

03

MAREC 2022
LETO XXV / ISSN 1408-7103

PRILOGA GORENJSKEGA GLASA ZA MESTNO OBČINO KRANJ

Kranjčanka

V Kranju nekoč

**Francu Hvastiju red za
zasluge**

Leya Leanne na odru
Eme 2022

Pogovor: Sašo Stare



Očala

Tel: 04 234 234 2

www.optika-aleksandra.si

Optika Aleksandra

 QLANDIA





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

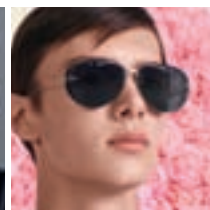
Mercator **Pika**

S Piko lahko:

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



Safilens
VISION INNOVATORS



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

**ZAČINJENA ČEBULA
PRAŽENA, 1 kg,
VREČKA**

4,39 EUR

**TUNA
RIO MARE, 80 g x 4**

4,79 EUR

**KOSMIČI SANTA GRANOLA
ČOKOLADA V VREČKI, 350 g**

2,04 EUR

**NAPOLITANKE
NOUGAT, 800 g**

3,19 EUR

**OLJE
SONČNIČNO
ZVIJEZDA,
5 l**

9,99 EUR

**SIR JOŠT
LJUBLJANSKE
MLEKARNE,
1 kg**

8,41 EUR

**NAPOLITANKE
VAFLI ČOKO, 800 g
PODRAVKA**

3,19 EUR

**SIR EDAMEC MU
LJUBLJANSKE
MLEKARNE, 1 kg**

7,60 EUR

**OLJE BUČNO,
NERAFINIRANO,
PREMOŠA, 1 l**

12,49 EUR

**OLJE, OLJČNO,
EKOLOŠKO
EXTRA DEVIŠKO,
TONIN, 0,75 l**

14,99 EUR

**SIR TOAST
REZINE, 1 kg**

6,24 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

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!



Na naslovnici: Leja Zupan
Debelak - Leya Leanne
Foto: Tina Dokl



4 I RAD SPRAVLJAM LJUDI V SMEH

Ko se je v gimnazijskih letih prvič srečal z gledališko improvizacijo, je imel možgansko eksplozijo, se spominja Sašo Stare. Nasmejani Kranjčan se je z vztrajnostjo in trudom postopoma uveljavil še kot stand up komik in ob tem pridobil tudi trdo kožo. Zadnja leta ga spremljamo tudi v vlogi televizijskega voditelja.



**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:
Tiskarsko središče d. o. o.

Raznos:
Pošta Slovenije, PE Kranj

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

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

KRANJČANKA je priloga 21. številke
Gorenjskega glasa, 15. marca 2022,
izšla je v nakladi 35.000 izvodov,
priložena je Gorenjskemu glasu, prejela
so jo vsa gospodinjstva v kranjski
občini.



12 I ČAS ZA SLOVENSKO DRAMO

Na 52. Tednu slovenske drame se bo med 27. marcem in 8. aprilom v tekmovalnem in spremljevalnem programu zvrstilo 15 predstav.



28 I CHEF TRADICIJE UROŠ GORJANC

Gastronomski vodnik Gault & Millau Slovenija je razglasil najbolj ocenjene restavracije in prejemnike posebnih nagrad Gault & Millau Slovenija za leto 2022. Uroš Gorjanc iz Gostilne Krištof v Predosljah si je letos prislužil naziv chef tradicije.



13 I Abstrakt za dan žena

18 I Zmagovita sezona košarkaric

25 I Maškare napolnile mesto

30 I Dolgotrajni covid

36 I Rože polepšajo dom

Rad spravljam ljudi v

Ko se je v gimnazijskih letih prvič srečal z gledališko improvizacijo, je imel možgansko eksplozijo, se spominja Sašo Stare. Nasmeljani Kranjčan se je z vztrajnostjo in trudom postopoma uveljavil še kot stand up komik in ob tem pridobil tudi trdo kožo. »Že od nekdaj sem zelo kritičen do sebe,« pravi. Vesel je, da se po sproščanju covidnih ukrepov vrača na odre, kmalu tudi s povsem novo komedijo Fantovščina. Zadnja leta ga spremljamo tudi v vlogi televizijskega voditelja; ta čas v kar dveh oddajah.

Besedilo: **Ana Šubic**

Sašo, precej časa sva potrebovala, da sva uskladila termin intervjuja oziroma da vam je uspelo najti čas zanj. Čemu vse se posvečate te dni?

Zaključevali smo snemanje oddaje Mali šef, začinjali novo sezono oddaje Znan obraz ima svoj glas, hkrati pa pripravljamo predstavo v SiTi Teatru. S KUD-om Kiks skoraj vsak teden pripravimo spletni dogodek, ustvarjam nov material za stand up nastope ... Bomo pa skupaj z drugimi stand up komiki od 18. do 20. marca snemali nastope v Španskih boricah v Ljubljani, kjer se bo vsak predstavil s svojim najboljšim materialom. To smo imeli v načrtu že za predlansko poletje, pa nam je korona prekržala načrte. Vesel sem, da se mi je zdaj odprlo toliko priložnosti. Zabavna industrija je med korono izginila, imeli smo sicer spletne dogodke, kar pa ni isto.

Prvi oddaji Znanega obraza in Malega šefa sta že za vami; verjetno vam bo sedaj lažje?

Do junija bom imel še zelo natrpan urnik. Malega šefa smo resda že posneli v celoti; zadnja snemanja smo končali nekaj dni pred prvo oddajo. Snemanja so trajala cel dan; običajno smo posneli dve oddaji. Bilo je zahtevno in naporno, sicer pa mi je z otroki super delati; so zares iskreni, smešni, tako da se tudi sam razigram, nekateri so super kuhar-



Foto: Gorazd Kavčič

v smeh



Z Deso Muck, gostjo prve oddaje Mali šef / Foto: Pop TV

ji, vsekakor vsi boljši kot jaz. V začetnih oddajah imamo tudi goste; v prvi sem se zelo razveselil Dese Muck, ki jo že od nekdaj obožujem. Sedaj se osredotočam na Znan obraz ima svoj glas. Gre za zelo velik projekt, vpetih je 150 ljudi. Sicer pripravljamo eno oddajo en teden, a je bilo tudi pred začetkom sezone že ogromno priprav.

Malega šefa vodite že četrto sezono, v vlogi voditelja oddaje Znan obraz pa sta s Petrom Polesom tokrat prvič. Kako ste zadovoljni po prvi oddaji?

Že od nekdaj sem zelo kritičen do sebe. Stand up pač deluje tako, da pred publiko preizkušaš material, se snemaš, ugotavljaš, kaj je dobro in kaj ne, skratka biti moraš zelo samokritičen, da greš skozi ta proces, da uspeš. In ko gledam sebe v oddajah, počnem isto. Načeloma sem bil zadovoljen, bi pa določene stvari lahko izpeljal boljše. Mi je pa super oddaje voditi s Perom; ogromno sem se naučil od njega in se še bom, saj sem za razliko od njega v voditeljskih vodah še precej svež. Veliko mi pomaga, svetuje. Tudi z žiranti smo se lepo ujeli: Helena Blagne je legenda, Ano Mario Mitić poznam še iz impro, Andrej Škufca pa je moj stari »sovražnik« iz šova Zvezde plešejo. (smeh)

Pred leti ste plesali v plesnem šovu; bi sprejeli tudi povabilo med tekmovalce šova Znan obraz ima svoj glas?

Ne, ker ne znam ne peti ne oponašati, nimam dovolj posluha. Moj posluh se

konča pri repanju. Tisti, ki bi me pripeljal peti v oddajo, bi bil zagotovo odpuščen. (smeh) Transformacije v naši oddaji so res »hude« in prav občudujem tiste, ki to zmorejo.

Kako ste preživeli koronaobdobje, ko se je javno življenje ustavilo?

Na začetku sem zbolel; ne vem točno, kaj je bilo, verjetno korona, ker sem pred kratkim prebolel omikron in sem se počutil enako. Prvič sem bil precej zdelan, utrujen in mi je karantena še ustrezala, da sem se spočil. Potem sem se začel zavedati, da bo to trajalo precej časa, in začel razmišljati, kaj bi lahko vmes delal, prihodkov ni bilo več in je bilo treba nekako zaslužiti. Ni pa bilo samo to; enostavno smo morali nekaj početi, da se nam ni zmešalo, da smo se družili, pa čeprav na spletu. Ni bilo pa to obdobje za kreativnost. Čeprav

S pisanjem različnih vsebin imate že kar nekaj izkušenj ...

Preden sem prišel pred kamero, sem pisal scenarije, šale za različne oddaje, npr. za Vid in Pero šov. Potem smo se s kolegi lotili ustvarjanja serije Skečoholiki, ki nam je prinesla precejšnjo prepoznavnost in so se začele dogajati še druge stvari. Sem pa na televiziji delal marsikaj, tudi ogreval občinstvo na šovih Slovenija ima talent.

Vaše komično ustvarjanje se je začelo pred skoraj 20 leti, na Gimnaziji Kranj v šolski impro ligi pod mentorstvom Boštjana Gorenca - Pižame. Kakšni so bili ti začetki?

Spomnim se trenutka, ko sem šel na impro in niti nisem povsem vedel, kaj to je. Gre za lušno gledališko vejo, kjer so predstave improvizirane. Publika s predlogi soustvarja predstavo, igralci

»Jaz se že sicer rad smejim in se imam fino. Življenje je polno nesmislov, težkih situacij, servira ti negativne stvari in lažje je iti skozenj s humorjem, smehom, če si pozitiven.«

smo imeli več prostega časa, ne poznam nobenega komika, ki bi iz obdobja korone prišel z ogromno novimi šalami. Življenje se je ustavilo, ljudje so izgubili službe. Že sam sem se v tistem brezupu začel spraševati, kaj bom delal, če slučajno ne bomo nikoli več mogli nastopati.

In kaj vam je prišlo na misel?

Lahko bi pisal reklame in ustvarjal različne materiale kot »copywriter«.

pa s pomočjo teh predlogov ustvarjajo improvizirane prizore. Zelo kreativna zadeva, jo priporočam mladim. Pižama me je poklical na oder in rekel, naj kaj povem. A karkoli hočem, sem vprašal. Ja, karkoli ti pride na pamet, ko ti rečem, da si npr. policaj, je odvrnil. In takrat se mi je odprl cel svet. Prej sem poznal le ustvarjanje gledaliških iger po scenariju in se mi je improvizacija zdela

» Stand up pač deluje tako, da pred publiko preizkušaš material, se snemaš, ugotavljaš, kaj je dobro in kaj ne, skratka biti moraš zelo samokritičen, da greš skozi ta proces, da uspeš. In ko gledam sebe v oddajah, počnem isto.«

super. Imel sem možgansko eksplozijo, ko sem izvedel, da lahko povem, karkoli hočem. To se mi je zdelo noro.

Od improvizacije ste postopoma prešli še na stand up. Za seboj imate veliko nastopov. Se vam še zgodi, da doživite hladen tuš, da vas občinstvo ne sprejme tako, kot si želite?

Vsakemu, tudi uveljavljenemu komiku se to zgodi sem in tja. Bolj si izkušen, manjkrat se to zgodi, mogoče je en odstotek nastopov, ki niso v redu. Najdejo se tudi obiskovalci, ki jim nisi všeč, kakšen, ki se ti med nastopom oglaš, včasih enostavno ni pravi dan ... Smo se pa ravno zadnjič komiki pogovarjali, da se takšni nastopi zgodijo ravno takrat, ko boš imel najboljši občutek, ko imaš preverjen material, si samozavesten in si misliš, da si »hud«. In ko greš s to vehemenco na oder oz. mogoče celo aroganco, ti življenje da klofuto in ne izpade tako, kot si si zamislil.

Vas pa verjetno že zaradi televizije oz. prepoznavnosti verjetno bolj cenijo tudi kot komika?

Ne bi rekel. Mogoče pomaga, da ljudje pridejo na nastop, a jih moraš obdržati. Če jim ne boš smešen, jih naslednjič ne bo več, zato je še kako pomembno, kaj narediš na odru.

Kaj bi svetovali mladim, ki se trudijo uspjeti v stand upu?

To me vpraša ogromno mladih komikov; občutek imam, da iščejo bližnjice, upajo, da jim bom povedal kak trik, a ga ni. Pripraviti moraš šale, material, scenarij in iti pred občinstvo. Če ni v redu, skušaš popraviti. Čim več moraš ustvarjati, nastopati, imeti moraš čas, disciplino pa tudi trdo kožo, saj imaš vmes tudi slabe nastope. Če tega ne moreš sprejeti, ne moreš biti stand up komik. Marsikdo misli, da je to zelo enostavno, kar ne drži. Med novinci je velik upad; od tridesetih mogoče ostane eden. Treba je konstantno delati in posledično si

vedno boljši. Je pa ta proces pri nas precej počasnejši. V New Yorku, na primer, ima komik po štiri nastope na večer, ker je toliko klubov in ljudi, v Sloveniji to ni možno.

Omenili ste, da ustvarjate novo predstavo za SiTi Teater. Lahko poveste kaj več o tem?

Komedija Fantovščina, ki jo pripravljam skupaj z Žanom Papičem in Gašperjem Bergantom, bo nekakšen hibrid, v njej se bodo prepletali igrani prizori in stand up. Ker smo vsi v tridesetih letih, nekateri v dolgotrajnih zvezah, bo predstava obravnavala teme, s katerimi se srečaš v tem obdobju, ko sprejemaš neke življenjske odločitve. Predpremiéra bo 26. marca, premiéra pa 1. aprila. Zanimanje je veliko; predpremiéra je že skoraj razprodana, čeprav je niso še nič oglaševali. Vidi se, da je občinstvo zelo pogrešalo dogodke. Tudi mi smo veseli, da lahko spet nastopamo pred občinstvom, imamo ogromno energije.

Pravite, da ste navdih črpali iz življenjskih situacij, ki se vam dogajajo. Se vam obeta kakšna fantovščina?

Meni? Pred kratkim sem bil na eni. (smeh)

Mislila sem na vašo fantovščino.

Vem, vem, hotel sem malo preusmeriti pozornost. (smeh) Fantovščina? Ne vem, je pa res, da sva z mojo drago že kar dolgo skupaj. Mogoče pa ...

Kako prepoznavnost občutite v vsakdanjem življenju? Vas mimoidoči prepoznavajo, ste zaradi tega kaj manj sproščeni v javnosti?

Jaz se že od nekdaj lepo obnašam in se mi ni treba kaj dosti pretvarjati. (smeh) Imam zelo pozitivne izkušnje, ko grem na sprehod v Tivoli, rad poklepetam z ljudmi. Je sicer malo nerodno, če nekam prideš in te veliko ljudi gleda, ampak je bilo to samo dvakrat do zdaj. Enkrat v toplicah, ko sem šel na večerjo. In sem si mislil, v redu, bom malo manj pojedel. (smeh) Sem pa že prej vedel, v kaj se spuščam in da ima prepoznavnost pluse in minuse. Prednost je, da lažje prodaš predstavo, ljudje te poznajo, zanima jih, kaj delaš, lažje prideš določenih poslovnih možnosti, po drugi strani pa se vsak lahko vtakne v tvoje delo, te tudi pokritizira. Dejstvo je, da nikoli ne boš vsem všeč, opažam pa, da smo ljudje v zadnjih dveh letih postali



Sašo Stare s sovoditeljem Petrom Polesom / Foto: Pop TV

precej bolj negativni, hitreje reagiramo, kar je po svoje razumljivo, saj smo šli skozi skupinsko travmo.

Koliko časa že živite v Ljubljani?

Že deset let sem razpet med Gorenjsko in Ljubljano. Zadnja leta živim v Šiški, to mi odgovarja zaradi dela. Moram pa priznati, da se na dolgi rok ne vidim v Ljubljani. Mesto mi je všeč, a čez deset let mi verjetno ne bo več toliko ustrezal mestni vrvež. Če bom imel družino, bom verjetno poiskal kakšno mirnejšo lokacijo. Imam pa vsakič, ko se peljem proti Gorenjski, občutek, da se peljem domov. Ko občudujem gore, ki so po možnosti še idilično obsijane s soncem, mi zaigra srce.

Koliko ste še povezani s Kranjem? Kako pogosto se vračate?

Ko sem bil v gimnazijskih letih, smo se z družino preselili v Zvirče pri Trzinu. En brat živi v Kranju, drugi pa je v Ljubljani. Kranj mi je super, še vedno ga jemljem za svoje mesto, je ravno prav velik.

S Kranjem vas povezuje tudi KUD Kiks ...

Res je, čeprav je korona v zadnjih dveh letih močno vplivala na naše delovanje. Kljub temu smo od aprila 2020 skoraj vsak torek zvečer naredili spletni šov. Ogromno ljudi nam je pisalo, da jim je težko med karanteno, da se veselijo torkov, in tako se je doslej nabralo že več kot sto šovov. Bomo pa počasi prešli nazaj na dogodke v živo.

Ko sva že pri torkovih šovih; napovednik tokratnega Resnica ali laž navaja, da bodo gledalci izvedeli tudi, ali ima Sašo Stare štiri hrčke po imenu Borut ...

Res? (smeh)

Verjetno ne smete vnaprej razkriti?

Absolutno bom kar zdaj povedal – nimam jih. V napovedniku teh dogodkov običajno pišemo šale o drugih nastopajočih. Tole o meni si je verjetno izmislil Matjaž Pekljaj.

Imate kakšno drugo domačo žival?

Ne, zelo rad bi imel psa, večjega, ampak ne v bloku. Če bi živel v hiši, bi ga zagotovo imel.

Razčistiva še eno navedbo o vas na Wikipediji, kjer piše, da ste znani predvsem kot poznavalec borilnih in kuharskih veščin. Resnica ali laž?

