

01  
JANUAR 2020

LETO XXIII / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

# Kranjčanka

**Boštjanov Dr. Fig**

Gimnazijski Žarek svetlobe

**Ob polni luni na Jamnik**

Pogovor: Marko Arnež



**Povečamo vrednost vašega zelenega recepta za 50%**

Tel: 04 234 234 2

Optika Aleksandra

[www.optika-aleksandra.si](http://www.optika-aleksandra.si)

QLANDIA



**Zabavišče Johanca**

Britof 24, Kranj, T: 04 20 42 374, [www.johanca.si](http://www.johanca.si)

**BOWLING • BILJARD • NAMIZNI TENIS**



**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%**




ART OPTIKA D.O.O., GORIŠKA CESTA 78, AIDOVŠČINA

Vedno blizu.





Radio**Sora**



RADIO SORA, D.O.O., KAPUČINSKI TRG 4, SKOPJA, LOKA



**Na naslovnici:** Tanja Drinovec  
**Foto:** Tina Dokl



## 4 | LEPOTA SVETA SKOZI UMETNOST

Filozof, profesor, vodja Galerije Prešernovih nagrajencev in v vseh pogledih velik spoštovalec kulture, še posebej ljubitelj likovne umetnosti. Vse to je Marko Arnež, vedno pravi človek na pravem mestu. Menda tudi med tekom.



### 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 5. številke Gorenjskega glasa, 17. januarja 2020, izšla je v nakladi 35.000 izvodov, prejela so jo vsa gospodinjstva v mestni občini Kranj, priložena je Gorenjskemu glasu.



## 24 | VŠAK DAN NA TEKAŠKIH SMUČEH – PRI DVAINDEVETDESETIH

Milan Štrukelj s Podreče je upokojeni pediater, kleni Gorenjec, ki je tudi športno še zelo aktiven. Pozimi teče na smučeh, poleti plava, poleg tega redno telovadi in hodi na sprehode.



## 30 | PREŠERNI DECEMBER TUDI Z DOBRODELNO NOTO

Najbolj čarobni mesec v letu ni žarel le v znamenju svetlih prazničnih luči in kulturno-družabnih prireditev, temveč tudi mnogih koncertov na ulicah in trgih Kranja.



**10 |** Katera šola je prava?

**20 |** Čas na ogled

**25 |** Gorska tekačica leta

**36 |** Okusna in barvita neorganiziranost

**38 |** Kako nad kilograme

# Lepota sveta skozi un

Filozof, profesor, vodja Galerije Prešernovih nagrajencev in v vseh pogledih velik spoštovalec kulture, še posebej ljubitelj likovne umetnosti. Vse to je Marko Arnež, vedno pravi človek na pravem mestu. Menda tudi med tekom.

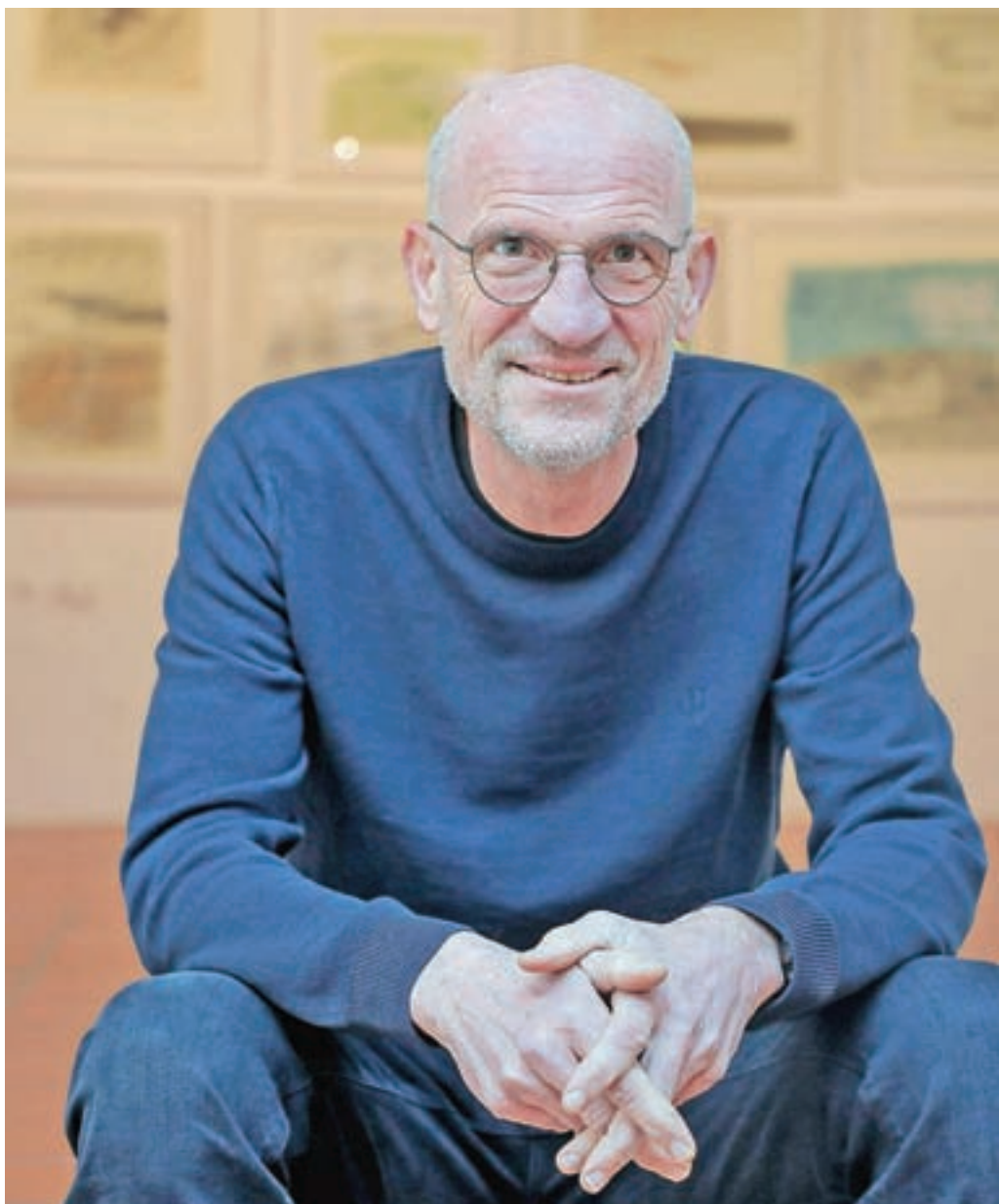
Besedilo: **Igor Kavčič**

**Če bi na kvizu od vas zahtevali, da po vrstnem redu razvrstite kraje Preddvor, Cerklje, Jezersko in Kranj, se pri razvrščanju najbrž ne bi ravnali po abecedi?**

Razvrstil bi jih malo drugače, kot ste jih našteali vi. Zagotovo je prvi kraj Pred-dvor, kjer sem bil rojen. Kranj postavljam na drugo mesto zato, ker sem po osnovni šoli nadaljeval šolanje na Srednji tehnični šoli. Pred Cerklje, kamor sem se leta 1983 preselil in se poročil, ga uvrščam tudi zato, ker sem večino časa v Kranju, saj na Strokovni gimnaziji Šolskega centra Kranj učim filozofijo in sociologijo, tu pa je tudi Galerija Prešernovih nagrajencev Kranj, ki jo pravzaprav vodim že 25 let. Cerklje so torej na tretjem mestu, kamor se vedno znova vračam, kjer imam družino, sinova, vnukinjo in vnuke, tudi zadnja leta, čeprav sva si z ženo Tejo zgradila hišo na Jezerskem.

**Je Jezersko res oaza miru sredi neokrnjene narave izven urbane gneče?**

Je in ni. Oaza miru je zato, ker kljub čudoviti naravi še vedno ni masovnega turizma in si človek lahko najde kak miren kotiček zase. Po drugi strani pa to ne drži vedno, saj je skozi Jezersko v poletnih mesecih ali ob koncih tedna precej gost promet – in to je daleč od nečesa, čemur bi rekli oaza miru, predvsem zadnja leta. Toda Jezersko mi še vedno predstavlja odklop od vsakodnevnega tempa, ki se mi odvija med ted-



**Marko Arnež** / Foto: Tina Dokl

# metnost

» V teh letih, kar se ukvarjam z umetnostjo, sem spoznal, da je svet, kot ga gledaš skozi umetnost, nekaj lepega.

nom, zato je hoja v gore, predvsem pa tek po Grintavcih in Karavankah, pravi balzam za dušo.

**Je bila prav srednja šola vaš prvi pravi stik s Kranjem? Šola, v kateri ima korenine tudi Šolski center, v katerem sedaj učite?**

Sicer so me napotili na gimnazijo, vendar so me družinske razmere »prisilile«, da sem izbral šolo, ki bi mi ob zaključku lahko nudila zaposlitev.

Takrat so bili časi zelo drugačni, vsaj jaz sem jih tako doživljal. Ko smo se pred dobrimi petinštiridesetimi leti iz Preddvora pripeljali v Kranj, je bil to za nas pravi šok. Takrat smo občutili razliko med mestom in vasjo mnogo bolj, kot jo danes. Kar nekaj mesecev sem potreboval, da sem se znašel in se ujel v novem ritmu. V šolo nisem hodil najbolj redno, saj nam je bilo pomembneje zaživeti v novem okolju, ga na neki način občutiti. Šele prva redovalna konferenca me je opomnila, da v Kranju nisem zato, da bi se predajal uživanju, ki ga nudi mesto, temveč da se bo treba usesti za mizo in se začeti učiti.

**Hmmm, ta trenutek mi nikakor ne gre v račun vaš kasnejši študij filozofije na Filozofski fakulteti?**

Na vsej moji šolski poti, tako v srednji šoli kot kasneje pri študiju, sem imel zelo dobrega prijatelja in dolgoletnega sošolca Iztoka Komovca. Osem let sva skupaj hodila v osnovno šolo, skupaj sva se vpisala na srednjo šolo in kasneje tudi na fakulteto. V drugem, tretjem letniku sva se skupaj odločila, da bova zapustila stroko, ker v njej enostavno nisva dobila potešitve. Odločila sva se, da elektrotehnika ne bo najina sopotnica skozi življenje. Srednješolska leta sva vedno bolj občutila kot obdobje, ko je država začela pritiskati na drugače misleče, predvsem tiste, ki so se ozirali proti drugače mislečim. Postalo naju je strah, da bodo iz knjižnic začeli umikati knjige Nietzscheja, Heideggerja in drugih. Zato sva morala kakšno knjigo, na primer Nietzschejevo Tako je govoril Zarathustra, preprosto izmakniti. Svoje energije nisva hotela uporabljati, da bi nekemu ali nečemu služila, želela sva jo potrošiti zase, za raziskovanje samega sebe (kot bi rekel Sokrat) in s tem za lastno osvobajanje. Ni naju zanimala toliko filozofija kot teorija, ki išče odgovore na temeljna vprašanja o človeku in svetu, ampak bolj

znanje o tem, kako delati na sebi, kako se osvoboditi raznih frustracij. Branje filozofskih knjig pod šolsko klopjo naju je spremljalo zadnji dve leti srednje šole. Po maturi so sledili sprejemni izpiti za vpis na filozofijo in primerjalno jezikoslovje s staro orientalistiko. Oboje sva pozneje tudi uspešno zaključila.

**Ste kasneje kdaj podvomili o svoji mladostni odločitvi?**

Ne. Nikoli mi ni bilo žal, da sem se odločil za filozofijo. Mislim, da takrat ni bilo toliko premišljevanja, kako bom preživel in ali je to pametno ali ne. Nikakršne ekonomske računice pri izbiri študija ni bilo, bolj sem razmišljal, ali bom lahko kaj naredil iz sebe. Danes si mladi v večini bolje znajo projicirati svojo prihodnost, kot smo si jo takrat mi. Zdaj ugotavljam, da smo bolj živeli po nekem navdihu, po iskanju neke notranje zadovoljitve.

**Boste rekli, da ni bilo fino?**

Še kako fino je bilo. Ko smo prišli v Kranj, smo se vključili v družčino v nekdanji slaščičarni Pri Bučarju, kjer so se zbirali nekoliko starejši hipiji. Koketirali smo s pogledi tistih, ki so se vrnili s potovanjem po Indiji in so razlagali o tamkajšnjem življenju, o budizmu ... Ta »štimumga«, duhovnost, ki je bila takrat v zraku, nam je bila bližja kot pa recimo pank.

**Torej Ghandi in ne Sex Pistols?**

(smeh) Tako, ja. Najbrž nas je mlade tudi ta kontakt z »vzhodom« povezoval s filozofijo.

**Še pred koncem študija ste se zaposlili na kranjski gimnaziji.**

Ja, študij se je odvijal relativno hitro. S kolegom sva prvo leto marca že imela vse pogoje za vpis v drugi letnik, a sva želela ponavljati, si vzeti eno leto samo za filozofijo, brez obremenitev in obveznosti. Na fakulteti se nama je komaj uspelo dogovoriti, češ zakaj ponavljati, če imava pogoje za vpis, vendar nama je uspelo prepričati gospe na referatu za študentske zadeve. Tisto leto sva se potem oba vsako jutro iz Preddvora vozila v Kranj, kjer sva bila v študijski knjižnici od 7. ure zjutraj do 7. ure zvečer. Najlepše leto študija. Potapljanje v Heglovo filozofijo. Ko sem opravil vse izpite in vpisal absolventskega štaz, sem šel učiti na kranjsko gimnazijo, zadnjo generacijo splošne gimnazije in prve generacije usmerjenega izobraževanja.



Galerija Prešernovih nagrajencev, eno od njegovih domovanj / Foto: Tina Dokl

Po treh letih sem za eno leto odšel še na škofjeloško gimnazijo.

#### **Učili ste samo eno generacijo?**

Ja, v Škofji Loki samo vašo generacijo. Ko se je pokazalo pristo mesto na iskrški šoli, sem na začudenje mnogih pustil gimnazijo in šel nazaj, lahko bi rekel k svojim.

#### **Je moja generacija četrtošolcev kaj pripomogla k temu?**

Niti ne. Vzrok za to je bil predvsem pomanjkanje ur filozofije. Z dijaki takrat je bilo podobno, kot je danes. Nekatere je filozofija zanimala, nekatere malo manj. Z nekaterimi smo se dobivali tudi izven pouka. S Francijem Rozmanom (kasnejšim dolgoletnim ravnateljem kranjske gimnazije) sva se vsak teden enkrat pred šolo dobila Pri Jelenu in ob kavi razpredala o bogu in njegovi vlogi v kozmosu. Profesorica matematike mu je dovolila, da je lahko eno uro pri njej manjkal ... Nekatere ure filozofije s športnim razredom v Škofji Loki pa smo imeli kar v Nami, v kavarni zgoraj. Predvsem ob sobotah, ko so morali opraviti doprinos ur. Res lepi časi.

Na Iskri sem prva leta učil samoupravljanje s temelji marksizma, vendar sem se večino ur ukvarjal z nemško klasično filozofijo, utopičnimi socialisti, angleško politično ekonomijo, kasneje pa s sociologijo in filozofijo, ki ju učim še danes.

#### **Kako za ta predmeta animirati dijake, ki so se prišli učiti elektrotehnike ali strojništva? Kaj ima**

#### **klasična filozofija z elektriko ali z delovanjem stroja?**

Tisto, kar pri urah filozofije lahko daš dijakom, je po mojem mnenju odpiranje drugega pogleda. Pri družboslovnih predmetih morajo dobiti kaj drugega kot pri ostalih predmetih. Predvsem pri filozofiji naj bi se prepustili domišljiji, ki jo bodo potrebovali tudi v stroki, če bodo hoteli stopiti iz nekih začrtanih okvirov. V njih želim spodbuditi spoštovanje do drugačnosti, do drugače mislečih. Govorim jim o zgodovini filozofije, o umetnosti, o družbenem življenju, medsebojnih odnosih, naj bodo tolerantni do drugačnosti, naj se ne posmejujejo in ne ponižujejo ter zavračajo tistega, česar ne razumejo. Filozofi so bili mnogokrat zasmehovani s strani družbe, v kateri so živeli, ki je drugače misleče preganjala, jih zapirala, da ne bom rekel celo sežigala. Toleranca do drugačnosti nas bogati.

Mislím, da danes svet ni tak zato, ker so ljudje leni, ker premalo delajo ali pa ker premalo vedo, ampak zato, ker so netolerantni drug do drugega, ker smo vedno bolj nestrpni. Če bodo toleranco do drugačnosti uspeli mladi sprejeti kot eno temeljnih vrednot, nam bo prihodnost bolj svetla. Na tej podlagi lahko dijaki gradijo tudi v stroki. To mi je bil vedno izziv. Zato nikoli nisem mogel zapustiti šole. Vedno mi je bila in mi je izziv. Ni pomembno, da dijaki filozofijo prepoznajo samo na spoznavni,

ampak predvsem na etični ravni. To je bistvo filozofije – poiskati, kaj je dobro, kaj je pošteno, kaj me dela zadovoljnega in srečnega, in se ukvarjati s takimi vrlinami, da te postanejo del moje biti, če že niso.

#### **Tudi umetnost je povezana s filozofijo, kdaj je vas zaneslo predvsem v likovno umetnost?**

Umetnost se seveda kaže tudi skozi filozofijo, je manifestacija svetovnega duha, kot bi rekel Hegel, čeprav je (likovna) umetnost do mene prišla po drugi poti. Ko sem se poročil v Cerklje, sem prišel v hišo, ki bi ji lahko rekli hiša umetnosti. Pa še en moment je bil odločilen, da sem se začel zanimati za umetnost. Ko sem učil na kranjski gimnaziji, sem imel veliko srečo, da sem se spoprijateljil s profesorico umetnosti in sociologije Erno Fajs. Imela sva številne pogovore, če ne že kar predavanja, predvsem o slovenskih slikarjih in kiparjih. Ko sem po naključju dobil možnost, da sem začel pripravljati razstave na Zavodu za zdravstveno zavarovanje v Ljubljani in na Ministrstvu za gospodarstvo, je Erna prevzela vlogo oblikovalca katalogov. Skupaj sva pripravila res nekaj odličnih razstav, z razkošnimi katalogi.

#### **S prijateljem sta imela celo namen odpreti zasebno prodajno galerijo?**

Ja, od nekdanj sem imel željo po galeriji. S kolegom sva odprla celo d. o. o., ki sicer ni nikoli povsem zaživel. Nabavila sva celo grafično prešo, da bi umetniki tiskali grafike, in sva iskala prostore od Kranja do Pristave na Bledu. Skoraj sva sklenila dogovor na Pristavi, a se ni izšlo s finančno konstrukcijo. Kljub vsemu sva pridobila izkušnje, ki so mi kasneje zelo koristile.

#### **A vendarle niste odnehali, iskali ste poti, kako širiti likovnost v Kranju ...**

Ta zastrupitev z umetnostjo pri Mezgovih mi ni dala miru. Iskal sem svojo pot, kako bi užival v likovni umetnosti. Leta 1994 sem bil slučajno na nekem pogovoru, na katerem je tekla beseda o pripravi na 200. obletnico Prešernovega rojstva in 150. obletnico njegove smrti. Stopil sem do takratnega župana Vitomirja Grosa in mu predstavil idejo, da bi v občinski avli pripravil razstavo Slikarji za Prešernovo mesto. Podprl je mojo zamisel in mi dal na razpolago Ravnikarjevo stebriščno dvorano za raz-

stavo. S slikarji in občino smo sklenili dogovor, da bo razstava prodajna in da bomo polovico denarja od prodanih slik namenili v sklad, iz katerega se bo do leta 2000 črpal denar za urejanje Prešernovega gaja in drugih točk v mestu, povezanih s pesnikom, polovica bo pa ostala umetnikom.

