

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

Upoštevajte navodila

Teden drame kasneje

Kako biti mojstrski

Pogovor: Žiga Jelar



BARAGOV VRTEC
Zasebni katoliški vrtec
Baragov trg 1
Kranj

**Vabi k vpisu otrok
za šolsko leto 2020/2021
do konca meseca marca**

www.baragovvrtec.si



**URARSTVO
MATJAŽ**

center tel.: 04 202 47 44
pil Kranjskem sodičju

**Pregled in očala
kot na napotnico**

do
101€
ceneje

Tel: 04 234 234 2
www.optika-aleksandra.si



QLANDIA

Optika Aleksandra



Zabavišče Johanca

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

BOWLING • BILJARD • NAMIZNI TENIS



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.









🏠

🔍

+

❤️

👤

ART OPTIKA D.O.O., GORIŠKA CESTA 79, AJDOVŠČINA

Vedno blizu.





Radio**Sora**



RADIO SORA D.O.O., KAPČINSKI TRG 4, ŠKOFJA LOKA



Na naslovnici: Anka Pogačnik
Foto: Tina Dokl



4 I SKAKALEC IZ BESNICE, KI IMA ŽE SVOJ GLASBENI PRVENEK

Žiga Jelar – smučarski skakalec, glasbenik, študent, prijeten sogovornik ... Na zadnji tekmi v sezoni je prvič v karieri skočil na stopničke v svetovnem pokalu. »Pot ni bila lahka. Brez podpore in zaupanja staršev bi skokom morda že zdavnaj pomahal v slovo.«



**je mesečna priloga
Gorenjskega glasa**

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

Odgovorna urednica:
Marija Volčjak

Urednica:
Ana Šubic

Komercialist:
Janez Čimžar, T: 041/704 857

**Oblikovanje
in tehnično urejanje:**
Matjaž Švab

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

Tisk:
Delo, d. d., Tiskarsko središče

Razos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

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

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

KRANJČANKA je priloga 22. številke
Gorenjskega glasa, 17. marca 2020,
izšla je v nakladi 35.000 izvodov,
prejela so jo vsa gospodinjstva
v mestni občini Kranj, priložena
je Gorenjskemu glasu.



18 I IZPOVEDNIK: BOŠTJAN GUNČAR

V Galeriji Mestne hiše in Stebriščni dvorani je na ogled pregledna razstava fotografij znanega kranjskega fotografa Boštjana Gunčarja.



22 I ŽELI SI TUDI NA OLIMPIJSKE IGRE

Kranjčanka Anka Pogačnik se je že na začetku osnovne šole zaljubila v judo in ga trenira tudi še pri osemindvajsetih letih. Ima črni pas 3. dan, pred kratkim je zmagala na tekmi svetovnega pokala v Bratislavi, želi pa si tudi na olimpijske igre v deželo juda, na Japonsko.



12 I Očistili bodo Kranj

20 I Pogled ženskih oči

30 I Joga jim je spremenila življenje

36 I Cvet lepotic iz domačih logov

38 I Čim več zadev urejajte po telefonu

Skakalec iz Besnice, ki že svoj glasbeni prvenec

Žiga Jelar – smučarski skakalec, glasbenik, študent, prijeten sogovornik ... Na zadnji tekmi svetovnega pokala v sezoni je prvič v karieri skočil na stopničke. »Pot ni bila lahka. Brez podpore in zaupanja staršev bi skokom morda že zdavnaj pomahal v slovo. Vztrajal sem in spoznal, da se delo na dolgi rok res obrestuje,« pravi.

Besedilo: **Maja Bertonec**

Foto: **Gorazd Kavčič**

Ziga Jelar je 22-letni smučarski skakalec iz Spodnje Besnice, ki je ob koncu letošnje sezone dokazal, da lahko skoči med najboljše na svetu. Na norveški turneji je kar dvakrat stopil na stopničke, najprej v Oslu na ekipni tekmi, kjer je Slovenija osvojila tretje mesto, nato pa še v Lillehammerju na posamični tekmi, na kateri je bil drugi, kar so bile tudi njegove prve posamične stopničke na tekmah svetovnega pokala. Kasneje se je izkazalo, da je bila to tudi zadnja tekma v letošnji sezoni. Nadaljevanje je bilo zaradi koronavirusa odpovedano, svetovno prvenstvo v Planici pa prestavljeno.

Za vami je izjemen zaključek sezone. Kako ste zadovoljni?

Sezona se je žal zaključila predčasno, a to je treba sprejeti, zdravje nas vseh je na prvem mestu. Zame je bila to težka sezona: odličen začetek poletja in priprav, nato pa težave z opremo in poškodbo. Veliko je bilo težkih besed glede mene, moje pripravljenosti in glasbe ... S trdno voljo in trmo sem dokazal, da sodim v sam vrh, in za las zgrešil skupno uvrstitev med najboljše tri na norveški turneji Raw Air, osvojil svoje prve stopničke na posamični in ekipni tekmi. Hvaležen sem vsem, ki so verjeli vame.



Žiga Jelar uspešno krmari med športom, glasbo in še čem.

V Skandinaviji ste bili skoraj tri tedne. Kovček je bil zagotovo velik. Kaj običajno ne sme manjkati v njem?

Za v Skandinavijo sem potreboval dva kovčka. Poleg opreme za skoke na tek-

me ali priprave vedno vzamem knjige in računalnik, da sem v stiku z domačimi, imam dostop do plačevanja računov za telefon, na njem imam tudi program za ustvarjanje glasbe. To me sprošča in na ta način si zapolnim čas.

ki ima ec

Se doma pred odhodom na tekme dolgo poslavljate?

Ne. So že navajeni. Adijo, se vidimo in to je to. Tudi ni več kakšnih napotkov v stilu, naj ne pozabim na topla oblačila ..., kot so bili včasih. Vsi vemo, zakaj grem in kaj je moja naloga.

Pozimi ste veliko po hotelih. Kako je poskrbljeno za vas?

Zelo odvisno. V Romuniji na primer je bila hrana zelo slaba, prav tako tudi organizacija logistike. Vse to je treba odklopiti. Ne glede na to, kako je v hotelih poskrbljeno za nas, je dom nemogoče nadomestiti.

Vaš sostanovalec v sobi je ...

Anže Semenič. Najbolje se razumeva.

So bili skoki vaša želja že, odkar pomnite?

Lahko bi rekel, da sem skoraj prej stal na tekaških smučeh kot hodil. Za hišo sem naredil prvo skakalnico. Skoki so bili že takoj moja najljubša stvar. Stric Matjaž Zupan je bil že takrat trener, ne bi pa rekel, da me je on navdušil za skoke. Sem pa bil vanje vseskozi zelo vpet. Zelo zgodaj sem šel tudi na tekme v Planico. Že ko sem prvič poskusil skočiti, sem rekel, da je to stvar, ki bi jo počel do konca življenja. Lepo je biti skakalec, letiš kar nekaj časa in to je zame užitek. So pa kot povsod dobri in slabi trenutki. Ko ti ne gre, veliko ljudi običajno najde svoje razloge za to, v mojem primeru na primer obremenjenost z glasbo. Od teh mnenj sem se oddaljil. Poslušam svoje telo, svoje cilje.

Kdaj ste skoke začeli trenirati?

Skakati sem začel pri treh letih, trenirati pa pri petih. To je zelo zgodaj. Marsikdo je rekel, da preizgoda.

Kaj vas je najbolj pritegnilo?

Da lahko z vsakim naslednjim skokom dosežeš nekaj več, pa sama hitrost, letenje ...

Trenirali ste tudi nogomet.

Pri enajstih ali dvanajstih letih sem bil postavljen pred izbiro med nogometom in skoki. Odločil sem se za skoke, čeprav



Lani decembra je predstavil svoj glasbeni prvenec: skladbo z naslovom Prijatelji. /Foto: Žiga Eržen

tudi nogomet še vedno rad igram. Tri leta kasneje pa mi je bilo že močno žal. Če nisi med prvimi v svoji kategoriji, te tudi pogledajo ne radi. Za nazaj morda kakšni spomini niso lepi, me je pa to naredilo toliko močnejšega za kasnejša tekmovanja.

Kako bi opisali svoj skakalni razvoj?

Na začetku niti še ne veš dobro, zakaj tekmuješ. Ko smo začeli skakati na štirideset-, petdesetmetrskih skakalnicah, sem bil nekje na sredini ali celo bolj v zadnji polovici. Nisem razumel,

”Letošnja sezona je bila zame težka: odličen začetek poletja in priprav, nato pa težave z opremo in poškodbo. S trdno voljo in trmo sem dokazal, da sodim v sam svetovni vrh.

kaj vse je še treba narediti za uvrstitve na najvišja mesta. Starša sta mi vedno govorila, da je treba verjeti v svoje delo, narediti morda še kaj več in da se to na dolgi rok zagotovo obrestuje. Seveda takrat v to nisem verjel. Vsak, ki trenira, bi rad, da se stvari na bolje spremenijo takoj ali vsaj jutri. Vztrajal sem in videl, da ta dolgi rok res obstaja. Brez podpore in zaupanja staršev bi morda skokom že zdavnaj pomahal v slovo. Pri 16, 17 letih se je obrnilo navzgor. S prvimi dobrimi rezultati na domačih tekmah sem dobil še dodatni zagon za naprej.

Uspehi in padci v karieri?

Padcev je bilo kar nekaj. Prvi večji je bil pri 14 ali 15 letih v Velenju, ko mi je v zraku vzelo smučko. Leta 2012 sem bil v Planici predskakalec na tekmi alpskega pokala. Premalo so izpihali smučino. Že na odskočni mizi sem padel in se poškodoval. Posledica je bila tudi počeno rebro. Naslednji padec je bil znova v Planici, ko sem pri pristanku naredil preval. Še prej, pri 12 ali 13 letih, sem si na zaletni rampi odščipnil prst. Poškodbe so me spremljale tudi v zadnjih dveh sezonah.

Kar se uspehov tiče, je bila največja prelomnica mladinsko svetovno prvenstvo v ameriškem Park Cityju leta 2017, moje prvo. Tisto leto sem bil zadnje leto mladinec. Pokazal sem, da se lahko borim tudi za posamično medaljo. Domov sem prišel z dvema zlatima s tekme ekip in mešanih ekip. Uspehi so se nadaljevali s prvimi stopničkami v celinskem pokalu, dobil sem priložnost na novoletni turneji. Vse je šlo lepo navzgor, potem pa je prišla poškodba desnega kolena, jeseni, v pripravah na letošnjo sezono, sem si na testiranju opreme poškodoval še levega. Ko sem se vrnil na skakalnico, sem to poškodbo obnovil. Izgubil sem zaupanje v skoke, v opremo in za vrnitev potreboval dlje časa.

Kako je, ko se športnik vrača po poškodbi? Je pozabljen?

Nisi pozabljen, je pa še veliko težje, če se ti to zgodi, ko se bliža nova zimska

sezona. Vsi so osredotočeni nanjo, ti pa se ukvarjaš z milijon in enim problemom. Tudi telo po poškodbi deluje drugače, koordinacija na skakalnici se zato podre, zamudiš testiranja smučī ... Glava že na prvi tekmi hoče biti zraven, telo pa daje jasen znak, da ne bo šlo.

In recept je?

Vztrajnost, vera vase, uživati, potegniti nekaj dobrega tudi iz slabe situacije. V končni fazi v življenju ni samo šport. Nanj je treba gledati tudi širše. Veliko se naučiš, marsikoga spoznaš ... Kot pravijo, je vsaka stvar za nekaj dobra.

Vrnili ste se zelo uspešno in izboljševali svojo najboljšo uvrstitev. Vas je to presenetilo?

Morda sem bil na začetku nekoliko pre-

” Bil sem zelo majhen. Ni se dalo dobiti tako majhne harmonike, pri skokih pa ne tako majhnih čevljev. Oboje so zame naredili po naročilu.

senečen, bolj zato, ker nisem dovolj verjel vase. Je pa res, da sem že poleti kazal skoke za med najboljših deset. Potrebujes nekaj tekem, nekaj dobrih rezultatov, da si dokažeš, da si se sposoben boriti z najboljšimi.

Skoki so šport, kjer si lahko en dan na stopničkah, naslednji dan pa izven finala. Kako je to možno?

Prvi dejavnik je že sama oprema. Dresi so postali znanstvena fantastika našega športa. Druga stvar je veter. Na tek-

mo prideš dobro pripravljen, imaš dva odlična rezultata na uradnem treningu, v kvalifikacijah pa zelo slabe razmere in od dobrega rezultata ni nič. V glavi lahko pride do takšne zavore, da potrebuješ nekaj koncev tednov, da prideš nazaj. Če si eden glavnih stebrov reprezentance, veš, da imaš pred seboj še veliko priložnosti, če pa si povratnik v svetovni pokal, nekdo, ki ni v ospredju, pa se zavedaš, si lahko že naslednji konec tedna doma. To je za glavo zelo naporno.

Zaradi vseh težav so ti rezultati še toliko več vredni.

Seveda. Pot ni bila lahka. Zelo veliko mi pomeni, da sem dokazal, da s svojimi skoki lahko pridem zelo visoko, da sem v stiku z najboljšimi na svetu. Želel sem

kdaj skočiti na stopničke. To mi je sedaj uspelo. Za vrhunski rezultat se morata združiti sreča in dnevna forma. Vselej pa je treba biti potrpežljiv. Z izsiljevanjem rezultata si lahko hitro zadaj.

Po skoku običajno sledijo vprašanja o občutkih ... Kaj pa se skakalci sprašujete med seboj, kaj bi vprašali kolega?

Vprašal bi ga glede vetrovnih odbitkov ali dodatkov, kaj skakalec dejansko čuti v zraku. Dobiš odbitek, lahko celo minus 15 točk, v zraku pa čutiš vetrovno luknjo. Ali morda – kako to, da je v finalu druga desetERICA imela zaletno hitrost v povprečju kilometer ali kilometer in pol nižjo kot prva. To so stvari, ki se ne vidijo takoj, so malenkosti, ki pa so za naše glave pomembne. Vprašal bi tudi o skakalnici, občutkih na mizi ...

Zdi se, da dobro skačete tako na manjših kot na večjih skakalnicah. Karakteristike, ki kažejo na eno ali drugo?

Vedno sem si želel, da bi bil uspešen na vseh skakalnicah. Kdor želi osvojiti olimpijsko medaljo, svetovno prvenstvo v poletih in skupni seštevek svetovnega pokala, mora biti dober povsod. To je moj cilj. Testiranja sicer kažejo, da sem bolj eksploziven, torej za manjše skakalnice. Sem pa že takoj prvo leto tudi zelo dobro letel.



Uživa tudi v poletih. Njegov najdaljši meri 230 metrov.

Najdaljši polet?

Moj rekord je 230 metrov. Žal mi je, da zaradi predčasnega konca sezone nisem imel priložnosti letenja v Vikersundu in v Planici na svetovnem prvenstvu. Želel sem si biti del ekipe in dodati svoj delež v boju za medaljo.

V najinem prvem pogovoru pred leti ste dejali, da je vaš vzornik Robert Kranjec. Še vedno?

Robi je še vedno moj vzornik. Njegovi dosežki na letalnica so nekaj izjemnega. Odkar sem vpet v skakalni vrh, bi omenil tudi Poljaka Kamila Stocha, skakalca, ki je lahko vzor vsakomur. Ima izjemne rezultate in je izjemna osebnost, kar je še pomembnejše. Je spoštljiv do vseh tekmovalcev, ne dela nepotrebnih dram v izteku ... Zanj vselej držim pesti. Zanimivo, da me je na tekmi, na kateri sem prvič stal na stopničkah, premagal prav on. Stati na stopničkah z njim in s sotekmovalcem iz ekipe Timijem Zajcem je bilo res nekaj posebnega. Izven skokov navijam seveda za Primoža Rogliča in pa za Mikaelo Shiffrin.

Tudi vas poleti srečujemo na cestnem kolesu, poleg tega tečete. Bili ste celo na rekreativnih tekmah.

Lani sem se udeležil kolesarskega vzpona do Naceta na Lubnik, ki je dolg deset kilometrov. Kolesarji bi rekli, da je to pot do garaže, zame pa je čisto dovolj. Na kolo v poletnih mesecih sedem predvsem za dušo, da odklopim od skokov, iz istega razloga tudi tečem. Ne naredim prav veliko kilometrov. Lani sem jih pretekkel okrog osemdeset, prekolesaril pa okrog tristo.

Je kolesarski navdih tudi Primož Roglič?

Cestno kolo sem imel, še preden je postal tako uspešen. Vesel sem, da mu uspeva. Je delaven in zagotovo mi je s športnega vidika velika motivacija. Marsikomu je dal misliti. Prišel je iz športa, ki ni vzdržljivosten in kjer se bolj malo je.

In sva pri hrani. Je težko ves čas paziti, kaj in koliko pojedete?

Ko je konec sezone, si moraš privoščiti, da greš lahko normalno s prijatelji na pico, hamburger ... Ne gre pa pretirati. Ko se začnejo priprave na novo sezono, se ti lahko zelo hitro maščuje. Pridejo težki treningi, dobiš veliko mišične mase in tista teža kar ne izgine.



Ponosen je na sestro Saro, ki je njegova največja navijačica.

Glede prehrane imam dobro urejeno in nimam težav.

Si skuhate tudi sami?

Kuham zelo rad, včasih kaj pripravim tudi za domače.

Potem znate skorajda vse?

No, pospravljam ne prav rad. Posesam še, zelo nerad pa pometam, še posebej listje pred hišo. Tega res ne maram.

Od skokov še h glasbi, ki je v vašem življenju prav tako zelo pomembna. Kaj je bilo prej?

Oboje zelo hkrati. Pri dveh, treh letih sem dobil manjšo plastično harmoniko in trobento, a se drugi nisem preveč posvečal. Pri petih letih in pol sem že

Lani decembra ste predstavili svoj glasbeni prvenec: skladbo z naslovom Prijatelji.

Ponosen sem nanjo, še posebno zato, ker sem jo napisal sam. Besedilo in glasba sta plod mojega navdiha in dela. Zelo sem vesel pomoči Nejca Ušlaka in Naceta Jordana, ki sta me lepo usmerjala pri meni še nekaterih neznanjih detajlih, hkrati pa nista posegala v tekst in mojo domišljijo. Besedilo govori predvsem o prijateljih in radostih, ki jih doživiš ob druženju v prazničnih dneh. Idejo sem dobil v prvi vrsti zaradi lepih trenutkov, ki smo jih in jih tudi še bomo doživeli skupaj. Odzivi so bili

” Po koncu sezone si moraš privoščiti, da greš lahko normalno s prijatelji na pico, hamburger ... Ne gre pa pretirati. Ko se začnejo priprave na novo sezono, se ti lahko zelo hitro maščuje.

dobil pravo harmoniko. Bil sem zelo majhen. Ni se dalo dobiti tako majhne harmonike, pri skokih pa ne tako majhnih čevljev. Oboje je bilo narejeno po naročilu. Harmonike sem se okrog 13 let učil pri Janezu Fabijanu. Znal je popestriti vsako uro. Učila sva se zelo zahtevne skladbe, ker sem tudi tekmoval, težko jih je predstaviti na zanimiv način, a on je to znal zelo dobro. Harmonika ni moj edini inštrument. Igram tudi kitaro, imam eno električno in eno akustično, nekaj malega bobne in klaviature.

večinoma pozitivni. Nisem pričakoval, da bodo ljudje mojo pesem vzeli za svojo, čeprav sem si tega seveda želel. Nisem vedel, kakšen bo odziv glasbenikov, ki so v tem poslu vsak dan, jaz pa sem bil prvič v studiu. Lepo je bilo tudi od njih slišati pohvale.

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

Časa za promocijo v živo pa še ni bilo?

V prvem planu so bili skoki. Tekme so se vrstile in časa ni bilo. Ne želim pa delati nekaj na pol. Nisem takšen. Ne grem v nekaj, da bi rekel: »Saj morda pa bo«. Ne, mora biti.

Glasbeni cilji?

Najprej so tu skoki, v katerih želim doseči čim več, kar se bo dalo. Glede glasbe vse ostaja še zelo odprto.

Imate v skokih kaj glasbene konkurence?

V naši ekipi Timija Zajca, ki prav tako igra harmoniko. Da bi trenutno kdo ustvarjal lastno glasbo, pa mislim, da je ne.

Poleg vsega študirate. Kako vam uspeva?

Zaključil sem Gimnazijo Franceta Prešerna in se vpisal na študij menedžmenta v športu. Upam, da mi bo uspelo narediti še izpite, ki so mi ostali, da se bom lahko vpisal v naslednji letnik. Izobrazba se mi zdi pomembna. Šole ne moreš kar pustiti na stranskem tiru. Skoki niso vse, nikoli ne veš, kaj te sreča na naslednjem koraku. Dobro je, da



Za drese pravi, da so postali znanstvena fantastika skakalnega športa.

imaš odprtih več možnosti, je pa seveda vse odvisno od osebnosti. Slava te lahko hitro udari po hrbtu. Delam na tem, da

bi bil zgled mlajšim, sovrstnikom, morda tudi kakšnemu starejšemu.

Kaj si želite delati v življenju?

Konkretno o tem še ne razmišljam. Za zdaj uživam v tem trenutku.

Omenili ste že družino, ki vam stoji ob strani, vključno z vašo največjo navijačico sestro Saro.

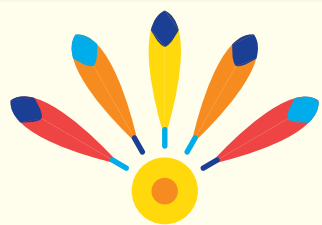
Sara spremlja vse tekme. Zelo rada pride tudi v Planico. Zagotovo je ona moja največja navijačica. Ponosen sem nanjo. V življenju me je naučila veliko stvari in preko nje sem spoznal veliko ljudi. Ko se pobliže spoznaš z osebami, ki imajo nekoliko drugačne potrebe od nas, na življenje začneš gledati drugače.

Vrednote, ki vam največ pomenijo?

Spoštovanje, iskrenost in da znaš priskočiti na pomoč, ko jo nekdo potrebuje. Te vrednote danes v družbi pogrešam. Zdi se mi, da je spoštovanja vedno manj, iskrenosti je že tako premalo, morda ljudje včasih nanjo odreagirajo celo slabše kot na zahrbtnost. To me malo jezi. Zavedam se, da sveta ne bomo spremenili, če pa se vsak vsaj malo spremeni, se da veliko narediti.

Po koncu sezone pri športnikih običajno sledijo počitnice. Imate že kaj rezervirano?

Koronavirus je spremenil moje načrte. Bomo videli, kako bo. V načrtu sem imel počitnice s prijatelji iz Besnice. **K**



BARAGOV VRTEC

Zasebni katoliški vrtec

Baragov trg 1
Kranj

Vpis otrok
v Baragov vrtec za šolsko leto
2020/2021
poteka ves mesec
marec.

Prijavnica je na spletni strani:
www.baragovvrtec.si

Dodatne informacije:
Tomo Jereb, 041 322 412



Vseslovenski tek otrok, 2019

ETIS  30 LET



Miele

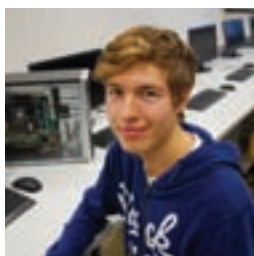
POSKRbite ZA UČINKOVITO PRANJE SVOJih OBLAČIL

Pralni stroj **Miele W1 TwinDos** je v posebni ponudbi na voljo za **manj kot 50 EUR/mesec***. Ob nakupu **brezplačno** prejmete tudi **polletno zalogo pralnega sredstva Miele****, ki bo še dodatno poskrbel za ustrezno higieno vašega perila.

Obiščite nas v prenovljenem salonu Etis v Kranju na Ljubljanski cesti 30. | www.etis.si

*Prikazana cena vključuje znesek posameznih obrokov pri plačilni dobi do 24 mesecev za hitri potrošniški kredit Summit Leasing brez dokumentacije. Prikazana cena velja za WCG670WPS TDOS, MIELE pralni stroj in odplačilo na 24 obrokov po 48,35 EUR. Strošek odobritve in zavarovanja kredita kupec plača pri prvem obroku preko direktne bremenitve. Izračun je informativne narave. Vse podrobne informacije in izračun za izbrani aparat ali druge aparate so vam na voljo v vseh naših PE. ** Ob nakupu pralnega stroja Miele W1 TwinDos boste prejeli kupon za polletno zalogo sredstva UltraPhase 1 in 2. Slika je simbolična.

