April 2015

NOVO

moj magazin

Ljubljana Jarše

VAŠ novi brezplačni lokalni mesečnik

Janez Hočevar - Rifle
kot Star fotr

RECEPT
Napitek za užitek
Ingverjev sirup

O teku za netekače z ljubeznijo

+

DOBRODELNI KONCERT ZA VELIKE NASMEHE

SLUŠNI APARATI
AUDIO BM
Best & More
Od 16. aprila - 16. junija 2015
PRIHRANITE do -30%
AUDIO BM smo pogodbeni dobavitelj ZZZS
Ali težko razumete sogovornika?
TV nastavljate glasneje? Prihaja do zadreg?
Se izogibate družbi, ker ne slišite dobro?

BREZPLAČNO
POKLIČITE ZA TERMIN
PREVERITE SVOJ SLUH
Dobremu vidu se ne odpovemo. Zakaj bi se dobremu sluhu?
SEDAJ SO VRHUNSKI SLUŠNI APARATI DOSTOPNI VSEM!
SLUŠNI APARATI S 50 LET TRADICIJE
unitron. Hearing matters
BREZPLAČNO PREIZKUSITE V DOMAČEM OKOLJU!
reddot award 2014 winner
Vrhunska kanadsko/švicarska kakovost, naraven zvok, design
BREZŽIČNI DODATKI ZA SLUŠNE APARATE
Poleg velikih popustov le sedaj dobite še dragoceno darilo GRATIS!:
Daljinski upravljalnik ali brežično povezavo s telefonom in TV
SLUŠNI CENTER V VAŠI BLIŽINI
Letališka c. 5
Med EMPORIUM in LIDL
BTC CITY
V TPC DIAMANT

Izjava naše stranke:
Slušne aparate uporabljam že dolgo. Od njih sem odvisna. Omogočajo mi samostojnost v slišečem svetu. Pridobitev novega slušnega aparata je zame projekt, ki se ga lotim zelo resno. Z velikim veseljem sem se odločila za preizkus slušnih aparatov Unitron znamke, ki je prej nisem poznala. Uspelo je! Našla sem primeren model slušnega aparata in prilagoditev je takšna, kot jo potrebujem.
Telefon:
☎059 044 055
Celotna ponudba in več informacij o akciji:
www.audiobm.si
Odprto:
Ponedeljek
9.00 - 18.00
Torek, sreda, četrtek, petek
9.00 - 16.00
STROKOVNO SVETUJEMO IN POMAGAMO

Slušni aparati v cenovnem standardu ZZZS so vedno brez doplačil.
Ne zamudite izjemnih prihrankov za vrhunske slušne aparate!

April 2015
naslovnica: Bigstock

MOJ MAGAZIN
letnik 2, številka 4
vpisano v razvid medijev pod zaporedno številko 1923
ISSN 2385-9431
naklada: 10.000

izdaja in uredništvo:
Trapez Marketing, s. p.
Industrijska cesta 1
1000 Ljubljana

e-pošta: urednistvo@mojmagazin.si

Za predstavitev podjetja ali dejavnosti pokličite na telefonsko številko 01 32 075 96 ali pišite na marketing@mojmagazin.si

Pomlad je tu!

Maju pravimo tudi mesec ljubezni. Saj ni čudno, ko pa je vsa narava obdana v romantično cvetje, ko ptički pojejo, kot bi imeli celomesečno zabavo, in ko mlado in staro pride na plano in uživa v sončnih žarkih – res spominja na svatbo.

Poleg manj toplih oblačil v vseh možnih barvah, ki jih bomo potegnili iz ozadja garderobne omare, se pričenjajo tudi dogodki na prostem, nenazadnje pa nas okoli hiš čaka tudi mnogo opravil, ki nam jih omogoča prvi mesec, ki v svojem imenu nima črke 'r'. Če je toplo, to pomeni tudi, da odložimo spodnje majice in nogavice, a pri tem velja premislek – naj vas sonce ne prevara, večeri so še vedno pomladni in ne še poletni, saj moč sonca še ni tolikšna, da bi tudi za čez noč segrelo tla. Toplo vrhnje oblačilo pa nam že zadostuje, da lahko prve piknike in večerne zabave uživamo na prostem.

Moj magazin tokrat piše tudi o tem, kaj so društva, šole, podjetja in posamezniki počeli v aprilu, in s čim nas bodo razveseljevali v maju.

Uredništvo

Želimo vam lepe pomladne dni!

KAZALO

4 LOKALNO
- Dogajanje na OŠ Nove Jarše
- Aktivni vikend šmarskih gasilcev
- Zimska šola v naravi OŠ Vide Pregarc
- Aktualne novice ČS Jarše
- Prehrana otrok v vrtcu
- Vrtec na obisku
- Rodoboj in praznovanje rojstnega dne Rodu Črnega mrava
- Radi delamo dobro

14 KULTURA
- Janez Hočevar - Rifle kot Star fotr
- Napovednik dogodkov

16 NASVET IZ OKOLICE
- Odmera dohodnine na letni ravni
- Začetek motoristične sezone

18 ZDRAVJE
- Zobni vsadki
- O teku za netekače z ljubeznijo
- Kako varno je sonce?

22 MAGAZIN
- Ingverjev sirup
- Skupaj uredimo svojo soseko
- Združitev nezdružljivega
- Polepšajmo svoj prostor uživanja
- Ko najdeš začetek
- Mesečni horoskop
- Hitri mojstri

28 NAGRADNA KRIŽANKA

29 POBARVANKA

34 VABILO

01 // DOGAJANJE NA OŠ NOVE JARŠE

EKIPNO OSNOVNOŠOLSKO DRŽAVNO PRVENSTVO V ŠAHU

Šahisti Osnovne šole Nove Jarše so nas ponovno razveselili na ekipnem osnovnošolskem državnem prvenstvu, ki je bilo 22. marca na Otočcu. V elitni konkurenci fantov (do 15 let) so s prepričljivimi igrami srebrne medalje osvojili Maj Markošek, Jan Marn, Jan Unuk in Vesna Mihelič. Mladi Jaršani so zaostali le za izvrstno ekipo OŠ Miroslava Vilharja iz Postojne.

13. MLADINSKI ŠAHOVSKI TURNIR IG

Šahisti OŠ Nove Jarše so se 29. marca udeležili še velikega, zdaj že tradicionalnega mladinskega turnirja na Igu. Tekmovanja se je udeležilo blizu 150 igralcev, izmed Jaršanov pa so medalje osvojili Jan Marn, ki je bil tretji med dečki do 12 let, Vesna Mihelič, ki je bila boljša od vseh desetletnikov, in Nikolina Mićić, ki je bila najboljša med deklicami do 8 let.

Šahisti na Bledu - Maj Markošek, Jan Marn, Jan Unuk, Vesna Mihelič
(foto Robert Kodrič)

Tekst: Robert Kodrič

Violinistka Laura de Wolff

DRŽAVNO TEKMOVANJE MLADIH GLASBENIKOV

Marca sta Komisija za glasbena in baletna tekmovanja (TEMSIG) in Zveza slovenskih glasbenih šol (ZSGŠ) izvedli že 44. Državno tekmovanje mladih glasbenikov Slovenije, na katerem je nastopila tudi učenka OŠ Nove Jarše, Laura de Wolff. Mlada violinistka, varovanka profesorice Dragane Pajanović, si je v svoji starostni skupini priigrala zlato plaketo, za katero je bilo potrebno od strokovne žirije, ki ocenjuje tehnično pripravljenost in muzikalnost tekmovalca, korektnost izvedbe notnega zapisa in celoten vtis tekmovalca, dobiti vsaj 95 % možnih točk. Nadarjena glasbenica je bila še posebej navdušena, ker je njeno izvedbo skladbe Škratova skrivnost pohvalil sam avtor glasbe, skladatelj Leon Firšt.

Ula Ložar
(foto Tomica Jadronja)

Tanja Ribič in del 80-članskega Otroškega pevskega zbora OŠ Nove Jarše
(foto Tomica Jadronja)

DOBRODELNI KONCERT ZA VELIKE NASMEHE

31. marca 2015 je bil v Centru kulture Španski borci dobrodelni koncert Zveze prijateljev mladine Ljubljana Moste Polje za počitnice otrok. Večer sta otvorila ena najboljših evropskih navijaških (cheerleading) skupin Žabice in Mladinski pevski zbor OŠ Nove Jarše pod vodstvom učiteljice Zvezde Dimitrove, glavna zvezda večera pa je bil tokrat Otroški pevski zbor OŠ Nove Jarše, ki pod vodstvom neumornega učitelja Emirja Jušiča, kljub mladosti njegovih članov (od 6 do 11 let), ne izvaja otroških pesmi, pač pa uspešnice slovenske in tuje popularne glasbe. Z zborčkom so na koncertu zapeli in zaigrali številni eminentni gostje – skupina Pepel in kri, Lado Leskovar, Urban Grabenšek, Mirko Medved, Tanja Ribič, mlada Ula Ložar, prav tako učenka OŠ Nove Jarše, ki je lani zastopala Slovenijo na Otroškem festivalu za pesem Evrovizije, Matevž Šalehar – Hamo in član skupine Dan D, Tomislav Jovanović - Tokac. Program nepozabnega večera v razprodani dvorani sta povezovala Seku M. Conde in Miha Šalehar.

Zborovodja Emir Jušič in Tomislav Jovanović - Tokac
(foto Tomica Jadronja)

02 //

AKTIVNI VIKEND ŠMARSKIH GASILCEV

OBISK V OŠ NOVE JARŠE

Na sončno šolsko delovno soboto, 11. aprila, je gasilska mladinska komisija na igrišču Osnovne šole Nove Jarše prikazala več elementov gasilskih veščin:

1. *Vajo z vedrovko, ki so jo demonstrirali mladi gasilci, tudi učenci OŠ Nove Jarše;*
2. *Izdelavo vozlov in prikaz gasilske zaščitne opreme;*
3. *Prikaz gasilskega vozila GVC 16/25 in polaganje cevovoda – napad iz vozila.*

Učenci od prvega do petega razreda so se lahko praktično preizkusili v vezanju vozlov, spoznavali so zaščitne obleke, čelade, rokavice, podkape in različna orodja ... Najbolj so uživali v vaji z vedrovko, saj so lahko »gasili« tarčo na stojalu. Hkrati smo gasilci odgovarjali tudi na zastavljena vprašanja in višji, kot je bil razred, bolj smo morali argumentirati naše delo in opremo.
Kot je bilo jasno sonce, tako je bilo tudi nam gasilcem jasno, da smo opravili odlično delo in s svojim prikazom mogoče navdušili kakega šolarja, da se pridruži naši organizaciji.
Hvala ravnateljici Štefki Brodar, učiteljicam in učencem za sodelovanje.

GASILSKO OPERATIVNO-TAKTIČNO TEKMOVANJE V BIZOVIKU

V nedeljo, 12. aprila, se je na področju vzhodnega sektorja Ljubljane v organizaciji PGD Bizovik odvijalo taktično tekmovanje v šestih različnih dogodkih, in sicer:

1. *Vaja prve pomoči – gasilci posredujejo kot bolničarji po strelskem obračunu med prekupčevalci drog. Na sami intervenciji zaradi strelov izgubijo svojega tovariša, nato pa oskrbijo dva še preživela iz obračuna.*
2. *Prometna nesreča – v tej prometni situaciji je bilo potrebno pogasiti ogenj z enim napadom s penilom na dveh vozilih in izvesti hitro izvlečenje enega od voznikov.*
3. *Iskalna akcija – v požaru enonadstropne zgradbe je bilo potrebno v popolni zamegljenosti najti ponesrečenca in ga prinesti na varno območje, kjer so ga do prihoda reševalcev oskrbeli gasilci.*
4. *Tehnična intervencija EHI – po neurju je na cesto padlo drevo, ki ga je bilo potrebno z ročnim žičnim potegom premakniti s ceste. Istočasno je bilo potrebno postaviti še improvizirani trinožnik s škripcem za dvig bremena (kolobar lesa).*
5. *Zmeda v gozdu – tu se je zaradi sušnega obdobja vnela gozdna podrast na hribu, ki smo ga morali kar najhitreje zadušiti s požarnimi metlami in nahrbtnimi brizgalkami (naprtnjačami).*
6. *Potek intervencije – že naslov pove, da pride tukaj najbolj do izraza sposobnost vodje in ekipe, kako se pravilno izpelje postopek intervencije (od prihoda v dom, izvoz z vozilom, prihod na kraj dogodka, podajanje nalog vodje in sama izvedba nalog). Na tej točki se je naše društvo najbolj izkazalo, saj smo z dobrim časom in z malenkostno napako prejeli največ točk. *Vsaka ekipa je sodelovala s šestimi gasilci s potrebnimi znanji, kot so (motorna žaga, dihalni aparat, bolničar, tehnično reševanje ...)*

Sodelovalo je 25 ekip iz Ljubljane, vključno z ljubljanskimi poklicnimi gasilci, ena hrvaška ekipa in PGD iz Bele Krajine. Najbolje so se odrezali gasilci iz PGD Sostro, naše društvo pa je osvojilo 13. mesto.

Hvala PGD Bizovik za odlično izvedeno in organizirano tekmovanje, ki ga prirejajo že sedmo leto zapored.
Na pomoč!

Ko potrebujete pomoč gasilcev, pokličite 112.

