december 2015

moj magazin

Četrtno območje Ljubljana Jarše

LOKALNO
Otvoritev Enote Rožle

NASVET
Pirotehnika in novoletni prazniki

PRAVNI NASVET
Ali potrošniki dovolj dobro poznamo svoje pravice?

+

Orehovi piškoti

MERKUR

MERKUR trgovina, d.d., Cesta na Okroglo 7, 4202 Naklo

Novoletni okraski, dodatki za dom, kuhinjski pripomočki ter vse za praznično okrašeno mizo ...

V akcijo so vključeni izdelki iz novoletnega programa, kuhinjski pripomočki, jedilni servisi in pribor, posoda, pekači, gospodinjska plastika, izdelki za čiščenje in shranjevanje, igrače, dodatki za dom ter čistila in detergenti. Ob nakupu štirih katerih koli od naštetih vrst blaga dobite najcenejšega brezplačno. Popust v višini vrednosti najcenejšega izdelka vam priznamo na blagajni. Aktivnost je omejena na višino nakupa, ki ustreza potrebam enega gospodinjstva. Za izdelke kupljene v času trajanja aktivnosti "Plačam 3, dobim 4" kupnine ne vračamo, menjamo samo blago za blago enake vrste. Akcija "Plačam 3, dobim 4" se izključuje z akcijo"Izberi svoj popust" ter ugodnostmi, ki jih prinaša status Graditelj. Akcija ne velja za nakupe v Spletnem centru Merkur in v franšiznih prodajalnah.

december 2015

naslovnica:
Bigstock

MOJ MAGAZIN
letnik 2, številka 10
vpisano v razvid medijev pod zaporedno številko 1923
ISSN 2385-9431
naklada: 10.000

izdaja in uredništvo:
Trapez Media d. o. o.
Kajuhova ulica 32a
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

Arhiv preteklih številk revije Moj magazin si oglejte na:

www.mojmagazin.si

Prišel je veseli december ...

Prišel je praznični december in z njim zadnja številka revije Moj magazin v letošnjem letu. V njej si lahko preberete o novih pridobitvah v naši okolici ter številnih kulturnih, športnih in drugih aktivnostih in dosežkih v zadnjem mesecu. Kot vedno smo vam pripravili številne koristne nasvete in ideje za prosti čas, tokrat s posebnim poudarkom na praznikih.

Praznično pa je tudi pri nas, saj praznujemo prvi rojstni dan revije Moj magazin. Iskrena hvala vsem, ki sodelujete pri ustvarjanju naše in vaše revije in seveda vam, našim zvestim bralcem.

Želimo vam vesele praznike in vse dobro v novem letu!

Srečno 2016!

Do januarja vas lepo pozdravljamo!

KAZALO

4 LOKALNO
- Fitnes na prostem
- Zmaj
- Otvoritev Enote Rožle
- GG Jesenovanje 2015
- Judo klub Sokol
- Obisk kardinala
- Gasilska mladina
- Kostanjčkov vrtec
- Kurilne naprave
- Pomoč gasilcev v ČS Jarše
- OŠ Nove Jarše
- Beli plamen
- Leva desna
- Obletnica salona Kerin.Dom
- Operativni gasilci
- TK Rival
- Plesna šola Diamant

16 NASVET IZ OKOLICE
- Pirotehnika in novoletni prazniki
- Olajšava za vzdrževane družinske člane

22 PRAVNI NASVET

23 MAGAZIN
- Praznična obdarovanja
- Chilli con carne in silly sin carne
- Orehovi piškoti
- Masaža
- Naredi si sam
- Bodi zdrava
- Napake v angleščini

32 KULTURA

34 NAGRADNA KRIŽANKA

01 //
FITNES NA PROSTEM

Odslej bomo lahko v Četrtni skupnosti Jarše telovadili na prostem. Ob Jarški cesti, ob koncu ulice Hermana Potočnika in Clevelandske ulice, smo postavili zunanje fitnes naprave, ki so brezplačno na voljo vsem občanom. Lokacijo smo izbrali zaradi bližine polj in stezic, ki so zelo priljubljene med tekači in rekreativnimi športniki.
Fitnes naprave je postavila Četrtna skupnost Jarše, v sklopu malih del, v začetku novembra, v sodelovanju z Oddelkom za šport, Mestne občine Ljubljana.

Teja Kranjc, ČS Jarše

02 //
ZMAJ

V 1. razredu, v času podaljšanega bivanja na OŠ Vide Pregarc, je učencem v mesecu novembru popestril dneve zmaj Lakotaj, ki ni bil vedno le pravljični zmaj. Zastopal je še druge zmaje iz zmajeve dežele in tudi našega ljubljanskega zmaja. Učenci so se vsakič veselili obiska zmaja Ljubota in zmajčice Ljubice, s katerima so izdelali zmajčke iz nogavic, pripravili predstavo, narisali svoj lasten grb in izvedli še druge zanimive aktivnosti.
Študentka Pedagoške fakultete oziroma študentka zmajeslovja, ga. Demchenko, nas je obiskala in z nami tedensko izvajala lutkovne urice. Učenci so z zanimanjem poslušali dogodivščine zmaja Ljuba in njegove sestrične zmajčice Ljubice iz Celovca. Ugotovili so, da jih zmaj dnevno spremlja, ko se vozijo v avtu, kajti na avtomobilski tablici mesta Ljubljane je upodobljen zmaj. Kmalu jim je bilo znano, da je podoben zmaj upodobljen tudi na celovškem grbu.
Učenci so se seznanili z raznimi legendami o ljubljanskem zmaju. Najbolj znani sta dve, tista o grškem argonavtu Jazonu, ki je ubil zmaja na močvirju, in tista o Sv. Juriju, ki se boril z zmajem na griču. Zaradi drugega je nastala kapelica v čast Sv. Juriju, ki je kasneje postal zavetnik Ljubljane.
Otroci so uživali ob pravljici Janeza Bitenca o zmaju Lakotaju in njegovih sedmih zmajčkih , ki so ostali brez mame. Zmajček Ljubo jim je namreč razložil, da je bil Lakotaj njegov prednik, in predlagal, da učenci pravljico uprizorijo. Tako se je začela pustolovščina za učence 1.b razreda, ki jih je popeljala v domišljijski svet pravljic.

Inna Demchenko
Natalija Kotar

03 //

SLAVNOSTNA OTVORITEV ENOTE ROŽLE

V Vrtcu Jarše smo v torek, 10. novembra 2015, odprli vrata še ene prenovljene enote, enote Rožle, ki se nahaja na Pokopališki ulici 30 v Ljubljani. To je že tretja enota našega vrtca, ki smo jo obnovili v šolskem letu 2014/2015. V kroniki Vrtca Jarše je ena od vzgojiteljic nekoč zapisala:

»Stavba je bila zgrajena že pred letom 1941. Do leta 1945 je bilo v vili župnišče. Od leta 1945 pa je nekdanje župnišče postalo otroški vrtec s tremi igralnicami pod okriljem Društva prijateljev mladine in Osnovne šole Vide Pregarc. Leta 1958 kot pokrovitelj vrtca izvršil nadzidavo visoko pritlične hiše in je s tem vrtec pridobil še tri igralnice. Leta 1960 se je vrtec preimenoval v Vrtec Zelena Jama in posloval kot samostojni zavod, v katerem so bili trije oddelki prve starosti in trije oddelki druge starosti. Na predlog takratnega Sveta za vzgojo in izobraževanje OBS Moste Polje se je leta 1968 objekt pripojil Vzgojno varstvenemu zavodu Jarše in postal ena od prvih in hkrati najstarejših ustanov za varstvo dojenčkov v občini. Prva adaptacija je bila 1971. leta, ko so v vrtcu uredili kuhinjo, centralno kurjavo in igrišče. Zavod je dobil tudi svoje uradno ime: Vzgojno-varstveni zavod Jarše – enota Zelena Jama. V letu 1979 je bilo v obeh nadstropjih 6 oddelkov (poudarek je bil na negi in varstvu), zaposlene so bili medicinske sestre in varuhinje. 1986 se je porodniška podaljšala na eno leto, takrat so pričeli zaposlovati vzgojiteljice in varuhinje so postale pomočnice vzgojiteljice (z dodatnimi izobraževanji, seminarji in šolanjem) ...«

Prenova enote Rožle na Pokopališki ul. 30 se je pričela junija 2014 in je trajala do septembra istega leta. V času prenove je delo z otroki potekalo nemoteno, zahvaljujoč potrpežljivosti staršev in strokovnih delavcev, saj so bili otroci združeni v enoti Rožle na Rožičevi 10. Poskrbeli smo za dobro počutje otrok in se prilagodili nastali situaciji.

Danes se enota Rožle ponaša z dvema oddelkoma starosti 1–3 let v dveh nadstropjih s prostornimi garderobami za otroke in odrasle, večnamenskim prostorom za igro in razgibavanje, čudovitim igriščem, dvema pisarnama in lastno kuhinjo. Enota je v celoti energetsko sanirana in nudi toplotno udobje za dobro počutje otrok. Predvsem je izjemno funkcionalna, saj ima poleg večjih igralnic tudi otroške sanitarije v sklopu igralnice in ne izven igralnice, kot so jih imeli nekoč.

Slavnostni del programa z nastopi otrok in rezanjem traku se je odvijal na igrišču enote med čudovitimi jesenskimi barvami. Po nagovoru ravnateljice Diane Šumenjak je nekaj toplih in spodbudnih besed predvsem staršem, ki so skupaj z otroki prišli na ogled enote, namenil tudi župan mesta Ljubljana g. Zoran Jankovič.

Nekaj staršev je prišlo obuditi spomine na zgodnja leta, ki so jih preživeli v naši enoti, in so bili zelo navdušeni nad novimi prostori. Slavnostne otvoritve so se poleg oddelka za predšolsko vzgojo MOL udeležile tudi ravnateljice vrtcev, izvajalci obnovitvenih del, zaposleni Vrtca Jarše in starši. Notranji prostori so zasijali v mavričnih barvah, ki jih je z novo opremo vneslo podjetje Lesnina, d. o. o.

Pridne roke naših kuharic so pripravile pogostitev v notranjih prostorih vrtca, kjer so se gostje ob prijetnem klepetu zadržali do večera.

Ob tej priložnosti se v imenu vodstva Vrtca Jarše zahvaljujem županu mesta Ljubljana Zoranu Jankoviču, da je odprl vrata še mnogim generacijam otrok, izvajalcem, ki so v roku izpeljali prenovo enote, še posebej g. Jusiču in g. Adlešiču iz podjetja Komont, d. o. o. g. Prepeluhu ter ge. Bezgovšek, ki je bedela nad prenovo. Iskrena hvala našim potrpežljivim staršem in zaposlenim in vsem tistim, ki so na kakršen koli način prispevali svoj delež v procesu prenove.

Vida Teh, Foto: Foto Prijatelj

04 //

JESENOVANJE GOZDOVNIKOV IN GOZDOVNIC 2015

Letošnje krompirjeve počitnice so bile posebne. Vsaj gledano z vidika voda Štekerji in Zmešani, ki so začetek počitnic začeli udarno, in sicer s pionirsko akcijo na taborniški koči Breza na Jančah. Upam si trditi, da je bila to prva večja pionirska akcija za zdajšnjo generacijo GG-jev (gozdovnikov in gozdovnic), in če na hitro povzamem celoten vikend lahko rečem, da je bilo naših 7 GG-jev odličnih in so definitivno pripravljeni na bodoče pionirske izzive, tako na taboru kot tudi na Brezi ter preostalih akcijah. Vezava stolpa, A-ja, mosta ... pffft, brez problema!