STROKOVNA TEHNIŠKA GIMNAZIJA – PRAVA IZBIRA



Blaž Grabnar

»Za strokovno tehniško gimnazijo sem izvedel v 8. razredu in se takoj odločil zanj, saj sem vedel, da mi bo ponudila gimnazijski program, pri katerem bom pridobil tudi nekaj praktičnih znanj na strokovnem področju, ki me zanima. Gimnazija se od splošnih začne razlikovati v drugem letniku, ko izberemo, na katero strokovno področje se bomo usmerili: računalništvo, elektrotehniko ali strojništvo. Sam sem izbral računalništvo. Kot športniku pa mi veliko pomeni tudi status športnika, s katerim lahko uravnavam treninge in šolo.«

»Že v osnovni šoli me je zelo zanimalo računalništvo, zato sem želel svoje znanje na tem področju v srednji šoli še poglobiti. Vseeno pa sem želel imeti več svobode pri kasnejši izbiri fakultete, zato je bila tehniška gimnazija najboljša izbira. Šolo sem izbiral tudi glede



Jakob Kosec

na oddaljenost, in ker sem iz Kranja, imam sedaj do šole le 25 minut hoje ali deset minut vožnje z avtobusom. Na šoli je tudi veliko koristnih pripomočkov za praktično učenje: 3D-tiskalniki, tiskalniki tiskanih vezij, CNC-stroj, stružnica. Računalniške učilnice so opremljene z moderno računalniško opremo in različno uporabno programsko opremo. Za dijake je možna tudi brezplačna namestitvev programov Microsoft Office in programa za 3D-modeliranje SolidWorks.«

»Za strokovno tehniško gimnazijo sem se odločil, ker so me že od nekdaj zanimala tehnična področja.

Vesel sem, da mi je šolska svetovalna delavka predstavila to gimnazijo, saj sem pri sebi ugotovil, da bi se rad izobraževal na strokovnem področju, ki me zanima, hkrati pa bi želel imeti tudi večjo možnost za izbiro fakultete. Izbral sem strokovno področje mehanike, ker si želim študirati strojništvo. S svojo odločitvijo sem zadovoljen in jo tudi priporočam vsem, ki jih zanima področje tehnike.«



Luka Uranič



ISKRATEL
Medgeneracijski !N izziv
BODI !N

Bodi vedoželjen/-a!

<p>Izziv za vnukinjo/vnučka</p> <p>Vedoželjnost je ...</p> <p>Vedoželjna oseba je ...</p>	<p>Izziv za babico/dedka</p> <p>Iz otroštva se kot največje novosti/inovacije spomnim ...</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="font-size: 0.8em;">1. nagrada: Delavnica »Kreativno skozi šivankino uho« v šoli oblikovanja in šivanja, Maryna's Quilt Studio & More 2. in 3. nagrada: Pravljice nekdanje Jugoslavije in slovenskih narečij ter praktično darilo</p>
---	---

Odgovore pošljite do vključno 10. 4. 2020 na naslov Iskratel, d. o. o., Kranj, Ljubljanska c.24a, 4000 Kranj, s pripisom »Za nagradni natečaj«.

Podpisani babica/dedek in zakoniti zastopnik vnukinje/vnučka se s podpisom tega obrazca prijavljam na nagradni natečaj podjetja Iskratel, d.o.o., Kranj, v katerem bodo izbrani najizvirnejši odgovori na temo vedoželjnosti. Izmed vseh prispelih odgovorov bo izrebranih 20 odgovorov. Izmed teh bo tričlanska komisija izbrala tri najizvirnejše, ki bodo prejeli praktično nagrado. Seznanjen sem, da bo podjetje Iskratel, d.o.o., Kranj, za namen izvedbe nagradnega tečaja na pogodbeni podlagi obdelovalo moje osebne podatke (ime in priimek) in osebne podatke vnukinje/vnučka (ime in priimek, naslov, starost in naziv šole, ki jo otrok obiskuje). Prav tako sem seznanjen, da bodo avtorji izbranih treh najizvirnejših odgovorov (ime babice/dedka ter ime, kraj bivanja in starost vnukinje/vnučka) za namen promocije na podlagi legitimnega interesa podjetja objavljeni v časniku Gorenjski glas, v petek, 24. 4. 2020. Če se z objavo ne strinjam (pravica ugovora), bom o tem obvestil podjetje Iskratel, d.o.o., Kranj, najkasneje ob oddaji obrazca. Osebni podatki vseh sodelujočih v nagradnem natečaju bodo po končanem natečaju (zaključek objave) izbrisani. Seznanjen sem, da imam dotlej pravico pri podjetju Iskratel, d.o.o., Kranj, zahtevati dostop do osebnih podatkov in popravek ali izbris ali omejitev obdelave osebnih podatkov in pravico do prenosljivosti.

Podpis babice/dedka:	Ime, priimek in podpis zakonitega zastopnika:	Ime in priimek otroka: _____ Ime in priimek babice/dedka: _____
_____	_____	Starost in šola, ki jo otrok obiskuje: _____, _____
_____	_____	Naslov prebivališča: _____



Alenka Kodele je tokrat pripravila svoj izbor najboljšega peciva iz priljubljenih in tudi že razprodanih knjig: Torte in tortice, Pite in zavitki, Čaša sladkega, Piškoti, Piškotki in drugačno pecivo, Najboljši piškoti.

168 strani, 14 x 20 cm, spiralna vezava

12,50
EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04 201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas



V knjigi vam razkrivamo koristne nasvete in postopke za domačo pripravo mlečnih izdelkov. Od najbolj preprostih, kot so kisló mleko, jogurt, kefir do zahtevnejših mehkih sirov v slanici, mocarele, sira za žar in drugih izdelkov iz smetane. V knjigi je poleg cele palete navodil za izdelavo tudi več kot 40 slastnih receptov za jedi, za katere so poleg drugih sestavin uporabljeni tudi mlečni izdelki.

168 strani, 17 x 23,5 cm, brošura


18
EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04 201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas



V knjigi so predstavljeni različni načini reje. Uvodna poglavja so osredotočena na izbiro ustrezne pasme oz. križanca ter ureditev in opremo hlevov za rejo posameznih vrst perutnine, osrednji del pa je namenjen opisu tehnologij rej od valjenja, preko vzreje, reje za nesnost ter pitanja za meso do kakovosti mesa in jajc. Veliko pozornosti so avtorji namenili tudi prehrani.

256 strani, brošura, 17 x 23,5 cm

21
EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04 201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas



Knjiga O Bitnjah, vaseh na zahodnem robu Sorškega polja, je napisana poljudno in vsebuje številne podatke, zgodbe ter značilnosti Bitenj. Je poklon domačemu kraju z željo, da bi obvarovali vsaj del tistega, kar nočemo, da bi šlo v pozabo.

214 strani, mehka vezava

20
EUR

* poština

Knjigo lahko kupite na Gorenjskem glasu, Nazorjeva ulica 1 v Kranju, jo naročite po tel. št.: 04/201 42 41 ali na: narocnine@g-glas.si.

Če želite, da vam jo pošljemo po pošti, se poština zaračuna po ceniku Pošte Slovenije.

Gorenjski Glas

Upoštevajte navodila

Čedalje več javnih ustanov zaradi preventivnih ukrepov zoper širjenje koronavirusa zapira svoja vrata ali odpoveduje napovedane dogodke.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Mestna občina Kranj je v sodelovanju z direktorji zdravstvenih ustanov na Gorenjskem, predstavniki Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Civilne zaščite in policijo pripravila načrte ukrepanja glede koronavirusa. Ob tem pa javnost poziva k doslednemu upoštevanju preventivnih ukrepov, saj ti učinkovito preprečujejo širjenje virusa. Tudi v stavbi, kjer sta Mestna občina Kranj in Upravna enota Kranj, obiskovalce obveščajo (takšno navodilo je bilo še v petek pred zaključkom časopisne redakcije), naj prihajajo le v nujnih primerih. Priporočila, navodila, ukrepi se sicer hitro spreminjajo, pozorni bodite na sprotne obvestila posameznih ustanov, organizacij, zavodov ...

Komunala Kranj je začasno že ukinila uradne ure in obiske na vseh lokacijah, zaprti so tudi blagajna in vsi zbirni centri, ukinjen je tudi odvoz kosovnih odpadkov za vse uporabnike. Uporabniki naj za poslovanje s podjetjem v čim večji meri uporabljajo elektronske poti, v primeru naročanja pogreba pa pokličejo na telefonski številki 04 28 11 391 (med 8. in 14. uro)

in 041 638 561 (24 ur na dan). Uradnih ur in osebnih obiskov v prostorih delovne enote Pogrebna služba do preklica ni.

Center za socialno delo Gorenjska uporabnike poziva, naj do nadaljnjega vstopajo v prostore centra samo v nujnem primeru oziroma ob znakih bolezni vanj sploh ne vstopajo. Za komunikacijo naj uporabljajo telefon, e-pošto ali navadno pošto. Lekarniška zbornica Slovenije poziva, da v primeru znakov okužbe dihal in drugih bolezni ostanete doma, po zdravila v lekarno pa napotite zdravega svojca oz. drugo zdravo osebo. Stranke prosijo, da si ob vstopu v lekarno razkužijo roke, v lekarni pa ohranijo razdaljo vsaj en meter do najbližje osebe. Prosijo tudi za razumevanje, ko se lahko ob čiščenju, prezračevanju in razkuževanju prostorov lekarna zaradi varnosti in zaščite obiskovalcev in zaposlenih začasno zapre.

Vzgojno-izobraževalne ustanove imajo zaprta vrata vse do 29. marca, do nadaljnjega ostaja za obiskovalce zaprt Dom upokojencev Kranj. Do preklica je zaprt Gorenjski muzej, zaprte so vse enote Mestne knjižnice Kranj, v tem času zamudnine ne bodo zaračunavali (gradivo sicer lahko vrnete v nabiralnik v preddverju knjižnice Globus). **K**

Očistili bodo Kranj

Tradicionalno čistilno akcijo načrtujejo zadnjo soboto v marcu.

Besedilo: **Ana Šubic**

Vsoboto, 28. marca, nameravajo kranjski taborniki s pomočjo Mestne občine Kranj in Komunale Kranj organizirati akcijo Očistimo Kranj – Kranj ni več usran. »Letošnja bo že 19. in veseli smo, da so se povabili, ki ga je podpisal tudi župan Matjaž Rakovec, pridružile skoraj vse kranjske šole in krajevne skupnosti, mnoga društva in skupine. Prijave skupin so zaključene, po pripomočke pa posamezniki lahko pridejo na dan akcije na Glavni in Baragov trg. Občane pozivamo, da se pozanimajo o čistilni akciji v njihovi bližini in se ji pridružijo,« so sporočili organizatorji. Letos bomo skušali očistiti divja

odlagališča smeti v občini. »Upamo, da nam bo kljub trenutni situaciji v zvezi s koronavirusom uspelo. Spremljamo dogajanje in ravnali se bomo po državnih priporočilih. Če bo treba, bomo čistilno akcijo prestavili na kasnejši termin,« so pojasnili.

Na Glavnem trgu in Baragovem trgu v Stražišču bo potekal spremljevalni program čistilne akcije, ki ga bodo sooblikovali Komunala Kranj, Fundacija Vincenca Drakslerja, TrainStation SubArt, Hiša Layer, Stolp Pungert in kranjski taborniški rodovi.

V TrainStation SubArt pa bo v dneh pred čistilno akcijo že drugo leto zapored potekal Eko teden, v katerem se bodo posvetili različnim temam, kot so prehrana, okolje, živali in odpadki. Možno si bo ogledati dokumentarce, prisluhniti predavanjem in poeziji, načrtujejo tudi mini eko tržnico. **K**

**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

SKLEPA

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

GRATINIRANE JEDI IZ KRUSNI PEČI

JEDI NA ŽLICO

OTROŠKI MENI ŽIV-ZAV

RIŽOTE

BEEF BURGERJI

SOLATNI KROŽNIKI

PEČENKE IN ZREZKI

Teden drame kasneje

Jubilejna, petdeseta izvedba Tedna slovenske drame je zaradi aktualne situacije predstavljena na kasnejši termin, da je Kranj gledališko mesto, pa so nas z razstavo že spomnili v Mestni knjižnici Kranj.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Foto: **Igor Kavčič**

Kot so sporočili iz Prešernovega gledališča, je petdeseti Teden slovenske drame, ki naj bi se že po tradiciji odvijal ob koncu marca in začetku aprila, odpovedan. »V skladu s trenutnim razvojem dogodkov in ukrepi ministrstva za zdravje glede povečane stopnje tveganja prenosa koronavirusa smo v Prešernovem gledališču Kranj sprejeli odločitev, da petdeseti Teden slovenske



Kostum za vlogo Regice (avtorice Svetlane Visintin) v otroški predstavi Sapraniška Svetlane Makarovič, ki so jo v Kranju igrali leta 2000, je očitno očaral fotografa in dvojnega decembrskega dobrega moža Gorazda Uršiča.



Na ulici so predstavljeni dosedanji prejemniki nagrad Slavka Gruma.

drame, napovedan za termin od 27. marca do 6. aprila, odpovemo,« so organizatorji pretekli četrtek zapisali v sporočilo za javnost. Kot še dodajajo, bodo festival predvidoma izvedli junija, glede na razvoj dogodkov pa bodo podrobnejše informacije glede termina sporočili naknadno.

V gledališču so odločitev sprejeli v skladu z Odredbo o prepovedi zbiranja na prireditvah v javnih prostorih ministra za zdravje, ki prepoveduje prireditve v javnih prostorih zaprtega tipa, kjer se zbere več kot sto ljudi (navodilo z dne 9. marca). Zato v Prešernovem gledališču Kranj hkrati odpovedujejo vse predstave na velikem odru Prešernovega gledališča do nadaljnjega. K temu dodajajo, da bodo že kupljene vstopnice za odpovedane redne in festivalske predstave veljavne tudi za nadomestne termine, če pa bodo obiskovalci želeli vračilo kupnine,

jim jo bodo vrnilo pri blagajni gledališča od ponedeljka, 16. marca, dalje.

GLEDALIŠČE V KNJIŽNICO IN PRED NJO. Že od začetka meseca pa sta v ulični galeriji Na mestu pred Mestno knjižnico Kranj in v prostorih knjižnice na ogled dve razstavi, povezani s Tednom slovenske drame in delovanjem Prešernovega gledališča v Kranju. Zunaj so predstavljeni dosedanji Grumovi nagrajenci, v knjižnici, ki je ta čas sicer zaprta, pa zanimivi kostumi iz nekaterih predstav, kostumske skice ter gledališki listi in programske knjižice iz preteklosti.

V galeriji Na mestu, gre za več plakatnih mest podjetja Tam-tam, ki zadnja tri leta z različnimi z mestom povezanimi vsebinami plemenitijo promenado mimo knjižnice, so predstavljeni dosedanji prejemniki nagrade Slavka Gruma, ki jo od leta 1979 podeljujejo za najboljše



Le o čem sta se ob »kostumu za punce« pogovarjali dolgoletna umetniška vodja Prešernovega gledališča Marinka Poštrak in nova moč v marketingu in odnosih z javnostmi Eva Belčič?

izvirno slovensko dramsko besedilo. Prvi nagrajenec je bil Dane Zajc za pesniško dramo Voranc, doslej pa je nagrado prejelo 23 avtorjev in avtoric za 46 dramskih del. Največkrat, kar petkrat, je nagrado prejel Matjaž Zupančič, štiri nagrajenke so bile ženske, le enkrat – leta 1997 – pa se je žirija odločila, da nagrade ne podeli. Na praznik čakajo še štiri nagrajena dela, največ uprizoritev na slovenskih poklicnih in polpoklicnih odrih pa so doživele igre Svatba Rudija Šeliga, Veliki briljantni valček Draga Jančarja in Moj ata, socialistični kulak Toneta Partljiča. Ob tem velja dodati, da se med najbolj prevajane slovenske dramatike uvrščajo Dušan Jovanović, Drago Jančar, Evald Flisar, Matjaž Zupančič in Simona Semenič.

Nagrajenci so predstavljeni s portreti, ki jih je narisala slikarka Tina Dobrajc, letnicami in kraji rojstva, z omembo besedil, za katera so bili nagrajeni, ter pomenljivim citatom iz njih. Ob vsakem so zapisani tudi člani strokovne žirije, ki jih je nagradila. Podatke za razstavo je pripravila Tea Rogelj, odlomke iz besedil pa je izbrala Mojca Jan Zoran.

V KNJIŽNICI KOSTUMI. Z ulice se razstava nadaljuje v prostoru knjižnice – večji del v pritličju, del tudi v obeh nadstropjih. Kot je povedala Nina Svetelj iz knjižnice, razstava sicer nekoliko izstopa iz koncepta Tedna slovenske drame, a je še kako zanimiva, kar potrjujejo tudi obiskovalci, ki se pogosto ustavljajo ob razstavljenih kostumih in vitrinah z zanimivimi vsebinami, povezanimi z gledališčem.

V knjižnici so tako predstavljeni nekateri najbolj zanimivi kostumi iz predstav v preteklih letih, ki jih nadgrajujejo kos-

tumske skice ter gledališki listi in programske knjižice iz nekdanjih gledaliških sezon, ki so na ogled v vitrinah. V pritličju je tako na ogled pet kostumov, po dva pa še v vsakem od nadstropij. Izvemo, iz katere predstave je kostum, katerega leta je bila premiera, kateremu liku je bil namenjen, in kdo je bil kostumograf. Tako se srečamo z oblačili iz predstav Drejček in trije Marsovčki, Jaz, Batman, Jakob Ruda, 25.671, Sapraniška, Pastirica in dimnikar, Drame Princes, Sen in Ana in kralj, ki je padel iz pravljice.

» Doslej je nagrado Slavka Gruma prejelo 23 avtorjev in avtoric za 46 dramskih del. Največkrat, kar petkrat, je nagrado prejel Matjaž Zupančič, štirikrat so bile nagrajenke ženske, le enkrat – leta 1997 – pa se je žirija odločila, da nagrade ne podeli.

V Prešernovem gledališču so pripravili tudi velik pano, na katerega so zabeležili prelomne dogodke in podatke o razvoju gledališke dejavnosti, predvsem Prešernovega gledališča. Te dopolnjujejo fotografije iz nekdanjih časov. »Gledališče namreč po nekaterih podatkih praznuje že sedemdeset let neprekinjenega delovanja,« je še povedal Milan Golob iz Prešernovega gledališča, ki se ob tem zahvaljuje vsem pogosto nevidnim sodelavcem iz gledališča in zunaj njega, ki so pripomogli k tej zanimivi razstavi. **K**

RAZSTAVLJALI LIKOVNIKI SAVE

V Galeriji Zveze kulturnih društev v Kranju so v preteklem mesecu razstavljali likovniki, ki so člani Kulturnega društva Sava Kranj. Slikarska skupina v okviru društva deluje od leta 1978 in je bila tudi že prejemnica male Prešernove plakete za dosežke v ljubiteljski kulturi. Na razstavi z naslovom Parnas je nekaj novega so se vsak z enim delom, večinoma gre za slike na platnu, predstavili Marjan Burja, Maja Ahačič, Zdravko Purgar, Branko Škofic, Jože Valenčič, Lojze Štirn, Slavica Štirn, Enej Eržen in vodja skupine Izidor Vrhovnik.



Del razstavljalcev s predsednico Zveze kulturnih društev Mijo Aleš / Foto: arhiv KD Sava Kranj

Vsa živost Živkovega slikarstva

Galerija Prešernovih nagrajencev gosti dela na papirju slikarja Živka Marušiča. Predstavitev razstave in kataloga je prestavljena v april.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Odpri razstave konec prejšnjega tedna ni bilo, tudi Galerija Prešernovih nagrajencev bo zaradi epidemije koronavirusa v prihodnje, kot vse kaže, zaprta. A vendarle, v pritličju in vseh prostorih prvega nadstropja smo pričali enkratni postavitvi del na papirju primorskega slikarja Živka Marušiča.

Nagrado Prešernovega sklada je prejel pred dvajsetimi leti za samostojno razstavo Slika je mrtva – naj živi slika! v Moderni galeriji leta 1998. Zaradi njegovega izvirnega pristopa k figuraliki so ga kritiki že takrat umeščali med prepoznavne evropske predstavnike figuralnega slikarstva, pri nas velja za pionirja tako imenovane 'nove podobe'. Ampak Marušič je eden tistih umetnikov, Prešernovih nagrajencev, ki jim nagrada ni

pomenila nekega posebnega dosežka. Bolj kot veselje je občutil jezo in bolečino, da država kljub nagrajevanju ni sposobna vzpostaviti spoštljivega odnosa z umetniki.

V Galeriji Prešernovih nagrajencev je tokrat na ogled njegov pregledni opus ustvarjanja skozi študijske risbe, ki zajemajo štiridesetletno ustvarjalno obdobje. Tu so papirji, risbe, pasteli, akvareli, kolaži, skice, narejene v različnih slikarskih tehnikah, ki jih je zaznamoval z izrazito svojskim, osebnim pristopom. »Gre za intimne risbe, ki jih hrani v svojem osebnem arhivu in jih v javnosti predstavlja prvič,« je povedala Nina Jeza, ki v duhovitem tonu dodaja, da sta s slikarjem pregledala hišo od tal do strehe.

Na razstavi so predstavljeni tudi risarski dnevniki, ki predstavljajo nekakšen 'fotoarhiv' Marušičevih del, kjer so zelo natančno zabeleženi podatki o nastanku slik, krokijevski nastavki del s postavitvijo figure, formata in uporabo barv, naslov, letnice in podobno. Umetnik pogosto poroča tudi o provenienci slik ter z njimi dokazuje avtentičnost del.

Pregledno razstavo risb iz njegovega štiridesetletnega obdobja ustvarjanja so v kranjski galeriji pripravili v sodelovanju s kustosinjo Nino Jeza in Marušičevim dolgoletnim »umetniškim« spremljevalcem Andrejem Medvedom.

Posebnost razstave so tudi predstavljeni dokumentarni filmi o umetniku, ki so si jih izposodili iz arhiva RTV Slovenija: Besede in slike, Živko Marušič – Bregčeva pljuča avtorja Tomaža in



Ob stenskem kolažu Marušičevih najbolj intimnih risb: (od leve) oblikovalec kataloga Marko Tušek, poznavalka slikarjevega življenja in dela Nina Jeza in umetniški vodja galerije Marko Arnež / Foto: Igor Kavčič

Arnetta Brejca (1982), dokumentarna serija Zapeljevanje pogleda Amirja Muratovića in dokumentarni film koprške TV 40 let odprte meje: Živko Marušič – Senca (2016) avtorice Barbare B. Centa in urednice Nataše Segulin ter snemalca Franka Marušiča. Eden zanimivejših posnetkov bo gotovo tudi video iz zasebnega arhiva umetnika, ki je nastal ob odprtju skupinske razstave Jugoslovanska Nova Podoba, leta 1983 v Mestni galeriji Ljubljana. Kustos takrat je bil Andrej Medved, sama razstava pa je bila zagotovo prelomna točka v slovenski zgodovini likovne umetnosti.