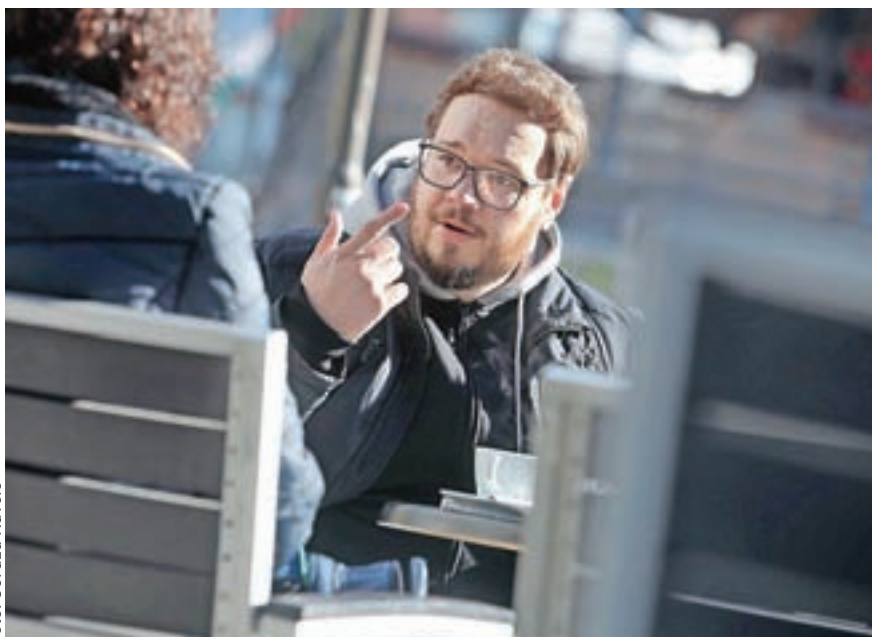


Foto: Gorazd Kavčič

Lahko povem zgodbo o tem? Z Alešem Novakom sva se na podkastu A res tega ne veš? šalila, da nobeden od naju nima Wikipedijine strani in da nama je bedno, da bi jo sama naredila. In tako so poslušalci izdelali stran zame in za podkast ter sami navajajo informacije, zato ni nujno, da je vse res. Mi je pa hecno, da bi sam popravljal stran o sebi.

Torej niste poznavalec borilnih veščin?

Ne bi rekel, da sem ravno poznavalec. Ko sem bil mlad, sem treniral borilne veščine, sedaj pa, kot vidite, jih že nekaj časa ne, razen če je to sumo. (smeh)

»Z otroki mi je super delati; so zares iskreni, smešni, tako da se tudi sam razigram, nekateri so super kuharji, vsekakor vsi boljši kot jaz.«

Kaj pa kuharske veščine?

Med epidemijo sva s partnerko imela več časa za ustvarjanje v kuhinji. Nekaj znanja sem dobil ob oddajah Mali šef, Jorg Zupan (žirant, op. a.) mi da kak dober nasvet. Tako sem na primer kupil litoželezno posodo, v kateri odlično uspejo razne čorbe, ki jih začneš pripravljati na štedilniku, potem pa jih za tri ure potisneš v pečico. Kupil sem tudi kamen za peko, na katerem pečem pice in kruh.

Koliko ste v zasebnem življenju podobni zabavnemu Sašu z odra?

Jaz se že sicer rad smejim in se imam fino. Življenje je polno nesmislov, tež-

kih situacij, servira ti negativne stvari in lažje je iti skozenj s humorjem, smehom, če si pozitiven. Tisti čas, ko sem lahko dobre volje in spravljam ljudi v smeh, bom to počel.

Na intervju ste prišli peš, vidim, da nosite uro za štetje korakov. Ste se lotili zdravega življenjskega sloga?

Med karanteno sem vzpostavil dobro ravnesje sprehodov, aktivnosti in diet, tako da sem shujšal za 10 kilogramov. Žal sem jih dobil nazaj in bi jih rad izgubil. Niti ne gre za hujšanje, bolj za to, da hočem živeti zdravo, imeti energijo.

jo. Bil sem že na tem, da sem vsak dan hodil eno uro, trenutno ob vseh obveznostih tega ne morem početi redno, sicer pa pozornost posvečam tudi zdravi prehrani. Imam 35 let in nočem biti pri 40 brez kondicije in hoditi okoli zdravnikov. Za zdaj nimam zdravstvenih težav, jih bom pa imel čez 10 let, če ne bom skrbel zase. ■

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

Dejan Geringer s.p.



Gimnazija Kranj

Dijaki Gimnazije Kranj za duševno zdravje mladostnikov

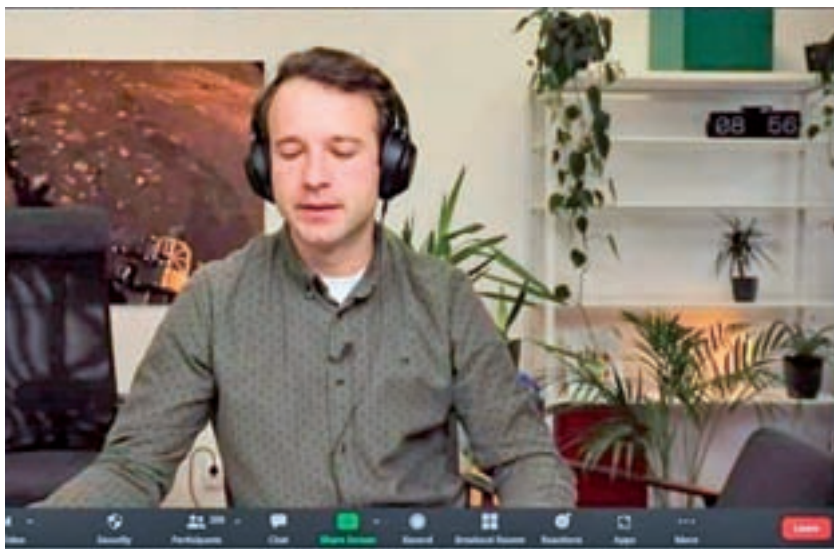
»V projektu vidim neizmeren potencial.« Ana Gregorc

V petek, 4. marca 2022, je na Gimnaziji Kranj ponovno potekal Dan ZaMe ali Dan za mentalno zdravje, projekt, s katerim želijo dijaki opozarjati in ozaveščati o pomenu duševnega zdravja mladostnikov. Gre za problem, ki se mu posveča vse več pozornosti, razen podčrtavanja njegovega pomena pa mladi pravzaprav ne dobijo nobenih koristnih smernic, kako skrbeti za svoje psihično zdravje in kako ukrepati, ko se zamaje. Težav z njim je v tem klišejsko turbulentnem obdobju človekovega življenja vse več, pandemija in z njo povezani ukrepi pa so bili le še dodatno kurivo zanje. Zato so kranjski gimnazijci januarja lani v srčiki večmesečnega zaprtja družbe ob pomoči profesorice in svetovalne službe sklenili organizirati dogodek, ki bi njim in njihovim vrstnikom pomagal prebroditi

pandemijo in okrepiti duševno zdravje. Tako se je rodila pobuda za Dan ZaMe, v sklopu katerega so ponudili barvito paleto predavanj in delavnic. Dijaki so bili nad njim navdušeni, dogodek je bil tudi medijsko zelo odmeven, predsednik Republike Slovenije Borut Pahor pa je projektu podelil nagrado za najboljši mladinski projekt leta. V luči teh odzivov je med gimnazijci zrasla želja, da Dan ZaMe postane eden izmed tradicionalnih projektov Gimnazije Kranj. Tudi tokrat je zaradi negotovosti žal potekal na daljavo, a vseeno so bili dijaki z vsebinami zelo zadovoljni, saj so tudi letos lahko izbirali med šestimi predavanji in devetimi delavnicami, ki so jih pod krovno temo stresa pripravili gimnazijski profesorji in ugledni gostje, med njimi tudi dr. Tristan Rigler, mag. Nastja Mulej, Nik Škrlec, Maruša

Pfajfar, Lina Ogris in David Zupančič, dr. med. »Projektu sem se pridružila, ker v njem vidim neizmeren potencial. Mentalno zdravje, predvsem mladih, se je v zadnjem času namreč vidno poslabšalo, zato je bila motivacija za pomoč pri projektu še toliko večja. Ker je večina dijakov potarnala nad težavami s stresom, smo se z ekipo hitro odločili, da bo stres osrednja tema letošnjega Dneva ZaMe. Vrhunsko se mi zdi, da smo k sodelovanju povabili priznane strokovnjake, ki so nam verodostojne vsebine predavali na zanimiv in poučen način. Dijaki smo od projekta tako lahko odnesli karseda veliko,« je svoje misli strnila Ana Gregorc, dijakinja drugega letnika in članica organizacijske ekipe, v imenu katere se zahvaljuje še pokroviteljem projekta: podjetjema SRC Infonet in Intelego ter gospodu Boštjanu Grošlju. Čeprav se mentalnega zdravja mladostnikov ne da izboljšati z nekaj predavanji enkrat letno, je projekt Dan ZaMe korak v pravo smer, saj tovrstne vsebine nedvomno pripomorejo k razumevanju in odkrivanju samega sebe in tistih, ki nas obdajajo, o čemer pričata navdušenje in aktivno sodelovanje dijakov, ki so se med drugim v anketi o povratnih informacijah odzvali s komentarji: »Fenomenalno!«, »Imeli smo se super!« in »Bilo je najbolje!« Tak odziv pa je bil ne nazadnje tudi cilj dogodka.

Avtor članka: Vito Grilc,
dijak 3. h Gimnazije Kranj,
Foto: Gimnazija Kranj





Telekom Slovenije v Qlandia Kranj

Supernova Qlandia Kranj

Cesta 1. maja 77, Kranj

T: 031 316 000



Telekom Slovenije Qlandia Kranj



Telekom Slovenije

V MEDGENERACIJSKEM CENTRU

V Medgeneracijskem centru Kranj (MCK) skrbijo za pester program brezplačnih aktivnosti. Aprilski program prinaša novost: Access Bars terapijo. »Imate občutek, da vas v življenju nekaj omejuje? Se vrtite v začaranem krogu? Vas mučijo občasne bolečine, nervoja, finančne težave, komunikacija, odnosi, nespečnost? S preprostimi telesnimi procesom Access Bars se lahko spremembe na raznih področjih življenja zgodijo na lahkoten način,« navajajo v MCK in zainteresirane vabijo, da se jim pridružijo 11. aprila ob 18. uri. Poudariti velja še ustvarjalnico, na kateri bodo 8. aprila ob 10. uri izdelovali dekorativne lesene pisanice za popestritev velikonočnih aranžmajev, in predstavitev nordijske hoje, ki bo 25. aprila ob 18. uri. Celoten program je na voljo na www.luniverza.si. **A. Š.**

Mentorstvo pri izdelavi seminarskih in diplomskih nalog

Instrukcije MA, FI, KE

051 606 228

REVIUM, DAMJANA ŽUN, s.p.

Revizijske in ostale poslovne storitve, Spodnje Duplje 1e,
4203 Duplje, T: 04 257 11 71, E: damjana.zun@gmail.com

OB ČISTILNI AKCIJI TUDI EKO TEDEN

V soboto, 26. marca, bo potekala že 21. tradicionalna čistilna akcija Očistimo Kranj 2022 – Kranj ni več usran, ki jo organizira Zveza tabornikov občine Kranj v sodelovanju s kranjsko občino. »Namen akcije je, da na celotnem območju mestne občine Kranj očistimo drobno nesnago, ki se je nabrala v preteklem obdobju, predvsem pa divja odlagališča oziroma kritično onesnažene točke, ki so se pojavile v tem času,« je povedal vodja akcije Klemen Markelj in dodal, da bo letošnja del praznovanja 70-letnice taborništvu v Kranju. Organizatorji pozivajo občane, naj sporočijo, če v svoji okolici naletijo na kakšno od »črnih« točk: lahko jo vnesejo v digitalni zemljevid črnih točk ali pišejo na e-naslov crne.tocke@kranj.si. Taborniki so z zbiranjem prijav skupin za sodelovanje v čistilni akciji končali minulo soboto, naknadno pa se jim lahko priključijo posamezniki, ki se prijavijo s pomočjo spletnega obrazca. Občina pa še vedno vabi k sodelovanju vsa registrirana društva ter lovske in ribiške družine; prijave so možne do 18. marca na e-naslovu martina.jaklic@kranj.si. Obeta se tudi pester spremljevalni program – Eko teden, ki bo potekal od 21. marca v sodelovanju s Hišo Layer, Stolpom Pungert in društvom TrainStation SubArt. Prinaša številne zanimive dogodke: na delavnicah bo možno izdelovati beležke in peresnice iz odpadne plastike in starega papirja, torbe iz odpadnih cerad, kolače iz tekstila, pripravljajo tudi predstavitev gibanja Mladi za podnebno pravičnost in pogovor z aktivisti, predavanje Luke Omladiča Podnebna pravičnost, vegansko fermentirano kuhinjo, tržnico rabljenih oblačil, izmenjevalnico, ogledati si bo možno film Divja Slovenija ... **A. Š.**

STROKOVNA TEHNIŠKA GIMNAZIJA – PRAVA IZBIRA

Strokovna tehniška gimnazija svojim dijakom nudi nekaj več, poleg gimnazijskega programa tudi znanje elektrotehnike, računalništva in strojništva. Ker želijo svojim dijakom ponuditi več kot samo možnost formalnega izobraževanja, na šoli deluje skupina Glave skupaj, ki pri dijakih, ki želijo in zmorejo več, spodbuja drugačne oblike dela in inovativnost.

Dva izmed teh dijakov sta tudi odlična dijaka 2. letnika tehniške gimnazije (smer: računalništvo) – Tjan Borovnica in Jan Bukovec, ki sta se na tehniško gimnazijo vpisala zato, ker sta si želela na dobro gimnazijo, hkrati pa jima šola omogoča tudi razvijanje inovativnosti in pridobivanje znanja iz področja računalništva. Oba sta se že izkazala s svojim znanjem tudi na raz-



Jan Bukovec in Tjan Borovnica

ličnih tekmovanjih. V decembru 2021 je na daljavo potekal IKT - Podjetniški natečaj, ki ga je organizirala Fakulteta za ekonomijo in informatiko v Novem mestu. Tjan in Jan sta tekmovala pri sklopu, kjer se je izdelovalo spletno stran za izbor študijske poti. Pri tem sta v konkurenci števil-

nih udeležencev iz srednjih šol in iz nekaterih fakultet osvojila prvo mesto. Tjan in Jan sta pred informativnimi dnevi tudi sama izdelala novo spletno stran Strokovne tehniške gimnazije, ki je namenjena vsem informacijam o šoli in skuša prikazati utrip šole skozi oči dijakov.

Tjan je o svoji izbiri šole povedal: »Strokovna tehniška gimnazija je odličen kompromis med gimnazijo in ljubeznijo do tehnike in modernih tehnologij«.

Jan, ki je tudi odličen športnik tenisač, pa je povedal: »Poleg kvalitetnega pouka in dobre klime na šoli ima Strokovna tehniška gimnazija posluš tudi za nas športnike.«



ŠOLSKI CENTER
KRANJ
ZA POKLICE
PRIDROBNOSTI



STROKOVNA
GIMNAZIJA
ŠOLSKI CENTER KRANJ

Kidričeva cesta 55, 4000 Kranj
tel: (04) 280 40 00, fax: 280 40 35

PREZRAČIMO SLOVENIJO

V Lunosu želimo omogočiti zdravo bivalno okolje v vsakem slovenskem domu, zato vam v posebni akciji Prezračimo Slovenijo zagotavljamo **do 50 % popusta** ob nakupu **revolucionarnih prezračevalnih enot i-Vent**, ki s **pametnim** upravljanjem s pomočjo **mobilne aplikacije** ali daljince predstavljajo prihodnost prezračevanja. Ne mečite denarja skozi okno: prezračujte pametno in učinkovito ter brez toplotnih izgub!



i-Vent

-50%
lunos.si



LUNOS
energy-efficient

Specialisti za prezračevanje.



www.lunos.si



PE Ljubljana
080 73 13

PE Maribor
080 71 86

Čas za slovensko dramo

Na 52. Tednu slovenske drame se bo med 27. marcem in 8. aprilom v tekmovalnem in spremljevalnem programu zvrstilo 15 predstav.

Besedilo: **Igor Kavčič**

V Prešernovem gledališču v teh dneh potekajo zadnje priprave na 52. Teden slovenske drame (TSD). Poleg predstav, ki si jih bo moč ogledati v tekmovalnem in spremljevalnem programu, se bo v dodatnem programu zvrstilo še deset dogodkov, med njimi dva koncerta in predstava, namenjena mlajšemu občinstvu. Znani so tudi že štirje nominiranci za nagrado Slavka Gruma 2022. Letošnji praznik slovenske dramatike, ki bo trajal skoraj dva tedna, se bo tradicionalno začel 27. marca, na svetovni dan gledališča, s podelitvijo nagrad Zveze dramskih umetnikov Slovenije in predstavo Meja sneženja Marka Sosiča in v režiji Gorana Vojnoviča ter izvedbi Prešernovega gledališča in Stalnega slovenskega gledališča v Trstu. V tekmovalnem programu letošnjega TSD si bo mogoče ogledati osem vrhunskih uprizoritev, v spremljevalnem pet. »Dodatni program smo oblikovali na temeljih premislekov o sedanjosti in prihodnosti slovenske dramatike. K

sodelovanju smo znova povabili vse ključne gradnike razumevanja slovenske dramatike in gledališča,« je med drugim povedal direktor Prešernovega gledališča Jure Novak in dodal: »Ponosen sem, da naš festival v svoji raznolikosti in vključevalnosti razgrinja bogastvo slovenske žive kulture in umetnosti. In ponosen, da vsakič znova umesti Prešernovo gledališče in s tem Kranj v samo jedro slovenskega in evropskega gledališča.«

Svoje delo je že opravila tudi žirija za nagrado Slavka Gruma in nagrado za mladega dramatika, ki so jo letos sestavljali Vesna Jevnikar (predsednica), Tomaž Toporišič in Jakob Ribič. Žirija je letos prebrala 38 besedil, med njimi 29 prispelih na natečaj za nagrado Slavka Gruma, devet pa za nagrado za mladega dramatika. Med besedili za prvo omenjeno nagrado je nominirala štiri besedila: Jera Ivanc: logocentrična komedija za sedem punc o delcih, revoluciji in gledališču, Aljoša Lovrič Krapež: Weltschmerz, Katarina Morano: Usedline in Urša Majcen: Zgodba o bakrenem kralju.

