DISKONT

VEDNO 2 CENTA CENEJE od državno regulirane cene
ter ob sredah in sobotah 5 CENTOV CENEJE od državno regulirane cene

Na parkirišču vaše poslovalnice Hofer v:
- Ivančni Gorici
- Postojni
- Kranju Primskovo
- Ilirski Bistrici
- Tržiču
- Medvodah

www.fe-trading.si

žurnal

Spletna izdaja: www.zurnal24.si/casopis 10/2013 sobota, 9. marca 2013

ISSN: 2232-4151, NAJHITREJŠA POT DO NAS: SMS: 4224 NAVEZA, MMS: 4224 NAVEZA MMS, E-POŠTA: NAVEZA@ZURNAL24.SI (ST)

18. Flora
12. Poroka
9. Altermed
36. ApiSLOVENIJA
www.ce-sejem.si
Celjski sejem, 15.–17. marec 2013

Ugodnosti poiščite v sredini.
Mercator

Finančne preiskave. Osemdesetim nekoč uspešnim podjetnikom in gospodarstvenikom, ki naj bi v zadnjih petih letih služili z različnimi kriminalnimi dejavnostmi, grozi, da bodo ostali brez premoženja.

Premoženje iz kart

LIDL
www.lidl.si
SUPER SOBOTA!!!
Super ponudba po super cenah!!!
Ponudba velja samo v soboto, 9. 3. 2013!

Rdeče grozdje, za kg
• brez pečk
RAZRED I
Super cena!
2,49*

Chira Svinjska pečenka, 1 kg
S kožo za hrustljavo pečenko!
- 24 %!
5,29 3,99*
HLAJENO

* Izdelki so dobavljivi samo v omejenih količinah. Prodaja samo v količinah, običajnih za gospodinjstva. Slike so simbolične. Vse cene veljajo za izdelke brez dekorativnih elementov do razprodaje zalog. Vse cene so v EUR s pripadajočim DDV. Ob nakupu izdelkov v akciji ne izdajamo originalnih računov. Za tiskarske napake ne odgovarjamo. Brezplačni INFOFON: 080 28 60.

V vsakem izmed nas se skriva junak.
daruj krvno plazmo in prejmi
25 € za čas, ki si ga za to namenil.
Samo 24 minut od meje (po avtocesti A9)!
www.szs.at – Nakupovalno središče Shopping City Seiersberg Austria
SZS

Preberite

8 Slovenija
Solidarnost tudi v poslu

14 Intervju
Otroci se učijo brez prisile

24 Zdravje
Ogroža le nosečnice

44 Avto
To se mi ne more zgoditi

47 Scena
Makarovičeva ima novo

Števec

0 1 0

dni mineva, odkar je mandat za sestavo vlade dobila Alenka Bratušek.

Vreme

9 °C Danes
Dež

10 °C Jutri
Dež

4 °C Pojutrišnjem
Dež

Več na Vreme.net

Številki tedna

1.443

novih primerov raka prostate so zdravniki v Sloveniji odkrili v prejšnjem letu.

24

smučišč je ta teden obratovalo v Sloveniji, med njimi tudi manjša, ki nimajo umetnega zasneževanja.

Dejan Zavec je bil svetovni prvak po verziji IBF od decembra 2009 do septembra 2011, ko je izgubil svoj prvi dvoboj v ZDA. Ugnal ga je Andre Berto, ki je nekoč treniral tudi s Keithom Thurmanom.

ANŽE PETKOVŠEK

Dvoboj. Dejan Zavec prepričan o uspehu proti Američanu Keithu Thurmanu.

"Napočil je moj čas"

IGOR KOVAČIČ

Boks. "Gre za mladega, dobrega in močnega borca, pred sabo ima pri 24 letih še lepo prihodnost. A tokrat se ne bo končalo po njegovih željah. Iskati bo moral novo priložnost. Napočil je moj čas," pred dvobojem, ki zmagovalcu v prihodnosti prinaša tudi obračun s svetovnim prvakom v velterski kategoriji po verziji WBO, pravi najuspešnejši slovenski boksar Dejan Zavec. Ta se bo tokrat zanašal na izkušnje: "Imam jih več kot tekmec. Vsi potrebujejo določene izkušnje. Te si moraš pridobiti sam, tu ne pomaga noben nasvet."

"To bo poslastica. Pričakujem vrhunski dvoboj, še vedno pa stavim na Zavca."

Najpomembnejši dvoboj

Zavec bo tokrat drugič boksal v Združenih državah Amerike, tokratni dvoboj bo gostila dvorana Barclays Center v Brooklynu. Obračun v New Yorku bo ključen za kariero nekdanjega svetovnega prvaka po verziji IBF. "Naredil je lepo kariero; že zdaj je naredil svoje, tudi če neha. A ta dvoboj prinaša zmagovalcu Timothyja Bradleyja, potem pa bo šlo za povsem drugo zgodbo, predvsem finančno. Če Dejan tokrat izgubi, je končal z Ameriko in tega se zaveda. To je izjemno pomemben dvoboj za nadaljevanje njegove kariere. Keith Thurman pa ima tudi svojo računico. Če ga Dejan tu zaustavi, bo precej padel in se bo moral znova prebijati naprej," pravi boksarski trener Saša Taraniš. Ta manjšo prednost daje Slovencu: "Čaka nas zanimiv, morda tudi dramatičen dvoboj. To bo poslastica. Pričakujem vrhunski dvoboj. Thurman je mlad, vzhajajoča zvezda ameriškega boksa, Zavec pa je izkušen borec. Še vedno stavim na Dejana. Menim, da bo zmogel dovolj razuma in osredotočenosti ter previdno začel dvoboj. Američan je nevaren, še zlasti v prvi tretjini dvoboja. Nato ga Zavec lahko dobi." Še neporaženi Thurman je sicer devet centimetrov višji od Zavca. "Dejan bo moral stopiti korak bliže, iskati borbo od blizu. Na začetku bo moral paziti, nato pa prevzeti pobudo. A Zavčeva ekipa to dobro ve. Vendar je nekaj vedeti, drugo pa se temu tudi izogniti. Dejan dela z glavo, ni človek, ki bi rinil z glavo skozi zid. Ni nepremišljen borec. Thurman še nikoli ni boksal več kot osem rund in ne ve natančno, kaj ga čaka v morebitni zadnji tretjini dvoboja," še meni Taraniš.

igor.kovacic@zurnal24.si

"Ne odloča velikost, ampak srce," o višini in daljših rokah tekmeca meni Zavec. "Želim upravičiti svoj nadimek." pa pravi "One Time" Thurman, ki je ob 19 zmagah zbral kar 18 nokavtov. Dvoboj si lahko jutri ob 4.00 ogledate na Kanalu A.

Protivlomna vrata VAL

Vas moti hrup s hodnika?
Vas skrbi vlom?
So stroški ogrevanja previsoki?

SVETOVNA NOVOST: Digitalno kukalo Vision

DIGITALNO KUKALO VAM PODARIMO
PROMOCIJA SVETOVNE NOVOSTI

Ujemite promocijsko akcijo in si z novimi vrati VAL zagotovite brezplačno digitalno kukalo Vision v vrednosti 102 €. Na velikem svetlem LCD zaslonu lahko vsi, tudi otroci in tisti s slabšim vidom, varno ocenijo obiskovalca.

VARUJEMO ŽE 20.000 DOMOV

Protivlomna vrata VAL vas zanesljivo rešijo skrbi pred vlomom. Odlično zvočno izolirajo in zmanjšujejo stroške ogrevanja. Pokličite za nasvet in katalog že danes!

BREZPLAČNI TEL **080 12 12** MOBILNI TEL **040 436 822**

AKCIJA SEJEM DOM

ZDAJ - Izkoristite posebne ugodnosti:

DARILO – POPUST 100 €
ODKUP VAŠIH STARIH VRAT ZA 40 €
15% GOTOVINSKI POPUST ALI NA 10 POLOŽNIC
VRATA SILENCIO THERMA PO CENI STANDARDNIH VRAT
DARILO – DIGITALNO KUKALO VISION V VREDNOSTI 102 €

protivlomna vrata
VAL *35 let*

VAL marketing d.o.o., Langusova 13, 1000 Ljubljana
E-pošta: info@vrataVAL.si Internet: www.vrataVAL.si

UGODNO: GOTOVINSKI POPUST ALI PLAČILO NA 10 POLOŽNIC BREZ OBRESTI.

Zamenjajte stara stanovanjska vrata.

422€ prihranka na SEJMU DOM 12. do 17.3.

NOVO zvočna izolacija 40 dB.

ODLIČNA rešitev za lastnike slabih stanovanjskih vrat. S preprosto zamenjavo si privoščite varen dom, se rešite nadležnega hrupa s hodnika ter znižate stroške ogrevanja. Zdaj po izredno ugodnih pogojih. Naročite ponudbo in podarili vam bomo kar za 422 € akcijskih ugodnosti + digitalno kukalo. Pokličite za katalog.

Dolgoročna naložba v varen in miren dom kot si ga zaslužite.
Prijeten občutek varnosti, miru in sproščenosti, kot smo ga lahko občutili le v otroštvu, je za večino le še oddaljen spomin. Ker ga ne najdemo v vsakdanji naglici in nemirnemu zunanjemu svetu, pa si želimo, da bi vsaj v svojem domu imeli košček svobode in intimnosti, da si lahko odpočijemo in sprostimo. Odslej lahko dobra in varna vrata ločijo vaš dom od zunanjega sveta. Večina od več kot 20.000 lastnikov protivlomnih vrat VAL zagotavlja, da je bila to neprecenljiva dolgoročna naložba, katere prave vrednosti so se z veseljem zavedli šele po zamenjavi starih vrat. Opisujejo občutke posebne sproščenosti in miru, saj vrata varujejo dom, ko so odsotni, in njih same, ko so doma. Dragoceno spokojnost in intimnost pa jim zagotavlja odlična zvočna izolacija. Pravijo, da se v svojem »novem« domu počutijo res odlično. Dobro poglejte vaša stara vrata in se vprašajte, če ni že čas za njihovo zamenjavo. Že danes lahko naredite prvi korak do prijetnejšega doma in počutja. Pokličite.

>> Kaj lahko že danes storite za varnost svojega doma in družine?
Preprosto pokličite strokovne svetovalce Eriko, Jernejo ali Tino na brezplačno številko 080 12 12 ali 040 436 822 in jih vprašajte za nasvet, naročite katalog ali se dogovorite za neobvezujoče in brezplačno svetovanje na vašem domu.

NOVO SEJEM DOM

Predstavljamo nov model zvočno in toplotno izolativnih protivlomnih vrat VAL - SILENCIO THERMA. Zdaj po ceni standardnih protivlomnih vrat VAL!

Silencio THERMA 40 dB
vrata v miren in topel dom

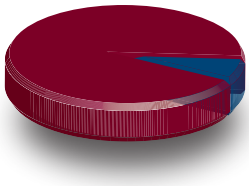
anketa24

Novo vprašanje

Menite, da so kazni za gospodarski kriminal premile?

www.zurnal24.si/novice

Ste poznali koga, ki je umrl zaradi raka?



Da 96 %
Ne 4 %
N = 429

Nikoli zaseženo, do konca odpisano

Če podkupnina ni zasežena, je nemogoče nekomu očitati nezakonit zaslužek.

Verjetno vsaj javno nikoli ne bo povsem razjasnjeno, ali bi gradbenemu baronu Ivanu Zidarju res že ob prvi hišni preiskavi na njegovem domu pred petimi leti takoj zasegli za okoli milijon evrov gotovine. Zagotovo pa bodo javnost in vsi, ki jih je Zidar kadarkoli oškodoval ali ogoljufal, za to, da mu denarja niso odnesli, ko bi mu ga lahko, še naprej krivili čisto napačne ljudi.

Odpisano. Pa zdaj res sploh ni več važno, ali so bolj krivi tisti policisti, ki so Zidarju premetali dom in pisarno, ko so iskali dokaze o njegovi vlogi v aferi Čista lopata. In ali so pomotoma ali načrtno "spregledali" gotovino, ki naj bi jo Zidar takrat hranil v svojem osebnem sefu. Zdaj najbrž ne pomaga več niti ugotavljanje, ali so bolj kot policisti za to, da je ta denar ostal nedotaknjen v sefu, krivi tisti posamezniki na tožilstvu, ki so takrat policistom naročili, kaj vse morajo Zidarju odnesti. Z vsem dolžnim spoštovanjem, ampak tako prvim kot drugim bi morala takrat že zdrava pamet dati vedeti, da je takole najden denar pač bolje zaseči in ga tako zavarovati, dokler ni povsem jasno, ali ni mogoče ta gotovina namenjena za morebitna podkupovanja, ki so se takrat očitala Zidarju. Če bi se pozneje izkazalo, da je gotovina pošteno zaslužena, bi se mu denar pač preprosto vrnil. Z dobrim milijonom pa bi jim zdaj verjetno uspelo poplačati vsaj skromen del dolgov, ki jih je za seboj pustil nekdaj mogočni Zidarjev SCT.

anja.zupanc@zurnal24.si

Štejejo jim vile, jaht

Nezakoniti zaslužki. Nekdaj uspešnim poslovnežem, ki so obogateli s kriminalnimi posli, grozi odvzem premoženja.

Nova pravila. Tožilci so začeli brskati po premoženju takoj, ko so dobili nov zakon.

>> ANJA ZUPANC

Zaseg premoženja. Skoraj 80 Slovencem, ki naj bi v zadnjih petih letih služili z različnimi kriminalnimi dejavnostmi, grozi, da bodo kmalu ostali brez premoženja. Tega bi jim namreč lahko že v kratkem zasegla država, saj njihovo premoženje že nekaj časa podrobno pregledujejo tožilci, policija, davčni inšpektorji, carinska uprava in urad za preprečevanje pranja denarja. Zoper njih namreč potekajo finančne preiskave. Organi pregona sumijo, da so si v zadnjih petih letih nakopičili po najmanj 50 tisoč evrov premoženja, do katerega z mesečnimi dohodki sicer nikoli ne bi mogli.