Z razstavo v Galeriji Prešernovih nagrajencev Kranj dopolnjujejo predstavitve nagrajenih istrskih umetnikov, s slikarjevo donacijo risb pa v zbirko dodajajo pomemben kamenček v mozaik celotne predstavitve Prešernovih nagrajencev za likovno umetnost, ki izžareva estetske in etične značilnosti umetnikov, pa tudi izbor Upravnega odbora Prešernovega sklada. Marušič je 101 umetnik, katerega dela se nahajajo v kranjski zbirki, ki obsega že več kot 1100 del Prešernovih



Razstava Živka Marušiča pokaže kot velikega ljubitelja življenja.

nagrajencev za likovno umetnost. Kot je dejal vodja galerije Marko Arnež, naj bi na začetku aprila, če se bodo seveda razmere uredile, predvidoma predstavili tudi katalog razstave. V njem je poleg

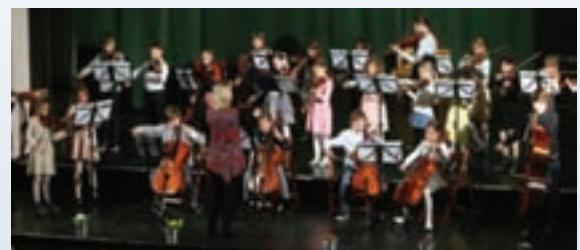
besedil Nine Jeza in Andreja Medveda tudi odličen izbor reprodukcij Marušičevih del na papirju. S pravim občutkom za umetnikovo delo je katalog oblikoval Marko Tušek. **K**

ODLIČEN USPEH UČENCEV GŠ KRANJ NA DRŽAVNEM TEKMovanju

Med 4. in 18. marcem 2020 je v štajersko-pomurski regiji potekalo 49. tekmovanje TEMSIG, ki je eno najzahtevnejših za mlade glasbenike, ker si udeležbo na državnem tekmovanju "prislužijo" le najboljši s predtekmovanja. Že sama udeležba na njem je za učenca uspeh, saj se zaradi zahtevnosti predpisanega tekmovalnega programa v posameznih kategorijah nanj uspe pripraviti le redkim. Iz GŠ Kranj se je letos predtekmovanja udeležilo 14 učencev, poleg v nadaljevanju naštetih Adi Hadžiabdić, trobenta, Žiga Juvan in Miha Petrevčič, pozavna, ter Taja Ovsenik Eržen in Matija Škufca, tolkala. Na državno tekmovanje TEMSIG se jih je uvrstilo devet in vsi so dosegli odlične rezultate. Rezultati učencev evfonija: Sara Arh, zlato priznanje in 1. nagrada ter posebno priznanje za najboljšo izvedbo obvezne skladbe, Jure Osterman, zlato priznanje in 3. nagrada, Vid Kejžar, srebrno priznanje (mentor vsem Uroš Košir). V kitarškem duu so tekmovali: Jurij Oštir in David Robida, ki sta dosegla zlato priznanje in 2. nagrado ter posebno priznanje za najboljšo obvezno skladbo in skladbo slovenskega avtorja (mentorica Nataša Bogataj), ter Ema Pogačnik in Marko Vene, ki sta dosegla srebrno priznanje (mentorica Tanja Rozman). Neža Štular, harmonika, je dosegla srebrno priznanje (mentor Dejan Maleš), Lovro Križnar, trobenta, pa bronasto (mentor Roman Podlesnik). Vsem učencem in mentorjem iskreno čestitamo in jim tudi v prihodnje želimo veliko glasbenega navdiha.



Nič čudnega, da so učenci evfonija na tekmovanjih vedno med najuspešnejšimi, saj je GŠ Kranj edina v Sloveniji, ki ima svoj ansambel evfonijev in tub. Fotografija s praznovanja desetletnice OkTubaFesta.



Na Pomladnem koncertu GŠ Kranj vedno nastopi več različnih zasedb najmlajših učencev šole, ki se tako prvič srečajo z orkestrsko igro. Na fotografiji, posneti lanskega marca, je Orkester godalčkov. Letošnji koncert so morali tako kot številne druge dogodke na GŠ Kranj zaradi zdravstvenih razmer odpovedati.

Izpovednik: Boštjan Gunčar

Besedilo in fotografija: Igor Kavčič

V Galeriji Mestne hiše in Stebriščni dvorani je na ogled pregledna razstava fotografij znanega kranjskega fotografa Boštjana Gunčarja. V štirih ciklih fotografij ženskih aktov Dolžanova soteska, Detajli, Drog in Vrv predstavlja 86 del. Ženski akt je rdeča nit v njegovem skoraj štirideset let trajajočem fotografskem ustvarjanju. Je ljubitelj ženskega telesa, strasten ribič in moški brez dlake na jeziku.

Ko se zjutraj zbudite, najprej pogledate na uro ali skozi okno?

Na uro, da vem, koliko imam časa, da peljem psa na sprehod, pijem kavo, si pripravim zajtrk – seveda ne vedno v enakem zaporedju – in se potem odpravim v studio ali na dogovorjen sestanek na drugo kavo.

Z avtom, kolesom, peš ali kako drugače?

Z avtom.

Lažje fotografirate sami ali v ekipi sodelavcev?

Ko fotografiram, raje delam sam. Moti me prisotnost drugih, ker se moram potem ukvarjati še z njimi – ne le sam s seboj in na primer modelom. Povsem odveč mi je nekomu razlagati stvari, ki si jih ta zamisli in nanje lahko odgovori sam, najbrž tudi na njemu lasten način. Običajno sem med mnogo ljudmi, a vedno sam, kadar hočem delati kvalitetno.

Sava ali Soča?

Soča.

Ki je bolj deroča, bolj zelena ...

Ker je lepša, tako reka kot njena okolica. Ribe so sicer povsod podobne, res pa je, da po Soči plava soška postrv, ki je sicer redkejša kot običajna postrv.

S trnkom v reki, ker vas ta hladi pred poletno vročino?

Ribičija zato, ker sem takrat v naravi, v kateri včasih uživam tudi kot fotograf. Ribištvo mi pomeni tudi biti čim dlje od gneče. V ribolovu premagujem samega sebe in imam posledično kontrolo nad seboj. Ko sem bil mlad začetnik sem ribo, potem ko sem jo ujel, težko izpustil. Če zdaj ujameš lepo ribo, mi je v največji užitek, da jo vržem nazaj v reko.

Če je nebo namenjeno pticam, voda ribam, komu bi pripisali Zemljo?

Živalim. Človek je virus, ki bi se ga Zemlja morala otresti. Zlorabili smo naravo in njeno zaupanje do nas. Ljudi kot vodilni element na planetu Zemlja bi bilo treba zamenjati. Priporočam branje Štoparskega vodnika po galaksiji.

Ko pomislite na ribe, mar res pomislite na ribe?

Pomislim prav na ribe – ribe. Spolzke, z repki in brez dolgih nog.



Ko na ulici srečate lepo žensko, najprej pomislite ...

... ali bi bila dobra na fotografiji. Zanima me kot model. Kaj se bo kasneje razvilo, ali bo prišlo do fotografiranja ali ne, pa je odvisno tako od njenega pristanka kot od mene, če v njej prepoznam potencial za fotografijo.

Ali obstaja absolutna lepota in ali ste je že bili deležni?

Obstaja in sem je bil že velikokrat deležen. V filmu Poslednji samuraj Tom Cruise išče popoln češnjev cvet. Na koncu, tik preden umre, ugotovi, da so vsi cvetovi popolni. Misel, ki me že dolgo vodi, je: Ne išči popolnosti posameznega cveta, ker so vsi cvetovi popolni – vsak seveda na svoj način. Tako vidim tudi ženske, vse so popolne, vsaka na svoj način – ali to vidiš ali ne, pa je odvisno od tebe samega.

Kdaj ste bili zadnjič na gasilski veselici ali zabavi z narodno-zabavno glasbo?

Moram pomisliti. Bilo je leta 1988, ko sem prvič in zadnjič delal kot natak na Gorenjskem sejmu. Množične prireditve in koncerti me ne pritegnejo. Ne znam se živeti v kakršnekoli množične evforije.

Ko se želite umakniti nekam, kjer vas nihče ne bo našel, greste ...

... na ribičijo. Ne bom povedal, kam. No, kdaj gre z menoj tudi kateri od modelov in s seboj vzamem nekaj fotografske opreme.

Kako starega se pri petdeset in nekaj letih počutite?

Šestnajst let, lahko pa bi rekel tudi – bolj star, bolj nor.

Česa vas je najbolj strah?

Da bolan obležim in se ne morem gibati in da bi imel resno partnerko.

Če ne bi bilo rib in fotografskega aparata bi ...

... bil astronaut. **K**

Sopotnik mnogih ustvarjalnih sledi

Fotografsko razstavo v Cafe Galeriji Pungert je vsestranski ustvarjalec dr. Drago Papler naslovil po eni svojih pesniških zbirk Sledi sopotij.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Sopotja so njegova stalnica. Nbroj poti je, na katere stopa Drago Papler z Mlake pri Kranju. Pred leti je zagovarjal doktorsko disertacijo, je visokošolski učitelj in znanstveni sodelavec, predava ekonomijo, energetiko in strateški menedžment ter uspešno »potuje« med elektroenergetiko in ekonomijo. Drago vo poklicno pot že več desetletij dopolnjuje, pravzaprav pa na neki način tudi

izpolnjuje, njegovo široko ustvarjalno polje na različnih področjih kulture. Štirideset let že poklic dopolnjuje s kulturnim angažmajem in novinarstvom. Podpisal se je pod dvajset knjig, bodisi kot avtor ali urednik.

Je publicist, urednik, piše pesmi, predvsem pa ni zanemarljiv njegov obsežni fotografski opus. Prav tega je tokrat predstavil na Pungertu, in sicer pod naslovom Sledi sopotij. Sled je tudi naslov pesmi, ki jo je predstavil na odprtju razstave in v njej govori o sledih, ki jih

ustvarjajo čebele, pogled na polja pšenice, domače okolje, družina, delavnost, gore in gozd, okolje, ki ga določa kot človeka in ustvarjalca.

Na Pungertu se je predstavil s poldrugo desetino fotografij, ki jih je izbral iz različnih ciklov. Tako so tu bližnji posnetki s področja čebelarstva, sledijo fotografije z arhitekturnimi podobami, motivi iz vode, v kristalih išče abstrakcijo, dodaja reportažni posnetek s terena, spomni nas na planinarjenje v gorah, gledalca pa navduši tudi z vso lepoto pavjega pernatega okrasja ...

Kot pravi zase, pri fotografskem beleženju vidnega sveta pogosto povezuje dokumentarno komponento z razpoložensko ubranostjo. Ustvarjanje je njegovo notranje izpovedovanje in izražanje misli, ki ga tarejo, zaposlujejo in mu dajejo zadovoljstvo. Magično moč išče v najrazličnejših svetlobnih efektih, od jutranjega svita do večerne zarje, kjer motivi dobivajo različne barvne odtenke. Tako je našel navdih v motivih utrinkov svetlobe, sonca, sevanja in energije, ki jih jih ujel v objektiv fotoaparata in izrazil z razpoložensko prisposobo z mirujočimi slikami.

»Ustvarjanje je širša dimenzija, ki ima na eni strani stroko in razvoj, na drugi izobraževanje in znanost. Sinergijsko povezujem znanje in umetnost. Ustvarjanje in kulturo povezujem s fotografsko-filmskim in literarnim ustvarjanjem,« pove Drago Papler, ki še letos pričakuje izid pesniške zbirke. Pesniška sopotja pa bo mogoče tudi uglasbil. Zakaj pa ne? Drago Papler pač. **R**



Drago Papler je vsestranski ustvarjalec in zvest slednik časa, v katerem živimo. / Foto: Igor Kavčič

Pogled ženskih oči

V Galeriji Layerjeve hiše se s svojimi fotografskimi pogledi že tradicionalno ob dnevu žena predstavljajo članice Fotografskega društva Janez Puhar.

Besdilo: **Igor Kavčič**

Vsakoletna fotografska razstava, ki jo v bližini 8. marca na povabilo Layerjeve hiše pripravijo članice osrednjega kranjskega fotografskega društva, je hvalevredna trajnica (če si izposodim izraz iz rastlinskega sveta), hkrati pa čudovit dogodek, katerega utrip je v znamenju žensk. Tokrat se predstav-

lja 13 avtoric, vsaka z dvema fotografijama. »Vesela sem dobrega obiska odprta razstave, ki vsako leto pokaže, da je v našem društvu veliko odličnih fotografij,« je povedala predsednica FD Janez Puhar Valerija Jenko, ki je dodala, da je ta čas kar dobra tretjina članov društva žensk. »Predstavljene fotografije kažejo tudi na bogastvo naše raznolikosti. Vsaka izmed nas ima skozi fotografski aparat nekoliko drugačen pogled na okolje, na

svet, ki nas obkroža. Imamo pa mogoče ženske še nekaj, česar včasih moškim manjka – občutek za detajl, za zgodbo, ki jo fotografija pripoveduje.«

Avtorice so se posvetile opazovanju sveta okrog sebe vsaka na svoj način. Andreja Teran, Biserka Komac, Maja Krejan, Marja Kraljič in Milena Kuhar so se usmerile v detajle, Anuška Vončina in Klavdija Žitnik sta se posvetili vodni tematiki, s čustvi se poigrava Andreja



Cvet fotografij Fotografskega društva Janez Puhar / Foto: Igor Kavčič

Peklaj, mističnost je odkrivala Urška Wertl, umetnost je očarala Andrejo Janša, Aleksandra Jereb je opazovala svet z druge perspektive, Petra Puhar se je posvetila predmestju, Valerija Jenko pa odsevom mesta.

Že v predprostoru nas Urška Wertl popelje v magičnost puščavskega sveta v Maroku in nam pričara drugačen sončni zahod. Ob njej drugo perspektivo predstavlja Aleksandra Jereb, ki na fotografijo ujame konja in njegovega latnika s perspektive konjskega kopita. V osrednjem prostoru nas v predmestje z motivom umirajoče kmetijske krajine, ki se umika urbani pozidavi, popelje Petra Puhar.

Valerija Jenko se igra z odsevi, ko se na steklu v trenutku pojavita dva svetova, prvi navidezni in drugi pravi. Klavdija Žitnik je športnica. Njeni priljubljeni motivi so ustvarjeni na vodi in nad njo. Fotografija petkratne svetovne prvakinje Julie Rick v t. i. wakeboardingu je impresivna. Na zmogljivosti človeškega telesa stavi tudi Andreja Janša, ki je beležila tako umetniško kot telesno moč pesalke ob drogu. Pozornost Marje

Kraljič, ki se s fotografiranjem ukvarja že veliko let, sta tokrat pritegnila sicer navadna predmeta, ki ju je fotografirala iz drugega zornega kota in se nam tako zdita precej nenavadna. K temu seveda pripomore tudi njeno fotografsko znanje. Detalj – tokrat rože – je očaral Mileno Kuhar, medtem pa je Maja Krejan v letošnji »zimi« poskušala najti zimo. Na primer v oblikah, ki jih riše zamrznjeni ribnik.

” V Fotografskem društvu Janez Puhar Kranj je ta čas dobra tretjina žensk, med katerimi ne manjka odličnih fotografinj.

Andreja Teran občuduje naravo in jo tudi rada beleži na digitalno kartico svojega fotoaparata. V naravi najde motive, ki se nam zdijo ne pomembni in jih največkrat ne opazimo – na primer zeleno oko starega drevesa ali pa ostri pogled lesenega krokodila. Narava nas vidi, varujmo jo, se strinjamo z njo.

Biserka Komac, sicer šolana likovnica, je navdih za fotografijo našla v geometrijski strukturi kamnitih kock nekje

na praških ulicah. Anuška Vončina nas popelje v Egipt. A ni fotografirala tamkajšnje krajine, navduši nas s podvodnim posnetkom jate ribic, ki se je znašla med plavalci. Tak prizor ne nastane vsak dan.

Tu je še fotografska zgodba priznane fotografinke Andreje Peklaj. Na majhnem otroškem igrišču je zagledala Malega princa in se z njim družila dan za dnem. Na drugi fotografiji nas pre-

priča, da ljubezen nikoli ne umre. Roka na rami zaljubljenec, izklesanih v kamen, pove vse.

K dogodku pa so pripomogli tudi fotografski kolegi – že dan prej pri postavljanju razstave, na dan odprtja s cvetjem, skozi vse leto pa zagotovo s tem, da jih štejejo za enakopravne članice društva. To dokazujejo tudi s tokratno razstavo, ki jo je z glasbo popestril kitarist Jaka Florjančič. **K**



MESTNA knjižnica KRANJ



Obvestilo

Obveščamo vas, da so zaradi razglasitve epidemije **vse enote**

Mestne knjižnice Kranj do preklica ZAPRTE.

V času zaprtja se zamudnina ne bo obračunavala.

O spremembah vas bomo obveščali na spletni strani knjižnice <https://www.mkk.si/>.

Hvala za razumevanje.

Do preklica ostajajo odpovedane vse prireditve.

Na YouTube kanalu Mestne knjižnice Kranj v arhivu hranimo posnetke zanimivih pogovorov in predavanj, ki smo jih v naši knjižnici že gostili.

Vabimo vas, da ga obiščete in si ogledate katerega od pogovorov ali predavanj iz Novinarjevega kalejdoscopa, #Zobotrebca, Literarnega ozvezdja ali Znanosti na cesti, ki ste ga mogoče zamudili.



V času zaprtosti knjižnice si lahko izposodite in berete eKnjige. Navodila za uporabo Biblosa dobite na spletni strani BIBLOS-a: <https://www.biblos.si/kako-deluje>.

Do nekaterih e-zbirk lahko člani knjižnice dostopate preko oddaljenega dostopa. Najdete jih na naši spletni strani pod zavihkom E-VIRI.



MODRI PES

Otroke vabimo k raziskovanju portala Modri pes.

Na modripes.si najdete Zabavo na spletu: igre, sestavljanke, hitrostno seštevanje ali deljenje, spomin, povezovanje zastav in držav – skratka za vsakogar nekaj.

S prijavo lahko na portalu sodelujete tudi v nagradnih ugankah, rešujete kvize Modrega psa, odgovarjate na vprašanja Družinskega branja in brskate med knjižnimi novostmi.

Če boste zastavili vprašanje v spraševalnici ZakajpaZato?!, pa vam bo morda odgovoril sam Modri pes!

Želi si tudi na olimpijske igre

Kranjčanka Anka Pogačnik se je že na začetku osnovne šole zaljubila v judo in ga trenira tudi še pri osemindvajsetih letih. Ima črni pas 3. dan, pred kratkim je zmagala na tekmi svetovnega pokala v Bratislavi, želi pa si tudi na olimpijske igre v deželo juda, na Japonsko.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Tina Dokl**

Judo je po svetu zelo popularen šport, tudi v Kranju pa pritegne precej mladih. Kaj je bil vzrok, da je prevzel tudi vas?

Brat Jaka je že treniral judo, prostori takratnega kranjskega policijskega kluba so bili zelo blizu našega doma, saj stanujemo za policijo, in starši so me v prvem razredu vpisali na vadbo. Poleg brata sem že takrat imela več fantovske družbe in barbike me nekako niso zanimale. Judo mi je bil vedno bolj v všeč, saj so treningi postajali vse bolj zanimivi, vsak je bil drugačen. Ta šport je res

nepredvidljiv, treba se je znajti v določenih situacijah, odločajo sekunde in rezultat je težko vnaprej predvideti. To mi je bilo vedno všeč in mi je še sedaj.

Ali z drugimi športi niste niti poskusili?

Seveda sem. Bila sem na primer v šolski odbojkarški ekipi, preizkusila sem se še marsikje, na koncu pa je vedno prevladal judo. Kmalu so se začeli tudi tekmovalni uspehi in gotovo so vedno boljši rezultati pripomogli, da nisem odnehala.

Kdaj so se začeli mednarodni uspehi, rezultati, ki so vam dali dodatnega poleta za treninge?

Prve vidnejše rezultate v mednarodnem merilu sem začela dosegati že kot kade-

tinja, nekje pri petnajstih letih. Takrat sem se uvrstila na kadetsko evropsko prvenstvo in na Malti osvojila peto mesto. To je bil zame res imeniten uspeh, ki mi je vtil novih moči. Prav tako sem nato nastopala na olimpijadi mladih. Na večini teh tekmovalj, tako kadetskih kot kasneje mladinskih, sem začela osvajati medalje. Bila sem članica reprezentance in vse to me je še dodatno motiviralo za nove treninge.

Pred kratkim ste se iz Bratislave, kjer je potekala tekma svetovnega pokala, vrnila z novim odličjem, zlato medaljo. Nastopate v kategoriji do 70 kilogramov in bili ste edina Evropejka, ki je osvojila odličje. Kaj vam to pomeni?

»Tekem svetovnega pokala je veliko, najmočnejši pa potekajo v Evropi. Svetovni pokal je bil med dvema grand slamoma v Franciji in Nemčiji in zato so tekmovalci svetovnih velesil v judu vmes ostali kar v Evropi. Tako sem imela v kategoriji za nasprotnice tudi močne Brazilke in Japonko. Na začetku zato še malo nisem razmišljala o zmagi, vendar pa sem imela zelo dober dan in sem prikazala zelo dobre borbe.

Kateri rezultati vam v dosedanji karieri največ pomenijo?

Vsekakor je to srebrna medalja na evropskem prvenstvu do 23 let. Prav tako sem ponosna na zmago na tako imenovanem grand prixu leta 2017. Takrat sem začela razmišljati tudi o olimpijskih igrah in za cilj sem si postavila nov izziv, nastop v Tokiu. Upam, da mi bo uspelo, saj je trenutno vse pod vprašajem. Do začetka maja so nam namreč odpovedali vsa tekmovalja, ki so pomenila tudi dosega-



Kranjčanka Anka Pogačnik si želi nastopiti na olimpijskih igrah.

nje norm za olimpijske igre. Tako prejšnji teden nisem šla v Maroko, ta teden so odpovedali tekmovanje v Rusiji, prav tako ne gremo v Gruzijo in Turčijo ... Trenutno sem na svetovni lestvici na 36. mestu, kar pomeni, da sem blizu kvote triin-tridesetih najboljših, ki se uvrstijo na olimpijske igre. Očitno bo sedaj možnosti za kvalifikacijske točke manj in trenutno težko delam načrte, saj so vsaj do konca aprila vsa tekmovanja odpovedana.

Kaj za vas, športnike, pomeni odpoved tekmovanj?

Ko so prejšnji teden odpovedali tekmo v Maroku, sem bila kar malo šokirana, saj sem imela kupljeno letalsko vozovnico in čez že en dan bi morala na pot. Pa sem si rekla, da bom pač šla naslednji teden. Ko smo nato dobili informacijo, da so vsa tekmovanja do maja odpovedana, pa tekmovalci res ne vemo več, ali naj gremo kam na priprave ali naj treniramo doma v klubu. Naenkrat je padla motivacija za treninge, izgubila se je rdeča nit treningov in tekmovanj ... Sedaj upam, da bo na začetku maja v Pragi evropsko prvenstvo, in za zdaj je to moj naslednji cilj. Tam bo namreč moč dobiti tudi precej točk za olimpijske igre.

Ste članica Judo kluba Triglav Kranj, del svoje kariere pa se trenirali tudi v Celju. Zakaj?

Po evropskem prvenstvu mlajših članov, ko sem leta 2011 osvojila medaljo, sva se s trenerjem Branetom Vuzemom veliko pogovarjala in ugotovila, da v klubu nimam več pravih »sparing partnerjev«, kar pomeni, da ne morem toliko napredovati, kot imam potenciala. Zato sem se odločila za treninge in študij v Celju. Zame je bila to zelo zanimiva izkušnja, saj sem trenirala pod vodstvom Marjana Fabjana. Naučil me je trdega dela, vztrajnosti, dobila sem stik z najboljšimi na svetu, dobila sem željo po še boljših rezultatih. Kasneje sem se odločila, da pridem nazaj domov, in sedaj znova treniram pod vodstvom Braneta Vuzema.

»Šport ti, poleg veselja, omogoči, da vidiš veliko sveta. Vsem mladim bi rekla, da naj se ukvarjajo s športom. Tudi ko imaš težave, greš na trening in pozabiš nanje.

V močni konkurenci si je najbrž težko zadati cilj, da se uvrstiš na olimpijske igre. Kaj za vas kot športnico to pomeni?

Ko kot športnik doma gledaš olimpijske igre, zagotovo sanjaš o tem, da bi bil tudi ti lahko kdaj tam in se boril za čim boljšo uvrstitev. Morda si kdo težko predstavlja, kako malo športnikov dobi priložnost nastopa na olimpijskih igrah, in kako malo je tistih, ki si želijo iti na olimpijske igre in res gredo. To je za športnika zagotovo vrhunec kariere in seveda tudi jaz razmišljam o tem.

Ob športu ste uspešno zaključili tudi srednjo šolo in fakulteto. Si predstavljate tudi svojo bodočo službo?

Zaključila sem Gimnazijo Franceta Prešerna v Kranju, nato sem doštudirala na Fakulteti za logistiko. Trenutno sem zaposlena v športni enoti Slovenske vojske. Moja obveznost je, da se štirikrat letno udeležim promocijskih dejavnosti vojske in da enkrat letno grem na tridnevno usposabljanje. Tako spoznamo osnove vojskovanja. To je res dobra izkušnja in tega



Odlična judoistka, ki ima v svoji zbirki že številna odličja, je zadnje prinesla iz Bratislave. / Arhiv Anke Pogačnik

se vsako leto zelo veselim. Zanima me res zelo veliko različnih stvari, zato si želim dobiti čim več izkušenj na različnih področjih. Morda me bo po končani športni karieri zaneslo v logistiko, morda v vojsko, mislim pa, da tudi juda ne bom mogla kar opustiti. Judo je pač šport, ki te zasvoji, in kimona ne bom mogla kar vreči v kot.

Razmišljate tudi o delu z mladimi judoisti?

Že ko sem bila v Celju, sem trenirala otroke. Res se mi zdi super, da bi svoje znanje prenašala na mlajše, zato bom pri judu gotovo ostala tudi, če bom imela drugo službo.