Kako se je vse skupaj začelo? Zabavno! V petek smo v večernih urah odrinili iz Ljubljane in se z vlakom pripeljali do Laz, kjer smo se peš ter v spremstvu čelk odpravili na Brezo. Hoja v temi je zanimiva, drugačna, zaradi česar smo tudi potrebovali malce dlje časa, kot je to v navadi. Poseben izziv je predstavljal skok čez potok oziroma Miško, daj me dvigni čez potok. No, ko smo opravili s potokom, je sledil vzpon na Janče, nabiranje gob in kostanja. Do koče se je nabralo dosti kostanja za cel večer in še gobe za sobotno kosilo. Po uvodnih mrzlih minutah se je koča lepo segrela, dobro smo se najedli in sledil je večer smeha, petja in vsega zabavnega. Sobota zjutraj ... če priznam, je bila noč kar v redu, brez pretresov za večino članov. Zjutraj so se nam pridružili še trije novi člani v sestavi Mito, Ana in Živa.

Po zajtrku je sledil uvod v pionirski vikend ter delitev nalog. Sledilo je spoznavanje z orodjem in njegova varna raba ter "juriš na sušice", kjer smo se naučili, katere sušice so primerne za podreti in kako jih varno podremo. Po kosilu smo se po skupinah lotili manjših izumov za Brezo, ki je po novem bogatejša za pravi pravcati stražni stolp, obogateno latrino (držala za WC papir) ter retro stepalnik tepiha (ko stepaš tepih, pazi na rože, ki tam rastejo! Dan je hitro minil in bilo je že kar temno, ko smo postavili in zakurili OGENJ – najbrž najljubša taborniška dejavnost! Sledilo je pečenje na ognju, sproščen pogovor in seveda PETJE – po novem druga najljubša taborniška dejavnost – ter po nekajurnem prepevanju, spanje.

Nedelja je bila dan za akcijo. Vstali smo eno uro prej, vendar spali enako število ur (želel sem napisati besedo na m ... ampak bom

rajši ostal samo pri zahvali premiku časa). Po zajtrku smo si zastavili skupni pionirski projekt. Proces zbiranja, izmenjave idej ter načrt skupnega izdelka je vodila prelestna tabornica Ana, ki se je v vlogi odlično znašla in vse naše ideje prelevila v izredno fotogeničen miselni vzorec.

Štekerji in Zmešani so si skupaj z vodstvom izbrali projekt izdelave mostu čez potok, ker le-ta predstavlja največjo oviro pri pohodu na Brezo. Zasnova mostu je bila zanimiva. Sledilo je nabiranje večjih sušic in njihov prenos v dolino (most je postavljen ob vznožju hriba cca. 30 minut hoje od Breze). Podiranje je bilo zaradi terena zahtevno, vendar smo z medsebojnim sodelovanjem in pomočjo pripravili zadosti materiala za izdelavo ograjja mostu. Pred postavitvijo in vezanjem celotnega ograjja je sledil krajši sestanek, kjer smo še enkrat šli čez izgled mostu ter njegovo postavitev. Sprva smo pripravili utore za sušice ter jih trdno zavezali. Ko je bilo osnovno ograjje dokončano, je sledilo "zlaganje" mostu čez potok, kar je izgledalo kot en del ograjja na enem in drugi del ograjja na drugem bregu. In kako dati vse to skupaj? Hah, preprosto. Malo po diagonali, malo obračaj, močno vse skupaj primi in voila! Most se je, z manjšimi zapleti, usedel skupaj in konstrukcija je bila postavljena. Sledilo je beta testiranje! Uspeh! In ali je kaj trden most? Kakor kamen, skala, kost!

Polni zadovoljstva smo se vrnili na Brezo, kjer nas je že čakala prava pojedina, ki so jo pripravili nedeljski obiskovalci Breze iz vrst Rodu črnega mrava. Po pojedini (ok, bila je rižota, de ne bo kdo mislil, da smo imeli pet hodov jedi) smo opravili evalvacijo akcije, ki se je, kot je zapisano na začetku (ha, sploh ti ni bilo potrebno brati do konca!), izkazala za super zabavno ter obenem poučno.

Pa še nekaj imamo za pokazati. No, ne bom skromen. Za pokazati imamo veliko, pravi pionirski podvig – most. Na katerega smo lahko zelo ponosni!

Anže Zaletel

05 //

JUDO KLUB SOKOL NADALJUJE SVOJ POLET

V Judo klubu Sokol smo izredno ponosni in počaščeni, da se nam še vedno pridružuje vse več malih sokolčkov. S svojimi aktivnostmi in udeležbami na tekmovanjih dosegamo dobre rezultate. Zahvaljujemo se vsem, ki nam na naši poti zaupate, pomagate, nas financirate in srčno podpirate.

V zadnjem obdobju smo se udeležili naslednjih tekem: Pokal Novega mesta (Benjamin Mehić je dosegel 3. mesto v skupini starejših dečkov, Ženja Vodnik pa 1. mesto v skupini mlajših deklic), Mednarodne tekme Mini Nagaoka (Ženja Vodnik je dosegla 2. mesto, Odalys Pevc Carrera pa 1. mesto v skupini mlajše deklice), Prijateljske tekme Golovec (vsi cicibani so prejeli medalje) in Šiška (Pri cicibanih sta osvojila prvo mesto Nika Centa in Bor Bregovec, Lovro Močnik je osvojil 2. mesto v skupini mlajših dečkov, judoisti iz skupine G-judo pa so izkusili svojo prvo tekmo in se res odlično izkazali). Vsem našim tekmovalcem čestitamo za uvrstitve in medalje.

Oktobra smo na Olimpijskem festivalu zastopali Judo zvezo Slovenije. Na odru se je predstavil naš olimpijec Anže Zalaznik, ki je letos na Svetovnih igrah Specialne Olimpijade v Los Angelesu osvojil 4. mesto.

Konec novembra smo organizirali tradicionalni Miklavžev bazar. Zahvala gre predvsem mamicam, ki so kot Božičkovi palčki skrbno pripravile srečelov in organizirale dogodek. Idejna mati naših bazarjev je Helena Crček Pilih, ki je naša aktivna sokolka, inštruktorica juda, ustvarjalna ženska in mati. Iskrena hvala vsem.

Srečno 2016!

Judo klub Sokol

06 //
OBISK KARDINALA RODETA – ŠMARTNO OB SAVI

Na dan mrtvih oziroma vseh svetih je našo vas na vabilo družine Ložar obiskal kardinal Franc Rode. Obisk je začel z mašo v naši cerkvici, v kateri je kot mladenič konec 60. služboval. Po maši in blagoslovu prebivalcev se je na župnijskem dvorišču ob prijetnem vzdušju in dobrotah izpod rok Karitasovih sodelavk razvila debata, kajti njegov spomin kljub letom ni opešal in je spoznal vse, s katerimi je tista leta sodeloval, še posebej s Francem Zupančičem - Mrkacem, s katerim sta do danes ostala dobra prijatelja. Nasmejali smo se tudi primerjavi v pridigi, kakšna naj bo ljubezen med možem in ženo, in sicer: »Ljubezen med možem in ženo naj bo večja, kot je vreden voz zelja.«
Domači župnik Jošt pa je Rodetu razkazal svoj slikarski atelje, v katerem ustvarja, in mu predstavil najnovejše upodobitve pokrajin, smrti v Barbara rovu ter upodobitve krsta Jezusa.
Pri Ložarjevih doma je gospa Marinka skuhala izvrstno kosilo, ob katerem so se še angelčkom cedile sline. Po »domačem« pogovoru sta se kardinal Rode in njegov tajnik Matej Pavlič usedla v službeni voz in odhitela v Vatikan na nova poslanstva.

Mitja Petje

07 //
EKSKURZIJA GASILSKE MLADINE IZ ZADOBROVE IN ŠMARTNA

Dan je bil prekrasen in kot naročen za izlet z gasilsko mladino, ki smo se ga na povabilo PGD Zadobrova-Sneberje-Novo Polje udeležili v nedeljo, 8. novembra 2015. Naša prva postaja je bilo letališče Jožeta Pučnika – Brnik, kjer nam je gospod Boštjan Turk res podrobno predstavil gasilsko službo. Otroci, še posebej fantje, so si z navdušenjem ogledovali vozni park brniške gasilske službe. Največ pozornosti so namenili vozilu Panther 8x8 in novejši različici omenjenega vozila Panther 6x6, ki ga v Sloveniji lahko vidimo le na letališču Brnik. Nato smo se odpeljali do Gasilsko reševalne službe Kranj, kjer so nas že čakali poklicni gasilci, da nam predstavijo svoje delo. Njihov vozni park bogati kar 19 vozil. Pri reševanju v nesrečah in gorah pa jim pomaga tudi psička labradorka, saj se GRS nahaja v osrčju Alp. Andrej Polajnar nam je predstavil njihov vsakdan in nas z »gasilsko lestvijo« povabil še na panoramski ogled mesta. Ker so bili ogledi omenjenih postaj daljši od predvidenega, je bil postanek za kosilo res hiter, saj so otroci komaj čakali še zadnjo atrakcijo, Terme Snovik. Tam smo se odlično zabavali. Domov smo se vrnili v poznih popoldanskih urah z nasmehi na obrazih in rahlo utrujeni.

Hvala PGD Zadobrova-Sneberje-Novo Polje za povabilo.
Z gasilskim pozdravom NA POMOČ!

Mladinska komisija
PGD Šmartno ob Savi

Zakaj Miklavž, Božiček in Dedek mraz najraje kupujejo svoja darila v Čokoladnici Cukrček?
Ker tam dobijo najkvalitetnejšo, ročno izdelano čokolado za vse sladokusce, od majhnih pa do velikih!

Obiščite Cukrček in si izdelajte svoj seznam želja.
Naj vam predlagamo nekaj idej: čokoladni Božiček, jelenček, angelček, zvezda za na novoletno jelko, ali pa kar novoletna bonboniera raznovrstnih kremnih čokoladnih pralin v božični škatlici.

ko razvada
postane navada

TRGOVINE CUKRČEK

Mestni trg 11
Miklošičeva 4
Pasaža Nebotičnika
Mercator center Šiška
Sejemska hiška Cukrček
na Bregu ob Ljubljanici
(v času decembrskega
Prazničnega sejma)

www.cukrcek.si

08 //
KOSTANJČKOV VRTEC – BEŽIGRAD

V sklopu meseca požarne varnosti smo v sredo, 4. 11. 2015, v vrtcu Mladi rod, enota Kostanjčkov vrtec, izpeljali vajo evakuacije v primeru požara. Da bi otrokom približali pomen evakuacije, smo k sodelovanju povabili PGD Šmartno ob Savi, ki se je hitro odzvalo in s svojim obiskom razveselilo otroke. 84 otrok je z radovednostjo spremljalo prihod velikega gasilskega vozila. Gasilca Miha in Igor sta otrokom predstavila delo gasilcev in opremo, ki jo potrebujejo. Otroško veselje je bilo še večje, ko sta prikazala gašenje z vodo. Hvala PGD Šmartno ob Savi in gasilski pozdrav – Na pomoč! – iz Kostanjčkovega vrtca.

Maja Hribar

09 //
KURILNE NAPRAVE

Peči na trda goriva, kamini, električne peči, peči na tekoča goriva in drugo in dimni vodi ter zračniki naj bodo redno vzdrževani in očiščeni.
Stene okoli naprav in prostor pred kuriščem naj bodo iz negorljivega materiala, v bližino ne postavljajte lahko gorljivih snovi.

Kamini in peči na trda goriva

• Drva previdno polagajte na ogenj, sicer lahko iskre, ki letijo po prostoru, zanetijo požar.