Takoj v napad

Tako temeljit pregled izvora premoženja domnevnih kriminalcev omogoča novi zakon o odvzemu premoženja nezakonitega izvora (ZOPNI), ki so ga tožilci začeli pospešeno izvajati konec maja lani. "Po ZOPNI je bila lani odrejena finančna preiskava zoper 78 oseb; zoper eno na Okrožnem državnem tožilstvu v Mariboru in zoper 77 na specializiranem državnem tožilstvu," pojasnjujejo na vrhovnem državnem tožilstvu (VDT). Tožilstva oziroma posamezni tožilec določi, zoper koga bo sprožil finančno preiskavo, ko posumi, da naj bi ta obogatel nezakonito. "Če se med preiskavo pokažejo razlogi za sum, da je bilo premoženje preneseno ali je prešlo na povezane osebe, njihove sorodnike, znance, tožilec odredi, da se finančna preiskava razširi tudi zoper te osebe. Števiv-

Finančna preiskava se vodi tajno. Neuradno niti generalni direktor policije ne ve, zoper koga točno teče preiskava, ko prejme odredbo tožilstva, naj policija za posamezno preiskovalno skupino zagotovi tudi predstavnike policije.

Sodišče zamrznilo vse, kar so predlagali tožil

Tožilstva so lahko, že preden je začel veljati ZOPNI, sodiščem predlagala, naj posameznikom, ki se jim sodi, začasno zamrznejo premoženje. Kolikokrat je Okrožno državno tožilstvo v Mariboru v zadnjih letih predlagalo takšna zavarovanja premoženja?

Evidenco teh predlogov vodimo od leta 2011. Od takrat je bilo podanih 12 predlogov za začasno zavarovanje za odvzem premoženjske koristi zoper 17 oseb.

Zaradi katerih kaznivih dejanj pa te osebe obravnavate?

Zaradi kaznivih dejanj oškodovanja upnikov, poslovne goljufije, velike tatvine, napada na informacijski sistem, davčne zatajitve, zlorabe položaja ali zaupanja pri opravljanju gospodarske dejavnosti, zatajitve finančnih obveznosti, zlorabe položaja ali pravic, ponareditve, uničenja poslovnih listin in pranja denarja.

Kolikokrat je sodišče tožilcem ugodilo in posamezni-

e in limuzine

24dejstva

Preiskovalne skupine

Odredba. Konkretno finančno preiskovalno skupino ustanovi vodja posameznega tožilstva, ki določi tudi predstavnike državnih institucij, ki morajo sodelovati v skupini. Davčni inšpektorji in policija trenutno sodelujejo v šestih preiskovalnih skupinah, ki vodijo finančno preiskavo zoper več oseb. "Tožilstvu in sodišču je Durs dolžen dajati zahtevano pomoč in posredovati zahtevane podatke," pravijo na Dursu.

FOTOMONTAŽA JAKA DIMIC

lo preiskovanih oseb se torej med preiskavo lahko spreminja," pojasnjujejo na davčni upravi (Durs).

Stari znanci sodišč

Neuradno naj bi se v finančni preiskavi znašli številni nekdaj uspešni poslovneži, gospodarstveniki in drugi javno znani posamezniki, proti katerim že sicer zaradi gospodarskega kriminala, korupcije, trgovanja z drogo ali drugih kaznivih dejanj različne postopke vodijo na policiji, tožilstvu oziroma sodiščih.

Finančna preiskava poteka povsem ločeno od teh postopkov. Večina preiskovancev za zdaj niti ne ve, da se je njihovo premoženje znašlo pod drobnogledom. O tem bodo obveščeni šele, če in ko bodo tožilci po končani preiskavi sodišču predlagali, naj se njihovo premoženje zavaruje tako, da se jim prepove do nadaljnjega razpolagati s premoženjem ali ga celo prodajati. Začasno zamrznitev ali začasni zaseg premoženja bi tožilci sodišču predlagali le, če bi finančna preiskava potrdila njihove sume, da so premoženje pridobivali s kaznivimi dejanji.

Tožilec lahko na sodišče vloži tudi tožbo proti domnevnemu kriminalcu, s katero zahteva, naj se mu premoženje dokončno odvzame. Obtoženec mora nato na sodišču sam dokazati, od kod mu premoženje.

anja.zupanc@zurnal24.si

miniintervju

ci v Mariboru

kom zamrznilo nezakonito pridobljeno premoženjsko korist?

Sodišče je vsem predlogom za začasno zavarovanje zahtevkov za odvzem premoženjske koristi ugodilo. Postopki, v katerih je bil podan predlog za začasno zavarovanje zahtevkov za odvzem premoženjske koristi, pa še niso končani. A. Z.

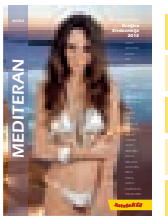
BARBARA BRADAČ

Drago Šketa, vodja Okrožnega državnega tožilstva v Mariboru

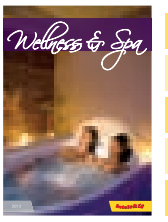
Najpametnejše cene ta hip

Intelekta

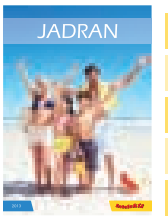
MEDITERAN, WELLNESS 02 536 19 60 JADRAN 01 230 85 80 JEZIKOVNA POTOVANJA 07 391 78 40



KEFALONIJA, 8 dni, odhod 23.6., H. Apollonion 5*, polpenzion, Otrok od 2-12 let 199 €	588 €
KOS, 8 dni, odhod 30.6., H. Dobletree By Hilton 5*, polpenzion, Otrok od 2-13 let 199 €	658 €
SAMOS, 8 dni, odhod 6.7., H. Doryssa Seaside 5*, polpenzion, Otrok od 2-12 let 199 €	741 €
SICILIJA, 8 dni, odhod 19.7., H. Vila Igiea 5*, nočitev z zajtrkom, Otrok od 2-11 let 199 €	899 €
MIKONOS, 8 dni, odhod 15.6., S. Bill & Coo 5*, nočitev z zajtrkom,	982 €



MORAVSKE TOPLICE, 2 dni, odhodi v marcu, H. Vivat 4*, polpenzion, Otrok do 4. leta brezplačno, od 4 – 11 let 39 €, od 11 – 14 let 57 €	79 €
HÉVIZ, 3 dni, odhodi v marcu, H. Sante 3*, nočitev z zajtrkom, Otrok do 3. leta brezplačno, od 3 – 12 let 29 €, od 12 – 18 let 59 €	85 €
MARIBOR, 2 dni, odhodi v marcu, H. Bellevue 4*, polpenzion, Otrok do 6. leta brezplačno, od 6 – 12 let 45 €, od 12 – 16 let 63 €	89 €
ZALAKAROS, 3 dni, odhodi v marcu, H. Damona 4*superior, polpenzion, Otrok do 6. leta brezplačno, od 6 – 14 let 65 €	131 €
BÜK, 2 dni, odhodi v marcu, H. Greenfield Golf & Spa 4*superior, all inclusive, Otrok do 6. leta brezplačno, od 6 – 15 let 69 €, od 15 – 18 let 95 €	135 €



PORTOROŽ - BERNARDIN, 2 noči, 26.4.-5.5., H. Vile Park 3*, polpenzion, Prvi otrok do 12. leta brezplačno	92 €
NOVIGRAD, 2 noči, 27.4.-3.5., H. Maestral 4*, polpenzion, Prvi otrok do 7. leta brezplačno	89 €
POREČ, 3 noči, 27.4.-5.5., Apartmaji Pical 2*, najem,	79 €
RABAC, 2 noči, 1.5.-3.5., Hotelski kompleks cvetja 3/4*, polpenzion, Otrok do 7. leta brezplačno	65 €
OPATIJA, Moščeniška Draga, 3 noči, 30.4.-5.5., Remisens family h. Marina 4*, pol, Prvi otrok do 14. leta brezplačno	105 €

LONDON, 15 dni, odhod 23.6., angleščina 12-17 let, polni penzion, Standardni tečaj na šoli Mile End Embassy CES, spremljevalec, 8 poldnevnih ogledov Londona, 2 ekskurziji	1749 €
MALTA, 15 dni, odhod 15.7., angleščina 16-20 let, polpenzion, Standardni tečaj na šoli EC Freestyle, predstavnik, 6 poldnevnih in 6 večernih aktivnosti,1 ekskurzija	1457 €
MÜNCHEN, 15 dni, odhod 30.6., nemščina 14-17 let, polni penzion Standardni tečaj na šoli GLS Burg Schwaneck, družabne aktivnosti, 2 poldnevni in 2 celodnevni ekskurziji	1450 €
ANTIBES, 14 dni, odhodi 24.3.- 6.6., francoščina nad 18 let, nočitev, Standardni tečaj na šoli Centre International d'Antibes, družabne aktivnosti	808 €
RIM, 14 dni, odhodi ob nedeljah, italijanščina nad 16 let, nočitev, Standardni tečaj na šoli Dilith International House, družabne aktivnosti	740 €

Delavska hranilnica d.d. Ljubljana

NAJUGODNEJŠA BANKA TA HIP V SLOVENIJI !

PRODUKTI:	DELAVSKA HRANILNICA	DRUGE BANKE	MESEČNI PRIHRANEK	LETNI PRIHRANEK
Osebni račun				
- vodenje	1,25 € (prvo leto brez)	1,85 €	**1,85 €**	**22,20 €**
- nadomestilo za dvig gotovine na bankomatih	0 €	0,47 €	**4,70 € (za 10 dvigov)**	**56,40 €**
- sprememba višine limita	0€	4,36 €	**0,36 €**	**4,36 €**
Elektronsko bančništvo				
- pristopnina	0 €	20,00 €	**1,68 €**	**20,00 €**
- mesečno nadomestilo uporabe	0,40 €	0,45 €	**0,05 €**	**0,60 €**
Plačilni promet				
- plačilo z UPN obrazcem na bančnem okencu	0,39 € *	1,50 €	**5,55 € (za 5 plačil)**	**66,60 €**
- direktna obremenitev	0,12 €	0,20 €	**0,40 € (za 5 plačil)**	**4,80 €**
MasterCard kartica				
- letno nadomestilo za uporabo kartice	12,50 €	14,61 €	**0,18 €**	**2,11 €**
PRIHRANEK			**14,75 €**	**177,00 €**

Vir: pregled tarif za poslovanje preko transakcijskega računa - Banka Slovenije
* Ta provizija velja za imetnike osebnega računa v DH z rednimi mesečnimi prilivi plače ali pokojnine.

ODLOČITEV JE NA VAŠI STRANI, PRIČAKUJEMO VAS V NAŠIH POSLOVNIH ENOTAH:
Brežice, tel.: 07 620 05 00, **Celje**, tel.: 03 620 93 80, **Hrastnik**, tel.: 03 620-94-60, **Jesenice**, tel.: 04 281 53 20, **Koper**, tel.: 05 620 34 00, **Kranj**, tel.: 04 28 15 307, **Ljubljana**, Miklošičeva 5, tel.: 01 3000 217 (211, 221), Dalmatinova 4, tel.: 01 300 02 04 in Dunajska 185, tel.: 01 300 20 70, **Maribor**, Glavni trg 25, tel.: 02 620 93 30 in Gosposka ul. 24, tel.: 02 620 93 45, **Murska Sobota**, tel.: 02 620 93 70, **Nova Gorica**, tel.: 05 620 34 10, **Novo mesto**, tel.: 07 620 54 30, **Ptuj**, tel.: 02 620 93 60, **Slovenj Gradec**, tel.: 02 620 94 40, **Slovenska Bistrica**, tel.: 02 620 93 50, **Trbovlje**, tel.: 03 620 94 20, **Velenje,** tel.: 03 620 93 90 in v **Žalcu**, tel.: 03 620 94 70 **vsak delovni dan od 8.30 do 17.00 ure**.

E-mail: info@delavska-hranilnica.si Spletni naslov: www.delavska-hranilnica.si

Slovenska politika ni več samo igra za fante.

Alenka Bratušek, mandatarka za sestavo nove vlade

Radarji

Ne bo jim treba plačati

Maribor. Vsi, ki so prehitro vozili in so jih ujeli mariborski mestni radarji, si lahko oddahnejo. Kazni za nazaj namreč ne bodo dobili. Kot so pojasnili na Mestni občini Maribor, so se za ta korak odločili po sprejetju spremembe zakonodaje. Državni zbor je namreč pred dnevi sprejel novelo zakona o prekrških, ki med drugim določa, da v primeru, ko je "od ugotovljenega prekrška s tehničnimi sredstvi, s katerim posameznik ni bil seznanjen, minilo več kot 30 dni, postopka ni več mogoče začeti". T. K.

Očistimo Slovenijo

Tihotapili orožje

Kranj. Štirim od devetih domnevnih tihotapcev droge, ki jim na kranjskem sodišču sodijo zaradi domnevno nezakonitega trgovanja s kokainom, so včeraj začeli soditi, ker naj bi hkrati tudi tihotapili orožje in eksploziv. Vsi štirje naj bi delovali v kriminalni združbi, ki so jo policisti maja lani razbili v eni od največjih kriminalističnih akcij v zgodovini države Očistimo Slovenijo. Darko Palević je sodnici priznal, da je uredil in našel prevoznika, voznika tovornjaka, ki je v Italijo odpeljal torbo s 30 pištolami. A. Z.

Tekači nič več čudaki

SUZANA KOS

40

-krat bolj priljubljen je tek, kot je bil pred leti, če sodimo po rasti števila prijavljenih tekačev na Ljubljanskem maratonu.

Rekreacija. Slovenci smo narod rekreativcev. Najraje imamo hojo, plavanje in kolesarjenje.

» SUZANA KOS

Zdravje. "Po duši in srcu sem športnik, najraje tečem, za sprostitev in zabavo, ker je lepo in ker lahko osredotočeno sanjarim," pravi predsednik države Borut Pahor.

Leta 1996, ko je bila opravljena prva raziskava o športno-rekreativni dejavnosti Slovencev, je polovica anketiranih odgovorila, da se s športom in rekreacijo ne ukvarja. V zadnji raziskavi je bilo takih le še 28 odstotkov.

Zaslužen Mito Trefalt

"K vse večji priljubljenosti rekreativnih dejavnosti je zagotovo pripomogel legendarni televizijski voditelj Mito Trefalt, drugi val pa je sledil z Delovo prilogo Polet; ta je pripomogla tudi k popularizaciji Ljubljanskega maratona (leta 1996 je bilo na prvem le 673 udeležencev, lani pa se je nanj prijavilo več kot 25.600 tekačev, op. p.)," ocenjuje Mojmir Kovač iz društva Jaz sem najboljši, ki 17. marca organizira prvo letošnjo večjo množično tekaško-pohodniško prireditev Povežimo soline. Dobra dva tedna pozneje, 4. aprila, se začnejo organizirane vodene priprave za letošnji DM tek za ženske, ki se ga je lani udeležilo več kot 8.500 tekačic. Potekale bodo vsak četrtek ob 17.30 v sedmih krajih (Ljubljana, Maribor, Celje, Kranj, Koper, Nova Gorica, Novo mesto).

