občani. »Trudimo se prilagajati se situaciji na terenu, a naše delo močno otežujejo tudi kupi nepravilno odloženih odpadkov izven zabojnikov. Tako moramo poleg praznjenja zabojnikov pospraviti tudi kupe nesnage, odpadkov, ki na ekološki otok ne sodijo. Samo v Mestni občini Kranj je skoraj dvesto ekoloških otokov.« Na nekaterih lokacijah so predvsem na pobudo lokalne skupnosti ekološke otoke že umaknili. Postopno bodo na vseh lokacijah odstranili zabojnike za odpadno embalažo, saj ima vsako gospodinjstvo poleg zabojnika za mešane odpadke tudi zabojnik za zbiranje odpadne embalaže.

**NAJBOLJŠI ODPADAK JE TISTI, KI SPOH NE NASTANE** »Kupujmo odgovorno, ne pretiravajmo in kupimo le tisto, kar potrebujemo. Izogibajmo se nepotrebni embalaži in izberimo povratno embalažo. Hrane ne zavijajmo v odvečno folijo ali papir in raje uporabimo embalažo,

# POLETNA AKCIJA OTROŠKIH SOB

[www.prevc.si](http://www.prevc.si)

**Brezplačen prevoz • Brezplačna montaža**

**SALONI POHIŠTVA**

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

Alples studio BTC Ljubljana,  
Dvorana 10  
T: 01 541 18 20  
E: alples.studio@prevc.si


**25% popust**  
na 4 sestave otroških sob

Brezplačen prevoz in montaža velja ob nakupu otroške sobe nad 1000 € do 31. 8. -25% popust velja na določene sestave otroških sob, več na info@prevc.si.

ki jo lahko vedno znova uporabimo. Izogibajmo se izdelkom za enkratno uporabo. V trgovino se odpravimo z nakupovalno vrečko ali košaro. Izogibajmo se izdelkom, ki vsebujejo nevarne snovi. Predvsem bodimo pozorni pri izbiri čistil in kozmetike. Odločimo se za okolju prijazne izdelke,« svetuje Mojca Košir Štojs. Stvari, ki jih ne potrebujemo več, lahko

» **Embalažo pred odlaganjem izpraznimo in zmanjšajmo volumen s tem, da jo stisnemo, zložimo ali strgamo. Odpadke vedno odložimo v zabojnike, odlaganje odpadkov poleg zabojnikov je prepovedano in kaznivo. Če imamo večje količine oziroma večje kose odpadkov, jih pripeljemo v zbirni center.**

tudi podarimo. »Na spletu boste našli veliko strani, kjer boste lahko ponudili, česar ne potrebujete več, in morda našli tudi kaj zanimivega zase. Zbiranje uporabnih izdelkov poteka tudi v sklopu socialnega podjetja, Fundacije Vincenca Drakslerja v zbirnem centru Zarica v Kranju.«

**ODLAGANJE BIOLOŠKIH ODPADKOV** Na Komunalni Kranj tudi odsvetujejo neposredno odlaganje bioloških odpadkov v zabojnike za biološke odpadke. Onesnaženost zabojnika za biološke odpadke lahko preprečimo ali vsaj omilimo tako, da zabojnik zaščitimo z velikimi biorazgradljivimi vrečkami in s tem preprečimo neposreden stik odloženih odpadkov z zabojnikom. Na voljo so vreče v velikosti 120 in 240 litrov, kar ustreza velikostim zabojnikov. Odlaganje bioloških odpadkov v navadnih plastičnih vrečkah pa ni dovoljeno, saj s tem onemogočimo nadaljnjo predelavo odpadkov. Vse potrebne informacije o pravilnem ravnanju z odpadki boste našli tudi na spletni strani Komunale Kranj, kjer je v pomoč objavljen Abecednik odpadkov. 