#### **Razstava je bila popoln uspeh.**

Na vsak način. Prodali smo tako rekoč vse. Med slikarji, ki so prispevali dela, je bilo kar nekaj Prešernovih nagrajencev: Jože Ciuha, France Slana, Vladimir Makuc, pa Nikolaj Beer ... ob njih pa smo promovirali tudi kranjske umetnike. V petih letih smo pripravili štiri take razstave, potem pa je dr. Nace Šumi, ki je tudi sodeloval pri vseh razstavah, ob neki kavi dejal, da je škoda, ker gredo slike s kupci po vsej Sloveniji, le kakšna pa ostane tudi v Kranju. Nov impulz, tokrat za zbirko Prešernovih nagrajencev.

#### **Namigujete na veliko razstavo leta 2000, na kateri so bila razstavljena dela večine Prešernovih nagrajencev za likovno umetnost?**

Tako je. Ob praznovanju Prešernovih jubilejev smo pri pripravi razstave k sodelovanju povabili vrsto slovenskih galerij in kustosov in v več kranjskih razstaviščih pripravili obsežno razstavo, na kateri so bila na ogled dela vseh Prešernovih nagrajencev za likovno umetnost, ki so bili nagrajeni od leta 1947 naprej. Predstavljeno je bilo okrog 130 umetnikov. Nekateri umetniki so razstavljeni dela podarili Kranju in tako smo začeli graditi zbirko, ki danes obsega čez tisoč del. Velika večina del današnje zbirke je podarjena s strani umetnikov ali njihovih družin. Po tej odmevni razstavi je sledila prva razstava posamičnih avtorjev. Pregledna razstava skoraj sto grafik Lojzeta Spacala in Vladimirja Makuca leta 2001 pomeni dejanski začetek Galerije Prešernovih nagrajencev Kranj.

#### **Ko ste dve leti kasneje odprli prvo razstavo del doslej edinega kranjskega likovnika, nagrajenca Prešernovega sklada Vinka Tuška, ni bilo več poti nazaj ...**

Drži. Čez dve leti smo se iz Ravnikarjeve dvorane preselili v nove galerijske prostore, v staro mestno jedro. V Pavšlarjevi hiši smo odprli razstavo Vinka Tuška, edinega Kranjčana, ki je dobil nagrado Prešernovega sklada za likovno umetnost. Sledile so številne razstave

(do danes več kot sto), pa tudi zbirka je bila vsako leto večja. Na tem mestu moram povedati, da je galerija vsa ta leta združevala ekipo, ki je večino dela opravila kot »zaljubljeni v umetnost«: Nada Bogataj, Jadranka Šumi, Marija Šubic, Polona Hafner Ferlan, Sonja Božič Pudgar, Barbara Kalan pa še kdo.

Kot vse kaže, bo v prihodnje Galerija Prešernovih nagrajencev Kranj postala ena izmed sedmih referenčnih slovenskih galerij, ki bodo imele poseben status in bodo financirane s strani Ministrstva za kulturo. Tako bo lahko še dodatno razvila potencialne, ki jih ima v svoji naravnosti – da predstavlja samo Prešernove nagrajence. Ta omejitev je hkrati prednost, saj je kvaliteta del, ki so pri nas razstavljeni, zagotovljena z nagrajenimi avtorji. Lahko dodam, da je aktualni minister za kulturo Zoran Pognič na našem zadnjem srečanju poudaril, da bo morala galerija v prihodnje pokriti tudi druga področja, s katerih prihajajo nagrajenci. Galerija naj bi v povezavi z drugimi kulturnimi institucijami v Kranju postala »tabernakelj« promocije Prešernovih nagrajencev. Dejstvo pa je, da za to ne bo dovolj samo naša dobra volja in pripravljenost nagrajencev, ampak bo treba popraviti tudi infrastrukturo v Kranju. Čas bi že bil,

da dobimo koncertno dvorano, na kar je opozoril tudi Anton Nanut leta 2011 na pogovoru v Kranju ob podelitvi Prešernove nagrade, velik razstavnih prostor, kjer bi lahko pripravljali velike retrospektivne razstave, pa še bi lahko naštevali. Mogoče nam uspe, če bomo izbrani za evropsko prestolnico kulture ...

#### **Ne dvomim, da so se vam ob zgoraj povedanem, da bi Kranj lahko postal center Prešernovih nagrajencev, zasvetile oči?**

Seveda so se. Že ves čas v naši Galeriji Prešernovih nagrajencev skupaj z drugimi kranjskimi kulturnimi ustanovami delamo tudi na tem. Pred leti je v Kranju že zasedal Upravni odbor Prešernovega sklada, pa je potem zadeva nekako zamrla. Zadnji odzivi v tej smeri so spet pozitivni.

#### **Posebna zgodba je Shod muz na kranjskem Parnasi.**

Shod muz pripravljamo zadnjih dvanajst let in se je kar dobro prijel. Na slovenski kulturni praznik Kranj, Prešernovo hišo, Galerijo Prešernovih nagrajencev z razstavo njihovih portretov obiščejo aktualni lavreati. Večer se konča z javnim pogovorom z njimi v Prešernovem gledališču. Dogodek postaja obvezna stalnica ob podeljevanju nagrad, tako kot je večer prej svečana



**V družbi literatov: Nika Grafenauerja, Borisa A. Novaka in Jaroslava Skrušnja**



**Po stotih kilometrih teka: s Tejo na cilju teka Ultra trail Vipava 100**

podelitev Prešernovih nagrad v Cankarjevem domu.

**Imena aktualnih nagrajencev izveste že precej pred ostalimi državljani. Mislim, da ne boste oporekali, da gre za res lep privilegij?**

Glede na dogovor o sodelovanju med Upravnim odborom Prešernovega sklada in galerijo imamo res prednost, da so nam zaupana imena aktualnih nagrajencev precej pred uradno razglasitvijo. Le tako se lahko pripravimo na februarško razstavo, predvsem pa, da voditeljica Patricija Maličev lahko opravi predhodne pogovore z njimi. Že pred časom smo izvedeli, da bo decembra v galeriji velika razstava letošnjega nagrajenca, fotografa Stojana Kerblerja.

**Ob likovni umetnosti, ki jo skrbno negujete v zasebnem življenju, se že dolgo posvečate tudi teku. Očitno gre za še eno vašo strast?**

Poleg likovne umetnosti je moja druga strast zagotovo tek. Pred dobrimi petin-

» Kot je v svoji knjigi že zapisal Haruki Murakami Jutranji tek: tek je v bistvu meditacija – ko premišljuješ, se ti porajajo ideje, in če je volja, se čez dan realizirajo.

dvajsetimi leti me je prešinilo. Ne ravnokot Forresta Gumpa v filmu, ampak vendarle se mi je zazdelo, da potrebujem gibanje, nekaj, kar me bo sprostito, kasneje osvobodilo in kar me je na koncu tudi zasvojilo. Pa sva s Tejo začela teči.

**Po enakem vrstnem redu?**

(Smeh) Po enakem vrstnem redu. Začela sva z enim kilometrom, dvema, desetimi, razdaljo vse bolj daljšala, vse pogosteje. Sčasoma so na vrsto prišli maratoni, pa tudi kakšen daljši tek.

**Imata z ženo Tejo, ki je po poklicu zdravnica kardiologinja, dovolj časa za trening?**

Tečeva (skoraj) vsak dan, običajno pred službo v zgodnjih jutranjih urah. Od 18 do 20 kilometrov. Tek v dvojce je spodbuda in motivacija, za konec tedna pa velikokrat pobegnem na Jezerko, pa spet tek ... V dvajsetih letih sva pretekla kar nekaj maratonov, Preddvor–Železna Kapla, SAM, pa

v New Yorku, Berlinu, Parizu, Rimu, na Dunaju, v Ottawi in še kje. Vsako leto tudi Ljubljanski maraton, Tek okrog žice. Največkrat skupaj. Včasih se pošaliva, da sva največ skupaj na maratonih.

**Če si dovolim vprašanje »po moško« – koliko morate popustiti, da lahko tečeta skupaj?**

Vedno manj, če sploh kaj. Pred leti je mogoče res bilo tako, zdaj se je zadeva obrnila. Zadnja leta se moram zelo potruditi, da tečeva isti tempo, dostikrat pa me tudi prehiti. Vedno je malo tudi tekmovanja. Na zadnjem Istrskem maratonu sem hranil moči, da bi jo proti koncu prehitel, pa je bil breg iz Izole proti bolnišnici zame prestrm. Ni bilo prijetno gledati, kako se je vse bolj oddaljevala in me na koncu kar precej prehitela. Vendar se ne damo, bo treba več trenirati, kot je povedal neki sotekač na Jezerskem.

**Menda so pri teku tudi možgani zelo aktivni?**

Ob jutranjem teku velikokrat razmišljam o vsem mogočem, podobno kot je v svoji knjigi že zapisal Haruki Murakami Jutranji tek: tek je v bistvu meditacija – ko premišljuješ, se ti porajajo ideje, in če je volja, se čez dan realizirajo.

**Kako kot filozof, profesor in ljubitelj umetnosti gledate na svet? Kam gremo?**

V teh letih, kar se ukvarjam z umetnostjo, sem spoznal, da je svet, kot ga gledaš skozi umetnost, nekaj lepega. Preko drugih pogledov in doživetij gradiš svoj svet. Ko bereš knjigo, s pisateljem vstopiš v njegov svet, ki postane tudi tvoj, s pogledom na sliko s slikarjem vidiš svet drugače, kot tisti, ki je šel mimo slike. Družiti se z umetniki je privilegij, ki ga posebno cenim, še posebej, če se z njimi lahko spoprijateljšiš. Več ko bo umetnosti, bolj bo svet, v katerem živimo, obogaten z izkušnjami, ki s seboj nosijo razumevanje na podlagi vrednotenja, čutenja, občutenja in seveda empatije do drugega. Sam na svet sicer gledam z optimizmom.

**Vas ne skrbi, da bi vam ta, ob vsem, kar se dogaja, pošel?**

Ne. Želim gojiti optimizem. Zavestno. Kdaj gre seveda kaj narobe, ampak to je podobno kot pri teku, ko nastopi obdobje krize. Pravijo, da te lahko na maratonu okrog deset kilometrov pred ciljem zadene zid, tudi v življenju kdaj treščimo v zid, ampak ko ga premagaš, je lažje nadaljevati pot kot pred trkom. **K**

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





**Kulturni dom v Predosljah je sredi decembra gostil koncert Lee Sirk, nekaj dni pred tem pa je priljubljena primorska pevka z obiskom razveselila tudi učence treh kranjskih osnovnih šol: Predoslje, Matije Čopa in Franceta Prešerna, kjer je nastala zgornja fotografija. Učenci so z njo zapeli nekaj pesmi, z veseljem pa si je vzela tudi čas za avtogramе.** A. Š. / Foto: arhiv OŠ Franceta Prešerna

## PREŠERNOV SMENJ

Tudi na letošnji kulturni praznik, 8. februarja, bodo ulice in trgi starega Kranja zadihali s Prešernovim smenjem. Ena najbolj prepoznavnih slovenskih prireditev, posvečenih Francetu Prešernu, bo mesto odela v podobo 19. stoletja in obudila spomin na našega največjega pesnika. »Na ulicah se bodo predstavili rokodelski mojstri domače in umetnostne obrti, zadoneli bodo pevski zbori, recitirale se bodo Prešernove pesmi, zavrtele se bodo folklorne skupine, zaigrali bodo lajnarji in po mestu se bodo sprehajali meščani v značilnih meščanskih opravih,« napovedujejo na Zavodu za turizem in kulturo Kranj (ZTKK). Možno se bo zapeljati s kočijo, se pridružiti vodenemu ogledu Kranja in podati v kranjske rove. »V mestnih hišah se bodo odvijali številni kulturni dogodki, zato iz mestnega vrveža vstopite še v Mestno knjižnico k tiskarni Jožefa Blaznika in na številna javna vodenja po razstavah v Gorenjski muzej, Prešernovo hišo, kranjske galerije, Layerjevo hišo in med obzidje gradu Khislstein,« vabi ZTKK. Kulturni praznik vsako leto spremlja tudi prireditev Shod muz na kranjskem Parnasi oz. srečanje s Prešernovimi nagrajenci in nagrajenci Prešernovega sklada. A. Š.

## Izberite letošnje darilo



avtomatski  
dežnik

steklenica

nakupovalna vreča +  
kava 250 g

univerzalno  
čistilo + mikrokrpa



Popust in darilo  
veljata le za  
fizične osebe.  
Daril ne pošiljamo  
po pošti. Količina  
daril je omejena.

www.gorenjskiglas.si

## Četrto leta zastoj

-25%

Dragi naročniki, v letu 2020 bo izšlo 105 številčk Gorenjskega glasa. Cena ene številke je 1,85 evra, celoletna naročnina brez popusta znaša 194,25 evra.

Ob plačilu letne naročnine vam priznamo kar 25-odstotni popust, kar pomeni prihranek v višini 48,56 evra, za letno naročnino pa boste odšteli le 145,69 evra!

To pa še ni vse: poleg plačila letne naročnine boste lahko v naših prostorih tudi popili kavico ter izbrali eno od daril na fotografiji.

Vabljeni na Gorenjski glas, Nazorjeva ulica 1, Kranj, v drugem nadstropju, pon.–čet. od 8. do 16. ure, ob sredah do 17. ure, v petek do 15. ure. Se vidimo!

Gorenjski Glas

# Katera šola je prava?

Klub študentov Kranj bo tudi letos priredil neformalni informativni dan Študenti dijakom, ki bo v soboto, 18. januarja, na Gimnaziji Franceta Prešerna. Informativni dnevi na srednjih šolah in fakultetah bodo potekali 14. in 15. februarja.



**Utrinek z lanskega neformalnega informativnega dneva Študenti dijakom. Letos bodo predstavili 33 fakultet.**



Podjetniški center Kranj, C. Staneta Žagarja 37, 4000 Kranj  
www.tales.si | tecaji@tales.si | 040 778 875

**EDINSTVENI JEZIKOVNI TEČAJI**



tudi z naravnimi govorniki

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, ita, ruš ...).

**NOVO!** **ALBANŠČINA in SLOVENŠČINA**  
za skupine, podjetja, individualno ...

Tečaji potekajo v prijetnem okolju Podjetniškega centra Kranj, parkirišče je zagotovljeno.



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

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

**O**dločitev, na kateri srednji šoli oz. fakulteti nadaljevati izobraževalno pot, za številne bodoče dijake in študente ni enostavna. Pred vpisi se bodo tako po informacije odpravili na informativna dneva, ki bosta na izobraževalnih ustanovah potekala v petek in soboto, 14. in 15. februarja. Razpis za vpis v srednje šolstvo bo ministrstvo za izobraževanje objavilo predvidoma prihodnji teden, razpis za vpis v visoko šolstvo pa do konca januarja.

Še pred uradnimi informativnimi dnevi bo Klub študentov Kranj (KŠK) znova pripravil dogodek Študenti dijakom, ki bo potekal jutri, v soboto, 18. januarja, od 9.30 do 14. ure na Gimnaziji Franceta Prešerna. Neformalni informativni dan prireja že vse od leta 2000. Študenti dijakom je ena izmed največjih izobraževalnih prireditev na Gorenjskem, njena prednost pa je predvsem v tem, da obiskovalci informacije o fakultetah dobijo od študentov, torej iz prve roke, so poudarili na KŠK. Tokrat bo predstavljenih 33 različnih fakultet. Njihovi študentje bodo povedali vse o učnem programu, študentski prehrani, izmenjavah in študentskem življenju. Časovni raspored predstavitev posameznih fakultet je na voljo na spletni strani in FB -profilu kluba študentov. Dogodek bo zajemal tudi formalne predstavitve visokošolskih zavodov in KŠK na stojnicah.

**PO INFORMACIJE TUDI NA INFORMATIVO.** Čez teden dni, 24. in 25. januarja, pa bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekala že 12. Informativa – največji vseslovenski sejem izobraževanja

in poklicev. Ponovno bo predstavil celovito paletu izobraževani – od srednješolskih pa vse do dodiplomskih in podiplomskih programov, številne poklice in informacije o štipendijah. Predstavljenih bo tudi okoli 17 programov iz tujine. »Informativa je edinstven (pred)informativni dan za učence, dijake in študente, da spoznajo, katere šole oz. fakultete jim ponujajo katere programe, jih med seboj primerjajo in se odločijo, katero izmed njih bodo obiskali na informativni dan ter kam bodo nato oddali prijavnico za vpis,« so sporočili organizatorji.

Na Informativi bo že tretjič potekal tudi projekt zaposlovanja mladih Moja prva zaposlitev. Mladi bodo lahko stopili v neposreden stik z delodajalci, ki nudijo več kot sto zaposlitev, štipendije, praktična usposabljanja ter projektno in študentsko delo.

**NAJBOLJ ISKANI OBRTNIŠKI POKLICI.** Delodajalci še vedno najbolj povprašujejo po obrtniških poklicih, je pojasnil Uroš Kopavnik, koordinator v Kariernem središču Kranj, ki deluje pod okriljem območne službe zavoda za zaposlovanje. »Gre za področja gradbeništva, strojništva, obdelave kovin, dela v proizvodnih procesih. Sledi povpraševanje po poklicih za delo z ljudmi, zdravstvene storitve, nega starejših in vse, kar je v povezavi s kakovostjo življenja. Izpostaviti velja tudi področje turizma in gostinstva ter različnih storitev znotraj teh panog ter seveda prevoznništvo in logistiko.« Kopavnik svetuje, naj mladi pri izbiri izobraževalnih programov upoštevajo svoje želje, a naj bodo te realne. »Ob vsaki odločitvi moramo znati oceniti svoje sposobnosti in želje potem uskladiti. Kariera oz. veselje v poklicu se ne zgodi in ne razvije z danes na jutri, ampak pomeni neko pot. Ta ima lahko več etap, tako ob izobraževanju kot kasneje v zaposlitvi. Do prve redne zaposlitve se običajno pride, če imajo mladi zadosti izrazito pristno željo po delu, so prilagodljivi in imajo željo po vseživljenjskem učenju. Kompetenca, da vse naštetu tudi jasno pisno in ustno predstavijo delodajalcu, pa pomeni zmagovalno kombinacijo, ki odpira vrata,« je pojasnil.