"Včasih veljali za čudake"

"Pred desetletji smo tekači veljali za čudake, zdaj pa je tek resnično izjemno priljubljen, sicer pa so pri Slovencih najbolj priljubljene telesne dejavnosti hoja, plavanje in kolesarjenje," pravi Boris Sila, strokovnjak za področje rekreacije z ljubljanske fakultete za šport.

"Želimo si čim več začetnikov, ki jih krstimo z udarcem s supergo po riti," k netekmovalnemu teku Povežimo soline poziva Mojmir Kovač.

Slovenci smo glede na evropske primerjave dejansko narod rekreativcev; smo nad povprečjem v Evropski uniji. Najresneje se s športom ukvarjajo Skandinavci. Enkrat ali večkrat na teden se rekreira največ Švedov in Fincev (72 odstotkov), sledijo Danci, Irci in Nizozemci, Slovenci pa smo z 52 odstotki na šestem mestu. Najmanj telesno dejavni so v Bolgariji, Grčiji in Italiji.

suzana.kos@zurnal24.si

24dejstva

Tekači bodo nabirali sol

Kavedin. Na cilju teka in kulinaričnega pohoda Povežimo soline v Strunjanu bodo pripravili tudi solno polje (kavedin). Vsak udeleženec bo lahko z rokami nagrabil vrečko soli in na svoji koži začutil, kako poteka delo solinarjev. Iz Ljubljane in Maribora je organiziran avtobusni prevoz, prav tako med startom v Sečoveljskih in ciljem v Strunjanskih solinah.

NAJBOLJ UČINKOVITA KOMBINACIJA

Z NAJVEČJIM DOSEGOM

707.800

bralcev vsak teden

dosežemo **41,46 %**

bralcev v Sloveniji

- **Slovenci najraje beremo Žurnal**
  Žurnal je najbolj bran tiskani medij v Sloveniji – povprečni doseg enega izida je 363.000 bralcev.
- **Slovenski bralci dnevne novice iščemo in najdemo v Žurnalu24**
  Med splošnoinformativnimi dnevnimi časopisi je **Žurnal24 absolutni zmagovalec**, saj ga vsak dan prebere kar 248.000 bralcev.
- **Zmagovalna in najbolj učinkovita oglaševalska kombinacija medijev**
- **Najboljša naložba oglaševalskih sredstev z največjim donosom**

IZBERITE USPEH!

Vir: NRB 2012

žurnal žurnal24 Dosežemo vse.

Plemeniti bralci

Zbrali kar 6.230 evrov

Hvala. "Spoštovani bralci, zelo plemenito in solidarno ste se odzvali na objavljeno zgodbo očeta, ki sam skrbi za hčer. Skupaj ste zanju zbrali 6.230,15 evra," nam je sporočila Anita Ogulin (na fotografiji) iz zveze prijateljev mladine. "S sredstvi, ki sta jih prejela, optimistično zreta v prihodnost. Predvsem pa se iskreno zahvaljujeta vsem, ki ste jima pomagali z družbenega dna," je dodala.

Štiričlanska družina

Za družino z dvema deklicama pa ste do zdaj zbrali 559,55 evra. Zgodbo smo objavili 23. februarja, pomoč pa potrebujejo, ker so jim zaradi vključitve otrok v botrstvo ukinili socialne prispevke. Oče deklic umira, starejša deklica pa ima zaradi spolne zlorabe velike zdravstvene težave. Če bi želeli še darovati, lahko pomoč nakažete na: ZPM Ljubljana Moste - Polje, Proletarska cesta 1, Ljubljana; IBAN: SI56 3300 0000 1303 865; BIC: HAABSI22; sklic 00 187. A. Š.

Solidarnost tudi v poslu

Socialno podjetništvo. V Zahodni Evropi ustvari 10 odstotkov zaposlitev.

>> NATAŠA ČEPAR

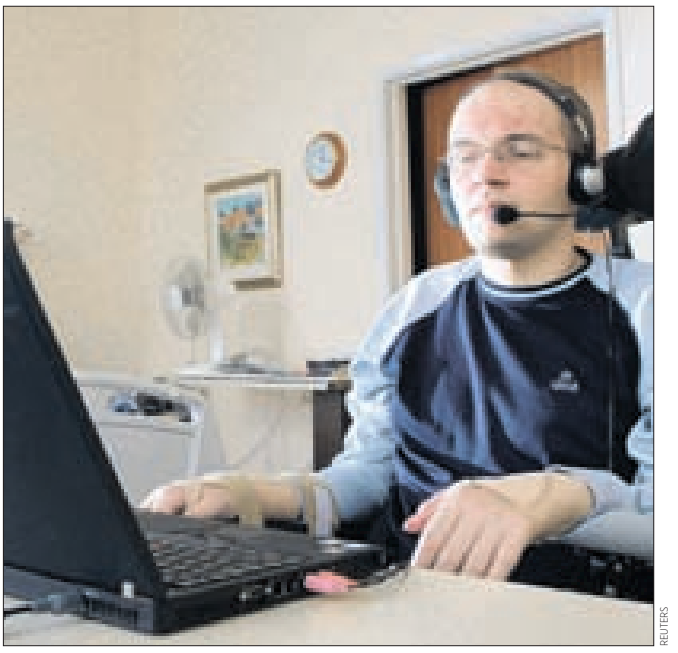
Socialni korektiv. Socialno podjetništvo v zahodnoevropskih državah ustvari deset odstotkov vseh zaposlitev in prav tolikšen odstotek bruto družbenega proizvoda (BDP) držav, medtem ko v Sloveniji ustvari le odstotek vseh zaposlitev in 2,5 odstotka BDP. "Pri socialnem podjetništvu gre za pomemben socialni korektiv v družbi, sploh med krizo," je prepričan Goran Forbici, direktor Centra za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij.

"Podjetja brez koristi"

Trenutno je v Sloveniji registriranih sedem socialnih podjetij, čeprav jih na tem področju deluje veliko več. "Težava je v tem, da razen dve leti starega zakona še niso sprejeti ne strategija ne nobeni drugi konkretni ukrepi, tako da podjetja, ki delujejo na področju socialnega podjetništva, nimajo nobene koristi (davčne ali katerekoli druge), če se registrirajo kot socialno podjetje," razlaga Forbici.

Delujemo kot zaposlitveni center, ekokmetija, predelujemo živila in biomaso, čistimo gozdove ...

Goran Milošević iz društva Mozaik



REUTERS

Namen socialnih podjetij je tudi zaposlovanje težje zaposljivih ljudi, med katerimi so nekdanji zasvojenci, invalidi in starejši brezposelni.

"Kriza ni od včeraj"

"S socialnim podjetništvom se ukvarjamo od leta 2004, saj pri nas v Pomurju kriza ni od včeraj, ampak traja že dlje," razlaga Goran Milošević iz društva Mozaik, ki vodi eko-socialno kmetijo Koreninka v Šalovcih. "Delujemo kot zaposlitveni center, ekokmetija, ukvarjamo se s predelavo živil in biomase, čiščenjem gozdov," našteva. Pri njih dela 60 ljudi, od tega jih je približno 80 odstotkov težje zaposljivih. Sredstva za delovanje pridobivajo prek Evropskega socialnega sklada, čezmejnih programov, aktivne politike zaposlovanja, subvencij za zaposlovanje invalidov in z dejavnostjo na trgu.

natasa.cepar@zurnal24.si

24dejstva

Za krepitev solidarnosti

Socialna podjetja. Ureja jih dve leti star zakon, delujejo na družbenokoristnem, kulturnem in okoljskem področju. Ustanovijo jih lahko nepridobitne pravne osebe, njihov namen pa ne sme biti pretežno ali izključno dobiček. Socialno podjetništvo je namenjeno tudi zaposlovanju ranljivih družbenih skupin ter krepitvi solidarnosti in prostovoljstva.

NADA ČERNIČ CVETANOVSKI

Kosov zagovornik Gorazd Fišer bo poskušal dokazati, da njegov klient ni "čisto pri zdravi pameti".

Mafijski posli. Banka Igorju Kosu izplačala 220 tisočakov, ukradenih Ribogojstvu Goričar.

Prek Proklika ukradli denar

Krško. "Nisem kriv," je na predobravnavnem naroku dejal 39-letni Igor Kos, ki je od septembra v priporu. Skupaj z neznanimi storilci naj bi vdrl v bančni sistem in si z računa Ribogojstva Goričar nakazal denar.

V banko po "svoj" denar

Kos se je 14. septembra odpravil v banko, da bi s svojega računa dvignil 300 tisoč evrov, ukradenih z računa podjetja Ribogojstvo Goričar. Pred tem se je pozanimal o postopkih in v dneh pred dvigom gotovine vsaj trikrat obiskal banko ter povprašal po podrobnostih dviga in morebitnih vnaprejšnjih rezervacijah denarja. Ko je na NLB bankirja zanimal izvor velike količine denarja, je Kos prinesel kupo-prodajno pogodbo. V njej je bilo navedeno, da je Goričarju prodal dve gradbeni parceli, na "overjeni" pogodbi pa sta bila ponarejena podpis direktorja Miroslava Goričarja in žig podjetja. Na banki so mu verjeli in mu izročili 220 tisoč evrov; sprva je nameraval dvigniti 300 tisočakov, a si je premislil. Nadzorne kamere so posnele, da mu je iz banke sledila neznana oseba, ki naj bi ji Kos nato denar izročil, sam pa naj bi za posredništvo prejel pet tisoč evrov. N. Č. C.

Hofer sporoča

Hofer

AKCIJA

od 11.03. do 17.03.2013

VIPAVA
Barbera merlot
kakovostno suho rdeče vino ZGP, poreklo: Slovenija, 1 l

Kakovost iz Slovenije

Minister za zdravje opozarja, da prekomerno uživanje alkohola lahko škoduje zdravju.

redna cena 1,99
za kos samo **1,49**
-25%

UGODNE CENE BREZ KARTIC ZVESTOBE, KLUBOV IN TOČK, BONUSOV ...
ENOSTAVNO NAKUPOVANJE, MAKSIMALNO VARČEVANJE!

PURE FRUITS
Jabolčni/ hruškov sok
direktno stisnjen motni sok, 100% sadni delež, 1 l

dokazana kakovost

redna cena 0,99
za kos samo **0,69**
-30%

LE GUSTO
Naravna mešanica začimb
250 g

redna cena 0,59
za kos samo **0,49**
1,96/kg
-16%

LE GUSTO
Bistra juha
brezmesna, za 24 krožnikov juhe, 12 x 10 g (120 g)

redna cena 0,45
za kos samo **0,35**
2,92/kg
-22%

Lomee
Ketchup
1 kg

redna cena 0,99
za kos samo **0,74**
-25%

Redne cene akcije so originalne Hoferjeve diskontne cene. Ponudba velja od 11.03. do 17.03.2013 (v nedeljo je ponudba akcijskih izdelkov na voljo samo v poslovalnicah, ki so ob nedeljah odprte) oz. do razprodaje zalog.

AKCIJA

od 11.03. do 17.03.2013

Kivi
razred I, 1 kg

redna cena
0,89
-31%

Rumena paprika
podolgovata, razred I, 500 g

redna cena 1,49
za zavoj samo **0,99**
1,98/kg
-33%

Klementine
razred I, 1 kg

redna cena
1,29
-41%

Češnjev paradižnik
razred I, 500 g

redna cena 1,59
za zavoj samo **1,09**
2,18/kg
-31%

Od četrtka, 14.03.

Želite več informacij o izdelku iz naše posebne ponudbe? Uporabite QR-kodo in obiščite www.hofer.si!

Sadike vrtnic
- žlahtne vrtnice ali
- gredne in pritlikave vrtnice ali
- vrtnice vzpenjavke

za kos **1,49**

Ponudba sadja in zelenjave velja od 11.03. do 17.03.2013 (v nedeljo je ponudba sadja in zelenjave na voljo samo v poslovalnicah, ki so ob nedeljah odprte) oz. do razprodaje zalog. Redne cene sadja in zelenjave so Hoferjeve diskontne cene, ki so veljale do akcijske ponudbe. Prodaja samo v količinah, običajnih za gospodinjstva. Slike so simbolične in so predlogi za serviranje. Steklena embalaža je nevračljiva, cene vključujejo vse dajatve. Cene so v evrih in vključujejo DDV. Za napake v tisku ne odgovarjamo.

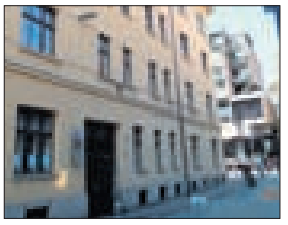
Več kot fer!

Hofer trgovina d.o.o.
www.hofer.si
MasterCard VISA Maestro

MOL

Naprodaj štiri stanovanja

Ljubljana. Mestna občina Ljubljana (MOL) prodaja stanovanja na Gregorčičevi ulici 7, Prešernovi cesti 7 in Gornjem trgu 13. Prvo je veliko 104 kvadratne metre, izhodiščna cena je 124 tisoč evrov, vendar etažna lastnina za stavbo, v kateri je stanovanje, še ni vzpostavljena. Teh težav ni pri drugem, ki je veliko 73 kvadratnih metrov, izhodiščna cena pa je 73 tisočakov. Prijave za stanovanji Javni stanovanjski sklad MOL zbira do 19. marca. Stanovanje na Gornjem trgu bodo poskušali prodati na dražbi 21. marca; veliko je 124 kvadratnih metrov, izhodiščna cena pa je 110 tisoč evrov. N. O.



Več informacij o stanovanjih je na spletni strani Jssmol.si.

Prometna nesreča

Utopil se je policist

Murska Sobota. V nesreči, ki se je zgodila v noči na petek, je v Muro zapeljal avto, ki naj bi ga vozil policijski uslužbenec. Ko so na kraj dogodka prišli policisti, so ugotovili, da je voznik zaradi neprilagojene hitrosti na mostu prebil zaščitno ograjo in zapeljal v reko. Okoli 21.30 so potapljači v narasli, deroči in kalni vodi našli osebni avtomobil, ki ga je vodni tok odnesel okrog 300 metrov od mostu, zaradi visokega vodostaja pa so, da so avto našli, potrebovali kar dve uri. Gasilci so avto potegnili iz vode, v njem pa našli mrtvega 41-letnega voznika. T. K.