## IZKUŠNJE IN PREDNOSTI BIVANJA V SKORAJ NIČENERGIJSKIH STAVBAH

Zakaj so skoraj nič-energijske stavbe (sNES) prava odločitev je naslov knjižice, kjer so predstavljene izkušnje, pričakovanja in prednosti bivanja v skoraj ničenergijskih stavbah, ki jih bomo morali obvezno graditi po 31. decembru 2020. Kot navajajo na Gradbenem inštitutu ZRMK, izdajatelju knjižice, takšna stavba za svoje delovanje potrebuje zelo majhno količino energije, ta pa je v veliki meri proizvedena iz obnovljivih virov na kraju samem ali v bližini. Knjižica oriše zakonske obveze gradnje sNES, pojasni kaj je sNES, povzema rezultate raziskave o izkušnjah končnih uporabnikov z sNES in o pričakovanih potencialnih bodočih uporabnikov glede bivanja v sNES. Raziskava je bila opravljena v letu 2018 in je zajela sedanje in morebitne bodoče stanovalce v sNES v Sloveniji, Nemčiji, Italiji in na Danskem; v državah, ki so vključene v projekt CONZEBs iz programa Obzorje 2020. Pojasnjena so tudi ozadja stereotipnih prepričanj uporabnikov in miti o sNES in prikazani i primeri zgodnje gradnje večstanovanjskih sNES. Knjižica je vodnik uporabnikom večstanovanjskih stavb, ki že živijo v sNES, in tistim, ki se bodo v visoko energijsko učinkovite stavbe morda preselili v prihodnosti. **S. K.**

## RODBINA VURNIK IN KRANJ

Mesec september, ki se hitro približuje in že napoveduje vrsto dogodkov. Med njimi bo v Mestni knjižnici Kranj predstavitev izjemne rodbine Vurnik, ki se s svojim opusom pomembno umešča v kulturno-umetniško dediščino Gorenjske. Z razstavo se se bodo v knjižnici osredotočili na njihov kranjski opus, odprtje razstave 11. septembra ob 19. uri pa bo pospremlilo predavanje dr. Andreja Smrekarja, muzejskega svetnika Narodne galerije v Ljubljani. **S. K.**

# SVET SENČIL



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



[www.asteriks.net](http://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 Trzin  
T: 04 59 55 170, G: 041 733 709, E: info@asteriks.net

**Obiščite nas v našem razstavnem salonu.**

# 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 vaša 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](http://www.avtohisavrtac.si)



# VW T-cross

Cilja na tisoč šeststo kupcev v letu 2019.

**K**ljub temu da Volkswagen za letos napoveduje še nekaj novosti na najbolj prodajanih modelih (novega golfa bodo razkrili jeseni, na slovenske ceste bo prišel predvidoma spomladi prihodnje leto, jeseni pa bo sledil še prenovljeni passat), so očitno minili časi, ko se je vsa prodaja Volkswagna vrtela le okrog golfa in pasata. Letos je prodajno najpomembnejša novost T-cross, s katerim želijo v Sloveniji preseči lanske prodajne rezultate nekoliko večjega T-roca. Teh so lani v Sloveniji prodali okoli 1300.

Odločitev za pomanjšanega T-roca ni presenetljiva v današnjih časih, v katerih SUV-i prodajno sesuvajo preostale avtomobilske segmente. S T-crossom Volkswagen vstopa v priljubljen razred B križancev, ki se je v zadnjih treh letih v Sloveniji skoraj podvojil. Obenem se pri Volkswagnu tudi zavedajo, da bo T-cross stregel po prodaji tekmecev znotraj koncerna, kot so seat arona, škoda kamiq, pa tudi T-rock in golf. T-Cross je peti in najmanjši član Volkswagnove športno-terenske družine. Od večjih bratov T-Roca in tiguana je podedoval robustno držo in jo združil s kompaktnostjo. T-cross si je osnovo izposodil pri polu. Prav tako si z njim deli motorno paletu in nekaj delov v potniški kabini; 4,11 metra dolg SUV pa se po drugi strani od pola razlikuje po bistveno bolj praktično zasnovani potniški kabini. Prtljažni prostor se iz osnovnih 385 litrov s pomikom zadnjih sedežev poveča na 455, kar je celo več kot pri T-rocu. Spredaj se oblikovno zgleduje po večjem touaregu (!), zadaj pa je oblikovan na novo z značilno temno črto med lučema. Osnovni motor je



## T-cross, premišljena in trendovska notranjost

1,0-litrski bencinski trivaljnik v dvema različicama moči, 70 kW (95 KM) in 85 kW (115 KM). Bencinskemu motorju se bosta kasneje pridružila še 1,5-litrski štirivaljnik in 1,6-litrski 'dizel'. Za razliko od večjih bratov v družini Volkswagen pogona 4x4 T-cross ne bo ponujal, zaradi česar bo gotovo izgubil nekaj potencialnih strank.