Kdo bo prejel letošnjo nagrado Slavka Gruma ter nagrado za mladega dramatika/dramatičarko, bomo izvedeli 8. aprila 2022, ko bo na sporedu sklepna slovesnost 52. Tedna slovenske drame, takrat bodo podelili tudi vse druge festivalske nagrade.

Naj omenimo še nekaj dogodkov iz spremljevalnega programa, med drugim bosta to strokovni posvet dramatikov in režiserjev o podpori slovenski dramatiki in okrogla miza o usodah mladih dramatičark in dramatikov z naslovom Infiltracija na sceno. AGRFT bo predstavil bralne uprizoritve kratkih dramskih del študentov, z AGRFT in SLOGI pa organizirajo tudi tradicionalni dan nominirancev; branja bodo pospremili z dramaturškimi uvidi v posamezna dela. Posvetili se bodo promociji lani izdanih prevodov zbranih dram Ivana Cankarja v angleščino. Z mednarodnimi gosti bo potekal pogovor o interpretaciji njegovih del v drugih kulturah, poseben dogodek pa bo posvečen uprizorjanju slovenske dramatike v Izraelu. Posvetili se bodo tudi novim knjižnim izdajam dramatike, med drugim novim prevodom v bolgarščino, Simoni Semenič, Blažu Lukanu in Tomažu Lapajnetu Deklevi.

Prvič doslej bo na sporedu tudi program za mlade, predstava Kozlovskina sodba v Višnji Gori iz SLG Celje, tu pa sta še dva koncertno-gledališka dogodka, in sicer Piaf, Edith Piaf Vesne Pernarčič ter Senca tvojga psa Branka Završana. **K**



Letošnji nominiranci za nagrado Slavka Gruma so: Jera Ivanc, Aljoša Lovrič Krapež, Katarina Morano in Urša Majcen. / Arhiv TSD (PG Kranj)



Ena skoraj skupinska Puharjevih fotografij z letošnje razstave / Foto: Tina Dokl

Abstrakt za dan žena

Abstrakt je letošnja tema, osmomarčevska razstava članic FD Janez Puhar pa njihova povsem realna vsakoletna manifestacija.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Ob mednarodnem dnevu žena, 8. marcu, se v Galeriji Layerjeve hiše s svojimi deli že tradicionalno predstavijo članice Fotografskega društva Janez Puhar. Letošnja razstava z že uveljavljenim naslovom Pogled skozi žensko oko je deveta po vrsti, tema njihovega pogleda pa je bila tokrat abstrakt. »S temo smo želele poudariti našo kreativnost, tako z digitalno kot tudi s klasično tehnologijo. Tema se je izkazala za odličen izziv, saj smo na svet pogledale brez omejitev. Z veliko mero domišljije ter ustvarjalnosti smo pripravile serijo drugačnih fotografij,« je povedala predsednica društva Valerija Jenko. Tako so se avtorice letos izognile realističnim posnetkom, saj so se odločile pokazati tudi abstraktno plat svojega ustvarjanja. Kot je zapisala fotografinja Biserka Komac, se nekatere izmed njih na ta način izražajo že dlje časa, nekaterim je bil ta žanr nov izziv. Sodeč po razstavljenih fotografijah lahko rečemo, da so se s temo uspešno spoprijele.

Fotografije, letos jih na razstavi sodeluje kar 17, se tako predstavljajo z motivi bližnjih, tako imenovanih makro posnetkov, spet drugi posnetki so nastali kot posledica podaljševanja časa osvetlitve ter približevanja oziroma oddaljevanja motiva, nekateri pa so rezultat dvojne ekspozicije, največkrat tudi obdelave v postprodukciji ali v digitalni temnici, kot bi lahko imenovali digitalno obdelavo fotogra-

fij. Razstava nas tako popelje od abstrakta do nadrealizma. Svoj prispevek k letošnjemu abstraktu so dodale: Aleksandra Jereb, Amalija Jenko, Andreja Janša, Andreja Peklaj, Andreja Teran, Anuška Vončina, Biserka Komac, Maja Krejan, Marja Kraljič, Maruša Rampre, Maša Snoj, Milena Kuhar, Petra Puhar, Pika Doberlet, Polona Bartol, Valerija Jenko in Klavdija Žitnik, slednja tudi v vlogi koordinatork razstave.

Kot je v nagovoru poudarila Jenkova, velja dodati, da so – čep-rav gre za razstavo članic – pri celotnem projektu zavzeto sodelovali tudi člani društva. Razstava bo na ogled v Galeriji Layerjeve hiše vse do 26. marca. **K**

POGREBNIK

z vami že 30 let

www.pogrebnik.si

Dvorje 13, 4207 Cerklje na Gor.

NOVO

poslovna enota:

Šutna 11, 4209 Žabnica



24 URNA DEŽURNA ŠTEVILKA:

041 624 685

ZA CELOTNO OBMOČJE OBČINE KRANJ

V Kranju nekoč

Da je bilo naše mesto nekdanj še kako zanimivo, posebno in seveda drugačno, kot je danes, si lahko ogledate v Mestni hiši – na razstavi razglednic in fotografij z naslovom Podobe nekdanjega Kranja.

Besedilo: **Igor Kavčič**

Starejše generacije Kranjčanov in stalni obiskovalci muzejskih razstav nad razliko v podobi njihovega mesta nekoč in danes ne bi bili presenečeni, zagotovo pa bo pogled v preteklost vzbudil zanimanje pri mlajši generaciji in tistih, ki redkeje stopijo v muzej. Prav slednjim je v prvi vrsti namenjena tokratna manjša razstava starih razglednic in fotografij Kranja z naslovom Podobe nekdanjega Kranja, ki je na ogled v Mestni hiši. »S to razstavo in vsemi, ki bodo sledile, želimo preteklost in kulturno dediščino Kranja znova približati občanom, saj nam pretekle izkušnje dajo vedeti, da prav take muzejske razstave ljudje radi obiščejo. Hkrati je to tudi vabilo ljudem, da se po dveh letih, zaznamovanih z epidemijo, zopet vrnejo v muzej,« ob razstavi razmišlja njena avtorica, direktorica Gorenjskega muzeja Marjana Žibert.

Gre namreč za sklop skupaj šestih razstav, v katerih bodo Kranjčani lahko odkrivali svojo lastno preteklost ter spoznavali, zakaj in na kakšen način se je mesto spreminjalo. Uvodni razstavi bodo do konca leta sledile še razstave o arheoloških najdiščih v Kranju, pokukali bomo v zgodovino obrtniških, trgovskih in drugih lokalov v mestu, na četrti razstavi bodo

predstavljena blokovska naselja, ki so se z razvojem industrije širila iz mestnega jedra, na ogled pa bo tudi razstava najstarejših grafičnih in likovnih upodobitev mesta. Vsaka predstavljena tema bo na ogled dva meseca – vmes bodo pripravili tudi predstavitev podob Kranja v plakadni galeriji pred Mestno knjižnico – konec leta pa bodo vse teme združili še v publikaciji, ki bo seveda trajnega značaja.

Tokratna razstava je pripravljena na panojih s povečavami originalnih razglednic oziroma fotografij, ki so tematsko razdeljene na pet enot: Glavni trg, Mostovi, Predmestje, Panorama in Pogled na mesto. Marjana Žibert je izbrala tiste motive, ki na najlepši način odražajo spremembe, ki jih je predvsem v zadnjem stoletju doživelo mesto, v prvi vrsti njegova podoba. Na starih podobah Kranja lahko vidimo tudi hiše, ki jih danes ni več, prav tako prve sodobnejše mostove čez Savo in Kokro, pa v preteklosti še nepozidano okolico mesta, še posebno zanimiv pogled proti mestu na skali je tisti izpred sto in več leti s predela Stražišča, ki se mu reče Kalvarija – veduta mesta je danes seveda precej spremenjena, železniška postaja (zgrajena leta 1870) pa je še vedno taka, kot je bila takrat. Ob panojih so v vitrini na ogled tudi originalne razglednice, razstava pa obiskovalce pričakuje vse do sredine aprila. **K**



V vitrini je na ogled tudi nekaj originalnih razglednic.

/ Foto: Igor Kavčič



Fotografije v Mestni hiši vas popeljejo v Kranj, kakršen je bil nekoč.

/ Foto: Igor Kavčič

Po kranjskih gostilnah

Besedilo: **Igor Kavčič**

Izšla je dolgo pričakovana publikacija s pomenljivim naslovom *Dobro jesti, dobro piti v kranjskih gostilnah*. Ta drobna, a po vsebini še kako velika knjižica je rezultat čudovite in tudi dobro obiskane razstave s tem naslovom, ki jo je lani v Mestni knjižnici Kranj skupaj s še nekaj sodelujočimi sodelavci iz knjižnice in Kranja pripravila knjižničarka Petra Puhar Kejžar. Z razstavo in knjižico so se v kranjski knjižnici vključili v okvir Slovenije kot nosilke naziva evropska gastronomska regija, v sklop katere spada tudi predstavitev naše edinstvene kulinarične kulture in tradicije.

Predstavitev kranjskih gostišč v preteklosti je bil lani osrednji domoznanski projekt, s katerim sicer v gorenjskih splošnih knjižnicah vsako jesen izpostavijo bogate zbirke o zgodovini, delu in življenju ljudi iz naših krajev. Tokrat izbrana tema je pri obiskovalcih razstave spodbudila številne simpatije in nostalgичne spomine na kranjsko gostilniško krajino v preteklosti, saj je ta danes precej drugačna. Knjižica je ob skrbno izbranih besedilih bogato opremljena s starimi fotografijami (na njih so tudi gostilne, katerih niti stavbe ne obstajajo več) – lepa zgodba nekega časa. Natisnjena je v majhni nakladi, ne gre pa dvomiti, da bo v prihodnjih dneh to ena bolj branih knjig v kranjski knjižnici. **K**



Foto: Igor Kavčič

Pa nazdravimo z dobrim branjem ...

HIŠA
RAZ
GLE
DO

MESTNA knjižnica KRANJ

DRUŽINSKO



BRANJE

NAVODILA ZA SODELOVANJE

Na portalu Modri pes  **modripes.si**

1. Registrirajte se na portalu Modri pes.
2. Poiščite zavihek Moje družinsko branje.
3. Na seznamu knjig poiščite knjige in jih s klikom na gumb dodaj **Dodaj** dodajte na svoj seznam.
V knjižnici si izposodite knjige in jih preberite.
4. Odgovorite na vprašanja in knjige ocenite.

Z natisnjenim potrdilom nagrado prevzamete v vaši knjižnici.

..... ali

V kateri koli enoti Mestne knjižnice Kranj

1. V knjižnici prevzemite bralno knjižico.
 2. Izposodite si knjige s seznama in jih preberite.
 3. Odgovorite na vprašanja in knjige ocenite.
- Z izpolnjenimi kuponi nagrado prevzamete v vaši knjižnici.

Za otroke in mlade do 18. leta starosti je članstvo v knjižnici brezplačno.

Celoten program prireditve si oglejte na naši spletni strani mkk.si. Vsi dogodki, prireditve in izobraževanja so brezplačni. • Mestna knjižnica Kranj prireditve@mkk.si • mkk.si • prijava na e-obveščanje: info.mkk.si • portal za otroke: modripes.si • spletni leksikon: obrazislovenskihpkrajin.si •

Na kranjskem Parnasi

Besedilo: **Igor Kavčič**

Letošnji shod, kot vsako leto so ga pripravili v Galeriji Prešernovih nagrajencev skupaj z Gorenjskim muzejem v sodelovanju s Prešernovim gledališčem ter Mestno občino Kranj in Ministrstvom za kulturo, je bil že trinajsti po vrsti. Potem ko je lanskoletni shod zaradi epidemije potekal v virtualni izvedbi na spletu, je malenkostna sprememba vplivala tudi na letošnje druženje, saj se je to namesto 8. februarja zgodilo dober teden kasneje, zadnji petek v februarju. Kljub temu je bilo druženje s Prešernovimi nagrajenci izjemno zanimivo in v iskrivem pogovoru, ki ga je vodila novinarska in publicistka Patricija Maličev, tudi prešerno. Še pred pogovorom v Prešernovem gledališču pa so letošnji lavreati najprej obiskali Galerijo Prešernovih nagrajencev, kjer



Nagrajence je tudi tokrat »izprašala« Patricija Maličev. / Foto: Marko Tušek

so prisluhnili recitalu lanskoletnega nagrajencev Ferija Lainščka, po razstavi Čas pozabe pa je zbrane popeljala kustosinja Irma Brodnjak Firbas. V nadalje-

vanju so si ugledni gostje v Prešernovi hiši ob vodenju kustosa Gašperja Peternele ogledali še stalno razstavo Prešeren – pesnik. **K**

PREŠERNOVO GLEDALIŠČE
27. 3. – 8. 4. 2022

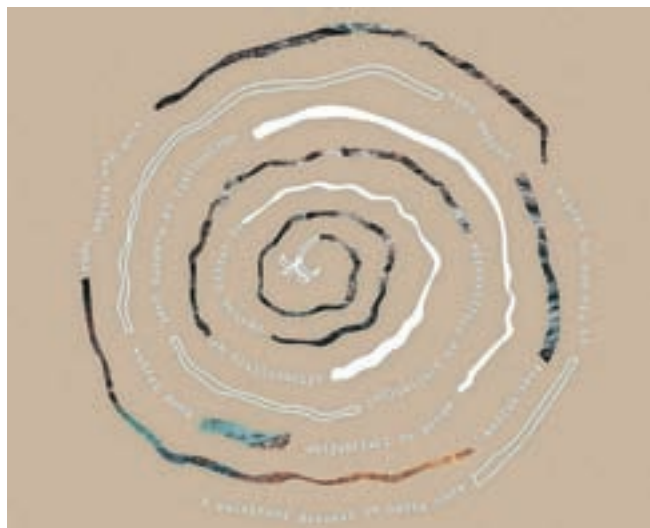
52.
teden
slovenske
drame
the week of
slovenian
drama

21 | 22 www.tsd.si

Marec v Layerci

Besedilo: **Igor Kavčič**, foto: **Layerjeva hiša**

Prvi marčevski dnevi so v kulturnem območju Layerjeve hiše bogato obrodili. V galeriji so članice Fotografskega društva Janez Puhar odprle že tradicionalno osmomarčevsko razstavo Pogled skozi žensko oko, zvečer pa je publiko na koncertu navdušil kitarist Boštjan Narat. V petek so odprli dve novi razstavi, v Galeriji Stolpa Škrovec se predstavlja slikarka Tanja Špenko z razstavo Praznina – magija nezavednega, v galeriji Mahlerca pa profesorici likovne pedagogike Mateja Rusak in Tihana Karlovič s projektom Female Correspondence/Žensko dopisovanje. V soboto dopoldan sta svoja najnovejša umetniška snovanja v Mergentalerjevi ulični galeriji predstavila Barbara Borko in Tom Veber. V triptihu z naslovom Palmovo olje naše vsakdanje se ukvarjata z eno najvidnejših okoljevarstvenih problematik današnjega časa – proizvodnjo palmovega olja. Izkoriščanje delovne sile, krčenje deževnega gozda in onesnaževanje okolja so le nekatere od mnogih posledic proizvodnje palmovega olja in resni kazalnik, da jo je treba čim prej ustaviti, saj ima lahko dolgoročno za naš planet in svetovno prebivalstvo katastrofalne posledice. V četrtek sledi predstava Ritual: Iz glasine_plesno-zvočna predstava, v petek bo svoj najnovejši strip Ostri ritmi na temo Srečka Kosovela predstavil



Barbara Borko in Tom Veber v ospredje postavljata problematiko pridelave palmovega olja.

kranjski ustvarjalec Andrej Štular, v soboto pa sledi še koncert Iztok Koren – solo projekt. Koren svojo valujočo glasbo prede kot pajkovo mrežo na klasičen ter predelan tristrunski banjo, ki ji občasno doda dimenzijo zvočnosti terenskih posnetkov. **K**

GLASBA JE V ZRAKU!

Če se boste podali na sprehod po kranjskem mestnem jedru, vas bo prej ali slej dohitelo živahno glasbeno dogajanje, slišano skozi priprta okna Glasbene šole Kranj. Res se veliko dogaja, saj se s sprostivijo protikovidnih ukrepov tudi mladi glasbeniki vračajo na odre. Prvemu velikemu koncertu po dolgem času so nadeli ime LJUBEZEN JE V ZRAKU. Na odru dvorane Grandis na Brdu so navdušeno nastopili učenci pihalnega, godalnega in simfoničnega orkestra. V petek, 18. marca, se bodo s pomladno razpeloženim programom koncerta Z GLASBO DO SRCA predstavili še ostali orkestri šole – harmonikarski, kitarski ter orkester flaut in pevski zbor. Najbolj ambiciozni, nadarjeni in doslej uspešni učenci so se pred kratkim podali na sprejemne preizkuse za nadaljnjo stopnjo glasbenega šolanja, na Konservatorij za glasbo in balet Ljubljana. Učenci so dejavni tudi na tekmovanjih, saj ravno te dni poteka državno tekmovanje mladih glasbenikov RS – TEMSIG, na katerem sodeluje 15 učencev šole. Ker se vrata kulturnih ustanov znova odpirajo res na široko, učence GŠ Kranj kot goste vabijo na številne prireditve, da jih popestrijo z glasbenimi točkami. Na šoli se učenci pripravljajo tudi na sodelovanje na Srečanju glasbenih šol Gorenjske in zamejstva v Celovcu. Kmalu sledijo tudi vpisi in sprejemni preizkusi za vse mlade, ki želijo postati novi učenci šole.

Vse našete dejavnosti so seveda resna obveznost za učence in tudi za njihove učitelje, a jih vseeno doživljajo z velikim veseljem. V zadnjem času jim je bilo nastopanje praktično onemogočeno, vsi pa vemo, da je bistvo glasbe podobno kot pri ljubezni – bolj ko jo delimo, bolj je veselo!



Učenec klavirja Žiga Leben iz razreda prof. Petra Milića je na 51. državnem tekmovanju mladih glasbenikov RS – TEMSIG dosegel zlato plaketo v kategoriji 1. b (12 do 13 let).