Če ne ugovarjaš, plačaš

Pozor. Sodišče v postopku izvršbe ne preverja, ali ste sploh podpisali pogodbo.

88

odstotkov izvršb se izvede brez ugovora ali pritožbe strank.

ŽURNAL24

>> JANEZ ZALAZNIK

Ljubljana. "Zavarovalnici sem pred leti dal le povpraševanje za nezgodno zavarovanje, zanimalo me je, kakšen bi bil strošek, in nikoli nisem podpisal pogodbe, oni pa so me bremenili za eno leto zavarovanja," trdi naš bralec, ki so se mu zaradi okrog tisoč evrov dolga že napovedali rubežniki.

Mislil, da iz tega ne bo nič

Dobival sem dopise s sodišča, ampak ker nisem nič podpisal, sem bil prepričan, da bodo to ugotovili in da izvršbe ne bo, zato se nisem pritožil, pravi bralec.

Na zavarovalnici brez pisnega pooblastila zavarovanca ne smejo razkriti konkretnih podatkov, neuradno pa smo izvedeli, da v konkretnem spisu hranijo tudi podpisano pogodbo.

Število izvršb na podlagi verodostojne listine je bilo lani skoraj osem tisoč manj kot leto prej.

Izvršba kar brez papirjev

A z izvršbo bi lahko uspel tudi nekdo, ki nima nobenega dokaza o dolgu. Sodišče v izvršilnem postopku namreč obstoja verodostojne listine (pogodbe, računa ...) ne preverja, saj kot pravijo na vrhovnem sodišču, to brez sodelovanja dolžnika tudi ni mogoče. Kdor vloži izvršbo, mora navesti, na podlagi česa, to je navedeno tudi v sklepu o izvršbi, dolžnik pa lahko v osmih dneh od vročitve sklepa o izvršbi ugovarja, pojasnjujejo na vrhovnem sodišču. Dodajajo, da za pripravo ugovora na izvršbo "ni potreben odvetnik, je pa tako kot v vseh pravnih postopkih priporočljiv".

Če dolžnik ne ugovarja, sklep o izvršbi postane pravnomočen, če ugovarja, pa mora upnik vložiti tožbo. V sodnem postopku pa se potem "preverja obstoj verodostojne listine ali drugi razlogi za ugovor".

Skoraj nihče na ugovarja

Centralni oddelek za izvršbo na podlagi verodostojne listine je lani prejel 211.199 zadev, ugovorov in pritožb pa je bilo le 12 odstotkov. Zanimivo je, da je bilo lani skoraj osem tisoč manj predlogov za izvršbo kot leto prej in slabih tisoč manj kot leta 2010.

janez.zalaznik@zurnal24.si

Poprr^r^avek

Napredujejo le najzvestejši,

Žurnal, 2. marec 2013

V sobotni tiskani izdaji Žurnala je novinarka Anja Zupanc navedla napačne podatke, da je bil Uroš Korošec zaposlen na Ministrstvu za obrambo februarja 2012 "na zaupanje in zgolj za čas ministrovanja Hojsa".

Uroš Korošec se je zaposlil na Ministrstvu za obrambo v Kabinetu ministra 21. februarja na podlagi 147. člena Zakona o javnih uslužbencih, ki določa pogoje trajne ali začasne premestitve javnih uslužbencev v okviru istega delodajalca, in sicer je bil začasno, za dobo dveh let, premeščen z Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve, kjer je bil zaposlen za nedoločen čas. Uroš Korošec na ministrstvu ni bil zaposlen za čas ministrovega mandata na podlagi sklepa Vlade RS, s katerim se določa število delovnih mest, vezanih na čas trajanja funkcije ministra, kot napačno navaja novinarka. Naj še povemo, da so bile novinarki te informacije posredovane že 27. februarja 2013, vendar jih pri pripravi članka ni upoštevala.

Aleš Sila, vodja Službe za strateško komuniciranje Ministrstva za obrambo

PREVERITE 1

ZAKAJ KUPCI PRAVIJO DA JE NAŠ PRODUKT ŠT.

BREZ RECEPTA

Ker izdelek vsebuje naravne sestavine ne potrebujete recepta ! Ni primeren za osebe s srčnim spodrujevalnikom ali za osebe mlajše od 18 let !

100 % NARAVNO

Kombinacija zelišč omogoča izredno aktivno formulo, ki ne povzroča nevarnih stranskih učinkov !

100 % GARANCIJA

Če z izdelkom ne boste zadovoljni, Vam bomo povrnili kupnino !

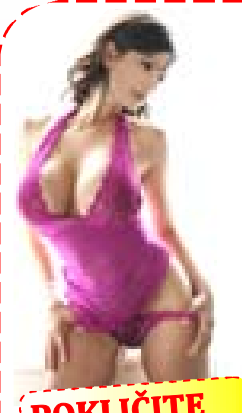
HITRA DOSTAVA

Dostava v 24 urah po vsej Sloveniji.

Pošiljke so povsem diskretno zapakirane in neoznačene!

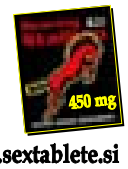
Pogovori so zaupne narave, klici so anonimni in se ne snemajo !

Zdravo življenje d.o.o., Savska cesta 34, 4000 Kranj



SEX tablete

... za MOŠKE in ŽENSKE



www.sextablete.si

Za moške -

- 100% naravna in brez stranskih učinkov
- Omogoča trdnejše in dolgotrajnejše erekcije
- Pomaga pri prezgodnji ejakulaciji
- Učinkuje tudi do 72 ur po zaužitju
- Boljša vzdržljivost in spolna moč

Za ženske -

- zagotavljajo željo po pogostejšem seksu
- hitrejše vzburjenje
- večja količina energije
- manj nihanja v razpoloženju
- večja in hitrejša vaginalna navlaženost
- povečajo seksualno vzburjenje

POKLIČITE 040 800 560

4 tablete	+	1 brezplačno	=	30,60 EUR + poštni stroški	
8 tablet	+	4 brezplačno	=	58,14 EUR (za 12 tablet)	+ brez. poštnina
12 tablet	+	8 brezplačno	=	82,62 EUR (za 20 tablet)	+ brez. poštnina
24 tablet	+	16 brezplačno	=	140,45 EUR (za 40 tablet)	+ brez. poštnina

MNENJA KUPCEV: Marcel- *Popolnoma slučajno sem naletel na vaš oglas! Nikoli nisem imel kakih posebnih težav z erekcijo… vsaj tako sem mislil… Naročil sem jo, kar tako, za hec. Poročen sem že dolgo, in v tem času se človek drug drugega, nekako navadi… mislil sem, mogoče bo to nekaj novega… Zato pa sem naročil nekaj tabletk, pa tudi niso pretirano drage… Takoj, ko sem jih prejel, sem odprl škatlico, presenečen, kako lično so zapakirane sem eno vzel, kar na poti domov. Ni minilo dolgo, mogoče kako urico, ko sem začutil, nekako toplino, prav prijetno mi je bilo. Sedel sem za računalnikom, žena pa je bila v kuhinji. Stopil sem v kuhinjo, ko je ravno pomivala posodo, nežno sem se je dotaknil in povem vam… lepo… nisva šla nikamor… lahko si zamislite, trajalo je in trajalo, gledal sem njene oči…kar sijale so, to me je še bolj razvnelo. Po kakih pol ure, se je odmaknila, popila kozarec vode in me peljala v spalnico… tam pa še enkrat vse! Od začetka… Prijetno utrujena sva zaspala v objemu, zjutraj sem imel sveže zlikano srajco in hlače, na mizi pa se je kadila kavica… točno taka kot jo imam najraje… V slovo, ko sva šla v službo sem dobil spet poljubček… bil je lep dan… Hvala za vašo tabletko, nič mi ni škodovala, ni predraga in naročil bi jih še devet! (za vsak slučaj)*

Velikost penisa je zelo pomemben faktor v spolnem življenju!

Vendar pa marsikatera ženska o tem ne govori s svojim partnerjem ker ga s tem ne želi prizadeti. V ženskih pogovorih s prijateljicami pa je slogan »večji je boljši« očitno postal prevladujoč. Sodobne ženske gledajo na moške z velikimi penisi kot nadmoške, moške, ki so nekaj več kot ostali, kot bogove v primerjavi z moškimi, ki imajo majhne ali povprečne penise. Vendar, ali velikost moškega penisa resnično vpliva na kvaliteto spolnega odnosa? DA! Tisti, ki trdijo da velikost ni pomembna, ampak je pomembna samo tehnika, se le tolažijo. Resnica pa je drugačna.

Resnica je, da ženske obožujejo moške z velikimi penisi prav tako kakor moški obožujejo ženske z velikimi prsmi in močnejšimi boki. Denar, izgled in mišice lahko pomagajo, vendar je to le začasna, kratkotrajna in lažna rešitev, dolgoročno pa si za srečo v ljubezni večina žensk želi dobrega ljubimca in "VELIKEGA" moškega! Edini, ki trdijo da velikost penisa ni pomembna, so moški z majhnimi penisi in ženske, ki nikoli niso občutile pravega užitka. Zakaj je svet dolga leta živel v laži? Zato, ker je skušal moške zaščititi in preprečiti, da bi moški z majhnimi penisi razvili kompleks manjvrednosti in depresivnosti. Lagali so zato, ker so mislili, da penisa ni mogoče povečati. Motijo se! Končno je svetu razkrita skrivnost, tablete Golden Cock.

PENIS tablete

Povečajte velikost penisa ... na naraven način.

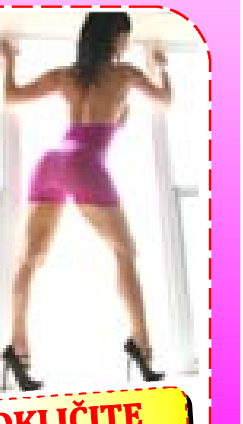
www.penistablete.si

Tablete » Golden Cock « lahko:

- Trajno podaljša penis za 2.5 – 7.5 cm
- Trajno poveča obseg za 30%
- Trajno poveča volumen za 40%
- Poveča samozavest
- Sestavljeno iz najbolj kakovostnih rastlin
- Poveča glavico penisa
- Odpravi krivino penisa

DEJSTVA

- *V nedavni raziskavi, ki jo je izvedel znan proizvajalec kondomov, je 88 % žensk trdilo da niso zadovoljne z velikostjo partnerjevega penisa.*
- *82 % žensk nikoli ne doživi orgazma med spolnim odnosom.*
- *72% žensk trdi da so se enkrat ali večkrat zlagale ljubimcu o orgazmu, ki ga niso imele.*
- *Zadnja raziskava o spolnem življenju zakoncev je pokazala, da več kot 45 % žensk ni zadovoljnih s svojim spolnim življenjem.*



10 tablet			=	32,74 EUR + poštni stroški	
20 tablet	+	4 brezplačno	=	63,51 EUR (za 24 tablet)	+ brez. poštnina
30 tablet	+	10 brezplačno	=	93,30 EUR (za 40 tablet)	+ brez. poštnina
40 tablet	+	20 brezplačno	=	115,24 EUR (za 60 tablet)	+ brez. poštnina

POKLIČITE 031 246 816

ANGLEŠČINA *ali* NEMŠČINA
~~ENA STOPNJA LE~~
VSE 4 STOPNJE LE
25€
ZA CELO LETO
DO 17.3.2013

EUCILNICA.ZURNAL24.SI

Jezik. Spletno učenje tujih jezikov.

Še osem dni do konca zimske akcije

E-učilnica. Zaposleni, poslovneži, seniorji, brezposelni, študenje in dijaki se lahko angleškega in nemškega jezika (na) učite v E-učilnici, ki jo najdete na spletnem naslovu Eucilnica.zurnal24.si. Vso snov v E-učilnici so pripravili strokovnjaki za angleščino in nemščino. Prek spleta usvojeno znanje vam bo omogočilo lažje in samozavestnejše sporazumevanje s tujci na delovnem mestu, v šoli ter na poslovnih in osebnih potovanjih. E-učilnica je prav tako primerna za tiste, ki se želite tujega jezika učiti zgolj iz veselja, služi pa lahko tudi kot praktično, izvirno in hkrati poceni rojstnodnevno ali poslovno darilo.

Ekspres in klasik

Če se želite tuj jezik naučiti od začetka ali svoje znanje le obnoviti, je za vas primeren EKSPRES tečaj. Posebnost teh tečajev je, da se v zelo kratkem času naučite tisto, za kar bi v šoli ali na faksu potrebovali nekaj let. Jezik znate po zaključku tečaja aktivno uporabljati. Učenje poteka vodeno, po stopnjah, primerno pa je tudi za tiste, ki mislite, da za učenje tujega jezika niste preveč nadarjeni. Vsem, ki želite svoje obstoječe znanje tujega jezika preveriti ali utrditi z vajami, priporočamo KLASIK paket, kjer je na voljo vadnica s 15 tisoč vajami različnih zahtevnostnih stopenj, z rešitvami, poleg pa je tudi razlaga slovnice.

Preprosto in poceni

E-učilnica je preprosto dostopna in cenejša od klasičnega jezikovnega tečaja. Medtem ko boste za šolsko uro inštrukcije tujega jezika odšteli od 12 evrov, za eno stopnjo 64-urnega tečaja v skupini do osem tečajnikom od 450 evrov, boste za vse štiri stopnje enega tujega jezika v E-učilnici odšteli le 25 evrov za celo leto, oba jezika pa sta lahko vaša za samo 35 evrov za celo leto. Do E-učilnice dostopate 24 ur na dan, 365 dni v letu. Za ta znesek pa se lahko tuj jezik uči vsa družina. Pri učenju se vam ni treba prilagajati drugim tečajnikom v skupini, hitrost učenja pa si zastavite sami. Izognete se tudi prometnemu zastoju in težavam s parkiranjem, saj vas do E-učilnice loči le klik.

e-učilnica

Samo v času zimske akcije!