T-Cross je serijsko opremljen s številnimi asistenčnimi sistemi, ki so bili doslej rezervirani samo za vozila višjih razredov. Ti sistemi, skupaj z odličnimi naletnimi lastnostmi in učinkovito zaščito potnikov, povečujejo varnost, zmanjšujejo nevarnost trčenja in izboljšujejo udobje med vožnjo. V serijsko opremo so vključeni sistem za nadzor prometa Front Assist z mestno funkcijo zaviranja v sili in zaznavanjem pešcev, asistenca za ohranjanje smeri Lane Assist, asistenca za speljevanje na klancu, proaktivni sistem za zaščito potnikov ter asistenca za menjavanje voznega pasu s

senzorjem za mrtvi kot in z njim kombinirana asistenca za odparkiranje. Opcijsko so na voljo sistem za zaznavanje utrujenosti voznika, avtomatsko uravnavanje razdalje ACC in parkirni sistem s krmilno avtomatiko Park Assist. Cene se začnejo pri 16 tisočakah, kar je približno 1500 evrov dražje kot pri polu, in se povzpnejo vse do 23 tisočakov. **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

JAFIN D.O.O., BODOVLE 2, ŠKOFJA LOKA

# Nakup električnega avtomobila

Subvencije za električne avtomobile ostajajo enake, za hibride se znižujejo.

**Z**a letos so na Slovenskem okoljskem skladu napovedali okoli pet milijonov nepovratnih sredstev, kar pa glede na vloge in povpraševanje najbrž ne bo zadoščalo. Lani je bilo predvidenih 3,5 milijona evrov, na koncu so razdelili več kot štiri milijone. Nova javna poziva za dodeljevanje spodbud za električna in priključna hibridna vozila za občane in podjetja prinašata vrsto novosti. Na slabšem so po novem lastniki hibridov, kjer se subvencija znižuje s 4.500 na 2.000 evrov. Razlog je menda v tem,

da se s hibridnimi vozili v e-načinu opravi manjši delež voženj. Ob tem se je znižala tudi meja dovoljenih izpustov. Ker pa vemo, da na izpuste vpliva tudi dodatna oprema, boste morali paziti, da meje ne presežete (kar se pri močnejših avtomobilih lahko hitro zgodi s širšim i gumami) in s tem zgrešite subvencije.

Pri električnih vozilih se višina nepovratnih sredstev ne spreminja, zato lahko zaprosite za:

- 7.500 evrov subvencije za nakup novega/testnega električnega vozila brez emisij CO<sub>2</sub> in za vozilo, predelano na elek-



NOVI  
**RAV4**  
100% SUV. 100% HIBRIDNA MOČ.

EKO SUBVENCIJA  
10 LET JAMSTVA  
NA HIBRIDNO BATERIJO



**Corolla  
Touring Sports**  
POPOLNA BREZSKRBNOST

www.aclovse.si

10 LET JAMSTVA  
NA HIBRIDNO BATERIJO EKO SUBVENCIJA



**AC Lovše d.o.o.**  
Pooblaščen prodajalec in serviser vozil **TOYOTA**.

**Domžale**  
Jarška cesta 11  
(01) 777-77-77

**Kranj**  
Cesta Staneta Žagarja 65b  
(04) 777-77-77



### V Evropi je bilo letos prodanih že okoli 200.000 e-vozil

trični pogon, kategorije M1 (to so vozila za prevoz potnikov z največ osmimi sedeži poleg vozniškega sedeža);

- 4.500 evrov subvencije za nakup novega/testnega električnega vozila brez emisij CO<sub>2</sub> in za vozilo, predelano na električni pogon, kategorije N1 (to so vozila za prevoz blaga z največjo maso do vključno 3,5 tone).