V kariernem središču so mladim na voljo pri načrtovanju njihove kariere poti že vse od konca osnovne šole. Pomagajo jim pri prepoznavi osebnih želja, interesov, predstaviti poklicev, izobraževalnih programov in kasneje pri učinkovitem iskanju zaposlitve. Karierno središče po novem, tako kot območna služba zavoda za zaposlovanje, deluje na Kolodvorski 3 v Kranju (ob železniški postaji). **K**



**Na dogodku Študenti dijakom obiskovalci dobijo informacije iz prve roke.**

## Dijaki Srednje šole Jesenice na praksi v tujini

Na šoli izobražujemo dijake na vzgojiteljski, zdravstveni in strojni usmeritvi. Naši dijaki nabirajo pomembne praktične izkušnje tudi v okviru različnih projektov, ki tečejo na šoli. Letos tako nadaljujemo z izvajanjem projekta Erasmus+ Z delovnimi izkušnjami v tujini do boljših zaposlitvenih možnosti. V projekt, ki je sofinanciran s strani Evropske unije, je vključenih 22 dijakov tretjega in četrtega letnika.



**Dijaki in profesor Matjaž Zaplotnik med raziskovanjem Berlina**  
(foto: arhiv dijakov)

Tri dijakinje iz kranjske občine so tri tedne delovne izkušnje pridobile v Nemčiji. V novembru so Amanda Jakovljevič, Azra Šiljić in Ilza Bexheti, vse dijakinje četrtega letnika zdravstvene nege, v Leipzigu spoznavale delo v domovih za starejše občane. Amanda, ki si je lani delovne izkušnje nabirala v Angliji, je glede dela v Leipzigu povedala: »Delo s starejšimi je v Nemčiji veliko lažje, saj je ena negovalka zadolžena za precej manj starostnikov kot v domovih v Sloveniji. Imajo pa naši domovi višje standarde higiene dela, predvsem na področju razkuževanja rok.« Ilza je delo opravljala ob mentorstvu delovne terapevtke na oddelku za rehabilitacijo starejših. »Na začetku sem imela nekaj težav pri komunikaciji, saj oni niso znali dobro angleško, jaz pa ne nemško. Ker so me vsi lepo sprejeli in mi pomagali, sem se hitro začela tudi sama vključevati v delo. Zelo dobro sem se počutila, ko sem videla, da mi zaupajo. Zadnje dni sem se takoj zjutraj začela samostojno pripravljati na načrtovane aktivnosti. Ne le da sem po treh tednih že razumela sodelavce, tudi sama sem začela komunicirati v nemščini.« Dekleta so imela priložnost spoznati tudi Berlin in Dresden, kjer so preživele dva konca tedna.

Vse so se strinjale, da je bila izkušnja v tujini zelo pozitivna. Poleg lepih spominov so pridobile tudi veliko izkušenj na različnih področjih.



Srednja šola Jesenice  
04 581 31 16  
Ulica bratov Rupar 2,  
4270 Jesenice

# Pomlajena gimnazija

Gimnazija Kranj vabi 24. in 25. januarja širšo javnost na ogled svojih prenovljenih prostorov in zanimive delavnice.

SREDNJA FRIZERSKA ŠOLA LJUBLJANA

VABI K VPISU!

IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH

SREDNJA FRIZERSKA ŠOLA LJUBLJANA, LITOSTROJSKA 53, 1000 LJUBLJANA  
E-POŠTA: INFO@FRIZERSKA.SI SFŠLJ

Besedilo: **Ana Šubic**, foto: **Žan Žnidar**

Gimnazija Kranj bo v petek in soboto, 24. in 25. januarja, odprla vrata za vse generacije občanov Kranja in okolice. Obiskovalci si bodo lahko ogledali prenovljene prostore ene najstarejših slovenskih gimnazij, ki letos praznuje 210 let obstoja pa tudi 10-letnico mednarodne mature. V gimnaziji, v kateri so znanje nabirale mnoge generacije dijakov, se je v zadnjih letih marsikaj spremenilo, poleg tega pa je bila deležna prenove s poudarkom na večji energetske učinkovitosti in dobrem počutju dijakov. »Obiskovalci bodo na vodenih ogledih izvedeli zanimivosti o obnovi in zgodovini stavbe, na delavnicah pa spoznali, s čim se dijaki ukvarjajo med in po pouku ter tudi katerim aktivnostim se posvečajo profesorji,« sta napovedali koordinatori dogodka, profesorica nemščine Barbara Triler in socialna pedagoginja Eva Gašperlin.

V dogodek, imenovan Kos kremšniti za vsakogar, so uvrstili delavnice z različnih področij. Obiskovalci bodo znanje tujega jezika preizkusili v sobi pobega, dijak Job Stopar, dobitnik olimpijske medalje iz geografije, bo imel potopisno predavanje o Hongkongu, potekalo bo tudi tekmovanje v šahu pa naravoslovne delavnice, kreativno pisanje, vselej aktualna hitra ponovitev pravopisa, različna športna tekmovanja in na gimnaziji nadvse priljubljena joga. Obiskovalci bodo spoznali tudi nekaj zanimivosti kitajske kulture, poiskali skriti zaklad in se posladkali s kremnimi rezinami. Dijaki bodo pekli palačinke in vafle za dober namen, najbolj sproščeno vzdušje pa bo zagotovo v dijaški dnevni sobi, ki so jo uredili v okviru prenove šole in je namenjena druženju dijakov. Tokrat bo v njihovi modri sobi tudi zabavni foto kotiček.

Trilerjeva in Gašperlinova upata, da bodo med obiskovalci tudi nekdanji gimnazijci, ki bodo lahko obujali spomine na svoja srednješolska leta in začutili sedanja utrip gimnazije, ki je v tem šolskem letu dobila tudi novo vodstvo.

# KOS KREMŠNITE ZA VSAKOGAR

*Gimnazija Kranj  
odpira svoja vrata.*



Gimnazija Kranj

*Razumem. Znam.  
Sem z Gimnazije Kranj.*

**petek**  
**24. 1. 2020**  
od 17.00  
do 20.00

**sobota**  
**25. 1. 2020**  
od 9.00  
do 12.00

## **Pestro dogajanje:**

- druženje
- delavnice
- sladko presenečenje

program dogodka  
najdete na

**[www.gimkr.si](http://www.gimkr.si)**

# Odločitev za poklic je vaša odločitev – lahko bo prava in dobra in vas bo osrečila! IZBERITE

## Š O L S K I C E N T E R Š K O F J A L O K A

### Šolski center sestavljajo štiri organizacijske enote:

Srednja šola za strojništvo  
Srednja šola za lesarstvo  
Višja strokovna šola za strojništvo in lesarstvo  
Medpodjetniški izobraževalni center



### Zakaj šolanje v Šolskem centru Škofja Loka učencem zagotavlja izziv in varno prihodnost?

- ker spodbujamo inovativnost in ustvarjalnost
- ker dajemo kvalitetno in uporabno znanje za življenje
- ker se lahko vključite v realne projekte v industriji
- ker imate zaradi pomanjkanja strokovnega kadra na tem področju dobre možnosti za zaposlitev
- ker nudimo znanje za vodenje samostojnega podjetja
- ker se lahko izobražujete tudi po vajeniški obliki izobraževanja
- ker se lahko odločite za nadaljevanje študija in postanete vrhunski strokovnjak
- ker negujemo vrednote, ki so pomembne za osebno rast vsakega udeleženca

Šolski center Škofja Loka je primeren za vse, ki jih zanima lesarstvo in strojništvo. Obe srednji šoli ponujata programe nižjega, poklicnega, poklicno-tehniškega in srednjega strokovnega izobraževanja in usposabljata za različne poklice.

#### SREDNJA ŠOLA ZA LESARSTVO

- lesarski tehnik, SSI in PTI
- mizar – šolska in vajeniška oblika
- tapetnik
- obdelovalec lesa



#### SREDNJA ŠOLA ZA STROJNIŠTVO:

- strojni tehnik, SSI in PTI
- oblikovalec kovin – orodjar, šolska in vajeniška oblika
- inštalater strojnih inštalacij
- strojni mehanik – šolska in vajeniška oblika
- avtoservisni tehnik, PTI
- avtoserviser
- avtokaroserist
- pomočnik v tehnoloških procesih

### Kaj so prednosti in ugodnosti Šolskega centra Škofja Loka?

- nudimo prijazno delovno okolje, sodobno učno tehnologijo v učilnici in delavnici
- enoizmenski pouk; praktični del pouka občasno poteka tudi v popoldanskem času
- nudimo bivanje v urejenih prostorih dijaškega doma, ki je v sklopu zgradbe Šolskega centra Škofja Loka
- nudimo toplo malico
- pridobite si lahko status športnika, kulturnika, raziskovalca
- nudimo bogat izbor kulturnih, športnih in strokovnih dejavnosti ter sodelovanje na jezikovnem taboru, na mednarodni izmenjavi

### VABIMO VAS NA INFORMATIVNE DNEVE V PETEK IN SOBOTO, 14. IN 15. FEBRUARJA 2020:

**Srednja šola za strojništvo:** Podlubnik 1b, petek ob 9. in 15. uri (velika predavalnica v pritličju ŠC) ter sobota ob 9. uri (predavalnica v MIC-u)

**Srednja šola za lesarstvo:** Kidričeva 59 (Trata), petek ob 9. in 15. uri ter sobota ob 9. uri

**Višja strokovna šola:** Podlubnik 1b, petek ob 11. uri in 16.30 ter sobota ob 11. uri

**Dijaški dom:** Podlubnik 1b, petek od 8. do 17. ure ter sobota od 8. do 13. ure

Parkiranje na parkirišču ŠC Škofja Loka je zagotovljeno do zasedbe mest – dovoz iz smeri Novi svet.



**MEKON LOKA D.O.O.**  
Podlubnik 253, 4220 Škofja Loka  
tel.: 04 51 50 590  
info@mekon-loka.si  
www.mekon-loka.si

## JEZIKOVNI TEČAJI

- Angleščina • Nemščina • Italijanščina
- Španščina • Francoščina • Portugalščina
- Ruščina • Japonščina • Kitajščina
- Poljščina • Hrvaščina • Slovenščina

## TEČAJI ZA PROSTI ČAS

Mozaik • Klekljanje • Retorika • Keramika  
Slikanje • Fotografija • Poslikava stekla, svile,...

## RAČUNALNIŠKI TEČAJI

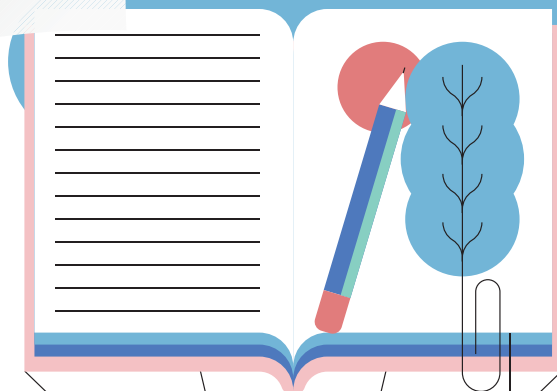
- Windows • Word • Excel • Power Point

**ZA:**  
učence  
dijake  
študente  
odrasle  
upokoјence

**KDAJ?**  
Pričetki od  
10. februarja  
dalje.  
Na voljo je  
več kot 150  
različnih  
terminov.

**PONUDBA**  
Na voljo so začetni  
in nadaljevalni  
tečaji ( od 1. do 7.  
stopnje ), utrjevanje  
šolske snovi,  
priprava na maturo,  
individualni pouk,  
tečajji za zaključene  
skupine.

# NOVO LETO NOVA ZNANJA NOVE MOŽNOSTI



## STROKOVNA USPOSABLJANJA:

- Socialni oskrbovalec na domu
- Računovodja/knjigovodja
- Mladinski delavec
- Aromaterapevt

## JEZIKOVNI TEČAJI

- Skupinski
- Individualni
- Na vseh stopnjah evropske jezikovne lestvice ...

## TEČAJI IN DELAVNICE ZA RAZVOJ KOMPETENC:

- Javno nastopanje
- Krajši računalniški tečaji
- Ličenje za vsak dan
- Refleksna masaža stopal
- Meditacija

## PROGRAMI ZA STAREJŠE:

- Joga za starejše
- Astrologija
- Pametni telefoni
- Italjanščina - začetni tečaj

## UGODNOSTI

**-100€\*** za Kranjčane

**-20€\*\***

s kuponom s hrbtne strani računa megamarketa Interspar

**-10%\*\*\***

za obisk drugega tečaja

\* Za Kranjčane za vpis v programe za pridobitev izobrazbe, jezikovne tečaje in strokovna usposabljanja.

\*\* Za vpis v programe za pridobitev izobrazbe, jezikovne tečaje, strokovna usposabljanja ter tečaje in delavnice za razvoj kompetenc.

\*\*\* Za vpis v tečaje in delavnice za razvoj kompetenc ter v programe za starejše.

Akcije in popusti se NE seštevajo.  
Razen Akcija Megamarket Interspar.





# Uspešno leto na Gimnaziji Franceta Prešerna

Novo leto je priložnost, da naredimo pregled dela in uspehov, ki smo jih dosegli v preteklem letu, obenem pa tudi priložnost, da si zastavimo nove izzive in zavezo, da bomo delali še boljše.

Veseli smo, da so tako dijaki kot starši zadovoljni z našim delom, saj zanimanje za vpis v našo gimnazijo narašča. Na **Gimnaziji Franceta Prešerna** se trudimo, da bi dijakom omogočili, da razvijejo čim več različnih talentov, zato je nujno, da pouk neprestano posodabljammo in se prilagajamo zahtevam sodobne družbe. V letu 2019 smo dijakom drugih in tretjih letnikov gimnazije ponudili različne interdisciplinarne sklope, v katerih razvijajo kompetence, ki so v današnji družbi nepogrešljive.

Naši dijaki so aktivni na mnogih področjih. Več kot tretjina dijakov na šoli ima status športnika. Ob pomoči učiteljev in koordinatorjev uspešno usklajujejo športne in šolske obveznosti. Športniki so v vseh oddelkih, in ne le v športnem, ki je edini športni oddelek v strokovnih gimnazijah v Sloveniji. Biatlonec **Alex Cisar** je v letu 2019 postal zlati maturant, poleg tega je osvojil tudi dve zlati odličji na mladinskem svetovnem prvenstvu v biatlonu in srebrno v ekipni tekmi. V šoli je osvajal zlata priznanja tudi iz znanja nemščine in pridobil mednarodni certifikat, nemško diplomu DSD.

Na naši gimnaziji so se tudi v preteklosti šolali številni dobri športniki: **Primož Roglič**, brata **Peter** in **Domen Prevc**, **Žan**

**Košir, Vesna Fabjan, Jurij Tepeš, Anamarija Lampič, Grega Žemlja, Peter John Steven, Štefan Hadalin** in mnogi drugi.

Podobne možnosti šolanja kot športniki imajo tudi glasbeniki, likovniki in raziskovalci. Pri pridobivanju umetniških izkušenj dijaki sodelujejo s priznanimi umetniki. Slikarji Likovnega društva Kranj so nam podarili že več stalnih razstav, ki krasijo stene šolskih hodnikov. Slikarju Klavdiju Tutti smo hvaležni za didaktično donacijo likovnih del, ki je **prva didaktično opremljena predstavitev umetniških del na srednji šoli**. V novembru smo zaokrožili zbirko in imeli sklepno prireditel. Z obiskom nas je počastila državna sekretarka Ministrstva za izobraževanje in šport Martina Vuk in župan MO Kranj Matjaž Rakovec.

Poleg likovnikov smo zelo ponosni tudi na glasbenike. Zadnja leta imamo na šoli

glasbenike, ki se vzporedno šolajo. Poleg naše šole obiskujejo še konservatorij. Glasbenici sestri **Gaja** in **Lana Jarc** sta se vzporedno šolali in gimnazijo zaključili kot zlati maturantki. Trenutno harfist **Jernej Mišič** poleg naše gimnazije obiskuje še akademski študij v Italiji.

Da smo vedno znali prisluhniti potrebam dijakov in njihovim interesom, je spoznala tudi strokovna javnost. V letu, ki se je izteklo, smo za delo s športniki prejeli **certifikat Športnikom prijazno izobraževanje**, ki ga podeljuje Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez.

Za uspešno poslovno in športno pot je potrebna podjetnost, ekonomska znanja in obvladovanje tujih jezikov. Na teh področjih so naši dijaki močni, z osvojenimi zlatimi priznanji na tekmovanju iz ekonomije so kot posamezniki in ekipa v letu 2019 dokazali, da so najboljši v Sloveniji.



Gimnazija  
Franceta  
Prešerna

## Šola za ponosne, samozavestne, uspešne



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

[www.gfp.si](http://www.gfp.si) | [Gimnazija Franceta Prešerna](https://www.facebook.com/GimnazijaFrancetaPrešerna)
... in še mnogo več!

# Gimnazijski Žarek svetlobe

Letošnjemu božičnemu koncertu Gimnazije Kranj smo prisluhnili v kranjski župnijski cerkvi. Naslov Žarek svetlobe je meso postal.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Čeprav je bil zunaj prav prijeten decembrski večer, se je zdelo, da so v cerkev sv. Kancijana in tovarišev sijali žarki svetlobe. Božični koncert Gimnazije Kranj se je po obdobju uspešnih večerov v ljubljanskem Cankarjevem domu v drugačni podobi spet vrnil domov. Dobrodošlico koncertu je namenila že polna župnijska cerkev. V nogometnem žargonu bi rekli, da je bil »stadion poln že pol ure pred tekmo«. Orkester je napolnil prezbiterij, prostor pred njim je bil rezerviran za zборе, cerkvena ladja za publiko. S podesta na sredini so pevke, pevce in glasbenike vodili dirigenti Erik Šmid, Karim Zajec in Ana Bec.



**Poskrbeli so za Žarek svetlobe Gimnazije Kranj: (od leve) dirigent Erik Šmid, srce in duša koncerta Barbara Kušar in dirigenta Ana Bec in Karim Zajec.** / Foto: Tina Dokl



**Dekliški pevski zbor Gimnazije Kranj ob spremljavi gimnazijskega orkestra** / Foto: Tina Dokl

S skrbno izbranim programom sta se predstavila oba pevska sestava Gimnazije Kranj, dekliški in mešani mladinski zbor, zapeli so pevci moškega zbora Cantores Carnioli, za instrumentalno podporo je skrbel Orkester Gimnazije Kranj s številnimi solisti. Tokrat so v goste povabili prenovljeni APZ France Prešeren, kot solistko pa še sopranistko Manco Malovrh, ki je že v prvem delu navdušila z blagozvočno renesančno Ave Mario, katere priredbo za orkester in solistko je zapisal Nejc Bečan.

V šestnajstih skladbah, od orkestralne Jingle Bells Forever do prav tako v decembrskem času pogosto slišane White Christmas, smo slišali zelo širok izbor glasbe, od božičnih skladb renesanse, različnih izvedb s sakralnim pridihom, gregorijanskim koralom do sodobnejših džezovskih ritmov ali pa z irskim etno melosom navdihnjene glasbe. S staro slovensko ljudsko pesmijo Poslušajte vsi ljudje, v kateri je skladateljica najmlajše generacije Barbara Grahor združila džez in klasiko, je navdušil gostujoči Prešernov zbor, v celotnem programu gimnazijski zbori.