• Na ogenj ne dajajte papirja, dekorativnega papirja ali vej in iglic novoletne smreke, saj lahko tleči leteči delci poletijo skozi dimnik.

• Za prižiganje ognja ne uporabljajte vnetljivih tekočin, v ogenj ne vlivajte ali pršite vnetljivih snovi in ne mečite snovi, ki lahko eksplodirajo.

• Ohlajen pepel s kovinsko lopato pospravite v kovinsko vedro, ki ga je mogoče zapreti. Pepel zmočite z vodo, da se popolnoma ohladi. Vedra s pepelom ne puščajte v stanovanju, temveč ga odnesite ven in šele popolnoma ohlajenega ustrezno odložite.

• Pred kamin postavite varnostni zaslon.

• Otroci naj kamina ali peči ne prižigajo sami.

• Otroci in domače živali naj se ne igrajo preblizu kamina ali peči.

• V bližini kamina ali peči ne shranjujte snovi, ki hitro zagorijo.

• Na kaminu ali peči ne sušite perila in nanju ne odlagajte predmetov.

• Prižganega kamina nikoli ne pustite brez nadzora.

• Pri kurjenju, čiščenju in vzdrževanju naprav je treba upoštevati navodila proizvajalca.

• Priporočamo, da namestite javljalnik požara in poskrbite za ustrezno zračenje sobe.

• Priporočamo, da v prostore, v katerih lahko pride do požara, namestite ustrezen gasilnik.

Električne naprave za gretje (radiatorji, kaloriferji)

• Naprave naj bodo vgrajene po predpisanem standardu in uporabljajte jih po navodilu proizvajalca.

• V bližini naprave ne shranjujte snovi, ki hitro zagorijo.

• Napravo izključite iz električnega omrežja, ko je ne uporabljate, ko vas ni doma in ko greste spat.

• Naprave ne uporabljajte, če sta kabel ali vtikač poškodovana.

Grelne naprave na tekoča goriva

• Uporabljajte le predpisano gorivo.

• Preden polnite rezervoar, izklopite napravo in počakajte, da se ohladi.

• Bodite pazljivi pri polnjenju rezervoarja, goriva ne polivajte.

• Gorivo hranite v dobro zaprti posodi, v dobro prezračenem prostoru in nikoli v stanovanju.

• V bližini naprave ne hranite lahko gorljivih snovi.

• Napravo uporabljajte v prostoru, ki ga lahko dobro prezračite.

• Naprave naj bodo vgrajene po predpisanem standardu in uporabljajte jih po navodilu proizvajalca.

• Priporočamo, da namestite javljalnik oglikovega oksida.

• Priporočamo, da v prostore, v katerih lahko pride do požara, namestite ustrezen gasilnik.

Grelne naprave na plin

• Napravo uporabljajte v prostoru, ki ga lahko dobro prezračite.

• Priporočamo, da namestite javljalnik oglikovega oksida.

• Pri vgradnji in uporabi upoštevajte navodila proizvajalca.

VIR: UrSZiR

10 //
POMOČ GASILCEV V ČS JARŠE

Požari v komunalnih in drugih zabojnikih

3. 11. 2015, LJUBLJANA

Ob 16.23 je na ljubljanskih Žalah gorela vsebina zabojnika za odpadne sveče. Posredovali so gasilci GB Ljubljana in požar pogasili.

Tehnična in druga pomoč

14. 11. 2015, LJUBLJANA

Ob 11.47 je v Torkarjevi ulici v Ljubljani otrok po nesreči zaprl – zapahnil balkonska vrata, na katerem se je v tistem trenutku nahajala babica. Ker ni mogla vstopiti nazaj v stanovanje, so posredovali poklicni gasilci GB Ljubljana. S tehničnim posegom so vstopili v stanovanje in jo rešili z balkona.

Tehnična in druga pomoč

15. 11. 2015, LJUBLJANA

Ob 12.23 so na Rožičevi ulici v Ljubljani poklicni gasilci GB Ljubljana ob prisotnosti policije s tehničnim posegom vstopili v stanovanje, v katerem so našli mrtvo osebo. Prevzele so jo pristojne službe.

P&R Avtodeli

Vse za vašega jeklenega konjička na enem mestu!

Pri nas dobite: metlice brisalcev, akumulatorje, dodatke gorivu, kolesni ležaj, zavorne ploščice, olje za motor, menjalnik, zavorno olje, žarnice, filter olja, goriva, klime, zobati jermen, napenjalce, amortizerje, vzmeti, mikro jermen, vodno črpalko, hladilnik klime, motorja, QMI, RainX®, sklopko, zavorne luči, lepilo za vetrobransko steklo, WD-40®, prvo pomoč, varnostni trikotnik, ...

Trgovina P&R ✔ Središka ulica 4 ✔ Ljubljana ✔

Telefon: 01 521 27 10 * GSM: 031 33 66 66 * E-pošta: trgovinapr@t-2.net

ŠEFLA RESTAVRACIJA DOMAČIH DOBROT

LAČNI?

tople malice že za 3,80 €

Pokličite 040/160-660

sefla.si Restavracija Šef'la

Bottega Verde

NATURA ITALIANA

Naravna kozmetika iz Toskane, ki že od leta 1972 razvaja več kot 6 milijonov zadovoljnih uporabnikov Velika izbira darilnih paketov!

LOKACIJE v Ljubljani:

Supernova Rudnik in BTC Hala A ter Citypark (stojnica)

Izbrani darovi Prlekije

PRLEČKA

DARILNI PAKETI IZ DOMAČIH DOBROT

Ul. Hermana Potočnika 5, Nove Jarše

041/477-948

Plesni studio DanceFloor

all you can dance

ZAPLEŠI Z NAMI V NOVO LETO S POPUSTOM

PLESNI STUDIO DANCEFLOOR, Šmartinska cesta 106, Ljubljana

DANCEFLOOR.SI info@dancefloor.si tel.: 030 910 911 083 871 382

SALSA BACHATA KIZOMBA ZOUK SALSA KIDS SHAYALA TREBUŠNI

OB PREDLOŽITVI IZREZANEGA KUPONA TEČAJ SALSE **SAMO 25€** KUPON VELJA ZA ENO OSEBO V PS DANCEFLOOR

11 // OŠ NOVE JARŠE

SVETOVNO ŠAHOVSKO PRVENSTVO MLADIH

Med udeleženci letošnjega Svetovnega šahovskega prvenstva mladih, ki so ga igrali konec oktobra in v začetku novembra v grškem letovišču Porto Karas, je bila tudi Vesna Mihelič. Četrtošolka Osnovne šole Nove Jarše je v konkurenci deklic do 10 let v 11 partijah osvojila 5,5 točke in se med 111 udeleženkami uvrstila na sredino razpredelnice.

OBMOČNO TEKMOVANJE PRVAKI ZNANJA

Na OŠ Nove Jarše je bilo 18. novembra 2015 kviz tekmovanje Prvaki znanja, ki je med drugim namenjeno širjenju splošne razgledanosti učencev in spodbujanju druženja mladih z različnih koncev Slovenije. Tekmovanja se udeležujejo štiričlanske ekipe, te rešujejo tekmovalne pole, ki temeljijo na Veliki ilustrirani otroški enciklopediji. Območnega tekmovanja na OŠ Nove Jarše se je tokrat udeležilo 29 ekip iz Ljubljane, Kamnika, Kranja, z Dolenjske in iz Bele krajine. Najboljši rezultat je dosegla ekipa šole organizatorice, v kateri so bili šestošolec Jan Marn ter sedmošolke Maja Mihelič, Lana Podlipnik Giacomelli in Sara Vojvoda. S tem so se uvrstili med štirideset ekip, ki se bodo februarja 2016 pomerile med seboj na državnem tekmovanju v Puconcih.

ŠAHOVSKI TURNIR MLADIH NA OŠ NOVE JARŠE

20. novembra 2015 so na OŠ Nove Jarše odigrali veliki turnir Ciklusa turnirjev mladih, ki ga za osnovnošolce že vrsto let pripravlja Šahovski klub Komenda. Tokrat se ga je udeležilo kar 25 mladih šahistov OŠ Nove Jarše, med katerimi sta bila najuspešnejša Vesna Mihelič s 4. in Jan Marn s 5. mestom. Na turnirju je slavil Jan Šubelj iz Komende, ki je na letošnjem evropskem prvenstvu osvojil bronasto medaljo.

Robert Kodrič

12 // KONCEPT BELI PLAMEN ZA NOVO KULTURO DAROVANJA OB SLOVESU

V letošnjem decembru bo podjetje ŽALE, d. o. o., kot prvo pogrebno podjetje v Sloveniji udeležencem pogrebov ponudilo povsem novo možnost izražanja sočutja ob slovesu od pokojnih. Nova storitev BELI PLAMEN je na voljo na pokopališču in na spletu ter je tako dostopna tudi tistim, ki se pogreba ne morejo udeležiti.

Temelj nove zamisli predstavljajo naše skupne vrednote in globoka človeška potreba po povezanosti, posebej v težkih trenutkih. Za našo kulturo je značilno ohranjanje spomina na pokojne in skrbno urejanje grobov, zato smo novo rešitev poiskali v okviru teh tradicionalnih kulturnih vzorcev. Namesto preživetih navad, s katerimi je še redko kdo zadovoljen, BELI PLAMEN ponuja enostavno in dostopno rešitev, ki je prijazna vsem.

Udeležencem pogrebov je odslej na voljo storitev BELI PLAMEN – dar ob slovesu – v obliki paketov, ki so kupcem na voljo na prodajnih mestih pogrebnih podjetij, denimo v cvetličarnah, in preko spletnega mesta www.beliplamen.si. Namesto cvetja, sveč ali denarja za dober namen lahko udeleženci pogrebov odslej izberejo paket Dar ob slovesu, s tem izrazijo svoje spoštovanje, izrečejo sožalje ter prispevajo za trajno urejen grob in dober namen. 1 evro od vsakega paketa je namenjen organizacijam, ki se ukvarjajo s paliativno oskrbo.

Paketi BELI PLAMEN – dar ob slovesu – so v enaki obliki na voljo tudi preko spleta, vendar le za tiste pogrebe, za katere so svojci dovolili objavo podatkov o pokojnem na spletnem portalu BELI PLAMEN. Žalne vizitke in vrednostne bone, ki jih žalujoči kupijo preko spleta, pogrebno podjetje izroči svojcem po pogrebu.

1 evro od vsakega paketa pogrebno podjetje nakaže izbrani organizaciji za paliativno oskrbo, razliko pa dobijo svojci v obliki vrednostnih bonov.

M. H.

13 //

LEVA DESNA, LEVA DESNA

Vrzi proč vsa čustva stresna, tako se glasi verz v naši himni. Jutranja vadba je naš način življenja, je krasen začetek dneva za dobro počutje, ki traja ves dan. Še vedno se vsako jutro, dobro razpoloženi, nasmejani, zadovoljni, pozdravimo in preženemo misli, ki nas težijo.

Oktobra pa je minilo že tretje leto, odkar smo začeli z jutranjo telovadbo 1000 gibov na prostem. Jesensko sonce nas je obsijalo s svojimi žarki, kot da bi vedelo, da praznujemo rojstni dan naše skupine. Zbrali smo se na piknik prostoru ob reki Savi skupaj s prijatelji jutranje telovadbe iz drugih skupin Šole zdravja v Ljubljani. Po telovadbi pa smo se podprli z dobro malico. Resnično smo tudi pravi mojstri za pripravo dobrot ob takih priložnostih. Klepet, dobra volja, pesem so zaznamovali naše slavje. Ob tej priložnosti bi se zahvalili Četrtni skupnosti za finančno pomoč ter Športu Ljubljana za brezplačen najem prostora.