Mitja Petje in Matjaž Kokalj
Fotografije: PGD

03 //

ZIMSKA ŠOLA V NARAVI OSNOVNE ŠOLE VIDE PREGARC

V tednu od 2. do 5. 2. smo se učenci obeh šestih razredov in trije učitelji odpravili v šolo v naravi, ki je potekala na smučišču Cerkno.

Šolo v naravi smo začeli v megleni Ljubljani z upanjem, da do Cerkna posije sonce. Bolj smo se mu približevali, bolj je bilo jasno, da bo ta teden nekaj posebnega. Za nekatere, ki so prvič stali na smučeh, bo naporno, za druge le obnovitev že znanega in njegova nadgradnja. Prvi dan so bili nekateri več na tleh kot na smučkah, a taki so največkrat začetki. Popoldne smo spoznali pravila na smučišču, zvečer smo načrtovali veseli večer, a smo ga prestavili na sredin večer.

Naslednje jutro smo začeli ob 7. uri z bujenjem. Učenci bi sicer še malo spali, a je bilo zunaj čudovito vreme in smo bili kar hitro na zajtrku. Po zajtrku smo se hitro preoblekli za smučanje, pospravili sobe za ocenjevanje in se odpravili na avtobus, ki nas je odpeljal na smučišče. Zjutraj je kazalo na lepo vreme, na smučišču pa se je pooblačilo in začelo obilno snežiti. Učencev to ni prestrašilo in so kljub slabemu vremenu z veseljem smučali. Po prihodu v dom je vodja doma, g. Domen, za nas pripravil delavnico o gledališču. Spoznali smo "pravila" obnašanja na odru in jih kasneje tudi preizkusili. Čeprav smo menili, da ni težko zabavati občinstva, smo se pošteno ušteli. Učenci vsake sobe so morali pripraviti kratko predstavo in nas nasmejati. Potrudili smo se tudi učitelji in v zahvalo dobili ogromen aplavz. Za konec nam je svojo predstavo pripravil tudi g. Domen in jo popestril s petjem in narečnim govorom.

V sredo smo doživeli sonce, sneg in meglo, zjutraj je celo kazalo, da bo nebo brez oblačka. Učenci so bili tega dne nekoliko bolj utrujeni, zato so imeli več prostega časa, najprej pred večerjo in potem pred spanjem. Čas pred večerjo so nekateri porabili celo za samostojno učenje angleških nepravilnih glagolov.

Pred spanjem se je večina učencev zbrala v sobi, ki se imenuje Kamra, v kateri je polno sedalnih vreč, in se igrali Activity, za katerega so sami sestavili gesla za ugibanje.

Četrtek je minil v hitenju. Učitelji smo se po posvetu z ravnateljico in vodstvom CŠOD-ja odločili, da se vrnemo v Ljubljano. Zaradi napovedanega močnega sneženja bi bilo naslednji dan preveč tvegano iti domov. Kljub močnemu sneženju in ostremu vetru učenci niso izgubili volje in motivacije za smučanje. Večina prog ni bila poteptana in tako so učenci spoznali tudi smučanje po celem snegu. Po kosilu so se vsi učenci, tudi tisti, ki so v ponedeljek prvič stopili na smučke, spustili do dna smučišča, za kar jim učitelji izrekamo veliko pohvalo. Po prihodu v dom so imeli učenci nekaj časa, da spakirajo opremo, se poslovijo od začasnega doma, svojih učiteljev in se odpravijo domov v Ljubljano.

Preko tedna smo ocenjevali sobe, obnašanje pri obrokih in pripravo na spanje, zato je bilo treba razglasiti tudi zmagovalce. V sredo smo izvedli tekmovanje in učence so na vso moč zanimali rezultati. Čas na avtobusu smo porabili za razglasitve in tako se je avtobus spremenil v pravi "partybus", kot so ga poimenovali učenci.
Učenci so se naučili smučati, pobirati pri padcih, ki so sestavni del učenja, samostojnosti in pomoči pri učenju.

Dunja Blaznik, pedagoška vodja

AKTUALNE NOVICE ČS JARŠE

V ČS JARŠE NAPOVEDUJEMO:

Športno kulturna prireditev Dan ČS Jarše bo potekala v soboto, 23. maja 2015, v Vojašnici Edvarda Peperka. Prireditev pripravljamo v sodelovanju s Turističnim društvov Zelena jama in v okviru Dneva odprtih vrat vojašnice.

Pripravili bomo pester in zanimiv kulturni in športni program ter program protipožarne varnosti, kjer bodo sodelovala društva in organizacije iz ČS Jarše in od drugod.

Vabilo s programom in aktivnostmi bo objavljeno na spletni strani ČS Jarše ***www.ljubljana.si****, v oglasnih vitrinah ČS in lokalnih glasilih. Poskrbljeno bo tudi za hrano in pijačo.*

Vljudno vabljeni!

»Sosedi je pojedla potico. Mi smo se odločili, kaj pa vi?«

Ali ste se kdaj vprašali, če živali lahko razdelimo na bolj in manj prebrisane? Nekateri zoologi pravijo, da obstajajo znatne razlike med njimi. Tako na primer ovčke in jagenjčki veljajo za precej »naivne«, medtem ko lisice, srake, konji, prašiči, sloni in podgane za precej »prebrisane«. No, v naselju Nove Jarše nas obiskujejo podgane. Sosedje pravijo, da se teh nikakor ne moreš trajno znebiti. Naši sosedi je lani ena takšna prebrisana podgana pricapljala skozi atrij v kuhinjo, splezala na pult in začela glodati – velikonočno potico. Torej ima okus, ni kaj.

Pred dvema letoma je njena starejša kolegica pristala v tastovi garaži in hrustala orehe. Tast se je predvsem zbal, da bi mu pregriznila kak kabel na avtu, zato smo nemudoma začeli s postopkom deratizacije. In smo poredno podgano spravili na oni svet, sicer bi tvegali, da gremo na pot z avtom, za katerega ne bi vedeli, ali mu in kaj mu manjka. Pa še naš mehanik bi se pošteno namučil, ko bi odkrival, katera napeljava je prerezana.

Slišali pa smo tudi, da se podganam ljubi plezati celo do tretjega nadstropja, skozi kanalizacijo pa pridejo do WC školjke. Zato smo se krajani odločili, da temu naredimo konec. Ker prebrisane podgane ne slišijo lepih besed prošnje, naj zapustijo naš civiliziran kraj in se naselijo kje v naravi, smo krajani sklenili, da poprosimo vse pristojne inštitucije, naj deratizacijo izvajajo istočasno. Selitev podgan iz enega bloka v drugega za nas enostavno ni sprejemljiva. Razmislili smo še, ali lahko sami naredimo kaj za boljši jutri, in se odločili, da podganam ne bomo več stregli hrane. Smeti, posebej še ostanke hrane, bomo skrbno stresali v zabojnike in ne poleg njih. Pazili bomo, da ne hranimo golobov, saj s tem hranimo tudi podgane, hišnika bomo opozorili takoj, ko opazimo pojav nezaželenih obiskovalcev, in upamo, da bomo tokrat bolj prebrisani, kot naši obiskovalci.

Članica Sveta Četrtne skupnosti Jarše
Mirjana Petković

Čistilna akcija na območju ČS Jarše

Tradicionalna čistilna akcija ZA LEPŠO LJUBLJANO je potekala v Ljubljani od 22. marca do 22. aprila 2015. Turistično društvo Zelena jama je v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Jarše organiziralo in izvedlo na območju Zelene jame in Novih Jarš čistilno akcijo v soboto, 28. marca 2015. Čistilne akcije se je udeležilo okrog 30 prostovoljcev, ki so se organizirali in šli pobirat smeti. V čistilni akciji so sodelovale tudi Osnovna šola Nove Jarše, Osnovna šola Jožeta Moškriča, Društvo Šola zdravja, skupina Nove Jarše ter Srednja medijska in grafična šola Ljubljana in drugi. Zahvala velja vsem prostovoljcem, društvom in šolam, ki so se povabilu na čistilno akcijo odzvali.

Občane, društva, šole, stanovalce še vedno vabimo, da vrečke in rokavice za čiščenje svojega okolja lahko dobijo na sedežu ČS Jarše v času uradnih ur.

ČS Jarše bo, tako kot vsako leto, tudi letos v mesecu maju naročila in plačala izvedbo spomladanske čistilne akcije v strnjenih naseljih, kjer bo uredila in počistila zelenice, otroška igrišča in večja javna parkirišča.

mag. Bojan Hajdinjak
Predsednik Sveta ČS Jarše

Deratizacija

Prošnja stanovalcem, etažnim lastnikom in upravnikom blokov v Novih Jaršah in Zeleni jami

Obveščamo vas, da bo Javno podjetje Vodovod—Kanalizacija d. o. o. konec aprila in v začetku maja izvajalo spomladansko javno deratizacijo na celotnem območju Mestne občine Ljubljana. Učinek glede uničenja podgan in miši bo najboljši, če bo opravljena istočasna deratizacija tudi v blokih in individualnih hišah, kjer so stanovalci opazili omenjene glodavce. Zato prosimo stanovalce, etažne lastnike stanovanj in upravnike blokov, da se čim prej dogovorijo in pri pooblaščenem zavodu naročijo deratizacijo, stanovalci individualnih hiš pa lahko uničenje glodavcev izvedejo tudi na kakšen drugačen učinkovit način.

mag. Bojan Hajdinjak
Predsednik Sveta ČS Jarše

04 //
PREHRANA OTROK V VRTCU

Slovenija je zaenkrat edina država Evropske unije, kjer je zakonsko predpisano, da se otrokom zagotavlja organizirana ponudba prehrane za ves čas bivanja v vrtcu. Vsem otrokom nudimo zdravo prehrano, ki bi je bili sicer deležni v krogu družine.

Zdrava prehrana temelji na fizioloških in psiholoških potrebah otroka, biti mora kalorično in hranilno uravnotežena ter higiensko neoporečna. Z uravnoteženo prehrano, ki ustreza potrebam otrok, pripomoremo k skladni rasti in razvoju ter dobri psihofizični kondiciji, zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo pred nastankom bolezni. Izsledki znanstvenih študij kažejo, da optimalna prehrana omogoča dvig inteligenčnega količnika (M. Nelson et.al.,«Nutrientintakes, vitamin-mineral supplementation and intelligence in British scoolchildren,« Br J Nutr, Vol 64(1), 1990, str. 13–22).

Naš cilj pa ni samo zdrav in sit otrok, ampak tudi otrok, ki:

- *ve, da je prehranjevanje nekaj prijetnega in ob jedi uživa;*
- *ve, da smo med prehranjevanjem umirjeni, da si za prehrano vzamemo čas; tudi za pripravo prostora, mize, pogrinjka ...;*
- *zna uporabljati jedilni pribor;*
- *zna uporabljati vljudnostne izraze;*
- *ve, da se prehrana spreminja v skladu z letnimi časi, prazniki ...;*
- *se zaveda, da hrana lahko vpliva na njegovo počutje;*
- *ve, da se najlažje odžejamo z vodo ali nesladkanim čajem;*
- *si z zgledom pridobiva zdrave prehranjevalne navade.*

V Vrtcu Jarše še posebej poudarjamo pomen zdravega življenjskega sloga, ki vključuje pravilno prehranjevanje otrok in vsakodnevne telesne aktivnosti.
Zgolj kakovostna prehrana pa še ne zagotavlja zdravega življenjskega sloga, saj otrok nima možnosti pridobivanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad. Le te si otrok pridobiva z aktivnim učenjem že v zgodnjem otroštvu.
Skupina Medvedki iz enote Rožle se je vključila v projekt Zdravje. V sklopu tega projekta smo otrokom omogočili, da aktivno sodelujejo pri pripravi hrane, hkrati pa smo še bolj razvijali telesno aktivnost.
V skupini večkrat na teden pripravimo smuti, otroci pa se učijo še drugih stvari, kot je npr. razvrščanje sadja, utrjevanje barv. Opazila sem, da otroci veliko raje jedo sadje in zelenjavo, saj so velikokrat sodelovali pri pripravi. V našem vrtcu je res zabavno, a hkrati poučno.