Učenec kitare Matija Jeram iz razreda prof. Uroša Usenika želi šolanje nadaljevati na ljubljanskem glasbenem konservatoriju.

Zmagovita sezona košarkaric

Košarkarice Triglava so prejšnji teden osvojile naslov državnih pokalnih podprvakinj, na zadnji domači tekmi mednarodne lige WABA pa so ugnale gostje iz Skopja, s čimer si je njihov trener Gašper Sluga zaslužil prav posebno pozornost, saj je osvojil pettoto klubsko zmago.

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

Na gostovanju v Požegi košarkarice Triglava danes čaka zadnji obračun v mednarodni ligi WABA. »S sezono v mednarodni ligi sem zadovoljen, saj so imela dekleta kar nekaj službenih obveznosti in obveznosti na fakultetah, Rebeka Abramovič pa ima tudi majhnega otroka. Tako na tekme v goste nismo vedno odhajali v popolni postavi. Želeli smo se uvrstiti v super ligo, med osem najboljših, in to nam je tudi uspelo. Tako smo imeli dodatne močne tekme, ki so nam prinesle veliko novih izkušenj. Na zadnji tekmi se bomo borili za šesto mesto, najmanj sedmo pa nam ne uide,« je pred današnjo tekmo povedal Gašper Sluga. Na zadnji domači tekmi pa so dekleta v dvorani na Planini konec februarja gostile Badel 1862. Gostje iz prestolnice Severne Makedonije so bile nekaj časa enakopravne tekmice, nato pa so triglavanke s čvrsto obrambo in zaporedno serijo



Predsednica ŽKK Triglav Urša Ude je trenerju košarkaric Triglava Gašperju Slugi izročila priznanje za pettoto zmago, ki jo je dosegel s Triglavovimi ekipami.



Košarkarice Triglava so na zadnji domači tekmi mednarodne lige WABA premagale ekipo Badel 1862 iz Skopja.

15 točk poskrbele za odločilno razliko ter slavile visoko zmago s 77 : 50.

Zmaga pa je pomenila tudi prelomnico na trenerski poti Gašperja Sluge, ki uspešno vodi kranjske košarkarice. Za pettoto klubsko zmago mu je čestitala predsednica kluba Urša Ude, mladi trener Gašper Sluga pa je povedal, da bodo zmage z dekleti še na njegovem seznamu.

Prejšnji konec tedna je s člansko ekipo Triglava tako že osvojil naslov pokalnih podprvakinj. V polfinalu so z 58 : 81 premagale VBO Maribor, v finalu pa so z 81 : 71 izgubile s Cinkarno Celje.

»Seveda smo z drugim mestom zadovoljni, saj je ekipa Celja pač kvalitetnejša, nas pa so pestile tudi težave z boleznijo. Dekletom želim čestitati za ta uspeh,« je povedal Gašper Sluga in dodal, da ekipo v nadaljevanju sezone čaka še nastop v drugem delu državnega prvenstva in nato boj za čim boljšo uvrstitev.

»Čaka nas še kar nekaj tekem in upamo tudi še na nove zmage,« je še povedal Gašper Sluga. 



Prenovljeni kolesarski center Valy - Žagar

Priljubljeni kolesarski center Valy - Žagar na Kokrici pri Kranju je z marcem dobil večjo in modernejšo podobo.

»Je bil že čas za prenovo,« sva z direktorjem Andrejem Žagarjem začela pogovor. Oče Slavko, priznani kranjski kolesar, je servisiranje in prodajo koles začel pred 33 leti v kleti oziroma garaži. Od takrat do danes se je ponudba močno spremenila, predvsem pa potrebe sodobnega kupca.

V novih, sodobnih prostorih na več kot 400 kvadratnih metrih servisno-prodajnih površin lahko Žagarjevi kupcu sedaj ponudijo bistveno več, predvsem pa širšo in preglednejšo ponudbo koles in kolesarske opreme, dodatkov za kolesa, kolesarskih čelad in kolesarskih oblačil, med katerimi posebej poudarjajo pestro izbiro oblačil priznanega proizvajalca Enduro. Kolesarski center Valy - Žagar že vrsto let zastopa svetovno priznane znamke koles, kot so: Cube, Trek, Scott, Merida in Woom. Povpraševanje po električnih kolesih iz leta v leto raste, zato so

v pritlični etaži kolesarskega centra prostor namenili predstavitvi prav teh. Najdejo se v vseh oblikah in velikostih, primernih za mestno vožnjo, vožnjo po makadamskih poteh ali pa gorskih stezah. Osebe v trgovini so izkušeni kolesarji, ki strokovno svetujejo, poslušajo želje strank in najdejo primerno kolo za vsakega kupca.

V kolesarskem centru Valy - Žagar bo prav vsak našel ustrezno kolo in opremo zase, saj imajo resnično široko izbiro različnih koles, otrokom pa je namenjen prav poseben otroški kotiček, kjer najdete vso opremo za kolesarjenje z najmlajšimi. Za tiste, ki želijo svoje kolo popraviti, pa ne smemo mimo odličnega servisa, po katerem je Valy znan že vrsto let in kamor lahko pripeljete kolesa različnih proizvajalcev, da jih bodo pregledali in po potrebi popravili – da bo vaše kolo spet brezhibno delovalo.



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 1099 € DALJE**

**ELEKTRIČNA KOLESKA
CUBE, SCOTT, MERIDA IN DEMA**
testiranje in strokovno svetovanje pred nakupom



**DARILNI BON
100 €**

OB NAKUPU KOLESKA V VREDNOSTI
NAD 1.000 €

Bon velja do 15. 4. 2022. Popusti se med seboj ne seštevajo.

Francu Hvastiju red za zasluge

Visoko državno odlikovanje za izjemne dosežke na področju športa, ki jih potrjujejo vrhunski uspehi slovenskih kolesarjev, je pred kratkim iz rok predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja prejel Franc Hvasti.

Besedilo: **Vilma Stanovnik**, foto: **Primož Pičulin**

Kot je zapisano v obrazložitvi, je prispevek Franca Hvastija k priljubljenosti vrhunskega kolesarstva v Sloveniji in nekdanji Jugoslaviji neprecenljiv. Kariero je začel kot mladinec tedanjega Kolesarskega kluba Mladost Kranj, pozneje je opravljal delo trenerja in selektorja, danes pa je častni predsednik Kolesarskega kluba Sava Kranj. Zaradi njega je Kranj postal središče vrhunskega kolesarskega dogajanja, kolesarjenje pa se je uvrstilo med najuglednejše športe v Sloveniji. Kot rad prvi Franc Hvasti, je bil kot tekmovalec sicer dober, ni pa dosegal najbolj vrhunskih rezultatov. Želel si je postati trener. Odločil se je, da bo poklic mehanika zamenjal za kolesarstvo, in se začel izobraževati. Najprej v nekdanji Jugoslaviji, nato v Bratislavi, kjer je obiskoval visoko šolo za telesno kulturo, na kateri je bilo kolesarstvo posebna študijska smer. Pridobil je mednarodno licenco in kot trener dosegel vse, kar je na tem področju mogoče doseči. Zanj najtežja vloga je bila vloga selektorja. »Ko si tekmovalec, si pomemben samo ti, ko si trener, selektor, so pomembni vsi drugi,« rad pove Franc Hvasti. Po mnenju športne javnosti je njegov največji prispevek k razvoju slovenskega kolesarstva organizacija večine slovenskih



Kranjčan Franc Hvasti je red za zasluge dobil za izjeme dosežke na področju športa.

vrhunskih kolesarskih prireditev. Z njimi imajo danes kolesarski strokovnjaki lažji začetek poklicne poti in športno-pedagoško kariere, zaradi njegove vztrajnosti in organizacijskih sposobnosti je kolesarstvo pri nas med najbolj priljubljenimi športnimi disciplinami. **K**

V domačem bazenu trije porazi

Besedilo: **Vilma Stanovnik**

Prejšnji konec tedna je v kranjskem bazenu potekal zadnji turnir regionalne vaterpolske lige A1. Na turnirju so vaterpolisti Triglava odigrali tri težka srečanja. Najprej so se pomerili z ekipo Primorja EB z Reke ter po veliki borbi izgubili z rezultatom 7 : 11. Na drugi tekmi so morali priznati premoč ekipi Valisa, izgubili pa so z rezultatom 11 : 15. Na zadnji tekmi so triglavani po slabšem uvodu, ko so ob polčasu za pet golov zaostajali za Cattarom, v drugem delu igre zbrali vse moči, kar pa je zadoščalo zgolj za poraz z 12 : 14.

Triglav je tako po treh turnirjih osvojil končno deveto mesto. Na enajstih srečanjih jim je uspelo zbrati dvanajst točk. »Zadnji in verjetno najtežji turnir regionalne lige A1 nam ni šel po načrtih. Računali smo vsaj na eno zmago, a tega cilja žal nismo dosegli. Kljub temu pa glede naših predstav v vodi lahko rečem, da smo se dobro borili, odigrali smo močno in pokazali, da smo enakovredni vsem ekipam v ligi. Naredili smo nekoliko preveč napak, ki so jih nasprotniki znali izkoristiti. Sedaj so vse misli usmerjene v državno prvenstvo in na to, da si zagotovimo mesto v finalu in seveda na koncu tudi ligaško lovoriko vrnemo v Kranj,« je po turnirju povedal kapetan moštva Jure Beton. **K**

Povezuje nas bordo energija

Marec prinaša tudi nadaljevanje tekem v drugi slovenski nogometni ligi, kjer ima Gorenjska enega predstavnika. Nogometaši Triglava so na nadaljevanje prvenstva pripravljeni tudi z novimi okrepitvami. Moštvu se je namreč pridružilo kar nekaj novih igralcev. Maribor je posodil **Žana Vipotnika**, Olimpija **Stefana Petrovića**, Bravo pa **Miho Kancilijo** in **Matevža Matka**. **Marko Vardić** in **Matej Potokar** sta se preselila iz Fužinarja, **Josip Krznarić** iz Krke, **Anej Mrežar** je bil nazadnje vratar Brežic. Skupaj s prvim strelcem lige **Tinom Matićem** in preostaliimi nogometaši se bodo borili za sam vrh prvenstva, ki prinaša vstopnico med slovensko elito. »Klubske ambicije so visoke, kar pomeni še dodaten motiv. Vmesna izkušnja, ko sem bil pol leta na posoji pri Gorici, je bila zame zelo koristna, tako po življenjski kot tudi po nogometni plati, in upam, da bo tudi obdobje v Kranju prineslo dragocena spoznanja,« je dejal Žan Vipotnik.

Naroči na tribuno

Niso pa omenjeni fantje edina novost Nogometnega kluba Triglav Kranj. Obiskovalci tekem na kranjskem stadionu bodo med prvimi v tem delu Evrope, ki bodo lahko svojo najljubšo pijačo, prigrizek ali navijaški artikel naročili kar med tekmo z dostavo do sedeža. Tako jim ne bo treba

čakati na premor ter stati v vrsti za naročilo. Vsak sedež na tribuni je opremljen z edinstveno QR-kodo. Ko jo skenirate, vas ta vodi do naročila s pomočjo mobilnega telefona.

Triglav Kranj

Zaživela je tudi nova spletna stran Triglav Kranj, ki ponuja prebiranje vse bolj priljubljenega klubskega magazina, virtualni ogled Triglav galerije, zabavne vsebine in napovednike Tretjega polčasa, sklenitev brezplačnega članstva Kluba aktivnih Gorenjske ter spletno trgovino, v kateri so vam na voljo številni artikli za šport in prosti čas po ugodni ceni.

Klub aktivnih Gorenjske

Članstvo v klubu je brez obveznosti in popolnoma brezplačno. Pogoji za članstvo je zgolj izpolnjena prijavnica, ki jo prejmete na vseh domačih tekmah ter v prodajalni Triglav Kranj na Glavnem trgu v kranjskem mestnem središču. Po oddani prijavnici boste prejeli kartico, ki bo že omogočala takojšnje koriščenje ugodnosti: 5-odstotni takojšnji popust in vrnitev 3 odstotkov vrednosti kupnine na kartico lahko uporabite tako v naši trgovini kot spletni trgovini, pri nakupu vstopnic in gostinski ponudbi na tekmi.



Triglav Kranj – Nafta 1903 / sobota, 19. marec 2022, ob 20. uri

Masira vrhunske športnike

Masaža pomeni dotik, občutek sprostitve, je pravzaprav spretnost, kako nekomu izboljšati počutje, pravi Kranjčan Luka Pirec, maser in terapevt, ki trenutno skrbi tudi za kanadske smučarske skakalke.

Besedilo: **Maša Likosar**

V salonu Lukove mame Darje Pirec, tudi maserke in terapevtke, je bila ena masažna soba prazna in je čakala na maserja. »Začuda niti pomislil nisem, da bom to postal jaz,« je dejal Luka Pirec. Znanje mu je predajala ravno mama, ki je vodila tudi tečaj na Ljudski univerzi Kranj.

»Tedaj se nisem zavedal, da bo masaža postala moja kariera. Tečaja sem se udeležil le zato, da bi se nekaj novega naučil,« je dodal.

Pozitivnih učinkov masaže je po njegovih besedah veliko, od sprostitve, boljšega počutja in prekrvavitve do zmanjšanja stresa in napetosti. V salonu izvajajo pretežno terapevtske masaže, sledijo športne in antistresne masa-

že, nosečniške, klasičnih je bolj malo. »Terapevtska masaža skrbi za lajšanje težav, poškodb in bolečin. Pripomore k boljšemu počutju in lažjemu gibanju. Zanj je nujno, da jo izvaja strokovnjak, saj so nekatere poškodbe lahko resne, zato jih je treba dobro poznati, da ne izzovemo še hujših bolečin,« je pojasnil Pirec in dodal, da redno masiranje lahko precej olajša vsakdan, saj je, kot pravi: »Človek brez bolečin veliko bolj srečen, prijazen in umirjen.«

Njegova posebnost je športna masaža, ki je namenjena predvsem športnikom in rekreativcem. Je hitrejša, intenzivnejša in močnejša. Pri športnih masažah razlikujemo ogrevalno masažo, ki se izvaja pred fizično aktivnostjo, in sprostilno, ki poteka po naporu. Za športnika je izjemnega pomena tudi raztezanje. »Z raztezanjem se telo pred tekmo aktivira, pri tem je treba poznati prave gibe, da ne pride do poškodb,« je poudaril sogovornik. Po tekmi športnik običajno komaj čaka na sprostitev zategnjenih in utrujenih mišic. Maser mu pri tem pomaga odplakniti mlečno kislino iz mišic in sprostiti telo.

Pirec je bil tri leta maser ameriške moške članske reprezentance v smučarskih skokih, trenutno je maser kanadske reprezentance smučarskih skakalk. »Poznavalci skokov vedo, da sta obe reprezentanci celo sezono v Sloveniji, v bližini Kranja, saj imata izključno slovenske trenerje, ki so v svetu znani kot izjemni strokovnjaki,« je pojasnil Pirec. Sodelovanje z Američani se je začelo, ko jih je povabil na promocijsko masažo v salon. Poznal je tudi trenerja njihovih mladincev Jana Družino. »Ko so oni mene povabili k sodelovanju, je bila to zame izpolnitev



Športni maser Luka Pirec z mamo Darjo in kanadsko dobitnico bronaste kolajne na letošnjih olimpijskih igrah v Pekingu / Foto: osebni arhiv Luka Pirec

sanj, saj vsak športni maser, ki je bil nekoč tudi sam športnik, želi masirati vrhunske športnike,« je poudaril.

S Kanadčankami sodeluje od lanskega poletja, ko je nekdanji trener Američank Igor Cuznar prevzel njihovo reprezentanco in ga povabil k sodelovanju. »V ekipi so štiri skakalke, kar je ravno dovolj, da se lahko vsem vsak dan enakovredno posvetim,« je dejal in nadaljeval: »Vse so zabavne in srečne osebe, vedno prilagodljive, hvaležne za vsako masažo, med nami je res super kemija.« Luka je Kanadčanke spremljal po večini prizorišč svetovnega pokala in tudi svetovnih prvenstvih. »Med masažo se pogosto pogovarjamo, zato smo stkali tudi prijateljske vezi, ki še vedno trajajo,« je dodal.

Na sezono se smučarske skakalke pripravljajo precej intenzivno, saj je fizični napor večji, posledično pride do določenih poškodb, ki so jih doslej vselej uspešno sanirali. »Dekleta se vsak teden pripravljajo v našem salonu, kjer jim je na voljo vse – masaža, infrardeča savna, spinning in razteg. Poleg tega se med sezono skušam udeležiti čim več tekem, kjer jim lahko na samem prizorišču pomagam do boljših rezultatov. Ker lahko pride do poškodb, imam poleg svojih rok za pomoč tudi infrardeč laser, ki je tekmovalki po tem, ko ni bila sposobna skakati, v dveh mesecih pomagal do bronaste olimpijske medalje,« je poudaril Luka, ki je nad tem dosežkom še vedno navdušen.

Kanadski smučarski skakalci so letos na olimpijskih igrah v Pekingu, ki se jih Luka zaradi varnostnih omejitev ni mogel udeležiti, dosegli izjemen rezultat – priskakali so si bronasto medaljo med mešanimi ekipami. »Kot ekipa si za cilj olimpijske medalje sploh nismo postavili. Prišla je po nekakšnem čudežu in ta občutek je nepopisen. Vselej pa si želim, da špor-



Luka Pirec skrbi tudi za kanadske smučarske skakalke.

/ Foto: osebni arhiv Luka Pirec

tniku ali športnici s svojim delom omogočim najboljše možne pogoje za osvojitve vseh ciljev,« je dejal Pirec. Da pa njihova sezona ni bila le uspešna, temveč fantastična, je 3. marca poskrbela še ena Lukova kanadska varovanka, ki je na svetovnem mladinskem prvenstvu v Zakopanah osvojila bronasto medaljo. »Dve bronasti medalji sta uspeh, ki se ga na začetku nihče ni nadejal. Res neverjetna sezona,« je sklenil sogovornik. **K**



Kuhinja Trenta



Kuhinja Trenta

Hišni sejem

Dodatni
10% popust
na vse
pohištvo

PREVC
SALONI POHIŠTVA

Salon pohištva ŽABNICA,
Dorfarje 17
T: 051 314 861
E: info@prevc.si

Alples studio BTC Ljubljana,
Dvorana Desetka
T: 051 314 862
E: alples.studio@prevc.si

www.precv.si



Akcija velja ob nakupu z gotovino od 153, do 313.