Na Eucilnica.zurnal24.si. Do E-učilnice dostopate na spletnem naslovu Eucilnica.zurnal24.si. V času zimske akcije, ki traja do 17. marca, boste za vse štiri stopnje angleščine ali nemščine odšteli le enkratni znesek 25 evrov za vse leto, za oba tuja jezika pa le 35 evrov za vse leto. Nakup je možen s položnico, z vsemi plačilnimi karticami, ki omogočajo spletno nakupovanje in z mobilnim telefonom.

Bioplinarna. Sporni obrat naj bi prevzel Petrol.

Nov lastnik, iste težave

ŽURNAL24

Okoljevarstveniki opozarjajo, da je za čisto okolje pomembna tudi zavest kmetov.

>> TJAŠA PUREBER

Črnomelj. "Družba Petrol je izrazila zanimanje za morebitni prevzem bioplinarne v Črnomlju, vendar pogovori o tem še tečejo," pravijo v Petrolu. Z napovedano menjavo se strinjajo tudi okoljevarstveniki, ki so v preteklosti proti obratu zbirali podpise zaradi smradu. Opozarjajo pa, da je obrat še vedno ekološki problem.

Menjava jim je po godu

Na Petrolu pravijo, da imajo z vodenjem bioplinarn že izkušnje, med drugim v Ihanu, "kjer plinarna deluje v sozvočju z okoliškim prebivalstvom". V okoljskem gibanju Proteus so si to bioplinarno ogledali in menijo, da je strokovno vodena. "Zato pomeni že zamenjava lastnika bioplinarne na Lokvah dobro popotnico za reševanje problemov v zvezi z njo," pravi predsednik gibanja Niko Šuštarič.

Hočejo natančne podatke

Županja Občine Črnomelj Mojca Čemas Stjepanovič trdi, da gre pri napovedanem prevzemu za poslovna razmerja med Petrolom in zdajšnjim lastnikom Bioenergom: "Od novega lastnika pričakujemo, da bo poskrbel za strokoven pristop pri obratovanju bioplinarne v skladu z vso veljavno zakonodajo." Dodaja, da pričakujejo tudi natančne podatke o tem, kakšne surovine se uporabljajo oziroma proizvajajo in kdo so odjemalci gnojevke. "Novi lastnik se mora zavedati skrbi za naše okolje in zdravje občanov, pravice občanov do čistega zraka ter upoštevati ekološko občutljivost belokranjskega krasa," sklene Čemas Stjepanovičeva.

tjasa.pureber@zurnal24.si

GOTOVINSKI KREDITI
TAKOJŠNJE IZPLAČILO!
Garancija: osebni dohodek ali pokojnina Od 500 do 1.000 EUR
SKUPINA8
POKLIČITE · PREVERITE · PRIMERJAJTE
PREPRIČAJTE SE ZAKAJ NAS PRIPOROČAJO!
LJUBLJANA, Šmartinska 130, (Posl. st. Emona) Tel: 08 200 1600 Gsm: 040 633 338
MARIBOR, Partizanska 5 (Poslovna stavba) Tel: 08 200 1620 Gsm: 040/633-332
CELJE, UL. XV divizije 14 (Razvojni center) Tel: 08 200 1630 Gsm: 040/633-334
KOPER, Pristaniška 2 (Tržnica-center) Tel: 08 200 1640 Gsm: 040/633-335
info@skupina8.si · www.skupina8.si
PON-ČET od 9.00 do 16.00, PETEK od 9.00 do 14.00, SOBOTA, NEDELJA in PRAZNIKI zaprto
SKUPINA 8, finančne storitve, d.o.o., Šmartinska 130, 1000 Ljubljana

Najaktualnejša vremenska napoved

za več kot 450 smučišč
v Sloveniji, Avstriji in Italiji.

Preverite na
vreme.net

zurnal24.si
Dosežemo vse.

Če ne uporabljamo prisile, ne pomeni, da učenci ne delajo

Ana Nuša Kern. Ravnateljica, ki v svoji šoli dela po načelih teorije izbire. Pri učencih iščejo odgovornost za njihova dejanja, ne pa kazni. A to ne pomeni, da ne postavljajo meja.

» MAJA KALAN

V čem se vaša šola razlikuje od drugih?
Če povem na kratko: je šola, kamor učenci radi hodijo, ker se učijo in ob tem zabavajo. Delamo po merilih Glasserjeve kakovostne šole. Gre za to, da ljudje, ki vstopajo v šolski prostor, torej učitelji, učenci in njihovi starši, spremenijo prepričanja, s katerimi tja pridejo; na primer da so otroci leni, se jim ne ljubi učiti, niso motivirani za uspešnost. Iz tega prepričanja sledi, da moramo otroke prisiliti, da delajo naloge in se učijo, saj sami od sebe tega domnevno ne bi počeli. To dosežemo z ocenami, vzgojnimi ukrepi, dihanjem za ovratnik. Doma podobno počnejo starši – sprašujejo otroka, ali je naredil nalogo in kdaj jo bo naredil, ter mu povedo, da ne bo šel ven, dokler je ne bo naredil ... Kljub vsem tem dejavnostim učiteljev in staršev uspeh večine otrok ni nič boljši ali slabši. Zapletejo se le v zanko prisile in kontrole, česar se naučijo tudi otroci. Ti vedo, kaj morajo narediti, da bodo eni ali drugi znoreli, oni pa bodo imeli nekaj časa mir. Temu smo se želeli upreti. Verjamemo, da nihče nikogar ne more v nič prisiliti, če nekdo tega noče. Prepričanje, da lahko spremenimo druge tako, da bodo oni delali v svoje dobro, pri čemer smo mi tisti, ki vemo, kaj je zanje dobro, je trenutni veljavni sistem prepričanj v Sloveniji in v Evropi.

Od kod je prišla ideja za tovrsten pristop?
Leta 1996 se je spremenila šolska zakonodaja. Ta je učiteljem vzela še tisto trohico moči ali nadvlade, ki so jo do takrat imeli. Z zakonom se je prepovedalo telesno kaznovanje, psihično kaznovanje se je omejilo do te mere, da se učitelje lahko sankcionira, če je dokazljivo. Čeprav večina učiteljev telesne kazni ni uporabljala, je obveljalo prepričanje, da ne obstaja več nikakršen vzvod, da bi "to bando kontrolirali", češ ti otroci bodo podivjali. V šoli se je začel ustvarjati neki kaotičen prostor, ki so ga izkoriščali vsi. Takrat sem vedela, da moramo nekaj narediti, kajti če bomo v razred vstopali s strahom, ogroženi ... Ogrožen človek je nasilen človek.

Lahko vaš način delovanja opišete na primeru? Kako ravnate, če ima učenec učne težave?
Po teoriji izbire, po kateri delamo, je na prvem mestu pogovor. Ta ne ostane na ravni "obljubim, da ne bom več". Osnovna stvar, ki jo želimo, je, da kdorkoli, ki nekaj naredi, prevzame odgovornost za to dejanje. Če odgovornosti ne sprejme, je vsak nadaljnji postopek odveč. In to ne tako, da rečeš "sprejmi krivdo ali pa ...". Treba se je potruditi, lahko se vključijo sošolci, poiščejo očividci in podobno. Pri nas je to postal samodejni mehanizem. Učenec reče "tole sem naredil, kako lahko to popravim?". Ne bomo mu povedali mi, ne bomo mu naložili kazni, sam bo moral ugotoviti, kako to popravi. Pri nas je opravičilo le dejanje bontona, ne pa popravljanja neke napake.

Kdaj s tem začnete?
Od prvega razreda. V prvem razredu imamo modre mizice, kamor učenec sede, kadar se denimo spre s sošolcem. Za to mizico velja določen protokol – eden posluša, drugi govori in obratno. Pomembno je zavedanje lastnega vedenja – da jaz vem, kje je bil moj prispevek v zgodbi; za prepir sta namreč vedno odgovorna dva. Učitelj je navzoč toliko časa, dokler niso sami vešči tega. Na predmetni stopnji imamo modro sobo. Ta je namenjena temu, da učence, ki jih učitelj ne more vključiti, pošlje tja, saj ti v danem trenutku v razredu očitno ne zadovoljujejo svojih potreb.

Kako na vašo metodo gledajo starši?
Za starše prvošolcev imamo vedno uvodno predavanje pa tudi brezplačna izobraževanja. Na leto se jih udeleži kakih 20. Obstajajo tudi nekateri, ki se s tem ne strinjajo. A naši glasniki so predvsem otroci. Neka mama mi je pripovedovala, da sta se z babico (torej s svojo mamo) sprli in povzdignili glas druga nad drugo. Vmes je posegla hči, ki hodi v drugi razred. Dejala je, da tako pač ne bo šlo, ju posedla za mizo in morali sta najti rešitev.

Kje se pri reševanju težav največkrat zatakne?
Slovensko okolje je še vedno zelo

osebniprofil

Ravnateljica edine tovrstne šole v Sloveniji

Ana Nuša Kern. Je ravnateljica Osnovne šole Preserje pri Radomljah, po izobrazbi je profesorica zgodovine in je soavtorica nekaterih učbenikov. Rada prostovoljno dela in se posveča ljudem. Vodi edino Glasserjevo kakovostno šolo v Sloveniji in eno izmed dveh tovrstnih šol v Evropi. Po teoriji izbire se ravna tudi v zasebnem življenju in v odnosih znotraj kolektiva. Utemeljitelj teorije je ameriški psihiater William Glasser.

tradicionalno. Največ težav smo imeli z odgovornostjo. Gre za odgovornost za lastno delo, niti ne toliko za vedenje.

Če morajo učenci težave reševati sami, je drugačna tudi vloga svetovalne službe v vaši šoli?
Socialna pedagoginja se pri nas največ ukvarja s tem, da išče načine, kako zadovoljiti potrebe otrok, ki jim jih samim ne uspe. Na primer potrebe po svobodi, zabavi, moči in povezanosti. Pri najstnikih sta namreč najbolj ogroženi moč in svoboda, saj v šolskem prostoru vladajo določena pravila. Tako imamo dnevno sobo, šolski radio ..., to so poti, ki otrokom dajejo možnost, da izživijo svoje potenciale.

Kaj je dnevna soba?
Dnevna soba je prostor, kjer se učenci zadržujejo med odmorom. Vedno je tam tudi en odrasli. Sem pridejo učenci, ki zadovoljujejo potrebo po moči. V dnevni sobi so zato, ker so "capo di banda". Seveda se je dogajalo tudi to, da so prišli in rekli "jaz bom tu šef, sedel bom na vreči, ti pa na lesenem stolu". A vse je mogoče rešiti, prav v tem se razlikujemo od drugih šol, ker se vržemo v take dejavnosti, ki se jih drugje morda nočejo lotiti. Imamo recimo dva učenca – poskusila bom opisati bolj načelno, da se ne bosta prepoznala –, ki sta v določeni zadevi zelo talentirana. S pomočjo svetovalke smo našli rešitev, kako bosta svoj talent, ki je morda v razredu moteč, uresničevala drugje v šoli. Imeli smo tudi učenca, ki smo ga že skoraj prešolali, a smo na koncu uredili prave stvari, ki so mu prinesle veljavo. Zdaj ima tedenska srečanja, na katerih debatira, raziskuje sebe in svoje potenciale. Iščemo in najdemo dejavnosti, s katerimi lahko učenec zadovolji svoje potrebe po moči in pripadnosti.

Kaj pa tisti, ki so bolj zaprti, ki ne izstopajo, tudi z njimi poiščete rešitev?
Zanje smo organizirali delavnico socialnih veščin. Gre za otroke, ki znotraj razreda niso povezani, se ne vključujejo, ostajajo sami. V vsakem razredu se najde kakšen. Ko se dobijo na kupu, so enakovredni. Ko jih opazuješ, pravzaprav ne opaziš, da bi imeli kak problem. Tam se naučijo, kako se vključiti, tisto, kar jim v razredu ne uspeva.

Kakšen vpliv ima vaš način dela na učni uspeh učencev?
To vprašanje zelo zgovorno kaže na to, kako ljudje vidimo uspeh: skozi številke. Jaz raje govorim o občutku uspešnosti. Če govorimo recimo o otrocih iz delavnice socialnih veščin – zanje je uspeh, da dobijo občutek, da se znajo vključiti, ne pa dobre ocene. Učni uspeh imamo sicer visok, a to se mi ne zdi pomembno izpostavljati. Zgolj da opravim z dvomi: pravzaprav smo deset odstotkov nad slovenskih povprečjem pri nacionalnem preverjanju znanja. Če ne uporabljamo prisile, ne pomeni, da so naši otroci prenehali delati. Ko smo začeli delati po teoriji izbire, smo preverjali, koliko otrok redno dela domače naloge. Delalo jih je 57 odstotkov. Po dveh letih jih je delalo 85 odstotkov. Spremenili smo odnos do domačih nalog, to je bistveno. Učenec mora prepoznati, da je naloga smiselna, da bo zaradi nje napredoval. Pri nas ne dobijo nujno vsi enake naloge, zato je tudi ne dojemajo zgolj kot "to je vaja 5 na strani 36".

Kakšen je vaš odnos do ocen?
Mi dajemo učencem možnost, da nadgradijo svoje znanje. Tu je veliko zagovornikov in nasprotnikov. Jaz menim, da vsaka ocena prekine proces učenja. Tudi če dobiš petico. Ko jo dobiš, se nehaš učiti. Želimo, da učenci izkoristijo svoje potenciale, in jih peljemo čez to. To je formativno spremljanje učenčevega napredka. Ne ocenjevalno, temveč spremljanje skozi celoten proces, ugotavljanje, ali so z doseženim zadovoljni ali ne. Za nekoga je namreč lahko tudi ocena 3 pri nekem predmetu uspeh. Nesmiselno je, da bi se pretirano mučil, če mu neki predmet predstavlja težavo. Bolje je, da ugotovi, pri katerem predmetu je posebno močan, kar mu bo prišlo prav tudi pri prehodu v srednjo šolo.

Dobite od vaših nekdanjih učencev kako povratno informacijo po odhodu v srednjo šolo?
Številni se vračajo vsaj prve tri mesece. Kar izpostavijo, so odnosi. Osebni stik z učiteljem, ki pri nas je, v srednji šoli pa ga ni več. Nekateri se vključujejo v naše projekte in delo tudi pozneje. Da bi bili zaradi našega načina kaj manj uspešni, pa ne drži. Povratne informacije nam dokazujejo ravno obratno.