Marjetka Biserka Adamlje, Vrtec Jarše, enota Rožle

05 //
VRTEC NA OBISKU

Vrtec na obisku je oblika sodelovanja med strokovnimi delavci iz Centra Janeza Levca, organizacijske enote OVI Jarše in strokovnimi delavci iz Vrtca Jarše, enota Mojca. Do sodelovanja je prišlo na pobudo Nedeljka Ošapa, učitelja športne vzgoje iz organizacijske enote OVI Jarše, ter Barbare Lesjak in Mateje Selakovič, vzgojiteljic iz enote Rožle, v šolskem letu 2011/2012. Osnovni koncept je bil oblikovan tako, da otroci iz vrtca enkrat mesečno obiščejo učence v šoli, kjer se družijo na uri športne vzgoje in pri ustvarjalnih delavnicah. Dobri temelji so se postavili že prvo leto in izkušnje so bile neprecenljive tako s strani strokovnih delavk vrtca, vrtčevskih otrok in njihovih staršev. Sodelovanje smo nadaljevali in ga nadgradili oziroma razširili. Na pobudo vrtčevskih otrok so tudi učenci iz organizacijske enote OVI Jarše obiskali otroke v vrtcu. Otroci so za njih pripravili različne delavnice, nastope, jih povabili na Tradicionalni slovenski zajtrk ipd. Predvsem pa so se učenci in otroci skupaj družili in igrali.
Tako postopoma širimo naše sodelovanje in ga vsako šolsko leto skušamo čimbolj obogatiti. V šolskem letu 2014/15 za to obogatitev skupaj skrbimo Nedeljko Ošap, Darja Damari, Mihaela Jakomini, Maja Šenekar, Darka Jakofčič, Mateja Jagodič in Mateja Selakovič.
Naš cilj je, da že mlajši otroci, od tretjega leta naprej, živijo z različnostjo. Da to postane njihov vsakdan in ne nekaj, kar je drugačno, drugo in tuje. Pravzaprav je globalni cilj, da otroci te različnosti ne bodo opazili, če bodo z njo živeli že od malih nog. Otroke želimo socializirati v okolje, kjer sodelujejo in spoznavajo različne ljudi, tako po starosti kot po sposobnostih, že v predšolskem obdobju želimo ustvariti takšno okolje, ki je odprto za vse ljudi, ne glede na njihov spol, telesno in duševno konstitucijo, nacionalno pripadnost, kulturno poreklo, veroizpoved (Kurikulum 1999).
In prav sodelovanje z organizacijsko enoto OVI Jarše nam je to omogočilo. Otrokom smo dali možnost, da pridobijo konkretne izkušnje za sprejemanje različnosti (predvsem glede na telesno in duševno konstitucijo). Največ, kar so naši otroci pridobili, je zagotovo to, da je svet pisan in barvit, da se je potrebno spoštovati, si med seboj pomagati in sodelovati, zato da se bomo vsi v njem dobro počutili.
Želimo si, da bi v bodoče sodelovanje potekalo še bolj obširno in poglobljeno v skupnih projektih in na vseh kurikularnih področjih.

Mateja Jagodič, dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok

06 //
RODOBOJ IN PRAZNOVANJE ROJSTNEGA DNE RODU ČRNEGA MRAVA

V nedeljo, 12. 4. 2015, smo se Mravi zbrali na Jančah in s svojo dobro voljo pregnali tudi najbolj temne oblake. Za mlajše člane se je akcija začela že malo čez sedmo uro zjutraj, nato pa jih je čakal še dolg vzpon do Breze. V času, ko so bili Mravi na vlaku, pa je bilo veselo tudi v okolici Breze, saj se je lupilo čebulo, postavljalo GG orientacijo in lov na lisico za MČ-je.

Okoli 11. ure smo začeli z uvodnim zborom, nato pa smo pričeli z Rodobojem. Nekateri MČ-ji so Rodoboj začeli s postavljanjem in prižiganjem piramid, 2 ekipi pa sta takoj začeli z lovom na lisico, ki je imela 4 kontrolne točke (vozlanje, prva pomoč, postavljanje bivaka in poznavanje rastlin). GG-ji so bili v tem času na orientaciji, na dveh izmed kontrolnih točk pa so morali pokazati svoje znanje o vozlih in postavljanju bivaka iz treh šotork.

Kljub temu, da so bili nekateri člani voda Zmešani vidno utrujeni in neprespani zaradi udeležbe na GOTIK-u, so se vseeno dobro odrezali na orientaciji, uspešno pa so svojo preizkušnjo prestali tudi MČ-ji, saj je najhitrejša ekipa za prehod celotne proge potrebovala kar 2 uri in 15 minut, prav vsem ekipam pa je uspelo prižgati piramide in najti vse kontrolne točke.

Ko so ekipe prihajale nazaj na cilj, pa so se počasi že nabirali starši in ostali znanci rodu. Vsi smo že komaj čakali kosilo, a smo se pred kosilom zbrali, da bi uradno zaključili z dopoldanskim programom, razdelili nagrade najboljšim ekipam, podelili priznanja, pohvale in dosežke, dva člana pa sta dobila tudi pripravniški rutki. Koncu zbora je sledil golaž (vse pohvale glavnemu kuharju Kolariču, Majkiju in ostali kuharski ekipi!).

Večina nas je čas kosila izkoristila za zaslužen počitek, prijateljski pogovor in obnavljanje zalog kofeina, nekateri pa so se odpravili na sprehod po okolici. Vzdušje je bilo odlično, predvsem na račun dejstva, da se je zbralo zelo lepo število ljudi. Dan smo zaključili z vrhuncem, ki smo ga vsi nestrpno pričakovali – TORTA! In to ne samo ena torta, temveč kar tri skrbno okrašene torte.

Po torti nam je preostalo samo še pomivanje, pospravljanje in odhod domov.

Rebeka Gregorc

07//
RADI DELAMO DOBRO

Konec meseca ferbuarja nas je v e-poštnem nabiralniku Judo kluba Sokol čakalo pismo presenečenja: »V imenu Mercatorja in trgovine v Zupančičevi jami vam sporočam, da je vaš judo klub izbran izmed treh kandidatov za donacijo Mercatorja v projektu Radi delamo dobro.«

Povejte mi, kolikokrat se vam zgodi, da vam nagrada pade v naročje? No, ni tako preprosto, saj za nagrado tekmujemo z dvema močnima nasprotnikoma, in sicer stanovanjsko skupnostjo iz Sončka ter z Vrtcem Mladi rod, kjer prvouvrščeni prejme 1.000 € denarne nagrade, drugi 200 €, tretji pa 100 €. In kako poteka tekmovanje? Z vsakim nakupom, ne glede na znesek, kupci v trgovini Mercator v Zupančičevi Jami (Vilharjeva 29, Ljubljana) prejmejo žeton, ki ga lahko vržejo pri blagajni v glasovalno skrinjo (do 30. aprila). Zato, če tole sporočilce berete še v aprilu, pohitite na Vilharjevo in glasujte za nas.

Zbrana sredstva bodo šla za nakup športnih rekvizitov, ki bodo obogatili vadbo naših članov. Pomagali pa bomo tudi članu Gjuda Anžetu, ki nas bo kot edini moški slovenski predstavnik zastopal na Svetovnih igrah specialne olimpijade v Los Angelesu, julija 2015.

Iskreno se zahvaljujemo Vesni Dizdarević in Mitji Košaku iz podjetja Solos, ki sta nam pomagala pri oglaševanju dogodka in sta nam izdelala promocisjke plakate! Hvala Ervinovim in Adrijanovim staršem za dovoljenje, da smo nasmejana judoista iz skupine Gjudo lahko objavili na plakatu.

Hvala vsem, za vse žetončke, ki ste jih vstavili v skrinjico!

Viki, Judo klub Sokol Ljubljana

foto: Damjan Končar

JUDO KLUB SOKOL LJUBLJANA se je v soboto, 11. aprila, udeležil Judo tekmovanja na Ptuju. Enajst tekmovalcev je osvojilo sedem medalij: dve zlati, dve srebrni in tri bronaste. Čestitamo Tini, Odalys, Gabrielu, Marku, Alini, Lovru, Ženji, Blažu, Tini, Eli in Lani!

V NOGOMETNEM KLUBU ŠMARTNO izvajamo igralne dni Otroške nogometne šole. Igralni dnevi v mesecu maju bodo 13. in 14. ter 20. in 21. maja. Vabimo vse otoke letnik 2006 in mlajše, da se udeležijo tudi naših brezplačnih treningov, vsak ponedeljek, sredo in petek ob 17.30.

Več na: **www.nksmartno.si**

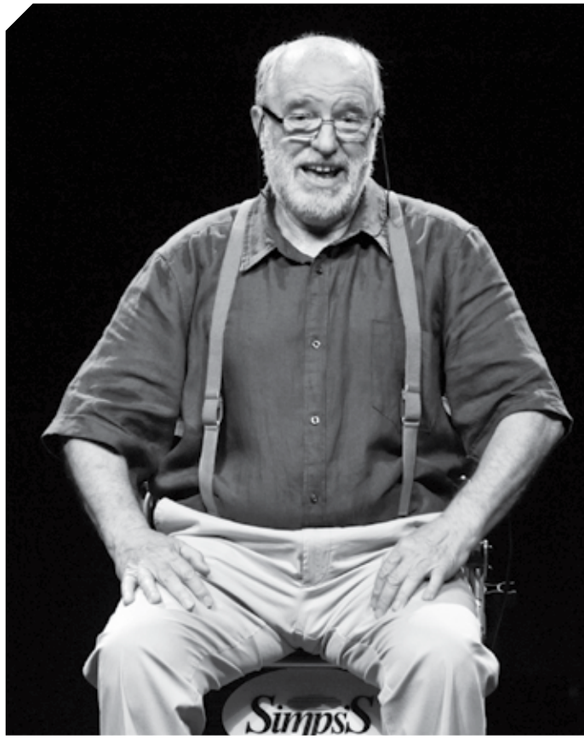
POT OB ŽICI 2015

Mestna občina Ljubljana in Timing Ljubljana bosta od 7. do 9. maja 2015 pripravila tradicionalni, že 59. pohod Pot ob žici. Gre za največjo športno-rekreativno prireditev pri nas, ki vsako leto privabi več kot 30.000 udeležencev. Največ udeležencev običajno privabi pohod po poti okoli Ljubljane, kjer je med 2. svetovno vojno stala žičnata ograja italijanskih in kasneje nemških okupatorjev - zato tudi ime Pot ob žici. Prireditev je namenjena vsem, tako najmlajšim kot starejšim, ki se zavedajo pomena zdravega načina življenja in želijo preživeti dan v dobri družbi, sproščenem vzdušju ter spoznati Ljubljano s pohodniške perspektive.

Prireditev se prične 7. maja s pohodom za vrtce, 8. maja pa je na sporedu pohod za osnovne in srednje šole. V soboto, 9. maja, pa boste udeleženci lahko v celoti prehodili Pot ob žici in si ob tem pridobili posebno spominsko kolajno. V pohod se lahko vključite na kontrolni točki, ki vam najbolj odgovarja, in prehodite Poti ob žici. Na poti je osem kontrolnih mest, ki so hkrati štartna in ciljna mesta. V soboto je na sporedu tudi tek trojk, ki ima svoj štart in cilj na Kongresnem trgu, s pričetkom ob 9.00 uri za tekače na 12,5 km in ob 9.30 uri za trojke na 29 kilometrski preizkušnji.

Več na: www.pohod.si

Janez Hočevar - Rifle kot Star fotr



Smešna plat neizogibnega staranja za vse, ki jih je groza trenutka, ko jim bodo mlajši prijazno odstopili sedež. Kaj se zgodi, ko vas zapustijo otroci in vaš dom napolnijo vnuki? Sladke skrbi sodobnega dedka nam bo že dvestotič zaupal Janez Hočevar - Rifle v režiji Jurija Zrneca.

Jubilejno ponovitev monokomedije si lahko ogledate 27. maja v Siti Teatru BTC.

V nadaljevanju pa lahko preberete, kaj o sebi kot „staremu fotru" pravi Rifle.

Bliža se 200. ponovitev predstave Star fotr. Čemu pripisujete zasluge za takšen uspeh predstave?
Uspeh najbolj pripisujem temu, da je predstava zelo življenjska, da je zelo zanimiva in smešna za mlade, saj lahko vidijo, kaj jih čaka na stara leta in kako naj se spopadejo s težavami, ki pridejo z leti. Mladi pa potem pripeljejo v gledališče še "ta stare", ki dobro vedo, kaj jih čaka, ker vse to že doživljajo. Ta predstava jih nauči, kako tegobe, ki pridejo na stara leta, jemati s humorjem.

Vstopnico za ogled predstave Star fotr pa si lahko z malo **sreče pridobite** tudi vi. Rešite nagradno križanko na zadnjih straneh Mojega magazina in se 27. maja v SiTi Teatru BTC nasmejte skupaj z Rifletom!

Ste pri predstavi izhajali iz lastnih izkušenj?
Ja, malo že. Malo pa iz izkušenj drugih, po pripovedovanju.

Kakšen dedek je Rifle?
Rifle je na splošno malo preveč zaposlen dedek, ker nima časa, čeprav je šel v penzion (smeh, op. a.). Imam enega vnuka in eno vnukinjo, vidimo pa se v glavnem poleti, pa na kakšnem družinskem kosilu. Takih pravih, klasičnih dedkovskih izkušenj pravzaprav še nimam, ker sem preveč v kolesju igranja in podobnih stvari.

Je vloga starega fotra prijetnejša od vloge očeta, glede na to, da je lahko malce bolj »sproščena«?
Ja, seveda. Fotri so za to, da vzgajajo, dedki pa so za to, da vnuke crkljajo, in to je velika razlika.

Še vedno ste zelo aktiven igralec, od kje črpate energijo?
Tega pa res ne bi vedel, od kod. Najbrž je to neka mešanica, nekaj genetske zasnove, nekaj pa tega, da sem ves čas aktiven. Mogoče so krive vaje, ki me jih je naučila moja žena, ko me je enkrat bolela hrbtenica. Takrat sem probal in jih izvajam že 20 let, vsako jutro.
Če sem pri miru samo eno uro, mi takoj postane dolgčas, tako da moram nujno nekaj početi. Tako da je to verjetno nekaj, kar je v meni, neka taka čudna zadeva. Ne vem, kdaj se bo nehala. Ko bo enkrat tega konec, bom verjetno kar umrl (smeh, op.a.).