Koncert je še enkrat pokazal, kako dober je glasbeni potencial, po večini izšolan na Glasbeni šoli Kranj, ki ga ima gimnazija. Čeprav je cerkev tokrat ponudila čudovit ambient, pa vendarle velja pripisati dolgoletno željo vseh, ki v Kranju kaj dajo na dobro glasbo, željo po koncertni dvorani, vredni svojega imena. **K**

### MALI FORMAT V MALI GALERIJ

V Mali galeriji Likovnega društva Kranj je še do 6. februarja na ogled novoletna razstava članov društva. Na razstavi, ki je tudi prodajna, umetniki že tradicionalno na prelomu leta predstavijo dela malega formata. Ta prav tako odražajo njihovo avtorsko likovno govorico, le da so omejenega obsega. Letos bodo v društvu še posebej dejavni, saj bodo z različnimi dogodki obeležili 40-letnico obstoja in stalnega delovanja. Z deli malega formata se predstavljajo: Franc Bešter, Brut Carniolus, Boleslav Čeru, Boge Dimovski, Domen Dimovski, Aleksander Drakulič, Andreja Eržen, Jože Eržen, Klementina Golija, Irena Gayatri Horvat, Irena Jeras Dimovska, Lojze Kalinšek, Biserka Komac, Karol Kuhar, Marko Lukan, Martina Marenčič, Irena Orel, Miha Perčič, Eva Petrič, Brigita Požegar Mulej, Janez Praprotnik, Janez Ravnik, Eva Serpan Sitar, Nejc Slapar, Andreja Srna, Zoran Srdič Janežič, Iztok Šmajš Muni, Meta Šolar, Maruša Štibelj, Klavdij Tutta, Veronika Vesel Potočnik, Franc Vozelj, Ladijana Zavodnik in Cveto Zlate.

### RAZSTAVNI TERMINI V LAYERJEVI HIŠI

Layerjeva hiša poziva ustvarjalce k razstavljanju umetniških del in raznovrstnih projektov s področja likovnih, večmedijskih, oblikovalskih in drugih umetniških ter ustvarjalnih praks. K prijavi ste vabljeni slikarji, fotografi, ilustratorji, grafiki, oblikovalci, arhitekti, striparji, kiparji, multimedijski in intermedijijski umetniki, raziskovalci prostora, tekstilne umetnosti, družbe in kulture, ulični umetniki in raznorazni ustvarjalci. Letos bo na voljo kar 22 razstavnih terminov: pet v Galeriji Layerjeve hiše, šest v Galeriji Stolpa Škrlovec, devet v Galeriji Mahlerca in dva v Medprostoru. Javni poziv Layerjeve hiše k prijavi razstavnih projektov za leti 2020 in 2021 je bil objavljen sredi decembra in traja do 2. februarja.

## Pričarali bodo mediteransko vzdušje

Kulturni hram Ignacija Borštnika v Cerkljah bo v petek, 28. februarja, gostil enega od Mediteranskih večerov v okviru velike koncertne turnee romantičnih Erosov in Manca Špik, ki bodo do konca marca nastopili v šestnajstih slovenskih mestih, ponekod tudi z gostujočim Markom Škugorjem. Kranjčankam in Kranjčanom bo najbližji koncert v Cerkljah, sicer pa bo v zadnjih dneh marca Mediteranski večer tudi na Bledu in v Domžalah.

Ustvarjalni glasbeni eros in izpovedovanje močnih čustev vodita delovanje skupine Erosi že vse od začetka. Štirje odlični glasbeniki s svojimi glasovi vznemirjajo srca poslušalk in poslušalcev, ki jih hitro pritegnejo v čarobni krog glasbe o uslišani ljubezni in popolni pripadnosti. Odlikuje jih tudi širok glasbeni repertoar, saj izvajajo različne zvrsti glasbe: pop, narodno-zabavno, gospel, popevke... Velik del namenjajo ustvarjanju a cappella petju ter ohranjanju narodne in umetne pesmi, pri srcu jim je dalmatinska glasba. Prav ta jih je poveza-

la s prvim glasom Dalmacije Markom Škugorjem, s katerim polnijo koncertna prizorišča. V zadnjem času so se Erosi zelo ujeli tudi z Manco Špik, s katero so posneli uspešnico Bela barka. Njihova iskriva energija je spodbudila idejo o skupni turneji, ki

jo bodo začeli na valentinovo v Portorožu. Za rdečo nit nastopov so izbrali Mediteran, njegovo neverjetno moč pa bodo prenesli v nepozabne večere, polne romantičnosti, sončnih občutij, pristnih čustev in vsega dobrega, kar podarja življenje.



# Čas na ogled

V Galeriji Mestne hiše je na ogled razstava ur, ki jih hranijo v Gorenjskem muzeju. Naslov Vzemi si čas je vsekakor dober namig, da to storite.

Besedilo: **Igor Kavčič**

**Z**a vse, ki si boste do konca februarja vzeli nekaj časa, si boste tega lahko krajšali v Galeriji Mestne hiše na razstavi Vzemi si čas. Na razstavi med drugim izvemo, da merjenje časa sega daleč v preteklost, sprva so ga ljudje doživljali skozi spremembe v naravi, danes nam ga merijo ure. Prva izmed naprav, ki je merila čas, je bila sončna ura, ki je v svojem tisočletja dolgem razvoju doživljala mnoge spremembe. Včasih je bila v uporabi tudi peščena ura, ki so jo porabljali še vse do 19. stoletja, ko jo je dokončno zamenjala žepna ura.

A kot poudarita soavtorici razstave, kustosinji Gorenjskega muzeja Barbara Kalan in Anja Poštrak, jih je k razstavi spodbudilo dejstvo, da je v muzejskih depojih bogata zbirka ur. Te so bolj kot ne zaprašene samevale na policah, v večini primerov so bile tudi brez kakršnekoli dokumentacije. Najbrž je bila večina pridobljena še iz tako imenovanega Federalnega zbirnega centra.

»Ure, ki so tudi pred več kot pol stoletja prišle v Gorenjski muzej, po večini niso bile cele, skoraj vsaki je kaj manjkalo, zato najbrž tudi niso imele velike vrednosti. Ko sva razmišljali, kako predstaviti ure kot muzejske predmete, sva jih postavili v koncept časa, pomena le-tega za človeka, njegovega merjenja ...« pove Kalanova. Po obdelavi v restavratorski delavnici so najbolj zanimivi primerki ur našli mesto na razstavi.

Ure so predstavljene po svojem izvoru na nemške, avstrijske, jugoslovanske, tiste, izdelane v tovarni Iskra – ne glede na to, ali gre za žepne, stenske, ročne ure



**Zanimivo uporabo časa nam z razstavo Vzemi si čas ponujajo: (od leve) avtorici razstave Anja Poštrak in Barbara Kalan ter oblikovalka Tjaša Štempihar.** / Foto: Igor Kavčič



**Vzemi si čas in si sestavi svojo lastno uro.**

ali budilke. Najstarejša na razstavi, klasi-  
cistična stebrna ura s kipcem, je iz leta  
1790, najmlajše so stare le nekaj desetle-  
tij in so izdelane v Iskri ali Gorenju. Ure  
sicer ne delujejo, razen tiste iz leta 1914,



**Stenska schwarzwaldska ura iz leta 1870 – tako imenovana Jakčeva ura.**



**Javni stenski mehanski uri iz časa Jugoslavije – bela je iz šestdesetih let prejšnjega stoletja, črna iz leta 1987, obe pa sta izdelani v Iskri.**

ki so jo prav za namen razstave popravili v Urarstvu Geringer v Kranju.

Razstavo dopolnjujejo še predmeti iz urarske delavnice Ivana Vidmarja, kranjskega urarja, ki so jih v muzej dobili pred nekaj leti, na ogled pa je tudi film, ki prikazuje pogovor z najstarejšo delujočo urarko pri nas, Marto Cerar Leskošek, ki še danes vodi Urarstvo Cerar v Kamniku.

V drugem delu razstave sledi obravnavanje časa v preteklosti pa do danes. Avtorici

pojasnjujeta pogled na čas in njegovo merjenje skozi različna obdobja v preteklosti, vsebino pa ob tem navežeta na Gorenjsko. Čeprav je urarstvo od vseh obrti na Gorenjskem med manj raziskanimi, je muzealkama v pokrajini uspelo identificirati 64 urarjev, a seznam najbrž še ni dokončen. Nadgradnja razstave je ličen katalog – oblikovala ga je Tjaša Štempihar –, v katerem so na osemdesetih straneh predstavljene prav vse ure z razstave, vsaka v svoji zgodbi. **K**

## MESTNA *knjižnica* KRANJ

*predavanje*

**KRANJ IN ... POCAHONTAS?**

Ivan Smiljanič

**torek, 21. 1., ob 19.00, dvorana**

*pogovor*

**ZNANOST NA CESTI:**

**NEVROZNANOST IN ZDRAVLJENJE**

**ŽIVČNOMIŠIČNIH BOLEZNI**

Dr. Blaž Koritnik, Renata Dacinger

**sreda, 22. 1., ob 19.00, dvorana**

*improvizirana predstava*

**V ĐARU BORBE PREDSTAVLJA:**

**V ČARU TORBE!**

KUD Kiks

**četrtek, 30. 1., ob 18.00, dvorana**

*predstavitev*

**KAKO IZKORISTITI SVOJE SKRITE**

**TALENTE**

Nenad Vladič

**torek, 4. 2., ob 19.00, dvorana**

*pogovor*

**LITERARNO OZVEZDJE:**

**DR. SAŠO DOLENC**

Dr. Sašo Dolenc, Maja Ratej

**sreda, 5. 2., ob 19.00, dvorana**

*pogovor*

**NOVINARJEV KALEJDOSKOP:**

**DR. SONJA MERLJAK ZDOVC**

Darja Groznik, dr. Sonja Merljak Zdovc

**sreda, 12. 2., ob 19.00, dvorana**

*predstava za otroke*  
**OVČKA NA VEČERJI**  
Družinsko gledališče Kolenc  
**torek, 28. 1., ob 17.00, dvorana**

*pravljica urica*  
**PRAVLJIČNA SREDICA**  
Bojan Pretnar  
**vsako sredo, ob 17.30, pravljica s.**

*delavnica*  
**ČAROBNI PRSTI**  
Špela Košir  
**vsak četrtek, od 17. do 19. ure, ust. s.**

**MODRI PES**

**8 FEBRUAR** Čas za romantično 19. stoletja

**KNJIŽNICA BO 8. 2. 2020 ODPRTA OD 10. DO 16. URE.**

**PREŠERNA PRAVLJICA** (*pravljica urica*)  
Bojan Pretnar, **ob 10.30 in ob 11.00, otroški oddelek**

**BITKA PESNIKOV** (*improvizirana predstava*)  
KUD Kiks, **ob 12.00, dvorana**

**PREŠERNA USTVARJALNICA ZA OTROKE** (*delavnica*)  
Špela Košir, **od 10.00 do 14.00, otroški oddelek**

**PREŠERNI KRIŽEMKRAŽ** (*delavnica*)  
**od 10.00 do 16.00, Knjižnica Globus**

**TISKARNA JOŽEFA BLAZNIKA** (*delavnica*)  
**od 10.00 do 16.00, Knjižnica Globus**

Mestna knjižnica Kranj • prireditve@mkk.si • www.mkk.si • prijava na e-obveščanje: <http://info.mkk.si> • portal za otroke: [www.modripes.si](http://www.modripes.si) • spletni leksikon: [www.gorenjci.si](http://www.gorenjci.si) • Vsi dogodki, prireditve in izobraževanja so brezplačni.



## ALI STE VEDELI ...

... da zadostno uživanje Omega 3 maščobnih kislin pomaga pri boljšem delovanju srčno-žilnega sistema, saj znižuje tako krvni tlak kot tudi srčni utrip? Prav tako izboljšajo prožnost žilnih sten, se pravi krčenje ter širjenje le-teh. Delujejo protivnetno, izboljšujejo pa tudi delovanje možganov, saj zmanjšujejo psihično utrujenost, vplivajo na boljši spomin, izboljšujejo razne duševne bolezni itd. Zato je priporočljivo vsaj trikrat tedensko jesti ulovljene modre ribe, če pa vam to ne uspe, pa si lahko pomagata tudi s kapsulami omega 3. Pri kapsulah moramo biti pozorni na izvor ribjega olja v njih, saj so nekvalitetni viri lahko onesaženi s težkimi kovinami, maščobe so lahko oksidirale itn.

... da uživanje glukozamina lajša bolečine v sklepih in spodbuja nastanek kolagena, ki pa je sestavni del vezivnega tkiva v sklepih?

... nam uživanje vitaminov in mineralov v obliki dodatkov pomaga pri normalnem delovanju telesa ter pri vseh procesih, do katerih prihaja v našem telesu? Ker je hrana, ki nam je trenutno na razpolago, večinoma osiromašena vitaminov ter mineralov, je uživanje le-teh v obliki dodatkov priporočljivo. Vitamin C je močan antioksidant, zmanjšuje tudi utrujenost, vitamin D ima velik vpliv na imunski sistem ter normalno hormonsko ravnovesje, magnezij bo poskrbel, da ne bo krčev, cink za boljši spanec ter regeneracijo, železo je pomembno za dobro krvno sliko, saj je sestavni del hemoglobina, če naštejemo samo nekatere vitamine ter minerale.

Za še več informacij smo vam na voljo v nakupovalnem centru Qlandia Kranj v Proteini.si shop Kranj, kjer vam bomo strokovno usposobljenimi svetovalci z veseljem pomagali.

Ker se zavedamo, kako pomembno je zdravje ter dobro počutje, pa vam nudimo tudi **15-odstotni popust** na izdelke iz oddelka zdravje – v trgovini le povejte, kje ste članek prebrali.



### Proteini.si Shop Kranj

Nakupovalni center Qlandia, Cesta 1. maja 77, Kranj  
T: 059 054 980, E: kranj@proteini.si

# Boštjanov Dr. Fig

Tradicionalno mednarodno tekmovanje bo 18. januarja. Združili so plavanje in dobrodelnost.

Besedilo: **Maja Bertoncej**

**P**lavalni klub Triglav Kranj bo tudi letos organiziral tradicionalno plavalno tekmovanje Boštjanov Dr. Fig 2020. Potekalo bo v soboto, 18. januarja, v kranjskem pokritem olimpijskem bazenu. Pričakujejo okrog šeststo najmlajših plavalcev, starih od 8 do 14 let, iz Slovenije in tujine. Tekmovalni del se bo začel ob 8.30 s predtekmovanji, odprtje in nadaljevanje finalnih nastopov je predvideno ob 17.30.

Letošnja prireditev bo posebna. Mednarodnemu tekmovanju, tokrat že 22. po vrsti, so dodali dobrodelno noto. Po božiču so začeli večjo dobrodelno akcijo, namenjeno njihovem nekdanjemu plavalcu Aljoši Habjanu. »Aljoša je v našem klubu pustil velik pečat, saj nam je ostal v spominu kot energije poln fant, katerega misli so bile vselej pozitivno naravnane,« je povedal Aljošev nekdanji trener plavanja Luka Berdajs, tudi eden od organizatorjev tradicionalnega mednarodnega tekmovanja. Aljoša Habjan je 22-letni štu-

»Mednarodnemu tekmovanju, tokrat že 22. po vrsti, so dodali dobrodelno noto. Po božiču so začeli večjo dobrodelno akcijo, namenjeno njihovem nekdanjemu plavalcu Aljoši Habjanu.

dent iz Selc pri Železnikih, ki je štiri leta plaval v PK Triglav Kranj, bil je tudi reševalec iz vode. Njegovo življenje se je v trenutku spremenilo lani poleti, po skoku s koprskega pomola. Poškodoval si je vratni del hrbtenjače, postal je tetraplegik. Družina Habjan zdaj obnavlja stanovanje, denar potrebujejo za dodatne pripomočke in terapije, ki bodo sledile. V kranjskem plavalnem klubu so se povezali s Karitas Slovenija in začeli zbirati denar prek SMS-donacije ALJOŠA5 na 1919. Denar zbira tudi Župnijska karitas Železniki, Trnje 23, 4228 Železniki, SI56 0700 0000 1031 394, s pripisom ZA ALJOŠA. V dobrodelno akcijo so v klubu vključili tudi njihove športne prijatelje in znane Slovence. Pri širjenju informacije o dobrodelni akciji so jim pomagali številni plavalni klubi in nekatere znane osebnosti.

Na tekmovanju Dr. Fig bodo razglasili višino zbranih sredstev in jih simbolično predali Aljoševima staršema. **K**

# Od Planice pričakovala več

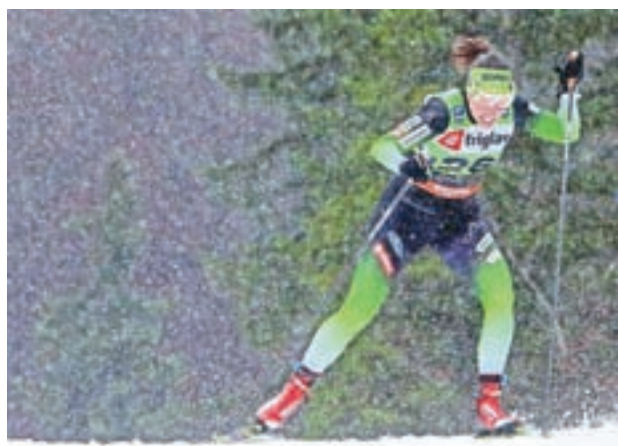
Vesna Fabjan v letošnji zimi dvakrat v točkah svetovnega pokala, a želi si višje.

Besedilo: **Maja Bertonec**, foto: **Gorazd Kavčič**

**B**esničanka Vesna Fabjan, smučarska tekačica, bronasta olimpijka iz leta 2014, v letošnji sezoni še ni pokazala tistega, česar je, kot pravi, še vedno sposobna.

V njeni paradni disciplini, sprintu v prosti tehniki, se je prvič v sezoni v izločilne boje uvrstila na tekmi svetovnega pokala v domači Planici. Na koncu je osvojila 29. mesto. »Glede na to, da sem bila na prvi tekmi, ki jo je pred leti gostila Planica, v sprintu v prosti tehniki sedma, so bile želje in pričakovanja temu primerni. Tudi motiv je bil zelo visok, saj je šlo za mojo zadnjo tekmo na najvišjem nivoju na domačem prizorišču. Naslednjo sezono Planice v koledarju ni, kasneje pa me ne bo več zraven. Želela sem pustiti lepši vtis, a je, kot je. Točki na posamični tekmi sem dobila, želim pa si zagotovo še več. Na tekmah FIS v letošnji sezoni sem zelo dobro nastopila, tukaj pa ni bilo pravih občutkov. Skratka, s tokratno Planico ne morem biti zadovoljna. Zame je bila vrhunec sezone, a se mi ni izšlo,« je izkušena smučarska tekačica, 34-letna članica TSK Triglav Kranj iz Spodnje Besnice povedala po nastopih v Planici konec decembra. V finale se je nato pretekli konec tedna uvrstila tudi na sprintu v prosti tehniki v Dresdnu v Nemčiji in bila 23.