Zadovoljni smo, da smo se odločili za telovadbo, ki prinaša telesno in duševno sprostitev. Želimo si, da bi bilo še dolgo tako.

Naš ustanovitelj Šole zdravja, dr. Nikolay Grishin, pa pravi:

»Par dni nazaj se je za našo Šolo zdravja zgodil dogodek, nastala je 100 skupina Šole zdravja. Res je to velika stvar za vse nas in zame osebno, saj sem pred 10 leti začel delati na tem projektu.

In se dogaja! Uspelo nam je!

Hvala vsem vam in gremo naprej!

Brez vas, moji dragi telovadci, ne bi bilo nič. Z vami je svet postal boljši. Z vami je Slovenija zažarela v oranžni barvi. Zdaj nas podpira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. To je velika pridobitev in podpora našim dejanjem v prihodnosti.

Iskrene čestitke in najboljše želje za vaše življenje! «Objavljeno v: Članki, Šola zdravja dr. Nikolay Grishin

Voditeljica skupine ŠZ Nove Jarše
Olga Pušnik

SVEČANA 15. OBLETNICA SALONA POHIŠTVA IN DODATKOV ZA DOM KERIN.DOM

V četrtek, 19. novembra, zvečer je salon Kerin.Dom s ponosom praznoval svojo 15. obletnico delovanja. V svojih razstavnih prostorih v BTC City Ljubljana so pripravili praznovanje, ki je potekalo v prijetnem in domačem vzdušju. S pomočjo kakovostnih aparatov Miele ter kulinaričnih dobrot pod zanesljivimi rokami priznanega slovenskega kuharskega mojstra Marka Pavčnika so gostje in gostitelji obujali spomine ter uživali v prijetni družbi. Svoje so k odličnemu vzdušju pripomogla tudi vrhunska vina iz vinarstva Rodica, s katerimi se je nazdravljalo na desetletje in pol predanosti. Za kulturni del programa je ta večer poskrbel kvartet Artvoicess, ki je navdušil vse prisotne. Salon Kerin.dom v sebi združuje dolgoletno tradicijo in izkušnje, kar se odraža v kakovosti in zanesljivosti, zato ste k obisku vabljeni

tudi vi. V njem vas pričakujejo vsak dan med 10. in 19. uro ter ob sobotah med 9. In 17. uro. Lepo vabljeni.

Dobra beseda je kot med,
sladka za dušo in zdrava za telo.

Zdravo
2016
vam želi

LEKARNA LJUBLJANA

14 //

TENIŠKI DECEMBER NA TK RIVAL

Tudi na teniškem klubu Rival je december praznično obarvan. Na Miklavžev dan smo zaigrali tenis na tradicionalnem Miklavževem turnirju in s tem otvorili praznični mesec na TK Rival.
Že vrsto let pa na TK Rival poteka tudi tradicionalni božično-novoletni turnir, ki ga ni zamuditi, saj bomo praznovali dolgo v noč in se poveselili v čast novim športnim druženjem v letu 2016. Teniški turnir bo potekal v soboto, 19. 12. 2015.
Poleg tega pa vas vabimo v našo družbo na odlično kuhano vino, penino ali kaj drugega iz naše posebne decembrske akcije.

M. Š.

Vabljeni in se vidimo!

15 //

PLESNA ŠOLA DIAMANT

Plesna šola Diamant je v zadnjem letu poskrbela za visoko prepoznavnost športnega plesa, tako doma kot po svetu. Ustanovitelja, večkratna svetovna in evropska prvaka v latinsko ameriških plesih Zoran Plohl in Tatsiana Lahvinovich, sta v samo enem letu delovanja uspela združiti najboljše plesne pare celega sveta in plesne strokovnjake ter jim nuditi najboljše pogoje za delo.
Ko smo obiskali plesni studio, smo bili navdušeni nad zelo raznolikimi kombinacijami plesnih parov, ki zastopajo različne države po vsem svetu, hkrati pa trenirajo pod isto streho ter prihajajo po novo znanje v plesno šolo Diamant. Ugotovili smo tudi, da so med njimi kar trije svetovni prvaki iz različnih starostnih skupin, različnim starostnim skupinam pa pripadajo tudi njihovi varovanci. Tudi med novo generacijo otrok so nekateri že aktivni tekmovalci.
Plesna šola Diamant ima ogromno načrtov tudi za prihodnost, saj v letu 2016 načrtujejo organizacijo velikega mednarodnega plesnega tekmovanja za vse starostne kategorije. Vsekakor pa bodo tudi v prihodnje nadaljevali z organizacijo mednarodnih plesnih priprav, ki so se že letos izkazale za ene največjih v Evropi.

S. D.

16 //

EKSKURZIJA OPERATIVNIH GASILCEV

Na sončno drugo novembrsko soboto smo se z avtobusom najprej odpravili proti Škocjanskim jamam, skozi katere nas je vodič v uri in pol dolgem ogledu popeljal skozi čar kraškega podzemlja in reke Reka, ki že milijone let dolbe apnenec. Ker pa gasilci radi pomagamo, so naše gasilke po težki poti in stopnicah pomagale pri hoji gospe, ki je bila delno paralizirana. Po ogledu in osvežitvi smo nadaljevali pot proti Sežani, kjer smo se ustavili v Zavodu za gasilsko in reševalno službo. Prijazni vodja izmene Primož Maurič nam je najprej na velikem platnu prikazal delovanje gasilskega centra skupaj z 8 PGD-ji, s katerimi v štirih občinah z roko v roki sodelujejo, saj je poklicnih gasilcev na izmeno samo šest in je hitro roka premalo. Nato smo si ogledali tudi opremo in vozni park, ki je že precej v letih. Ker pa je hkrati v stavbi potekalo tudi izobraževanje gasilcev-bolničarjev, smo center zapustili

zadovoljni, da tudi kraševci hrepenijo po večjem in boljšem znanju za bolj varni jutri.

15 udeleženih se nas je po napornem dnevu na koncu v Grahovem brdu na Krasu poveselilo še na »osmici« na Turistični kmetiji Mahnič.

Za PGD Šmartno ob Savi Mitja Petje

Matični mleček iz Lekarne Ljubljana

Prehransko dopolnilo z medom, svežim matičnim mlečkom, pantotensko kislino in vitaminom B6.
Vitamin B6 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, pantotenska kislina pa prispeva k umskim zmogljivostim.
Oba prispevata tudi k sproščanju energije pri presnovi ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni www.lekarna24ur.com.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

PIROTEHNIKA IN NOVOLETNI PRAZNIKI

Policija ugotavlja, da ob praznovanju božiča, novega leta, velike noči in ob drugih priložnostih prebivalci množično uporabljajo različne vrste pirotehničnih izdelkov. Pri tem prihaja tudi do številnih telesnih poškodb, kršitev javnega reda in miru ter do materialne škode in pritožb občanov nad pretirano, nehumano ali objestno uporabo petard.

Da bi omilili perečo problematiko ter s tem zmanjšali predvsem število telesnih poškodb, pritožb občanov in drugih negativnih posledic, ki nastajajo z uporabo pirotehničnih izdelkov, je policija izdelala vrsto usmeritev za preventivno delovanje policije zaradi preprečevanja kršitev.

Policija izvaja naslednje preventive aktivnosti, znane pod imeni:

- Ne meči petard, obdrži vse prste;
- Petarde;
- Ognjemet (opozorila in nasveti);
- Bodi zvezda, ne meči petard.

Z namenom preprečevanja in zmanjševanja poškodb, vezanih na uporabo pirotehničnih izdelkov, otrokom in staršem svetujemo in jih opozarjamo:

- **Vsi pirotehnični izdelki so nevarni, ker vsebujejo eksploziv!**
- **Če najdete neeksplodirano ognjemetno telo, ga ne premikajte,, ampak to takoj sporočite izvajalcu ognjemeta ali na številko 112 ali 113!**
- **Ne poskušajte sami izdelovati pirotehničnih zmesi ali izdelkov!**
- **Eksperimentiranje po "receptih" in navodilih na internetu vodi v nesrečo!**

- **Prodaja** pirotehničnih izdelkov kategorije 1, katerih glavni učinek je pok, je dovoljena le v času od 19. do 31. decembra. Mladoletnikom do 14. oziroma 16. leta starosti je dovoljeno uporabljati pirotehnične izdelke kategorij 1 in 2 le pod nadzorom staršev ali skrbnikov.
- **Uporaba pirotehničnih izdelkov kategorije 1, katerih glavni učinek je pok, je dovoljena le v času od 26. decembra do 2. januarja**. Pri tem je potrebno upoštevati, da teh izdelkov ni dovoljeno uporabljati v strnjenih stanovanjskih naseljih, v zgradbah in vseh zaprtih prostorih, v bližini bolnišnic, v prevoznih sredstvih za potniški promet in na površinah, na katerih potekajo javni shodi in javne prireditve.
- **Prepovedana je tudi predelava pirotehničnih izdelkov** zaradi povečanja učinka, uporaba v drugih predmetih, lastna izdelava pirotehničnih izdelkov ter preprodaja.

Kljub vsem prizadevanjem policije se moramo zavedati, da je neprimerna uporaba pirotehničnih izdelkov skupni problem, zato prosimo vse, predvsem pa starše, skrbnike, učitelje in vzgojitelje, da z opozarjanjem na nevarnosti in možne posledice takega početja ter s svojim lastnim zgledom pripomorejo k preprečevanju in zmanjševanju posledic.

Vir: Spletna stran Policije

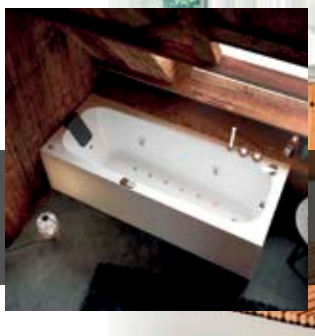
Damir Jukan, mag.,
pomočnik komandirja PP

bellamar
wellness v vašem domu

20% popust
na vse savne
iz zaloge

Prodaja parnih tušev,
masažnih kadi ter izdelava
vseh vrst savn po meri.

Pričakujemo vas v prodajnem salonu
na Jarški cesti 10a v Ljubljani



Bellamar d. o. o.
Jarška c. 10a
1000 Ljubljana

t: 01 547 30 98, 070 426 700
e: info@bellamar.si
w: www.bellamar.si

AVTOŠOLA *Brulc* d.o.o.
AM, A1, A, A2, B, BE, C, CE, D1, D1E, D, DE, F

Program izobraževanja in usposabljanje za vadbo varne vožnje.
Temeljne kvalifikacije in redna usposabljanja voznikov motornih
vozil v cestnem prometu / koda 95

Sedež: Kajuhova 51, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/54 15 660, gsm: 051/666 816

Email: info@avtosola-brulc.si
Spletna stran: www.avtosola-brulc.si

KUPON
10%
POPUSTA
na
B-kategorijo
KUPON
KUPON
KUPON
KUPON
KUPON
KUPON

Veljavnost bona:
31. 1. 2016

Osreči nekoga s čarobno pentljo Coca-Cola.

1. Odlepi.

2. Potegni.

3. Pentlja!

© 2015 The Coca-Cola Company Slike so simbolične.

Presenetite s QL adventnimi darili

1.–24. december

vsak teden povrnemo 700 eur nakupov

VELIKA ADVENTNA NAGRADNA IGRA

Sodelujte v nagradni igri in povrnili vam bomo znesek nakupa!

Račun katerekoli trgovine ali lokala iz Qlandie oddajte **v adventno hišico v avli centra** in sodelujte v nagradnem žrebanju. V obdobju treh žrebalnih sklopov bomo v vsakem od nakupovalnih centrov **izžrebanim kupcem povrnili vrednost nakupa do 40 EUR v darilnih bonih Qlandia**, do vrednosti 700 EUR. Nakup ni pogoj za sodelovanje. V nagradni igri lahko sodelujete tudi tako, da na spletni strani www.qlandia.si/selfi oddate svoj QI selfi, slikan pred adventno hišico v katerikoli Qlandii.