V kranjskem klubu sta edina judoistka, ki nastopa v članski konkurenci. Gotovo zato trenirate tudi v drugih klubih?

»Vsaj enkrat ali dvakrat tedensko grem v Ljubljano, decembra sem bila tudi tri tedne na Japonskem. To je bila res zanimiva izkušnja, saj so tam potekali res odlični treningi in dobila sem veliko novega znanja. Seveda brez pomoči Judo zveze Slovenije, ki nam pomaga pri stroških za priprave in tekmovanja, ne bi šlo, prav tako pa imam sponzorja, Cnc Lunar v Kranju, kjer mi prav tako pomagajo in za kar sem jim zelo hvaležna.

Imate podporo tudi doma?

Seveda so mi v veliko podporo tudi domači, tako starši kot starejši brat Jaka in tudi fant. Ta podpora je bila pomembna zlasti takrat, ko sem imela poškodbe. Prav tako mi je v veliko pomoč trener Brane Vuzem, ki mi je tako rekoč kot drugi oče.

Bili ste že po vsem svetu. Je to naporno ali zabavno?

Tudi to mi je pri judu zelo všeč, saj res veliko potujemo. Videla sem že ogromno sveta. Judo je po svetu zelo razširjen, morda bi šla večkrat le v Skandinavijo. Bila sem tudi že na več vojaških tekmovanjih, od Kitajske do Braziliije. Šport ti, poleg veselja, omogoči, da vidiš veliko sveta. Vsem mladim bi rekla, da naj se ukvarjajo s športom. Tudi ko imaš težave, greš na trening in pozabiš nanje. ■

Igrali bodo pod reflektorji

Pred dnevi so na kranjskem stadionu postavili štiri stebre z reflektorji, ki so se jih razveselili zlasti kranjski nogometaši in atleti.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Potem ko so jesenski del tekmovanja končali na sedmem mestu prvenstvene lestvice, so si nogometaši Triglava pred nadaljevanjem sezone za cilj zastavili predvsem zanesljiv obstanek med prvoligaši. Ekipo so med zimskim premorom zapustili David Tijanić, Egzon Kryeziu in Elvedin Herić. Tijanić in Kryeziu sta odšla na Poljsko, Elvedin Herić pa k Slobodi iz Tuzle. Ekipa se je okrepila z nekaj novinci. Tako so na seznamu trenerja Vlada Šmita po novem Erik Gliha, Žan Luka Kocjančič, Berat Bećiri, Armin Čerimagić ter brata Reno in Marten Wilmots.

Prvo tekmo pomladanskega dela sezone so odigrali pred domačimi navijači ter Rudar iz Velenja premagali s 3 : 0. Izkazali so se tudi na gostovanju v Stožicah, ko so se zmage 0 : 2 veselili proti vodilni Olimpiji. Na domačem igrišču so nato gostili Muro ter iztržili neodločen izid 2 : 2. Na gostovanju v Sežani so izgubili s 3 : 1, zadnji poraz pa so prejšnjo nedeljo doživeli proti Celju, ko so izgubili z rezultatom 5 : 0. S 26 točkami so trenutno na osmem mestu.

Minuli petek bi morali gostovati v Ljubljani pri Bravu, a so vse tekme do konca tega meseca odpovedane, saj je Nogometna zveza Slovenije zaradi koronavirusa minuli četrtek prekinila vsa tekmovanja pod svojim okriljem.

Kljub trenutnim razmeram pa so se vsi, ki vadijo in tekmujejo na kranjskem stadionu, zlasti pa nogometaši in atleti, pred dnevi razveselili pomembne novice, saj so dočakali postavitev stebrov z reflektorji, kar pomeni, da bodo lahko



Nogometaši Triglava so pomladanski del sezone začeli odlično, a nato slabše nadaljevali. / Foto: Gorazd Kavčič



Prejšnji teden so na kranjskem stadionu postavili štiri reflektorje. / Foto: Tina Dokl

grali in trenirali tudi v večernih urah. Če bo vse po načrtih, bodo gradbena dela zaključena do konca tega meseca, po

pridobitvi uporabnega dovoljenja pa naj bi novi najmodernejši reflektorji zasvetili aprila ali najkasneje maja. **1**

Slovenski skakalni up

Mark Hafnar je v letošnji sezoni osvojil medalje na olimpijskih igrah mladih in svetovnem mladinskem prvenstvu.

Besedilo: **Maja Bertonec**

Sodeč po uspehih naših mladih skakalnih upov se za prihodnost smučarskih skokov ni bati. Za njimi je izjemno uspešna sezona, najboljše rezultate pa je dosegel Mark Hafnar.

Sedemnajstletnik iz Stražišča je konec januarja na zimskih olimpijskih igrah mladih v Lozani v Švici osvojil srebrno medaljo in s tem nadaljeval tradicijo osvajanja skakalnih medalj na tem velikem tekmovanju. Medaljo si je na devetdesetmetrski skakalnici priskakal v drugi seriji, potem ko je bil v prvi na četrtem mestu. Boljši od njega je bil le Avstrijec Marco Wörgötter, ki je kasneje dobil tudi že priložnost na tekmah svetovnega pokala in jo dobro izkoristil. »Uspela sta mi dva zelo dobra skoka in zelo sem zadovoljen. Maksimalno sem bil osredotočen na skoka in tudi motivacija je bila na visokem nivoju, potem ko mi na treningih ni šlo tako dobro. Konkurenca je bila močna, se pa poznamo že s prejšnjih mednarodnih tekem. Na tekmovanje sem prišel z željo narediti skoke, kakršne sem pokazal na prejšnjih treningih in tekmovanjih,« je bil vesel uspeha.



Smučarski skakalec Mark Hafnar je medaljo osvojil tudi na olimpijskih igrah mladih, in sicer srebrno. / Foto: arhiv OKS

lje: z ekipo je postal mladinski svetovni prvak, bronasti medalji pa je osvojil kot član mešane ekipe in na posamični tekmi. »Zelo sem vesel, razmere so bile zelo težke. Naredil sem dva solidna skoka.

s stopničkami opozoril tudi na tekmah celinskega in alpskega pokala.

Član SK Triglav Kranj je s tem le še potrdil svoj potencial, ki ga kaže že vse od svojih začetkov v smučarskih skokih. Skakati je začel, ko je bil star pet let, in takoj je vzljubil ta šport. Dal mu je prednost tudi pred nogometom. Iz leta v leto je treniral in napredoval. »Na teh uspehih želim graditi naprej in upam, da se nikoli ne bom naveličal skakati. Ne mislim pa si postavljati kakšnih posebnih ciljev,« še pravi Hafnar, ki svojega vzornika ni našel v skakalnih vrstah, temveč v košarki. To je namreč slaviti košarkar v severnoameriški ligi NBA LeBron James. **K**

»Mark Hafnar, član SK Triglav Kranj, je z letošnjimi uspehi le še potrdil svoj potencial, ki ga kaže že vse od svojih začetkov v smučarskih skokih. Skakati je začel, ko je bil star pet let, in takoj je vzljubil ta šport.

Do naslednjega mu ni bilo treba čakati dolgo. Na začetku marca je v nemškem Oberwiesenthalu na mladinskem svetovnem prvenstvu osvojil kar tri meda-

Lahko bi bilo bolje, lahko pa tudi veliko slabše. Na splošno sem zelo zadovoljen,« je po drugi posamični medalji z velikega tekmovanja povedal Hafnar. Nase je

Kako postati mojstrski

Tudi to je dijakom športnih oddelkov Gimnazije Franceta Prešerna na zanimivem predavanju razložil vsestranski športnik in soavtor knjige Biti mojstrski Sandi Murovec.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**
Foto: **Rada Legat Benedik**

Dijaki športnih oddelkov Gimnazije Franceta Prešerna znanje pogosto nadgrajujejo tudi z različnimi zanimivimi predavanji, konec februarja pa je bil njihov gost vsestranski športnik Sandi Murovec - Muri. Zbrane je predavanje s pogovorom, ki ga je vodil poznani športni komentator Grega Janežič, navdušilo, predvsem se jim je zdela zanimiva vsestranskost predavatelja in številne dejavnosti, s katerimi se Sandi Murovec - Muri ukvarja.

Kranjčan Sandi Murovec je namreč po izobrazbi arhitekt, ukvarja pa se z demonstracijo smučanja, bil je sodelavec ekipe Team to a Maze, lastnik podjetja Muri Design in uradni oblikovalec slovenskih olimpijskih oblačil, inovator na področju učenja s podaljševanjem smuči – UPS, avtor knjig Na kanto, Biti mojstrski, pa tudi filmov, kot je 7doUspeha ... Dijake je navdušila zlasti knjiga Biti mojstrski, ki jo je Murovec izdal v soavtorstvu s Tino Maze in Saro Isaković. »Čeprav

je to knjiga o smučanju, je v njej veliko zanimivih primerov iz lastne prakse, s katerimi lahko športniki različnih športov potegnemo vzporednico, potegniti pa jo je mogoče tudi z vsakdanjim življenjem. Gre za pot do uspeha, odrekanje, trud, trening, učenje, zaupanje, samozaupanje in ostalo na eni strani ter doživljanje porazov, neuspehov, pritiskov, pričakovanj, strahov, kritika javnosti na drugi. Najbolj me je navdušilo, ko smo se pogovarjali o strahu, ki je prisoten pri mnogih športnikih, in o spopadanju z njim,« je del predavanja povzel Mark, dijak tretjega letnika.

O tem je v knjigi iskreno spregovorila tudi nosilka srebrne olimpijske medalje in diplomantka iz psihologije športa na ameriški univerzi Berkeley, ena najboljših slovenskih športnic, plavalka Sara Isaković. Murovec je dijakom položil na srce: »Sam sem šel čez vse, uspel pa ravno tam, kjer so mi rekli, da ne bom – in do vrha sem se prebil s tem, da sem verjel, da znam in da lahko! Vendar se je treba tudi zavedati, da kljub številnim uspešnim izkušnjam čarobna zmagovalna formula ne obstaja, obstajajo le bolj in manj uspešne poti.«



Sandi Murovec - Muri je s predavanjem in pogovorom navdušil dijake Gimnazije Franceta Prešerna.

Dijaki so mu pritrdili, da je podobno na vseh področjih življenja ne samo v športu in da bo širina kompetenc v prihodnosti še pomembnejša.

Pomočnica ravnateljice Tanja Ahčin je ob predavanju povedala, da si na šoli prizadevajo, da pogosto med dijake povabijo trenerje, uveljavljene športnike in zanimive osebnosti s področja športa, ki se z dijaki pogovarjajo o uspehih in veselju, ki ga prinaša šport, pa tudi o nevarnostih in pasteh. Tako so dijake navdušila predavanja Mihe Podgornika in Ivica Kostelića, biatloncev Jakova Faka in Alexa Cisarja, plavalca Petra Johna Stevensa, pa tudi življenjske sopotnice Primoža Rogliča Lore Klinc, ki je dijakom spregovorila o Primoževi transformaciji iz skakalca v kolesarja in profesionalnem kolesarstvu. Ahčinova je še prav posebej poudarila, da so na predavanja vedno vabljeni vsi dijaki, ki jih tematika zanima, ne le dijaki športnih oddelkov. **K**



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 | [f](#) Gimnazija Franceta Prešerna
... in še mnogo več!

Kolesarska sezona je tu

Poznate kazni, ki vas lahko doletijo na kolesu?

Na policijski upravi letno zabeleži-jo ogromno kolesarskih kršitev cestnoprometnih predpisov (v letu 2018 več kot štiri tisoč). Najpogostejše so: nepravilna smer vožnje, neupoštevanje prometne signalizacije, prehitra vožnja, neuporaba luči, uporaba telefona med vožnjo, vožnja pod vplivom alkohola ipd. Ne bo odveč, če opozorimo na kazni, ki vas lahko doletijo.

Kolesarji morajo voziti po kolesarskem pasu, kolesarski stezi ali kolesarski poti. Kjer teh prometnih površin ni, smejo voziti ob desnem robu vozišča. Voziti morajo drug za drugim, razen na kolesarski poti, kjer smeta voziti dva vzporedno. Če tega ne boste upoštevali, vas policist lahko kaznuje z globo 40 evrov. Izjemoma se kolesarji lahko vozijo drug ob drugem, če gre za treninge pod licenco kolesarske zveze v skladu s predpisi. Osemdeset evrov boste odšteli, če boste s kolesom nepravilno prehiteli ali izsiljevali prednost. Za telefoniranje med kolesarjenjem boste odšteli 40 evrov. Prav toliko boste plačali, če se boste ponoči vozili brez luči. Če prevozite rdečo luč na semaforju, vas lahko doleti kazen v višini od 160 evrov do 250 evrov. Kazen za nenošenje čelade, imeti jo mora vsak voznik in potnik na kolesu do dopolnjenega 18. leta starosti, je 120 evrov. Vinjeni ne smete za volan, to nam je vsem jasno, kaj pa na kolo? Tudi ne. Če ugotovijo, da ste vinjeni, vam grozi kazen od 300 pa vse do 1200 evrov, če imate kot kolesar več kot 1,10 grama alkohola na kilogram krvi ali več kot 0,52 miligrama alkohola v litru izdihanega zraka. Torej dobro premislite, kdaj in v kakšnem stanju greste na kolo. Dejstvo je, da so kolesarji manj varni kot drugi udeleženci v cestnem prometu, zato gre pri vsem tem v prvi vrsti za vašo varnost. 



Telefoniranje med vožnjo vas bo stalo štirideset evrov.

**ELEKTRIČNO
KOLO**

RAZPRODAJA
lanskih modelov
akcija **-25%**



**HAIBIKE
SDURO HARDNINE 3.0**

YAMAHA 500WH

MPC: 2.399 €

akcijska cena: **1.799 €**

Več na: www.a2u.si



**ELEKTRIČNO MESTNO KOLO
WINORA BOSCH 400WH**

MPC: 1.999,00 €

Akcijska cena: **1.499 €**

Slike so simbolične. Vse cene so v evrih z vključenim 22% DDV-jem. Akcijske pordrube velja do odprodaje starih zalog.



 FAZUA

 BOSCH

 YAMAHA

 SHIMANO



SERVIS električnih koles

A2U ŠENČUR
04 29 27 200

A2U Ljubljana Viš
01 29 26 330

Kakšno kolo si boste omislili letos?

Dražje, lažje, boljše ni vedno prava izbira.

Slaba zimska sezona je dobrodošla vsaj za kolesarje in trgovce s kolesi, ki že čakajo na kupce s polno mero novosti. Izbira je pri lokalnih trgovcih, kjer so nas seznanili z novostmi, zares velika in kar težko se bo odločiti za pravo stvar.

Zaradi stalnih sprememb, ki se dogajajo na področju razvoja koles, je nakup veliko bolj zapleten, kot je videti na prvi pogled. Izkušeni kolesarji namreč dobro vedo, kakšno kolo potrebujejo, povsem drugače pa je pri novincih. Ti potrebujejo nasvet strokovnjaka. Vsekakor pa je na prvem mestu treba odgovoriti, kakšna so vaša pričakovanja in koliko kilometrov nameravate prevoziti s kolesom. Razmišljanje dražje, lažje, boljše ni vedno pravo. Pogosto kupci izberejo povsem napačno kolo, ki je predvsem posledica hitrih odločitev, do katerih vodijo nestrokovni nasveti in nemalokrat tudi akcijska ponudba koles. Strokovnjaki svarijo, da naj vas cena in barva ne zavedeta, čeprav se boste večinoma vsi strinjali, da je cena, zlasti pri še vedno zelo dragih električnih kolesih, odločilna. Večina napak pri nakupih koles je posledica pomanjkanja informacij in znanja o kolesarjenju in kolesarski opremi. Zagotovo so najbolj boleče napake tiste, ki so povezane z izbiro napačnih



E-kolo 2020, opazen je večji zobnik na gonilki.

dimenzij in velikosti koles ter opreme, saj vodijo do bolečin v hrbtu, ramenih, vratu, dlaneh ... Druga vrsta težav je povezana s kakovostjo opreme, saj najosnovnejša kolesa ne zagotavljajo zanesljivega in natančnega delovanja. Manj kot prekolesarimo kilometrov na leto, bolj osnovna je lahko oprema, in bolj kot je kolesar zahteven, bolj mora biti oprema vzdržljiva, natančna. Takim uporabnikom se svetuje oprema srednjega do višjega cenovnega razreda.

Če vas tudi na kolesu vleče v naravo, potem bo za vas najbolj primerno gorsko kolo. Če je kolesarjenje za vas predvsem potovanje, potem si omislite trekking kolo. Če se s kolesom vozite v službo ali po mestnih opravkih, potem je najbolje, da si omislite mestno kolo. Vse to sicer lahko opravite tudi s



Kolesarski center Valy-Žagar
Cesta na Brdo 52, 4000 Kranj
T: 04 2045 00 7, www.valy.si, trgovina@valy.si

VELIKA IZBIRA ELEKTRIČNIH KOLES
ŽE OD 999 € DALJE

ELEKTRIČNA KOLESA
SCOTT, CUBE IN DEMA
testiranje in strokovno svetovanje
pred nakupom



DARILNI BON
100 €
OB NAKUPU ELEKTRIČNEGA KOLESA
(akcija velja do 15. aprila 2020,
popusti se med seboj ne seštevajo)



Električni pogon si utira pot tudi med cestna kolesa.


katerimkoli izmed zgoraj omenjenih koles, vendar vsakemu nekaj manjka.

PRIHODNOST PREDSTAVLJAJO ELEKTRIČNA KOLESA. Vsem vrstam naštetih koles so se v zadnjih letih pridružila še električna kolesa, kar izbiro še bolj oteži. Ta čedalje bolj izpodrivajo klasična kolesa. Električna kolesa nam dajo možnost, da v kolesarske izlete ponovno vrnemo užitek. Če smo do sedaj lahko prekolesarili le dvajset kilometrov, lahko z električnim kolesom naredimo turo daljšo in odkrivamo skrite koticke Slovenije, obenem pa še vedno veliko naredimo zase in za svoje telo.

Pri kranjskih trgovcih s kolesi smo povprašali, kako je s prodajo e-koles. Prodaja strmo raste, lansko leto je bilo že vsako tretje prodano kolo električno. Če se bo trend nadaljeval, pravijo, bodo kmalu prodali več električnih kot klasičnih koles. Menijo, da bodo na »klasiki« ostali »specialkarji«, čeprav si tudi pri teh

» E-kolo – novosti 2020: močnejša baterija (625 W), manjši in prožnejši motor, večji zobnik na gonilki, kabli v okvirju kolesa, baterija v okvirju kolesa, električno kolo za otroke

kolesih elekrika že utira pot. Vsekor je velika ovira pri prodaji električnih koles za zdaj še vedno visoka cena, saj je za spodobno električno kolo treba odšteti več kot dva tisoč evrov.

Prva električna kolesa so imela baterijo na prtljažniku in motor umeščen v zadnjem kolesu, danes pa so baterije večinoma že vgrajene v okvir kolesa, motor »sedi« sredinsko, med gonilkama, kar omogoča nižje težišče in s tem boljše vozne lastnosti kolesa. Baterije iz leta v leto postajajo močnejše, motorji pa manjši. Baterije so letos že moči 625 vatov, kar pomeni, da z enim polnjenjem lahko prevozite še večjo razdaljo. Elektromotorji so manjši in lažji, zobnik na gonilki je večji, kar bistveno pripomore k lažjemu poganjanju kolesa pri hitrostih nad 25 km/h. Električna kolesa so namreč zakonsko omejena na hitrost 25 km/h, pri preseganju te hitrosti pa kolesar potrebuje bistveno več napora za poganjanje, saj je treba poganjati tudi vse vrtljive dele motorja. Z novo generacijo motorjev in večjim zobnikom na sprednji gonilki je sedaj to lažje in bolj tekoče. Zavorni in prestavni kabli se vgrajujejo v okvir kolesa, še posebno velja to za »specialke«, kjer se po novem pojavljajo tudi disk zavore in brezžično upravljanje menjalnikov. Na trgu je opaziti tudi čedalje več otroških električnih koles, s čimer naj bi se spodbujalo družinsko kolesarjenje. 



Joga jim je spremenila življenje

Špelo Sila, Lejo Lederer in Tadejo Gašperlin povezuje ljubezen do joge, za katero navdušujejo tudi druge. Kot opažajo, je še vedno veliko predsodkov, povezanih z jogo, menijo pa, da bi jo morali spoznati že otroci v osnovni šoli.

Besedilo: **Ana Šubic**

Foto: **Erazem Gliha**

Joga je bila tista, ki je pred leti prekrižala poti Špele Sila, Tadeje Gašperlin in Leje Lederer. Z velikim žarom so obiskovale isto šolo joge v Kranju in kmalu se je pri vseh treh porodila želja, da bi svoje znanje prenašale na druge, zato so se usposobile za učiteljice. Pred slabima dvema letoma so šle še korak dlje in ustanovile svoj studio. Odločitev ni bila lahka, začetki so bili težki, kar so tudi pričakovale, a kot ugotavljajo, je bilo vredno ...

ZNOVA NAŠLA STIK S SABO Vse tri zatrjujejo, da jim je joga spremenila življenje. Špela, sicer spletna novinarka in urednica iz Kranja, se je z njo srečala pred osmimi leti, pri svojih 27 letih. Pred tem je proste trenutke posvečala plesu, nakar se je v gimnazijskih letih zaradi bolečin v križu in kolenih morala posloviti od plesne poti. »Ples mi je predstavljal sprostitev, čas zame in druženje, in ko tega naenkrat ni bilo več, je bil velik šok. Poleg tega sem bila najstnica in sem se že tako ali tako iskala in razmišljala, kaj želim početi v življenju,« se spominja Špela, ki je takrat izgubila stik s sabo, kar se je začelo odražati tudi na drugih ravneh njenega življenja. Kasneje je poskušala z drugimi vadbami, a ni našla ustrezne, saj so se bolečine v križu vsakič vrstile. Nato je blizu njenega doma vrata odprl joga studio,



Špela Sila, Leja Lederer in Tadeja Gašperlin

mimo katerega se je sprva le sprehajala, prepričana, da joga nikakor ni zanjo. »Mislila sem, da moraš biti že v osnovi vitek, fleksibilen, da se bolj kot ne samo meditira. Že na prvi uri sem spoznala, da sem imela popolnoma napačno predstavo, da gre v resnici za zelo dinamično vadbo, ki te nauči pravilnega, zavestnega gibanja v povezavi z dihom. Po vadbi nisem čutila nobenih poškodb, z leti se je telo okrepiło. Take spremembe se ne zgodijo kar čez noč, če imaš prej poškodbo in dolgo časa bolečine.«

Vrnil se ji je tudi občutek notranje moči, stik s sabo, ki ga je izgubila, ko je nehala plesati. »Z jogo sem ponovno našla kraj sprostite in druženja, komaj sem jo čakala. Vadila sem ne le na tečaju,

ampak tudi doma.« Kot nekdanji plesni učiteljici se ji je kmalu porodila želja po poučevanju joge in tako je pred šestimi leti opravila učiteljski tečaj.

ZNANJE DELITI Z DRUGIMI Tadejin prvi stik z jogo je bil podoben kot pri Špeli. »Jogo sem našla bolj kot ne po naključju in na eni izmed prvih ur me je, po domače rečeno, potegnilo vanjo. Hitro sem spoznala, da je to zame, da je to nekaj, kar potrebujem za vsakodnevno funkcioniranje; ne samo, kar se tiče fizičnih aktivnosti, pač pa sem se tudi psihofizično počutila bolje. Našla sem neko svoje zatočišče oz. kraj, kjer imam globlji stik s sabo. Nato sem se v zelo kratkem času odločila še za učiteljski tečaj in me je vse skupaj še malo bolj



navdušilo. Nikoli nisem razmišljala, da bi poučevala jogo, ampak sem jo ob navdušenju, kako zelo mi je izboljšala kakovost življenja, želela deliti z drugimi,« pripoveduje Tadeja, ki jogo poučuje tudi v njenem rojstnem Trziču. Dodaja, da navdušenje po slabih desetih letih ni še niti malo pojenjalo in jo spodbuja v nova izobraževanja.

GNALA JO JE RADOVEDNOST Tudi Leja, ki se je prej spogledovala z različnimi vadbami, sedaj že leta prisega na jogo, s katero se je srečala po vrnitvi s študijske izmenjave v Španiji. Vrnitev v Slovenijo zanjo ni bila enostavna, saj Španijo naravnost obožuje. »Vrnitev me je malo pretresla. Se je pa prav v tistem času pri nas začela malo bolj popularizirati joga, nekje sem jo zasledila in radovednost me je vodila v šolo joga. Tako kot že marsikdaj sem si rekla, da poskusim. Zelo sem vesela, da me je notranji glas pripeljala tja. Kmalu sem opravila tudi tečaj za učiteljico, saj sem čutila, da bi lahko bila to moja pot v prihodnosti,« nam je zaupala Leja, Kranjčanka, ki sedaj živi v medvoški občini in tako jogo poučuje tudi v Smedniku.