Kot pravi, so priprave na sezono potekale dobro, zato upa, da bo šla krivulja tudi na tekmah svetovnega pokala še navzgor. Je članica ženske ekipe A, trenira pa z mladinsko izbrano vrsto, ki jo vodi Marko Gracer. Osredotočena je na nadaljevanje sezone. »Motivacija je še vedno prava,« je še povedala Fabjanova. **K**



**Vesna Fabjan je v Planici tekla v izločilnih bojih, v polfinale pa se ji ni uspelo uvrstiti.**

## Zdravilne masaže v Preddvoru

**Miha Vizjak**, inženir gozdarstva in vsestranski športnik, se je v zadnjih letih zapisal zdravilstvu. Pred šestimi leti je stopil na samostojno poklicno pot in v Preddvoru odprl svoj terapevtski kotiček, ki je pravi naslov za edinstvene masaže z izjemnimi zdravilnimi učinki. V svoji praksi združuje znanja klasične in športne masaže, tradicionalne kitajske medicine in uporabne kineziologije. Posamezniki, ki pridejo k Mihi po pomoč, so deležni toplega sprejema in celostne obravnave. Zdravje in dobro počutje sta pri Mihi na prvem mestu, terapija in preventiva gresta z roko v roki. Poleg zdravilstva deluje Miha tudi v športni rekreaciji kot učitelj nordijske hoje in teka na smučeh z licenco Smučarske zveze Slovenije. Uspešno sodeluje s številnimi podjetji, društvi in posamezniki.



### CENIK:

**terapevtska masaža** (močne masažne tehnike, odlične pri raznovrstnih težavah s hrbtenico in sklepi, mišicami, srcem in ožiljem, kalcinacijami, glavoboli, karpalnim kanalom, športnimi in delovnimi poškodbami, pri poklicnih boleznih, kot rehabilitacija po operativnih posegih ...)

**refleksna masaža** (s stimulacijo refleksnih točk po vsem telesu in z raznovrstnimi energijskimi tehnikami za večjo vitalnost in trdno psihofizično zdravje) ► lahko se izvaja tudi čez oblačila!

**sprostitvena masaža** (blagodejna masaža za umiritev, sprostitvev in boljše počutje) ► enotna cena za vse vrste masaž: do 30 min **20 €**, do 60 min **30 €**

**nordijska hoja** (naravno gibanje z uporabo palic in veliko terapevtsko vrednostjo) – skupinski **20 €** in individualni tečaj **50 €** ► v zimskem času tudi tečaji **teka na smučeh!**

**svetovanje s področja zdravja in športa** (do 60 min) **30 €**

**Terapevtska masaža** je osredotočena na odpravo blokad v mehkih tkivih, spodbuditev procesa samozdravljenja in vzpostavitve notranjega ravnovesja v telesu. Po postavljeni diagnozi se terapevt usmeri v reševanje vzrokov, ki so privedli do bolečin. Cilj je sprostiti mišični krč, vkleščen živce, zastoj limfe, odpraviti vnetje ... Veliko težav izhaja iz hrbtenice, zato kvalitetna sprostitvev hrbta ter hrbteničnih živcev prinese splošno dobro počutje. Čas zdravljenja je odvisen od starosti in splošne telesne pripravljenosti posameznika. Pogosto se prvi učinki pokažejo že ob uvodnem obisku. Terapevtska masaža traja od 30 do 60 minut. Za rešitev težav običajno zadošča od tri do pet obiskov.

Na masažo pri Mihi se lahko naročite po tel. **041 855 435** ali pišete na [miha.vizjak@gmail.com](mailto:miha.vizjak@gmail.com). Na Belski cesti 59 v Preddvoru ima odprto vsak dan od ponedeljka do petka po dogovoru med 8. in 20. uro. Več o njegovi dejavnosti na: [www.masaza-vizio.si](http://www.masaza-vizio.si).



**masaža in športne storitve**

**Miha Vizjak, s. p., Belska cesta 59, 4205 Preddvor**

# Vsak dan na tekaških smučeh – pri dvaindevetdesetih

Milan Štrukelj s Podreče je upokojeni pediater, kleni Gorenjec, ki je tudi športno še zelo aktiven. Pozimi teče na smučeh, poleti plava, poleg tega redno telovadi in hodi na sprehode.

Besedilo. **Maja Bertoncelj**

**S**e dobiva na parkirišču. Saj me boste prepoznali. Sem najstarejši,« mi je po telefonu dejal Milan Štrukelj, ko sva se dogovarjala za srečanje. Lokacija je bila Nordijski center Bonovec Medvode, kjer v teh dneh vsak dan teče na smučeh. Ob mojem prihodu se je že pripravljaj ob avtomobilu. »Sam se pripeljem. Vozniški izpit so mi podaljšali še za dve leti,« pojasni. Leta dobro skriva. »Mi je zadnjič ena gospa rekla, da mi jih da sedemdeset,« se je nasmehnil kleni gospod, ki je dočakal že dvaindevetdeset pomladi. »Veste, da se res ne počutim, da bi jih imel že toliko,« je dodal in nadaljeval, da jih verjetno res ni več veliko, ki bi bili pri dvaindevetdesetih še živi, sploh pa tako aktivni: »Sem maturant Gimnazije Kranj. Pred časom sem poklical kolegico, ki je organizirala naša srečanja, če se bomo še kaj dobili, pa mi odgovori, da je večina že pokojnih in da sem edini, ki bi sploh še lahko prišel do gostilne.«

## **GIBANJE POMEMBNO TUDI V STAROSTI.**

Ta torek, na dan najinega pogovora, je bil na tekaških smučeh v Medvodah šestič letos. »Ne morem reči, da sem komaj čakal, da naredijo sneg. Navadil sem se namreč, da grem vsak dan po kosilu po Sorškem polju na sprehod, nordijsko hojo. Grem za uro ali uro in pol, naredim velik krog. Niti nisem pogrešal smučanja. Ko pa sem izvedel, da so tukaj odprli, sem seveda prišel. To je sedaj moja vsakodnevna rutina. Je



**Za Milana Štruklja je rekreacija pomemben del vsakdana.**

krasen sneg, lepa proga, tek na smučeh je dobra rekreacija. Gibi pa so seveda drugačni kot pri hoji. Prvič mi je kar malo drselo pod nogami,« je povedal. Teče dobro uro: »V glavnem v drsalnem koraku, ker je malo bolj treba migati, je težje, kot teči v smučini.«

Šport ga spremlja že od mladih nog. Včasih je veliko smučal. Obujal je še spomine na poletne počitnice, ki jih je preživljal tudi pri svoji praprababici na Dolenjskem: »Trije bratranci smo bili pri njej na počitnicah. Organiziral sem desetorboj. Na cesti, ki gre v vas, smo izmerili sto, dvesto, petsto metrov, pri enem kilometru je bil kamen – to je bil tek, skakali smo v daljino, troskok, v višino, iz granita

sem naredil disk olimpijske teže, da smo ga metali ... Vsak dan smo trenirali. Počeli smo nekaj, kar nam je bilo všeč. Že od majhnega sem imel smisel za šport.« Ko se je seznanil s tekom na smučeh, je ugotovil, da je bolj ekonomična izbira, da v kratkem času veliko naredi za svoje telo: »Najbolje je, kadar zapade dovolj snega tudi pri nas na Podreči. Živim na robu vasi, dam smučič na noge in grem. To je lepo doživetje. Če bi šel smučat, bi potreboval skoraj cel dan. Imam omejen rok trajanja in se mi zdi škoda, da bi čas zapravljaj na vožnji, po sedežnicah ...«

V Medvodah ga že dobro poznajo. V lanskim zimi je na tekaškem poligonu tekel okrog dvajsetkrat, še okrog petnajstkrat



na Sorškem polju. »Kakšno zimo se mi je nabralo tudi po petdeset tekaških dni,« je dodal. Če pozimi rad teče na smučeh, je poleti zanj šport številka ena plavanje. »Najraje plavam prosto kakšno uro, lahko bi tudi več, a ko imaš glavo večinoma pod vodo, postane dolgčas, saj nič kaj ne vidiš,« pove. Zaveda se, da je gibanje potrebno tudi v njegovih letih, poleg tega mu tudi ustreza: »Veliko jih poznam, ki so mlajši od mene, ki že prej niso bili veliko telesno dejavni, sedaj pa so kar obležali. To je velika škoda. Pravim jim, naj delajo vaje, skušajo vstati, se potruditi ...«

**PREVZELI SO GA MISELNI VZORCI.** Ko je v formi telo, je bister tudi um. To lahko zapišemo tudi za Milana Štruklja. In kaj počnete? »Tega pa vam ne povem. Živeti moram še vsaj do sto let, da bom lahko končal, kar delam,« je bil na začetku skrivnosten, nato pa pojasnil: »Prevedel sem knjigo o miselnih vzorcih. Nastanejo tako, da iz besedila izpišete ključne besede. Ko ponavljaš, pogledaš miselni vzorec in se spomniš. Tega sem se tako nalezal, da sem potem vse, kar sem bral, dal v miselne vzorce. Cele omare imam izpiskov različne literature, vse v miselnih vzorcih. No, sedaj grem ravno obratno pot. Iz miselnih vzorcev sestav-



**Na tekaških smučeh je v teh dneh vsak dan. Teče v drsalni tehniki, da je še nekoliko težje, pravi.**

ljam obsežno besedilo. Je naporno in mi vzame veliko časa.«

Milan Štrukelj je sicer upokojeni pediatr in profesor pediatrije na medicinski fakulteti v Ljubljani. Najprej je nekaj let delal kot splošni zdravnik. Na pediatrični kliniki je bil vodja pljučnega oddelka in centra za mukoviscidozo, ki ga je ustanovil. Kot dolgoletni glavni tajnik

Slovenskega zdravniškega društva je dal pobudo za specializacijo splošne medicine. Več let je urejal zbornik Derčevih pediatričnih dnevov. Objavljal je članke o šoli in vzgoji ter prikaze knjig s tega področja. Nekaj knjig Erica Fromma je tudi prevedel. S psihologom Vidom Pečjakom sta napisala knjigo Ustvarjam, torej sem. **K**

## Gorska tekačica leta

Mojca Koligar je v letu 2019 v članski konkurenci postala balkanska prvakinja.

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

**D**ecembra so v Kamniku razglasili najboljše gorske tekačice leta 2019. Naziv naj gorska tekačica leta je pripadel Mojci Koligar iz Kranja, članici KGT Papež.

Ubraniła je naslov državne prvakinja na Ratitovcu, kjer je izboljšala rekord proge. Svoj potencial teka v klanec je pokazala na balkanskem prvenstvu in pritekla zlato kolajno med članicami. Skupaj s Tino Kozjek in Andrejo Godec so ekipno osvojile srebrno medaljo. Nastopila je na evropskem prvenstvu in končala na dvajsetem mestu. Na svetovnem prvenstvu v Argentini je po daljši poškodbi pritekla na 24. mesto. Z ostalimi članicami ekipe so dosegle sedmo mesto, kar je izenačen tretji najboljši dosežek v zgodovini.

Mojco Koligar ljubezen do športa, zdravega življenjskega sloga in gibanja v naravi spremlja že celo življenje in je postala del njenega vsakdana. **K**



**Mojca Koligar je bila izbrana za gorsko tekačico leta 2019 v Sloveniji.**

# Ob polni luni na Jamnik

Drugi Nočni pohod na Jamnik je privabil kar okoli petsto pohodnikov.

Besedilo: **Maša Likosar**, foto: **Primož Pičulin**

**P**o lanskoletni prvi poletni izvedbi Nočnega pohoda na Jamnik ob polni luni je Zavod za turizem in kulturo Kranj (ZTKK) v sodelovanju s Planinskim društvom Kranj in Krajevno skupnostjo Podblica minuli petek, 10. januarja, ko smo letos prvič lahko opazovali polno luno, organiziral še zimsko inačico pohoda. Drugi Nočni pohod na Jamnik je privabil kar okoli petsto pohodnikov, med njimi je bila tudi skupina 120 otrok iz Mladinskega odseka Planinskega društva Kranj.

Ko se je spustil mrak, so se v sicer neizrazitih zimskih razmerah z izhodiščne točke pri gostilni Na Razpokah v Nemiljah



Po slabi uri hoje so pohodniki prispeli do končne postaje pri cerkvi svetega Primoža in Felicijana.

podali na štiri kilometre dolg pohod v obe smeri z dvesto metri višinske razlike v spremstvu vodnikov in gorskega reševalca. Pot, ki je bila lansko leto markirana, urejena in očiščena in je po pričevanju pohodnikov nezahtevna, so udeleženci



Z naglavnimi svetilkami opremljeni pohodniki so ustvarili pravo svetlobno kačo.

**VABIM TE NA PLES**

**IMPULZ**  
DANCE STUDIO

**25% POPUST V JANUARJU ZA NOVE ČLANE**

**KRANJ ŠENČUR MEDVODE**

**www.plesni-studio-impulz.si**  
**info: 041 684 006**

PLESNI KLUB IMPULZ KRANJ, CESTA TALCEV 67, KRANJ

premagali v slabi uri. Na končni postaji pri cerkvi svetega Primoža in Felicijana, ki stoji na razglednem travnatem pomolu, jih je pričakala pogostitev in glasbena dobrodošlica Ajde Šolar in Neže Lombard. Kot je pojasnila Karmen Zupan, idejna vodja pohoda iz ZTKK, vzpon na razgledno točko z gorenjskega balkona ob polni luni kaže zametke tradicije, saj se pohoda udeležuje vedno več pohodnikov, ki na pobočje Jelovice pridejo iz cele Slovenije. Zaupala nam je še, da si želijo pohod formirati kot turistični produkt že v fazi priprave in da začetek izvajanja načrtujejo spomladi.

Andraž Potočnik, predsednik Krajevne skupnosti Podblica, pa je poudaril, da je domačinom Jamnik v velik ponos in da je vesel, da so tudi na kranjskem območju spoznali, da gre za lepoto državnega pomena, glede na to, da tja prihajajo turisti s celega sveta. »Upam, da bo tudi pohod pripomogel, da bomo okoli Jamnika uredili infrastrukturo. Predvsem parkirne prostore ob državni cesti na severni stran proti Jelovici ter sanitarije in gostinske objekte,« je dejal Andraž Potočnik. **K**



**Vsak božič vse mlade po srcu v KluBar Gastropubu združi Božična štala, prireditev, ki je skozi leta pod taktirko Sandija Murovca - Murija prerasla v simpatično večerno rajanje ob spremljavi znanih domačih glasbenih zasedb. Tudi zadnja je imela alpsko-športni pridih, predvsem z nastopom skupine Cik cak retro band, ki je predstavila imitacije legendarnih alpskih smučarjev. Popolna preobrazba je uspela, na odru pa so moči združili tudi z Veselimi Begunčani. S. L. / Foto: Primož Pičulin**

## JAHALNA ŠOLA DEJA VU

Z januarjem je odprla vrata nova jahalna šola Déjà vu. Nahajamo se v jahalnem centru Škofic na Kokrici. Naša primarna dejavnost bo izvajanje tečajev za začetnike in za tiste, ki osnovno znanje že imajo in bi ga radi le nadgradili in izpilili. V šolo jahanja na velikih konjih se lahko vpišejo vsi ljubitelji konj od 6. leta starosti naprej. Ponujamo tudi možnost opravljanja izpitov Jahač 1 in Jahač 2, ki sta priznana s strani Konjeniške zveze Slovenije. Vsi tečaji potekajo pod vodstvom licencirane in izkušene inštruktorice jahanja in na konjih, ki so mirni in potrpežljivi, prav takšni, kot morajo biti šolski konji. Poskrbljeno bo tudi za najmlajše, torej otroke, stare od 3 do 6 let, in sicer z izvajanjem jahalnih ur na poniju. Vsi naši tečajniki se bodo poleg jahanja naučili tudi pravilne oskrbe in priprave konja na ježo, torej čiščenja, sedlanja in uzdanja, saj je to prvi in izredno pomembni stik med konjem in jahačem. Tečaji in ure jahanja se bodo izvajali v vseh vremenskih razmerah, saj imamo pokrito jahališče, ki nam omogoča izvajanje tečajev vse dni v letu. V spomladanskih mesecih pa bomo našo ponudbo razširili še z rojstnodnevnimi zabavami v družbi konj, z raznoraznimi delavnicami in vikend programi.



**JAHALNA ŠOLA DEJA VU**  
Cesta na Belo 31a, 4000 Kranj  
T: 041 560 772



**Arena Bar** na Jezerski cesti je nedavno gostil pisano družbo udeležencev zadnjega šova Kmetija. Skupaj so spremljali oddajo pred velikim finalom, v domače okolje pa jih je povabil njihov sopotnik v šovu Tom Zupan. Na fotografiji je Tom (skrajno desni) s prijatelji, ki so ga ravno tako prišli podpret v lokal. A. B. / Foto: A. B.



**Večerja treh dežel** je zanimiva izkušnja za zvedave ljubitelje kulinarike. Gre za turistični produkt kranjskogorske družbe HIT Alpeina, ki je lani zanj prejela sejalca Slovenske turistične organizacije. Na večerji gostom lahko delajo družbo Kekec, Mojca in Pehta, gostje pa jedo v treh deželah: Sloveniji, Italiji in Avstriji – začnejo in zaključijo v Kranjski Gori s pijačo dobrodošlice oziroma sladico. V vlogi Mojce se je predstavila Kranjčanka Eva Ajdnik. A. B. / Foto: A. B.



**Na Jezerskem** so zadnji dan v lanskem decembru tradicionalno organizirali silvestrsko kopanje. Na obali Planšarskega jezera se je zbralo lepo število pogumnih. Med obiskovalci dogodka je bila tudi Kranjčanka Manca Strugar z družino. A. B. / Foto: Tina Dokl



**Gimnazija Franceta Prešerna** ima edinstveno didaktično likovno zbirko v Sloveniji. Ideja slikarja Klavdija Tutte, da bi zbirko z donacijami svojih likovnih del izpopolnili umetniki, člani Likovnega društva Kranj, je navdušila ravnateljico Mirjam Bizjak, projekt pa je ob pomoči sodelavcev uspešno izpeljala profesorica slovenščine in umetnosti Irena Koncut Marolt. Dokaz dobrega sodelovanja šole z okoljem, v katerem deluje. I. K. / Foto: Tina Dokl



**Ob koncu** lanskega leta je na velika platna prišlo še zadnje dejanje epske pustolovščine – film *Vojna zvezd: Vzpon Skywalkerja*. Ekskluzivno premiero je film doživel v kranjskem Cineplexu, med prisotnimi pa smo opazili tudi nekdanjega kranjskega župana Boštjana Trilarja. A. B. / Foto: Primož Pičulin



**Marsikateremu ljubitelju** jugo roka so že polepšali večer trije mladi glasbeniki, ki so si nadedli pomenljivo ime – Teško vama s nama. Pevec in akustični kitarist Marjan Bogataj, ki je tudi vodja skupine, prihaja iz Stražišča, akustični kitarist Jan Primožič je doma iz Spodnjih Bitenj, bobnar Peter Polak pa iz Škofje Loke. V zadnjih mesecih se imeli fantje koncerte v nekaj loških lokalih, nastopili so v Kamniku, tik pred novim letom pa so bili predskupina na koncertu Petra Lovšina v Škofji Loki. V. S. / Foto: V. S.

**Vesna Slapar** in Damijan Perne sta znana Kranjčana, vsak na svoj način povezana z gledališčem. Slaparjeva je izvrstna igralka, članica ansambla Prešernovega gledališča, ki se ta čas intenzivno pripravlja na monodramo z naslovom *Večja od vseh*, kjer jo bomo februarja videli v vlogi odrasle Pike Nogavičke. Perne, nekdanji kranjski župan in aktualni predstojnik Centra za klinično psihatrijo v Univerzitetni psihiatrični kliniki v Ljubljani, je zaprisežen ljubiteljski igravec. Trenutno navdušuje kot Lojz (filmski Gajaš) v predstavi *Petelinji zajtrk*. Srečali smo ju seveda v gledališču. I. K. / Foto: Tina Dokl



**Kranj je bil predzadnje mesto v Sloveniji**, ki je konec lanskega leta gostilo koncertno turnejo v spomin na legendarnega Oliverja Dragojeviča. Pred polno dvorano na Zlatem polju so nastopili Tedi Spalato, Zorica Kondža, Davor Radolfi, Danijela Martinović, Jure Brkljača, Goran Karan in Oliverjev nečak Petar Dragojevič. Za uvod je zadonela Klapa Bonaca, ves čas pa so na odru ostajali Oliverjevi Dupini. A. B. / Foto: A. B.