Kako opravite z očitki, da gre za permisivno vzgojo?
Teorija izbire ni teorija, ki ne bi postavljala meja. Ne gre za to, da posledic za neko vedenje ni. Skozi posledice pa se učimo socialno zaželenih ravnanj. To ni permisivna vzgoja.

maja.kalan@zurnal24.si

> Učitelji in starši se ujamejo v zanko prisile in nadzora, tega pa se naučijo tudi otroci. Hitro se naučijo, kaj morajo narediti, da bodo eni ali drugi znoreli, oni pa bodo imeli mir.
>
> Ana Nuša Kern, ravnateljica

Kernova je prepričana, da nihče nikogar ne more v nič prisiliti, če nekdo tega noče. Čeprav se sliši razumno, to ljudje ves čas počnemo.

ANŽE PETKOVŠEK

PAMET TEDNA

citat

Jaz predlagam, naj pohitijo, sicer od tega, kar naštevajo, ne bo ostalo nič, ker bo vse naredila ta vlada.

Janeza Janša, predsednik vlade, ki opravlja tekoče posle.

Vir: Žurnal24

Slovensko zdravstvo v letu 2013

Razvoj. Če bo šlo tako naprej, bomo z avtom brez voznika še vedno hodili po papirnato napotnico.

Maja Kalan

Potem ko ste pri svojem osebnem zdravniku prejeli osemmestno kodo napotnice, ste obiskali spletni portal eZdravnik in vpisali kodo z napotnice. Odprlo se je okno z informacijami o čakalnih dobah pri posameznih specialistih. S klikom na tistega z najkrajšo čakalno vrsto ste se naročili na pregled. V nekaj minutah ste prejeli tudi avtomatizirano sporočilo z datumom in uro pregleda.

In potem ste se zbudili. Kajti v resnici je vse skupaj potekalo nekako takole: V ponedeljek ste poskušali priklicati svojega osebnega zdravnika, da bi vam morda vnaprej pripravili napotnico, ki jo potrebujete za pregled pri specialistu. Ta vas je sicer obravnaval že v preteklosti, a vam je prejšnja napotnica pretekla ali pa potrebujete novo, ker pregled poteka na kakem drugem oddelku iste ustanove. Ker vam morda po telefonu ni uspelo priklicati ambulante svojega zdravnika, e-pošte pa seveda ne uporablja, ste se v torek osebno odpravili tja. V času obratovanja njegove ordinacije. Ki se ali pa se ne prekriva z vašim delovnikom. To je seveda vaš problem. Ko ste prišli tja, seveda niste smeli potrkati, ker napis na vratih to prepoveduje (kar je še najmanj sporno). Pričakali ste medicinsko sestro in ji na vratih razložili, da potrebujete zgolj napotnico. Da ste napotnico naposled dobili, je trajalo eno uro. Pomislimo še enkrat: leta 2013, ko človeštvo razvija avtomobil brez voznika in superge na spletu kupite, ne da bi kreditno kartico sploh potegnili iz denarnice, je pri nas še vedno samoumevno, da se odpravite na vsaj dve uri trajajočo pot, da dobite na papir natisnjen dokument, ki vam omogoča obisk pri zdravniku?!

Narobe je, da odgovorni ne zahtevajo rešitve, s katero bi profitirali tudi državljani.

Toda dokler bo na zdravstveno blagajno pripojenih toliko različnih gospodarskih subjektov, vsak s svojimi parcialnimi informacijskimi rešitvami, bo tako tudi ostalo. Ni narobe, če od tega živijo podjetja. Narobe pa je, da odgovorni ne zahtevajo takšne rešitve, od katere ne bi profitirala le podjetja, temveč tudi državljani, ki to plačujemo.

maja.kalan@zurnal24.si

ODGOVOR

Zoki – mecen klubov in Stožic

5. marec 2013, str. 4–5

Novinarka je v podnaslovu članka zapisala, da je MOL sponzor športnih društev. To ne drži! Novinarka sama pravilno povzema, da vse navedene občine sofinancirajo športna društva prek Letnih programov športa (LPŠ), ki jih v nobeni občini ne sprejema župan, tako tudi v MOL ne. Sprejetje LPŠ namreč opredeljuje Zakon o športu in v Ljubljani ga sprejme Mestni svet MOL (MS MOL) po sprejetju proračuna. Način in postopek sofinanciranja športnih društev določa Pravilnik, ki ga je ravno tako sprejel MS MOL. O izboru ne odloča župan, ampak razpisna komisija, zato je nekorektno, da novinarka župana Zorana Jankovića označi za mecena športnih klubov in Stožic. Županovo funkcijo v MOL in njegove pristojnosti določajo akti, ki jih je sprejel Mestni svet, in med njimi ni funkcije mecena!

Novinarki in bralcem Žurnala24 moramo pojasniti, da je MS MOL leta 2008 soglasno sprejel Strategijo razvoja športa v MOL do leta 2012, v kateri je opredeljeno tudi, da bo MOL v proračunu v letu 2012 zagotovila 12,5 mio. €. Od tega za programe športa 7,7 mio. € ter za obratovanje in vzdrževanje športnih objektov 4,8 mio. €.

Tudi navedbe novinarke, da je MOL za projekt Stožice namenila 40 mio. € sredstev iz proračuna, ne držijo!

MOL je za izvedena dela doslej plačala zasebnemu partnerju Grepu 114 mio. € brez DDV za izgradnjo dvorane in stadiona, parkirnih mest, okoliških cest, dela parka ter sanacijo gramozne jame.

Ob tem poudarjamo, da je izključno zaradi projekta Stožice MOL v proračun dobila 111 mio. € brez DDV, in sicer:

– z uspešnim mednarodnim javnim razpisom smo od zasebnega partnerja Grepa dobili 81 mio. € za pravico graditi trgovski center;

– skladno s pogodbo o opremljanju komunalne infrastrukture in plačilom komunalnega prispevka je zasebni partner MOL izvedel in plačal 19 mio. €;

– v proračun MOL smo prejeli 9 mio. evropskih sredstev in sredstev MŠŠ;

– 2 milijona znaša plačilo Darsa za izgradnjo vpadnice.

To pomeni, da je MOL dejansko za projekt Stožice iz proračuna namenila le 3 mio. € brez DDV, ki jih ni pridobila zaradi projekta Stožice, in ne 40 mio. €, kot napačno piše novinarka!

Če ne bi gradili kompleksa Stožice, tudi zgoraj navedenih prilivov v proračun MOL ne bi bilo, prav tako ne obeh športnih objektov, ki sta izrednega pomena, ne samo za prebivalce Ljubljane, temveč tudi za celo državo, da letošnjega Evropskega prvenstva v košarki, ki se bo v pretežni meri odvijalo ravno v Stožicah in zaradi Stožic, sploh ne omenjam.

Marko Kolenc,
vodja Oddelka za šport MU MOL

Ne vem, kdaj se bo to zgodilo, ampak se bo, saj je to moja velika želja. Želim igrati v argentinski ligi.

Član Barcelone Lionel Messi želi nekoč zaigrati tudi v domači ligi.

"Zelo zanimivo bo"

Derbi. Le štiri dni po pokalnem obračunu znova dvoboj Olimpija – Maribor.

» IGOR KOVAČIČ

Nogomet. "Verjamem, da lahko ponovimo predstavo s prve pokalne preizkušnje v Ljubljani. Da znova zmagamo in tako le še povečamo prednost na lestvici," je pred dvobojem 23. kola dejal Mariborčan Aleš Mertelj.

ANŽE PETKOVŠEK

Jutrišnja tekma se bo začela ob 17. uri. Maribor ima na lestvici 12 točk prednosti pred drugo Olimpijo.

Če se pri vijoličastih z veseljem spominjajo prve pokalne tekme v Stožicah, ko so slavili s 3:1, igralcem Olimpije dvigujeta samozavest sredina tekma v Ljudskem vrtu in zmaga z 1:0. "To je bila zelo dobra popotnica za nadaljevanje prvenstva. V nedeljo nas čaka še ena posebna tekma, zelo zanimivo bo," je dejal junak mariborskega obračuna, vratar Aleksander Šeliga. V senci derbija bosta danes zaigrala Celje in Mura, jutri pa se bodo pomerili še Triglav in Domžale, Aluminij in Gorica ter Luka Koper in Rudar.

igor.kovacic@zurnal24.si

žurnal24

Namig športnega uredništva

Everton – Wigan

1	0	2	10	02
1,45	3,45	6,00	1,08	2,25

Liverpoolčani so favoriti za napredovanje v polfinale Pokala FA. Everton doma igra dobro, v tej sezoni je kot gostitelj že ugnal Wigan z 2:1.

Tip 1 (nogomet)

STAVE
e-stave.com

TEŽKI ČASI SO MIMO.
FITINN BTC LJUBLJANA | ŠMARTINSKA CESTA 152/HALA 8,1000 LJUBLJANA
FITINN KOLOSEJ MARIBOR | LOŠKA ULICA 13 | 2000 MARIBOR
POSTANI FITINN ČLAN IN V MARCU TRENIRAJ BREZPLAČNO!
Akcija velja za nove člane, ki bodo do 30.03.2013 podpisali člansko pogodbo.
FITNES PAKET OD 19,90 €/mes
SOLARIJ ZA LE 1 € /4 min
• Brez vpisnine.
• Najsodobnejše naprave za vadbo.
• Ločen vadbeni prostor za dame.
• Odprto vsak dan od 6.00 do 24.00 ure.
• Možnost zamrznitve paketa.
• Solariji tudi za nečlane.
FITINN
www.fitinn.si

Svetovni pokal

Blizu odločitve v slalomu

Tina Maze je pred pomembno slalomsko tekmo.

Alpsko smučanje. Tina Maze se bo s tekmicami tokrat pomerila v nemškem Ofterschwangu, kjer bosta na sporedu veleslalom in slalom. Obe tekmi se bosta začeli ob 10.30. Najboljša smučarka sezone, ki jo je v zadnjem tednu zaradi groženj s smrtjo vseskozi varovala nemška policija, je že osvojila skupno zmago v veleslalomu, za mali kristalni globus pa se poteguje še v slalomski razvrstitvi. Pred zadnjima slaloma v sezoni Črnjanka za vodilno Američanko Mikaelo Shiffrin zaostaja za 33 točk, tretja Slovakinja Veronika Velez Zuzulová pa še nadaljnjih 60. "Tina ima dovolj svežine za zaključek sezone," zatrjuje vodja ekipe Team to aMaze Andrea Massi, Mazejeva pa vseskozi pravi, da si želi čim več malih kristalnih globusov. Ig. K.

Start na prvo peterico

52. Pokal Vitranc. Mitja Valenčič bo napadel peto mesto na slalomu.

>> IGOR KOVAČIČ

Alpsko smučanje. "Od Mitje Valenčiča se pričakuje dober rezultat. Če želi priti na finale svetovnega pokala, se mora uvrstiti med pet, na to bomo tudi startali. V slalomu vselej obstaja določeno tveganje; bomo videli. Za druge je težko kaj reči," je pred kranjskogorskima tekmama dejal vodja moške reprezentance Marko Jurjec. Današnji veleslalom in jutrišnji slalom se bosta začela ob 9.30.

Lahko tudi zastonj

Vsi gledalci, ki bodo na tekmo prinesli slovensko zastavo, ki bo široka najmanj 60 centimetrov in dolga en meter, bodo imeli brezplačen vstop. Cene vstopnic za odrasle se sicer gibljejo od 10 (stojišče) do 25 (tribuna) evrov, za VIP-vstopnico pa bo treba odšteti 150 evrov. "Veliko bo odvisno od vremena. Če bo lepo, bodo gledalci prišli, če ne, pa ne bodo. Si pa želim, da bi prišlo čim več ljudi in bi spodbujali vse naše tekmovalce. Tudi tiste iz ozadja," je dodal Jurjec.

Pomembni dvoboji

Tekmi v Kranjski Gori bosta sicer zadnji pred začetkom finalnih obračunov v Lenzerheideju, pred njima pa ima Marcel Hirscher 29 točk prednosti pred Akslom Lundom Svindalom v skupnem seštevku svetovnega pokala. Norvežan meni, da sta slovenski tekmi bolj pisani na kožu Avstrijcu. Ta ima skoraj 184 točk prednosti v slalomski razvrstitvi pred drugouvrščenim Nemcem Felixom Neureutherjem, v veleslalomu pa za vodilnim Američanom Tedom Ligetyjem zaostaja za 105 točk.

igor.kovacic@zurnal24.si

SAŠA DESPOT

Mitja Valenčič se želi uvrstiti na finale svetovnega pokala, ki ga bo prihodnji teden gostil Lenzerheide.

24dejstva

Štiri domače zmage

Zgodovina. V Kranjski Gori so slovenski smučarji do zdaj zmagali štirikrat. Dvakrat je bil v slalomu uspešen Bojan Križaj (1982 in 1986), po enkrat pa Rok Petrovič (1985), ki je bil leto pozneje še drugi, in Jure Košir (1999).

Pokal EHF

Pred težko nalogo

Cimos je pred 14 dnevi doma že klonil proti Göppingenu.

Rokomet. V skupini A bo Cimos Koper ob 19.30 gostoval pri Göppingenu, oba sta doslej zbrala štiri točke. Mariborčani, ki vodijo v skupini C, bodo ob 18. uri gostovali pri tretji Wisłi iz Płocka. Ig. K.

Liga prvakinj. Krimovke gostijo Zvezdo iz Zvenigoroda, z zmago pa bi se uvrstile med štiri najboljše.

Tokrat že po polfinale!

SAŠA DESPOT

Slovenske prvakinje so pred novo uvrstitvijo v polfinale Lige prvakov. To so osvojile že dvakrat.

Rokomet. "Moj cilj je vedno samo naslednja tekma. Nikoli ne razmišljam, kaj lahko prinese zmaga. Treba se je maksimalno pripraviti na Zvezdo, ki je tekmec kot vsak drug, nato pa bomo lahko razmišljali o naslednjih ciljih," je pred peto tekmo v drugem delu Lige prvakinj razmišljal trener Ljubljančank Tone Tiselj in dodal: "Uspeh proti Ferencvárosu moramo zdaj pozabiti."