ZAČETEK JE BIL TEŽEK Med Špelo, Tadejo in Lejo so se tako sčasoma spletle tesnejše, prijateljske vezi. Potihoma je vsaka zase sanjala o ustanovitvi joga studia. Idejo jim je s skupnimi močmi uspelo uresničiti pred slabima dvema letoma. »Izziv je bil že najti ustrezen prostor, ki je zračen, svetel in ima pravo energijo,« se spominja Leja. Nazadnje so primeren prostor našle na Primskovem. »Začetek je bil težek,« priznava Špela in dodaja, da so ponosne, da jim je uspelo. Si pa želi, da bi

poslovna dejavnost zahtevala manj birokracije. Vsaka od njih je morala odpreti svoj s. p. in na koncu je poučevanje, kar najraje počnejo, le en segment njihovih aktivnosti. »Vendar je bilo vredno, ničesar ne obžalujemo,« je pristavila Špela.

Leja poudarja, da se za poučevanje joga niso odločile zaradi želje po zaslužkih, sicer bi verjetno izbrale kakšno bolj donosno dejavnost. »Seveda je super, če si poplačan za svoje delo. To je neka potrditev, vendar je naš namen predvsem, da predajamo znanje, ki lahko drugemu izboljša kakovost življenja. Sliši se klišejsko, ampak je res.«

VČASIH SO JO IZVAJALI SAMO MOŠKI Vse tri izhajajo iz hatha joga, a ima vsaka malo drugačen pristop. Za jogo se najpogosteje odločajo tisti, ki iščejo sprostitve, notranji mir, dopolnilno obliko vadbe ali pa ublažitev zdravstvenih težav. Kot pravi Tadeja, je joga odličen odgovor na različne probleme, ki jih prinaša sodoben način življenja. Špela se strinja z eno od učiteljic joga, ki pravi, da te bo ta vedno uravnovesila. »Tistim, ki so lene narave, predstavlja zelo intenzivno vadbo, tiste, ki živijo bolj intenzivno življenje, bo pa umirila. Ena vadba, ki da dvema različnima človekoma točno to, kar potrebujeta,« je dodala Špela in podarila še, da je znanje, pridobljeno pri jogi, uporabno tudi v vsakdanjem življenju. Tadeja je ob tem navedla primer njene vadeče, ki je bolečine ob grdem zvinu gležnja premagovala prav z dihalnimi tehnikami.

Vse tri opažajo, da jogo še vedno spremljajo različni predsodki, celo da gre za sektaštvo. »Zmotno je tudi prepričanje, da je joga samo za ženske. Če pogledamo v zgodovino, so jo včasih izvajali samo moški. Predajal jo je guru, in to samo na izbrana učenca,« je pojasnila Špela in dodala, da joga sedaj obiskuje tudi vedno več moških. Ti so po besedah Leje pogosto presenečeni, ko spoznajo, da ne gre za statično meditativno vadbo in se ob izvajanju pošteno nagarajo, pa čeprav denimo prihajajo iz sveta fitnesa.

Špela poudarja, da bi jogo in njeno moč morali spoznati že otroci v osnovni šoli. »Telovadbo bi morali poučevati na jogijski način, da bi učence učili ozavščanja telesa, kar je najbolj pomembno in pripomore tudi k redkejšim poškodbam.« Sicer pa zagovarja stališče, da je bistveno, da v telesni aktivnosti, kakršnikoli že, posameznik uživa, zato naj si poišče takšno, ki mu bo ustrezala in jo bo z veseljem izvajal. ■

KUPIŠ 1,

Do konca marca druga očala gratis + brezplačen pregled vida

Najdete nas na NAZORJEVI 3 v Kranju
(blizu sodišča, poleg Nova KBM banke)

Optika Clarus

VAŠ MOJSTER OČESNE OPTIKE V KRANJU

Tomaž Šenk, s.p.
Tel.: 04 236 87 44 ali 051 375 451
www.claruskranj.si

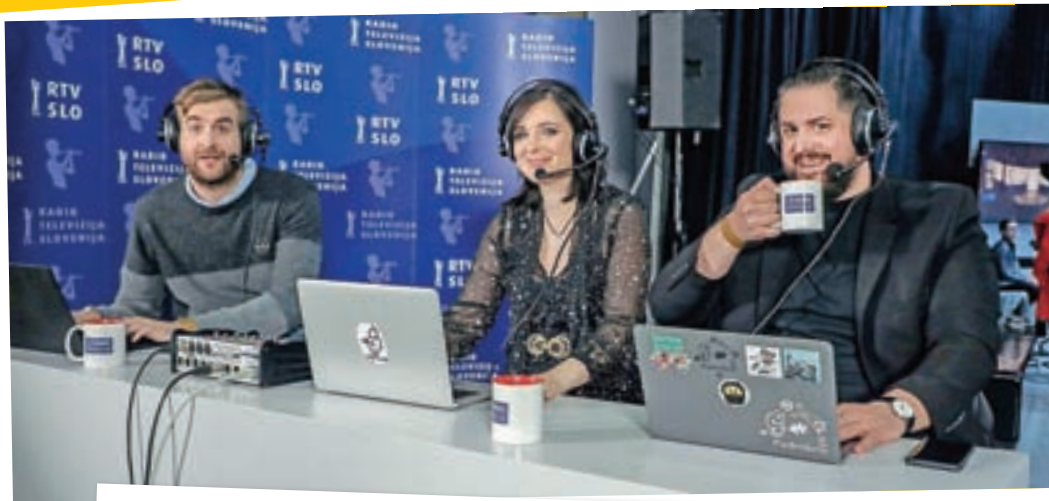
DOBIŠ 2!



Pod naslovom »Naše prihodnosti na planetu, ki ne raste« je konec februarja v kranjski knjižnici v okviru projekta Znanost na cesti potekal pogovor s priznano klimatologinjo iz Bitenja Lučko Kajfež Bogataj. Sama prihodnosti že dolgo ne naslavlja več v ednini. Za boljšo prihodnost, kakršno želimo prihodnjim generacijam, se bo treba potruditi in se ne bo zgodila sama po sebi, je med drugim opozorila Kajfež Bogatajeva. Z njo se je pogovarjal novinar Vala 202 Jan Grlic, prav tako Kranjčan. A. Š. / Foto: Gorazd Kavčič



Nasmejani obrazi, ki lebdijo v univerzumu kranjskega umetniškega studia Flamma Stoneware, pripadajo fotografu Janiju Ugrinu, glasbeniku Tomažu Štularju (Bordo) in ustvarjalcu Davidu Almajerju. Fantje so združili moči pri snemanju spota za skladbo Telstar – minimalistične mojstrovine, ki nas skozi mikroskopski objektiv ponese na čudovite planete daljnih galaksij. S. L. / Foto: Gorazd Kavčič



Na letošnji Emi smo srečali tudi njene alternativne oziroma spletne komentatorje: pisatelja, komika, igralca in voditelja podkastov ter prevajalca Boštjana Gorenca – Pižamo, voditelja podkastov in soustvarjalca oddaje Odbita do bita na Valu 202 Anžeta Tomiča in nekdanjo novinarko Evo Košak, ki so s tviti prevzeli alternativni prenos Eme. A. B. / Foto: Tina Dokl

Metka, Franci in Uroš so pred dnevi v živahnem razgovoru v Mestni knjižnici Kranj najbrž razmišljali o Kitajski (o kateri je Uroš kasneje predaval). Metka Lokar sicer uči slovenščino v Pekingu, njen partner Uroš Lipušček za RTV Slovenija poroča iz Kitajske (oba v teh kriznih razmerah ostajata doma v Sloveniji), Franci Sever – Klif pa je eden legendarnih kranjskih knjižničarjev, ki skrbi za muziko in film. I. K. / Foto: Tina Dokl





V Gostišču Johanca je potekal šesti vsakoletni turnir v šahu, ki ga organizirajo skupaj z Gimnazijo Kranj. V kraljevi igri se je pomerilo petnajst udeležencev. Turnir je že tradicionalno trajal sedem kol. Na koncu je zmagala mednarodna mojstrica Zala Urh, na drugo in tretje mesto pa sta se uvrstila Monika in Mitja Rozman. Za prvo mesto je Zala prejela tudi mali pokal, veliki prehodni pokal pa bo še malce počakal, saj ga je treba osvojiti trikrat zapored oziroma petkrat skupno, da ga srečni zmagovalec lahko odnese domov. Doblili pa so še najboljše po kategorijah: najboljše dekle je postala Ana Konc, dijak Ožbej Šifrer in študent Andraž Dejak. A. B. / Foto: osebni arhiv



Tudi košarkarski sodniki Tine Škrbec, Klemen Peter Dovč in Diana Lapanovič so prejšnji konec tedna v Domžalah poskrbeli, da se je žensko pokalno tekmovanje uspešno zaključilo. Zmagale so Celjanke, ki so bile v polfinalu boljše tudi od košarkaric kranjskega Triglava. V. S. / Foto: Tina Dokl



Tuš supermarket Planet Kranj je nedavno odprl svoja vrata v prenovljeni podobi. Kupci lahko v sedaj sodobno zasnovanem supermarketu izbirajo med številnimi novostmi in celovito prenovo prodajnega programa. Ob odprtju smo v fotografski objektiv ujeli generalnega direktorja skupine Tuš Andraža Tuša, direktorja maloprodaje v Tušu Milana Mlinarja ter vodjo razvoja maloprodaje v Tušu Uroša Žafrana. A. B. / Foto: A. B.



Gregor Grašič in njegov modri citroën sta se oni dan hitro skrita v garažo v starem delu mesta, kjer živi ta odlični trobentač in z bratom Primožem soorganizator Jazz Kampa Kranj. Ker je bil dan še živ, se nam je zazdelo, da bo Gregor že čez nekaj trenutkov na svoji »specialki« opravljal svojo dnevno kolesarsko turo po Gorenjski. Pa dobro cesto, Gregor. I. K. / Foto: Tina Dokl

Skrbijo za smeh

KUD KIKS skrbi za razvoj komedije na Gorenjskem ter s števnimi dogodki pripomore k priljubljenosti improvizacijskega gledališča in standupa.

Besedilo: **Ana Šubic**

KUD Kiks je kulturno-umetniško društvo s sedežem v Kranju, ukvarja pa se z improvizacijskim gledališčem, standup komedijo in ostalimi podobnimi vrlinami, pravi njegov predsednik Sašo Stare. »Društvo smo ustanovili leta 2008, predvsem zato, ker na Gorenjskem do takrat še ni bilo organizacije, ki bi se ukvarjala z oblikami

nastopanja, ki so nam bile blizu, tako da smo to prevzeli kar v svoje roke. Na začetku nas je bilo šest ustanovnih članov, skozi leta pa se je ta številka kar precej spremenila,« je pojasnil.

Njihovo poslanstvo je po besedah Stareta že od začetka razvoj komedije na Gorenjskem, pa naj gre za standup, improvizacijo, video skeče ali klasično gledališče. Skrbijo za začetke in razvoj gorenjskih komikov in improvizatorjev. Letos se zaradi zanimanja njihovih

članov aktivno posvečajo delavnicam ustvarjanja skečev in standupa za začetnike.

In kako uspešni so pri pridobivanju podmladka? »Vsako leto pride nova generacija srednješolcev, ki jih zanima gledališka improvizacija, a podmladek po navadi nastane iz tistih, ki imajo delovno vneto za impro tudi po srednješolskih letih. V Kranju so šolske impro skupine na Gimnaziji Kranj in Gimnaziji Franceta Prešerna. Zaradi večje medijske

OLJE BUČNO NERAFINIRANO PREMOŠA, 1 l
12,49 EUR

ZAČINJENA ČEBULA, PRAŽENA, 1 kg
2,99 EUR

TESTENINE DOMAČI ISTRSKI FUŽI, 1 kg
3,84 EUR

TUNA RIO MARE, 80 g x 4
4,65 EUR

SIR JOŠT LJUBLJANSKE MLEKARNE, 1 kg
6,32 EUR

SIR TOAST REZINE, 1 kg
5,39 EUR

Ob vsakem nakupu prejmete KUPON S POPUSTOM. Znesek popusta predstavlja 2 % prodajne vrednosti izdelkov, ki so na računu označeni z zvezdico.

DAVIDOV HRAM

DAVIDOV HRAM PE KRANJ IN DISKONT KRANJ
Savska loka 21c, 4000 Kranj
Tel. št.: 04/ 20 10 590
Odpiralni čas: od ponedeljka do petka med 7. in 17. uro
ter ob sobotah med 7. in 12. uro

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



Predstava Bitka pesnikov na kulturni praznik v dvorani Mestne knjižnice Kranj / Foto: arhiv Mestne knjižnice Kranj


prepoznavnosti naših članov se med mladimi zanimanje za naše dejavnosti povečuje,« je odvrnil Stare. Mladim še posebej priporoča gledališko improvizacijo, ker gre pri tem za trening različnih veščin (komunikacija, timsko delo, prilagodljivost, reševanje težav, kritično opazovanje ...) v okviru kreativne igre in za splošno povečanje samozavesti, kar pride prav vsakemu, tudi če na koncu ne postane komik.

V Kranju že vrsto let organizirajo t. i. odprte mikrofone oz. standup dogodke, na katere se lahko pride preizkusit kdorkoli, v zaodrju pa je vedno tudi kakšen izkušen komik, ki pomaga z nasveti.

Na vprašanje, kako razvita je danes kranjska impro in standup scena, je Stare odvrnil, da o tem ogromno pove že dejstvo, da skoraj vsi njihovi člani v različnih vlogah (pri produkciji, scenarijih ali kot voditelji) že leta sodelujejo pri skoraj vseh večjih slovenskih medijih.

K priljubljenosti improvizacijskega gledališča in standupa so v 12 letih delovanja pripomogli tudi s številnimi dogodki. Nazadnje so v začetku marca gostili tekmo ŠILE – šolske impro lige, ki je potekala v Mestni knjižnici Kranj. Oder sta si delili ekipi obeh omenjenih gimnazij. Vsi nastopajoči so se izkazali, na koncu pa je slavila Gimnazija Kranj. Ob kulturnem prazniku pa je KUD KIKS v sodelovanju SNIg – Slovenskim narodnim impro gledališčem pred polno dvorano kranjske knjižnice izpeljal predstavno Bitka pesnikov, v kateri so spontano pisali poezijo.

»Trenutno seveda čakamo, da se stanje glede koronavirusa umiri, potem pa načrtujemo kar nekaj večjih dogodkov,« je povedal Stare. Na Tednu mladih nameravajo že drugo leto zapored izpeljati Impro maraton, ki prinaša 25-urno neprekinjeno improvizirano predstavo, in novo izvedbo tekmovanja Roast: Spopad komikov. Jeseni jih čaka desetletnica njihovega turnirja Spopad generacij, na katerem se srečajo različne generacije kranjskih improvizatorjev. Kot zanimivost: Spopad generacij je bil tudi prvi dogodek v organizaciji KUD KIKS.

Za naprej imajo po besedah Stareta še veliko želja in načrtov, časa pa malce manj. Še zlasti se veselijo že omenjenih delavnic skečev in standupa. »Želimo si več snemanja komičnih videov, več druženja ob družabnih igrah in seveda čim več zadovoljnih in nasmejanih obrazov na naših nastopih. Se vidimo!« 



STRAHINJ 99, 4202 NAKLO, www.bc-naklo.si

Avtorica prispevka: Mihela Ferlinc, mag. inž. preh., vodja mlekarске delavnice

JOGURT LAHKO ENOSTAVNO PRIPRAVIMO TUDI DOMA

Jogurt je dober vir kakovostnih beljakovin, kalcija, vitaminov B12 in D. Za pripravo jogurta na Biotehniškem centru Naklo uporabljamo jogurtovo kulturo z več mlečnokislinskimi bakterijami. Te bakterije vplivajo na uravnoteženo črevesno mikrofloro, hkrati pa dajejo našemu tekočemu jogurtu nežno teksturo s polnim, a blagim okusom. Jogurt lahko pripravimo tudi doma, pri čemer namesto jogurtove kulture uporabimo kar sam jogurt. Liter mleka prekuhamo in ohladimo na temperaturo 35 °C do 43 °C, v lonec dodamo lonček navadnega jogurta in dobro premešamo. Za čvrsti jogurt mešanico nalijemo v poljubno velike lončke in jih zapremo. Za tekoči jogurt mleko pustimo v loncu. Pečico segrejemo na 50 °C, jo izklopimo in vanjo postavimo lončke oz. lonec. Pustimo v odprti pečici od 4 do 7 ur. Lonec čvrstega jogurta pred hlajenjem z metlico premešamo, da dobimo tekoči jogurt. Za kremni jogurt tekoči jogurt precedimo skozi drobno tkanino – denimo gazo. Na manjši lonec postavimo cedilo, čez katero razgrnemo tkanino, vanjo natočimo tekoči jogurt in pustimo čez noč v hladilniku. Doma narejen jogurt v zaprtih lončkih hranimo v hladilniku do enega tedna. Če si zaželimo sadni jogurt, lahko kremnemu ali tekočemu jogurtu dodamo narezano sadje ali domačo marmelado, za večji obrok lahko v jogurt vmešamo še ovsene kosmiče. Tako pripravljen jogurt je odlična izbira za uravnotežen zajtrk, malico ali prigrizek.



AKTUALNI TEČAJI

Naročite se na napovednik, pišite nam na: tecaji@bc-naklo.si ali nas pokličite na: 04 277 21 20, 041 499 934.

TRGOVINA »POD KOZOLCEM«

Pišite nam na: trgovina@bc-naklo.si ali nas pokličete na: 04 277 21 26.

Cvet lepotic iz domačih logov

Nedavno so Rimske Terme gostile šopek slovenskih deklet, ki sodelujejo pri projektu Miss Slovenije 2020. Med 36 kandidatkami za najlepšo Slovenko smo našli devet Gorenjk, med njimi kar tri Kranjčanke.

Besedilo: **Alenka Brun**

Prvi predizbor, kjer so se dekleta predstavile prisotnim, je povezovala nekdanja mis, ravno tako Gorenjka iz Britofa pri Kranju, Maja Zupan, ki je krono najlepše Slovenke osvojila pred tremi leti. Pa tudi lani je krono najlepše Slovenke osvojila Gorenjka – Špela Alič, ki prihaja iz Križ pri Trziču. Tokrat pa se je med 36 dekleti, ki se potegujejo za krono najlepše, predstavilo devet Gorenjk in med njimi so tri Kranjčanke: Polona Adlešič in Samantha Zarnik ter Patricija Zorko, ki je doma iz Zgornje Besnice.

Red Button

KOLEKCIJA 2020
POMLAD/POLETJE

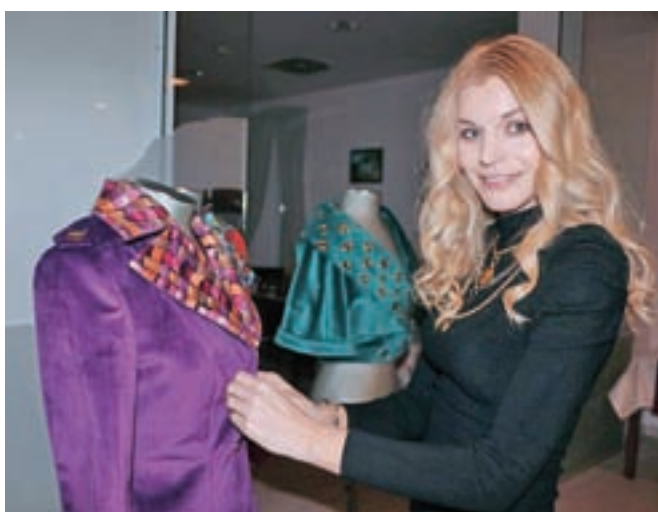
DOVER
Celovška c. 268
Ljubljana

LEJA
Frankovo nas. 67
Škofja Loka

DOVER
Glavni trg 3
Kranj

<https://www.facebook.com/Trgovine.Dover.Leja/>

HAJEND.O.O., ŠKOFJA LOKA, FRANKOVNASLEJE 165, ŠKOFJA LOKA



Jelka Verk

Letos teče že peto leto, kar se je izbor za najlepšo Slovenko preoblikoval iz klasičnega lepotebnega tekmovanja v projekt, ki s seboj nosi globljo in pomembnejšo vsebino. Zgodbo gradi na sloganu Podpirajmo slovensko in podprimo Slovenijo ter tako kandidatke kot tudi vse Slovence spodbuja k povezovanju, medsebojni pomoči, podpiranju domačega.

Kandidatkam znotraj projekta organizirajo različne aktivnosti z namenom in vsebino. Projekt deluje na različnih segmentih, tako da se dekleta, ki so vanj vpeta, lahko karierno in osebnostno razvijejo, prejmejo znanja, dragocene izkušnje.

Večina deklet se je odločila, da se letošnjega izbora udeleži, ker bo to zanje nova izkušnja in preizkušnja. Ene vleče v modne vode, spet druge menijo, da bodo z njegovo pomočjo osebnostno zrastle. Prav nobena pa ne jemlje izbora oziroma projekta na lahkoten način. K njemu so pristopile resno, saj je, odkar zanj skrbi Jelka Verk, ki je tudi lastnica licence za izbor Miss Slovenije, Maja Zupan pa je vodja projekta in vpeta tudi v organizacijski del, postal precej več kot le lepotebno tekmovanje. Je pa Verkovo od nekdanj privlačila tudi moda. Tako kot se je odločila, da izbor za najlepšo Slovenko ne bo več le lepotebni izbor, temveč nekaj več, je tudi k modnemu oblikovanju pristopila na podoben način. Kompleksna zgodba dobiva krila, Jelka pa pravi, naj

kroj služi ženski. Prisega na kakovost, nosljivost in trajnost oblačil. Nekatere njene modne ideje so se realizirale že lani in smo jih na modni brvi že lahko videli, ravno na finalnem izboru za mis Slovenije, medtem ko tudi letos že pridno pripravlja novo kolekcijo.

Kot pa smo omenili, smo na prvi predstavitvi deklet spoznali tri Kranjčanke in med njimi eno Besničanko.

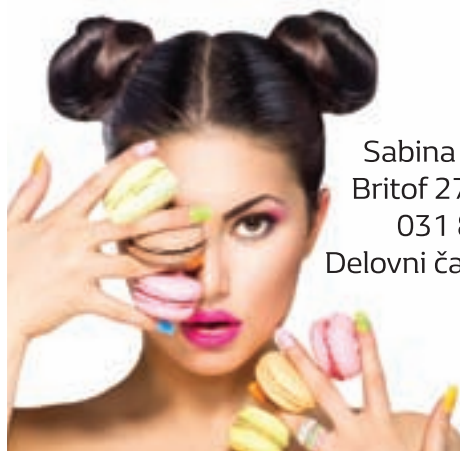
Polona Adlešič je bodoča sociologinja in vodja domačega projekta. Po duši je športnica, saj se več kot polovico življenja posveča odbojki. Uživa v slovenski rokovski glasbi in ustvarja ročna dela. Za sodelovanje pri projektu Miss Slovenije se je odločila, ker bi se rada preizkusila v modelingu, ker pa projekt ponuja več, se veseli novih izzivov. Teh se veseli tudi Samantha Zarnik. Končala je srednjo šolo za gostinstvo in turizem, v prihodnosti pa se bo posvetila logistiki, saj se ta vse bolj uveljavlja v poslovnem svetu. Veselita jo delo pred kamerami ter z različnimi ljudmi in moda. Sreča je na strani pogumnih, pravi – in tudi zato se je prijavila na izbor. Pa seveda zaradi novih izkušenj. Iz Zgornje Besnice pa prihaja tretja kandidatka Patricija Zorko. Je strojna tehničarka in bodoča strojna inženirka. Na izbor se je prijavila tudi zaradi poslovnih priložnosti. Veliko prostega časa preživi v fitnessu. Všeč ji je organiziranost in je vztrajna oseba, kar pride do izraza ravno pri fitnessu. Meni, da je tudi nasploh v življenju vztrajnost pomembna. **K**



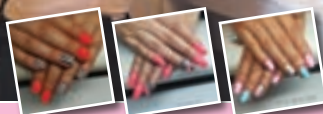
Patricija Zorko, Samantha Zarnik, Polona Adlešič

Pin Up

LEPOTNI STUDIO



Sabina Gorjanc s.p.
Britof 27, 4000 Kranj
031 874 - 019
Delovni čas po dogovoru



**NOVO
PEDIKURA**

- MANIKURA
- PEDIKURA
- DEPILOACIJA
- ANTICELULITNI TRETMA
- NEGE OBRAZA
- VRISOVANJE OBRVI
- PODALJŠEVANJE TREPALNIC
- KERATINSKO VIHANJE TREPALNIC
- OBLIKOVANJE OBRVI S KANO



Čim več zadev urejajte po telefonu

V Sloveniji je zaradi lažjega spopadanja z novim koronavirusom razglašena epidemija. V Zdravstvenem domu Kranj so postrili režim.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Obisk Zdravstvenega doma (ZD) Kranj omejite na nujne zdravstvene storitve. »Za vsak obisk se dogovorite z osebnim zdravnikom ali dežurnim zdravnikom. Zobozdravstvene storitve omejite na nujne in se prav tako za vsak obisk dogovorite z izbranim zobozdravnikom,« je pozvala direktorica ZD Kranj Lili Gantar Žura, dr. med. Čim več zadev urejajte po telefonu.