# Prešerni december tudi z dobrodelno noto

Najbolj čarobni mesec v letu ni žarel le v znamenju svetlih prazničnih luči in kulturno-družabnih prireditev, temveč tudi mnogih koncertov na ulicah in trgih Kranja.

Besedilo: **Samo Lesjak**  
Foto: **Primož Pičulin**

**D**ecember je preplet nostalgije časa, ki odhaja, in priložnosti časa, ki prihaja, kot so se poetično izrazili organizatorji prireditev letošnjega Prešernega decembra v Kranju.

Je čas za ljudi, ki so nam najdražji, za lepe spomine in tople trenutke. Mesto je sicer pravljичno zažarelo že v začetku decembra s prižigom lučk ter koncertom zasedbe Soul Out na Glavnem trgu. Tam je potekala tudi večina koncertov Prešernega decembra, ki so pritegnili množice obiskovalcev, pa naj so oder zasedli Travelling Blues Band, Mia Žnidarič, King

Foo, Manouche, Andrej Šifrer z Malimi oglasi ali pa izvajalci glasbe legendarnih Beatlov.

Koncerti so se vrstili tudi na številnih ostalih prizoriščih po mestu, tudi letos pa so poskrbeli za dobrodelno noto. Obiskovalci dogodkov, ki so potekali v okviru humanitarnega projekta V Kranju dobro v srcu mislimo, so dokazali, da



Nepozaben oddih v  
**Termah Šmarješke Toplice**  
po ugodni ceni in z nagradami.



**NAGRADE:**  
brezplačen vikend oddih  
za tri nagrajence in  
brezplačen prevoz za vse!

- Vabljeni na tradicionalen **ŠMARJEŠKI TEDEN ZVESTOBE.**
- **Cena:** 7 noči s polpenzionom in bogato izbiro doživljajev za samo 349 EUR.
- **Termini** od 2. 2. do 8. 3. 2020.
- **POTREBUJETE PREVOZ?** Za brezplačen avtobusni prevoz se prijavite na 08 20 50 300.  
Cena velja za člane kluba Terme Krka. Včlanitev je brezplačna.



**Na letošnjem Županovem koncertu je množice na Glavni trg privabil Jan Plestenjak.**

znajo združiti moči in pomagati sokranjanom, ki so se znašli v finančni stiski. Pri organizaciji so sodelovali Društvo prijateljev mladine Kranj, Društvo upokojencev Kranj, Center za socialno delo Kranj, tri kranjske osnovne šole, Mestna občina Kranj in Zavod za turizem in kulturo Kranj. Zbiranje sredstev je potekalo v okviru dobredelnih kuhinj z županom Matjažem Rakovcem, Aljažem Tepino in Sašem Staretom, s podžupanom Janezom Černetom ter Klemenom Bučanom, za dobrodelno kuhanje pa

sta poskrbela tudi France Prešeren, ki ga posebej priljubljeni igralec Bojan Bešter, ter podžupan Robert Nograšek. Enega izmed vrhuncev Prešernega decembra predstavlja dobrodelni Županov koncert, katerega glasbena zvezda je bil tokrat pevec Jan Plestenjak, večni magnet za oboževalke vseh generacij. Za dober namen sta domači ričet iz lokalno pridelanih sestavin kuhala zakonca Marija in Andrej Štremfelj, častna občana ter izjemna alpinista in gorska vodnika. Dobrodelni projekt se



**Silvestrski poljub: Kranj je v novo leto 2020 popeljala skupina Victory.**

je s tem sklenil, zbrana sredstva, skoraj 11 tisoč evrov, pa so predali Društvu prijateljev mladine Kranj, ki bo poskrbelo, da bodo prišla do pomoči potrebnim.

Pester spored so v Kranju pripravili tudi v zadnjih dneh minulega leta: vse je navdušil koncert skupine Dan D, medtem ko je sklepni koncert, ki je vse zbrane na Glavnem trgu popeljal skozi najdaljšo noč v letu, pripadel zasedbi Victory. Glasbeno prešerno torej prav vse do zadnjega dne v letu. **K**



**VESELE URICE** 

Od ponedeljka do petka  
med 11. in 14. uro vsi burgerji  
po znižanih cenah!

# Vedno je čas za Burger.

**BAZEN**

BAR & BBQ

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

MA  
KRANJ



# Prešernov smeni

2020

8

FEBRUAR

Čas za  
romantiko  
19. stoletja



Odprti kulturni hrami / Moda in kulinarika 19. stoletja  
Prešernovi recitali / Festival lajnarjev / Jahanje ponijev  
Shod muz na kranjskem Parnasi in Prešernovi nagrajenci  
Vožnja s kočijo / Sejem domače in umetnostne obrti  
Odprtje hiše Janeza Puharja / Slovenski oktet

Vabljeni k recitacijam Prešernovih pesmi na trgu pred Prešernovim gledališčem. Prijave: [info@visitkranj.si](mailto:info@visitkranj.si)

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



**RAZVOZ  
HRANE**  
**059 019 625**

**NOVO V  
KRANJU**

**DELOVNI ČAS**

**PONEDELJEK - ČETRTEK**

10:00 - 22:00

**PETEK**

10:00 - 23:00

**SOBOTA**

11:00 - 23:00

**NEDELJA**

11:00 - 22:00

**SKLEDA**

Italijanska  
pizzerija & restavracija

**051 673 589**

*Pričakujemo vas ob glavni cesti Britof - Brdo in vas prijazno vabimo v našo lepo urejeno restavracijo. Ne smete zamuditi naše pestre in okusno izbrane ponudbe.*

*Ponujamo malice, kosila, pizze in jedi po naročilu.*

*Vabimo tudi zaključene družbe do 100 oseb, pripravimo vam poseben meni po vaših željah. V sončnih dnevih lahko uživate na naši prelepi terasi.*

**Za naše goste pripravljamo tudi  
dnevne malice in ob vikendih kosila.**

**KRUHKI PIZZE DOMAČI ŠTRUKLJI**

**PIZZE ZA  
OTROKE**

**TESTENINE IN NJOKI**

**JEDI NA ŽLICO**

**GRATINIRANE JEDI  
IZ KRUŠNI PEČI**

**OTROŠKI MENI**

**ŽIV-ŽAV**

**RIŽOTE**

**BEEF BURGERJI**

**SOLATNI KROŽNIKI**

**PEČENKE IN ZREZKI**

**DOBRODELNI  
KONCERT  
POMAGAJMO SKUPAJ**

**EVA  
ČERNE**  
**VLADO  
KRESLIN**



**OB SPREMLJAVI  
POLICIJSKEGA  
ORKESTRA**

BREZPLAČNA OBJAVA

**Nakup vstopnic / vstopnina 15 € :**

**ŠKOFJA LOKA:** Sokolski dom in

TIC Turizem Škofja Loka /Mestni trg 42 in Kidričeva c. 1/

**KRANJ:** Gorenjski Glas in **Eventim:** prodajna mesta

**Športna dvorana  
TRATA  
ŠKOFJA LOKA  
sobota, 1. februar 2020,  
ob 19. uri**



Medijski pokrovitelji:

**Gorenjski Glas**



# Najboljši burgerji odslej na Primskovem

Projekt Burger se je z novim letom s Savskega otoka preselil na novo lokacijo, pred Rona Caffè na Primskovo. Pogovarjali smo se z vodjem podjetja Žigom Antolinom.

## Katere so prednosti nove lokacije in kako so jo sprejeli gostje?

Na novi lokaciji smo šele dobro začeli, zato težko govorimo o prednostih ali slabostih. Zagotovo je lokacija bolj frekventna in opažamo, da k nam prihajajo nove stranke. Tudi v času malic je bil v prvih dneh obisk precej večji. Realno sliko pa bo pokazal čas.

## Koliko burgerjev imate na meniju? Kateri so med gosti najbolj priljubljeni?

V ponudbi imamo šest burgerjev. Najbolj priljubljeni sta naši klasiki Cheez in Lord. Ljubitelji pekočega se navdušujejo nad Bastardom in Mustardom. Najnovejši na meniju je Popeye. Za tiste, ki jim govedina ne ustreza, pa še lahki Chicky s piščančjim mesom.

## Menda morajo gostje na vaše burgerje tudi počakati. Zakaj tak pristop?

Res je, delamo gourmet burgerje. Vsak burger je spečen ob naročilu, peka runde burgerjev traja približno 10 minut. Ker smo precej prostorsko omejeni in imamo le en žar, naenkrat lahko pečemo do nekje 10–11 burgerjev. Ko začnemo z rundo, jo vedno dokončamo – in šele nato začnemo peči novo, čeprav smo vmes že dobili nova naročila. Ravno zaradi tega morajo stranke pri nas večkrat počakati.

## Kako skrbite za kakovost surovin?

Trudimo se, da so sestavine najbolj kakovostne, lokalnega izvora in sveže. Bombetke, ki so plod lastnega razvoja, nam pečejo v bližnji pekarni. Govedina je slovenskega porekla, iz škofovskih hribov. Paradižnik je pri nas le iz prekmurskega Lušta. V zimskih mesecih ga ni moč dobiti, zato so takrat naši burgerji brez paradižnika.

## Se je s selitvijo na novo lokacijo sistem naročanja kaj spremenil?

Ne, ostal je popolnoma enak. Stranke pri nas oddajo naročilo za hrano, plačajo račun in s seboj vzamejo našo tablico s številko. V Rona Caffè se usedejo za prostozemico in tablico s številko postavijo na vidno mesto. Po teh številkah se naši fantje orientirajo, prinesejo pravo hrano na pravo mizo.

## Je možno burger vzeti tudi s seboj?

Seveda. Da stranke ne čakajo, jih skušamo čim bolj spodbuditi, da burgerje predhodno naročijo po telefonu. Imamo zelo simpatično »to-go« embalažo. Je eko in narejena po meri.

## Kakšna ekipa sicer soustvarja Projekt Burger?

Trenutno ekipa šteje osem članov. Šest fantov (dva Jaka, Rok, Boban, Jan in Robert), ki vsak dan v tednu pripravljajo burgerje, žena Tea, ki skrbi za socialna omrežja in administracijo, ter jaz, vodja sodelavcev in podjetja.





Žiga Antolin (na sredini) in člani njegove ekipe: Boban, Rok, Jaka in Jan

## PROJEKT BURGER

se je z novim letom preselil pred

**RONA CAFFÈ ★ PRIMSKOVO**

Sledite nam na  in .



Naročila sprejemamo na  
**041 364 580**

# Okusna in barvita neorganiziranost

Tanja Drinovec je rojena Kranjčanka, ki jo večina pozna po geometrijskem barvitom nakitu, zadnje čase pa tudi po okusnih tortah, ki jih ustvarja v slaščičarni Restavracije in kavarne Brioni v Kranju. Pa še eno strast goji: izjemno rada fotografira.

Besedilo: **Alenka Brun**

Foto: **Tina Dokl**

**F**otografijo je Tanja vzljubila zgodaj, saj je zrasla ob očetu, ki je bil fotograf. Tako je že kot osnovnošolka veliko fotografirala. Pred poroko se je pisala Polenec. Danes je mama sinovoma in hčerki, s soprogom pa sta se odločila, da gresta vsak po svoji poti. Še vedno poseže po fotoaparatu in mogoče se enkrat vpiše celo na študij fotografije. To željo nekako v sebi še goji, a za zdaj gre za cenovno prevelik zalogaj. Kljub temu da ima dneve zapolnjene, najde čas zase. Včasih je veliko kolesa-

rila, sedaj ne več toliko, obožuje pa sprehode s psom. Piše in objavlja tudi recepte; pravi, da je zasvojena z zbiranjem kuharskih knjig. »Police v stanovanju so jih polne. Počasi več ne vem, kam jih bom dajala,« razmišlja glasno.

Preden je odkrila ljubezen do tort, je že ustvarjala nakit – in ga še vedno. Trenutno zanj ne najde časa. Mora se bolje organizirati, ugotavlja, a tiho zamrmra, da je to nekaj, kar poskuša že vse življenje. Mi sicer upamo, da v njeno življenje ne bo našla poti pretirana organiziranost. Dejstvo je, da uokvirjenost umetnikom ni najboljša prijateljica, njihova ustvarjalnost namreč začne usihati. Tanja Drinovec šteje 46 let. Po kranjski gimnaziji se je

vpisala na arhitekturo, z oblikovanjem nakita pa se je srečala v času študija. Kmalu je ugotovila, da se v arhitekturi ne vidi, ji je pa sam študij prišel prav pri ustvarjanju nakita. »Moj nakit je precej geometrijski, oblike so bolj čiste in ne manjka barv. Obožujem barve. Sploh kombiniranje. In ko sem se po tretjem otroku naveličala vloge gospodinje in ugotovila, da mi kreativnosti resnično primanjkuje, sem se vrnila k oblikovanju nakita – in me je popolnoma posrkalo.« Nadaljuje, da ko enkrat začne ustvarjati, se ji odpre pogled, barve in kombinacije se sestavljajo, vidi oblike, prav vre iz nje in potem jo je težko ustaviti. Uporablja fimo maso, kristale, poldrage kamne, žico tekstil, filc ... »Ni, da ni,« se pošali. A zadnje čase ustvarja predvsem po naročilu, ko ji ljudje zaupajo svoje želje, kombinacije, že imajo izbrane barve. »Sem precej manj v ateljeju, kar me prav žalosti. Enostavno nimam časa,« pravi. Se je pa letos odločila oziroma si zadala neke vrste novoletno zaobljubo, da se bo oblikovanju nakita bolj posvetila. Tanja namreč že nekaj let dela kot vodja slaščičarne v Restavraciji in kavarni Brioni v Kranju, kjer ji njena ustvarjalnost pride zelo prav pri oblikovanju tort ter kombinacijah okusov.

## ZAČELO SE JE Z ISKANJEM SLUŽBE

Najprej je bila pomočnica v kuhinji, aktivno je sodelovala v Zoofi – Zadrugi oblikovalcev in ustvarjalcev v Ljubljani, pomagala v trgovini z rabljenimi oblačili v Kranju, še prej poučevala tudi v šoli. Potem pa je prišlo povabilo v slaščičar-





sko ekipo Restavracije in kavarne Brioni. Rekla je da in ostala. »Vsega sem se učila sproti. Tisto leto je bilo res pestro,« razlaga. Od slaščičarke v odhajanju se je en teden poskušala naučiti kar največ, se kar najbolje vpeljati v nov izziv, potem pa je šlo nekako po sistemu: vržejo te v vodo in plavaj. Spominja se, da so bili to časi, ko je v slaščičarni dobesedno preživljala dneve. Ogromno se je naučila tudi od Barbare Polenec, šefice, ki je bila po slaščičarkinem odhodu tista z recepti in največ tovrstnega znanja. »O tortah res nisem vedela ničesar. V bistvu sem se vsega priučila, kasneje šla tudi na kakšen tečaj, vendar sem hitro ugotovila, da vse skupaj ni tako zapleteno, da mi celo zelo leži. Osvojila sem določene postopke, peka pa mi tudi ni delala večjih težav, ker sem doma veliko pekla,« se spominja. Danes jo je tako že težko pripraviti, da se peke loti v domači kuhinji, saj se je navadila velikosti prostora in profesionalnega orodja v slaščičarni. Včasih razmišlja, kako bi bilo, če bi ostala zvesta samo oblikovanju nakita, a vedno znova pride do istega zaključka: glede na to, da je upala in dolgo časa vztrajala v starem delu Kranja, mesto samo pa je bilo v danem trenutku precej mačehovsko, se je odločila pravilno.

**OKUSNA SLADKA NEBESA** Do danes je Tanja razvila kar nekaj receptur, po katerih so nastale torte. Ponosna je recimo na monoporcijski jabolček z okusom cimeta, ki je bil na Brionih velik novoletni hit. »Glede okusov je res čudovita kombinacija – cimeta mousse,

lešnikov piškot in jabolko. Všeč sta mi bili tudi mandljeva torta z mandljevim moussom in pistacijeva s pomarančo. Ko enkrat obvladaš postopke in osvojiš proces, potem misli švigajo, prepletaš okuse med seboj, čutiš in vonjaš začimbe, končna torta dobiva podobo,« vneto razlaga Tanja. Kislo pa se nasmehe ob pripombi, da se ji zgodi, da svojih razmišljanj in rezultatov ne zapiše, in ko naslednjič pripravlja enako torto, mora brskati po spominu. Čeprav se je zadnje čase poboljšala in si določene stvari tudi že zapiše, je ponosna. »Moram. Materiala je res veliko,« še doda.

Rada peče torte in tudi rada jih je. Tudi okraševanje tort ji ne dela težav. Delo z njimi ji je všeč, kljub temu da je včasih naporno. Pogreša pa – kot je že omenila – nakit. Njena kreativnost tako rojeva nove in nove torte. Nima najljubše, so ji pa blizu gole torte, okrašene s sadjem. Tudi kakšne presne se je že lotila, vendar so ji klasični okusi bližje. Zasmehi se: »Mi pač delamo torte z jajci.«

**DESETI ROJSTNI DAN** Njen atelje v starem delu mesta je pred dobrim mesecem dni praznoval deseto obletnico. Razmišlja o praznovanju, vendar želi prav za to priložnost ustvariti novo kolekcijo nakita. In ker ima res veliko fotografij Kranja, si morda istočasno omisli še mini fotografsko razstavo. »Bom videla, kako se bo izšlo s časom in idejami,« se še nasmehe, dvigne skodelico s čajem in se zazre skozi okno. Začuti mo, kako ji misli odstavajo – v njeni glavi se že rojeva nova ideja.



## SPA NATURA

SVET LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Ljubljanska cesta 34C, Kranj

tel: 04/ 287 22 33

kranj@spanatura.si SpaNatura

### NOVO

APARAT ZA PREOBLIKOVANJE TELESA  
**LED T.H.E Body System**



Revolucionarni tretman, ki združuje 3 tehnologije:

- led foto terapija
- termo stimulacija
- elektro stimulacija

Deluje v sinergiji s kozmetičnimi droni.

Pripravili smo vam ugoden paket 6 obiskov – 2x tedensko:

**Cena: 298,35€ + GRATIS proizvod** za nego doma Slim drone 150ml

(Redna cena Slim drone =47,50€)

**Rezultat zagotovljen.**

**POKLIČITE ZA BREZPLAČEN POSVET.**

## AKCIJA PEDIKURA

**PROMO CENA =26€**

(redna cena =39€)



Ponudba velja do vključno 29.02.2020.

# Kako nad kilogramame

Po decembrskem preobilju marsikdo v novo leto vstopi z željo, da pridobljene kilograme čim prej izgubi. Nekateri se odločijo za post, a kot pravi dietetičarka Tinka Gasser Gruden, lahko pridemo do enakih učinkov tudi brez drastičnega odrekanja hrani.