Nova Gorica • Kranj • Kamnik • Maribor • Ptuj • Novo mesto • Krško

QLANDIA

www.qlandia.si

Preverite naš darilni program!

darilo narave · s slovenske kmetije

Na voljo tudi v veleblagovnicah Maximarket in Nama.

Kmetija TURK

TRADICIJA ✳ ŽE OD 1743

ČEBELARSTVO
med · med z začimbami · medeni namazi · ostale medene dobrote

SADJARSTVO
jabolčni čips · jabolčni sok · suho sadje · jabolčni kis

ŽGANJEKUHA
vrhunska naravna žganja · naravna zeliščna žganja · naravni zeliščni likerji

www.kmetija-turk.si

OLAJŠAVA ZA VZDRŽEVANE DRUŽINSKE ČLANE

KDO JE LAHKO VZDRŽEVANI DRUŽINSKI ČLAN (VDČ)?

VDČ so lahko brez omejitev otroci do 18. leta starosti. Vsi ostali (npr. starejši otroci od 18 let, zakonski partnerji in starši zavezanca) pa morajo izpolnjevati posebne pogoje, ki so predstavljeni v navodilih za izpolnjevanje Vloge za uveljavljanje posebne olajšave za vzdrževane družinske člane pri informativnem izračunu dohodnine.

DVA NAČINA UVELJAVLJANJA OLAJŠAVE

Vzdrževane družinske člane (VDČ) lahko zavezanci za dohodnino uveljavljajo pri izračunu akontacije dohodnine (na mesečni ravni) ali pri informativnem izračunu akontacije dohodnine (na letni ravni).
Zavezanec, ki ne prejme informativnega izračuna dohodnine, lahko olajšavo uveljavlja v napovedi za odmero dohodnine.

UVELJAVLJANJA OLAJŠAVE NA MESEČNI RAVNI

Če se zavezanec odloči, da bo VDČ uveljavljal med letom pri izračunu akontacije dohodnine, mora svojemu delodajalcu dostaviti izpolnjen obrazec, ki se imenuje Obvestilo o uveljavljanju olajšave za vzdrževane družinske člane pri izračunu akontacije dohodnine. Zaradi medletnega načina uveljavljanja olajšave bo imel zavezanec višjo mesečno neto plačo, kot bi jo imel sicer.

UVELJAVLJANJE OLAJŠAVE NA LETNI RAVNI

Zavezanec, ki med letom ni uveljavljal olajšave, in tisti, ki želi medletno olajšavo spremeniti, mora najpozneje **do 5. februarja** na svoj pristojni finančni urad vložiti obrazec, ki se imenuje Vloga za uveljavljanje posebne olajšave za vzdrževane družinske člane pri informativnem izračunu dohodnine.

KAKŠNE BODO POSLEDICE, ČE OLAJŠAVE NE UVELJAVLJAM?

Če olajšave ne boste uveljavljali niti na mesečni niti na letni ravni, boste na dom prejeli informativni izračun dohodnine (IID), v katerem olajšava ne bo upoštevana. Zaradi tega boste imeli v svojem IID-ju večje doplačilo oz. manjše vračilo dohodnine, kot sicer.
Če jo boste želeli uveljavljati, boste morali podati ugovor zoper informativni izračun dohodnine.
V ugovoru se olajšava še da uveljavljati, vendar boste morebitno vračilo dohodnine prejeli nekaj mesecev kasneje, kot sicer.

KDO UVELJAVLJA OLAJŠAVO?

Če otrok izpolnjuje pogoje za uveljavljanje olajšave za VDČ, ga lahko uveljavlja eden izmed staršev ali pa oba. V slednjem primeru si morata starša čas uveljavljanja razdeliti tako, da njuna vsota ne preseže 12 mesecev (npr. vsak po 6 mesecev). Če se ne moreta sporazumeti, kdo bo uveljavljal olajšavo za istega vzdrževanega družinskega člana, se prizna vsakemu sorazmerni del olajšave (vsakemu polovica). Vsak zavezanec si lahko izračuna, kako naj ugodneje uveljavlja VDČ s programom za testni izračun dohodnine, ki je dostopen na spletni strani eDavkov.

Vir: Finančna uprava RS

Zgolj za ponazoritev:
Če posameznik pri povprečni plači uveljavlja otroka kot olajšavo na mesečni ravni, ima zaradi tega okoli 50 EUR višjo neto plačo, če pa otroka kot olajšavo uveljavlja na letnem nivoju, pa ima zaradi tega okoli 600 EUR višje vračilo dohodnine, kot sicer.

Imperija

Center zdravja in lepote

V Centru zdravja in lepote Imperija vam zagotavljamo vrhunske kozmetične storitve, ki jih izvajajo naši strokovno usposobljeni zaposleni. Ko gre za vaše telo, se prepustite strokovnjakom in izberite storitev iz naše bogate ponudbe.

OBLIKOVANJE TELESA

PEDIKURA IN MANIKIRA

LIČENJE

VSE VRSTE MASAŽ

NEGA OBRAZA

DEPILACIJA TELESA

IPL + RF - fotopomlajevanje, odstranjevanje pigmentacij, trajno odstranjevanje dlak

Imperija, Center zdravja in lepote

BTC City Ljubljana, poslovna stavba Mercurius | **T: 051 444 299**

salon@laribon.si

PRIVOŠČITE SI

Škrnic'lj

DOMAČE HRANE PRI NAS, ALI DOMA...

V Škrnic'lju največji pomen pripisujemo hrani brez industrijskih dodatkov in konzervansov.

Strežemo sveže pripravljeno sezonsko hrano iz sestavin lokalnih proizvajalcev in brez dodane moke.

Tople jedi na žlico
pojejte pri nas ali odnesite s seboj.
Jejte živo, domačo hrano in ostanite zdravi!

KERIN.DOM

15 LET USTVARJAMO DOMOVE

KUHINJE • TEHNIKA • STOLI IN MIZE • VRTNO IN OTROŠKO POHIŠTVO • PARKETI • DODATKI

BTC CITY LJUBLJANA, DVORANA 4, T 01 585 18 60
BTC@KERIN-DOM.SI, WWW.KERIN-DOM.SI

Ali potrošniki dovolj dobro poznamo svoje pravice

Vsakomur se je že kdaj zgodilo, da je kupil izdelek, za katerega se je kasneje izkazalo, da ne deluje brezhibno, nima lastnosti, ki naj bi jih imel, ali ima kakšne napake. Potrošnik ima kar nekaj možnosti, kako lahko v takšnem primeru ukrepa zoper prodajalca, pa vendar jih le malokdo pozna, oziroma ve, kako uveljaviti svoje pravice.

Najprej je potrebno pojasniti, da garancija, ki jo izda prodajalec, ni pogoj, da za neustrezen izdelek kupec lahko uveljavlja pravice iz naslova stvarne napake, seveda pa potrošnik ne more zahtevati vračila kupnine za izdelek, ki ga je kupil, zgolj zato, ker je čez čas ugotovil, da mu ne ustreza.

Pogosto se dogaja, da potrošnik blago že plača, nato pa nerazumno dolgo čaka, da mu ga prodajalec dobavi. Prodajalec je dolžan izpolniti svojo obveznost iz prodajne pogodbe, to pomeni izročiti blago kupcu, najkasneje v roku 30 dni, če se nista dogovorila drugače. V kolikor prodajalec svoje obveznosti ne izpolni v roku, mu lahko kupec postavi dodaten primeren rok za izpolnitev, če pa v tem času prodajalec blaga še vedno ne izroči, lahko kupec odstopi od pogodbe in mu mora prodajalec vrniti vsa opravljena plačila.

Ne glede na to, ali je potrošniku izročil garancijo ali ne, je prodajalec dolžan zagotoviti potrošniku blago, kakršno je bilo dogovorjeno – v brezhibnem stanju z vsemi potrebnimi ali dogovorjenimi oziroma potrebnimi posebnimi lastnostmi. Prodajalec odgovarja za stvarne napake blaga. Blago ima stvarno napako, če stvar nima lastnosti, ki so potrebne za njeno normalno rabo, če stvar nima lastnosti, ki so potrebne za njeno posebno rabo, za katero jo kupec kupuje, ki pa je bila prodajalcu znana oziroma bi mu morala biti znana, če stvar nima lastnosti ali odlik, ki so bile izrecno ali molče dogovorjene oziroma predpisane, in če je prodajalec izročil stvar, ki se ne ujema z vzorcem ali modelom, razen če je bil vzorec ali model pokazan le zaradi obvestila. Primernost blaga za normalno rabo se presoja glede na običajno blago enake vrste in ob upoštevanju kakršnihkoli prodajalčevih izjav o značilnostih blaga, ki jih je dal prodajalec ali proizvajalec zlasti z oglaševanjem, predstavitvijo izdelka ali navedbami na blagu samem.

Potrošnik mora o stvarni napaki obvestiti prodajalca v roku dveh mesecev od dneva, ko je odkril napako, po preteku dveh mesecev pravic iz naslova stvarne napake ne more več uveljavljati. Prodajalec prav tako ne odgovarja za stvarno napako, če se je ta pojavila po roku dveh let od izročitve blaga kupcu.

Ali bo zahteval izpolnitev pogodbe ali vračilo kupnine zaradi stvarne napake, se odloči potrošnik sam. Potrošnik ima možnost od prodajalca zahtevati, da ali odpravi napako na blagu, ali vrne del plačanega zneska v sorazmerju z napako, ali blago zamenja z novim brezhibnim blagom, ali vrne plačani znesek. Prodajalec potrošniku odgovarja tudi za škodo, ki mu je nastala zaradi stvarne napake na blagu, zlasti pa je potrošnik upravičen do povračila stroškov materiala, nadomestnih delov, dela, prenosa in prevoza izdelkov, ki nastanejo zaradi uveljavljanja stvarne napake.

Prodajalec je dolžan odgovoriti potrošniku glede neupravičenosti zahtevka v roku 8 dni po prejemu obvestila o stvarni napaki. Če obstoj napake ni sporen, pa mora v istem roku ugoditi zahtevi potrošnika, ki jo je podal ob obvestilu o obstoju stvarne napake. Če je zahteva potrošnika s strani prodajalca neupravičeno zavrnjena, ima potrošnik na voljo sodno varstvo.

Potrošnik se mora zavedati, da je za blago plačal kupnino in je upravičen do tega, da dobi, kar je plačal.

odvetnik Damijan Sitar,
Odvetniška družba Sitar, Logar & Mihelčič, o. p., d. o. o.

PRAZNIČNA OBDAROVANJA

December je tudi zame, ki praznikov ne praznujem v družinskem krogu, poseben čas. Delim ga s prijatelji in sodelavci, z ljudmi, s katerimi se srečam preko leta. Vljudnosti si izmenjam tudi s sosedi, s katerimi celo leto sobivam. Nasploh je čas obdarovanja tisti, ki proslavlja naše letne stike z ljudmi okoli nas. Vendar pa je tudi pri obdarovanju dobro, da premislimo koga in predvsem kako obdarujemo.