S.D.

Ker v Galeriji C.C.U. živijo za ustvarjanje, neprestano pripravljajo nove ustvarjalne dogodivščine. V mesecu maju se pričnejo Sobotne ustvarjalnice za otroke, ki jih bo otvorila delavnica Dežela zmajev, ko bo moščanski Center kulture obiskala čisto prava, udomačena Zmaja Nikolovska in s seboj pripeljala unikatne skulpture zmajev za poslikavo.

Vsako soboto bo na sporedu nov ustvarjalni projekt za razvijanje ustvarjalnosti, na voljo pa bo tudi kotiček za prosto slikanje. Vse delavnice bosta vodila ustvarjalca z dolgoletnimi izkušnjami; Simon Drofelnik in Mateja Herbst iz Galerije C.C.U.

Dogodki in delavnice z Galerijo C.C.U.

V mesecu maju se v Centru kulture Španski borci obeta ustvarjalna novost:

SOBOTNE USTVARJALNICE za otroke z Galerijo C.C.U.
(Center kulture Španski borci, Zaloška 61)

Sobota, 9. 5. 2015, od 10. do 11.30 ure:
DEŽELA ZMAJEV

Sobota, 16. 5. 2015, od 10. do 11.30 ure:
NASELITEV PRAVLJIČNE DEŽELE

Sobota, 23. 5. 2015, od 10. do 11.30 ure:
DEŽELA DINOZAVROV

Sobota, 30. 5. 2015, od 10. do 11.30 ure:
DEŽELA KONJIČEV

Prispevek: *5 €. Število mest je omejeno, zato se je potrebno predhodno prijaviti na: galerija.ccu@gmail.com*

USTVARJALNI ČETRTKI
(Tomačevska 48a, Ljubljana)

Četrtek, 7. 5. 2015, od 17. do 20. ure:
TEČAJ MOZAIKA
za mlade in odrasle, cena: 29 €.

Četrtek, 21. 5. 2015, od 17. do 20. ure:
IZDELOVANJE PAPIRNATEGA CVETJA
za mlade in odrasle, cena: 26 €.

Prijave sprejemamo na:
galerija.ccu@gmail.com

Utrip delavnice

Mozaiki ...

SONČNI TORKI
(Center kulture Španski borci, Zaloška 61)

Torek, 5. 5. 2015, ob 17. uri:
IZDELOVANJE UNIKATNIH OKVIRJEV
za mlade in odrasle

Torek, 12. 5. 2015, ob 17. uri:
PLUTOVINASTI MOZAIKI za otroke

Torek, 26. 5. 2015, ob 17. uri:
ZVERJAŠČEVA DRUŠČINA za otroke

Na vse dogodke je vstop prost.

ODMERA DOHODNINE
NA LETNI RAVNI

Dohodnina je davek od dohodkov fizičnih oseb. Od leta 2008 odmera dohodnine poteka na podlagi informativnih izračunov dohodnine (IID), ki jih zavezanci prejmejo na dom. IID je sestavljen na podlagi uradnih evidenc, podatkov izplačevalcev dohodkov in podatkov o vzdrževanih družinskih članih, ki so jih Finančni upravi RS do 5. februarja posredovali zavezanci za dohodnino.

V tokratni številki se nam pridružuje tudi Finančna uprava Republike Slovenije, ki ima sedež v naši četrtni skupnosti. Bralcem Mojega magazina bomo vsak mesec predstavili novo tematiko, ki bo podala odgovor na marsikatero davčno vprašanje.

KDO PREJME INFORMATIVNI IZRAČUN (IID)?

IID prejmejo fizične osebe, če so njihovi dohodki v preteklem letu, od katerih se plačuje dohodnina, presegli 3.302,70 EUR. Ne glede na navedeno bodo IID prejeli tudi študentje, ki so upravičeni do študentske olajšave, če njihovi dohodki, prejeti za delo preko študentskega servisa, presegajo 2.477,03 EUR. IID prejmejo tudi upokojenci, ki so prejeli pokojnino, od katere je bila odtegnjena in plačana akontacija dohodnine, ali pa so pri akontaciji dohodnine uveljavljali vzdrževane družinske člane. Prejemniki IID bodo tudi upokojenci, ki so poleg pokojnine prejeli dohodke (od katerih se plačuje dohodnina), višje od 80 EUR.

PREJEM INFORMATIVNEGA IZRAČUNA DOHODNINE (IID)

IID mora FURS odpremiti najpozneje do 31. maja. Če ga zavezanec do 15. junija ne prejme na dom, se mora obrniti na svoj pristojni urad in povprašati, ali mu je bil morda izdan. To lahko z vnosom svoje davčne številke preveri tudi na posebni iTočki, ki je dostopna na portalu eDavki. IID se namreč izdaja z navadno pošto (ne priporočeno) in lahko se zgodi, da se je IID kje izgubil. Če s strani urada prejme informacijo, da mu je bil IID izdan, lahko s strani tega urada prejme brezplačno kopijo IID. Če mu IID ni bil izdan, mora do 31. julija sam vložiti obrazec, ki se imenuje Napoved za odmero dohodnine za leto 2014. Omenjeno napoved mora vložiti tudi, če preneha biti rezident. Vloži jo najpozneje do odhoda iz Slovenije.

DVA SVEŽNJA

IID se izdajajo v dveh svežnjih. Polovica jih je izdanih konec marca, druga polovica pa konec maja. V drugi sveženj so običajno vključeni zavezanci, ki so uveljavljali vzdrževane družinske člane, imeli katastrski dohodek, dohodek iz tujine, dohodek iz dejavnosti itd.

KAJ STORITI, KO PREJMETE INFORMATIVNI IZRAČUN DOHODNINE?

Vsak zavezanec mora IID natančno pregledati. Če ugotovi, da je izračun korektno sestavljen, mu ni treba storiti ničesar, ker po 30 dneh od datuma odpreme avtomatično postane odmerna odločba. Če pa se z izračunom ne strinja, mora najpozneje v 30 dneh od datuma odpreme podati ugovor na obrazcu, ki ga pošlje na urad, ki je izdal IID. Na podlagi ugovora bo FURS najpozneje do 31. oktobra izdal odločbo o odmeri dohodnine, zoper katero pa se lahko zavezanec pritoži, če se z njo ne strinja. Zavezanci, ki so registrirani v sistem eDavki (imajo digitalno potrdilo), lahko prek tega portala pregledujejo IID in vlagajo ugovore.

VRAČILO IN DOPLAČILO DOHODNINE

Zavezanci, ki so prejeli odločbo o vračilu dohodnine, bodo sredstva dobili nakazana na TRR v 60 dneh od datuma odpreme IID. Tisti, ki so prejeli odločbo o doplačilu dohodnine, pa morajo v 60 dneh od datuma odpreme IID znesek poravnati. Slednjim je k IID priložen tudi plačilni nalog.

Vir: Finančna uprava RS

Finančna uprava RS je prilagodila spletne strani tako, da so dostopne tudi ranljivim skupinam

V sodelovanju z Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije ter z nasveti Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije so v Finančni upravi RS prilagodili spletne strani www.fu.gov.si tako, da jih bodo odslej lažje spremljali gluhi, naglušni, slepi, slabovidni in dislektiki.

Gluhi in slepi lahko odslej vsebine Finančne uprave RS spremljajo tudi v znakovnem jeziku in zvoku. V ta namen je na enem mestu objavljenih 30 najbolj tipičnih življenjskih dogodkov, s katerimi se srečujejo posamezniki. Olajšava za vzdrževane družinske člane, osebno dopolnilno delo, prodaja nepremičnine, nakup prek spleta, pritožba, obročno plačilo in ostale davčne ter carinske zadeve so predstavljene v posebnih tematskih filmih. Skupna dolžina vseh tridesetih filmov je več kot 2 uri in pol. Ne glede na to so filmi kratki in jedrnati, saj je bistvo posamezne tematike predstavljeno zgolj v nekaj minutah. Na ta način bodo lahko zavezanci hitro našli želene informacije. Iskanje informacij pa so dodatno olajšali tudi tako, da lahko zavezanec že iz naslova filma razbere njegovo vsebino.
Ostale ranljive skupine, kot so slabovidni in dislektiki, si lahko z dvema klikoma nastavijo velikost in tip pisave ter barvno podlago spletnih strani.

S prilagoditvami spletnih strani bodo v Finančni upravi RS nadaljevali, saj se zavedajo, da lahko objavljene informacije tako vsebinsko, kakor tudi oblikovno še učinkovitejše približajo vsem davčnim zavezancem.

Z lepimi vremenom se začenja tudi motoristična sezona. Da bo ta prijetna in varna, policisti svetujejo, da se nanjo ustrezno pripravite.

Voznikom motornih koles in koles z motorjem policisti svetujejo:

- Pred vožnjo preverite zračni tlak v pnevmatikah in jih v prvih kilometrih vožnje primerno ogrejte.
- Pri vožnji dosledno uporabljajte zaščitno motoristično čelado. Pravilno si jo zapnite. Čist vizir vam omogoča potrebno vidljivost.
- Ne pozabite na oblačila s ščitniki.
- Motorno kolo je ozko, zato vas pri večji hitrosti drugi prometni udeleženci hitro lahko spregledajo. Naj bo vaša hitrost primerna okoliščinam, da vas bodo drugi pravočasno opazili, pa tudi vi njih.
- Poskrbite tudi, da boste čim bolj vidni. Na motornem kolesu imejte vedno prižgane luči. Nosite zaščitna oblačila s čim več odsevniki (nalepkami, trakovi) in čelado svetle barve. Nosite tudi odsevni brezrokavnik.
- Pri vožnji skozi levi ovinek se odmaknite od ločilne črte na sredini vozišča, sicer bo vaša glava brzela tudi meter globoko po smernem vozišču za nasprotni promet.
- Hitrost in način vožnje motornih koles še posebej prilagodite v prvih minutah deževja.
- Če vaše motorno kolo nima zavornega sistema ABS, v dežju ali na spolzkem vozišču ne zavirajte na talnih označbah.
- Izogibajte se asfaltnim površinam, na katerih je posut pesek, razlito olje ali podobno (predvsem v ovinku).
- Reakcijski čas v idealnih pogojih je 0,6–0,8 sekunde, v cestnem prometu v povprečju 1 sekundo, pri nezbranem ali utrujenem vozniku pa že 2 sekundi ali več.
- Zavorna pot do ustavitve je pri hitrosti 100 km/h 40 metrov. Pot ustavljanja je seštevek reakcijske in zavorne poti.
- Ne vozite, če ste uživali alkohol, mamila, psihoaktivna zdravila ali ste utrujeni, sicer to lahko hitro postane vaša zadnja vožnja.

»Preden prvič v sezoni sedete na motor, morate poskrbeti za ustrezno psihofizično pripravljenost. Vabimo vas, da se udeležite katere izmed brezplačnih delavnic, ki jih organiziramo ali sodelujemo pri njih, ali pa se udeležite tečajev varne vožnje, saj je vsaka osvežitev znanja naložba v varnost,« je povedal Matjaž Leskovar iz Sektorja prometne policije na Generalni policijski upravi.

PU LJUBLJANA

Sobota, 30. maj 2015, od 8. do 14. ure (Vrhnika, nogometno asfaltno igrišče pri športnem parku Vrhnika, poleg Tržaške c. 9): preventivno delavnico za motoriste organizira Motoristični klub Nauportus. Na delavnici bodo sodelovali tudi policisti Policijske postaje Vrhnika in Postaje prometne policije Ljubljana, ki vam bodo svetovali, kako poskrbeti za varno motoristično sezono. Poleg policistov bodo na prireditvi svoje delo predstavili tudi gasilci, reševalci, avtovleka in drugi.

Več na: **www.policija.si**

Vabljeni ste, da se udeležite preventivnih aktivnosti in delavnic za motoriste, na katerih vam bodo policisti skupaj s predstavniki drugih institucij, motorističnih klubov itd. svetovali, kako najbolje poskrbeti, da bo motoristična sezona prijetna in varna!

Želimo vam varno in prijetno motoristično sezono!
Vir: Policija

Kaj morate vedeti, preden se odločite za zobni vsadek?

Zobni vsadek oziroma zobni implantat predstavlja nadomestilo za izgubljeni zob pri ljudeh, ki so svoje zobe izgubili zaradi parodontalne bolezni, kariesa, poškodbe ali katerega drugega razloga. Implantati so lahko nosilci posameznih zobnih kron, mostičkov ali pa predstavljajo oporo zobni protezi pri brezzobih pacientih.

Mostiček ali zobni vsadek?

Pred razvojem zobnih vsadkov je bila edina možnost nadomestitve izgubljenega zoba izdelava mostička. Za to moramo obrusiti najmanj dva sosednja zoba. Če so ti zobje zdravi, jih je škoda brusiti. Takrat se ob primernih indikacijah raje odločimo za zobni vsadek.

Kdaj zobni vsadki niso primerna rešitev?

Idealni pacienti za oskrbo z implantati so brez sistemskih bolezni ter imajo zdravo ustno votlino.

Če pokadite več kot 20 cigaret dnevno, imate metabolne, hematološke ali kardiovaskularne bolezni, bolezenske procese v ustni votlini, ste bili obsevani v področju čeljustnic ali imate aktivno parodontalno bolezen, se operater odloči za odložitev posega in predhodno zdravljenje stanj ter tako izboljša pogoje za morebitno vstavitev vsadka.