Besedilo: **Ana Šubic**

**D**ecembrske praznike vselej spremljajo tudi bogato obložene mize. Dobrotam, ki marsikdaj vsebujejo tudi veliko sladkorja, maščob in soli, se je težko upreti. Tistim, ki se niso držali zmernosti in jih je zaneslo celo v prenajedanje, se je to odrazilo tudi na telesni teži, zato v novo leto marsikdo zakoraka z željo, da prečisti telo in izgubi kakšen kilogram. »Shujševalne diete so po navadi na prvem mestu novoletnih zaobljub, nekateri pa se odločijo tudi za razstrupljanje telesa na način, ki naj bi prinesel hitre učinke, a je razstrupljanje lahko tudi šok za telo. Razstrupljanje načeloma še pride v poštev za zdrave osebe, nikakor pa ne za bolnike in starejše, sicer pa zagovarjam, da se to počne pod zdravniškim nadzorom oz. vsaj v vednosti medicinskega osebja,« je pojasnila Tinka Gasser Gruden, diplomirana medicinska sestra in dietetičarka iz Centra za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Kranj.

**LAHKO SI NAREDIMO ŠKODO.** Če se torej odločimo za postenje, naj bo to nadzorovano ali vsaj zelo dobro proučeno, saj se v tem obdobju v telesu dogajajo številni procesi. »Ne gre tako, da enostavno nehaš jesti in boš s tem prečistil telo. Če se tega lotimo napačno, si lahko naredimo tudi škodo. Se je pa na post treba pripraviti tudi psihično. Najbolj klasična metoda posta je, da se posameznik v tedenskih zaporedjih najprej odpove trdi hrani, potem sadju in zelenjavi ter preide na tekočo hrano, nekateri pa tudi samo na vodo, nato pa v istem časovnem obdobju uvaja nazaj posamezne segmente živil, vse dokler ne pride na normalno uživanje prehrane.« Tinka Gasser Gruden verjame, da se ljudje po postenju res boljše počutijo, vendar je vprašanje, kakšen bo dolgoročni učinek, če se bo posameznik vrnil na stara pota. Do posta običajno privedejo nezdrave prehranjevalne navade, in če posameznik teh ne bo korenito spremenil, bo post kapljica v morje, je prepričana.

»Treba se je zavedati tudi, da se telo postu najprej upira, nato pa se začne prilagajati in varčuje z energije, zato posameznik nima prav veliko energije in ni priporočljivo, da bi bil prav veliko športno aktiven. Telo preide na varčevanje, zato obstaja nevarnost, da bo ob ponovni uvedbi normalne prehrane prešel na skladiščenje energije v maščobne zaloge,« je opozorila. V zadnjem času se je razširil tudi t. i. prekinitveni post, ki pre-



**Tinka Gasser Gruden, diplomirana medicinska sestra in dietetičarka** / Foto: Gorazd Kavčič

dvideva prehranjevanje znotraj določenega časovnega okvirja, denimo, da znotraj osmih ur v dnevu lahko jemo, preostalih 16 pa ne. »To je nov trend diete, ki je mogoče izpodrinila prej zelo priljubljeno LCHF-dieto. Za zdaj še ni bilo nobenih raziskav, ki bi potrdile, ali je ta oblika posta dobra ali ne.« Priljubljeno je tudi postenje ob luninih menah, ki naj bi veljalo za še posebej učinkovito, kar pa po besedah naše sogovornice ne drži, ker da luna na to nima večjih vplivov.

## **VEČERJO LAHKO OBČASNO IZPUSTIMO**

Sama drugih ne spodbuja k postu, pač pa zagovarja uživanje zdrave prehrane. »Vem, da naj bi bil namen posta dober, vendar menim, da lahko tudi na druge načine pridemo do enakih učinkov, in to brez drastičnega odrekanja hrani. Vedno pravim, da raje čez leto popazimo, kaj pojemo, in delajmo selekcijo, da ne damo v usta vsega od A do Ž, da pri izbiri živil sledimo načelom zdrave prehrane. Če posameznik deluje na ta način, post ni potreben in telo samo poskrbi za strupe, ki jih vnesemo.« Tinka Gasser Gruden priporoča, da počitek, ki ga naj bi telesu dal post, omogočimo na druge načine, npr. da občasno izpustimo večerjo in gremo lačni spat. »Telo se regenerira ponoči. Počitek mu damo tudi, če imamo obroke

na tri do štiri ure. Ko telo prebavi hrano, ima počitek do vnosa novega obroka. Pazimo tudi, da obroki niso preobilni.«

**RAZSTRUPLJAJO ORGANI, IN NE HRANA** Ob vprašanju, katera hrana razstruplja telo, je najprej pojasnila, da ni niti enega živila, za katerega bi bilo znanstveno dokazano, da deluje razstrupljajoče. »Vemo pa, da določena živila ugodno vplivajo na telo: mu krepijo imunski sistem, dajejo energijo, urejajo prebavo.« Za urejanje prebave in dobro črevesno mikrofloro so priporočljiva živila s čim več vlakninami in probiotiki. »Če imamo dobro črevesno mikrofloro, imamo tudi veliko boljši imunski sistem. Določena živila so nam lahko v pomoč, razstrupljajo pa samo jetra in ledvica, ki iz telesa očistijo glavne toksine. To sta najbolj aktivna organa, ki naj bi načeloma zadostovala, je pa res, da je danes hrana veliko bolj obdelana in poškropljena ter ima dodatke, da nam je bolj privlačna. Veliko manj je je v naravni obliki.«

**V PREHRANI NAJ BO ČIM VEČ VLAKNIN** Na krožnikih naj bo čim več vlaknin, ki jih je največ v polnozrnatih žitih in žitnih izdelkih, pa tudi v zelenjavi in sadju, čeprav naj bi tega zaradi vsebnosti sladkorja zaužili nekoliko manj. »V zadnjem času pogosto slišimo, da sta sadje in zelenjava škropljena in obdelana, a telo strupe v manjših količinah še vedno predela. Problem nastane, ko so večji vnosi dan na dan in se včasih zgodi, da se to kopiči, predvsem v maščevju,« je razložila. Izogibati se velja polnomastnim živilom pa tudi predpripravljenim in pripravljenim živilom. »Bistveno je, da kupujemo čim bolj osnovna živila in sami pripravljamo obroke.«



**V Centru za krepitev zdravja so pripravili tudi gradivo, s katerim spodbujajo k zdravi prehrani. Takole je videti zdrav krožnik, zasnovan po predlogi Nacionalnega inštituta za javno zdravje.**

Krožnik ne sme biti prevelik. Trend velikih krožnikov je včasih veljal le za gostilniško hrano, zdaj pa je vse pogostejši tudi v domači uporabi. Krožnik naj bi imel premer 23 centimetrov. Za zdrav obrok ga polovico namenimo zelenjavi, po četrtino pa škrobnati prilogi in mesu oz. živilom beljakovinskega izvora. Tinka Gasser Gruden je še spomnila, da zdravo hujšanje poteka počasi, saj naj bi izgubili največ pol kilograma na teden, ob zdravi prehrani pa je zelo koristno tudi redno gibanje. **K**

## ZAKAJ ZBOLIMO?



TATJANA MILJAVEC



Drulovka 22, Kranj  
E: tatjana@nasmehsrca.si  
W: NasmehSrca.si  
T: 040 333 220  
f YT Tatjana Miljavec

### ZAKAJ NAS KLJUB ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU KDAJ UJAME VIROZA ALI CELO HUJŠA BOLEZEN? Zakaj se nam težave ponavljajo? Zakaj nekoga boli hrbet, drugi ima težave z nogami, z živci, želodcem ...?

Zdrav način življenja je odlična preventiva, a žal ni vedno dovolj. Bolezni imajo izvor v težkih občutkih, ki jih nosimo v sebi, pogosto že iz zgodnjih otroških let. Če v sebi zavedno ali nezavedno pestujemo veliko žalosti ali jeze, zamer, strahov ..., nas lahko to pripelje do bolezni. Pomembno je, da čim hitreje najdemo pot, po kateri težke občutke začutimo, ozavestimo in damo iz sebe. Ob tem je pomembno, da se naučimo na primeren način sproti reševati vse, kar nas prizadene.

**S tem, ko odpravimo vzroke za bolezni, omilimo naše psiho – fizične težave ali jih popolnoma odpravimo.**

### KAJ PA MAJHNI OTROCI, KI POGOSTO ZBOLEVAJO?

**Otroci so kot gobe, srkajo občutke staršev.**

Čutijo napetost, stres, nezadovoljstvo ... staršev, kar se lahko izrazi v njihovem poslabšanem zdravstvenem stanju. V tem primeru je rešitev, da se starša – eden ali oba – lotita dela na sebi. Ko čistita svoje travme, se lažje spoprimega z izzivi v življenju, sta bolj zadovoljna, mirna. Posledično se izboljša otrokovo zdravje.

### ZAKAJ IMAMO TEŽKE ODOSE?

**Se vam zdi, da imate vedno enake partnerje, šefe? Se ne razumete s starši, taščo, snaho ...?**

Vsi smo v otroštvu dobili določene vzorce obnašanja od staršev. Vsak starš ravna po svojih najboljših močeh, a nekatere privzete lastnosti, vzorci, navade so manj primerne, in dokler jih ne spremenimo, delujemo po njih. Običajno se jih ne zavedamo. Zato privlačimo v svoje življenje vedno znova enake osebe, ponavljajo se nam podobne težke zgodbe. Kljub svojemu prizadevanju ne zmoremo vzpostaviti lepih odnosov z nekaterimi ljudmi.

### V TEH TEŽKIH SITUACIJAH VAM LAHKO POMAGAM. Z INTUITIVNO TERAPIJO ODKRIJEMO VZROKE VAŠIH TEŽAV Z ZDRAVJEM ALI V ODNOSIH, V ŽIVLJENJU ...

Vsak udeleženec dobi med terapijo veliko nove energije, uvide v svoje življenje in v nadaljevanju navodila, kako si pri rešitvi svoje situacije pomaga sam – s tem da vpelje drobne spremembe v svoj vsakdan. V kombinaciji z nadaljnjo terapijo skupaj odpravljamo vzroke, ki so pripeljali do neželene situacije. In življenje običajno dobi povsem novo razsežnost ... začutite Nasmeh Srca.

# Letošnji trend je nežno modra barva

»Vsi po malem soustvarjamo svoj stanovanjski ambient, zato je še kako pomembno, da ga ustvarimo takšnega, da se v njem odlično počutimo.« Dejavnikov za optimalno opremljeno stanovanje je veliko, tokrat se bomo osredotočili na oblazinjeno pohištvo oziroma na tkanine, iz katerega je to izdelano.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

**Č**e želimo, da bo kos, ki smo mu namenili prenovo, zadovoljil naša pričakovanja, je kar nekaj stvari, ki jim je vredno nameniti pozornost. Barve so zelo pomembne, saj jih najprej opazimo. Kot svetuje Barbara Perko iz podjetja Fin-tex iz Preddvora, specializiranega za ponudbo blaga in

tkanin: »Pri izbiri tkanin je pomembno, da dobro pogledamo prostor z obstoječimi barvnimi odtenki (pod, zavese, drugo pohištvo), da bi izbrali barvo, ki se poda k drugim.« Poznamo štiri glavne barve v lestvici: rumeno, rdečo, zeleno in modro. Lahko izbiramo ton v tonu ali blagi kontrast sosednjih barv. Ton v tonu pomeni skladje barv, ki jih dobimo s kombiniranjem polne barve z njenimi svetlejšimi ali temnejšimi toni. To daje zelo nežne,

elegantne barvne zvoke. Bolj razburljivo postane, ko kombiniramo sosednje barve, tukaj namreč sestavljamo povsem različne barve in treba je paziti, da prostor ne postane neprijeten oziroma nemiren. Barve imajo moč, da prostor poživijo, mu dajo energijo, izboljšajo razpoloženje in ustvarjajo različna vzdušja. Na primer oranžna barva je barva energije, kreativnosti, topline in zabave. Zelena barva že od nekdaj velja za barvo plodnosti, rasti in narave, ki umirja napetost in stres. (vir: knjiga Uredimo si stanovanje)

## **SESTAVA IN VZDRŽEVANJE TKANIN.**

»Glede na pogostost in mesto uporabe je dobro opredeliti tudi sestavo tkanine. Za otroške blazine, ki so večinoma na tleh, je primerno PVC-umetno usnje brez ftalatov, ki se samo obriše s krpo, za blazine na sedežni garnituri pa tkanina, ki je prijetna tudi na otip, saj tam preživimo kar nekaj časa in se je velikokrat dotikamo tudi s kožo. Vsaka tkanina ima tudi certifikat o sestavi in tam je napisano, kakšna vlakna vsebuje (npr. CO – bombaž, PES – poliester ...),« je pojasnila Barbara Perko.

**NEKAJ OSNOVNIH TKANIN.** »Naravno usnje je izredno kvalitetno in trpežno. Po videzu je umetno usnje lahko alternativa naravnemu, vendar ne dosega njegove kakovosti. Težava pri dolgotrajni ali pogosti uporabi sedežne garniture iz umetnega usnja je predvsem pokanje (krušenje) zgornjega sloja ob neprimerem čiščenju. Če imamo v stanovanju živali, pa bomo njihovo dlako in ostalo umazanijo najlažje očistili s sedežne



**Trendi so kot nekakšno kolo, ki se nenehno vrti, in po določenem času spet srečamo podobne barve in vrste tkanin.**






### Barve so zelo pomembne, saj jih najprej opazimo.

garniture iz pravega ali umetnega usnja. Lastniki živali se izogibajte volnenim, lanenim in svilenim vlaknom. Zavedajte pa se, da noben material ni odporen proti praskanju in grizenju živali, kot opozarjajo tudi v priročniku Uredimo si stanovanje.

Mikrotkanine pa so zelo prožne, fleksibilne in neobčutljive na zunanje dražljaje: »Poznamo več vrst in kvalitet mikrotkanin. Vse mikrotkanine so iz umetnih vlaken in nekatere imajo teflonsko zaščito, ki ščiti tkanino pred prepuščanjem tekočine in pršic. Kvalitetne mikrotkanine imajo dolgo življenjsko dobo, so prijetne na otip in enostavne za vzdrževanje.« Žakar pa je tkanina s čudovitim vzorcem, sestavljena iz množice prepletajočih se niti. Ima razkošne večbarvne vzorce, odlikujeta jo trajnost in enostavna nega, tkanina je lahka, vendar ima visoko gostoto.

»Na voljo imamo resnično ogromno paleto različnih tkanin in izbira prave je kar zahtevna naloga. Za oblazinjenje pohištva največkrat posežemo po tkaninah, ki se zlahka vzdržujejo. To pomeni, da jih čistimo samo z vlažno krpo. Ob morebitnih trdovratnejših madežih pa uporabimo še milnico. Take tkanine so narejene iz umetnih vlaken. Tudi vse druge tkanine se lahko očistijo s peno za tekstil, ki jo lahko kupimo v vsaki malo boljše založeni trgovini,« svetuje sogovornica.

**TRENDI.** »Za lani je bila izbrana barva "nočna straža" (night watch), to je odtenek globoke, skoraj modrikasto zelene. Že nekaj let pa prevladujejo kovinski toni in zdaj že ikonična milenijsko rožnata – in kaže, da bo tako še kakšno leto ali dve. Družbo pa jim bo delala za letos "izvoljena" nežno modra barva (pobeljena koral). Pri oblazinjenem pohištvu trendi veljajo za barvo in obliko ter vrste tkanin. Če dobro pomislimo, so trendi kot nekakšno kolo, ki se nenehno vrti in po določenem času spet srečamo podobne barve in vrste tkanin. V osemdesetih smo srečevali širok žamet in danes ga spet uporabljamo. Ali pa žakardne pletene tkanine, ki nas s svojimi vzorci razvajajo že od 19. stoletja. V zadnjem času pa se množično pojavljajo tkanine iz raznih umetnih vlaken, ki so zelo odporne proti zunanjim vplivom in izpodrivajo naravno usnje in mešanice vlaken (bombaž in poliester) na račun udobja in enostavnega vzdrževanja,« sklene Barbara Perko. 



**BIOTEHNIŠKI  
CENTER NAKLO**

STRAHINJ 99, 4202 NAKLO, [www.bc-naklo.si](http://www.bc-naklo.si)

Avtorica nasveta: Sonja Jerič Štefe, učiteljica BC Naklo

## CVET, KI GA REDKO VIDIMO – *DRACAENA FRAGRANS*

Naravna rastišča te rastline so v tropski Afriki, Aziji in na Kanarskih otokih. Tam uspeva kot 15 metrov visok grm. *Dracaena* vzgajamo zaradi lepih listov, zato je pri nas ena bolj priljubljenih sobnih rastlin. Listi so ozko podolgovati, zeleno-rumeno pisani in spiralno razvrščeni. Je enostavna za vzgojo, če ji le zagotovimo ustrezno nego. Ne prenese direktnega sonca, a kljub temu potrebuje svetel prostor, še posebej če želimo, da nam bo zacvetela. Če rastlina začne izgubljati rumeno-belo barvo, je to znak pomanjkanja svetlobe. Dobro uspeva v mešanici ilovice in šote, kjer je poskrbljeno, da voda odteka. Voda nikakor ne sme zastajati, saj to lahko povzroči koreninsko gnilobo. Substrat mora biti ves čas vlažen, izjema je obdobje mirovanja – pozimi, ko večino sobnih rastlin zalivamo manj. Vodni stres, temperaturna nihanja ali zalivanje z vodovodno vodo lahko rastlini povzroči rjavenje listnih konic. V času vegetacije rastline dognujemo s kalcijevimi in dušičnimi gnojili. Biti moramo pozorni na redno pršenje listov, da s tem zagotovimo dovolj zračne vlage. Ker ima rastlina kar veliko zelene mase, nikakor ne smemo pozabiti na odstranjevanje prahu, ki zmanjšuje proces fotosinteze. V mladosti rastlino presajamo enkrat letno, starejšo vsako drugo leto. Ob vseh teh pogojih bo njena rast gosta in visoka, zato jo postavimo na takšno mesto, da pride vsa njena lepota do izraza. S pravo nego in kančkom sreče pa vas bo razveselila tudi s posebnimi cvetovi, tako kot je nas preteklo šolsko leto.



**Zaposlovanje oseb z lažjo motnjo v duševnem**

**razvoju na kmetijah**

konferenca projekta FARMID

22. 01. 2020 ob 12. uri

na Biotehniškem centru Naklo

Častni gost: Peter Svetina - Varuh človekovih pravic



Prijave na:  
[ana.ambrozic@bc-naklo.si](mailto:ana.ambrozic@bc-naklo.si)

**Vstop prost!**



# In slovenski avto leta je ...

Renaultov model Clio, najbolj prodajan avto v Sloveniji

**S**lovenski avto leta 2020 so razglasili na javni prireditvi v soboto, 11. januarja, ko so se točkam, ki so jih podelili bralci in poslušalci, pridružili še glasovi osmih medijskih hiš. Ponos slovenskega Revoza Renaultov model Clio, ki letos praznuje tudi tridesetletnico, je tako prvič in z veliko premočjo osvojil lovoriko slovenski avto leta. Zbral je največje število točk (58), medtem ko je bil boj za drugo mesto tesnejši. Na drugem mestu je pristal Opel Corsa s tridesetimi točkami, z malo zaostanka sledijo Mazda CX 30 (29 točk), Škoda Kamiq (27 točk) in na petem mestu VW T-Cross (16 točk). V vseh 28 letih, odkar podeljujejo ta naslov, je to največkrat uspelo Volkswagnu (devetkrat), Renaultu in Fordu (po tri-

krat), Oplu, Škodi, Mazdi, Peugeotu, Audiju (po dvakrat) in po enkrat Fiatu (model Punto), BMW-ju (3 copue) in Mercedesu (razred C). Predstavniki francoskega Renaulta je ob razglasitvi zmagovalca jasno poudaril, da smo na zmago lahko ponosni tudi Slovenci, ki izdelujemo zmagoviti avto.