Se vam je že kdaj zgodilo, da vas je obdaroval nekdo, za katerega niste pripravili darila, saj preprosto niste pričakovali, da bo priložnost izkoristil za obdarovanje? Tudi meni se je že primerilo. December zame pač ni samo mesec obdarovanja pač pa tudi čisto navaden mesec, ko se službeno in zasebno srečujem z ljudmi kot vsak drug mesec v letu. Primerilo pa se mi je tudi že, da sem obdarovala koga, ki tega, kot jaz v prej omenjeni situaciji, ni pričakoval. Obakrat sem se počutila precej neprijetno; kot bi želela izsiliti nekaj drugega od pričakovanega. Pred leti sem se naprimer srečala s sošolko s fakultete. Jaz sem srečanje dojela kot srečanje dveh oseb, ki sta skupaj študirali, po dolgem času, ona pa je srečanje videla kot prednovoletno druženje. In me je obdarovala. Joj, kako nerodno mi je bilo, ko sem prejela darilo, jaz pa za njo nisem imela nobenega. In potem se mi je kmalu primerilo tudi, da sem na srečanje z znancem, s katerim smo v tistem obdobju poslovno sodelovali, prinesla sicer simbolična (pa vendar) darila za celo ekipo. Oni na nekaj takega niso pomislili in počutili so se vidno neprijetno. Seveda obstajajo poslovna pravila, kdaj koga obdariti in na kakšen način. Toda ta veljajo v ustaljenih okoljih, v katerih so odnosi v naprej znani. V zadnjem času pa se pojavljajo nove oblike odnosov, pri katerih ni povsem jasno, kakšno pot bomo ubrali. Enako je pomembno tudi, koliko časa posameznika poznamo; bomo obdarovali vse poslovne partnerje, vse prijatelje in znance, s katerimi se v decembru srečamo? Vsekakor lahko posameznike obdarimo z malenkostmi; pisalo z našimi kontaktnimi podatki, tudi čisto navadne plastificirane knjižne kazalke z našim znakom, s kozarčkom z domačo marmelado ... pri tem seveda pazimo; je darilo bolj osebno ali poslovno, ali imate z obdarovancem tudi osebni odnos, ali gre za strogo poslovni odnos. Premislite tudi, kaj z darilom želite sporočiti.

Draga darila niso vedno tista, ki se jih obdarovanec razveseli. Seveda ima vsak rad lepe in dragocene stvari, ampak če posameznik prejme nekaj preveč dragocenega, nekaj, na kar ne zmore odgovoriti, lahko to naše odnose spremeni, saj lahko posameznik dobi občutek manjvrednosti. Podobno se lahko ob darilu, ki je izbrano takorekoč z levo roko, za katerega nismo pomislili, kaj z njim sporočamo in komu, pri katerem nismo bili pozorni na obdarovaca, le ta počuti večvrednega. Obe poziciji krhata poslovne in zasebne odnose.

Pazimo tudi, da ne bomo prišli navzkriž z davčno; svojim zaposlenim lahko samo občasno npr. izplačamo darilo v vrednosti 13 evrov, medtem ko vrednost darila, ki ga v decembru poklonimo otrokom zaposlenih, ne sme presegati vrednosti 42 evrov. Tolikšna je tudi meja za darila našim poslovnim partnerjem, ki jih v celem letu skupaj ne smemo obdariti za več kot 84 evrov.

Darila skratka poleg neposredne denarne vrednosti predstavljajo še bolj in predvsem čustveno vrednost, pozornost obdarovalca in veselje obdarjenca. Tudi posebna in osebna čestitka, naslovljena na obdarovanca, bo dosegla svoj namen. Srečno!

Neja Šmid

CHILLI CON CARNE IN SILLY SIN CARNE

Zahtevnost:

●○○○○

Čas priprave:

20'

V hladnejših mesecih se zelo prileže enolončnice, posebej še tiste pekoče, ki nas nahranijo in pogrejejo naenkrat. Ker sama ne jem mesa, klasične enolončnice prilagajam svojim brezmesnim potrebam. In silly sin carne ima svojo zgodbo; ko sem ga prvič skuhala svojemu cimru in mu povedala, da je to "chilli z mesom brez mesa", je rekel da "je to vendar silly", kar pomeni, da je prismuknjeno. Prav, sem rekla, potem ti bom pa skuhala silly sin carne (v španščini "con" pomeni s/z, "sin" pa brez, "carne" je seveda meso). Potem sem pred časom brskala za različico z mesom in naletela na recept Boštjana Gorenca - Pižame, katerega mesno verzijo prilagam. Pa še nekaj sem "prevzela" iz njegovega recepta – čokolado ... Ja, kar preberite si, zakaj.

POTREBUJEMO:

- 3 čebule (rdeči), 4 stroki česna;
- mleta rdeča sladka paprika;
- čili ali kajenski poper, origano, bazilika, peteršilj in kar je še takih "splošnih začimb";
- poper, sol, lovorov list;
- 2 rdeči nakockani papriki;
- 2–3 nasekljani čiliji/feferoni (gre tudi brez oz. kot dodatek po okusu, če so sušeni in mleti**);
- jušna kocke ali pol litra zelenjavne juhe (čiste)/pol litra goveje juhe
- temno pivo (0,5 l);
- 3 male konzerve pelatov (lahko tudi nakockanega paradižnika);
- 2 mali konzervi rdečega fižola (tam okrog 400 g);
- 1 konzerva sladke koruze (cca. 200 g);
- 80 g temne čokolade;
- 50 g suhega sojinega mesa (sojini koščki premere cca. 3 cm)/20 dag nakockanega choriza;
- 250 g mletega sejtana/pol kilograma faširanega govejega mesa;
- olje za "lonec podmazat".

PRIPRAVA: Tri čebule nasekljamo in pražimo na olju; ko se praži, posolimo in premešamo. Suhe sojine koščke prelijemo z vrelo vodo in dodamo malo sojine omake (toliko, da je voda temna). Pustimo namočeno. Zavitek bio drobljenca dodamo čebuli, ko ta že malo postekleni in smo ji že za pol minute dodali česen. Dodamo še sojine koščke in pražimo naprej. Ko sestavine postanejo suhe, jih prelijemo s pljuskom ali dvema piva, Eno ali dve rdeči papriki narežemo na kocke in jih dodamo v lonec, če želite, se ji(ma) lahko pridruži kak čili. Premešamo. Dodamo pelate (2 konzervi) – lahko tudi paradižnikov puree ali koščke, so pa pelati najboljša izbira – in jih vmešamo v sestavine, pelate tudi malo "speštamo". Dodamo še koruzo in rdeči fižol ter ponovno premešamo. Kolobocijo zalijemo s pol litra temnega piva (fino je, če je grenak – alkohol bo povrel, brez skrbi). Primešamo rdečo papriko in začimbe po okusu. Po potrebi lahko zalijemo z vodo, če se nam zdi pregosto, premešamo, pridno peštamo pelate ... vse skupaj cca. 20 minut, nato pa dodamo malo tablico temne (vsaj 70 %) čokolade - nesladkane! - ki jo nalomimo na koščke, vmešamo, potem pa opazujemo spreminjanje barve (na okus pa ne vpliva!). Ko sili postane temno rjav (ali pa ko smo prepričani, da so sestavine kuhane), ga nalijemo v globoke krožnike in ponudimo. Lahko ga okrasimo z drobnjakom, kot dodatek lahko ponudimo tudi kislo smetano.

Pri mesni različici čebulo najprej zalijemo s pivom, potem primešamo najprej choriz, kasneje še mleto meso, čemur enako kot pri brezmesni različici sledi zelenjava.

NEJA ŠMID

* Čili z mesom in prismuknjen brez mesa bi bil prosti prevod.
** Če se odločite za verzijo brez čilija bi se brezmesna različica verjetno imenovala Silly sin chilli sin carne ali pa enolončnica s pivom in čokolado.

OREHOVI PIŠKOTI

Zahtevnost:

●●○○○

Čas priprave:

120'

Orehi so super hrana decembra. Okušamo jih v potici, v sadnem kruhu, radi jih zobamo kar tako, posamično ... jaz jih imam zelo rada tudi v piškotih. Da na to zimsko superhrano slučajno ne bi pozabili, sem tokrat pripravila recept za orehove piškote z orehovim nadevom in čokolado. Potem si bomo še pogledali, kako jih lahko dekoriramo, da jih podarimo kot darilo.

POTREBUJEMO:

- 130 g moke;
- 35 g mletih orehov;
- 85 g masla;
- 55 g sladkorja;
- 1 vanilin sladkor ;
- 1 rumenjak;
- 35 g nasekljanih orehov.

PRIPRAVA: Vse skupaj, razen nasekljanih orehov, vmesimo v testo, pomagamo si lahko tudi s katerim od strojčkov. Na koncu, ko je testo že skoraj pripravljeno na peko, vanj vmešamo še nasekljane orehe. Testo zdaj, zavitega v folijo, za eno uro postavimo v hladilnik, da si odpočije. Po eni uri testo vzamemo iz hladilnika in ga razvaljamo na 3 milimetre debelo. Iz testa zdaj z modelčki poljubnih oblik izrežemo piškote in jih položimo na pekač, obložen s peki papirjem. Piškote pečemo 10 minut na 180 stopinj.

Ko so piškoti pečeni, jih vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladijo. Medtem naredimo orehov nadev.

POTREBUJEMO:

- 100 g bele čokolade;
- 50 g orehov;
- 1 žlica sladke smetane;
- 1 žlica masla.

PRIPRAVA: Čokolado stopimo, dodamo mlete orehe, smetano in maslo in dobro premešamo. Če imamo pripomočke za krašenje tort, uporabimo te, sicer pa vrečki za vlaganje odrežemo kot in vrečko napolnimo z nadevom. Polovico piškotov nadevamo in jih pokrijemo z drugo polovico.
Stopimo čokolado (vse skupaj 100 gramov, lahko je polovica bele in polovica temne) in vanjo do polovice pomakamo združene piškote. Te nato odložimo na papir, kjer se čokolada strdi. Tako, dobili smo krasne orehova piškote, ki smo jih že dekorirali s čokolado. Če uporabimo belo čokolado, je pozimi učinek še malo večji. Piškote moramo sedaj še pripraviti, da bodo postali darilo. Zato potrebujemo nekaj domišljije in ročnosti.

1. Kozarec
Najpreprostejši način izročanja piškotov kot darila je v kozarcu; v večji kozarec zložimo piškote. Kozarec lahko okrasimo z barvami za steklo, s pomočjo trakov in lepila, ali pa pokrovček prekrijemo s prtičkom z novoletnim motivom, ki ga čez pokrovček pritrdimo s pomočjo elastike. Pravzaprav je možnosti neskončno.

2. Peki papir
Peki papir je povoskan in kot tak prijeten na otip. Če papir ovijemo okoli kosa kartona, na katerega položimo piškote, in vse skupaj prevežemo z darilnim trakom dobimo ličen paketek.

3. Kosi blaga in škatla od čevljev ali česa podobnega
Ostanki blaga nam lahko pridejo prav tudi pri zavijanju daril, še posebej v povezavi z večjo ali manjšo embalažno škatlo. Škatlo popolnoma – zunaj in znotraj – prelepimo z blagom; kosi blaga so lahko različni. Ko vanje položimo piškote, je darilo pripravljeno, ne potrebujemo niti darilnega traku.

4. Stare božične oz. novoletne razglednice in embalažna škatla
Podobno kot pri prejšnji rešitvi z ostanki blaga lahko embalažne škatle oblečemo tudi v stare božične razglednice, s katerimi prelepimo notranje in zunanje površine škatle. Razglednice bodo lepo dopolnile tudi nove, enobarvne škatle, ki jih bomo tako sezoni primerno okrasili. Seveda lahko namesto razglednic uporabimo tudi ostanke darilnega papirja.