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI ZAČASNO UKINJENE »Vse preventivne dejavnosti so začasno ukinjene, o tem bodo vsi naročeni pacienti obveščeni. Datume za nov pregled bodo dobili naknadno, ko bodo razmere bolj predvidljive. Specialistični pregledi bodo omejeni in planirani,« je pojasnila Žurova.

OMEJEN VSTOP Uvedli so omejen vstop v zdravstveni dom in zobno polikliniko. Omejeno in usmerjeno je tudi gibanje znotraj zdravstvenega doma. Vsi bodo pred vstopom vprašani o morebitnem sumu na infekcijsko bolezen ter usmerjeni na ustrezne vhode.

KAKO RAVNATI, ČE ZBOLI OTROK »Za otroke potekajo neodložljiva preventiva in cepljenja v dopoldanskem času do 10. ure. Za zbolele otroke pred prihodom pokličite izbranega pediatra in se dogovorite za sprejem in uro obiska. Otroke naj spremlja le ena zdrava odrasla oseba,« je pojasnila direktorica ZD Kranj. Za informacije o koronavirusu lahko pokličete med 8. in 16. številko dežurne



Vstopna točka za odvzem brisa pred Zdravstvenim domom Kranj / Foto: Tina Dokl

službe ZD Kranj 04 208 2 110, potem pa vas bo odzivnik usmeril naprej.

OTROCI NAJ OMEJJO GIBANJE Od ponedeljka, 16. marca, vse do 29. marca je vlada na priporočilo stroke zaprla vse vzgojno-izobraževalne ustanove, torej vrtce, šole, univerze ... Izobraževanje je organizirano na daljavo. Direktorica Nacionalnega inštituta za javno zdravje dr. Nina Pirnat je poudarila: »Otroci naj omejijo gibanje in ostanejo doma; naj se ne družijo z vrstniki, se ne udeležujejo aktivnosti zunaj doma, ne spijo v isti sobi s sorojenci, v domačem okolju naj se poostrijo higienski ukrepi. Otroci, ki imajo znake akutne okužbe zgornjih dihal, naj se izogibajo stikov s starejšimi, ki so najbolj ogrožena skupina. Morda pa starši za varstvo mlajših otrok poprosijo tudi sosede za pomoč,

prostovoljce. Še enkrat pa opozarjam na dosledno umivanje rok, higieno kašlja.«

OB SUMU NA COVID-19 Če opazite simptome boleznih (kašelj, vročina, težko dihanje), ostanite doma in se izogibajte stikom z ljudmi. Pokličite osebnega zdravnika oz. dežurnega zdravnika, če kličete izven delovnega časa svojega zdravnika. Če bo sum upravičen, vas bo napotil na najbližjo vstopno točko za odvzem brisa; v kranjski občini je pred Zdravstvenim domom Kranj. Do zdravstvene ustanove se peljite z osebnim avtomobilom, in ne z javnim prevozom. Zdravnik, ki vam bo vzel bris, bo glede na vaše zdravstveno stanje ocenil, kje boste počakali na rezultate testa. Po prejemu rezultata vas bo zdravnik obvestil o nadaljnjih ukrepih. **K**

Kako pomembna je ustrezna ustna higiena?

Obisk pri ustnem higieniku je prvi korak do zdrave ustne votline in lepšega nasmeha, upočasni pa tudi napredovanje parodontalne bolezni.

Zdravi zobje in dlesni so osnova za lep nasmeh. Zmotno je mišljenje, da vsakodnevno ščetkanje zob zadošča, da ostanejo zobje in dlesni zdravi. Kopičenje oblog na zobeh povzroča gingivitis (vnetje dlesni) in parodontalno bolezen, ki je najpogostejši vzrok za izgubo zob pri odraslih in je ena od najbolj razširjenih kroničnih bolezni v Sloveniji in svetu. Parodontalna bolezen je zahrbtna bolezen, saj je v zgodnji fazi le redko boleča. Z napredovanjem bolezni pride do nepovratnega topljenja kosti, zato imajo zobje vse manj in manj podpore in postanejo majavi. Ko se pojavijo bolečine, je velikokrat že prepozno.

Bakterije pa se ne zadovoljijo samo s povzročanjem škode v ustih, ampak vplivajo tudi na splošno zdravje, saj njihovi toksini vdrejo v krvni obtok in lahko povečajo možnost srčno-žilnih in pljučnih bolezni, vplivajo na prezgodnji porod in urejenost glikemije pri sladkorni bolezni. Zadnje raziskave kažejo tudi na povezavo z Alzheimerjevo boleznijo, zato je vzdrževanje zdravja v ustni votlini zelo pomembno.

Higienska terapija je prvi korak do ustnega zdravja. Čiščenje zobnega kamna pri ustnem higieniku pomeni strokovno odstranitev bakterijskih oblog. Ustni higienik s pomočjo ultrazvoka najprej odstrani trde zobne obloge, potem s peskanjem odstrani površinska zabarvanja, ki so posledica naših razvad (kava, cigareti, pravi čaj ...), in na koncu s poliranjem zob s polirno pasto in nežno ščetko poskrbi, da so zobje bolj gladki in bleščeči. Ob obisku dobi pacient tudi navodila, kako naj ustrezno skrbi za ustno higieno sam doma.



Rezultat temeljite ustne higiene so bolj beli, čisti in gladki zobje, ki so manj dovzetni za prijemanje bakterijskih oblog. Odpravi se neprijeten zadah in krvavenje dlesni.

Obisk ustnega higienika se priporoča vsaj enkrat letno, lahko pa ga združite z rednim pregledom pri zobozdravniku.

Neža Osovníkar, dr. dent. med.

IMPLANTATI - ZOBNI VSADKI

ORALNA KIRURGIJA

DIGITALNA 3D PROTETIKA

BELJENJE ZOB

ORTODONTIJA

PREVENTIVA

ZOBNI RENTGEN 3D CBCT

USTNA HIGIENA

OZ95¹

OSOVNIKAR ZOBOZDRAVNIKI
STROKOVNJAKI ZA ZOBE

ZOBOZDRAVSTVENI CENTER OSOVNIKAR

Kapucinski trg 12

4220 Škofja Loka

Telefon +386 (0)8 330 20 10

E-mail info@osovnikar.com

www.osovnikar.com

tel: 08 330 20 10

www.osovnikar.com

e-mail: info@osovnikar.com

Spanec naj bo kakovosten

Spanec ima velik vpliv na naše zdravje, počutje in dnevno delovanje, zato naj bo zadosten in kakovosten, svetuje Žiga Lipar iz Centra za krepitev zdravja Kranj. Še zlasti najstniki spijo premalo, pri starejših pa kakovost spanca upada.

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

Spanec je izjemno pomemben proces v našem življenju, pravi Žiga Lipar, diplomirani fizioterapevt in kineziolog iz Centra za krepitev zdravja, ki deluje pod okriljem Zdravstvenega doma Kranj. »Evolucijsko gledano je spanec zelo pomemben že zaradi dejstva, da prespimo približno tretjino življenja. V nasprotnem primeru bi že izginil. Kakovosten spanec okrepi vrsto funkcij v možganih, sposobnost učenja, pomnjenja ter sprejemanja pomembnih odločitev. Pozitivno vpliva na duševno in telesno zdravje, krepi imunski sistem, spodbuja ustvarjalnost, pomaga preprečevati okužbe in uravnava telesno težo,« je poudaril Lipar in dodal, da bi težko našli proces, na katerega spanec ne vpliva pozitivno.

Kakšni procesi se dogajajo v nas med spanjem?

V grobem se znotraj ciklov spanca izmenjujeta fazi globokega in plitvejšega spanca. Povprečen cikel traja devetdeset minut, znotraj tega se izmenjujejo različno dolge faze globokega in plitvega spanca. Na začetku noči je globokega spanca več, proti jutru pa se količina globokega spanca znotraj cikla zmanjšuje in spimo bolj plitvo. V globokem spancu prihaja v možganih do »čiščenja« vseh informacij, ki smo jih prejeli čez dan. Torej v globokem delu spanca naši možgani filtrirajo ogromne količine podatkov in pomembne pripravijo na naslednjo fazo, kjer se v plitem spancu gradijo nove povezave med obstoječimi in novimi informacijami. Zato je pomembno, da spimo dovolj in telesu pustimo, da opravi, kar najbolje zna. V tej fazi tudi sanjamo.

Koliko spanca potrebujemo?

Odrasli od sedem do devet ur. Dojenčki spijo v več krajših obdobjih čez dan, v povprečju okrog 14 ur, z odraščanjem pa se število faz spanca zmanjšuje in postajajo vse daljše. Petletnik spi v povprečju 11 ur dnevno. Posebej bi omenil najstnike, ki zaradi zamika biološke ure zaspijo kasneje, vstajajo pa istočasno kot odrasli. Vstanejo težko, saj jim primanjkuje kakšna ura spanca. Zaradi učenja in rasti je pri najstnikih še vedno priporočljivo, da spijo do devet ur.

Pomanjkanje spanca je izrazito tudi pri mnogih mladih zaposlenih starših ...



Žiga Lipar, diplomirani fizioterapevt in kineziolog iz Centra za krepitev zdravja Kranj

Zagotovo. Predvsem spanec, razdrobljen na več krajših dremežev, je tisti, ki odraslim predstavlja težave. Omenil bi tudi starejše odrasle, za katere obstaja prepričanje, da potrebujejo manj spanca, a žal ni tako. Pri starejših se pojavlja upad kvalitete spanca, v primerjavi z najstnikom do sedemdesetega leta izgubijo devetdeset odstotkov globokega spanca. Pogosto se zbujajo med spanjem zaradi odhajanja na stranišče ali pa na splošno spijo slabše. Spanec ima lahko velik vpliv na dnevno delovanje starejših, lahko imajo težave s koncentracijo in spominom. Tu bi omenil možnost treninga mehurja, ki pomaga zdržati dlje ob nuji odhoda na stranišče. Smiselno je tudi izvajanje treninga mišic medeničnega dna, kar velja za odrasle obeh spolov in vseh starosti. Obrnejo naj se na ginekologa ali fizioterapevta, ki bo lahko natančno prilagodil program njihovim potrebam. Za vprašanja smo dosegljivi tudi na Centru za krepitev zdravja na telefonski številki 04 20 82 115.

Na katerih področjih se odraža pomanjkanje spanca?

Če se dotaknemo prehrane in vzdrževanja telesne teže, raziskave kažejo, da lahko že ena noč pomanjkanja spanca vpliva na hormone, ki uravnavajo našo sitost in občutek lakote. Ob utrujenosti zaradi pomanjkanja spanca se občutek lakote poveča, hkrati pa nam telo kasneje pove, da smo siti, zaradi česar pojemo več. Zato je pri vzdrževanju telesne teže potreben tudi kvaliteten počitek.

Pri spominu je spanec pomemben zaradi obdelave informacij ter grajenja novih povezav med novimi in obstoječimi informacijami med spanjem. To se zgodi v obeh fazah spanca, zato je treba spati v celoti, kar za odrasle pomeni vsaj sedem ur. V luči tega je zanimivo pogledati, ali je smiselno zadnjo noč pred testom ali izpitom žrtvovati zavoljo daljšega učenja pozno v noč. Raziskave kažejo, da ne, saj lahko izgubimo kar od dvajset do štirideset odstotkov novo naučenih informacij prejšnjega dne. Torej se je smiselno učiti prej in zadnjo noč kvalitetno prespati.

Ko govorimo o prometni varnosti, je po podatkih AMZS iz leta 2017 več kot polovica voznikov zaspanih, vsak dvajseti voznik pa je v zadnjih dveh letih zaspal za volanom. Pomanjkanje spanja povečuje možnost za nesrečo. Spanje manj kot pet ur na noč poveča to tveganje za 4,5-krat, neprekinjeno budno stanje od 17 do 18 ur pa povzroča napake pri vožnji, ki so primerljive z vožnjo z 0,5 g/l alkohola v krvi.

Zanimiva je tudi pojavnost poškodb pri mladih športnikih, ki ne spijo dovolj. Po določenih raziskavah je možnost poškodbe pri mladih športnikih, ki v povprečju spijo 6 ur, 3,5-krat večja kakor pri tistih, ki spijo 9 ur. Športne ekipe zato premišljeno izbirajo svoja prenočišča, pripeljejo svoje vzmetnice in vzglavnike. Sobe so obrnjene stran od ulice in hrupa. V športu, kjer odločajo najmanjše malenkosti, je logično, da tako pomembnega procesa, kot je spanec, ne prepuščajo naključju.

Kakšne pa so posledice dolgoročnega pomanjkanja spanca?

Dolgoročno pomanjkanje spanca je povezano z zvišanim krvnim tlakom, zvišano telesno težo, debelostjo, težavami s koncentracijo in spominom, depresijo, kardiovaskularnimi boleznimi, diabetesom tipa 2 in Alzheimerjevo boleznijo. Seznam je pri pomanjkanju spanca res dolg.

Je lahko spanca tudi preveč?

Lahko. Meja je postavljena pri povprečno devetih urah spanja. Spanec res krepi telo, a le do določene mere. Povezanost med tveganjem za smrt in količino spanca ni linearna, kar pomeni, da ne velja vedno, da več ko spimo, bolje je za nas. Količina spanja nam bo koristila do meje devetih ur, nato se krivulja spet obrne.

Ob utrujenosti si marsikdo privoščiči popoldanski dremež. Je ta koristen?

Lahko je koristen, a naj bo kratek, do trideset minut. Najbolj pomembno je, da s popoldanskim dremežem ne nadomeščamo kvalitetnega nočnega počitka.

Kaj lahko storimo za kakovosten spanec?

Imejmo ustaljen ritem odhoda k počitku. Pripravimo spalnico, ki je namenjena le spancu, okna zagrnimo, da ne prihaja svetloba od zunaj, saj lahko že svetloba javne razsvetljave vpliva na spanec. Enako odstranimo naprave v spalnici, ki oddajajo svetlobo: radio, televizor, določene luči. Temperatura v spalnici naj bo nižja kot v dnevnih prostorih, okrog 18 stopinj Celzija. Obleka in posteljnina naj bo primerni letnemu času. Eno uro pred spanjem naj bi tudi umaknili vse naprave, ki oddajajo modro svetlobo (telefon, tablica, televizor, računalnik). Pri prehrani se izogibajmo kavi, energijskim pijačam po 14. uri in alkoholu, saj ima ta negativen vpliv predvsem na zadnji del spanca. Izogibajmo se sladkorju, ocvrti hrani in hrani, ki povzroča zgago. Tudi velike količine tekočine pred spanjem niso priporočljive. Raje spijmo kakšen topel čaj, jejmo lahko hrano in preberimo kakšno poglavje v knjigi. **K**

POHOD Z RDEČIMI BALONI

Ob mednarodnem dnevu redkih bolezni, ki ga obeležujemo 28. februarja, je tokrat že šesto leto potekal pohod z rdečimi baloni, ki ga organizira Zavod 13 iz Maribora. Dogodku so se že petič pridružili tudi v Kranju, kjer se je v soboto, 29. februarja, pred Mestno knjižnico Kranj zbrala skupina okoli sedemdeset ljudi. Z rdečimi baloni v rokah se je podala prek Maistrovega trga po Prešernovi ulici in Glavnem trgu vse do Pungerta. Kot je pojasnila Alenka Štrukelj, koordinatorka pohoda v Kranju, je dogodek namenjen ozaveščanju ljudi glede redkih bolezni. Med redke bolezni spadajo tiste bolezni, ki prizadenejo največ pet ljudi na deset tisoč. Danes poznamo približno sedem tisoč redkih bolezni, na primer pljučno arterijsko hipertenzijo, cistično fibrozo, mišično distrofijo, homocistinurijo in druge. Večinoma gre za bolezni genetskega izvora, pogosto so kronične, napreduječe ter neozdravljive, saj stroka zdravi zanje še vedno ne pozna. Ocenjujejo, da v Evropski uniji z redko boleznijo živi okoli trideset milijonov ljudi, pri nas pa je približno sto tisoč takih bolnikov. **M. L.**



Letos so s pohodom želeli še posebej opozoriti na položaj mater otrok z redkimi boleznimi, ki se velikokrat počutijo nemočne. / Foto: Tina Dokl

Vlagajo v razvoj lastnih izdelkov

Podjetje AJM okna, vrata, senčila sta pred tridesetimi leti ustanovila zakonca Ajlec. Z leti so širili proizvodnjo, danes imajo 190 zaposlenih. Veliko vlagajo v razvoj lastnih izdelkov, njihov patent je tudi okno Zero Sash. Več pa v pogovoru z direktorjem podjetja AJM Trivom Kremplom.

Besedilo: **Suzana P. Kovačič**

Podjetje AJM sta pred tridesetimi leti ustanovila zakonca Ajlec,

ki sta do tedaj delovala v tujini, v gostinstvu. Kako sta prišla na idejo proizvodnje PVC-oken?

Podjetje AJM sta leta 1990 v Kozjaku nad Pesnico pri Mariboru ustanovila

zakonca Janez in Marija Ajlec s pomočjo dveh avstrijskih partnerjev. Zakonca sta kljub težkim družbeno-gospodarskim spremembam (razpad Jugoslavije in skupnega trga, posledično gospodar-



Vodstvo podjetja AJM danes, direktor Trivo Krempl je skrajno desno. Tretja z desne je soustanoviteljica podjetja Marija Ajlec. / Foto: arhiv AJM

ska kriza) verjela v svojo zgodbo in v malo podjetje, ki je ob nastanku štelo osem zaposlenih. Sicer sta svojo podjetniško pot res začela že prej, v Nemčiji, kjer sta leta 1972 odprla svoj prvi gostinski lokal, kmalu mu je sledil še eden. V želji po vrnitvi v domovino sta ju nekaj let kasneje, kljub uspešnemu poslovanju, prodala in se z zagonskimi sredstvi za nov posel vrnila v Slovenijo. Sredstva sta vložila v gradbeništvo – Janez je iz Nemčije uvozil stroje in se naslednjih trinajst let uspešno ukvarjal z nizkimi gradnjami. A njegov podjetniški duh pri tem ni spal; kakor je sam pripovedoval, je bil vedno na preži za nove priložnosti. Po nekem naključju je izvedel za plastična okna. Obiskal je bližnji salon čez avstrijsko mejo in tam prvič videl bela dvodelna okna s polkni. Kakor je večkrat dejal, je takoj vedel, da je to izdelek, ki bi se lahko uspešno tržil v Sloveniji. Najprej je ustanovil prodajno zastopstvo, kasneje pa se je odločil za lastno proizvodnjo, saj je to omogočalo trženje oken po nižji ceni. Ustanovili so podjetje, ki so ga po začetnicah vseh treh poslovnih partnerjev poimenovali AJM (Ajlec, Jäger, Mayer). Kljub uspešnemu delovanju sta se zaradi osamosvojitvene vojne v Sloveniji na začetku devetdesetih let avstrijska partnerja odločila, da izstopita iz posla. Od tukaj naprej zgodbo AJM piše družina Ajlec sama. Podjetje je postalo družinsko, eno prvih v Sloveniji.

Proizvodnjo ste hitro širili, vse več zaposlovali, tudi prodaja je prestopila okvirje domačega trga.

Danes imamo v AJM 190 zaposlenih. Zunanjih sodelavcev, ki so neposredno povezani z AJM, je še dobrih trideset. Pro-



Njihov patent in prodajna uspešnica je okno AJM Zero Sash. / Foto: arhiv AJM

”

Priporočam JUBIZOL fasadni sistem!

Robert Kranjec

ROBI KRANJEC PRIPOROČA JUBIZOL FASADNI SISTEM

”Izbral sem JUBIZOL fasadni sistem, ki je zame sinonim za vrhunsko kakovost. Tudi kot športnik sem vedno posegal po najbolj kakovostni opremi, saj je ta predpogoj za vrhunske rezultate. JUBIZOL fasadni sistem zato vsem, ki se odločate za gradnjo nove ali pa prenovo obstoječe hiše, toplo priporočam.”

www.jub.eu

JUB d.o.o.
Dol pri Ljubljani 28, SI-1262 Dol pri Ljubljani
T: 080 15 56, 01 588 4217, F: 01 588 4250
E: info@jub.si

Promocijsko sporočilo

Novo hišo Roberta Kranjca krasi fasada JUBIZOL

Robert Kranjec se je z družino preselil v novo hišo, za katero je izbral JUBIZOL fasadni sistem z zaključnim ometom Nano finish.

Robert Kranjec, ki ga vsi poznamo kot smučarskega skakalca z izjemno bogato športno kariero, se je z družino vselil v novo hišo, ki jo je zgradil v Naklem.

Po dveh desetletjih, ko je Robert v lanskem letu zaključil svojo plodno skakalno kariero, se je naš rekorder po številu poletov čez 200 metrov lotil izjemno zahtevnega projekta - gradnje nove družinske hiše. Fasadrska dela so na hiši potekala v poletnih mesecih, začela pa so se konec meseca junija. Ta je za tovrstna zunanja dela najbolj primeren, saj je pogosto sončen, a ne prevroč, z manj deževnimi dnevi pa je v zraku tudi manj vlage. Pred tem si je lokacijo v Naklem dobro ogledal JUB-ov strokovnjak, ki je na osnovi lege in višine objekta pripravil tehnično analizo objekta, da bi ugotovil, kateri fasadni sistem bi bil najbolj primeren za vgradnjo in katere materiale bi bilo potrebno uporabiti. V JUB Design Studiu zatem za svoje stranke pripravijo še barvno študijo s predlogi primernih odtenkov na fasadi, saj je estetski videz hiše, vpete v določeno lokalno okolje, pomemben za celotno sosestvo.

Čeprav je videti enostavno, je izvedba vgradnje fasade kompleksna in zahteva veliko znanja vseh, ki sodelujejo pri njej. Poleg zaščite objekta pred vremenskimi vplivi, čemur seveda pri vgradnji fasade sledi tudi Robert, je pri izbiri fasade dobro upoštevati izjemno pomembne energijske izračune. Prihranki pri pravilni vgradnji kakovostne toplotne izolacije so lahko izjemno visoki, saj dosežejo tudi do 40 odstotkov prihranka pri energiji. Pozimi tako v dobro izolirani hiši ne bo nikakršnih toplotnih izgub, poleti pa objekta ne bo potrebno dodano hladiti.

JUB d.o.o.
Dol pri Ljubljani 28, SI-1262 Dol pri Ljubljani
T: 080 15 56, 01 588 4217, F: 01 588 4250
E: info@jub.si

dajne salone imamo po vsej Sloveniji, kupci nas lahko najdejo tudi v Kranju. Tudi sama proizvodnja se je iz osnovnih belih PVC-oken razširila. Prerasla je v obsežen proizvodno-prodajni program. AJM je postal pomembno mednarodno podjetje, ki svoje izdelke trži v EU in širše. Če si lahko dovolimo malo slikovitosti, vsako tretje okno iz naše proizvodnje gre v tujino. Letni promet podjetja znaša okrog 20 milijonov evrov. Poleg slovenskega smo prisotni še na avstrijskem, švicarskem, nemškem, hrvaškem trgu. V Avstriji in Švici smo že pred leti ustanovili hčerinski podjetji. V Avstriji, kjer kupci največ povprašujejo po naših lesenih oknih, imamo npr. tudi zelo razvejano mrežo približno petdesetih zastopnikov. Naše najbolj zahtevne in ekskluzivne izdelke pa prodamo tudi na oddaljene trge v Rusijo, Japonsko, Južno Korejo.