Spomnimo, izbor slovenskega avtomobila leta 2020 se je začel z naborom 25 avtomobilov (Audi A1, Audi e-tron quattro, Audi Q3, BMW serije 1, BMW serije 3, BMW X5, Citroen C5 Aircross, Jaguar i-Pace, Land Rover Range Rover Evoque, Lexus UX, Mazda 3, Mazda CX-30, Mercedes CLA, Mercedes GLE, Mercedes razred B, Opel Corsa, Peugeot 508, Porsche 911, Renault Clio, Seat Tarraco, Škoda Kamiq, Škoda Scala,



**SX4  
S-CROSS**

**BREZPLAČNO GORIVO  
1.000 €**

**DODATNE ZIMSKE  
PNEVMATIKE NA PLATIŠČIH**

**PODALJŠANO JAMSTVO  
3+2\***

**SUZUKI FINANCIRANJE**

**SUZUKI** Way of Life!

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO<sub>2</sub>: 6,3-7,5 l/100km in 142-169 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0075-0,0334 g/km, trdi delci: 0,00027-0,00086 g/km, število delcev: 0,059-2,46 E11/km. Oglikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO<sub>2</sub> iz novih osebnih vozil najdete v Priročniku o varčni porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub>, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani [www.suzuki.si](http://www.suzuki.si).  
Akcija velja do 31.3.2020. Do zgoraj navedenih akcijski ugodnosti so upravičeni tisti kupci novih vozil SX4 S-Cross, ki jim bo v obdobju akcije izstavljen račun in bo vozilo tudi registrirano.  
\* Podaljšano jamstvo 3 + 2 leti je vključeno v Suzuki Financiranje. Več na [www.suzuki.si](http://www.suzuki.si).



**AVTO LUŠINA d.o.o.**  
Gosteče 8, 4220 Škofja Loka, T: 04 50 22 000  
[www.avto-lusina.si](http://www.avto-lusina.si), e-pošta: [prodaja@avto-lusina.si](mailto:prodaja@avto-lusina.si)



” Clio je ikona in najnovejši ima vse najboljše od prejšnjih generacij. Preprosto, to je najboljši model Clio doslej.


Toyota Corolla, Toyota RAV4 in Volkswagen T-Cross), izmed katerih so bralci, gledalci in poslušalci sodelujočih medijev izbrali pet finalistov. V finalu so avtomobili poleg točk iz glasovanja bralcev oziroma poslušalcev prejeli tudi točke sodelujočih medijskih uredništev. Kriteriji za ocenjevanje so: oblika avtomobila, vozne zmogljivosti in lastnosti, funkcionalnost, gospodarnost, varnost, cenovna umestitev in primernost za slovenski avtomobilski trg.

Clio pete generacije je na slovenske ceste zapeljal v začetku septembra 2019. Tisti, ki so ga že поблиžje spoznali, so se lahko prepričali, da ima spet »vse, kar imajo veliki«, sedaj še prostornejšo notranjost in naprednejšo tehnologijo.



**Slovenski avto leta 2020: Renaultov model Clio, ki je zmagal ob tridesetem rojstnem dnevu.**

Novi Renaultov Clio je bil s strani Euro NCAP priznan kot najvarnejši med malimi mestnimi avtomobili, ki so jih preskusili v letu 2019 (skupaj z Audi-jem A1). Bogata serijsko vgrajena varnostna oprema vključuje: šest varnostnih blazin, protiblokirni zavorni sistem ABS s pomočjo pri zaviranju v sili, kamero in radar, ki omogoča delovanje

pomagala za ohranjanje voznega pasu, prepoznavo prometnih znakov z opozorilnikom za prehitro vožnjo ter opozorilnika za varnostno razdaljo z zaviranjem v sili, poleg tega pa še regulator in omejevalnik hitrosti, opozorilnik za neuporabo varnostnega pasu (tudi za zadnje sedeže, če so zasedeni) in klic v sili v primeru nesreče. 

**ZAPELJITE V SMERI  
BREZSKRBNIH POTI!**



**VSI ORIGINALNI  
IN EUROREPAR  
AKUMULATORJI**

**-40 %**

Akcija velja od **1. 11. 2019** do **31. 12. 2019**.

PEUGEOT PRIPOROČA **TOTAL**

 **EUROREPAR**

**MOTION & e-MOTION**

peugeot.si



**PEUGEOT**



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

# Prodaja avtomobilov

Kako obrniti negativni trend prodaje v letu 2019

Slovenski trgovci so po nekajletni rasti prodaje osebnih avtomobilov lani prvič registrirali manj novih avtomobilov kot leta 2018. Na vrhu ostajata Volkswagen in Renault, med vrstami osebnih avtomobilov še naprej kraljuje renault clio, Volkswagnovega golfa in pola pa sta na drugem in tretjem mestu po prodaji prehitela škoda octavia in renault captur. Presenetljivo visoko, pred golfa, se je zavihtela dacia sandero, ki je med vsemi največ povečala prodajne številke. Med malimi SUV-i prevladujeta VW t-rock in peugeot 2008, med srednji-

mi VW tiguana in škoda kodiaq, med velikimi pa VW tuareg in toyota land cruiser. Po podatkih avtomobilske sekcije pri Trgovinski zbornici Slovenije smo tako registrirali skupno 73.193 osebnih vozil, kar je 1542 oziroma dva odstotka manj kot leta 2018 (kot smo že pisali, so navadno te statistične številke približno 20–25 odstotkov večje od realne prodaje, ker gre vmes tudi za dnevne registracije vozil).

Na manjšo prodajo med drugim gotovo vplivajo splošna gospodarska situacija ter razprave o (ne)ustreznosti avtomobilov

z dizelskimi motorji, ob vseh dilemah o prihodnosti električnih avtomobilov pa je marsikdo neodločen, kaj storiti.

Kako naprej

Čeprav avtomobilski proizvajalci za letos napovedujejo vrsto novih hibridnih in električnih vozil, gre prodaja prepočasi. Slovenija ima v Evropski uniji drugo najvišjo subvencijo za nakup električnih avtomobilov in glede na velikost dokaj dobro razvejano mrežo polnilnic, vendar je tržni delež električnih in hibridnih vozil še vedno skromen, po podatkih Trgovinske zbornice Slovenije



**ČREŠNIK**  
Medvode

Hiša popolne mobilnosti!

**01/23-55-665**  
[www.cresnik.si](http://www.cresnik.si)

Z Vami že **40** Let!

**VELIKA PONUDBA RABLJENIH VOZIL**

**Z ZNANO ZGODOVINO**

**IN GARANČNO**

**MOŽNOST**

**FINANCIRANJA**

**BREZ POLOGA**

**Sanjska PONUDBA**

VOZILA KIA DALEČ NAJUGODNEJE V LETU!

NOVA KIA RIO 1.2i	NOVA KIA STONIC 1.4i	NOVA KIA XCROSS 1.4i	NOVA KIA SPORTAGE 1.6i
9.490 €	11.990 €	15.990 €	17.990 €



**Lestvica 20 najbolj prodanih avtomobilov v Sloveniji v letih 2019 in 2018**

	2019	2018
RENAULT CLIO	3453	3901
ŠKODA OCTAVIA	2552	2542
RENAULT CAPTUR	2371	2503
DACIA SANDERO	2365	1313
VOLKSWAGEN GOLF	2346	3166
NISSAN QASHQAI	1897	1592
VOLKSWAGEN POLO	1853	2905
VOLKSWAGEN TIGUAN	1780	1621
RENAULT MEGANE	1717	1820
VOLKSWAGEN T-ROC	1502	1275
FIAT 500	1267	1828
ŠKODA FABIA	1253	1300
PEUGEOT 2008	1235	1357
FIAT PANDA	1024	1037
CITROEN C3	1001	1105
OPEL ASTRA	908	935
OPEL CORSA	894	1034
PEUGEOT 208	853	940
HYUNDAI TUCSON	852	936
KIA CEED	721	1061

Vir: Trgovinska zbornica Slovenije

smo lani registrirali 1958 hibridnih vozil in le 584 električnih vozil. Do leta 2021 morajo avtomobilski izdelovalci zmanjšati izpuste svojih avtomobilov na mejo 95 g CO<sub>2</sub> na kilometer. To velja za celotno paleto vozil določenega izdelovalca. Kdor tega ne bo dosegel, bo plačeval visoke kazni, ki jih bodo izdelovalci po vsej verjetnosti prevalili na kupce, to pa pomeni, da se bodo avti v prihodnosti podražili. Podražitev pa bo sledila tudi zato, ker so standardi glede izpustov vse bolj zahtevni in avtomobilski proizvajalci bodo morali svoje avte opremiti bolje in dražje. Pričakujemo, da ne bomo več pričali rekordnim prodajam. **K**

## AVTOVLEKA MEGA



**ODKUPIMO ZA GOTOVINO:**

- POŠKODOVANA VOZILA
- KARAMBOLIRANA VOZILA
- VOZILA V OKVARI
- RABLJENA VOZILA
- TRAKTORJI
- KOMBULI

GREGA MEZE S.P., LESCE

UREDIMO ODVOZ IN  
PREPIS VOZILA.

M: 040 629 675

MEGA, GREGA MEZE S.P., LESCE 16. B. LESCE



# Dacia Duster



že za 13.290 €

+ PAKET ZIMSKIH PNEVMATIK



5 LET JAMSTVA\*



1 LETO BREZPLAČNEGA OSNOVNEGA KASKO ZAVAROVANJA\*



3 LETA VZDRŽEVANJA\*

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

Podana cena (MPC-maloprodajna cena) je neobvezujoča priporočena cena in vključuje 22-odstotni DDV in DMV. Cena velja za model Dacia Duster Essential 1.0 TCe 100.

\*Ob nakupu vozila preko Dacia Financiranja prejmete podaljšano jamstvo za 5 let ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej, brezplačno osnovno kasko zavarovanje za prvo leto zavarovanja ter redno vzdrževanje vozila za 3 leta oziroma 60.000 km, karkoli se zgodi prej. Pogoj za pridobitev omenjenih ugodnosti je obnova avtomobilskega zavarovanja v naslednjem letu preko Dacia Financiranja. 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.

Poraba pri mešanem ciklu: 4,338-6,699 l/100 km. Emisija CO<sub>2</sub>: 114-151 g/km. Emisijska stopnja: EURO6Dt. Emisija NOx: 0,0209-0,0364 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00018-0,00222 g/km. Število delcev (x10<sup>11</sup>): 0,1-0,4. 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 zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov.

**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

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

**OVEN**

(21. 3.–21. 4.)

Ljubezen: Zadržani boste in ne boste si upali povedati vsega, kar v resnici čutite. Vse karte pa bodo v vsakem primeru na vaši strani. Finance: Nepričakovani nakup, ki se mu ne boste mogli upreti, ne bo povod za slabo voljo. Zasluge bo na splošno dober. Zdravje: Končno boste povečali dnevno mero svežega zraka.

**LEV**

(23. 7.–23. 8.)

Ljubezen: Tokrat bo na tem področju šlo vse po vašem načrtu, saj se boste romantike in nežnosti naužili v veliki meri. Dogajanje v družbi bo živahno. Finance: Skromno boste krmarili skozi mesec in uspelo vam bo nekaj prihraniti. Zdravje: Nekaj dni se ne boste počutili najbolje. A brez skrbi, hitro boste vse nadoknadili.

**STRELEC**

(23. 11.–21. 12.)

Ljubezen: Ob bok se boste postavili vsem težavam, s katerimi ste se obremenjevali. Rešitev vas bo osvobodila slabe volje in pripravile na nove podvige. Na prvo mesto boste postavili sebe. Finance: Premišljene odločitve bodo tiste, ki bodo vodile v pravo smer. Zdravje: Obdajala vas bo pozitivna energija.

**BIK**

(22. 4.–20. 5.)

Ljubezen: Stvari, ki so se vam zdele majhne, bodo nenadoma postale velike. Cenili boste partnerjev trud ter sem in tja pogledali skozi prste, namesto da bi zanetili prepir. Finance: Sorazmerne bodo z vloženim trdom. Tega pa bo manj kot po navadi. Zdravje: Težave, ki se bodo pojavile, bodo le začasne.

**DEVICA**

(24. 8.–23. 9.)

Ljubezen: Ne boste preveč razmišljali in se prepustili svojim občutkom. Vodili vas bodo na lepe kraje. Če si boste dovolili malce tvegati, se vam bo izpolnila želja. Finance: Ne boste čutili nobenega pomanjkanja, čeprav boste bolj zapravljivi kot preudarni. Zdravje: Počutje bo na vrhuncu v drugi polovici meseca.

**KOZOROG**

(22. 12.–20. 1.)

Ljubezen: Želeli si boste veliko pozornosti, kar pa ne bo vedno mogoče. Morali se boste sprijazniti z drugačnim razpletom od pričakovane. Finance: Sreča bo na vaši strani. Denar boste nase privlačili kot magnet. Zdravje: Odmik na samo bo pripomogel k mirnejšim reakcijam in še boljši produktivnosti.

**DVOJČKA**

(21. 5.–21. 6.)

Ljubezen: Znašli se boste v svetu iluzij, ki si jih boste s pretiranim razmišljanjem ustvarili sami. Vaše želje ne bodo vedno skladne z realnostjo. Finance: Stanje ne bo ravno rožnato, saj ste že bili v boljšem obdobju. Darilo vas bo razveselilo. Zdravje: Energije vam ne bo manjkalo in počutje bo več kot odlično.

**TEHTNICA**

(24. 9.–23. 10.)

Ljubezen: Vse moči boste usmerili v to, da dokažete, da zmorete tudi v ednini doseči zadani cilj. V pravem trenutku boste stopili korak nazaj in si s tem pridobili prednost, na katero ste čakali. Finance: Dnevi bodo potekali delavno in zaslužili boste na različnih koncih. Zdravje: Tokrat bo brez posebnosti. Vse v redu.

**VODNAR**

(21. 1.–19. 2.)

Ljubezen: Spremenili boste svoj način za doseganje naklonjenosti na nasprotni strani. S samozavestnim pristopom boste hitro popravil svoj prvi vtis. Pričakujte pisana doživetja. Finance: Izognili se boste velikemu strošku in sladko se vam bo smejalo ob tem. Zdravje: Imeli boste več sreče kot pameti.

**RAK**

(22. 6.–22. 7.)

Ljubezen: Brez kakšnih posebnih pretresov boste sprejeli spremembe na srčnem področju. Prilagodljivi boste. Finance: Povečali boste dotok denarja in si zagotovili priložnosti tudi za naprej. Zdravje: Da bi si okrepili odpornost, si boste morali privoščiti več počitka. V vašem primeru bo to lažje reči kot storiti.

**ŠKORPIJON**

(24. 10.–22. 11.)

Ljubezen: Z odprtimi kartami in brez prikrievanja se boste soočili z resnico. V dnevih, ko vas bo s partnerjem povezovalo delo, boste lahko zboljšali svoj odtujeni odnos. Finance: Stanje bo iz dneva v dan boljše in ne boste se imeli kaj pritoževati. Zdravje: Dosegli boste pravo ravnovesje in zadovoljni boste.

**RIBI**

(20. 2.–20. 3.)

Ljubezen: Vzeli si boste čas za druženje in z njim nadoknadili vse potrebne pogovore, za katere nikakor še ni prepozno. Na partnerja boste naredili dober vtis s svojo raznolikostjo. Finance: Skoraj boste potrošili več, kot boste zaslužili. Kompromis bo na mestu. Zdravje: Upoštevali boste nasvet in ne bo vam žal.

DRZNITE SI  
ZAHTEVATI  
VEČ.



**NOVI FIAT TIPO STREET Z VEČ OPREME, VEČ UDOBJA IN VEČ SLOGA. Z LED DNEVNIMI LUČMI, LITIMI PLATIŠČI R16 V ČRNI BARVI, ZATEMNJENIMI STEKLI, MEGLENKAMI IN S STORITVIJO FIAT 5 PLUS. ŽE ZA 11.990 EUR.**

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

Povprečna poraba goriva: 8,6 – 7,9 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 198 – 185 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6D-temp. Specifične emisije NOx: 0,0591 – 0,026 g/km. Oglikov 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. Cena 11.990 EUR velja za različico Tipo Street s petimi vrati, z motorjem 1.4 16v 70 kW (95 KM). Podrobnejše informacije in pogoji storitve Fiat 5 Plus so na voljo na [www.fiat.si](http://www.fiat.si). Slike so simbolične.



[fiat.si](http://fiat.si)

## NOVA MAZDA CX-30

Predstavljamo vam novo pridobitev v družini vozil Mazda, ki navdušuje z estetskimi linijami kupeja in drzno trpežnostjo športnega terenca. Avto, ki je ustvarjen za to, da potuje skupaj z vami, medtem ko potujete skozi življenje. S kompaktnimi merami in okretnostjo je popoln za skok v mesto, a še vedno dovolj prostoren za pobeg iz njega.



Kombinirana poraba goriva WLTP: 5,1 – 8,4 l/100 km. Emisije CO<sub>2</sub>: 133 – 173 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 6d Temp. Specifične emisije NOx: 0,009 – 0,0494g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00003- 0,00041 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 0,1E10 – 0,2E10. Podatki za vrednosti porabe in emisij za motorne različice X180 niso dokončni. Oglikov 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.

DRIVE TOGETHER

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



# Les 3 plus

## ...vse na enem mestu

### Prenavljate ali na novo ustvarjate vaš dom?

Skupaj bomo ustvarili novo podobo vašega doma. Morda le s čudovitim masivnim parketom v dnevni sobi ali v vaši spalnici.

Vinil ploščami v kuhinji in hodniku?

Morda si želite novo kopalnico?

Vhodna vrata v stanovanje ali hišo?

Notranja vrata - bela ali hrast prečno?

Pri nas se lahko dogovorite za izris, dostavo in CELOVITO izvedbo.



ORIGINAL MASIVNE  
**EDELHOLZ**  
TRIPLEX

*v mesecu januarju*

**Vsi parketi EDELHOLZ**

**-15%**

*tudi za nova naročila*

**VRATA in PODBOJI**

**8% na določene modele**

**8% na montažo**

Les 3 plus d.o.o., Jelenčeva 1, Kranj - IBI CENTER

T: 040 418 251, 04 204 27 14

E: les3plus@gmail.com

www.les3plus.si, www.razrezipomeri.si

Slike so simbolične. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Popusti se ne seštevajo. Cene vključujejo 22% ddv. Akcijske cene veljajo od 06.01.2020 do 31.01. 2020 oziroma do odprodaje zalog.