Kakšen je postopek pri vstavitvi implantata?

Implantat je valjasto oblikovan titanijev vijak, ki ga kirurg po predhodnem načrtovanju vstavi v točno določeno mesto v čeljusti. Poseg poteka neboleče v lokalni anesteziji. Po nekaj mesecih, ko se vsadek zraste s kostjo, pričnemo s protetično nadgradnjo, ki je lahko kovinsko-keramična, ali če želimo doseči maksimalno estetski rezultat, polnokeramična (cirkonij-keramična).

Kaj lahko pričakujem od zobnega vsadka?

Zobni vsadek se obnaša podobno kot vaši naravni zobje, zato ne smemo pozabiti na ščetkanje in nitkanje. Če ustna higiena ni ustrezna, pride zaradi oblog in bakterij do nastajanja zobnega kamna ter posledično do vnetja tkiv ob implantatu (t. i. periimplantitis). Zato so priporočljive redne kontrole pri vašem osebnem zobozdravniku.

Vanja Maljković, dr. dent. med.

Vas je teka strah? Naj vas pomirim, pravilni začetki s tekom so kot nedolžna ljubezenska spogledovanja. Pri tem si seveda ne smemo privoščiti, da preskočimo mnogo drobnih korakov približevanja, ki nas privedejo do globokega dihanja. Bog obvaruj, da bi si privoščili, da gremo do konca že kar takoj na začetku. S tem bi bilo seveda skoraj zagotovo kmalu konec novega razmerja. Prava ljubezen se običajno razvija in raste počasi. Ne pustimo se preslepiti zaljubljenosti, ki zelo hitro zaplamti, a tudi hitro izgori, če nima goriva v pravi ljubezni.

O TEKU ZA NETEKAČE **Z LJUBEZNIJO**

Za lepo in dolgotrajno ljubezensko razmerje s tekom se torej nekaj časa, a hkrati seveda tudi ne predolgo, le spogledujmo. Potem si privoščimo kratke zmenke, ko se dotaknemo le nekajkrat po nekaj sekund. Kljub temu, da so ti dotiki le kratki, nosijo v sebi močno sporočilo. Iz meseca v mesec si lahko dovolimo več in čutimo, da to, kar damo od sebe, dobimo mnogokrat povrnjeno. To je prava ljubezen. Te pa nas zagotovo ni treba biti strah. Prej nasprotno, strah nas je lahko le tega, da je ne bi bilo, da je ne bi nikoli srečali. Izjemno težko pa jo bomo srečali doma na kavču. Če hočemo srečati to novo ljubezen, je treba stopiti ven in biti odprt za nova srečanja.

Ampak za to, da gremo ven, mora biti vreme lepo. Vas je strah slabega vremena? Pred nami je pomlad, poletje, jesen in zima. Pred nami so torej skoraj vse vremenske razmere, v katerih se tek zelo dobro obnese. Imamo srečo, da je za tekače vsako vreme lepo. In res, ko tečemo, je tudi dež lep in prav na poseben način čaroben.

Mnogo ljudi ima s tekom slabe izkušnje. Ampak, ali je bil ta tek pravi? Takšen, ki je pisan vam na kožo? Enostavno tako kot slabe izkušnje z bivšim partnerjem niso utemeljen razlog, da se odločimo za samsko življenje. Ko najdemo človeka, ki je naša duša dvojčica, potem spoznamo, kako bi bilo življenje brez nje popolnoma drugačno – siromašnejše. Tek in hitrejša hoja prebujata v nas samih lastno dušo dvojčico. Takrat sami sebe na novo spoznamo v drugačni, bolj izpopolnjeni podobi.

Vas morda delo preveč utruja, da res ne najdete energije, da bi v prostem času še dodatno tekli? Naj vam zaupam skrivnost, da se po teku ljudje počutimo veliko bolj spočite in predvsem bolj sproščene kot pred njim. Verjamem, da je to težko razumeti. A tako je. Ta učinek je toliko izrazitejši pri delu sedeče narave. Vendar tudi za delo, pri katerem čez dan veliko prehodimo, deluje tek osvežilno. Ta osvežilni – prebujajoč učinek, ki ga ima na našo duševno plat življenja, pa daje teku še dodaten pomen.

Mislite, da ste za tek prešibki? Če se že dolgo časa niste intenzivneje redno gibali ali pa ste preboleli težjo bolezen, to seveda drži. A kako lahko ponovno okrepimo telo? Ne gre drugače, kot da se izpostavljamo telesnim obremenitvam in to najbolje na naravni način – z naravnimi gibanji, ki so človeku lastni, odkar je človek. Ker je tek bolj naporen od hoje, je prav, da najprej pridete do stopnje pripravljenosti, da brez posebnih težav hodimo. Potem pa hoji dodajajmo le kratke, morda 10 do 15 sekundne odseke teka. Na sprehodu tako naredimo 5 do 10 kratkih tekov, vmes pa hodimo po približno 3 do 5 minut. Ti tekaški koraki bodo omogočili nadaljno krepitev telesa, ki se pa pogosto izraža tudi v močnejši volji.

Zapomnimo si, da svet teka preprosto ni samo za tiste, ki se lahko tekmovalno izživljajo. Tek v rekreativni obliki je za vse, ki si želimo predvsem večjega oživljanja samega sebe, boljšega vživljanja v druge in globljega doživljanja narave.

Zagotovo obstaja še mnogo pomislekov, zakaj in kako začeti s tekom. Zato vas vabim, da pridete na brezplačni polurni uvajalni trening teka, ki ga bomo imeli 12. maja 2015 ob 17.30. Zberemo se pred spodnjim vhodom v bazen Tivoli. Zelo koristna pa je tudi tekaška delavnica, kjer se tako začetniki kot izkušeni tekači lahko naučijo veliko o teku in na ta način izboljšajo svoj tekaški slog. Vsakega udeleženca takšne triurne tekaške delavnice tudi posnamem in mu svetujem primerno izbiro tekaške obutve. Toplo pa dobrodošli tudi na družabne treninge, ki jih imamo vsak torek in četrtek. Ob sredah zjutraj ob 6:15 pa vabljeni na Veselo sredo – brezplačno tekaško vadbo, ki se splača.

Urban Praprotnik

več na **www.tekaskitrener.si**

LEKARNA MOSTE

Lekarna Moste je lekarna z dolgoletno tradicijo. V svojem okolju deluje že več kot tri desetletja. Vsaki stranki se z veseljem posvetimo in ji svetujemo na področju preventive ter zdravljenja, saj lekarna nudi enkratno priložnost za različna svetovanja na področju pregledov, uporabe zdravil, hipertenzije, povečanega tveganja za razvoj diabetesa in zdravega načina življenja. Naše stranke so z nami zadovoljne in se z veseljem vračajo.

PRISRČNO VABLJENI!

Kolektiv Lekarne Moste

Farmacevt svetuje:

KAKO VARNO NA SONCE?

Prihaja čas, ko se več zadržujemo na soncu, zato moramo biti previdni in upoštevati pravila varnega izpostavljanja soncu. Podajamo vam nekaj koristnih nasvetov:

- Nosite lahka oblačila, pokrivala in kakovostna sončna očala;
- Ne izpostavljajte se soncu med 11. in 16. uro, ko so sončni žarki najmočnejši. Raje se zadržujte v senci;
- Sončenje začnite postopno. Kožo v zadostni količini namažite s sredstvom za sončenje, ki vsebuje visok zaščitni faktor, vsaj 30 minut pred začetkom sončenja;
- Pijte dovolj tekočine;
- Dojenčkov in majhnih otrok ne izpostavljajte neposrednim sončnim žarkom;
- Po izpostavljanju kože soncu ne pozabite na primerno nego, s katero vrnete koži vlago in prožnost.

Z veseljem vam bomo pomagali s strokovnim in prijaznim nasvetom.

Saša Zaviršek Mikolič, mag. farm., vodja Lekarne Moste

KOLEDARČEK MERITEV IN SVETOVANJ OB MERITVAH:

4. 5. 2015, 14.00–18.00
Lekarna Citipark
svetovanje in priprava Bachove cvetne terapije

5. 5. 2015, 9.00–12.00
Lekarna Moste
svetovanje ob meritvah glukoze in holesterola ter svetovanje za zdrav življenjski slog ob diabetesu in reševanje vprašalnika za oceno tveganja za razvoj sladkorne bolezni

6. 5. 2015, 14.00–20.00
Lekarna Citipark
meritev holesterola

6. 5. 2015, 8.00–14.00
Lekarna Moste
meritev venskega pretoka – pletizmografija

12. 5. 2015, 15.30–18.00
Lekarna Citipark
svetovanje ob meritvah glukoze v krvi

21. 5. 2015, 14.00–18.00
Lekarna Citipark
meritev venskega pretoka – pletizmografija

Ingverjev sirup
Napitek za užitek

Zahtevnost:
●○○○○

Čas priprave:
45' + 12h

SESTAVINE:
- 0,5 kg ingverja (dva srednjevelika)
- 0,75 kg sladkorja (pribl.)
- 1,5 kg limon
- voda

PRIRPAVA: V večji lonec damo deset skodelic vode (sama uporabljam 2,5 decilitrske), ne čisto polnih. Ingver naribamo (lahko ga olupimo, ni pa nujno) in ga damo v lonec z vodo. Dodamo sladkor (6 skodelic priporoča osnovni recept, ker sama ne maram preveč sladkega sirupa, mi zadoščajo 4 skodelice). Vse skupaj kuhamo do vretja, vmes nekajkrat pomešamo. Ko sirup zavre, ga odstavimo, pomešamo, potem pa pokrijemo s pokrovko in pustimo stati 12 ur. Po 12 urah sirupu dodamo sok kilograma in pol limon, dobro premešamo, nato pa napitek precedimo in ustekleničimo. Med prelivanjem v steklenice sirup večkrat premešamo. Zdaj ga lahko že tudi poskusimo – mešamo ga z vodo in ga pijemo namesto limonade, lahko pa ga uporabljamo tudi za omake in solate, odličen je kot okras k nekaterim kolačem. Po tem receptu dobimo približno 4 litre soka.

Sama sem preiskusila že več različic – dodala sem več limon, več in manj sladkorja, najbolj pa mi je bila všeč različica, za katero sem uporabila pol kilograma melasinega/rjavega/neobdelanega sladkorja, ki sem ji dodala še slabo skodelico belega – okus ingverja je prišel še bolj do izraza, sladkoba pa je bila neverjetna, prav nič odvečna.

Sok iz sirupa je odličen ob sladicah, pa tudi ob kavi zelo tekne. Ker vsebuje sladkor, ga ne smemo piti namesto vode, zaradi sladkorja in limone pa priporočamo uživanje po slamici.

Neja Šmid

Pred leti me je prijateljica povabila na kosilo. Hrane se ne spomnim, čeprav ne dvomim, da je bila odlična, ampak v mojem spominu je popolnoma prevladal napitek, ki mi ga je ponudila po kosilu, za posladek. Ingverjev sirup – prijetno hladen in osvežilen. Seveda sem jo prosila za recept, ki vam ga sedaj zaupam.

IDEJA

Ob kavici in kolaču postrežemo ingverjev sirup, ki smo ga zmešanega z vodo vsaj eno uro hladili v hladilniku. Natočimo ga v vrč, dodamo led. Kozarce za sok okrasimo s sladkorjem (po robu kozarca potegnemo s krhljem limone, rob nato pomočimo v sladkor) in slamico živih barv. Še posebno prija na s soncem obsijanem vrtu ali balkonu.

NAMIG

Ingver najlaže olupimo z navadno žlico; na ta način ne ranimo mesa sadeža, posledično pa se ingverjeva vlakna ne cefrajo, zato je lupljenje preprosto, hitro in učinkovito, odstranimo samo olupek. Na enak način sem kasneje z lahkoto olupila tudi topinambur, krompirja pa žal še nisem probala, saj sem za "trik" izvedela šele pred kratkim.

PRIPOROČILO

Pred stekleničenjem je steklenice dobro temeljito oprati, če je le mogoče, jih razkužimo. Lahko jih segrevamo v pečici, kuhamo v vodi (če imamo dovolj velik lonec, saj mora biti steklenica v vodi cela) ali pa uporabimo kak drug način; s postopkom razkuževanja bomo zmanjšali možnosti za nastanek plesni ali bakterij. Ne pozabite razkužiti pokrovčkov. Sirup natočite do roba, dobro zaprite, sperite s toplo vodo. Sirup hranimo v suhem in temnem prostoru, ko steklenico odpremo pa v hladilniku.

SKUPAJ UREDIMO SVOJO SOSESKO

Med pomladna opravila spada tudi spomladansko čiščenje in urejanje okolice naših domov. Kljub pomladnemu navdušenju, ki nas ob sončnih dnevih spodbuja k preživljanju časa na svežem zraku, je čiščenje dvorišč, rahljanje gredic in brušenje ter barvanje ograj lahko dolgočasno, sploh če to počnemo sami. Ampak dobra družba in skupna energija nam lahko taka opravila precej olajšajo, če ne že kar priljubijo.