Kaj vas loči od konkurence?

Sami izdelujemo široko paleto stavbnega pohištva iz vseh materialov – PVC, aluminij in les. V ponudbi so praktično vse oblike stavbnega pohištva od oken do balkonskih vrat, drsno-dvižnih vrat in drugih različic premičnih/drsnih

steklenih sten, vhodna vrata, senčila in številni dodatki, vse v kompletu s strokovno montažo.

Verjamemo, da nas od konkurence loči najprej kakovost naših izdelkov, tudi dejstvo, da pri nas kupec lahko pričakuje več. Oken in vrat ne (zgolj) prodajamo, ampak skušamo vsakega kupca posebej najprej izobraziti, ga seznaniti s ključnimi značilnostmi sodobnega stavbnega pohištva in mu pri tem predstaviti zanj najboljšo rešitev. Kar se pri nekom obnese kot odlična rešitev, se pri drugem ne bo, saj je treba upoštevati številne parametre. Naši merilci, svetovalci na terenu opravijo brezplačne izmere in svetujejo najboljšo rešitev.

Izdelke vseskozi dopolnjujemo in razvijamo. Tako PVC-okna npr. nimajo več jeklenih ojačitev, ampak profile iz steklenih vlaken. Okno s tem pridobi na izolativnosti, profili so ožji, stekla večja, prostori zato bolj svetli. Vsa stekla tudi npr. lepimo v krilo okna, kar dviguje nivo varnosti in stabilnosti. Inovativnih rešitev je še veliko. Zelo dobro imamo organizirano tudi poprodajno službo, program rednega servisiranja svojih izdelkov.

Leta 2013 ste predstavili revolucionarno okno AJM Zero Sash. Kakšne so njegove posebnosti?

V podjetju veliko vlagamo v razvoj svojih izdelkov. Medtem ko so naša PVC- in ALU-okna razvita skupaj z našimi dobavitelji profilov, uglednimi nemškimi proizvajalci Aluplast in Wicona, smo na področju lesa razvoj opravili sami. S pomočjo lastnega znanja in izkušenj smo razvili dva profila – AJM 78 in AJM Pasiv 90, ki ju ponujamo v več različicah. Lastnega razvoja so tudi vhodna vrata v treh različnih linijah različnih modelov; vsa pa so narejena v Sloveniji. Lesena okna AJM smo v celoti razvili sami ter jih testirali in certificirali na nemškem gradbenem inštitutu IFT Rosenheim, ki je vodilna evropska institucija za merjenje in testiranje stavbnega pohištva. Za vsa naša lesena okna kupci lahko prejmejo EKO subvencijo. Iz lesenih oken izhaja tudi naša prestižna linija oken, balkonskih vrat, steklenih sten in vhodnih vrat, ki se imenuje Zero Sash in jo lahko v taki obliki s patentiranimi rešitvami kupec dobi samo pri nas. Značilnost linije



- SALON KOPALNIC
- PLOŠČICE
- SANITARNA KERAMIKA
- SANITARNE ARMATURE
- NOTRANJA VRATA
- TUŠ KABINE IN KADI
- KOPALNIŠKO POHIŠTVO
- PRENOVA

 **dolnov**

Šuceva 23, Kranj
dolnov@dolnov.si
04 201 30 14

Veliko znižanje eksponatov

www.dolnov.si



Svojo poslovalnico ima podjetje AJM tudi v Kranju na Cesti Staneta Žagarja. / Foto: Primož Pičulin

Zero Sash je, da je pri oknih in balkonskih vratih krilo na videz v celoti iz stekla, brez vidnega okvirja, tudi kljuka je montirana v steklo. Stekljeni rob je v emajlirani črni barvi, podboj okna pa je iz visokokakovostnega slovenskega lesa. Znotraj te linije najdemo tudi vhodna vrata, ki so prav tako v celoti v videzu stekla, tak je tudi podboj. Okna, kot tudi vhodna vrata imajo odlične toplotno- in zvočnoizolativne lastnosti. So rešitev za energetske varčne gradnje.

Ker sta razvoj in inovativnost gibalno napredka, je naša želja vsako leto na trg lansirati vsaj en nov izdelek med okni in en nov izdelek med vrati. Naš največji izziv pa je razvoj energetske učinkovitega stavbnega pohištva nove generacije, ki posega tudi na področje digitalizacije, konkretno v segment IOT (Internet of things/internet stvari); potreben bo razmislek o tem, kako lahko s pomočjo sodobnih pametnih tehnologij okna in vhodna vrata še izboljšajo naše bivanje, prispevajo k energetske učinkovitosti doma in s tem k trajnostnemu razvoju naše družbe.

Vodenje podjetja je pred nekaj leti prevzela druga generacija družine Ajlec – hčere Monika, Jasmina in Julija, skupaj z zakonskimi par-

” Naš največji izziv pa je razvoj energetske učinkovitega stavbnega pohištva nove generacije, ki posega tudi na področje digitalizacije, konkretno v segment IOT (Internet of things/internet stvari); potreben bo razmislek o tem, kako lahko s pomočjo sodobnih pametnih tehnologij okna in vhodna vrata še izboljšajo naše bivanje, prispevajo k energetske učinkovitosti doma in s tem k trajnostnemu razvoju naše družbe.

tnerji. Od leta 2014 ste direktor podjetja ...

... pred prevzemom te funkcije pa sem bil odgovoren za prodajo. Soustanoviteljica Marija Ajlec podjetje redno obiskuje in spremlja njegovo poslovanje. Mlajši generaciji je vedno na voljo s svojim znanjem in izkušnjami, ki sta si jih z Janezom (ki se je od nas poslovil leta 2017) nabrala res veliko.

Lani ste prejeli okoljski certifikat Znak kakovosti v graditeljstvu (in ne prvič), ki ga podeljuje Gradbeni inštitut ZRMK. Kakšno težo ima ta certifikat?

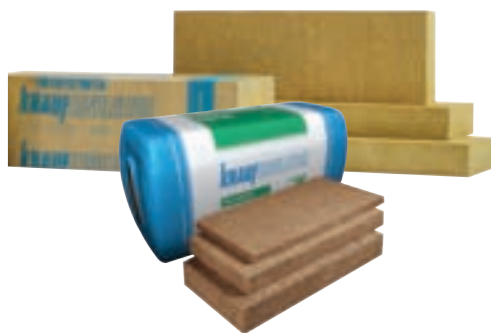
Znak kakovosti v graditeljstvu (ZKG) imamo v podjetju AJM že vsaj dve desetletji, certificiranje pa redno obnavljamo. Gre za sistem ocenjevanja izdel-

kov in storitev s področja graditeljstva in označuje dobre in najboljše izdelke in storitve graditeljstva v Sloveniji. Njegov namen je, da naročnikom in potrošnikom pomaga pri odločitvi za investicijo ali naročilo.

Hkrati pa je ZKG tudi dokaz kakovosti proizvajalca in njegove poslovne uspešnosti ter zadovoljstva investitorjev in uporabnikov. AJM ima tudi certifikat Družini prijazno podjetje, ki usklajuje družinsko in poslovno življenje zaposlenih. V treh desetletjih se je nabralo še veliko priznanj. Izpostavim naj le potrošniška Trusted Brand (zaupanja vredna blagovna znamka) in Best buy (najboljše razmerje med kakovostjo in ceno) ter še bonitetno oceno trojni zlati A – AAA, ki izkazuje poslovno odličnost. **■**



MOČ NARAVNE IZOLACIJE



Iz legende o mineralnem ovnu se je rodila vznemirljiva realnost – **napredni proces** proizvodnje mineralne volne Knauf Insulation za popolno ugodje **zdravega bivanja**.

Mineralno volno Knauf Insulation odlikuje:

- naraven izvor,
- vrhunska **toplotna izolativnost**,
- **negorljivost**,
- visoka stopnja **absorpcije zvoka**
- **paropropustnost**, ki omogoča "dihanje" konstrukcije.
- **Za izolacijo fasad, streh, sten in tal.**

challenge.
create.
care.

KOPALNICE

Bana

Nove rešitve brez ovir

BANA, TRGOVINA IN STORITVE D.O.O., JEZERSKA CESTA 6, 4000 KRANJ

T 04/2361 - 240, e-mail info@bana.si

www.bana.si



KOMPLETNA PRENOVA KOPALNIC

Akcija

**PRI NAKUPU TUŠ KABINE
MONTAŽA BREZPLAČNO**

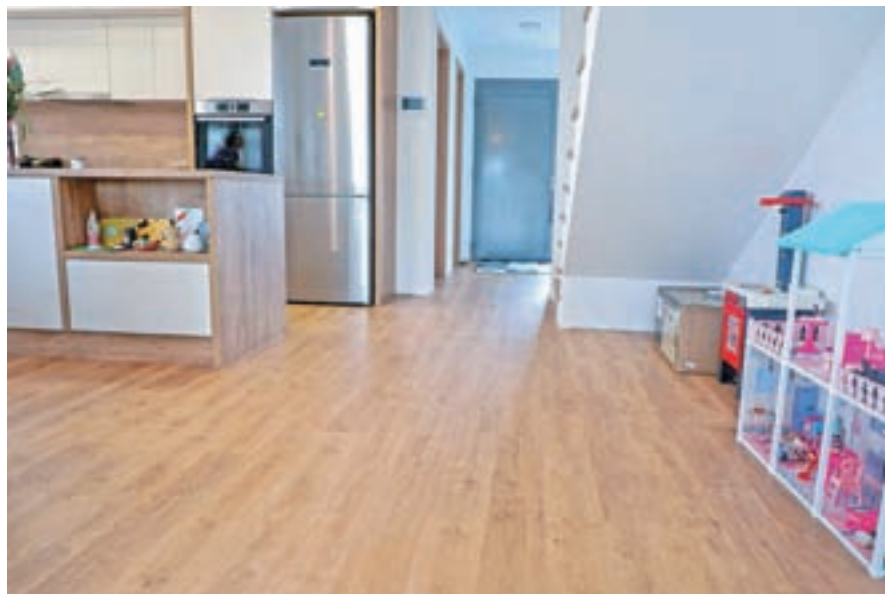
Vinil vse bolj priljubljen

Vinilne talne obloge s široko paleto dekorjev in vzorcev postajajo vse bolj priljubljene.

Besedilo: **Ana Šubic**

Priljubljenost vinilnih talnih oblog v zadnjih letih narašča ne le pri nas, pač pa tudi po svetu. Tistih, ki prisegajo na les in druge naravne materiale, vinil najbrž ne bo prepričal, saj je izdelan iz sintetičnih oz. umetnih materialov, a je kljub temu lahko videti zelo naraven. Vinil si utira pot v stanovanjske in druge prostore s širokim spektrom dekorjev, vzorcev in barv, ki zelo prepričljivo posnemajo videz lesa, kamna, keramike, betona ..., poleg tega je tudi trpežen in cenovno dostopen. Da ima vinil kar nekaj prednosti pred ostalimi talnimi oblogami, poudarjajo tudi v kranjskem svetovalno-prodajnem salonu Les 3 plus. »Za parket bi rekli, da je tradicionalna talna obloga. Izdelan je iz naravnih materialov. Tako marsikomu ni všeč vinilna talna obloga, kljub številnim prednostim. Laminat pa je še vedno priljubljen zaradi svoje cenovne dostopnosti,« so razložili.

MED NAJBOLJ PRILJUBLJENIMI DEKORJI IMITACIJI LESA IN BETONA Vinil je po



Vinil je primeren za vse vrste notranjih prostorov. / Foto: Tina Dokl

njihovem odlična rešitev za vsak dom. »Zaradi sodobnega načina življenja se marsikdo odloči ravno za vinilno talno oblogo. Najprej lahko v ospredje postavimo čiščenje, ki je zelo enostavno. Če govorimo o popolnoma lepljenem vini-

lu, je ta obloga tudi voodoporna. Za čudovit videz vinilnih oblog pa so poskrbeli proizvajalci sami zaradi konkurence na trgu po celem svetu. Veliko se jih je približalo naravnemu videzu lesa – grče, beljave, reliefna oz. bolj groba zgornja plast,« so pojasnili. V salonu Les 3 plus kupci povprašujejo po vseh vrstah vinilnih oblog, med najbolj priljubljenimi pa so dekorji v imitaciji lesa in betona.

NA TRGU PRAVA POPLAVA VINILOV Na tržišču je prava poplava dekorativnih vinilnih talnih oblog, zato kupci pri izbiri nimajo lahke naloge. Že na začetku naj bodo pozorni, da imajo obloge potrebne certifikate in so okolju prijazne. »Tekom razvoja so tudi proizvajalci vinilov začeli slediti globalnim in lokalnim zahtevam. Zahteve so zelo stroge. Na trgu se pojavlja zelo veliko vrst vinilnih plošč. V našem prodajnem programu imamo takšne, ki jih je možno

HÖRMANN
garažna in vhodna vrata

Dom je, kjer se počutimo varne



Avtomatska garažna vrata
od 850 €*
Vhodna vrata brez osvetlobe
od 1.272 €*
* Priporočena cena za akcijske proizvode oz. velikosti, vključno z montažo in 9,5 % DDV. V veljavi pri vseh pooblaščenih zastopnikih v Sloveniji do 31.12.2020.

GARAŽNA IN VHODNA VRATA HÖRMANN

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

stoodstotno reciklirati in ne vsebujejo mehčal,« so razložili v Les 3 plusu ter dodali, da o ustreznosti oblog obstajajo številne informacije in da naj se kupci pred nakupom posvetujejo s prodajalci.

NA KLIK ALI LEPLJENI Prav tako naj se kupci s ponudniki dobro posvetujejo tudi, kateri vinil je sploh primeren za njihov dom oz. poslovni prostor, kakšne so njihove želje, potrebe ... Vinilne talne obloge se med seboj ločijo že po razredu obrabe, izbirati je možno med različnimi cenovnimi razredi in tudi različnimi debelinami zgornjega sloja. »Po načinu polaganja se delijo v dve skupini: na vinil, ki se lepi na tla, in klik sistem, ki se polaga plavajoče. Razlika med klik sistemom in vinil ploščami za lepljenje je v sami debelini plošče ter bistveno v sistemu priprave podlage. Podlaga mora biti pravilno pripravljena. Treba je upoštevati zaporedje del, čas sušenja estriha in materialov ter uporabljati kvalitetne materiale.«

Kako pa poteka nameščanje vinilne talne obloge in ali se tega lahko lotimo tudi sami? »Vse je odvisno od prostorov. Vsak prostor je drugačen, lahko gre za novogradnjo ali adaptacijo. Tu vedno

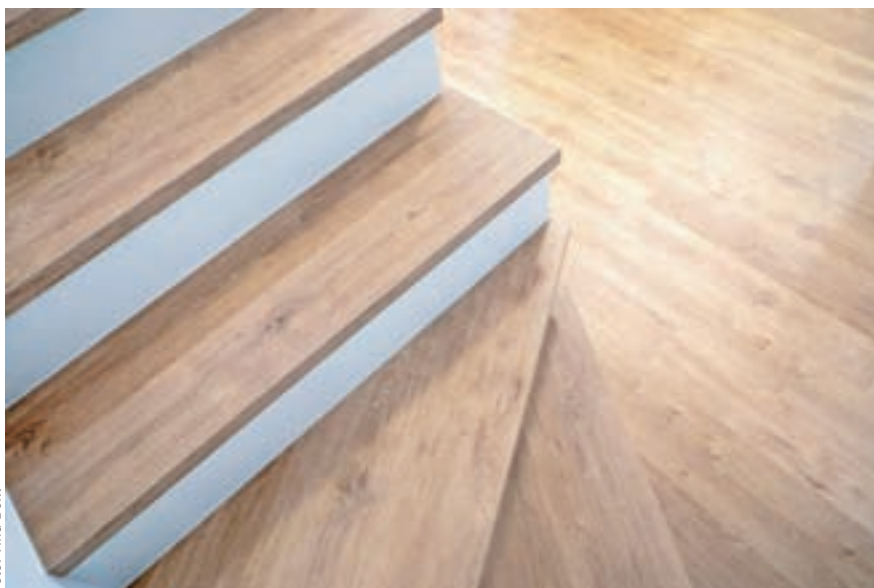


Foto: Tina Dokl

Z vinilom je možno obložiti tudi stopnice in tako ustvariti enoten videz doma.

»Vinil je sicer primeren za vse vrste notranjih prostorov. Za bivalne prostore je lahko na klik ali za lepljenje. Občasno stranke povprašujejo tudi po vinilu za kopalnice. Menimo sicer, da je za te prostore še vedno najboljša keramika,« so razložili v svetovalno-prodajnem salonu Les 3 plus.

SVET SENČIL

Že 20 let z vami!

SENČILA®
ASTERIKS

www.asteriks.net

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

SENČILA ASTERIKS d.o.o.

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

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

zagovarjamo, da naj talno oblogo namesti strokovno usposobljena oseba. Vsakdo si želi, da je končni izdelek kvaliteten, da ni kasnejših težav,« so odgovorili.

VSI NISO PRIMERNI ZA TALNO GRETJE

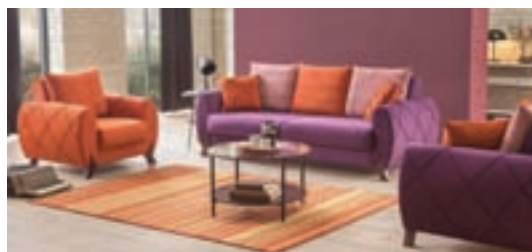
Vinil je sicer primeren za vse vrste notranjih prostorov. Za bivalne prostore je lahko na klik ali za lepljenje. »Občasno stranke povprašujejo tudi po vinilu za kopalnice. Menimo, da je za te prostore

”Vzdrževanje vinilne obloge je preprosto. Tako kot vse talne obloge je treba tudi vinil redno čistiti že zaradi videza in higiene, kar vpliva na njegovo življenjsko dobo. Vsakodnevno vinilne obloge čistimo s sesalcem in vlažno krpo, trdovratno umazanijo pa odstranimo z nevtralnimi čistilom. Pri vinilih na klik pa je pomembno suho čiščenje – torej čim manj vode.



Foto: arhiv Les 3 plus

Med najbolj priljubljenimi so vinilne obloge v imitaciji lesa in betona.



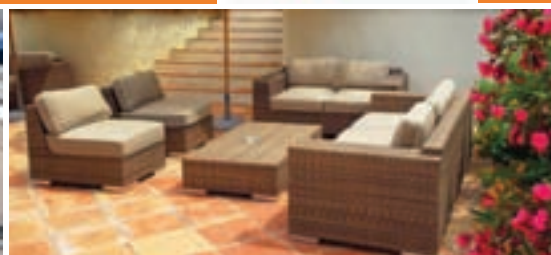
V podjetju Fin-tex v Kranju vam ponujamo veliko vrst blaga in tkanin za najrazličnejše namene. Že vse od leta 2004 se trudimo, da spremljamo najnovejše trende in se strankam priporočimo z najustreznejšo ponudbo. Vse tkanine so evropskega porekla, s certifikati o zagotavljanju kakovosti po aktualnih standardih.

V naši poslovalnici v Kranju boste našli veliko izbiro različnih vzorcev dekorativnega blaga in umetnega usnja za pohištvo in navtiko, tkanin za opremo avtomobilov in avtodomov, akrilnih tkanin za senčila in zunanje pohištvo, pene ter pestro izbiro tkanin in umetnega usnja za izdelavo torbic in nahrbtnikov.

Več najdete na www.fin-tex.si

Naslov poslovalnice: Ul. Mirka Vadnova 19 v Kranju (Primskovo, poleg Hobby Arta)
Naš delovni čas: pon.–sreda 8h–15h, četrtek 8h–17h, petek 8h–14h
Kontakt: 041 752 020, 030 654 333, fintex@siol.net

FIN-TEX



še vedno najboljša keramika,« svetujejo v Les 3 plusu. Opozoriti velja, da vsi vinili niso primerni za talno gretje. Tako denimo vinil na pluti ni primeren, saj je pluta toplotni izolator. Je pa z vinilom možno obložiti tudi stopnice, s čimer lahko v domu ustvarimo enoten videz, če izberemo enak dekor kot v ostalih prostorih. Nekateri ga uporabljajo tudi kot stensko dekoracijo. »Po naših izkušnjah se za oblaganje sten z vinilom ne odloči veliko ljudi. Za to obstajajo materiali, ki so bolj primerni.«

ČIŠČENJE IN VZDRŽEVANJE VINILA. Vzdrževanje vinilne obloge je preprosto. Tako kot vse talne obloge je treba tudi vinil redno čistiti že zaradi videza in higiene, kar vpliva na njegovo življenjsko dobo. »Vsakodnevno se lahko vinilne obloge čistijo s sesalcem in vlažno krpo. Trdovratno umazanijo lahko odstranite z nevtralnimi čistilom. Svetujemo, da upoštevate navodila proizvajalca. Pri vinilih na klik pa je pomembno suho čiščenje – torej čim manj vode,« so svetovali. Vinilne talne obloge veljajo tudi za trpežne, zato so priljubljene tudi pri družinah z majhnimi otroki in hišnimi ljubljenci.

Kot pravijo v Les 3 plusu, je ob upoštevanju navodil proizvajalcev vinilna talna obloga lahko obstojna zelo dolgo. Navodila se med drugim nanašajo na pravilno pripravo podlage. Za izvedbo del je zelo pomembna ustrezna talna vlaga. Pri novih estrihih se izmeri s kalibrirano napravo, pri starih podih pa je potrebna pravilna priprava pred polaganjem nove obloge. Proizvajalci opozarjajo tudi na primerno skladiščenje talne obloge ter na upoštevanje pravil polaganja in kasnejšega vzdrževanja. **K**



Foto: arhiv Les 3 plus

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

Čistilna naprava One2clean

Inovativna čistilna naprava nemške kakovosti, ki poskrbi za družinski proračun in okolje.

Visok učinek čiščenja, v rezervoarju ni električnih komponent. Praznjenje le enkrat na tri leta, nizka poraba energije in minimalno vzdrževanje.

Rezervoar je povozen.



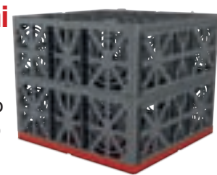
Deževnica

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



Ponikalni sistemi

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



Lovilci olj in maščob

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



QUALITY **25** let garancije **50** let dolga dobavna doba **%** v akciji **Če kratkočas**

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

3D-izris kopalnic

V trgovini Obi Kranj so v začetku letošnjega leta prenovili sanitarni oddelek, popolnoma na novo pa omogočajo tridimenzionalni izris kopalnic.

PONUDBA

Na njihovem oddelku kopalnic najdete širok izbor kopalniških izdelkov za vsak žep, vendar tudi priznanih blagovnih znamk. Poskrbijo za vse tipe strank, bodisi tiste, ki bi radi kopalnico prenovili, kot tudi za vse, ki kopalnico opremljajo prvič. Pri njih poleg prijaznega svetovanja najdete keramiko za tla in stene, straniščne školjke, podometne kotličke, umivalnike, armature, tuš kabine, kopalne kadi, kopalniško pohištvo ter dodatke.

TRENDI

Cilj opremljanja kopalnic je dobro počutje ter čim lažje čiščenje in vzdrževanje. V trendu je, da se namesto običajnih tuš kabin s kadičkami vgradi prostor za tuš brez vrat, z izlivom v kanaletu in s pregradno steno iz kaljenega stekla, uporabljajo se ploščice večjih formatov, ki se lahko polagajo na stik, torej brez fug, kar prav tako omogoča lažjo nego. Priljubljene so ploščice v imitaciji lesa, ki kopalnici dajo toplino. Priporočajo, da so WC-školjka, bide ter kopalniško pohištvo dvignjeni, tako da so tla zaradi preprostejšega čiščenja v enotni površini. Trenutno so moderni nadpultni umivalniki, dvignjene pipe, WC-školjke brez roba in s tem brez zadrževanja umazanije, ter WC-deske s počasnim spuščanjem.



Vodja trgovine Obi Kranj Tanja Širovnik zagotavlja, da bodo stranke z novo storitvijo 3D-izrisa kopalnic zelo zadovoljne.

ZALOGA

Na zalogi imajo večino artiklov, zato vam na začetek izvedbe del zaradi dobave blaga ni treba čakati, poleg tega vam izbrani material dostavijo na dom. Pohvalijo se lahko tudi s pestro izbiro ogle dal vseh oblik z osvetlitvijo ali brez, na zalogi imajo grelnike vode (bojlerje), korita za kuhinje ali pralnice.