Leya Leanne na odru Eme 2022

Gorenjska predstavica, ki ji je uspel preboj z Eme Freš na oder »starejše sestre«, Leya Leanne je na Eme 2022 predstavila pesem Naked. Konec leta pripravlja izdajo svojega prvega albuma.

Besedilo: **Alenka Brun**

Enaindvajsetletna Kranjčanka glasbo obožuje od mladih nog, kot avtorica in izvajalka pa se je predstavila publiki že v osnovni šoli. Svojo prvo izdano pesem z naslovom Ritm v srce je napisala leta 2016, maja 2019 je posnela duet z Žanom Serčičem za pesem Tebe ne dam, ki je bila njeno delo, kasneje je v sodelovanju z Ervinom Tršeličem nastala še pesem Sede. Trenutno ustvarja nove pesmi, ki naj bi na njenem prvem EP (extended play) izšle letos.

Na odru Eme Freš in Eme 2022 sta Leyo spremljala kitarista Nejc Ušlaker in Matej Naglič, medtem ko je bil nad uspehom pesmi navdušen tudi soav-

tor Jonas Gladnikoff, švedski glasbeni ustvarjalec, ki je v preteklosti že nanizal lepo število evrovizijskih uspešnic. Pravi, da je Leya Leanne nadarjena glasbenica in prava profesionalka, ko gre za petje in nastopanje na odru. Z njeno ekipo in Shawnom Myersom pa so se temu projektu posvečali od jeseni 2021. Izjemno so bili veseli, ko je pevki uspel preboj na oder Eme 2022. Za pevkin videz na odru je poskrbela stilistka, ravno tako Kranjčanka, Lea Behek; iz Kranja pa prihajata tudi Marjeta Duhani in Jan Jerala, ki sta ji uredila make up in pričesko.

Leya Leanne oziroma Leja Zupan Debelak, kot je njeno pravo ime, nam zaupa, zakaj se je sploh odločila za sodelovanje na letošnjem izboru. »V bistvu so pobu-

do za prijavo na Emo dali člani mojega benda, s katerim smo septembra začeli vaditi. Ker ni bilo koncertov, se je zdelo to izjemna priložnost, da se kot nova izvajalka pokažem na sceni. In ravno zato, ker sem nova, sem najprej morala na Emo Freš – tekmovanje za še neveljavljene glasbenike, da sem potem prišla do 'velikega odra'.« Ko ji je uspel preboj na oder Eme, je bila presenečena, a obenem presrečna. Že to je bila tudi neka potrditev, da je na pravi poti.

Od kod umetniško ime, smo radovedni. Da jih je imela že kar nekaj, pove. Vendar nobeno ni bilo tisto pravo, za katero bi od prvega trenutka vedela, da je to dejansko to. Nadaljuje z razlago: »Ime Leya izvira iz mojega imena Leja, le z manjšo spremembo v črki. Ker sem v astrološkem podznaku lev, kar je tudi izjemno močna in samozavestna žival, sem si zamislila, da bi angleško besedo 'lion' po svoje spremenila v ženski spol, in tako je nastalo ime Leanne. Torej skupaj Leya Leanne, ki je zagotovo pravo zame, mojo osebnost in pa zlasti mojo glasbo.«

Zanimalo pa nas je še, kaj sledi, ali je že kaj novega na področju glasbenega ustvarjanja simpatične pevke iz Kranja. »Trenutno pesem Naked obdelujemo in delamo še zadnje popravke za radijska predvajanja. Pripravljam se na snemanje videospota, ki bo tudi kmalu izšel. Imam pripravljeno že novo pesem in lahko izdam, je malo bolj plesna, zato mi je še toliko bolj pri srcu, saj sem tudi sama plesalka. Če pa bo vse po sreči, načrtujem konec letošnjega ali pa v začetku prihodnjega leta izdajo svojega prvega albuma.« **K**



Leya Leanne / Foto: Tina Dokl



Foto: Primož Pičulin

Zimo so v središču Kranja odganjali tudi kurenti.



Pustno rajanje s Piko Nogavičko / Foto: Primož Pičulin

Maškare napolnile mesto

Krančkov karneval je naletel na izreden odziv obiskovalcev, deloma tudi zato, ker je šlo za prvi dogodek na ulicah Kranja po sproščanju protikoronskih ukrepov.

Besedilo: **Ana Šubic**

Na pustno soboto se je v starem mestnem jedru Kranja trlo majhnih in velikih maškar pa tudi drugih obiskovalcev. »Z obiskom letošnjega Krančkovega karnevala smo izredno zadovoljni. Množični obisk pripisujemo tudi temu, da je bil to sploh prvi dogodek, ki se je odvil na ulicah Kranja po sproščanju covid ukrepov,« je povedala Petra Žibert iz Zavoda za turizem in kulturo Kranj (ZTKK).

Na Krančkovem karnevalu so maškare odganjale zimo skupaj s kurenti in škratoma Krančkom, pridružili so se jim tudi pokači iz Rogoznice. Na vrtu gradu Khislstein je potekalo pustno rajanje za najmlajše s Piko Nogavičko, veliko maškar pa se zbralo tudi na pustovanju na Pungertu, kjer so organizirali poslikavo obrazkov in pripravili pustni fotokotiček.

Slovo od kratkih zimskih dni in prihod pomladi je pred dnevi naznanilo še gregorjevo, ki so ga z izdelovanjem gregorčkov in spuščanjem barčic v kanjonu Kokre praznovali tudi v Kranju, za kar sta poskrbela ZTKK in ekipa Stolpa Pungert.



Poslikava obrazkov na Pungertu / Foto: Ana Šubic

MAJA VINSKA POT Na ZTKK se že pripravljajo tudi na prihajajoče večje dogodke; prvi bo Vinska pot, ki se bo v Rovih pod starim Kranjem vila 13. in 14. ter 20. in 21. maja. »Gre za nadomestni termin, saj je bila novembrska Vinska pot zaradi ukrepov prestavljena. Nato pa že sledi pestro dogajanje v Letnem gledališču Khislstein,« je napovedala Petra Žibert. 



DOVER
Celojska c. 268
Ljubljana

LEJA
Frankovo nas. 67
Škofja Loka

DOVER
Glavni trg 3
Kranj

WWW.DOVERFASHION.COM
www.instagram.com/cover.fashion/
<https://www.facebook.com/Trgovina.Dover.Leja/>

HAJLEN D.O.O., ŠKOFJA LOKA, FRANKOVO NASLEJE 188, ŠKOFJA LOKA



Nekdanji tekmovalci kulinarčnega šova MasterChef Slovenija Dušan Šubic si je tokrat za pusta zadal poseben izziv: lotil se je peke veganskih krofov. Niso še bili popolni, nasmejano pove; sodelavke v službi pa je razveselil tudi s pustno pojavo, ko je v pisarno prišel oblečen v klovna. A. B. / Foto: Facebook profil Dušana Šubica



Prešernovi lavreati v medsebojnih druženjih vedno znova dokazujejo, kako zelo so predani kulturi in umetnosti, s katero se ukvarjajo, ter si hkrati izmenjujejo tudi ustvarjalne izkušnje. Da se v njihove pogovore ob priložnostih, kot je Shod muz na kranjskem Parnasi, vključimo tudi sleherniki, je čisti bonus – vam rečem. Tokrat v družbi slikarja Dušana Kirbiša, publicistke Patricije Maličev, pesnice in pisateljice Anje Štefan, skladatelja Damijana Močnika in avtorice animiranih filmov Špele Čadež. I. K. / Foto: Igor Kavčič



Priljubljeni gastropub je dan pred slovenskim kulturnim praznikom prijetno presenetil z Večerom slovenske glasbe, hrane in pijače. Točili so Kranjsko pivo, ki je pri poznavalcih izjemno priljubljeno, v kuhinji pa so pripravili kranjski piskr, ki so ga sestavljali domača kruhova skleda s kranjsko klobaso s hrenom in gorčico. Pri sladkem so gostje lahko posegli po domačih buhtelnjih s figovo marmelado ali se posladkali s figami, oblitimi s čokolado. Poleg figovega likerja pa so lahko vse skupaj poplaskali še s prešernim kuhanim vinom ali Julijino vročo čokolado. Na fotografiji sta Aleš Hrovat in Gregor Dolžan. A. B. / Foto: Primož Pičulin



Uroš in Metka. Fotografija je sicer iz lanskega poletja, a je prav v teh dneh še posebno aktualna. Medtem ko je slovenistka Metka Lokar tik pred ponovnim odhodom na Kitajsko, kjer mlade Kitajce uči slovensko, bržkone zaradi vojnih razmer v Ukrajini ostala doma (in še naprej poučuje na daljavo), pa je njen Uroš Lipušček, dolgoletni dopisnik nacionalnega radia in televizije iz Kitajske (še prej iz ZDA) eden od najbolj kompetentnih sogovornikov o trenutni geostrateški situaciji in odnosih med Kitajsko, Rusijo, ZDA in Evropsko unijo. I. K. / Foto: Tina Dokl



Na Planet TV lahko spremljamo zanimiv slovenski eksperiment, različico avstralskega, Poroka na prvi pogled. V njej posamezniki in posameznice iščejo svojo pravo ljubezen, moža ali ženo pa spoznajo tik pred oltarjem. Ali bodo ostali skupaj ali ne, ne bomo vedeli do konca šova, so pa strokovnjaki združili tudi Domžalčana in Kranjčanko. V Poroki na prvi pogled tako lahko spremljamo Domna Javornika in Nino Jug, ki je že bila poročena in se je v zakonsko življenje vrnila po šestih letih samskosti. A. B. / Foto: Planet TV



Unique, svet sprostivne, zdravja in lepote, pod katerega se podpisuje Neža Mrgole, je zamenjal lokacijo. Preselil se je s Primskovega na Planino, na Trg Prešernove brigade. Na uspešen začetek na novi lokaciji so lastnica in povabljeni nazdravili s kozarčkom penine na uradnem odprtju, ravno na 8. marec, dan žena. Na fotografiji je Neža Mrgole z družino. A. B. / Foto: Tina Dokl



Bečo & Company so v kranjskem KluBaru poskrbeli za živahno pustno rajanje. Obiskovalce je v pravo pustno razpoloženje pred njihovim nastopom uvajal tudi didžej s svojimi ritmi, kar nekaj šaljivih pa so gostje tisti večer izrekli še na račun predpisanega kodeksa oblačenja, ki je tokrat seveda zahteval pustne maske. A. B. / Foto: Primož Pičulin



BAZEN
BAR & BBQ

**Na Bazenovi plaži se dobi, kar ti srce poželi!
Pridi ti, pridite vsi!**

 **Majdičev log**



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

Chef tradicije Uroš Gorjanc

Gastronomski vodnik Gault & Millau Slovenija je razglasil najboljše ocenjene restavracije in prejemnike posebnih nagrad Gault & Millau Slovenija za leto 2022. Uroš Gorjanc iz Gostilne Krištof v Predosljah si je letos prislužil naziv chef tradicije.

Besedilo: **Alenka Brun**

Razglasitev najboljših je ponovno potekala na spletu. Zavidljive štiri kape, ki potrjujejo vrhunskost restavracije oziroma gostinca, so nekateri uspešno ohranili, dobili smo tudi kakšnega novega dobitnika, medtem ko je med nazivi najboljših lovorika za chefa tradicije šla v roke Uroša Gor-

janca iz Gostilne Krištof v Predosljah. Ta je stičišče in povezovalni element okoliških kmetov ter pridelovalcev vsega lokalnega, ekološkega, trajnostnega, pravijo pri vodniku.

Kuharski mojster Uroš Gorjanc je resneje začel svojo kulinarično zgodbo v protokolarnem okolju danes JGZ Brdo, kjer je ostal pet let. Izkušnje in znanje je pridobival pod taktirko kuharskega mojstra Andreja Goljata. Njegov pristop

do resne kulinarike ga je navdušil. Po Brdu se je preizkusil tudi v menzi, se zasmije, kjer je v Iskri kuhal za tri tisoč ljudi, vendar je hitro ugotovil, da se v tem ne vidi, izkušnja je bila pa vseeno zanimiva. Grand Hotel Union Ljubljana je bil naslednja postaja. Tu je bil kuharski mojster v hotelu Janez Dolšek. Je pa v tem obdobju Gorjanc spoznal tudi delo francoskega chefa Benjamina Loo-neyja, ki je nekaj časa gostoval v hotelu,



Spremljajte naše aktivnosti tudi na naši Facebook strani

KMETIJSKA ZADRUGA CERKLJE, Z.O.O.
Slovenska cesta 2, 4207 Cerklje
Tel.: 04/252 90 10
info@kzcerklje.si, <http://www.kzcerklje.si>
CERKLJE, Slovenska cesta 2, tel.: 04/252 90 20

KC CERKLJE, Slovenska cesta 2, tel.: 04/29 26 750
VOKLO, Voklo 98, tel.: 04/251 91 41
MORAVČE, Vegova ulica 7, tel.: 01/834 56 84
ŠENČUR, Kranjska cesta 2, tel.: 04/251 91 40
KOMENDA, Zadruga cesta 2, tel.: 01/834 56 80
BLAGOVICA, Blagovica 10, tel.: 041/370 437

V CVETLIČARNI NUDIMO:

- lončnice
- šopke
- rezano cvetje
- poročne aranžmaje
- aranžiranje
- žalni program



SADNE SADIKE

(ameriške borovnice, jagodičevje, sadike jablan, hrušk, češnje, žižula, ...),

TRAJNICE, OKRASNE ZUNANJE RASTLINE



VSE ZA VRT

zemlja, vrtno orodje, sadike,
semena, gnojila



SEMENSKI KROMPIR



DOMAČE DOBROTE:

suhe mesnine (salame, klobase,
narezki, zaseka, ...), domači siri, štruklji,
testenine, moka, kaša, zдроб,...

VSE ZA DELAVNICO, DOM IN VRT

na podoben način pa tudi delo Marjana Lešnika, Štajerca, ki si je kulinarčno kariero gradil v Angliji. Od obeh se je ogromno naučil, oba sta pustila pečat na njegovi poklicni poti. Vmes se je izobraževal in usposabljal tudi s področja slaščičarstva pri Emanueleju Saracinu v Italiji.

V nadaljevanju je sledilo ponovno neke vrste protokolarno obdobje, če se lahko tako izrazimo, ko so Urošu Gorjancu izkušnje iz preteklosti prišle še kako prav. Najprej je kuhal v turški rezidenci, kjer se je moral naučiti tudi turščine, saj ljudje, s katerimi je delal, angleško niso znali. Turška kuhinjska mu je bila všeč, navdušen pa je bil tudi nad odnosom, ki ga Turki gojijo do tradicionalnih jedi. Tu se je tako prvič srečal s tradicijo, odnosom do nje. Pri Turki je ostal pet let, nadaljeval pa v finski rezidenci, kjer je služboval deset let; in verjetno bi bil še danes tam, če Finci ambasade v Sloveniji ne bi zaprli. Nato je bil leto dni šef kuhinje v Austria Trend Hotelu, kjer je urejal tudi dokumentacijo. Ponovno poudari, da je takšna izkušnja dobrodošla, vendar je njegova duša doma v kuhinji. So pa v Gostilni Krištof ravno takrat imeli krizo



Uroš Gorjanc (skrajno levo) in ekipa Gostilne Krištof

s kuharji, beseda je dala besedo in si je rekel, zakaj pa ne. Kuhinjo v Predosljah je nadgradil, popeljal v svojo smer in v tem času so pri Krištofu z jedmi in filozofijo lokalnega dosegli nivo, ki ga pri njih lahko doživljamo danes. V petih letih so se okitili s kar nekaj nazivi, med njimi pa zagotovo izstopa prejeta zelena Michelinova zvezdica, kar seveda dodatno poudarja to, kar je filozofija same gostilne, ki so jo zaznali tudi pri vodniku Gault & Millau Slovenija. Prav to razmišljanje o domačem, bližnjem in širšem lokalnem, je v gostilni začelo preraščati okvire ide-

je že z razmišljanjem domačih bratov Tomaža in Kristofa Bolke, predvsem Tomaža.

Da je postal letošnji chef tradicije, najprej Gorjanc sploh ni vedel. Kasneje je novico prebral na spletu. Naziva ni pričakoval, zato je bil istočasno presenečen in vesel. »Tradicija mi je res blizu. Zelo. Že od obeh starih mam naprej, ko sem ju spremljal pri pripravi štrukljev in potice,« pove. »To je tisto, kar moramo peljati naprej.« In doda, da brez ekipe, s katero ustvarja pri Krištofu, marsikaj ne bi bilo mogoče. **K**

VSE ZA DELO NA VAŠEM VRTU

- ✓ SADIKE SADNEGA DREVJA
- ✓ GRMOVNICE
- ✓ VRTNO ORODJE
- ✓ VRTNE KOSILNICE
- ✓ GNOJILA ...

**VELIKA
IZBIRA**

**100%
SLOVENSKO**

**SLOGINA
ŠPAJZA**

**SLOVENSKI IZDELKI
V SLOGINI ŠPAJZI**



Slogin  **vrt**



POLONCA



SLOGA
Kmetijsko gozdarska zadruga z.o.o.