V časih, ko sem sama odraščala, je bilo spomladansko čiščenje pravi ulični dogodek. Pometanje, okopavanje, grabljenje, pobiranje smeti, barvanje ograj, vračanje klopic in gugalnic, pospravljanje skupnih prostorov ... Veliko dela smo opravili, ob tem pa smo spoznali nove sosede, navezali stike s tistimi s konca ulice, si izmenjali informacije, se marsikaj dogovorili glede skupnega bivanja, veliko smo se smejali, ob koncu dela pa smo imeli še manjšo piknik zabavo. Vem, dolgo je že tega, kar smo imeli čas za tovrstno druženje, in marsikatero delo, ki sem ga naštela, danes opravijo številne službe, ki jih upravniki večstanovanjskih stavb za to najamejo. Ampak prepričana sem, da marsikaj lahko še vedno skupaj postorimo, ob tem pa navežemo stike z našimi sosedi.

Skupnost, v kateri bivamo, niso samo javne službe, trgovine in parkirna mesta ter ostali skupni prostori. Skupnost so predvsem ljudje, ki jih v svojem domačem okolju srečujemo, s katerimi sobivamo. Morda je čistilna akcija res nekoliko obrabljen način medsosedskega druženja, ampak ta način odpira vrata do marsikaterega posameznika in načrtovanja skupnih aktivnosti. Kava, ob kateri si odpočijemo med delom, piškoti, ki jih je sosed napekel, ker je opazil, da se trudimo polepšati skupni prostor, njemu pa bolezen onemogoča sodelovanje pri čiščenju, domač malinovec, ki nam ga na svojem vrtu ob koncu dela postreže soseda ... to so mostovi, ki smo jih zgradili v skupnosti. Pa še neskončno koristni smo pri tem.

Malo truda in zagnanosti je treba, da sosede spodbudimo k skupnemu urejanju okolice. Pomembno pa je, sploh če živimo v večstanovanjskih objektih, da o načrtovani delovni akciji obvestimo upravnika. Ne le zato, da nam bo povedal, kje lahko na lastno pobudo zasadimo glicinije, tudi zato, ker je v večstanovanjskih objektih upravnik tisti, ki lahko naroči brezplačen odvoz kosovnih odpadkov, velikokrat pa lahko pomaga tudi z orodjem. Po brezplačne rokavice in vrečke za čiščenje se lahko obrnete tudi na Četrtno skupnost Jarše.

Če ste še nekoliko bolj zagnani, lahko ob koncu pospravljanja ob manjšem pikniku, za katerega vsak prispeva eno jed, organizirate izmenjavo predmetov – nekakšno "garažno zamenjavo". Verjetno imate tudi vi v kleti kako kolo, ki ga že leta nihče ne uporablja, sosedova klet pa skriva neuporabljene posode za rože. Zakaj si ne bi izmenjala stvari, ki bodo tako dobile uporabno vrednost in naredile prostor za vse tiste zimske pripomočke, ki bi jih čez poletje pospravili v klet, pa ni bilo prostora.

Neformalno druženje in delo s skupnim ciljem ljudi povezuje. Seveda težko pričakujemo, da bomo kar tako sklenili prijateljstva z vsemi, ki se odločijo sodelovati. Jih pa bomo poznali po imenu, iz znancev, če nam je interes, lahko postanemo prijatelji, predvsem pa bomo vedeli, h komu pozvoniti, če imamo težavo, ki nam jo soseska lahko pomaga rešiti. V soseskah, kjer se ljudje med seboj poznajo, je manj vandalizma, so bolj urejene, kvaliteta bivanja je večja. Ne bi bilo lepo, če bi na vašega malčka, medtem ko odnesete smeti, lahko popazila soseda, s katero se od čistilne akcije dalje vsako soboto dobite na kavi? Starejši sosed pa bo po drugi strani morda vesel vase pomoči pri menjavi žarnice, saj sam ne zmore več varno plezati po lestvah.

Upam, da sem vam dala vsaj malo motivacije za to, da iz soseske postanete skupnost, če pa to že ste, sem prepričana, da je tovrstno druženje nekaj, kar je vsako leto na dnevnem redu.

Neja Šmid

Vse skupaj velja bolj za ženske, moški v zelo kričečih barvah pri nas še vedno niso in. Vidimo pa jih lahko kjerkoli po evropskih prestolnicah.

Fotografije: Emporium

ZDRUŽITEV NEZDRUŽLJIVEGA

Ko boste izbirali letošnje pomladno-poletne modne kombinacije, se lahko oblečete zelo varno, kombinirate različne odtenke enake barve ali pa ustaljene barvne kombinacije z belo, črno ali bež. Lahko pa izstopite iz množice enoličnih barvnih kombinacij in zablestite z združitvijo barv, ki so včasih veljale za nezdružljive. Kaj lahko letos nosimo skupaj?

Zelo všečna in vidna pri veliko modnih oblikovalcih in tudi ponudnikih cenejših blagovnih znamk je kombinacija pastelne barve in močnejše barve, ki ležita v barvnem krogu ena zraven druge. Všeč so nam kombinacije roza barve z jagodno rdečo, oranžne z rdečo, rumene z zeleno, oranžne z vijolično. Samo predstavljajte si, da bi pred leti oblekle rdeč kostim in ga kombinirale z roza torbico ali roza salonarji. Pri novih barvnih kombinacijah je potrebno paziti, da ne kombiniramo preveč barv naenkrat. Nasprotno lahko dobre modne poznavalke oblečete tudi vsak kos v drugi barvi.

PREDLAGAMO NEKAJ ZANIMIVIH BARVNIH KOMBINACIJ ZA TISTE, KI SI UPAJO STOPITI IZ CONE POVPREČNEGA:

1. Kupite si travnato zeleno torbico in zelene salonarje. Iz tega lahko naredite zelo veliko zanimivih kombinacij. Rumen zgornji del kombinirajte z vijoličnim spodnjim, dodajte zeleno torbico in zelene salonarje. Rdeč zgornji del kombinirajte z rumenim spodnjim delom oblačila in dodajte zeleno torbico in salonarje. Roza zgornji del kombinirajte z rumenim spodnjim delom in dodajte zeleno torbico in salonarje.

2. Drug priporočljiv nakup so torbica in čevlji v roza barvi. To kombinacijo lahko nosite z rdečo v različnih odtenkih, lahko kombinirate en rumen in en rdeč kos. Lahko jo nosite z zelenim in modrim kosom oblačila ali z rumenim in modrim kosom oblačila.

3. Tretji priporočljiv nakup so torbica in čevlji v rumeni barvi.

Take kombinacije so načeloma varne, saj se kombinirajo modni dodatki v enaki barvi. Niso pa zelo primerne za poslovna oblačila, zato je bolje, da jih kombinirate z zgoraj omenjenimi varnimi barvnimi kombinacijami. Vseeno ne bodite dolgočasne in ne kupujte torbic in čevljev samo v nevtralnih barvah, ki so lažje za kombiniranje.

Prosim, letos se izognite poletni črni torbici. Malo črno lahko nosite zvečer, čez dan pa jo prihranite za jesenski čas. Enako velja za belo torbico. Začnite s tem, da si kupite čevlje in torbico v enaki barvi, vendar naj odstopa od vseh barv, ki jih imate v garderobi. Tako boste videti urejene, vendar drugačne.

Poslovne ženske lahko kombinirajo oblačila nevtralnih barv s pisanimi modnimi dodatki. V tem primeru so lahko čevlji in torbica v drugi barvi, ki je lahko izstopajoča. K pastelno roza kostimu lahko nosite rdeče dodatke, k rdečemu kostimu roza dodatke.

Bež kostim kombinirajte z roza torbico in zelenimi čevlji. V tem primeru je dobro, da je kos oblačila pod kostimom v roza ali zeleni barvi ali kombinaciji teh dveh barv. Lahko ga kombinirate z oranžno torbico in vijoličnimi čevlji. Zgornji del oblačila pod kostimom naj bo v vijolični barvi. Lahko ga kombinirate z rdečo torbico in rumenimi ali oranžnimi čevlji. Zgornji del oblačila naj bo v tem primeru v rumeni ali oranžni barvi.

A. B.

POLEPŠAJMO SVOJ PROSTOR UŽIVANJA

Sonce nas je letos že nekajkrat ogrelo in po dolgi in sivi zimi prihajajo toplejši meseci. Včasih se zdijo trenutki, ko posedamo na soncu, pijemo svoj najljubši napitek in se predajamo prijetnim mislim, neprecenljivi. Spomladi je posedanje na soncu, ki še ni premočno, še posebej prijetno, pa še veseli smo ga vsakič znova, saj je prijetna sprememba po zimskem mrazu in vetru.

Večina ljudi ima posebno mesto, na katerem se nastavlja sončnim žarkom; naj bo to okenska polica, balkon, vrt, sadovnjak ali pa klop na dvorišču večstanovanjske hiše, svoje posebno mesto lahko vedno naredimo še bolj posebno, domače, prijetno na oko, pa tudi udobno. Pa poglejmo, kako poskrbeti, da nam bo v našem kotičku kar se da udobno.

Stoli in klopi

Površina, na kateri sedimo, mora biti ravno prav udobna, če pa je ob tem še prijetna na oko, toliko bolje. Stare stole lahko preprosto na novo oblazinimo sami, samo nekaj spretnosti in domišljije potrebujemo. Sama sem lansko leto stare lesene stole imenitno prenovila s pomočjo odslužene penaste blazine za na plažo. Dve plasti blazine (izrezane v obliki sedala za stol) sem z elastično nitjo sešila skupaj (pazila sem, da niti nisem pretirano zategovala). S pomočjo lepila sem blazino prilepila na sedalo, čez blazino pa prilepila kos blaga (rdeča nit stolov so bili potiski rož). Blago sem na spodnjo stran sedala prilepila in posebej utrdila s spenjačem. Podobno lahko prenovimo tudi naslonjalo stola, pazimo le, da je kos blaga, s katerim prekrijemo blazino, dovolj velik, da lahko prekrijemo celotno naslonjalo, tudi zadnji del, ki je očem viden. Na podoben način lahko opremimo tudi klop, če pa je naše priljubljeno mesto na javnem kraju, lahko izdelamo prenosne blazine. Odslužено blazino za na plažo v celoti oblečemo v blago, lahko pa skupaj sešijemo več kosov debelejšega filca velikosti stola. Tako blazino lahko tudi zvijemo za lažje prenašanje.

Kose blaga, ki jih bomo uporabili za prenavljanje, lahko včasih poceni kupimo kot "ostanke" v trgovinah z metrskim blagom, lahko pa uporabimo tudi odslužena oblačila, rjuhe in pregrinjala za blazine. Prav pridejo tudi ostanki blaga. Če se počutimo posebej ustvarjalne, lahko izdelamo "kolaž" – na tanjšo rjuho lepimo kose blaga, lahko z barvo, obliko, velikostjo ali vzorci sledimo vzorcu, ali pa namerno ustvarjamo kaos – rezultat je navadno zanimiv, pisan in samosvoj kos materiala, ki bo polepšal naše staro pohištvo.

Vaze, krožniki, posode za rože

Z nekaj barve in domišljije lahko prenovimo tudi vaze, krožničke in ostale kose keramike ali stekla. Kupimo barve za steklo in svoj "servis" (ki je lahko zbran iz več drugih) v celoti na novo prebarvamo. Pred uporabo se pozanimajmo, če je barva prekrivna ali ne, da ne bomo razočarani. Prebarvane kose lahko okrasimo z vzorci (npr. majhno glavico radiča počez prerežemo, površino, ki smo jo dobili, pomočimo v barvo, glavico pa pritisnemo na površino, ki jo želimo okrasiti – rezultat je rožast vzorec, ki ga lahko ponavljamo in tako ustvarimo vtis žiga. Mimogrede – na ta način lahko okrasimo tudi kose blaga, steno, celo lesene površine), lahko si pomagamo tudi s krompirjem, seveda (lahko bi rekli, da gre za klasično metodo), v vsakem primeru pa vam bodo radi pomagali tudi otroci.

Udoben, še posebej prenovljen in osvežen kotiček, v katerem lahko za trenutek zapremo oči in se posvetimo sebi, je zlata vreden; taki trenutki nas pomirijo, prizemljijo in nam pomagajo premagovati stres vsakdana. Ponujajo nam prostor za točenje solza in nebrzdan smeh, delimo pa ga lahko tudi s svojimi bližnjimi.

Obilje sonca vam želim!

Neja Šmid

Frizerski salon Mateja

„Da bo vsak las stal na svojem mestu."

Naročite se na tel. 040 128 560 01 540 23 64

Najdete nas v naselju Atrium (Šmartinska 70).

Vljudno vabljeni!

GRATIS

OTROŠKO STRIŽENJE

Akcija velja ob priložitvi tega kupona in sicer ob celotni ureditvi ženske pričeske (barvanje, striženje, fen frizura). Akcija velja od 4.5. do 30.5. kupon je unovčljiv do 15.6. in velja za otroke do 12 leta starosti.

PEGASUS

AVTOŠOLA

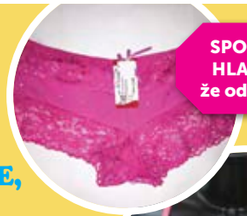
več informacija na tel;

041-796-759

ali

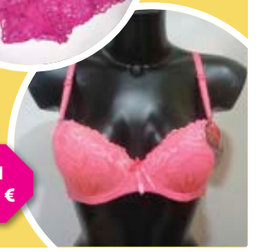
www.aspegasus.si

NOGAVIČKE že od 1,50 €



SPODNJE HLAČKE že od 2,20 €

PRIPRAVITE SE NA POLETJE,
Bodite trendi,
Bodite modne.