Pri priključnih hibridnih pa se je znesek s 4.500 evrov zmanjšal na 2.000 evrov, torej ste upravičeni do:

- 2.000 evrov subvencije za nakup novega/testnega priključnega (plug-in) hibridnega vozila ali za nakup novega/testnega vozila na

električni pogon s podaljševalnikom dosega (range extender), z emisijami CO<sub>2</sub> na izpustu, manjšimi od 50 g CO<sub>2</sub>/km, kategorije M1 ali N1.

Poleg znižanja subvencij je tako Eko sklad omejil tudi najvišjo dovoljeno mejo emisij CO<sub>2</sub> za priključno hibridno vozilo ali vozilo na električni pogon s podaljševalnikom dosega, ta se je znižala z 80 g CO<sub>2</sub>/km na 50 g CO<sub>2</sub>/km. To pa tudi pomeni, da marsikatero hibridno vozilo po novem načinu merjenja (merjenje WLTP) ne bo upravičeno do subvencije. Tudi pri vozilih kategorije L6e (»lahka štirikolesa«) se subvencija niža iz 3.000 evrov na 1.500 evrov.

Eko sklad opozarja, da morate vozilo, za katero ste dobili subvencijo, imeti v lasti vsaj dve leti, sicer boste morali subvencijo skupaj z obrestmi vrniti. Slovenska subvencija je s 7.500 evri med najvišjimi v Evropi, zato so cene električnih avtomobilov pri nas zelo konkurenčne cenam primerljivih klasičnih vozil. S subvencijo se pomoč kupcem električnih vozil še ne konča. Eko sklad nudi tudi zelo ugodno 1,3-odstotno obrestno mero za do desetletna posojila. Lani je bilo kreditov za več kot dvanajst milijonov evrov.

Eko sklad obenem opozarja, da je glede na veliko število prejetih vlog občanov trenutni čas obdelave vloge okoli šest mesecev, vendar se izvajanje naložbe lahko začne že takoj po oddaji vloge na naslov Eko sklada. Subvencija je izplačana v šestdesetih dneh od prejema zaključne dokumentacije. **K**

## ZAPELJITE V SMERI BREZSKRBNIH POTI!



POPUST NA DODATNO OPREMO

AKCIJSKA CENA\*

# 375 €

NOSILEC ZA KOLO THULE COACH 276

Kataloška številka: 1629425980

\* Akcija velja za člane programa ugodnosti  
Moj Peugeot in Moj Peugeot ZA PODJETJA do 31. 8. 2019.

PROGRAM UGODNOSTI  
**MojPeugeot**  
ZA PODJETJA

PROGRAM UGODNOSTI  
**MojPeugeot**



PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL

BREZPLAČNA  
TEL. ŠT.  
080 26 24

  
PEUGEOT

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

# Legendarni hrošč še živi

Tradicionalno srečanje ljubiteljev zračno hlajenih Volkswagnovih vozil v Lescah

Volkswagnov hrošč se je z zadnjim modelom beetle s tekočih trakov letos julija uradno poslovil, vendar v srcih ljubiteljev živi še naprej. Tudi po zaslugi VW Hrošč kluba Slovenija, ki je prejšnji teden, med 15. in 18. avgustom, na letališču v Lescah organiziral tradicionalno, že 28. mednarodno srečanje ljubiteljev zračno hlajenih Volkswagnovih vozil.



Paradna vožnja hroščev na Krvavec

Letošnje srečanje z naslovom Let's bug together je potekalo v znamenju 50-letnice Woodstocka, ikonografskega ameriškega festivala glasbe, ljubezni in miru. Srečanja, na katerem ni manjkalo sproščenega druženja in zabave, se je udeležilo več kot 250 vozil iz Slovenije in tujine. Krona dogajanja sta bila zadnja dva dneva srečanja, sobota in nedelja, s paradno vožnjo starodobnikov na Španov vrh nad Jesenicami in na Krvavec ter ocenjevanjem avtomobilov, kjer je 25 »naj« avtomobilov (po starosti, lepoti, opremljenosti ...) prejelo pokale. Bistvo srečanja je druženje in ohranjanje tehnično kulturne dediščine, pravi predsednik organizacije Jože Felicijan, doma iz Podnarta na Gorenjskem. Člani kluba prihajajo iz različnih krajev Slovenije, tudi iz tujine. No, prav srečanje v Lescah je njihov največji dogodek in obenem največje mednarodno srečanje zračno hlajenih vozil v Sloveniji in tem delu Evrope. ■