Neja Šmid

ČE JE NE POTREBUJETE VI, JO POTREBUJE VAŠE TELO

Narava si je že nadela zimsko podobo in se pripravila na daljši počitek, koledarsko leto se počasi poslavlja in v pričakovanju novega narašča praznično vzdušje.
Tudi mi smo del narave. Ob prihodu novega leta postajamo zrelejši, pametnejši in bolj izkušeni. Čas, v katerem živimo, pa nam otežuje, da bi se v miru razvili osebnostno, finančno in duhovno. Nenehen boj za preživetje in dosego zadanih ciljev vam zamegljuje znake, ki vam jih kaže telo.
Utrujenost, razdražljivost, tesnoba, zaskrbljenost in nerazpoloženje so znaki, ki nazorno kažejo, da je telo preutrujeno, da potrebuje malo počitka, da se napolni z energijo, ki jo še kako potrebuje, da bo vsemu kos.
Zato vam polagamo na srce, vzemite si čas in prisluhnite svojemu telesu. Privoščite mu nepozabne trenutke sproščanje v obliki meditacije, savnanja ali prijetne antistresne masaže.

Z masažo se marsikdo nagradi sam, največkrat pa si jo podarimo ob posebnih priložnostih, kot so rojstni dnevi, obletnice ali oddih. V resnici pa masaža ni le dobro počutje, temveč je umetnost zdravljenja in sproščanja, ki so jo uporabljali ljudje že pred tisočletji.

Z masažo sprostimo napetost v mišicah, izboljša se limfni pretok in s tem pospeši odvajanje strupov iz telesa. Najpomembnejše pa je, da je masaža terapija, s katero lahko povsem naravno vplivamo na raven hormonov in jih obdržimo v ravnovesju tako, da se izboljšata telesno in duševno počutje.
Zato ... Vzemite si čas zase, kajti ena ura sprostitve in raziskovanja svoje lepote lahko podaljša vaše veselje do življenja in do svaših bližnjih.

Masaža z aromatičnimi olji
Popolna terapija relaksacije za dušo in telo. V kombinaciji z aromami (eteričnimi olji) in masažnimi tehnikami dosežemo stanje popolnega miru in harmonije. Eterična olja delujejo na fizičnem, psihičnem, emocionalnem in duhovnem področju. Čistijo telo prek limfnega sistema, sproščajo fizično in psihično napetost ter balansirajo misli.

Lomi lomi masaža
Ta vrsta masaže temelji na havajski filozofiji, imenovani huna, ki pravi, da vse, kar obstaja, išče harmonijo in ljubezen, zato masažo imenujejo tudi masaža ljubečih rok. Lomi lomi masaža sprošča mišice in vrača sklepom gibčnost. Maser masažo izvaja po občutku – nežno, toda globoko, s počasnimi in ritmičnimi gibi v obliki valovanja, pri tem pa uporablja celotno telo, zlasti pa dlani, komolce in podlakti. Tisti, ki ga masira, ima občutek, kot da bi bil potopljen v ocean in kot da bi valoval skupaj z njim.

Masaža s čokoladno kremo
Masaža telesa s čokoladno kremo ima hranilni, regenerativni in antioksidanten učinek, stimulira cirkulacijo, pospešuje limfno drenažo, stimulira sintezo endorfinov, tako imenovanih hormonov sreče.

Masaža z vročimi kamni
Zelo dobro poznana je po vsem svetu. Pri tej masaži se naravno zglajeni in vroči kamni vulkanskega izvora uporabljajo kot pripomoček za masažo. Njihova toplota pripomore k občutku popolne sprostitve. Z zdravilnimi eteričnimi olji prepojeni kamni pospešujejo cirkulacijo in sproščajo utrujene mišice. Iz vašega telesa pomagajo izločiti odvečne nezdrave snovi. Uravnavajo, poživljajo in vitalizirajo energetske centre.

Karmen Puntar,
Imperija center zdravja in lepote

TUDI VAM ZDRAVSTVENE TEŽAVE IN BOLEZNI KOMPLICIRAJO ŽIVLJENJE?

Skrivnosti o ozdravitvah iz sveta Kaskadne fermentacije

V knjigi **zdravniki in naturopati**, preko opisov terapij, poročajo o svojih **izjemnih dosežkih zdravljenj** s kaskadno fermentiranimi bio koncentrati.

Na voljo v knjigarnah Felix in poslovalnicah Ekošara in Sanolabor.

Vprašajte v vaši lekarni, specializirani prodajalni ali knjigarni po knjigi "Diagnoza – končno ozdravljeni!". Brezplačna e-knjiga na voljo preko Amazon.com.

NEMIREN SPANEC
Pacient, 50
Nemiren spanec že več kot leto dni, v samo dveh tednih sta se ritem in kakovost spanja uredila.

REVMA
Pacientka, 57
Revmatično obolenje prstnih sklepov,
pacientka ponovno brez bolečin in spet sposobna za delo.

BOLEČINE V KRIŽU
Pacient, 45
Hude bolečine v križu, ki so se nadaljevale navzdol po nogi, pacient je zdaj brez bolečin.

UTRUJENOST IN LENOBNOST
Pacientka, 47
Stalna utrujenost in lenobnost, brez pravega razloga, odpravljena v izredno kratkem času in pacientka se počuti fit, kot še nikoli prej.

ZAPRTJE
Pacientka, 43
Leta je trpela za kroničnim zaprtjem, odvajanje je zdaj zopet normalno.

SINUSITIS
Pacient, 32
Kronični sinusitis, bolečine pojenjajo v kratkem času, simptomi izginejo.

NAREDI SI SAM
DOMAČ DEODORANT

POTREBUJEMO:

- 10 žličk kokosovega olja;
- 6 žličk kozmetične sode bikarbone;
- eterično olje po želji;
- manjše posodice – lahko prekuhane manjše posodice od krem.

Odkar so sprejeli protikadilski zakon, v lokalih veliko pogosteje opažam močne telesne vonje nekaterih prisotnih. Ja, zavedam se, da so deodoranti tudi škodljivi, in tudi to mi je jasno, da se človek poti in je potenje zdravo. Ampak zadnjih pet let proti neprijetnemu vonju pri potenju uspešno zmagujem s sodo bikarbono. Preprosto jo zajamem ščep in namažem na pazduhe in na druge dele telesa, kjer se navadno potim. Potenja s tem seveda ne preprečim, kar tudi ni namen, preprečim pa neprijetni vonj, saj soda bikarbona vpliva na bazičnost kože, prisotnost in dejavnost bakterij, ki neprijetne vonjave povzročajo, in posledično na vonj. Tudi če se vam sredi dneva zdi, da oddajate manj prijetne vonjave, nimate pa možnosti prhanja, lahko nanesete sodo bikarbono in vonj bo izginil.

Obstaja pa še en način uporabe sode bikarbone, pri katerem si sode ne nanašamo v prahu – lahko si izdelamo domač "deodorant". In to zelo preprosto.

OPIS:

Olje na nizki temperaturi stopimo in zmešamo s sodo. Dodamo eterično olje, ki ga dobro vmešamo v zmes. Zmes prelijemo v posodice in pustimo, da se na sobni temperaturi strdi. Uporaba je povsem preprosta – zmes s prsti nanesemo na umite pazduhe. Kokosovo olje tudi samo deluje antibakterijsko – a bodite pozorni, saj poceni kokosova olja niso nujno enako kvalitetna. Tudi pri eteričnih oljih bodite pazljivi; preverite, da vam ne povzročajo alergij, dodajajte pa jih varčno, saj so koncentrirana, neprijeten vonj pa, kot že omenjeno, preprečite že z uporabo kokosovega olja in sode bikarbone.

Seveda neprijetne vonjave najlaže in najuspešneje preprečujemo z rednim umivanjem in higieno ter z oblačili iz naravnih materialov, ki omogočijo dihanje, kar pa ne reši vedno problema neprijetnih vonjav, ki so posledica stresa, telesne aktivnosti in prevročih prostorov, kjer se – povsem naravno – oblečeni v zimska oblačila, hitro spotimo.

N. Š.

BODI ZDRAVA
ŽENSKE IN VADBA Z UTEŽMI

Vedno več žensk se zaveda, da bodo hitreje prišle do lepo oblikovanega telesa, če se bodo posluževale vadbe z utežmi, kot pa če bi samo uporabljale lastno težo. Kako se bo telo odzvalo na določen tip vadbe, je odvisno od prenekaterih dejavnikov: prehrane, genskih preddispozicij, prevladujoč tip mišičnega vlakna, zgodovine športnih aktivnosti določene osebe ...
Nekaj pa drži kot pribito, ženske bodo mnogo hitreje izgubile maščobno maso in učvrstile mišični tonus, če bodo uporabljale dodatna bremena. Zaradi izjemno nizkih količin hormonov, ki so odgovorni za rast mišic, ženske sorazmerno težko pridobivajo mišiče, zato je vsaka skrb, da bodo preveč »nabildane«, odveč.

Pripravil sem nekaj osnovnih, a zelo učinkovitih vaj za celo telo. Prikazala jih bo fizioterapevtka Gabrijela Tarle, ki na treninu dviguje sorazmerno veliko težo, same pa lahko vidite, da ne izgleda kot kaka vzhodnonemška atletinja.

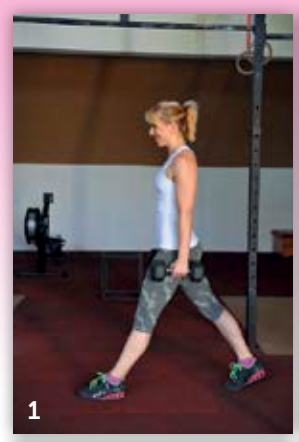
1-2: Izpadni korak. Postavimo se v širino bokov, trup ostane vzravnan, zadnjo nogo počasi pokrčimo v kolenu, teža ostane porazdeljena na obeh nogah. Pomembno je, da sprednje koleno ne »pleše« levo, desno. Na vsako nogo naredimo 2 x 12 izpadnih korakov.

3-4: Thruster. Izredno učinkovita vaja, kjer bomo okrepili tako nogi kot roki. Najprej izvedemo počep, nato pa še potisnemo ročki nad glavo. Trup je močno stisnjen. Naredimo 3 x 16 ponovitev.

5-6: Upogib komolca. Telo ostane ob gibanju rok pri miru. Nikoli ne krčimo in iztegujemo komolca do skrajnih amplitud. Naredimo 2 x 15 ponovitev.

7-8: Striženje z nogama. Tu imamo 2 možnosti; lažjo brez uteži ali težjo z njimi. V obeh primerih ležimo na tleh, ledveni del potisnemo proti tlem, dvignemo iztegnjeni nogi in počasi ter kontrolirano izvajamo striženja. Pri težji opciji zadržimo upogib trupa z ročkami, nato pa pričnemo s striženji. Naredimo 3 x 20 striženj.

9: Izteg roke in noge. Odlična vaja za krepitev mišic ob hrbtenici. Lažja izvedba brez uteži, pri težji pa čvrsto držimo utež v roki. Iztegnemo diagonalno roko in nogo ter zadržimo. Ponavljamo 2 x 30 sekund in nato ponovimo.


1

2

3

4

5

6

7

8

9

Vse te in še veliko drugih vaj lahko izvajate pod budnim trenerskim očesom Mateja Cankarja v funkcionalnem centru FITZONE.
Uspeh zagotovljen. **Tel: 031 345 898**

PET NAJPOGOSTEJŠIH NAPAK V ANGLEŠČINI

Zdi se nam, da je angleščina enostaven jezik, saj jo slišimo na vsakem koraku, kljub temu pa tudi pri tem svetovno znanem jeziku delamo številne napake. Veste, katere so najpogostejše?

1

It's in its.

Izgovarjava obeh je enaka, njun pomen pa se povsem razlikuje. It's je okrajšava besed it is oz. it has, medtem ko je its oblika svojilnega zaimka.
Prvi primer: What is this? It's a snake! (Kaj je to? To je kača!)