Igralke Krima so pred zadnjima dvema koloma v skupini 2 prve z enakim številom točk kot Ferencváros, ki pa ima slabšo medsebojno razliko v golih. Zvezda, ki je še brez točk, nima več možnosti za polfinale, Vâlcea pa za slovenskimi prvakinjami zaostaja dve točki. Ljubljančankam tako za napredovanje zadošča že minimalna zmaga proti Rusinjam. "Čeprav smo Zvezdo premagale na prvi tekmi v Zvenigorodu, to ni bila naša najboljša predstava. Imamo še precej rezerv tako v obrambi kot napadu," je pred dvobojem o uspehu prepričana Andrea Penezić. Prvo tekmo so krimovke v gosteh dobile z 29:24, jutrišnji dvoboj pa se bo začel ob 19.30. Ig. K.

Jutri se začne 30-dnevni veganski izziv. Več na Veganeasy.org.

OGLAS

TREND

in

Očistite črevesje

Zdrav duh v čistem telesu

Vlaknine. Z nezdravo prehrano, nerednimi obroki in premalo gibanja škodujemo prebavilom, ki so ključnega pomena za zdravje. Prebavila so namreč središče imunskega sistema, saj morajo prepoznati in uničiti viruse in zdravju škodljive bakterije. Če je prebava počasna in neurejena, se na stenah črevesja nabirajo toksini in odpadne snovi, ki bi se sicer morale izločiti iz telesa. Počasna in neurejena prebava je velikokrat posledica nezdrave prehrane, ki ji primanjkuje vlaknin. Najboljše vlaknine za urejanje prebave, odpravljanja zaprtosti in čiščenja debelega črevesja so vlaknine psilium v lupini semena indijskega trpotca, saj črevo očistijo enako učinkovito, kot če bi to storili s krtačko. Z njimi se boste rešili dolgoletnih toksičnih oblog, ki so se nabirale skozi leta napačne prehrane, posledično pa se bo izboljšalo tudi vaše splošno počutje. Prav te vlaknine pa vsebuje novo naravno prehransko dopolnilo **Psylliox aktivne vlaknine**, ki jim je dodan sok slive. Psylliox bo tako na naraven način uredil vašo prebavo, odpravil zaprtost in učinkovito očistil vaše debelo črevo.

Ogroža le nosečnice

CMV. Virus, ki ga večina preboli brez simptomov, je lahko ob okužbi v nosečnosti nevaren za nerojenega otroka.

24

SHUTTERSTOCK

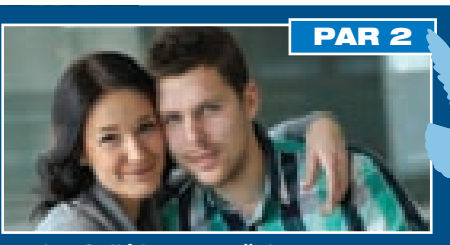
out Utrujenost

Nad utrujenost z železom

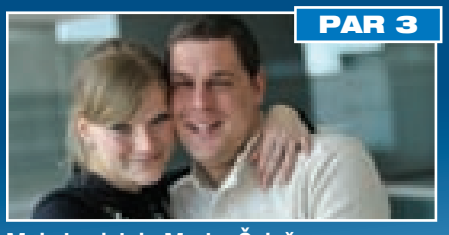
Pomlad. Spomladanska utrujenost je posledica daljšanja dneva, močnejših sončnih žarkov, višjih temperatur in temperaturnih nihanj. V veliki meri pa je za utrujenost kriva tudi nepravilna prehrana. Za blaženje utrujenosti uživajte ekološko pridelano sadje in zelenjavo, poskrbite za dovolj železa (leča, ovseni kosmiči ...) ter seveda ne pozabite na gibanje in spanje.

ŽURNALOVA
Sanjska Poroka
NA PREDJAMSKEM GRADU
4224 PRI SMS AJTE
si privlačne nagrade
Glasujte za svoj par!
Več o finalistih Žurnalove sanjske poroke
ter pravilih in pogojih glasovanja na
zurnal24.si/sanjskaporoka.
žurnal24
Dosežemo vse.

Maja Breznik in Matjaž Snoj

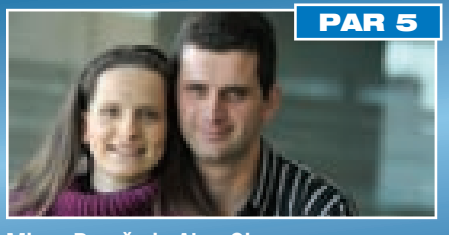


Marina Crljić in Alen Lešnik



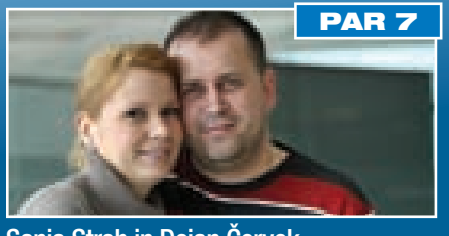
Maja Lesjak in Marko Čuješ

Jure Ljubič in Nadja Mandeljc



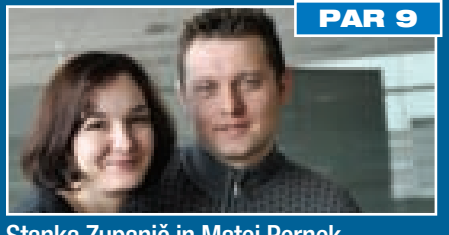
Mirna Peroša in Alan Ojo

Mateja Peternelj in Anže Završnik



Sanja Strah in Dejan Červek

Tina Tomc in Rok Trontelj



Stanka Zupanič in Matej Pernek

Damir Žižek in Sanja Marinič

Pomagajte nam izbrati zmagovalni par in sodelujte v žrebanju za privlačne nagrade. Odločitev je v vaših rokah. Glasovanje poteka do vključno 26. marca.

Nagrade za glasovalce:

- **3** darilni boni v vrednosti 40 evrov, ki jih podeli podjetje Didakta, d. o. o.;
- **10** bonov za masažo, ki jih podeli podjetje Masaža.net;
- **10** vstopnic za predstave za odrasle, ki jih podeli Lutkovno gledališče Ljubljana;
- **1** skodelica Flame, ki jo podeli Steklarna Rogaška, d. d..

Pošljite SMS-sporočilo z vsebino PAR in ŠTEVILKA FINALNEGA PARA na številko 4224.
Primer: če želite glasovati za PAR št. 11, pošljite SMS-sporočilo z vsebino: PAR 11 na številko 4224.

S poslanim SMS-sporočilom se NE včlanite v kakršenkoli klub. Cena 0,99 evrov. Ponudnik Hardlab, d. o. o., Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Pravila in pogoji na www.mobilnestoritve.com.

Partnerji projekta

plesna šola Bolero www.bolero.si
PIKA JUSTINEK
PUP
ROGAŠKA 1665
MI[hoya] MITJA HOJAK ČEVLJARSTVO
Healthness za zdravo življenje
POROČNI SALON GRAZIA IZPOSOJA IN PRODAJA POROČNIH OBLEK
SVET KRIŽARJENJ
BACARAT POROČNI PRSTANI
Amway
FLARE
KRALJEVI MIGNON
Tinashe
HAMEX
MIC STYLING
Globart GLASBENA AGENCIJA

Kolesarji

Modno in funkcionalno

Kolekcija obsega 11 kosov iz trajnostnih materialov.

Novo. Od četrtka je v trgovinah H&M na voljo kolesarska kolekcija za Brick Lane Bikes. Vsak kos ima tehnične podrobnosti, potrebne za boljše kolesarjenje, obenem pa je narejen v vsestranskem slogu, namenjenem mestnim kolesarjem, in ga je mogoče nositi ves dan. Enajstdelna kolekcija združuje modo s funkcionalnostjo. K. Š.

Victoria Beckham

Navdušila v Parizu

Victoria je navdušila z nosljivimi kreacijami.

Revija. Victoria Beckham je v Parizu znova navdušila. Za novo kolekcijo bodo vzdihovale poslovne ženske pa tudi tiste, ki jih prepriča večna eleganca. Klasične poslovno-elegantne kose zaznamujejo čiste linije, poigrala pa se je tudi z bolj sproščenimi kroji širših rokavov, potiski in igro materialov. M. B.

Prebudite se – čas je z

Pomladno prebujenje. Kozmetične izdelke zamenjajte z lahkotno svežimi, telesu privoščite hranilno nego in ne pozabite na gibanje.

>> KATJA ŠTINGL

1 Očistite in nahranite kožo Koža je bila pozimi izpostavljena mrazu in suhemu zraku, zato v prihajajočih mesecih potrebuje izdatno vlažilno in hranilno nego. Privoščite ji piling, pri katerem telo skrtačite z masažno rokavico, da odstranite poroženele celice, poleg tega pa pospešite krvni obtok. Na obraz nanesite hranilno masko, izperite in nežno vtrite vlažilno kremo. Poskrbite tudi za vrat.

LUSH

Sveža maska za obraz z morskimi algami, mandlji in sivko love lettuce, Lush; 12,90 evra

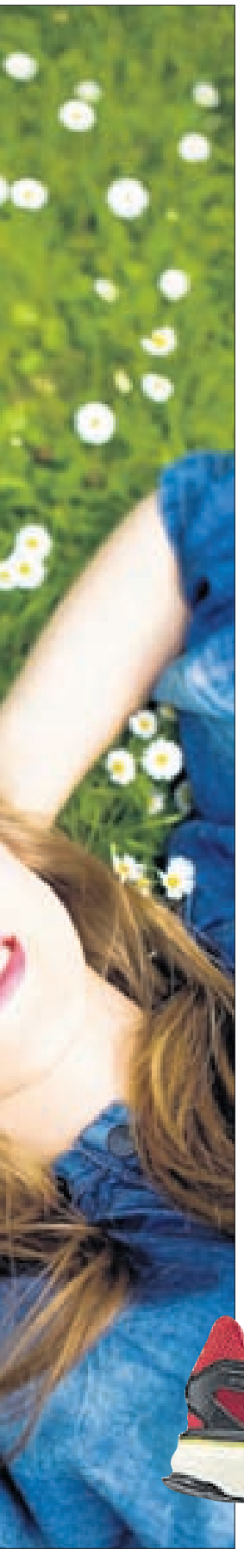
L'OCCITANE

2 Zamenjajte dišavo Ob menjavi sezone je idealen čas tudi za menjavo parfuma. Pomlad je čas za lahkotne in sveže vonje s cvetlično ali sadno noto, ki vas bo spominjala na sončne, razigrane dni. Parfum izbirajte premišljeno, najbolje dopoldne, ko vonje lažje zaznavate. Ne zanašajte se na mnenje drugih, vonj mora očarati predvsem vas same.

Toaletna vodica rose aurore eau fraiche, L'Occitane; 36,50 evra. Na voljo od 14. marca.

SHUTTERSTOCK

a spremembe



PLANET BIO

3 Sezonska osveži-tev na krožniku
Kožo očistite in pripravite na toplejše dni tudi od znotraj – s pravilno prehrano. Pomlad ponuja ogromno divje hrane, ki raste na bližnjem travniku, prehrano popestrite s superživili in ne dovolite, da se vas loti spomladanska utrujenost. Pisano sadje in zelenjava naj se obvezno znajdeta na vašem krožniku.

Gobe reishi v prahu, ki krepijo naravno odpornost, Planet Bio; 19,99 evra.

4 Osvežite pričesko
Spomladansko prenovo potrebujejo tudi vaši lasje. Omislite si novo pričesko, osvežite barvo, če sprememba niste ravno naklonjeni, pa vsaj postrizite konice in lase obnovite s hranilno masko. Če bi radi v pomlad stopili z bleščečimi lasmi, poskrbite tudi za pravilno prehrano – maščobne kisline omega 3, žitarice in oreški so zagotovo prava izbira, prav tako živila, bogata z beljakovinami in keratinom.

PAUL MITCHELL

Koncentrirana mešanica keratina, ki globinsko obnavlja in intenzivno vlaži lase, Paul Mitchell; 31 evrov.

5 Gibanje
Višje temperature kličejo na plan, ker se bliža čas kratkih krilc in rokavov, pa je čas tudi za obisk fitnesa. Poskrbite za gibanje – v kakršnikoli obliki vam pač ustreza. Prebudite telo s tekom ali vožnjo s kolesom, če vam po teku uspe narediti še nekaj trebušnjakov in počepov, pa toliko bolje. Šport vas bo napolnil s pozitivno energijo in priklical nasmeh na obraz.

Inovacija v svetu tekaških copatov energy boost, Adidas; 149,99 evra

katja.stingl@zurnal24.si

Kemikalije

Previdno pri podaljševanju

Tudi izdelki za nohte so lahko zdravju nevarni.

Nohti. Gel, ki ga v salonih uporabljajo za podaljševanje nohtov, vsebuje kancerogene snovi in lahko pripomore k nastanku kožnega raka, je pokazala ameriška raziskava. Pri občasni uporabi je tveganje zelo majhno, nevarnost preti le rednim uporabnicam, ki to počnejo več let. S. Č.

Anoreksija

Ozdravijo jo elektrode

Električni impulzi stimulirajo ključne dele možganov.

Zdravljenje. Motnje hranjenja, med katerimi prevladuje anoreksija, bodo po mnenju kanadskih znanstvenikov kmalu ozdravljive z novo metodo, pri kateri v možgane vstavijo posebne elektrode. V nasprotju z nekdanjimi grobimi metodami zdravljenja z elektriko gre tokrat za popolnoma drugačen in predvsem popolnoma neboleč pristop, ki je še najbližje srčnim spodbujevalnikom. S kirurškim posegom v določen predel možganov zdravniki namestijo posebne drobne elektrode, ki stimulirajo možgane s šibkimi električnimi impulzi. Metoda se je pokazala kot uspešna v več kot polovici primerov. S. Č.

Neopazen, a nevaren

Citomegalovirus. Če se okužite v nosečnosti, virus lahko škodi otroku.

>> SANJA ČAKARUN

Virus. Okužbe s citomegalovirusom (CMV) najbrž sploh ne boste opazili, saj pri zdravih odraslih poteka brez simptomov in je zanje nenevarna. Če pridete prvič v stik z virusom med nosečnostjo, pa lahko okužba predstavlja resno nevarnost za še nerojenega otroka. Med posledicami okužbe so predvsem motnje v nevrološkem razvoju in razvoju sluha, v poročilu o tej bolezni poudarjajo strokovnjaki iz več slovenskih bolnišnic. Po podatkih ginekološke klinike v Ljubljani je kongenitalna okužba s CMV vodilni negenetski vzrok senzorinevralne naglušnosti in gluhosti v otroštvu.