Zuhuhu pomlad je skoraj tu

KVC SLOGA Kranj, Šuceva 27, tel.: 04 20 14 960 www.sloga.si



Dolgotrajni covid

Simptomov dolgotrajnega covidu ne gre podcenjevati in zgolj čakati, da bodo minili, opozarja Maruša Pfajfar Rifl, psihologinja iz Centra za krepitev zdravja Kranj, kjer začenjajo s postcovidno obravnavo, ki so jo poimenovali Pot k okrevanju. Program je namenjen osebam, ki jih simptomi mučijo že 12 tednov ali dlje

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

Večina ljudi se po nekaj tednih po prebolelem covidu-19 počuti povsem dobro, nekateri pa še naprej doživljajo različne simptome, četudi so ga preboleli na videz brez večjih težav. »Ugotavljajo, da je prisotnost več kot petih simptomov v prvem tednu akutne okužbe pomembno povezana z razvojem dolgega covidu,« razlaga psihologinja iz Centra za krepitev zdravja Kranj Maruša Pfajfar Rifl v spletnem predavanju Po prebolelem covidu, ki ga je nedavno pripravila v sodelovanju z Mestno knjižnico Kranj in si ga je še vedno možno ogledati na YouTubeu.

KO SIMPTOMI VZTRAJAJO MESECE Dolgotrajni covid ali postcovidni sindrom označuje stanje, ko simptomi vztrajajo mnogo tednov po bolezni. »Težave opisujejo starejši ljudje ali tisti s predhodnimi kroničnimi boleznimi, o njih pa poročajo tudi mlajše, sicer povsem zdrave osebe. Najpogostejši simptomi, ki vztrajajo še od 4 do 12 tednov po prebolelem covidu, so splošna utrujenost, težave z dihanjem, zadihanost, kašelj, bolečine v prsnem košu, sklepih, možganska megla, težave s spominom in pozornostjo, občasno močno bitje srca, izguba voha in okusa, simptomi depresije in tesnobe, vročina, težave s spanjem,« pojasnjuje. Mednarodna spletna raziskava, ki je zajela skoraj štiri tisoč pacientov z dolgotrajnim covidom, je zabeležila 203 različne



Psihologinja Maruša Pfajfar Rifl

simptome, vezane na deset telesnih sistemov. »Več kot 88 odstotkov anketirancev je poročalo o težavah s spominom in kognitivnimi funkcijami, pri dveh tretjinah so ti simptomi vztrajali celo do pol leta. Osebe po težjem poteku bolezni, ki je zahteval hospitalizacijo in celo intenzivno nego, splošno ocenjujejo kvaliteto svojega življenja tudi po šestih mesecih po hospitalizaciji precej nižje,« navaja predavateljica.

MOŽGANSKA MEGLA Za možgansko meglo je po besedah Maruše Pfajfar Rifl značilno počasno in zmedeno mišljenje. »Ljudje imajo težave s spominom, ne najdejo prave besede, se težje osredotočijo in vzdržujejo svojo pozornost. Vsi smo možgansko meglo že kdaj občutili – ob bolezni in vročini, jemanju zdravil, hormonskem neravnovesju, neprespanosti, v obdobjih močnega stresa ... A pri teh vzrokih se mišljenje precej hitro vrne na normalno, po covidu pa možganska megla vztraja nekaj časa. Ne smemo pa je zamenjevati z demenco, saj ta prizadene več kot le spomin, prizadene dnevno funkcioniranje.«

Zakaj prihaja do možganske megle, si znanstveniki še niso enotni. »Veliko je načinov, na katere naj bi covid vplival na možgane. Virus bi lahko prizadel direktno centralni živčni sistem in posledično možgane. Raziskava iz januarja 2021 je



**NOVO
FRIZERSKI SALON**

Anin strižeraj

☎ 041 / 318 - 111

📍 Jezerska cesta 46, 4000 Kranj

🕒 delovni čas po predhodnem dogovoru



odkrila povečane vrednosti vnetnih parametrov v tekočini, ki obdaja možgane, tudi nekaj tednov po okužbi. Ti so lahko povečani, ker jih proizvaja imunski sistem, in spodbujajo vnetne procese v telesu. Vnetje v možganih oslabi komunikacijo med živčnimi celicami v možganih in to naj bi bil eden od možnih razlogov za možgansko meglo,« pojasnjuje Maruša Pfajfar Rifl. Pomembno je tudi, da bolezen in virus vplivata na več organov; simptomi so tako utrujenost, bolečine v mišicah, zadihanost, glavoboli in težave s spanjem, kar prav tako lahko negativno vpliva na naše mišljenje. Na možgansko meglo bi lahko vplivali tudi stres in spremenjena prehrana, manjša fizična aktivnost in stranski učinki določenih zdravil, dodaja.

KAJ POMAGA PRI MOŽGANSKI MEGLI Za zdaj so navodila preprosta in temeljijo na prehodnih dognanjih o ugodnih vplivih na moč in jasnost naših misli. Priporočljiva je aerobna telesna vadba, ki pa naj bo primerna trenutnemu telesnemu stanju posameznika, opozarja predavateljica. Svetujejo tudi mediteransko dieto z zdravo, uravnoteženo prehrano, ki vse-

»Najpogostejši simptomi, ki vztrajajo še od 4 do 12 tednov po prebolelem covidu, so splošna utrujenost, težave z dihanjem, zadihanost, kašelj, bolečine v prsnem košu, sklepih, možganska megla, težave s spominom in pozornostjo, občasno močno bitje srca, izguba voha in okusa, simptomi depresije in tesnobe, vročina, težave s spanjem.

buje veliko zelenjave in sadja, oreškov, fižola in polnozrnatih izdelkov, izogibati se velja alkoholu in drogam, si privoščiti dovolj spanca, se vključiti v družabne aktivnosti, pomagajo tudi aktivnosti za kognicijo: poslušanje glasbe, prakticiranje čuječnosti, kognitivno stimulativne aktivnosti, kot so branje, reševanje križank, igranje iger, pisanje ter ohranjanje pozitivne miselne naravnosti ...

POJAVLJAJO SE TUDI DUŠEVNE STISKE

Maruša Pfajfar Rifl navaja tudi, da ni prav nič nenavadno, če okužba s covidom, težji potek bolezni ali celo hospitalizacija povzročijo tesnobne občutke, še zlasti če je šlo za intenzivno nego. Lahko se pojavijo strah ter skrb za zdravje in uspešno okrevanje, stres zaradi daljše bolniške odsotnosti, morda denarnih težav, skrbi glede družinskih članov in

njihovega zdravja, našteva in omenja še negotovost glede prihodnosti, strah pred poslabšanjem simptomov in podživljanje travmatičnih spominov na akutno okužbo.

Tesnoba se odraža na različne načine: kot težave s spanjem, osredotočanjem, nihanje v razpoloženju, stiskanje v prsnem košu, podivjane misli, hitro dihanje ... »Pri nekaterih ljudeh se močno poveča osredotočenost na telesne senzacije, ki jih prej niti niso opazili, sedaj pa jim sprožijo tok misli, ki je običajno negativen, npr. da gre nekaj resno narobe. Povsem normalno je, da smo po bolezni precej bolj občutljivi in hitreje zaznamo dogajanje v telesu,« pove psihologinja. Ob tem omeni še eno od raziskav, v kateri je skoraj polovica sodelujočih osem tednov po akutni okužbi

Biološko zobozdravstvo v Centru Hočevar

Pri biološkem zobozdravstvu, ki ga zagovarjamo v Centru Hočevar, je na prvem mestu naraven, človeškemu organizmu prijazen pristop.

V Centru Hočevar tako opravljamo vse standardne zobozdravstvene posege in storitve od rednih pregledov, zaščite zdravih zob, odstranjevanja zobnega kamna, kariesa ali ekstrakcije bolnih oziroma mrtvih zob do vseh zahtevnejših zobozdravstvenih posegov, vključno s kirurškimi operacijami v ustni votlini.

Naša **prednost** oziroma razlika v pristopu je **celovit pogled na delovanje človeškega organizma**. Zavedamo se, da se procesi, ki se

odvijajo v vaših ustih, odražajo v celem telesu. In obratno – procesi, ki se odvijajo v telesu, se lahko odražajo v slabem stanju vašega zobovja.

Ko se ukvarjamo z vašimi zobmi, vedno upoštevamo vpliv naših posegov na zdravje celotnega telesa. Zato je popolnoma razumljivo, da izbiramo zgolj rešitve, pristope, orodja in materiale, ki so **organizmu prijazni** oziroma drugače povedano "biološki". Zavedamo se, da je **zdravje največje bogastvo** vsakega človeka.

Na vseh ravneh delujemo v prid zdravju in razbremenjujemo celoten imunski sistem. Vam pa omogočamo popolno, estetsko in kakovostno rehabilitacijo.

Kot strokovnjaki za biološko zobozdravstvo in keramične implantate pri svojem delu uporabljamo biokompatibilne materiale, zdravimo po načelu minimalno-invazivnega pristopa ter obravnavamo ustno votlino kot del celega telesa.



CENTER HOČEVAR



poročala o čustvenih težavah zaradi dolgotrajnega covid. Pol leta po hospitalizaciji je 23 odstotkov pacientov trpelo zaradi anksioznosti ali depresije.

POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA Prvo raziskavo, ki se je ukvarjala z dolgotrajnim covidom, so sicer opravili v Veliki Britaniji pri osebah po hospitalizaciji v intenzivni enoti. »Pri udeležencih so raziskovali tudi pojav posttravmatske stresne motnje in prišli so do zaključka, da je precej pogostejša pri osebah, ki so bile zdravljene na intenzivnih enotah, v primerjavi s tistimi, ki so bili hospitalizirani na navadnih oddelkih. Prisotni so večji strah pred smrtjo in invazivnimi posegi, bolečine, deliriji, nezmožnost komunikacije, splošna telesna oslABLjenost in težave s spanjem,« razlaga.

SPROSTITEV, ČUJEČNOST, VRNITEV K NEKDANJIM AKTIVNOSTIM Pri omenjenih težavah pomaga sproščanje. Ob tesnobi in stresu se namreč vzburi celoten živčni sistem, telo pa je pod vplivom stresa, kar upočasni in oteži regeneracijo, zato je za proces

zdravljenja sprostitvev in umiritev živčnega sistema zelo pomembna, poudarja psihologinja. Obstajajo različne tehnike sproščanja, koristne so tudi dejavnosti, ki so posameznika sproščale že prej, npr. branje knjig, sprehod ...

Priporočljive so tudi vaje čuječnosti, ki pomaga, da se posameznik osredotoči na sedanji trenutek, da ne dopusti mislim, da ves čas nadzorujejo prihodnost in možne izide ter da na skrbi pogleda z drugačne perspektive. »Preproste vaje so, da postanemo pozorni na svoje vdihne in izdihne, na svoje gibanje in doživljanje ob običajnih vsakodnevnih opravilih, kot je prhanje, na korake med hojo, skušamo se z vso pozornostjo posvetiti ljubljencu ...« Predavateljica je svetovala tudi postopno vračanje k nekdanjim aktivnostim in preusmerjanje pozornosti, še zlasti ko se ponavljajo negativne misli in ko postanemo preveč pozorni na telesne senzacije.

POT K OKREVANJU V Centru za krepitev zdravja Kranj začnajo s postcovidno obravnavo Pot k okrevanju, ki je namenjena osebam z dolgotrajnimi posledicami covid-19. Namen programa je blaženje simptomov in krepitev zdravja pri tistih, ki imajo simptome bolezni 12 tednov ali dlje.

»Obravnava traja 14 tednov, vsak teden pa se oseba udeleži telovadbe pod nadzorom fizioterapevtov in kineziologov ter predavanja oz. delavnice pod vodstvom diplomiranih medicinskih sester, dietetikov in psihologov. Obravnava oseb z dolgotrajnimi posledicami covid-19 je tako multidisciplinarna in zaobjame širok nabor tem in možnih rešitev za uspešno obvladovanje simptomov ter okrevanje: zdrava prehrana, sproščanje, spoprijemanje s stresom, opuščanje kajenja ... Program poteka v manjših skupinah, obravnava pa se prilagodi posamezniku; na začetku in na koncu je namreč vključen v testiranje telesne pripravljenosti in obširen individualni razgovor,« je napovedala Maruša Pjafar Rífl.

Tiste, ki so se prepoznali v opisu dolgotrajnega covid, ekipa Centra za krepitev zdravja vabi k udeležbi, saj bi jim program okrevanja lahko zelo pomagal. Zainteresirani se lahko javijo na e-naslov delavnice@zd-kranj.si ali pokličejo na telefonsko številko 030 450 664. Za obravnavo sicer potrebujejo napotni dokument osebnega zdravnika ali referenčne medicinske sestre. **K**



ZOBNA ORDINACIJA KLINIKE DR. FABJAN ŠENČUR

Ordinacija za odrasle in otroke

Smo zobozdravstvena ordinacija za odrasle in otroke, nahajamo se v prostorih Klinike dr. Fabjan v Šenčurju pri Kranju. Naše storitve zajemajo vse konservativne in protetične storitve s kakovostnimi materiali. Pri protetičnih rešitvah na zobnih vsadkih sodelujemo s specialistom oralne in maksilofacialne kirurgije. V ponudbi imamo tudi nevidne zobne aparate (alignerje). Za dolgoročno ohranjanje zdravja zob, dlesni in trajnosti protetičnih izdelkov skrbi diplomirana ustna higieničarka. Poudarek dajemo ohranitvi lastnih zob, individualnemu pristopu in prisluhnemo željam pacienta. Nimamo čakalnih dob. Sodelujemo z izkušenimi zobotehniki, ki imajo znanje, opremo in materiale za vse nivoje protetične oskrbe. Med najbolj estetske protetične izdelke štejemo brezkovinske polnokeramične krone in zobne luske.

Primož Arko, dr. dent. med.



KLINIKA DR. FABJAN, POSLOVNA CONA A32, ŠENČUR
T: 051 489 055, 051 357 200, E: zobna@fabjan.si

Zdrav življenjski slog

Skupina šestih gospa in dveh gospodov iz krajevnih skupnosti Predoslje in Britof vsak dan od ponedeljka do petka ob pol osmih zjutraj izvaja vadbo za dobro počutje.

Besedilo: **Maša Likosar**

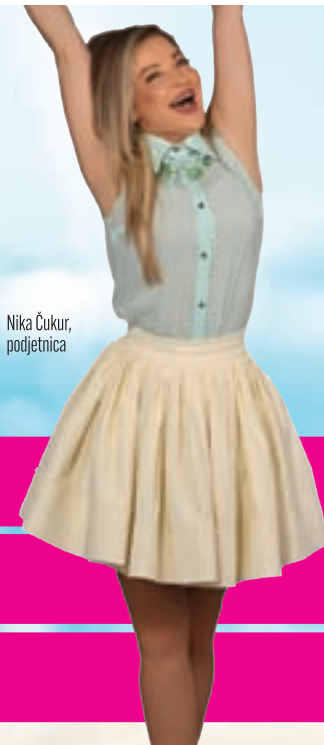
Skupina, ki deluje v okviru Društva Šola zdravja, se sestaja že tri leta na župnijski posesti v Predosljah. Družijo se z namenom izvajanja vadbe, imenovane 1000 gibov, ki ob vsakodnevni ponovitvi pripomore k boljšemu počutju, gibljivosti in zdravju. Vadbo je v njihove kraje pripeljala Branka Perne, tudi vodja skupine, ki je že pred tem obiskovala vadbo v Šenčurju. »Z leti postanemo vse okornejši, telo se spremeni in priznati si moramo, da nismo več tako gibljivi kot v mladih letih,« je dejala Pernetova.

Vadbo izvajajo pol ure, v tišini. Vključuje razgibavanje celega telesa, dihalne vaje, tudi masažo hrbta, sklenejo pa jo s pozdravom soncu. Pred razgibavanjem tudi pokramljajo. »Velik pomen dajemo socializacijskemu trenutku in elementu povezovanja, saj je v starejših letih ključno, da ne pride do osamelosti in izključitve. Enkrat tedensko se zato po vadbi družimo tudi ob kavi,« je dodala Pernetova. Trenutno so med vadečimi pretežno starejši, najstarejši med njimi šteje osemdeset let,



Skupina, ki vsak dan ob pol osmih zjutraj na župnijski posesti v Predosljah izvaja vadbo, imenovano 1000 gibov. / Foto: Maša Likosar

sicer pa medse sprejmejo posameznike vseh generacij. »Spodbujamo zdrav življenjski slog, krepimo zdravje in dobro počutje, zato so vabljeni vsi, ki bi želeli slediti tem navadam,« je poudarila sogovornica in dodala: »Prepričani smo, da se po jutri ne pozna le dan, ampak tudi zdravje in naše življenje.«



Letos do poletja odštevamo kilograme, ne dni!

Nika Čukur, podjetnica

31 super sadežev v 1 napitku

Klinično dokazano deluje

Pospeši kurjenje maščobe



- 35 %

~~22,99 €~~
14,94 €

**BREZPLAČNA MERITEV
HIDRACIJE TELESA**

➤ **Kranj Supernova**
Stara cesta 25, 4000 Kranj
telefon: 05 923 32 14

➤ **Delovni čas:**
Pon-pet: 8:00 - 20:00,
Sob: 8:00 - 20:00
Nedelje in prazniki: ZAPRTO





Difa d.o.o. je hitro razvijajoče se družinsko proizvodno podjetje ustanovljeno leta 1990 kot naslednik obrtne dejavnosti iz leta 1967. Na trgu smo prisotni že več kot 50 let. Ukvarjamo se s tlačnim litjem izdelkov iz aluminijevih in cinkovih zlitin, brizganjem plastike, preoblikovanjem in sestavljanjem.

Smo izvozno naravnano podjetje, več kot 90% naših proizvodov je izdelanih za najzahtevnejšo avtomobilsko industrijo na trgih EU, ZDA in Kitajske.