Drugi primer: That dog has got its collar on. (Ta pes nosi svojo ovratnico.)

2

There in their.

There uporabljamo v številnih primerih, denimo, ko govorimo o določenem kraju.
Primer: I've heard they have a nice pool in that hotel. Let's go there!
(Slišal sem, da imajo v hotelu prijeten bazen. Pojdimo tja!)

Beseda **their** je oblika svojilnega zaimka v množini.
Primer: Their parents are not at home. (Njihovih staršev ni doma.)

3

Your in you're.

Your je svojilni zaimek, ki ga v slovenščino prevajamo z besedo tvoj.
Primer: Is this your car? Yes, it is mine. (Je to tvoj avto? Da, moj je.)

You're je okrajšava za you are.
Primer: You're very nice.
(Res si prijazen.)

4

Affect in effect.

Affect je glagol (to affect), ki pomeni vplivati na nekoga. Effect je samostalnik, ki se nanaša na določen rezultat vpliva, ki ga ima nekaj na nas.
Prvi primer: You affect on me with your opinion. (Vplivaš name s svojim mnenjem).

Drugi primer: The green house effect can be seen all around the world. (Vpliv tople grede je viden po celem svetu.)

5

Then in than.

Besedo then uporabljamo za izražanje določenih časovnih korakov.
Primer: We went to the supermarket and then we went to the cinema. (Šli smo v trgovino in nato v kino.)

Beseda than se uporablja za primerjavo nečesa.
Primer: He is taller than me. (Višji je kot jaz.)

Poznate kakšen primer, kjer delamo napake, tudi vi?

Vesna Nagode,
Jezikovna Akademija

LJUBLJANA: Citypark • Čopova ulica 7 • E.Leclerc • Kolosej • Miklošičeva 11 • Mercator center Šiška • Mercator center Šmartinska • Pasaža Maximarketa • Supernova Rudnik; **CELJE**: Citycenter • Planet Tuš; **DOMŽALE**: Mercator center; **KAMNIK**: Qlandia; **KOPER**: Planet Tuš; **KRANJ**: TC Savski otok; **MARIBOR**: Mercator center Tabor • Planet Tuš • Qlandia; **NOVA GORICA**: Qlandia • Supernova; **NOVO MESTO**: Qlandia;
www.felix.si

19. in 26. 12. ob 12.00: CK ŠPANSKI BORCI

Čarobne smrekce (19. 12.) in Magični nakit (26. 12.)

Vsako soboto je na sporedu nov ustvarjalni projekt za razvijanje ustvarjalnosti, na voljo pa je tudi kotiček za prosto slikanje. Prispevek: 5 €. Število mest je omejeno, prijave sprejemamo na: galerija.ccu@gmail.com.

22. 12. ob 17.00: CK ŠPANSKI BORCI

Sončni torki za mlade:

Praznične dekoracije.

Ustvarjalna delavnica. Vstop prost.

3. - 5. 2. 2016: LJUBLJANA

MENT Ljubljana

MENT Ljubljana je z vstopom na koledar slovenskih glasbenih dogodkov prevetril domačo sceno, z živahno, drzno in gostoljubno držo pa postal dobrodošla novost in eden pomembnejših glasbenih festivalov v regiji.

Klubski festival mnogoterih žanrov, ki se bo v začetku februarja odvijal na osmih ljubljanskih prizoriščih, z novim letom nadaljuje svojo zgodbo. V treh dneh bo Ljubljana gostila prek 50 izvajalcev iz več kot dvajsetih držav. Pa ne zaradi številk. MENT se osredotoča na nove glasbene sile, kjerkoli že so. Na dobre bende in producente, naj gre za sibirski rokenrol, beloruski post-punk, estonski folk, hrvaško psihedelijo, srbsko americano, avstrijski elektro pop ali pa slovenski nojz. "Evropskost" festivala bodo v 2016 začinili trije varovanci poznane ameriške založbe Ghostly International.

Prva dvajseterica nastopajočih: BERNAYS PROPAGANDA (MK) / FISMOLL (PL) / IT'S EVERYONE ELSE (SI) / JARDIER (SI) / LEYYA (AT) / KAGOULE (UK) / MAARJA NUUT (EE) / MAKROHANG (HU) / NINA BULATOVIX (SI) PRIDJEVI (HR) / PUNČKE (HR) / SAY YES DOG (LU) / STRAY DOGG (RS) / SUPER BESSE (BY) / THE JACK WOOD (RU) / THE SCENES (FI) / YOUR GAY THOUGHTS (SI). Ghostly večer: SHIGETO (US) / HEATHERED PEARLS (US) / LORD RAJA (US)

V okviru festivala se bo odvila tudi mednarodna glasbena konferenca, posvečena mreženju, izobraževanju in odpiranju pogledov na raznovrstne tematike glasbenega posla, ustvarjanja in izmenjav.

Več na: www.ment.si

Z Božičkom in vilami na pot z vlakom!

Obisk prazničnih mest po Sloveniji in tujini bo še bolj doživet, brez težav z iskanjem parkirišč, z dovoljenim izpitim kozarcem kuhanega vina ... če boste za pot izbrali vlak. Slovenske železnice ponujajo vse do božiča vožnje skoraj 100 let stare parne lepotice – muzejskega vlaka in Božička po različnih relacijah po Sloveniji. Vabijo vas tudi na pot s pravljičnimi vilami, ki bodo vse do silvestrovega potovale iz različnih krajev v Pravljično deželo v Celju.

Pravljična doživetja lahko preizkusite z obiskom 7 prazničnih mest, ki vam na podlagi veljavne vozovnice za vlak, s končno postajo obiskanega mesta, v decembru ponujajo ugodnosti, kot so cenejše nočitve, cenejše kopanje, brezplačne degustacije, brezplačni obiski muzejev in podobno. Letošnja praznična mesta so Bohinj, Podčetrtek, Ptuj, Celje, Radovljica, Kamnik, Ljubljana.

Z vlakom lahko odpotujete tudi na adventne in silvestrske dogodke v evropska mesta, kot so Gradec, Beljak, Dunaj, Salzburg, Budimpešta, Praga, Beograd, Zagreb in München. Za določene poti v evropska mesta so na voljo tudi nizkocenovne vozovnice; število teh je omejeno.

T. R.

STUDIO **ČERNE**

Šmartinska 217, 1000 Ljubljana
T: 01 541 72 10, www.studiocerne.si

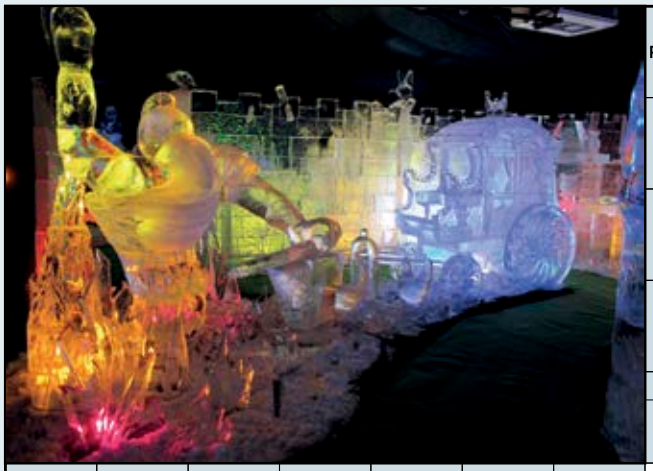
UOKVIRJANJE SLIK
Vključno s svetovanjem in obešanjem slik na domu.

SISTEM ZA OBEŠANJE SLIK
Obesite slike brez vrtanja!

DIGITALNI TISK FOTOGRAFIJ
Na papir, platno...

RAZSTAVNO PRODAJNA GALERIJA
Umetniška slika je večno darilo!

POPUST - 10%
Velja ob predložitvi tega oglasa, do konca leta 2015.



							POLOVICI ČRKE H	PODOBEN KOS ŽELEZA ZA SPENJANJE LESA	ZELO ODPOREN OŽIGALKAR	PREBIVALEC ROVT	RUMENO RJAVA BARVA	KAZALEC, KAZALNIK	PISANA TROPSKA PAPIGA
							PANOGA, DEJAVNOST	6					
							VEČJI ČRN PTIČ S SVETLIKAJOČIM PERJEM				10		
							ODPUŠČANJE GREHOV						
							KUMA						PLEMIŠKI DVORNI DEČEK
							NAŠA PEVKA (EVA)						
AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	DOTEKANJE	DEL KOLESARSKE DIRKE	JAMIE OLIVER	TEK NA KRATKE PROGE	SILA NA ENOTO POVRŠINE, PRITISK	VRSTA, SORTA					LEV PONIKVAR		
						VIZUM					POSUŠENA RIBA SLED V SOLI		
FAKT	3							EVROPSKA DRŽAVA	5				
								IT.PEVEC RAMAZZOTTI					
SPREMEMBA TEMPERATURE NA VIŠJO										NERESNICA	1		
										AZIJSKA DRŽAVA (BEJRUT)			
TORI AMOS			GORA NAD TRENTO					7	LOUIS ADAMIČ			ENICA, ENKA	FRANC. ODRSKI PLES Z DVIGANJEM NOG
			FILMSKA IGRALKA (CHARLIZE)						KAR NASTANE Z VEZANJEM				
NAUK O SVETLOBI							CESTNI OKLJUK						
							PODEŽELSKO NASELJE						
NEKDANJI NEMŠKI NOGOMETNI VRATAR (OLIVER)					KLIC, POZIV	POMEN, SMISEL BESEDILA	9						
						LIČINKA, ŽERKA							
POMOČ: OVOJKA THERON TRDOŽIV ŽRKA	MAJHNA NOČNA PTICA	NADSTROPJE						ZAKONSKA ZVEZA					
		PISATELJICA PEROCI						IGRALEC CRUISE					
SKALA V MORJU		2		RINKA NA PRSTU							JERNEJ KOPITAR	8	
				MELANIE GRIFFITH							JURIJ GAGARIN		
$\frac{a}{b}$							ŠIRŠI TRAK BLAGA ZA OVIJANJE MEČ						
KOVINSKA POSODA ZA TEKOČINE							TEŽKA KOVINA (Mn)						4

Geslo nagradne križanke pošljite do **15. 1. 2016** po elektronski pošti na **urednistvo@mojmagazin.si** ali po pošti na naslov Trapez Media d. o. o., Kajuhova ulica 32a, 1000 Ljubljana (s kontaktom in pripisom: križanka).

Med pravilnimi rešitvami bomo izžrebali **3 x 2 vstopnici za obisk Airwaves Ledene dežele ob Vodnem mestu Atlantis**.

Nagrajenci bodo objavljeni v naslednji številki revije Moj magazin.

Nagrajenci oktobrske številke: Klavdija Pohole, Dragana Majkić, Radojka Uršič. Čestitamo!

1	2	3	2	4	5	

6	7	2	3	4	8	5

9	2	10

VEM KAJ SI ŽELITE.

DARILNI BONI ATLANTIS

Atlantis. Osvežitev vsakdana!

01 585 21 00 • www.atlantis-vodnomesto.si

ATLANTIS
VODNO MESTO

Odpeljite SUPER NAGRADO

Sodelujte v veliki nagradni igri zavarovalnice GENERALI d.d. za novo Toyoto Auris TS 1.33 VVt-i Style z najnaprednejšim paketom varnostnih sistemov Toyota Safety Sense. Ker nam je vaša varnost na prvem mestu. Obiščite www.zastonjvinjeta.si in se z malo sreče z Aurisom odpeljite novim izzivom naproti.

Sodelujte na www.zastonjvinjeta.si

Toyota Auris TS, slika je simbolična.

GENERALI

080 35 30