3D-IZRIS

Izris je za zdaj še brezplačen in neobvezujoč. S seboj prinesete le točne mere kopalnice ter pozicijo priključkov, oken in vrat. Pri izrisu se bodo prilagajali vašim željam, hkrati vam bodo pomagali tudi s svojimi idejami in uporabnimi predlogi.

Obi trgovina z materiali za gradnjo in dom, d. o. o.

Stara cesta 25, 4000 Kranj, tel.: 04 281 24 15, www.obi.si

E-pošta: marktsi774@obi.si

**PRENOVLJEN
ODDELEK KOPALNIC**

Obi Kranj

**3D IZRIS
KOPALNIC**

Obi

M SORA

Imejte svoj pogled





Hiša popolne **mobilnosti!**



01/23-55-665

www.cresnik.si

- Velika ponudba rabljenih vozil z znano zgodovino in garancijo
- Jamčimo kvaliteto
- Financiranje uredimo takoj

VABLJENI V VISOKO SUV DRUŽBO



AMZS



ČLANSTVO V AMD KRANJ Z VAMI ŽE VEČ KOT 70 LET

Zato, ker vam članstvo in storitve AMZS nudijo največ:

- hitro in strokovno pomoč na cesti 24 ur na dan,
- servisne storitve v centrih AMZS,
- brezplačne informacije in nasvete,
- popuste doma in v tujini.

Poleg osnovne vloge društva pri pomoči vsem članom imamo v AMD Kranj še pomembno dejavnost: ugodno letovanje v lastnih počitniških apartmajih v Termah Moravske Toplice in Termah Čatež. Oba apartmaja sta opremljena s klimatsko napravo in TV. Izkoristite tudi ugodnosti pri naših partnerjih. Včlanite se lahko v naši pisarni Koroška cesta 53d, ob ponedeljkih in sredah od 9. do 15. ure in petkih od 9. do 13. ure ali v AMZS na Bleiweisovi cesti 36 (poleg vojašnice).



Vsekakor je dovolj razlogov, da postanete naš član. Dodatne informacije na telefonu (04) 23 80 240 ali amd.kranj@siol.net.

SPLAČA SE IN KORISTNO JE BITI ČLAN AMD KRANJ IN AMZS

AVTO MOTO DRUŠTVO KRANJ, KOROŠKA C. 53D, KRANJ
Tel: 04/23 80 240, e-pošta: amd.kranj@siol.net

V borbi z blatom in peskom

Slovenija Offroad 2020

Gramoznica Graben v Radovljici je bila 7. in 8. marca letos prizorišče hitrostnih in težavnostnih voženj s terenskimi avtomobili. Že v preteklih štirih letih se je gramoznica izkazala kot odlično prizorišče za vožnje s terenskimi avtomobili, saj omogoča pripravo atraktivnih prog s številnimi vzponi, prelomnicami, jezerci in drugimi terenskimi ovirami. Organizatorji so program prireditve tokrat raztegnili na dva dni in je privabila okoli šest tisoč obiskovalcev. V sobotnem popoldnevu se je na progo najprej pognala šesterica voznikov s posebej predelanimi avtomobili za težavnostno preizkušnjo, v nedeljo so se zvrstile tudi vožnje za hitrostne preizkušnje. Gledalci so uživali v številnih prehitevanjih, drsenju avtomobilov skozi ovinke in škropljenju blata, ki ga tokrat res ni manjkalo. **K**



Petkov dež je omogočil »ravno prav« blatne pogoje za adrenalinsko vožnjo.

NOVI PEUGEOT 208

ODDOLGOČASI PRIHODNOST



PEUGEOT




ELEKTRIČNI ALI BENCINSKI/DIZELSKI MOTOR
 PEUGEOT 3D i-Cockpit®*
 POLAVTONOMNA VOŽNJA**

MOTION & e-MOTION

5 LET
JAMSTVA

PROGRAM UGODNOSTI
MajPeugeot



PEUGEOT PRIPOROČA TOTAL Poraba v kombiniranem načinu vožnje: od 0 do 4,9 l/100 km. Izpuh CO₂: od 0 do 113 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6. Vrednost specifične emisije dušikovih oksidov NOx: od 0 do 0,0459 g/km. Emisije trdnih delcev: od 0 do 0,00072 g/km. Število delcev: od 0 do 4,20. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. *Serijsko odvisno od nivoja opreme. **Inteligentne funkcije za pomoč pri vožnji in večjo varnost. Na voljo kot opcijska oprema.

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

Kaj potrebujem za vožnjo v tujini

Besedilo: **Aleš Senožetnik**

Pred odhodom v tujino navadno preverimo veljavnost osebnih dokumentov ter sklenemo ustrezno zdravstveno zavarovanje. V primeru, da bomo v tuji državi, kamor se odpravljamo, vozili tudi avtomobil, pa nam utegne prav priti tudi mednarodno voziško dovoljenje. Gre za prevod

nacionalnega voziškega dovoljenja in je dokument, ki ga priznava Organizacija združenih narodov, sprejemajo pa ga v skoraj 120 državah sveta. Pri nas je za izdajo mednarodnega voziškega dovoljenja pristojna Avto-moto zveza Slovenije (AMZS). Kot pravijo na AMZS, je mednarodno voziško dovoljenje obvezen dokument v nekaterih državah, toda tudi v primeru, da ni, vozniku ob policijskih kontrolah, prometnih prekrških

ali nesrečah lahko olajša in pospeši formalnosti. Na nacionalni avtomobilistični zvezi priporočajo dovoljenje predvsem v primerih, da v neevropskih državah najamemo vozilo. V zadnjih letih število izdanih mednarodnih voziških dovoljenj narašča. Najpogosteje jih izdajajo voznikom, ki potujejo v ZDA, Kanado, azijske države (Japonska, Tajska, Indonezija, Vietnam, Filipini), Avstralijo, Rusijo, ZAE in na Novo Zelandijo.



SKRBI ZA OKOLJE



JE DRZEN



JE TEHNOLOŠKI

SUZUKI JE 4X4 HIBRID










Way of Life!

IZBERI HIBRIDA. VOZI SUZUKI.





ZMOGLJIVOST
NA VSEH PODLAGAH



SAMOZRENJO
POLNILENJE



NESPOREMENOST
PROSTORNOSTI



UČINKOVITA
PORABA GORIVA



SKRB
ZA OKOLJE

Kombinirana poraba goriva in izpusti CO₂: 3,9-7,7 l/100km in 90-174 g/km, emisijska stopnja: EURO6, specifična emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0042-0,0334 g/km, trdi delci: 0,00019-0,00086/km, število delcev: 0,55-3,160 E11/km. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Vse nadaljnje informacije o specifični porabi goriva in specifičnih emisijah CO₂ iz novih osebnih vozil najdete v Priložniku o varčni porabi goriva in emisijah CO₂, ki ga lahko brezplačno pridobite pri pooblaščenem SUZUKI partnerju in na spletni strani www.suzuki.si. Slike so simbolične.



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



AMZS dokument izdaja bodisi po Ženevski ali Dunajski konvenciji. Po prvi velja eno leto, po drugi pa tri leta od dneva izdaje. Za izdajo dovoljenja potrebujemo poleg izpolnjene vloge in slovenskega vozniškega dovoljenja še veljaven osebni dokument in fotografijo. Cena izdaje za dovoljenje po Ženevski konvenciji znaša 24, po Dunajski pa 31 evrov. Mednarodno vozniško dovoljenje po Ženevski konvenciji priporočajo predvsem za obisk ZDA, kamor se odpravljajo tudi številni slovenski državljani, pa tudi Japonske, Malezije in Tajske. V primeru, da je ciljna država potovanja podpisnica obeh konvencij, pa bo zadostovalo izdano dovoljenje po Dunajski konvenciji, pravijo na AMZS. V primeru potovanj v kakšno izmed bližnjih držav pa se velja pozanimati, ali potrebujemo tudi zeleno karto – mednarodno potrdilo o zavarovanju avtomobilске odgovornosti. Gre za evropski sistem, v katerega je vključenih 43 držav, vendar zaradi zamudnega preverjanja na mejah, v večini držav že registrska tablica služi kot dokaz, da je vozilo zavarovano. Kljub temu pa je tudi v teh drža-



Foto: Tina Dokl

vah zelena karta priporočljiva, saj olajša formalnosti v primeru prometne nesreče. Med bližnjimi državami pa je še

vedno obvezna v Bosni in Hercegovini, Črni gori, Albaniji, Moldaviji, pa tudi Ukrajini in Rusiji. **K**

Novi Renault CLIO

Slovenski avto leta 2020

Že za **10.490 €***

Bonus 300 € ob menjavi staro za novo**

Obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 99 €***

5 let podaljšanega jamstva****

RENAULT
Passion for life

*Podana maloprodajna cena (MPC) je neobvezujoča priporočena cena in vključuje 22-odstotni DDV in DMV. Cena velja za model Renault Clio Life S&C 75 s paketom Cool (klima, radio), z že vključenim rednim popustom v višini 800 € in dodatnim popustom v višini 400 € ob nakupu preko Renault financiranja. **V kolikor želite zamenjati svoj stari avtomobil, vam ob nakupu novega modela znamke Renault priznamo 300 € bonusa. Odlomitev o sprejemu vašega rabljenega vozila v račun je diskrecijska pravica posameznega pooblaščenega distributerja. ***Ob nakupu avtomobila preko Renault Financiranja prejmete prvo leto subvencionirano obvezno in osnovno kasko zavarovanje za 99 € in bon za obnovo zavarovanja v višini 150 € v naslednjem letu. Pogoji za pridobitev omenjenih ugodnosti je obnova avtomobilskega zavarovanja v naslednjem letu preko Renault Financiranja. ****5 let jamstva ob nakupu avtomobila prek Renault Financiranja obsega 2 leti tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 3., 4., in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Več informacij o ponudbi, nakupu in pogojih nakupa je na voljo na renault.si. Poraba pri mešanem ciklu: 4,1–6,3 l/100 km. Emisije CO₂: 109–142 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6Dt. Emisija NOx: 0,0175–0,0275 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,00023–0,00088 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0,05–0,72. Vrednosti meritev porabe in emisij ustrezajo novemu standardu meritev WLTP. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov.

Renault priporoča **Castrol**

RENAULT Clio
★★★★★
BEST IN CLASS 2019
Slovenija

COPYRIGHT: JAN STEINHILBER

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.

[reanault.si](https://www.renault.si)

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

VW Golf 2020 postavlja nova merila

Nič več vrtljivih gumbov in mehanskih stikal.



Her nec
VLEČNE KLJUKE

Kvalitetna in hitra montaža

www.her nec.si
info@her nec.si
Tel: 01 362 10 11

Her nec, d. o. o.
Spodnje Pirniče 52c
1211 Ljubljana Šmartno

BRINK

Your perfect fit
brink.eu



Digitalna notranjost golfa 8

Golf osme generacije ostaja tipičen golf, zaradi ravno pravnje modernizacije bo na cesti ostal prepoznaven. Pri VW so ga postavili na staro tehnično osnovo, kar pomeni bolj ali manj enake mere kot doslej (je sicer malce daljši in nižji kot prej, a je zadržal enako medosno razdaljo) in nespremenjeno prostornost.

Novega golfa odlikuje dinamična oblika, spuščena sprednji del z ozkimi LED-matičnimi žarometi in novim logotipom ter dinamično zasnovana mreža hladilnika maska. Na zadnjem delu dominirajo zadnja svetila, difuzor in izpušne cevi, ki diskretno izginjajo pod zadnjim odbijačem. S kar revolucionarno vnemo pa so se lotili armaturne plošče, ki je odslej povsem digitalna, tako v sklopu merilnikov pred voznikom kot na zaslonu na sredinskem delu armaturne plošče. Pri novem golfu je digitalno prav vse: nastavljanje temperature, brskanje po izbirnikih, uravnavanje glasnosti radia, vklop asistenčnih sistemov in vse ostalo. Ena od prednosti takšne digitalizacije je omogočanje personalizacije prek oblaka. To pomeni, da bodo vaše nastavitve vedno šle z vami, ko se boste iz enega preselili v drugega golfa. Novi golf je prvi avto, ki zna komunicirati z infrastrukturo (obcestno opremo) in drugimi avti na razdalji do 800 metrov prek novega skupnega protokola car2X. Car2X je tehnologija, ki bo v prihodnosti pomenila hrbtenico za avtonomno vožnjo in bo pomembno zmanjšala število nezgod ter zastojev. Car2X na primer zaznava: prometne nezgode, vozila v okvari, konce zastojev, gradbišča, samodejna zaviranja v sili, intervencijska vozila ...

Golf VIII ima kar osem novih pogonskih različic. V ponudbi bodo bencinski in dizelski motorji, blagi hibridi in priključni hibridi. Povsem električna različica (BEV-baterija in elektromotor) je odslej prepuščena novim modelom ID.3 in ID.4.

VW golf je fenomen evropske avtomobilske zgodovine. Od začetka izdelave leta 1974 do danes so jih v sedmih generacijah izdelali že več kot 35 milijonov! Tudi po toliko letih pa ostaja eden najbolj znanih in prodajanih avtov na svetu. Še več, aktualni volkswagen golf je daleč najbolj prodajan avto v Evropi, v Sloveniji ga je lani prehitel renault clio. Zato ni čudno, da se segment kombilimuzin imenuje kar »golfov« razred. Novega golfa že lahko naročite za osnovno ceno nekaj manj kot 20 tisoč evrov. **K**



Novi Golf

Mobilna ikona postaja digitalna ikona

Novi Golf se predstavlja. In postavlja nova merila na področju digitalizacije na cesti. Inteligentni asistenčni sistemi vsako vožnjo spremenijo v udobno in sproščeno izkušnjo.

Novi Golf – eno generacijo bolj udoben, inteligentnejši in bolj povezan.

Naj vsakdan nikdar ne bo vsakdanji

Novi Golf se zaradi svoje markantne zunanosti vedno in povsod znajde v središču pozornosti. Njegova podoba je odslej še bolj samozavestna, športna in dinamična. A kljub temu ostaja pravi Golf. In ker lahko izbirate med različnimi izvedbami s poudarkom na dizajnu, funkcionalnosti ali udobju, vam bo vaš novi Golf zagotovo pisan na kožo.

Doma v digitalnem svetu

Notranjost novega Golfa v ničemer ne zaostaja za zunanostjo in tudi zanjo velja, da kot magnet pritegne vsak pogled. Razlog za to so predvsem popolnoma digitalni kombinirani instrument z intuitivnim upravljanjem na dotik, ambientna osvetlitev ter opcijski projekcijski sistem, ki ključne podatke prikazuje na vetrobranskem steklu.

Infotainment in povezljivost

Morate med vožnjo večkrat telefonirati, radi spremljate aktualne prometne informacije ali pa želite tudi v avtomobilu uživati v poslušanju svoje najljubše glasbe? V novem Golfu je vse zelo preprosto. Z novim glasovnim upravljanjem le poveste, kaj bi radi, in novi Golf se takoj odzove. Poleg tega lahko infotainment sistem enostavno povežete s svojimi prenosnimi napravami, kot je pametni telefon ali tablični računalnik.

Nastavitev po meri

Ambientna osvetlitev ni edini sistem, ki ga v novem Golfu lahko prilagajate svojemu trenutnemu razpoloženju – enako velja tudi za zaslona na armaturni plošči, ki sta prav tako individualno prilagodljiva in omogočata intuitivno upravljanje. Poleg tega si novi Golf lahko zapomni do 14 voznških profilov in vzpostavi ustrezne nastavitve, takoj ko voznik sede za volan.

**NOVI GOLF VIII
ŽE V NAŠEM SALONU.**



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

Obiščite nas! 

**Vianor
Kristanc
Kranj**

Britof 45
04/234 13 13

**Vianor
Nunar
Kranj**

Na Griču 1
041/712 314

**ZA
BREZSKRBNO
POLETJE**



Ob nakupu 4
pnevmatik Nokian

PREJMETE 20€ za premontažo
Vianor



- ✓ konkurenčne cene
- ✓ možnost nakupa na obroke

Več o akciji na www.petrol.si

PETROL

Energija za življenje

FIAT TIPO AM RE ŽE ZA 10.990 EUR



OMEJENA SERIJA VOZIL IZ ZALOGE.

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

Povprečna poraba goriva: 8,6 – 5,2 l/100 km. Emisije CO₂: 198 – 137 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6D-temp. Specifične emisije NOx: 0,1952 – 0,0195 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,0015 – 0,00005 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Cena 10.990 EUR velja za model 1.4 16v 95 Pop 5 vrat, za vozila iz zaloge, do razprodaje zaloz oz. do preklica. Cena ne vsebuje stroškov nultega servisa, priprave vozila ter prevozne logističnih storitev. Podana vsebina je bila pravilna v času priprave kampanje. Pridržujemo si pravico do sprememb. Podrobnejše informacije in pogoji storitve Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si. Slike so simbolične.



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 CO₂: 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. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov.

DRIVE TOGETHER

AVTO MOČNIK d.o.o. KRANJ

JEZERSKA CESTA 135 / 04 281 77 17



**OVEN**

(21. 3.–21. 4.)

Ljubezen: Po res dolgem času se boste bolj posvetili romantiki in skupnim trenutkom z nekom, ki ga imate neizmerno radi. Vzeli si boste čas in ne bo vam žal. Finance: Naredili boste vse za to, da vam denar ne povzroči slabe volje, saj ne morete nič spremeniti. Zdravje: Vse bo potekalo tako, kot mora.

**LEV**

(23. 7.–23. 8.)

Ljubezen: Prebuja se pomlad in vi z njo. Vse okoli cveti in sonce boža s svojimi žarki. Znali se boste prepustiti vsem lepim trenutkom. Finance: Ne boste se hoteli obremenjevati. Zdravje: Kjerkoli pogledate, povsod samo govorijo o virusih. Ampak vi se ne boste dali in živeli naprej svoj tempo. In prav je tako.

**STRELEC**

(23. 11.–21. 12.)

Ljubezen: Želite si vsega, kar je povezano z ljubeznijo, začeli pa se boste spraševati, ali ste v resnici nanjo pripravljeni. Vsekakor prihajajo spremembe. Finance: Pred vami so večji projekti, ki pa vam tudi močno povišajo stanje v denarnici. Zdravje: Strah vas bo okužb, zato boste naredili vse v tej smeri, da se zaščitite.

**BIK**

(22. 4.–20. 5.)

Ljubezen: Obdajajo vas različni ljudje in vsak je zase svet in vsak doda košček v mozaik zgodbe ljubezni. Samo od vas je odvisno, komu in čemu boste dali prednost in zakaj ne. Finance: Poznali ste že boljše čase, ampak se ne boste čisto nič obremenjevali, denar je namenjen temu, da kroži. Zdravje: Čisto vse bo pod kontrolo.

**DEVICA**

(24. 8.–23. 9.)

Ljubezen: Družina in čas, ki ga lahko posvetite samo njej, vam pomeni vedno več. Od svojih mej nimata namena odstopati, kar je prav. Finance: Vse gre po načrtanem planu. Zdravje: Počutili se boste odlično in novice, ki so povezane z vašim stanjem, bodo zelo pozitivne, zato so skrbi povsem odveč.

**KOZOROG**

(22. 12.–20. 1.)

Ljubezen: Nekdo si bo zelo želel vaše bližine. Iskali boste razloge proti temu, na koncu pa le začeli uživati v lepih trenutkih, ki jih prinaša ljubezen. Finance: V preteklosti ste nekam vložili in sedaj se bo obrestovalo. Zdravje: Ker ste človek akcije, se pravi vedno v pogonu, vas prehlad pri tem ne bo ustavil. Hitro mine.

**DVOJČKA**

(21. 5.–21. 6.)

Ljubezen: Že ko boste mislili, da ne more več biti slabše, kot je, pride nepričakovano novica, ki vas bo zelo razveselila. Občutek, da niste sami, vas bo ponesla v višave. In ne, niste pozabili leteti. Kar človek zna, zna. Finance: Sprejeli boste projekt in zadovoljni boste. Zdravje: Veliko več časa boste posvetili svojemu počutju.

**TEHTNICA**

(24. 9.–23. 10.)

Ljubezen: Potrebujete čas zase, to je res, ampak ne smete pretiravati in se docela umakniti od družbe in ljudi, ki hrepenijo po vaši bližini. Finance: Odvisno od dneva. Zdravje: Morda ste malo preveč zagnali paniko, saj ne gledate na vse vi sami ne morete čisto nič spremeniti. Čim več bodite na zraku in v akciji.

**VODNAR**

(21. 1.–19. 2.)

Ljubezen: Vse poti so prave, ne gledate na to, kako se odločite. Je pa res, da je prava pot vedno samo naprej. Nehali se boste ukvarjati s preteklostjo, ampak boste začeli gledati naprej. Finance: Že sama misel na denar vas utruja, saj ne najdete rešitve za svojo situacijo. A stanje se bo izboljšalo. Zdravje: Veliko več se boste začeli gibati.

**RAK**

(22. 6.–22. 7.)

Ljubezen: Pripravite se na precej čustveno obdobje, zna se vam zgoditi, da boste večkrat ostali brez besed. Pa nič zato, vse bo šlo v pravo smer. Finance: Zadnje čase imate občutek, da ste v službi na stranskem tiru. Zavzeli se boste za svoje interese in presenečeni boste. Zdravje: Na vse načine se boste izognili virusom.

**ŠKORPIJON**

(24. 10.–22. 11.)

Ljubezen: Družili se boste samo s tistimi, ki vam nekaj pomenijo. Za vse druge vam bo škoda trošiti svojega časa in energije. Finance: Finančni priliv vas bo presenetil. Zdravje: Imate se radi, zato boste naredili vse v tej smeri, da se boste počutili dobro. Pa ne samo telesno, tudi psihično. Vse je vedno za nekaj dobro.

**RIBI**

(20. 2.–20. 3.)

Ljubezen: Samo od vas je odvisno, kaj postavljate na prvo mesto in kaj temu sledi. Dejstvo je, da bo od sedaj naprej ljubezen zasedala zmagovalno mesto. Finance: Naveličali ste se stalnih finančnih omejitev in naredili boste vse, da ne bo več tako. Zdravje: Skrbi, ki jih boste imeli, bodo neutemeljene in odveč.

Les 3 plus

*Gotovi parketi in
masivni oljeni parketi*

Laminatni podi

PVC - vinil plošče

Notranja vrata

Lesena in pvc okna

Zaključne talne letvice

Pohištvo po meri

Keramične ploščice

Vse za mizarje

Ploskovni material

HOBI RAZREZ



Masivni parketi Edelholz **EDELHOLZ**



Strokovno svetovanje

Izris kopalnic, kuhinj,...

Izmera na domu

Dostava

*Vse za izvedbo del
se dogovorite
na enem mestu*

sejemski popust 10%



nova kolekcija iveralov Kaindl

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

T: 040 418 251, 04 204 27 14

E: les3plus@gmail.com www.les3plus.si, www.razrezipomeri.si, www.masivni-podi.si

Slike so simbolične. Pridružujemo 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 upoštevajo pri že sklenjenih naročilih in izdelkih v trenutnih akcijah. Sejemski popust Dom velja od 6.3.2020 do 31.3.2020 na določene in označene materiale. Cene so z 22% ddv-jem.

ČAS JE ZA VAŠO NOVO KOPALNICO

OBI

OBI Kranj

Prenovljen oddelek kopalnic

TREND

UMIVALNIK "RIVER STONE"

Ročno klesan, vsak kos je unikat. Primeren za notranjo in zunanjo uporabo. Brez armature. Št. art.: 1288869

169,99 €



GROHE

WC KOMPLET 4 V 1 "SOLIDO COMPACT"

Primeren za suho montažo, varčno dvokoličinsko splakovanje, WC s samodejnim splakovanjem. Vključno z nosilnima vijakoma za pritrditev WC-školjke. Št. art.: 1293851

239,99 €



OBI D.O.O., JURČKOVA CESTA 26, LJUBLJANA

NAČRTOVANJE NA PRVEM MESTU

S strokovnim svetovanjem do najboljše rešitve.

Nudimo vam celovit **3D izris kopalnice**, pripravljen po vaših načrtih in željah.

Pri pripravi izrisa upoštevamo mere vaše kopalnice ter vaše obstoječe stavbne elemente (zidove, stene, strehe) in stavbno pohištvo (okna, vrata, strešna okna).

V končni izris vključimo vaše želene sanitarne elemente, poljubne barvne kombinacije stenskih ali talnih ploščic, prejmete pa tudi natančen popis materiala.



**PO VAŠIH MERAH PRIPRAVLJEN
3D IZRIS KOPALNICE**



**OSEBNO SVETOVANJE
PRILAGODJENO VAŠIM ŽELJAM**

Več informacij na
obi.si/storitve/izris-kopalnice