ZAPOSLUJEMO

TALILEC, LIVAR OPERATER 1, STRUGAR 1 (CNC OBDELAVA), SAMOSTOJNI ORODJAR (m/ž)

Zahtevana izobrazba: poklicna ali srednja tehnične smeri
Oblika zaposlitve: določen čas z možnostjo podaljšanja za nedoločen
Delovni čas: delo v izmenah (tri ali štiri izmensko)

KAJ PRIČAKUJEMO:

- Zanesljivost, odgovornost do dela
- Fleksibilnost in natančnost
- Vozniški izpit B kategorije
- Znanje slovenskega jezika
- Osnovno računalniško znanje

KAJ NUDIMO:

- Delo v dinamičnem okolju
- Delo v mladem kolektivu
- Dobro plačilo (nagrajevanja)
- Možnost strokovnega izobraževanja

PREGLEDOVANJE IN PAKIRANJE (m/ž)

Zahtevana izobrazba: končana osnovna šola, zaželjena je poklicna ali srednja izobrazba
Oblika zaposlitve: določen čas z možnostjo podaljšanja za nedoločen
Delovni čas: delo v dveh izmenah

KAJ PRIČAKUJEMO:

- Zanesljivost, odgovornost do dela
- Fleksibilnost in natančnost
- Znanje slovenskega jezika
- Osnovno računalniško znanje

KAJ NUDIMO:

- Delo v dinamičnem okolju
- Delo v mladem kolektivu
- Dobro plačilo (nagrajevanja)
- Možnost strokovnega izobraževanja

Za delovno mesto Talilec imajo prednost kandidati z izkušnjami na podobnih delovnih mestih in v livarnah ter tisti, ki imajo opravljeno strokovno usposabljanje za Upravljalca industrijskih peči. Izpit za viličarja se opravi v podjetju. Prijave sprejemamo samo v elektronski obliki na e-pošto zaposlitev@difa.si do 8. 4. 2022. Dodatne informacije dobite na telefonski številki 04 502 01 14 (kadrovska služba). Vabimo vas, da se pridružite kolektivu podjetja Difa d.o.o.

ZAKAJ IZOLIRATI?

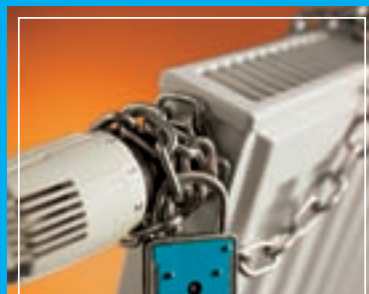
“

*Dejstvo, da energijskih izgub **ne vidimo** ne pomeni, da jih ni.*

”



IZOLIRAJ IN BIVAJ KAKOVOSTNO!



IZOLIRAJ IN PRIHRANI PRI OGREVANJU!



IZOLIRAJ IN VARNO INVESTIRAJ!

KNAUF INSULATION



MOČ NARAVNE IZOLACIJE

“

*Najcenejša energija je **prihranjena** energija.*

”



IZOLIRAJ IN PRIHRANI ZA POČITNICE!



IZOLACIJA – INVESTICIJA Z ZANESLJIVIM DONOSOM!



CELOVITE IZOLACIJSKE REŠITVE

Kaj izolirati?

- Poševne ali ravne strehe
- Zunanje stene – fasade
- Predelne stene
- Stropove garaž in kleti
- Tla

Zakaj mineralna volna Knauf Insulation?

- Ker odlično **izolira** – proti mrazu ali pregrevanju
- Ker je proizvedena iz **naravnega** materiala – kamna ali stekla
- Ker je **negorljiva** in nudi požarno varnost
- Ker odlično **zvočno izolira** prostore ali objekt
- Ker je trajnosten material z visokim deležem **recikliranih** surovin

challenge.
create.
care.

Rože polepšajo dom

Ne le čudoviti šopki, ob marčevskih ženskih praznikih so pogosto darilo tudi lončnice in druge okrasne rastline – od različnih orhidej, kalanhoj, vselej priljubljenih vijolic do vrtnic v lončku, trobentic ...

Besedilo: **Ana Šubic**

Vmarcu imajo cvetličarji in vrtnarji obilo dela, saj je cvetje eno najpogostejših daril ob dnevu žena in materinskem dnevu. Poleg čudovitih šopkov so aktualne tudi okrasne rastline v lončkih, ki so obstojne bistveno dlje, če zanje ustrezno poskrbimo.

ORHIDEJE PRILJUBLJENE SKOZI CELO LETO Zelo priljubljene, ne le v marcu, ampak skozi celo leto, so različne orhideje.

V Sloveniji so najbolj razširjene orhideje iz rodu *Phalaenopsis*, marsikdo pa rad poseže tudi po kakšni posebni, kot je, denimo *Cambria*, nam je zaupala vrtnarka iz kranjskega Obija Helena Jelovčan. Glede na praznika, posvečena ženskam, so v ospredje postavili *Cambrie* z rdečimi cvetovi, ki so povsem naravni – za razliko od orhidej rodu *Phalaenopsis*, pri katerih si do raznobarnih cvetov pomagajo tudi z barvili. »*Cambria* je povsem druga vrsta orhideje, je zemeljska vrsta, *Phalaenopsis* pa je

drevesna. Kljub temu nima preveč rada zemeljskih substratov, pač pa rahlega, kakršnega imamo pri klasični orhideji,« je razložila.

Nega je enostavna, taka kot pri rodu *Phalaenopsis*. Pri obeh se tako obnese zalivanje s pomočjo namakanja v vodi, priporočljivo je tudi dognovanje, ko rastlina odcveti, pa jo ohranimo in ustvarimo pogoje, da nas bo znova razveseljevala z bujnim cvetenjem. »Umaknemo jo v nekoliko hladnejši in malo manj svetel prostor, manj jo zalivamo,

Cvetličarna
FLORA

Obdarite vaše bližnje z rezanim cvetjem, lončnico, šopkom, cvetličnim aranžmajem in okrasno keramiko iz cvetličarne Flora v Stražišču in Qlandia Kranj



Vabljeni od ponedeljka do sobote. Več informacij na spletni strani: www.flora.si

s čimer dosežemo obdobje mirovanja, ki naj traja vsaj šest tednov,« je svetovala sogovornica in dodala, da nato orhidejo znova damo na svetlejšo mesto, jo začnemo izdatneje zalivati, da bo začela nastavljalati poganjke s cvetovi.

KALANHOJE ŠE POSEBNO LEPO CVETIJO NA PROSTEM Pogosta izbira za obdarovanje v teh dneh so tudi pisane kalanhoje, ki so praviloma precej nezahtevne. Gre za rastlino, ki ima po besedah Jelovčanove rada dolgo noč, torej je kratkodnevnik, kar pomeni, da cveti, ko so dnevi kratki. Kalanhoje so sicer na policah skozi vse leto, saj z zatemnitvijo vplivajo na obdobje cvetenja. »Odcvetele cvetove odstranimo, nakar kalanhoja običajno požene še nekaj cvetov, ne bo pa več tako bogata kot na



Vrtnice v lončku so ta čas lepa popestritev notranjih prostorov, a jih lahko kmalu prestavimo na prosto.



Pogosta izbira za obdarovanje v teh dneh so tudi kalanhoje.

začetku. Obdobje cvetenja lahko podaljšamo s prestavitvijo na prosto. Če jo čez poletje damo ven, bo zagotovo še tri mesece lepo cvetela. Lahko je tudi izpostavljena direktnemu soncu, ampak jo je treba na to pripraviti. Pomembno je, da jo počasi pripravimo na sonce, da je ne ožge. Sprva jo postavimo na senčno mesto ali pa jo na zunanje razmere privajamo, ko je oblačno, da se izognemo direktnemu soncu. Rože dajemo ven v slabem vremenu, nikoli v lepem. To velja tudi za balkonske rastline, ki jih spomladi damo na prosto. To storimo v času slabega vremena, pri čemer pa moramo paziti, da niso več dni na dežju in namočene ter da ni preveč vetrovno, saj veter omaje korenine,« je opozorila Helena.



**PRIPRAVLJENI
NA VSAKO
NALOGO Z AKU
SISTEMOM AS**



Pravi vrtnarji se stalno soočajo z izzivi na vrtu. Velikimi ali malimi. Bodite pripravljeni z napravami STIHL akumulatorskega sistema AS.

Le te so oblikovane za hitro in enostavno uporabo. Kljub temu, da so izredno lahke in tihe, to ne vpliva na njihovo moč. Poganja jih posebej močna litij-ionska baterija, ki jo lahko uporabite v vseh napravah STIHL sistema AS.

**NA VOLJO V POSLOVALNICI SLOGA ŠENČUR IN NA SPLETU.
WWW.SLOGINA-TRGOVINA.SI | 080 40 49**



VRTNI TRAKTORJI

JOHN DEERE

Obdelajte svoje površine hitreje in udobneje kot kadarkoli prej.

Vrtni traktorji John Deere so sinonim za kakovost in zmogljivost.

Naročila sprejemamo preko telefona ali e-pošte.

080/ 40 49

trgovina.sencur@sloga.si



SLOGA
Kmetijsko gospodarska zadruga s.o.o.

KTC Šenčur, Kranjska cesta 35, 4208 Šenčur
www.sloga.si | www.deere.si

ODKUP LESA: Marjan Perčič – 031 648 016

ODKUP ŽIVINE: Marjan Cuderman – 041 743 215

ODKUP MLEKA: Špela Roblek Jelenc – 041 686 791

TER. SVETOV.: Ana Šifr – 030 211 451, Alenka Drinovec – 030 211 450

VIJOLICE SO HVALEŽNE RASTLINE Še vedno so priljubljene tudi vijolice, ki nas dolgo razveseljujejo s cvetovi. Niso preveč občutljive, ne ustreza pa jim direktno sonce. Lahko so na okenski polici, če ni prav dolgo obsijana s soncem. »Kasneje jih je priporočljivo presaditi, pravijo sicer na pol leta, a bo povsem v redu tudi enkrat na leto. Vijolica je zelo hvaležna rastlina, zelo rada se obnavlja, iz listov, ki jih damo v vodo ali direktno v zemljo, je enostavno vzgojiti potaknjence. Prav zato so naše mame imele tako rade vijolice, saj so jih lahko same razmnožile in vzgojile.«

V tem času bogato cveti tudi flamingovec. »Je dolgo cvetoča sobna rastlina, paziti je treba pri zalivanju, da jo lepo enakomerno zalivamo, dognojujemo,« je svetovala.

VRTNICA JE KRALJICA VRTA Marsikatero obdarovanko razveselijo vrtnice v lončku. »Če so majhne, po navadi mislimo, da so namenjene za vzgojo v notranjih prostorih, ampak vrtnica je in ostaja kraljica vrta,« je poudarila Helena Jelovčan, ki svetuje, da jih čez poletje posadimo v grede. Vrtnica v lončku je ta čas lepa popestritev notranjih prostorov, npr. namesto šopka, a jo lahko kmalu prestavimo na prosto. »Tudi pri stopinji ali dveh pod lediščem zdrži na zunanji okenski polici, saj je v zavetrju, poleg tega okno prepušča malo toplote. Tako se počasi navaja na zunanje razmere. Zunaj dolgo cveti.« Vrtnice lahko dobro uspevajo tudi v lončkih, a so običajno zasajene v manjše posode, zato jih velja presaditi v večje, da bodo imele več hranil.

S Heleno Jelovčan se za konec ustavimo še ob trobenticah. »So priljubljene rastline, in če je bolj topla pomlad, jih včasih za marčevske praznike v vrtnarijah že zmanjka. Trobentice so rade dobro zalite in v senčni legi, da jim ni prevroče, sicer zelo hitro ovenijo, tudi če so zalite.« V toplem stanovanju bo trobentica hitro odcvetela, listi pa porumeneli, zato ji moramo poiskati hladno mesto. Trobentice v cvetličnih posodah lepo popestrijo okenske police ali balkone, ta čas pa jih že lahko na primer posadimo tudi v nasad ob vhodu v hišo, če je v zavetrju. **K**



Orhideja Cambria

garažna vrata
Renomatic
od 889 €

Dom je, kjer se počutimo **varni**

vhodna vrata
brez osvetlobe
od 1.354 €

Matjaž Hartman s.p.
Hafnerjevo naselje 91, Škofja Loka

☎ 031 775 401
✉ hartman@hormannpartner.si
🌐 matjazhartman.si

#ljubimovrata

HOBBY

SLOVENIJALES

Sedaj tudi v Kranju!

Prodajni center
Ul. Mirka Vadnova 19a

Ponudba lesenih izdelkov in razreza po meri



SET PETIH KUHINJSKIH DESK

masivna bukev lepljena,
fino brušeno, oljeno

119,00 €



SKOBLJANE LETVE

smreka,
različne dimenzije

od 2,58 €



LEPLJENE PLOŠČE

smreka/jelka,
različne dimenzije

od 4,89 €



CVETLIČNA KORITA

impregniran bor
različne dimenzije

od 65,99 €



OGRAJNI ELEMENTI

nordijska smreka,
različne dimenzije

od 2,49 €



MEJNE PALISADE

impregniran bor
različne dimenzije

od 13,99 €



OKROGLI STEBRIČKI, OKROGLICE

impregniran bor
različne dimenzije

od 3,99 €



KVADRATNI STEBRIČKI

impregniran bor
različne dimenzije

od 11,49 €

- Police in razrez po meri
- Kuhinjski pulti
- Iverne plošče in iverali
- Letve iz masivnega lesa
- Lepljene plošče

- Pohištvo po meri
- Okovje in orodje
- Lepila, barve in laki
- Notranja vrata

www.slovenijales.si

0590 77 188

Jubilejni sejem Dom

V začetku aprila bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekal mednarodni sejem graditeljstva – 60. sejem Dom.

Besedilo: **Ana Šubic**

Sejem Dom velja za najstarejšo in največjo sejmsko prireditev pri nas. Letos zaznamuje šestdesetletnico obstoja, njegovi začetki namreč segajo v leto 1962, ko je spadal še pod okrilje sejma Alpe-Adria, katerega namen je bil spodbujanje gospodarskega sodelovanja med državami v okviru sporazuma Alpe-Jadran.

Jubilejni, 60. sejem Dom bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekal od 6. do 10. aprila. »Različne storitve in izdelke, sistemske rešitve in napredne tehnologije za dom, gradbeništvo in energijsko učinkovito stavbno pohištvo, ogrevalno in hladilno tehniko, notranjo opremo, varovanje ter urejanje okoli-

ce bo na 15 tisoč kvadratnih metrih v vseh razpoložljivih dvoranah ter še dveh dodatnih montažnih predstavljajo 232 podjetij iz 23 držav. Obiskovalcem bodo vse dni z brezplačnimi svetovanji in predavanji na voljo neodvisni strokovnjaki Gradbenega inštituta ZRMK in Mreže ENSVET – Eko sklada,« so sporočili organizatorji.

»Na sejmu Dom se bo predstavilo 232 podjetij iz 23 držav.

Na uradnem odprtju sejma bodo podelili tudi Znak kakovosti v graditeljstvu, nacionalni okoljski certifikat s področja graditeljstva v Sloveniji. Z njim so označeni izdelki, storitve, naprave in tehnologije,

ki izpolnjujejo najvišje in mednarodno primerljive zahteve glede kakovosti.

Od srede, 6. aprila, do sobote, 9. aprila, bo sejem odprt od 10. do 19. ure, v nedeljo, 10. aprila, pa do 18. ure. Za redno vstopnico bo treba odšteti devet evrov, znižana vstopnica Happy Hour po ceni šest evrov pa bo na voljo v sredo, četrtek in petek od 12. do 16. ure, v soboto od 16. do 19. ure in v nedeljo od 15. do 18. ure. Organizatorji vabijo obiskovalce, da se morebitni gneči izognejo z nakupom vstopnice na spletu.

Obiskovalec bo ob nakupu vstopnice prejel katalog. Ta predstavlja vodnik po sejmu, hkrati pa je katalog tudi priročnik, ki zajema vrsto poljudnih člankov s področja graditeljstva, program svetovanj ter seznam razstavljalcev z njihovimi opisi in kontaktnimi podatki. **K**

Že 25 let z vami! SENČILA[®] ASTERIKS

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

Obiščite nas v našem razstavnem salonu.

KOMARNIKI

SVET SENČIL

SVETOVANJE, IZDELOVANJE, MONTAŽA IN SERVIS

www.asteriks.net

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

Barva leta pepelno rožnata

V družbi Jub so že četrto leto zapored pripravili izbor barve leta.

Besedilo: **Ana Šubic**

Družba Jub tudi letos predstavlja najnovejše modne barvne trende, ki bodo s svojo privlačno in domačo toplino v navdih pri dekorativni prenovi bivalnih prostorov. Že četrto leto zapored so izbrali barvo leta, ki s trendovskim odtenkom izraža najnovejše smernice s področja mode, interierja in arhitekture. Letos je to pepelno rožnata. Ker je pri oblikovanju notranjih prostorov izbira barv praviloma njihova prioriteta, je pomembno, katere odtenke in kakšne kombinacije barv, tekstur in materialov bomo uporabljali v bivalnih prostorih, so poudarili v Jubu.

Pepelno rožnata je nežna in ženstvena ter s svojim zemeljskim tonom izžareva domačnost, umirjenost in varnost, je razložila Jubova specialistka za oblikovanje prostora arhitektka Nastja Iskra, ki je izbrala barvo leta. Pepelno rožnata barva v posamezniku vzbuja prijetne občutke ter v notranjih prostorih zagotavlja dobro počutje in razpoloženje. "Značaj izbranega odtenka barve leta 2022 v sebi združuje nežnost, privlačnost, toplino, strast in energijo pa tudi navdih, potpežljivost, zavzetost in motiviranost, z eno besedo – ženstvenost, ki se ji nihče ne more upreti," je dejala Nastja Iskra.



Pepelno rožnata barva je nežna in ženstvena ter s svojim zemeljskim tonom izžareva domačnost, umirjenost, toplino in varnost.

Barva leta lepo sovпада z vsemi sorodnimi in uravnoteženimi niansami, pa tudi z bolj poživljajočimi, živahnimi barvnimi odtenki. Tisti, ki prisegajo na kontraste, lahko zlasti v kombinaciji z zeleno, kraljevo ali turkizno modro barvo v svojem domu ustvarijo prijeten, unikaten in trendovsko privlačen ambient. V Jubu priporočajo tudi kombinacijo z mehkiimi, zlasti bež in rjavkastimi zemeljskimi odtenki, kot sta rožnato zlat in tudi bakren, ter s toplim lesom, tekstilom in kovinami ali pa s hladnejšimi, sivimi niansami.