TRGOVINA NOGAVIČKA

TC MERCATOR NOVE JARŠE (Beblerjev trg 2)

HIPERMARKET MERCATOR (Šmartinska 102)

Obiščite nas!

NEDRČKI že od 5,00 €

Izdelamo vam NOV ključ - v 3 minutah!

AKCIJA KLJUČEV

1 po ceniku + 1 zastonj

(akcija velja za navaden cilindrični ključ)

Vam zmanjkuje ključev?

OBIŠČITE NAS! SMO V VAŠI SOSESKI.

Izdelamo vsak ključ.

Akcija velja do 31. maja 2015!

Marcator hipermarket Šmartinska

Janez Pasar, s.p. • Gsm: 031 260 000 • info@izdelava-kljucev.si • Šmartinska 102

KLINIKA PET VET

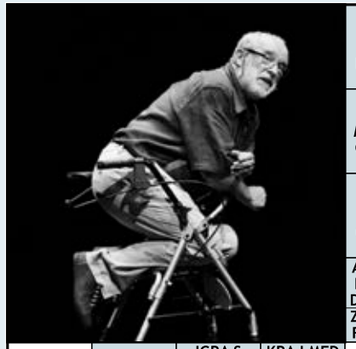
Specialistična klinika za male živali

TEL. 01 568 50 30

Kolarjeva 63, 1000 Ljubljana, DELOVNI ČAS pon–pet 8h–20h, sobota 8h–13h

www.klinika-petvet.si

www.facebook.com/KlinikaPetVet



				AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	KROGLA	SRČNA VOTLINA	BREG, STRMINA	IGO GRUDEN	DELO, POSEL (ANGL.)	PEVKA BOTO	ŽAJFA	ZMES CEMENTA IN AZBESTA ZA KRITINO	MORALNO OČIŠČENJE
				OPRIJE-MALIŠČE, OPRIMEK									
				GRM Z BELIMI CVETOVI			6						
				ANGLEŠKI PISATELJ DEIGHTON / ZDRAVILNA RASTLINA				UMETNIŠKI PLES / DOBRO ZAPRT PROSTOR					7
	ALOJI PODOBNA TROPSKA RASTLINA	IGRA S KARTAMI, KJER VLADA ŠKIS	KRAJ MED UNCEM IN CERKNICO / PLANINSKA UJEDA						NABOŽNI PISEC IZ PREMA (GVIDO)	ORANŽADA / ORODJE ZA VEČANJE LUKENJ V LESU			
					SOZVOČJE TONOV / NABAVA ROBE						NORINA RADOVAN / OBREDNA POSODA		
POROK							FRANC. PLEMIČ / ITALIJANSKI AVTO		3				
ZNAMENITOST V PULI		4				MAVČNA OPORNICA / CVETLICA KOPITNIK							
SKOPLJEN BIK				ČETRTLETJE / DEBELA, VELIKA ROKA								SPREJEMNIK RTV VALOV	VODJA, SVETOVALEC
ANŽE KOPITAR			RUŠEVINA / LOVEC NA KAČE						IRSKI IGRALEC NEESON / JANEZ HOČEVAR				
POMOČ: BROGOVITA DRGALO KOPRC VIRH	SOVPAD	VRTNA ZAČIMBNA RASTLINA / ŽILA DOVODNICA						GLASEN NERGAČ / KRAJ, PROSTOR					
SESTRIN MOŽ ALI ŽENIN BRAT	1				FRAJER IZ 60-IH LET / SRBSKA LETALSKA DRUŽBA					ZAVORNI SISTEM PROTI ZDRSOVANJU	TONI NIEMINEN / TOLKAČ, KIJ	2	
IZOBRAŽEVALNI SEMINAR, KURZ						GRŠKA ABECEDA / JANEZ ERŽEN			5				
ZNAK ZA ENAKOST							ITALIJANSKI PEVEC						
BORILNA VEŠČINA			8				CESTNI DELAVEC						

Geslo nagradne križanke pošljite do 15. 5. 2015 po elektronski pošti na urednistvo@mojmagazin.si ali po pošti na naslov Trapez Marketing, Industrijska cesta 1, 1000 Ljubljana (s kontaktom in pripisom: križanka).

Med pravilnimi rešitvami bomo izžrebali 3 x 2 vstopnici za predstavo ***Star fotr, 27. maja 2015 v SiTi Teatru BTC***.

Nagrajenci bodo objavljeni v naslednji številki revije Moj magazin.

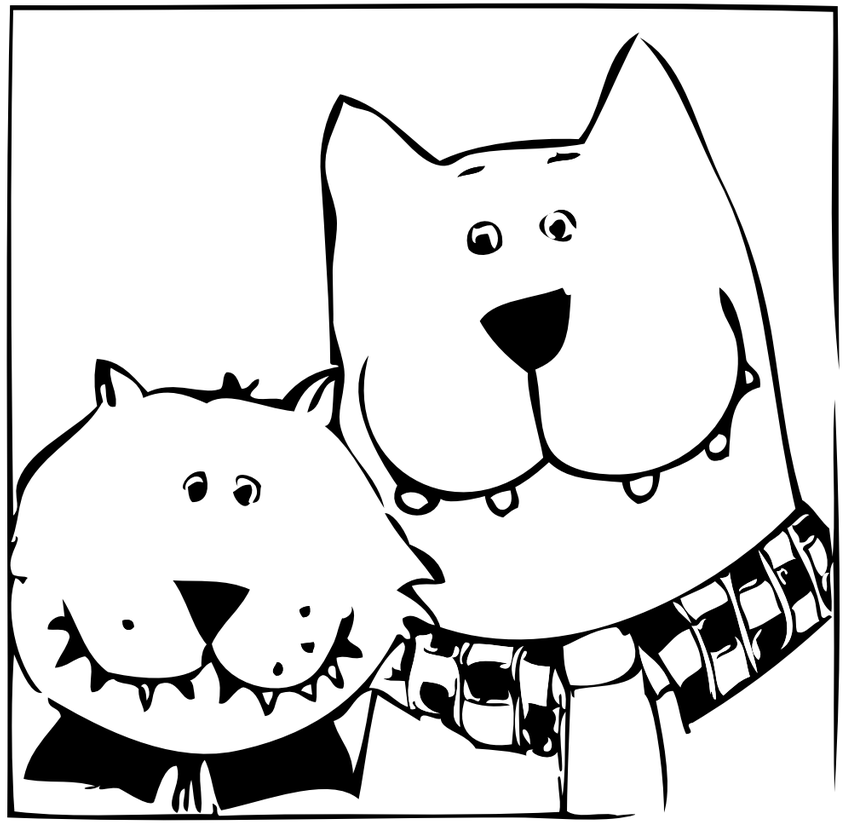
Nagrajenci iz prejšnje številke: Erna Karun, Etelka Kosmos, Tone Mandelj. Čestitamo!

1	2	3	4
5	6	7	8

Otroci, ošilite barvice!

Dragi otroci! Izberite katerekoli barve in nam pošljite svojo pobarvanko. Med prejetimi pobarvankami jih bomo izžrebali 5, katerih avtorji bodo prejeli **simpatično majčko, ki jo podarja Klinika Pet Vet**.

Starše prosimo, da nam vaše pobarvanke pošljejo do **15. 5. 2015** po elektronski pošti na ***urednistvo@mojmagazin.si*** ali po pošti na naslov ***Trapez Marketing, Industrijska cesta 1, 1000 Ljubljana*** (s kontaktno telefonsko številko, e-mailom in pripisom: pobarvanka). Izžrebane pobarvanke bodo objavljene v naslednji številki revije Moj magazin.



KO NAJDEŠ ZAČETEK ...

Bila je pomlad, prav taka kot je sedaj, ko je Lana ugotovila, da tako ne gre več dalje. Vsakodnevna rutina jo je dušila in vedno bolj je tonila v stanje depresije. Imela je praktično vse, kar si nekdo pri tridesetih letih lahko želi. Uspešno kariero, bila je mati dveh otrok in imela je prijaznega in zvestega moža ter lepo stanovanje. Vendar je v njej vseeno nekaj ugašalo. Vseeno se je borila z nečim, kar je bilo močnejše od nje in od življenja, ki ga je živela. Želela si je sprememb. Kar naenkrat ni več vedela, kdo je in kam gre. Čutila je, da jo njena služba ne izpopolnjuje več in da si, čez nekaj desetletij, ne želi umreti z mislimi na to dolgočasno življenje.

Iz dneva v dan je bilo v njej manj življenja in pričela se je spraševati, kaj je sploh smisel. Čeprav je vedela, da potrebuje spremembe, ni vedela kako začeti in kako premagati to stanje, v katerem se je znašla. Vedela pa je, da potrebuje pomoč. Bila je utrujena od vsega, kar se ji je motalo po glavi. Nekega dne pa je pogledala svoja čudovita otroka in nekaj v njej je reklo: »Živi, ne životari.«

Solze so zalile njen lepi obraz in morala je stran. Začela je teči in skupaj z njo so tekle tudi solze. Ustavila se je šele, ko iz njenih oči ni pritekla niti kapljica več. Utrujeno se je zgrudila na najbližjo klop in nekaj časa otrplo sedela ter gledala v prazno. Naenkrat se je zdrznila. Dvoje oči, jasnih in svetlih je zvedavo pogledovalo proti njej. Pred tem starca, lastnika teh iskrivih oči, sploh ni opazila. Jezno ga je pogledala, saj je zmotil njeno dramatično predstavo, ki naj bi bila samo zanjo. On pa se je začel na ves glas smejati. Bolj kot je bila jezna, bolj se je smejal, a oditi ni mogla. Nekaj v njegovih očeh jo je vabilo. Čutila je, da ga je srečala z razlogom, in da je zanjo zelo pomemben.

Ko si je stari gospod opomogel od silnega smeha, jo je ogovoril. *»Mlada dama, tvoje življenje je popolno, tebi pa je misli uspelo prepričati, da temu ni tako.«* Zdrznila se je. Kdo pa misli, da je ta gospod vsevednež? Odrezavo je odvrnila: *»Moje življenje ni popolno, jaz sem uničena.«* Gospod pa se je zresnil in dejal: *»Ne, draga moja, tvoje življenje je popolno, imaš vse, kar si lahko mlada ženska želi. Težava je v tem, da si na neki točki nisi upala dalje. Izbrala si udobje namesto delovanja. Izbrala si, da je to, kar imaš sedaj, dovolj. K slabemu počutju in depresivnemu stanju pa te vodi tvoj notranji glas, ki ni zadovoljen s to tvojo odločitvijo.«* Lana si je morala priznati, da bi to utegnilo biti res. Ko so ji ponudili drugo delovno mesto, o katerem je sanjala, je mesto zavrnila. Imela je nenavaden občutek, da tega dela ni zmožna opravljati. To je tudi povedala skrivnostnemu neznancu ob sebi.

Razumevajoče jo je gledal in rekel: *»Torej te je ustavil Strah.«* Kljubovalno je odgovorila *»Ne, ni me bilo strah, preprosto sem se počutila čudno, v trebuhu me je čudno zvijalo.«* Spet se je zasmejal. *»Seveda, to je strah. Strah te je bilo, da ne bi izpolnila lastnih pričakovanj, da bi te drugi opravljali, da ne bi imela več toliko prostega časa in nenazadnje, da se bo življenje na tej točki spremenilo.«* Odprla je usta, da bi ugovarjala, vendar je ugotovila, da ima ta stari sonček prav.