## Dacia Duster

Poraba pri mešanem ciklu: 5,221–8,507 l/100 km. Emisija CO<sub>2</sub>: 137–192 g/km. Emisijska stopnja: EURO6C in EURO6Dtemp. Emisija NOx: 0,0161–0,0402 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00018–0,00222 g/km. Število delcev (x10<sup>11</sup>): 0,01–0,27. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjskega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjskega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub>, ter dušikovih oksidov. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na [dacia.si](http://dacia.si). Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d.o.o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Dacia. Zanesljiv partner GRZS.

[www.dacia.si](http://www.dacia.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.

**REMONT**

# TAKO MALO JE TREBA, DA DOBITE VELIKO.

## FIAT TIPO STREET ZA 11.990 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 CO<sub>2</sub>: 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 (CO<sub>2</sub>) 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 PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub>, 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 nultege servisa, priprave vozila ter prevoznog 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](http://www.fiat.si). Slika je simbolična.



## 0% OBRETNNA MERA ŽE ZA 81€/MESEC\*

*zoom-zoom*



## Mazda CX-3



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

Povprečna poraba goriva: 4,8 – 8,5 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 114 – 160 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6b. Specifične emisije NOx: 0,0039 – 0,0638g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00013- 0,0002 g/ km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,174E10 – 0,772E10. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) 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 PM2,5 ter dušikovih oksidov.

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

**OVEN**

(21. 3.–21. 4.)

Skrb za druge vas bo utrudila in vam vzela čas, ki bi ga lahko porabili zase. V uteho vam bo topel občutek pri srcu, da ste naredili nekaj dobrega. Na čustveni strani je vse že pripravljeno za spremembe, ki se obetajo v kratkem. Na hitro se boste morali odločiti, katero izmed možnosti izbrati. Ozračje zna biti precej napeto.

**LEV**

(23. 7.–23. 8.)

Odločili se boste, da dokončate delo, ki ga prelagate. Vse ostalo boste izpustili iz rok, da bi to poglavje čim prej zaključili. Izvedba vam bo uspela, a spoznali boste, da bi tudi v počasnejšem tempu nalogo opravili enako dobro. Pazite, da ne spregledate pomembnega datuma. Dobro preglejte svoj planer dogodkov.

**STRELEC**

(23. 11.–21. 12.)

Čeprav boste prepričani o svojem prav, boste tokrat mogli priznati, da ste bili v zmoti. Nakupovalno boste naravnani, zato bodite previdni pri hipnih odločitvah. Težave, s katerimi se boste srečali na ljubezenskem področju, bodo zgoljčasne. Kratek premor vas bo pomiril bolj, kot si mislite.

**BIK**

(22. 4.–20. 5.)

Razsipnemu načinu življenja se boste za nekaj časa odpovedali in začeli varčevati. Čas bo na vaši strani in vse se bo izteklo tako, da vam bo uspelo poskrbeti za vse. Stresa na delovnem mestu ne bo čutiti, saj bodo prihajajoči dnevi mirni sočasno z zmanjšanim obsegom dela. V ljubezni boste le prestavili v višjo prestavo.

**DEVICA**

(24. 8.–23. 9.)

Vmešati se v konfliktno situacijo tokrat ne bo najboljša ideja, čeprav boste s svojimi nasveti želeli narediti le dobro. Na delovnem mestu vam bo čas mineval hitreje kot sicer, saj boste zadolženi za naloge, ki bodo zahtevnejše po težavnosti, hkrati pa bodo s področja, na katerem ste močni. Pričakujte pomembne obiske.

**KOZOROG**

(22. 12.–20. 1.)

V službi boste predani svojim obveznostim in nekoliko celo pretiravali s svojim angažiranjem. Prihranite si nekaj dela za naslednjič, saj vas hiter tempo lahko vodi do izgorelosti. Naredili si boste finančni načrt in jasno zastavili svoje cilje. Visoko motivirani boste pripravljene za uredništev svoje vizije iz preteklosti.