Na Jubovi barvni karti Favourite Feelings je pepelno rožnata pod oznako Family 100E skupaj z ostalimi svetlejšimi in temnejšimi odtenki, ki so primerni za kombinacije v vseh prostorih doma. **K**

Vse za obnovo vašega doma na enem mestu.



obrník

Škofja Loka

www.obrtnik.si

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

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



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



Svetovanje: projektiranje ideje načrti

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

POPUSTI NA VSE TALNE OBLOGE, SANITARNO OPREMO DO 15%

Gumeni delci – skriti onesnaževalci

V povprečju izgubimo okoli sto dvajset gramov gumene zmesi na vsakih tisoč kilometrov vožnje.

Ali se ob nakupu novih pnevmatik kdaj vprašate, kakšna je obraba oziroma kakšen je njihov okoljski odtis? Resnici na ljubo nas to ne zanima toliko kot same vozne lastnosti pnevmatike. Na nalepkah novih pnevmatik boste poleg voznih lastnosti in hrupa dobili podatke o izkoristku goriva, ki je neposredno povezan s kotalnim uporom in s tem tudi z obrabo. Delci, ki padajo s pnevmatik, obremenjujejo okolje, ostanejo na cestah in ob njih. Ostanki gumenega prahu, ki nastaja pri obrabi pnevmatik, naj bi po nekaterih ocenah predstavljali kar tretjino vseh delcev mikroplastike v okolju. Nemci so izračunali, da povprečna obraba avtomobilskih pnevmatik v Nemčiji znaša 117 g na 1000 prevoženih kilometrov. Ker se letno samo z osebnimi avtomobili prevozijo 644,8 milijarde kilometrov, z obrabo pnevmatik v okolje izpušijo skoraj 80.000 ton gumenih delcev.



Z obrabo se gumeni delci nalagajo na cestah in ob njih. Padavine jih spirajo tudi v podtalnico in reke.



PREPROSTO VSE

NOVI DACIA DUSTER ECO-G

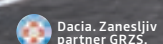
Z VGRAJENIM POGONOM NA PLIN

ŽE ZA 99 €/MESEC

z EKO SKLAD kreditom*
 5 let podaljšane jamstva*

15 % prihranka pri nakupu do 2.000 litrov LPG goriva s Petrol Klub kartico*





Dacia. Zanesljiv partner GRZS.

*EKO SKLAD na svoji spletni strani: <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-sporbudo/seznam-sporbudo/osebna-vozila-na-plin> po vnosu v rubriko Hitri informativni izračun kredita nudi naslednje kreditne pogoje za nakup vozila. Informativna mesečna anuiteta za model Duster Essential 1.0 ECO-G 100 s Paketom KLIMA v skupni vrednosti 15.380 € z DDV, s pologom v višini 4.235 € in financirano vrednostjo 11.145 € za obdobje 120 mesecev, znaša ob najemu kredita prek EKO SKLADA 99,09 €. Obrestna mera za najem kredita znaša 1,30 % letno. Vse informacije so zgolj informativne in temeljijo na informativnem izračunu kredita na spletni strani EKO SKLADA. Več o kreditih EKO SKLADA za osebna vozila na plin, si lahko preberete na uradni spletni strani <https://www.ekosklad.si/prebivalstvo/pridobite-sporbudo/seznam-sporbudo/osebna-vozila-na-plin>. Pet let jamstva obsega 3 leta tovarniške garancije in podaljšano jamstvo za 4. in 5. leto ali 100.000 km, karkoli se zgodi prej. Vsak fizični kupec vozila Dacia ECO-G s tovarniško vgrajenim pogonom na plin je upravičen do 15 % popusta za nakup do 2.000 litrov utekočinjenega naftnega plina (LPG) s Petrol Klub kartico. Poraba pri mešanem ciklu: 4,8-7 l/100km. Emisije CO₂: 126-144 g/km. Emisijska stopnja: EURO6dFull. Emisija NOx: 0,0122-0,0292 g/km. Emisija trdnih delcev: 0,0003-0,00061 g/km. Število delcev (x10¹¹): 0-3,51. 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 težernemu povišanju koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Pridržujemo si pravico do napak. Slika je simbolna. Renault Nissan Slovenija, d. o. o., Dunajska 22, 1511 Ljubljana.

Dacia priporoča 

 **DACIA.SI**

REMONT

Ljubljanska cesta 22, Kranj, TEL: 04 201 52 15, www.REMONT-KRANJ.si

AVTOŠA REAL, D.O.O., VODOVODNA CESTA 93, LJUBJANA

REDNA TESTIRANJA MERIJO TUDI OBRABO PNEVMATIK Na testiranjih pnevmatik, ki jih izvajajo evropski avtoklubi in potrošniške organizacije, se redno spremlja tudi obraba, ki sodi med pomembnejša merila pri skupni oceni. Na splošno velja, da se letne pnevmatike obrabljajo za odtenek manj kot zimske, a se kaže, da so razlike v obrabi med posameznimi modeli enake velikosti lahko večje. Dejstvo je, da se večje pnevmatike bolj obrabljajo. Seveda pa na obrabo vplivajo tudi teren, cestna površina, temperatura, vremenske razmere, teža in zmogljivost vozila, hitrost in način vožnje ipd. Ob tem velja poudariti, da so z vidika obrabe pnevmatik manj učinkoviti tudi električni avtomobili. Čeprav nimajo izpuha, se zaradi velike lastne teže in obilice motornega navora pnevmatike bolj obrabljajo in zato »pridelajo« več gumenih delcev. Na najnovejših testih letnih pnevmatik sta se najbolj izkazali pnevmatiki Goodyear EfficientGrip 2 in Fulda EcoControl HP2 v dimenzijskem razredu 185/65/R15 in Savina Intesa HP2 v dimenzijskem razredu 215/60/R16.

GUMENI DELCI MANJ PRODIRAJO V PLJUČA Čeprav obraba pnevmatik predstavlja precejšnjo obremenitev za naravo, so gumeni delci na srečo preveliki in pretežki, da bi kot aerosol prodrli v človeška pljuča. Večji del gumenega onesnaženja namreč predstavljajo od 100 do 500 mikronov veliki delci. Gumeni prah izpod koles zato precej slabše in krajši čas lebdi v zraku kot nevarnejši sajasti delci. Gumeni delci tako tudi pri izpostavljenih ljudeh, ki delajo na cesti, ne prodrejo globoko v dihala, se pa kopičijo na cesti in ob njej. Padavine



Dobra pnevmatika ima lahko dvakrat daljšo življenjsko dobo kot slaba.

jih seveda spirajo v podtalnico in reke, zato gumeni odpad s cest postaja vse večji problem globalnega onesnaženja. Da bi preprečili širše onesnaženje z mikroplastiko, bi morali vsaj v vodovarstvenih območjih urediti zaprt sistem odvodnjavanja, bankine in zemljo blizu ceste, kjer se majhni delci nalagajo, pa občasno postrgati in poskrbeti za ustrezno odlaganje.

KAJ LAHKO STORIMO SAMI? Že pri nakupu pnevmatik bodite pozorni na obrabo (kotalni upor), izogibajte se športnim pnevmatikam. Poskrbite za pravočasno menjavo (zimske pnevmatike se poleti veliko bolj obrabljajo), ustrezen tlak v pnevmatikah in umirjeno vozite. 



NASVET STROKOVNJAKA

STREŠNI NOSILCI,
BRISALCI

-40%



PEUGEOT PREPOROČA TotalEnergies

Ponudba velja od 1. 3. 2022 do 30. 4. 2022.

peugeot.si

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

Novi Taigo

Samosvoj. Dan za dnem.



Dizajn, ki pokaže značaj

Nekateri so radi v središču pozornosti. Tako kot novi Taigo, edinstvena kombinacija SUV-ja in kupeja. Navdušuje s spektakularnim dizajnom, napredno tehnologijo ter izjemno komfortno notranjostjo.

Emisije CO₂: 138–124 g/km. Kombinirana poraba goriva: 6,1–5,5 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0344–0,0218 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna.



Šuceva ulica 28, 4000 Kranj | T: 04 2700 269
www.avtohisavrtac.si



MAZDA CX-30



Kombinirana poraba goriva WLTP: 5,6 – 6,9 l/100 km. Emisije CO₂: 134 – 156 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: 6d-ISC-FCM. Specifične emisije NOx: 0,009 – 0,0494 g/km. 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.

DRIVE TOGETHER

AVTO MOČNIK d.o.o.
JEZERSKA CESTA 135 / 4000 KRANJ
tel.: 04 281 77 17



PREDSTAVLJAMO NOVI JEEP®

COMPASS

POZNANO IME.
NOVA VSEBINA*.



VAŠ ZA

22.490 EUR

- Novi LED žarometi
- 8,4-palčni zaslon na dotik
- Brežžično polnjenje telefona

ODKRIJTE NOVI JEEP® COMPASS PO IZJEMNI CENI, S STORITVIJO JEEP 5 PLUS IN Z BONUS FINANCIRANJEM. VEČ NA JEEP.SI.

*NOVA ZUNANJOST, NOTRANJOST, TEHNOLOGIJA IN NOVI VARNOSTNI SISTEMI.

AVTO MOČNIK, Jezerska cesta 135, Kranj, 04 281 77 14

Povprečna poraba goriva: 7,5 – 5,4 l/100 km. Emisije CO₂: 172 – 142 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6d. Specifične emisije NOx: 0,0513 – 0,0092 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,00106 – 0,00033 g/km. 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. Navedena cena 21.490 EUR velja za model Jeep Compass 1.3 GSE T4 96 kW (130 KM) Longitude in že vključuje redni popust. Ob nakupu novega vozila s financiranjem pri Summit Leasing prejmete dodaten popust v višini 1.000 EUR, ki je že vključen v navedeno ceno, ter brezplačno storitev Jeep 5 Plus. Cena ne vsebuje stroškov nultega servisa, priprave vozila ter prevoznih logističnih storitev. Podrobnejše informacije in pogoji storitve Jeep 5 Plus so na voljo na www.jeep.si. Pridržujemo si pravico do sprememb. Slike so simbolične. There's only one: samo eden je pravi. Jeep je registrirana znamka FCA US LLC.

Jeep
THERE'S ONLY ONE

**OVEN**

(21. 3.–21. 4.)

Ljubezen: Manj ko se boste posvečali sebi, bolj se vam bodo drugi. Na dolgi rok to vsekakor ni dobro. Vajeti boste vzeli v svoje roke in si začeli ustvarjati prihodnost. Finance: Tudi z manj denarja se da veliko ustvariti, z ustvarjalnostjo niste nikoli imeli težav. Zdravje: Ne smete pozabiti na malenkosti.

**LEV**

(23. 7.–23. 8.)

Ljubezen: Če ste samski, imate pred seboj lep začetek nove zveze. Če pa to že imate, se bo odnos še bolj utrdil. Obdobje, ki je pred vami, prinaša same lepe spremembe. Finance: Na izbiri boste imeli več možnosti, ne spreglejte malenkosti in upoštevajte nasvete. Zdravje: Samo tako naprej in ne bo težav.

**STRELEC**

(23. 11.–21. 12.)

Ljubezen: Pravijo, da včasih molk pove več kot tisoč besed. Ampak v neki prihodnji situaciji to ne bo priporočljivo. Morate govoriti – in to čim več – in s tem razkriti svoja čustva, saj je skrajni čas. Finance: Plačevali boste razne zagate iz preteklosti in si obljubili, da se ne bo ponovilo. Zdravje: V naravi se skriva moč.

**BIK**

(22. 4.–20. 5.)

Ljubezen: Ste zelo družinski, ampak vsake toliko časa pa vam odgovarja, da se umaknete iz domačega okolja. Saj veste, baterije je treba napolniti. Uspelo vam bo. Finance: Zapravili boste več, kot imate, zato se kar pripravite na posledice. Ni druge možnosti. Zdravje: Z morebitnimi zdravstvenimi pregledi bo vse v redu.

**DEVICA**

(24. 8.–23. 9.)

Ljubezen: Ni samo ljubezen z nasprotnim spolom oziroma s partnerjem. Ljubezen je povsod, do otrok, staršev, prijateljev. Pokrivali boste vsa področja in počutili se boste ljubljene. Finance: Skrbelo vas bo, na koncu pa boste spoznali, da so skrbi brezpredmetne. Zdravje: V vsem hitenju ne smete pozabiti nase. Oddih!

**KOZOROG**

(22. 12.–20. 1.)

Ljubezen: Marec vam prinaša same lepe spremembe in kar verjeti ne boste mogli, da se vse to dogaja ravno vam. Vsak enkrat pride na vrsto in tokrat ste to vi. Imeli se boste res lepo. Finance: Prijetno presenečenje vas čaka v poslovnem svetu, kjer boste dobili potrditev za svoje delo. Zdravje: Nič posebnega se ne bo dogajalo.

**DVOJČKA**

(21. 5.–21. 6.)

Ljubezen: Saj veste, ko je človek zaljubljen, ima leto dve pomladi. In sedaj je pred vrati šele prva, kaj vse šele prihaja v drugi. Ne bo vam dolgčas. Finance: Zadnje čase ste bili kar precej delavni in počasi prihaja čas, ko si boste tudi kaj privoščili. Zdravje: Kot skrbite za fizično telo, morate tudi za duhovno.

**TEHTNICA**

(24. 9.–23. 10.)

Ljubezen: Imeli boste občutek, da se je ustavil čas. Vprašali se boste, zakaj se vam zadnje čase nič ne dogaja, in se odločili za spremembe pri sebi. Korak za korakom. Finance: Izkoristili boste vse priložnosti in si ustvarili oziroma povečali svoj kupček denarja. Zdravje: Vaš novi moto bo: vsi na kolo za zdravo telo.

**VODNAR**

(21. 1.–19. 2.)

Ljubezen: Samo ljubiti ni dovolj, ker to pomeni, da samo vi posredujete čustva. Biti ljubljen pa pomeni, da dobite ljubezen vrnjeno. Da imate oboje, se bo kmalu pokazalo. Finance: Zadnje čase vam je dobro šlo, naprej bo šlo še bolje. Pokazali boste vse svoje adute. Zdravje: Znali boste združiti prijetno s koristnim.

**RAK**

(22. 6.–22. 7.)

Ljubezen: Ovire so ustvarjene samo v glavi, z lahkoto vam lahko uspe združiti poslovnost z ljubeznijo. Vse se da, če je želja dovolj velika. To pa vsekakor je. Finance: Radi vnaprej veste, kaj se bo dogajalo, ampak tokrat boste presenečeni. Sledi večji nakup. Zdravje: Vse mora biti v ravnovesju, poskrbite za to.

**ŠKORPIJON**

(24. 10.–22. 11.)

Ljubezen: Oseba, ki vam veliko pomeni, vas bo povabila na potovanje. Sprva boste iskali izgovore, ko pa boste premislili, boste spoznali, da je to čudovita priložnost za utrditev zveze. Finance: Za nekaj časa boste pozabili na denarne skrbi in se predali drugim, prijetnejšim stvarim. Zdravje: Vse bo šlo po načrtu.

**RIBI**

(20. 2.–20. 3.)

Ljubezen: V preteklosti ste si postavili določene omejitve, ki jih boste kmalu odstranili, saj ob spoznanju, da je življenje prekratko, pridete do pametne odločitve. Finance: Ustvarili ste si denarno varnost, ne smete pa predolgo spati na lovorikah. Počasi si naredite načrt. Zdravje: Imejte se radi in naredite kaj več zase.



Vinil za lepljenje od 16,90 €/m²
Vinil klik od 29,90 €/m²



Vrhunski parketi Edelholz
kvalitetni masivni podi
v sestavi hrast-hrast-hrast



Novo - aquapro laminati Kaindl



Gotovi parket hrast, rustik
krtačen, oljen/lakiran,
1900x190x14 mm
Akcijska cena: 51,90 €/m²
ZALOGA

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. Pridržujemo si pravico do spremembe tehničnih podatkov in cen, ki bi bili zaradi morebitnih tiskarskih ali drugih napak na tej strani napačno navedeni. Popusti se ne upoštevajo pri že sklenjenih naročilih in izdelkih v trenutnih akcijah.

Akcijske cene veljajo za določene in označene materiale do 31. 3. 2022 oziroma do odprodaje zalog. Cene so z 22% ddv-jem.

Popusti se ne seštevajo.   



ENA BATERIJA za več orodij

OBI®

TAKO ENOSTAVNO



124,99

AKUMULATORSKA MOTORNA ŽAGA 2X20V

Motorna žaga, hitrost verige: 15m/s.
Brez baterije in polnilca. Št.art. 1583939



109,99

AKUMULATORSKE ŠKARJE ZA ŽIVO MEJO 2X20V

Čas delovanja akumulatorja: do 40 min.
Brez baterije in polnilca. Št.art. 1583913

64,99

AKUMULATORSKA ENOROČNA ŽAGA ZA OBREZOVANJE

Lahka in kompaktna, lahko
se upravlja z eno roko, meč
s skupno dolžino 15,6 cm
zadostuje za žaganje debelejših
vej z največjim premerom 11 cm,
teža: 1,5 kg. Brez baterije. Št.
art. 2327385



DARILO!

Začetni komplet baterije
in polnilca 20 V/2,0 Ah*

42,99

AKUMULATORSKE ŠKARJE ZA TRAVO LUX „20 V“

Širina reza: 100 mm. Debelina reza: 8 mm.
Lasersko rezano rezilo. Hitra menjava
rezil. Št. vrtljajev v prostem teku: 1.200/
min. Brez akumulatorja in polnilnika. Št.
art. 1859347



119,99

AKUMULATORSKE ŠKARJE ZA ŽIVO MEJO/VEJEVJE LUX

Član družine LUX 1PowerSystems, hitrost verige: 4,5 m/s, priporočen
akumulator: 20 V/4 Ah (ni priložen). Vklj. s teleskopskim drogom,
iztegljivim do 260 cm. Št.art. 1859354

139,99

AKUMULATORSKA ROČNA KOSILNICA 2X20V

Premier rezanja: 350 mm, debelina reza: 1,5 mm.
Brez baterije in polnilca. Št.art. 1583921



*Darilo pri nakupu izbranih izdelkov iz linije Lux "Power System": Komplet baterije in polnilca. Št.art. 1583889

Ponudba velja do 20. 03. 2022 oz. do razprodaje zalog.
Cene so v EUR z vključenim DDV.

OBI KRANJ, Stara cesta 25, tel. št.: 04/281 24 28; email: trgovinas@obi.si