Nekaj časa sta tiho sedela, nato pa jo je vprašal nekaj zelo preprostega: *»Mi zaupaš svoje sanje? Kaj si želela početi, ko si bila še otrok?« Ustrelila je: »Hotela sem pomagati ljudem. Hotela sem biti medicinska sestra, ker sem videla, kako prijazne so in kako so mi olajšale dneve v bolnišnici. Ko pa sem izbirala poklic, so mi o tem poklicu povedali same negativne strani, zato sem se odločila za poklic, ki mi prinaša veliko denarja, vendar me ne izpopolnjuje.« Starček je modro kimal. »Torej si izbrala um namesto srčne želje,« je tiho rekel. Lani so spet privrele solze na plan. Počutila se je krivo za napako, ki jo je storila toliko let nazaj. Želela se je vrniti v tisto obdobje in znova začeti, šele zdaj se ji je posvetilo, kako šibka je bila takrat. Le zakaj ni bila dovolj močna, da bi živela svoje sanje? Stari sivolasec se je zdaj nekoliko zresnil in tolažeče pogledal mladenko. »Ne moreš nazaj. Prav je tako, kot si se odločila. Vzemi tisto, kar imaš, in sledi vsemu, kar ti prekriža pot. Vendar ne dovoli, da ti slabe misli prečkajo možgane. Osredotočaj se na pozitivno. Negativnemu pa ne dajaj pozornosti, tako se bo tvoje življenje postavilo v ravnovesje in spet boš lahko srečna.«*

> *Pomembno je, da vsak dan začneš s pozitivno mislijo. Zahvali se za svoje čudovito življenje. Čeprav se ti bo na začetku morda zdelo, da se lažeš sama sebi, ti bo življenje kmalu vrnilo hvaležnost.*

Lani je spet narastel pritisk. Kaj pa si ta ata misli, da je? Kako lahko od nje pričakuje, da nikoli ne misli na negativno? Kot bi bral njene misli, je dodal *»Življenje ima dva pola – zakon polarnosti pravi, da ima vsaka palica dva konca. Naša naloga je, da v življenju najdemo ravnovesje. Vendar, če življenje vidimo v negativni luči, nam nasproti res hodijo stvari in dogodki, ki potrjujejo naše misli. Prav tako je, ko se odločimo, da bomo v naše življenje vnesli pozitivno noto. Kljub življenjskim izzivom se v našem življenju pričnejo odvijati pozitivni dogodki.«*

Nepremično ga je gledala. *»In kako začnem?«* ga je vdano vprašala. *»Pomembno je, da vsak dan začneš s pozitivno mislijo. Zahvali se za svoje čudovito življenje. Čeprav se ti bo na začetku morda zdelo, da si lažeš, ti bo življenje kmalu vrnilo hvaležnost.« »Torej, to je vse?«* je vprašala. *»Ne,«* je ostro rekel *»to ni vse. Pomembno je, da začneš čistiti svoje strahove, svojo podzavest. Pomembno je tudi, da najdeš učitelje, ki ti bodo pomagali skozi težke trenutke, in pomembno je, da ne kriviš drugih za svoje napake in ne poveličuješ drugih za svoje dosežke. Deluj in sledi poti, ki se ti bo risala.«*

Lana je razmišljala o teh modrih besedah. *»Kako pa naj vem, kateri učitelj je pravi?«* Zasmejal se je *»Vsi učitelji so pravi. Vsi ti bodo pomagali rasti. Nekateri bodo na tvoji strani in te bodo dvigali, zaradi drugih se boš dvigala sama, saj bodo na tvojo pot stopili zato, da te preizkušajo. Ne vzemi tega za slabo. Vsak v tvoje življenje prihaja z namenom. Tukaj si, da se naučiš določenih stvari in prav vsak, ki vstopa v tvoje življenje, je tu z namenom. In kot sem že prej rekel – od tebe je odvisno, ali boš želela rasti ali pa boš stala na mestu. Poraz boš dosegla samo takrat, ko boš obstala. V vseh drugih primerih pa se odločaš za življenje. Ni poraz padec, poraz je, da se vdaš v »usodo« in dovoliš, da s teboj upravljajo drugi, in zato tudi druge kriviš za vse svoje težave.«* Lana se je zopet zdrznila. Kako ta starec toliko ve o njenih mislih?

Stari gospod je zdaj vstal in jo pobožal po njenih negovanih laseh. *»Še pridi,«* ji je rekel *»rad bi videl, kako napreduješ.«* Nasmehnila se je, on pa si je nataknil klobuk in odšel. Ko ga ni več videla, se je spomnila, da ni povedal svojega imena. Želela si je steči za njim, vendar si je premislila. *»Zaupaj življenju,«* si je rekla in prvič po dolgem času se ji je dan zdel poln barv in novih priložnosti. Ni imela kaj izgubiti. Sledila bo starčevim napotkom in ga spet srečala, ko bo čas.

Lucija Maleš
www. divinemagic.si

MESEČNI HOROSKOP

Ta mesec boste marsikaj prekinili in tudi marsikaj novega začeli. Če imate načrte za prosti čas, jih boste zelo verjetno spreminjali celo v zadnjem trenutku. Povečana doza adrenalina pa vam bo le koristila, saj boste znali uživati v vsakem trenutku in v ponujenih priložnostih. Če boste v družbi ljudi, ki se težko prilagajajo, bo občasno prihajalo do manjših trenj.

Na vsak način boste hoteli začeti z novim hobijem, čeprav vam realne okoliščine tega pravzaprav ne bodo dopuščale. Prostih dni boste imeli ta mesec bolj malo, saj se bo vedno našlo kaj, kar bo še potrebno postoriti, popraviti ali preveriti. Čeprav vam na splošno energije ne bo manjkalo, boste marsikateri večer pošteno izčrpani.

V začetku meseca boste zelo sproščeni, dokončali pa boste tudi določene zadeve, ki so se vam nabrale v preteklosti. Zato se boste počutili res dobro in zadovoljni boste sami s seboj. Druga polovica meseca vam prinaša številne nove obveznosti, med njimi tudi priložnost, ki vas lahko popelje korak naprej na službenem področju.

Prvi dnevi meseca bodo z vso močjo podžigali vašo domišljijo, pa tudi na čustvenem področju boste odprti za najrazličnejše vplive. Svoje sanje in misli pa boste vendarle morali uskladiti z realnostjo vsaj nekje do sredine meseca. V nasprotnem primeru pričakujte, da vam bodo očitali slabo presojo ali nepremišljene odločitve.

Ta mesec boste precej drzni. Naredili boste marsikaj, na kar sicer ne bi niti pomislili, pa tudi precej trmasti boste. Obdajalo vas bo zanimivo dogajanje in ljudje, ki vas bodo takorekoč presenečali na vsakem koraku. Celo pri denarju boste ta mesec lahko nekoliko bolj brezskrbni kot običajno.

Na delovnem mestu vas bo presenetilo negodovanje nadrejenih in vedno nove zahteve. Sredi meseca se bo z razbremenitvijo v službi sprostilo tudi vaše zasebno življenje. Če so se pojavile ljubezenske iskrice na delovnem mestu, to niti samskim niti vezanim ne bo prineslo nič kaj dobrega, vsaj ne na dolgi rok.

Ljubezen in denar bosta ta mesec tesno povezana. Imejte v mislih, da vse spontano teče v pravo smer. Ponudilo se vam bo veliko priložnosti za razna razvajanja in uživanje – izkoristite jih! V ljubezni boste najprej naleteli na zavrnitev, a šele potem se vam bodo odprle res prave priložnosti.

Dela vam ta mesec ne bo manjkalo, saj se vam bliža neke vrste prelomnica. Za vašo dolgoročno prihodnost bo zelo pomembno, kako se boste izkazali. Zaradi pritiska lahko pride do konfliktov s sodelavci ali prijatelji. Čeprav bodo lahko precej burni, pa se bodo tudi hitro polegli.

Novih priložnosti vam ne bo manjkalo, vendar boste kaj hitro ugotovili, da se vsaki ne morete posvetiti v takšni meri, kot bi bilo potrebno. Tudi zato vam bo ta mesec prinesel nekaj več razmišljanja o vaših glavnih prioritetah in dolgoročnih načrtih. Po bolj spontanem začetku je pred vami skorajda garaški mesec!

Marsikatero izmed svojih idej boste razvili in začeli uresničevati že ta mesec. Kljub temu pa bodo rezultati prišli malce z zamikom, zato ne bodite preveč neučakani. V prostem času boste z mislimi še vedno pri delu, zato vas bodo vaši bližnji opominjali, da ne pozabite na svoje zasebno življenje.

Pričakujte dobre novice v zvezi z imetjem in financami. Nepričakovano se bodo pojavile ugodne spremembe, zato bodite pozorni in jih dobro izkoristite. Domači in prijatelji vas bodo na splošno precej podpirali, le občasno se bo našel kdo, ki bo poskušal vplivati na vaše odločitve.

Že v prvi polovici meseca boste obeležili pomemben dogodek, ki vas bo takorekoč izstrelil med zvezde. Vsi vas bodo hvalili in občudovali. To vam bo sicer všeč, a v sebi boste kljub temu nekam nesamozavestni. Na tihem se boste celo že začeli pripravljati na spremembe, vendar ni nujno, da se bodo tudi zares zgodile.

Več horoskopov na: **www.kosmika.si**

HITRI MOJSTRI

Za predstavitev dejavnosti v rubriki Hitri mojstri nam pišite na urednistvo@mojmagazin.si ali nas pokličite na 01 32 075 96

Vabimo vas, da tudi vi svojo dejavnost predstavite bralcem iz soseske!

ČIŠČENJE, vseh tekstilij
LIKANJE IN PRANJE, vseh tekstilij

EXPRESS KEMIČNA ČISTILNICA TURK, ANDREJA TURK S.P., Cilenškova 5, Ljubljana

Tel: 041 482 016 / Gregor
E-pošta: gregor.turk@siol.net

Brezplačni prevzem in dostava na domu ali v službi – pokličite za prevzem / pon, pet: 8.00 – 18.00 in tor, sre, čet: 8.00-19.00 / srajce likamo ročno

PRLEČKA vas vabi na 11. tradicionalni pohod pomlad po prleških goricah

Glavni namen pohoda je predstaviti prleško regijo z njenimi znamenitostmi, odličnimi vini in izvrstno domačo hrano, značilno za to območje. Pohod je obogaten s kulturnim programom, različnimi ljudskimi pevci in godci ter folkloro.

V ceno pohoda je vključen avtobusni prevoz, degustacije prleških dobrot, domačin sokov in vina ter topel obrok ob koncu pohoda.

Za rezervacijo in več informacij pokličite v Trgovino Prlečka Nove Jarše na številko 041 477 948.

Izlet bo organiziran ob zadostnem številu prijav.

Dragi Jaršani, lepo vabljeni, da preživite čudovito soboto v objemu prleških goric!

The key **ESCAPE ROOM** Ljubljana

Escape room oz. soba pobega je izredno mlada oblika zabave, ki je obnorela tako svet kot tudi Slovenijo. Klasična oblika pobega je namenjena dvem do petim osebam, najsi bodo to prijatelji, sorodniki ali pa sodelavci. Skupino zaklenemo v prvo sobo, ki je oblikovana v stilu enega največjih svetovnih mislecev in izumiteljev Leonarda DaVincija, kjer morajo poiskati skrite predmete, rešiti uganke in se dokopati do ključa, ki jih popelje v drugo sobo, ki je zasnovana v starem angleškem slogu, saj nam je navdih zanjo dal najslavnejši detektiv vseh časov, Sherlock Holmes. Tukaj pa vas čakajo povsem nove naloge, ki vas pripeljejo do ključa, ki vam odklene vrata na prostost. Da bi bilo vse skupaj še bolj zanimivo, ste časovno omejeni na 70 minut. Cena za 2/3 osebe je 50 €, za 4/5 oseb pa 60 €. Za večje skupine in takoimenovane "team buildinge" (8–10 oseb) imamo na voljo bitko, v kateri se istočasno pomerita dve skupini ena proti drugi, kar je naša najbolj adrenalinska preizkušnja. Bitka stane 100 €.

Naša lokacija je v strogem centru Ljubljane, 50 m od Prešernovega spomenika, na Obrežni stezi 2.
Spletna stran: **www.thekey.si**, GSM: 030 23 23 23.

Pripravite se na avanturo, predvsem pa odlično zabavo, kjer boste dali svoje sive celice na preizkus. ALI VAM BO USPELO POBEGNITI?

Ne izgubite ključev

Se vam je že kdaj zgodilo, da ste založili ali izgubili ključe stanovanja, avta ali pa kakšen drug ključ. Res neprijetna situacija. Naj vam bo v tolažbo statistični podatek: vsak Slovenec naj bi vsaj enkrat letno založil ali izgubil kakšnega od svojih ključev. Seveda upamo, da niste med njimi, vam pa vseeno podajamo nekaj kratkih nasvetov, kako lahko preprečite izgubo. Ključe odlagajte vedno na isto mesto, v stanovanju na vhodu namestite posebno mesto s kljukicami, ključe odlagajte v posebno škatlo, ki je nameščena blizu vhoda, na ključe namestite atraktiven obesek ali lep ovratni trak ... Najbolj elegantna rešitev pa je, da si še pravočasno priskrbite repliko oz. rezervni ključ. Cena izdelave cilindričnih ključev ni visoka, vam bo pa rezervni ključ prihranil marsikatero jezo.

Janez Pasar

Odpeljite svojega Opla z unikatnimi registrskimi tablicami!

Izkoristite posebno ponudbo za vozila iz zaloge in izberite unikatne registrske tablice po vaši želji! Ponudba velja v mesecu maju.

AVTO MOSTE
Največji salon vozil Opel v Sloveniji

AVTO MOSTE d.o.o., Kajuhova ulica 32a, 1000 Ljubljana | (01) 5 200 200 | www.avtomoste.si

Slika je simbolna. Povprečna poraba goriva: 4,0 - 7,2 l/100 km. Emisije CO_2: 105 - 169 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: EURO 5, EURO 6. Specifične emisije NO_X: 0,0007 – 0,1631 g/ km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,0001 – 0,0036 g/km. Število delcev pri dizelskih motorjih: 1,06E11 – 5,11E11 /km. Ogljikov dioksid (CO_2) 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 PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov.

90

LITROV BREZPLAČNEGA GORIVA*

PAKET ZA IMET'!

GENERALI

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

*Vrednost dobroimetja 110 EUR predstavlja zaokrožen znesek za plačilo 90 litrov goriva v višini 109,80 EUR. Upoštevana je drobnoprodajna cena za liter dizelskega goriva na dan 17. 2. 2015, ki je znašala 1,220 EUR. Vrednost dobroimetja ostaja nespremenjena, tudi če se cena goriva spremeni. Več na www.generali.si ali brezplačni telefonski številki 080 70 77 in www.vzajemna.si ali brezplačni telefonski številki 080 20 60.