**DVOJČKA**

(21. 5.–21. 6.)

Premišljeno boste ravnali in pretehtali vse svoje zmožnosti, preden bi se dokončno odločili, da razkrijete svoje karte. Odločitev bo prava, saj le vi najbolj veste, zakaj določene stvari trenutno zadržujete zase. Izlet, ki ga boste organizirali, vam bo ostal v lepem spominu. S svojo iznajdljivostjo boste spet navdušili.

**TEHTNICA**

(24. 9.–23. 10.)

Obudili boste svojo pustolovsko plat in se posvetili raziskovanju še neodkritega. Veliko boste v naravi in sprememba okolja na tak način vam bo dobro dela. V prostih dnevih si le vzemite čas tudi za prijatelje, da vam ne očitajo, da ste jih postavili na stranski tir ravno v trenutkih, ko vam gre z vsakim dnevom na bolje.

**VODNAR**

(21. 1.–19. 2.)

Postavili se boste za svoj prav in svoje reakcije ne boste obžalovali, čeprav bo burna in ne bo v skladu z vašim karakterjem. Pozitiven odziv s strani najbližjih vas ne bo pustil ravnodušnih. Samski imate možnost, da se iz prijateljstva razvije ljubezen. Polni notranje moči boste odvrkli vse predsodke in se spostili.

**RAK**

(22. 6.–22. 7.)

Na čustveni ravni boste umirili svoje strasti in stopili nekaj korakov nazaj. Postavili se boste v vlogo poslušalca in osupnili nad slišanim. Odkrili boste skrito plat nedokončane zgodbe, ki se pravkar zaključuje na vašem osebnem področju. Pestri dnevi pred vami prinašajo tudi nekaj dobička, kar vas bo razveselilo.

**ŠKORPIJON**

(24. 10.–22. 11.)

Vaša pristna iskrenost bo naredila dober vtis in dobili boste še eno priložnost, da popravite svoje napačno ravnanje. Da bi ustregli partnerju, boste upoštevali njegove želje, svoje plane pa prihranili za naslednjič. Kljub kompromisu se vam obeta prijetno druženje, polno čustev. Glede financ se vam bo uresničila želja.

**RIBI**

(20. 2.–20. 3.)

Spoznali boste, da pri določenih stvareh lahko več pridobite, če malce počakate in pustite, da se dogodek spontano odvijeta takrat, ko zanj napoči pravi trenutek. V svoj vsakdan boste vnesli več druženja in pokazali svojo družabno stran. Nepazljivost na delovnem mestu boste uspešno prikrili. Naslednjič bodite bolj zbrani.

# FESTIVAL ŠPORTA 2019

**PREDAVANJA  
MERITVE IN TESTIRANJA  
MINI OLIMPIJADA  
za otroke iz Kranjskih vrtcev  
ŠPORTNI DAN  
za učence 3. razredov  
ŠPORTNA TRŽNICA  
TEKMOVANJE V  
HITROSTNEM PLEZANJU  
ZAKLJUČNA PRIREDITEV  
Podelitev nagrad športnikom  
Kranja za leto 2018**

## 9. - 14. SEPTEMBER

**Šport je zabava. Zabavaj se z nami!**

# končno... VINIL V AKCIJI



vinil klik, različno  
že od 33,90 eur/m<sup>2</sup>

**-15 %**

vinil za lepljenje, različno  
že od 16,90 eur/m<sup>2</sup>

**-15 %**



podloga za vinil klik  
1,18 mx8,5 m

**4,90 eur/m<sup>2</sup>**

**-15 %**

- \* različne debeline
- \* sistemi klik in za lepljenje
- \* velik izbor dekorjev
- \* primerno za talno gretje
- \* hitra dobava
- \* izbrani vinil tudi položimo

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, www.masivni-podi.si

VSE NA ENEM MESTU

**Les 3 plus**

Slike so simbolične. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Akcijske cene veljajo od 20.8.2019 do 15.9.2019 oziroma do odprodaje zaloge. Popusti se med seboj ne seštevajo. Popusti veljajo za označene artikle v trgovini in za artikle na zalogi. Cene so z 22% ddv-jem.