Večina okužbo že prebolela

Če ste noseči in ste okužbo s CMV preboleli že pred časom, tveganja za otroka ni, prav tako se bolezen ne razvije, če se otrok z virusom okuži pozneje v otroštvu. Čeprav je s CMV okužena večina odraslih, je v razvitih državah, med katere spada tudi Slovenija, okužen le manj kot odstotek novorojencev, saj se na novo okuži razmeroma malo nosečnic, okužba pa se na otroka ne prenese vedno. Vsi okuženi otroci tudi ne zbolijo.

Otroci okužijo starše

Virus se sicer prenaša z lahkoto. Slovenska raziskava je pokazala, da je več kot tretjina otrok (37 odstotkov) v vrtcih okužena s CMV, okužba pa se nato prenese na starše. Virus se prenaša s telesnimi izločki (tudi med odraslimi), kar pomeni, da starši prenos virusa z okuženega otroka nanje le stežka ubranijo, saj se lahko okužijo že pri brisanju sline, previjanju, brisanju nosu in podobnih vsakodnevnih opravilih ob skrbi za otroka.

Nosečnice testirajo redko

Okužba s CMV je nevarna tudi zato, ker nosečnic oziroma novorojenčkov tako pri nas kot v sosednjih državah (preverili smo na Hrvaškem in v Avstriji) ne testirajo oziroma prisotnost CMV preverjajo le ob sumu na to okužbo (z napotnico osebnega zdravnika ali ginekologa). "Te teste opravimo le, če obstajajo klinično relevantne indikacije zanje, oziroma na zahtevo ginekologa," pojasnjuje Ivanka Mihaljević, vodja hrvaškega centra za transfuzijsko medicino v Zagrebu. Testirate se lahko sicer tudi samoplačniško, cena za testiranje je 28 oziroma 56 evrov.

V prihodnosti cepivo

Ker ima ob rojstvu le deset odstotkov okuženih otrok klinične znake okužbe, zdravljenje pa je treba začeti takoj ob rojstvu, je za večino okuženih otrok ob prvih znakih bolezni žal že prepozno. Za zdaj lahko novorojenčke, pri katerih je potrjena okužba s CMV, razmeroma uspešno zdravijo, čeprav imajo ta zdravila veliko neprijetnih stranskih učinkov. Veliko okvar sicer nastane že pred rojstvom v maternici in jih je pozneje nemogoče pozdraviti. Medicinska stroka zato upa predvsem v razvoj cepiva, za zdaj pa je edina možnost preventiva.

sanja.cakarun@zurnal24.si

shutterstock

Prav otroci virus pogosto prinesejo iz vrtca in ga prenesejo na starše.

0,2–2,4

novorojenčka je v razvitih državah okuženih s CMV. Točnih podatkov za Slovenijo ni.

žurnalov nasvet

Nosečnice se malčkom raje izogibajte

Preprečevanje. Okužbo s CMV je sicer zelo težko preprečiti, kljub temu pa lahko med nosečnostjo, če virusa še niste preboleli, upoštevate nekatere preventivne ukrepe, ki vsaj deloma zmanjšajo možnost okužbe:

- imejte čim manj stika z majhnimi otroki,
- skrbite za redno in temeljito higieno rok (umivajte si jih tudi po stiku z otroki).

Prehrana. Suhomesnatih izdelkov sploh ne bi smeli jesti.

Salame črtajte z jedilnika

SHUTTERSTOCK

Predelano meso je še škodljivejše zdravju, kot so sprva mislili.

Bolezni. Če uživate klobase, salame, slanino in druge tovrstne mesne izdelke, imate za kar 75 odstotkov več možnosti, da boste zboleli za kakšno izmed resnih bolezni srčnožilnega ali prebavnega sistema.

To je pokazala nova obsežna evropska raziskava, objavljena v strokovni reviji BMC Medicine. Skupina švicarskih znanstvenikov je kar 13 let spremljala prehranjevalne navade in zdravje kar pol milijona odraslih Evropejcev. Podatki so razkrili, da je zdravje tistih, ki redno uživajo predvsem rdeče meso, bistveno slabše od zdravja tistih, ki so uživali pusto meso ali so meso uživali le občasno oziroma v majhnih količinah. Najmanj zdravi so bili tisti, ki so uživali predelano meso, ta skupina ljudi pa je tudi umirala bistveno prej od preostalih.

Krivec za to, da so suhe mesnine tako škodljive, je, da imajo zelo veliko maščob, posledično pa tudi visoko energijsko vrednost, kar vodi v čezmerno telesno težo. Vse bolj problematični so tudi dodatki (tako imenovani E-ji), ki so prisotni v veliko predelanih izdelkih, saj se za večino izmed njih še ne ve točno, kakšen vpliv imajo na telo. S. Č.

OGLAS

Flora, Poroka in Altermed

Med 15. in 17. marcem. Pomlad na Celjskem sejmišču.

Trije sejmi. Celjsko sejmišče bo med 15. in 17. marcem spomladansko obarvano. Več kot 400 razstavljavcev iz 12 držav bo v treh sejemskih dneh predstavilo bogato ponudbo, novosti in ugodnosti s področja vrtnarstva, cvetličarstva in urejanja okolja na sejmu Flora. Sejem Poroka prinaša vse potrebno za poročno slavje, na sejmu Altermed pa boste izvedeli, kaj je zares dobro za zdravje. Letos bo posebna pozornost namenjena samooskrbi in pomenu izvora hrane, ki jo uživamo. Trem pomladnim sejmom se bo konec tedna pridružilo še tradicionalno srečanje čebelarjev ApiSlovenija.

Ugodni nakupi in zabava

Poleg ugodnih nakupov se boste na sejmih lahko udeležili številnih predavanj, demonstracij in svetovanj. Ne spreglejte zdravega kuhanja v demo kuhinji, predstavitve zdravilnih tehnik ter predavanj priznanih domačih in tujih duhovnih učiteljev. Dva otroška kotička z delavnicami za ustvarjanje iz ekomaterialov in sestavljanjem ekohišk iz lesa v sejemski dvorani D, vrtnarske delavnice za zasaditev prve lončnice v dvorani K in otroški ekokotiček v dvorani L pa bodo poskrbeli, da se bodo na sejmih zabavali tudi otroci.

informacije

Www.ce-sejem.si

- **Več o programu:** najdete na www.ce-sejem.si.
- **Odpiralni čas sejmov:** med 15. in 17. marcem od 9. do 18. ure.
- **Cena vstopnic:** za odrasle 6 evrov, za upokojence, šolarje in študente pa 5 evrov.

OGLAS

Vzpodbudite prebavo in očistite telo

Urejena prebava. Če prebavila ne delujejo pravilno, telo ne dobi dovolj hranljivih snovi, v telesu pa se začnejo kopičiti strupi. Zdaj je čas, da poskrbimo za svoje telo in ga temeljito očistimo.

Strupene obloge. Zaradi hitrega načina življenja vedno več ljudi podleže nezdravi prehrani. Čez leta hranjenja z mastno, predelano in industrijsko hrano se v debelem črevesju nakopičijo strupene obloge, ki ustvarijo debelo in skoraj neprepustno steno. Te obloge predstavljajo vir **zastrupljanja telesa** in preprečujejo absorbiranje hranljivih snovi. To tudi obremeni in upočasni delovanje črevesja, zaradi česar se pojavijo težave pri odvajanju in posledično **zaprtost**. Zdrav človek naj bi blato odvajal vsaj enkrat na dan. Pri nerednem odvajanju blata in zaprtju pa se strupi v prebavilih kopičijo. Zato je pomembno, da v takšnih primerih na naraven način vzpodbudimo upočasnjeno prebavo in očistimo prebavni trakt.

Psylliox

Naravna vzpodbuda

- ✓ Odpravlja zaprtost in pospešuje prebavo.
- ✓ Temeljito očisti prebavni trakt in razstrupi telo.
- ✓ Ustvarja občutek sitosti in pomaga pri hujšanju.
- ✓ Primerno tudi za nosečnice.

SHUTTERSTOCK

Psylliox aktivne vlaknine je naravna pomoč za urejeno prebavo in učinkovito čiščenje črevesja.

Prebavila čistijo vlaknine

Za vzdrževanje zdrave prebave strokovnjaki svetujejo uživanje hrane z visoko vsebnostjo vlaknin. Eno takšnih hranil je tudi vlaknina psilium, ki pomaga urediti prebavo, očisti prebavni trakt ter odpravlja zaprtost in drisko. Vlaknina psilium ima zmožnost vezave vode, zato postane blato mehkejše in lažje za odvajanje. Poleg tega vlaknina pri potovanju skozi prebavni trakt nase **veže strupe** in tako **učinkovito očisti debelo črevo**.

Zdrav duh v čistem telesu

Procesi v črevesju določajo kar 70 odstotkov našega imunskega sistema, s tem pa tudi našega zdravja in splošnega počutja. Če še nismo poskrbeli za to, da naše črevo ostane čisto, smo lahko prepričani, da so stene črevesja obložene s strupenimi oblogami. Prav zato je zdaj pravi čas, da očistimo debelo črevo in poskrbimo za zdravo prebavo.

Naravna rešitev

Naravno prehransko dopolnilo **Psylliox aktivne vlaknine** na osnovi vlaknine psilium in izvlečka slive bo črevo očistilo dolgoletnih oblog, kot da bi to storili s **krtačko**. Šele očiščeno črevo se lahko povrne v svojo prvotno funkcionalno stanje. Psylliox aktivne vlaknine so primerne tudi za nosečnice.

Nič več utrujeno srce:

"MOJI MOČ IN ENERGIJA STA NAZAJ"

"Pred časom sem bil utrujen in slaboten. Zelo mi je razbijalo srce. Žena mi je kupila kapsule ubikinona Q10 in sedaj se ponovno počutim prav dobro. Lahko celo nasekam drva, kot sem jih nekoč," pravi 71-letni Jože.

"Že po nekaj tednih jemanja ubikinona Q10 sem se počutil bolje. Nisem več tako utrujen in imam res veliko energije," pravi Jože Gal. Vsi znaki utrujenosti so izginili, sedaj lahko ponovno tudi seka drva, kot je to počel pred leti.

Če z vrta Jožeta in Ane Gal slišite udarce, je to Jože, ki seka drva. Sedaj lahko to ponovno počne, saj je spet močan in poln energije kot nekoč.

"Ne morem se dovolj zahvaliti kapsulam ubikinona Q10, saj so mi pomagale okrevati," pravi 71-letni možak, ki je hvaležen, da je njegovo življenje ponovno normalno. "Žena je nekje brala o tem izdelku in me prosila, naj ga vsaj poskusim. Kupila mi je prve kapsule in začel sem jih jemati," razlaga Jože.

Že po kakem tednu in pol jemanja je začutil veliko razliko. "Nisem bil več stalno utrujen kot prej, imel sem toliko energije kot leta poprej. Sedaj lahko ponovno sekam drva, kot sem to vedno počel, preden so se začele težave," pravi.

Nič več utrujeno srce

Vse se je začelo že pred časom, ko se je Jože posvetoval s svojim zdravnikom. Povedal mu je, da se počuti šibkega, da je stalno utrujen in brez energije. Pri opravilih mu je začelo razbijati srce in je imel težko sapo. Prav v tem času je žena Ana brala o ubikinonu Q10 in je kapsule tudi kupila za svojega moža. Kako prav se je odločila! Dejstvo je, da ubikinon Q10 uporabljajo pri utrujenosti in slabšem počutju, ki se pojavi pri vsaki bolezni. Gre za hranilo, ki ga vse celice in vsa tkiva v telesu potrebujejo za tvorbo energije.

Ponovno vzel življenje v svoje roke

Ne le srce, z jemanjem ubikinona Q10 se je izboljšalo stanje celotnega telesa. Vse telesne funkcije so odvisne od energije. Tudi Jožetova žena Ana pravi, da je opazila, kako se je splošno stanje njenega moža izboljšalo. On sam se s tem zelo strinja. Pravi, da je ponovno vzel življenje v svoje roke. Nekoč mu je morala po recepte in zdravila hoditi Ana, sedaj pa to počne kar sam. Večkrat gre tudi v trgovino. Jože je tudi sladkorni bolnik in je bil zaradi tega kar naprej utrujen. To je sedaj izginilo in oba verjameta, da je tudi to povezano z jemanjem ubikinona Q10.

Nikoli ni prepozno za... VEČ ENERGIJE

- Q10 z najboljšo vsrkljivostjo
- Dokazana učinkovitost v številnih znanstvenih raziskavah
- Najbolj priljubljeni Q10 v Evropi
- Podpira telesno energijo in življenjsko moč
- Q10 vrača ljudem življenje

Bio-Qinon Q10 *se dobi v Ljubljani v vseh zasebnih lekarnah in specializiranih trgovinah, po Sloveniji pa v vseh lekarnah (razen v mreži Ljubljanskih lekarn) in specializiranih trgovinah.*

Pharma Nord **Proizvajalec: Pharma Nord ApS, Danska za vse informacije: MIC MENGEŠ d.o.o., tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544, www.micmenges.com**

AD

Pomembne so cena in sestavine

Starejši kupci. Pri nakupu izdelkov za domačo lekarno in samopomoč si želijo več razlage ter strokovnih nasvetov, bolj kot blagovna znamka pa jih zanimajo cena in sestavine.

SHUTTERSTOCK

Povpraševanje. "Starejši kupci najpogosteje povpraševanje po izdelkih za pomoč pri slabši gibljivosti in bolečinah v sklepih, izdelkih, ki pomagajo pri težavah s krvnim tlakom in ožiljem, izdelkih za pomoč pri nespečnosti in za pomiritev, izdelkih, ki se uporabljajo ob uporabi zobnih protez, in izdelkih, ki se uporabljajo pri inkontinenci," je povedala Nina Mažar, poslovodja Sanolaborjeve trgovine v Cityparku v Ljubljani.

Kot nam je zaupala Mažarjeva, je starejšim pri izbiri izdelkov najpomembnejša cena, ki ji sledijo sestavine, medtem ko starejših kupcev ne zanima toliko znamka izdelka. "Največkrat primerjajo izdelke z enako sestavino in koncentracijo oziroma količino te sestavine v izdelku in se potem odločijo za cenejšega, ne glede na proizvajalca," je pojasnila sogovornica.

"Nakupi starejših kupcev so veliko bolj premišljeni in načrtovani kot pri mlajših kupcih," je povedala Nina Mažar, poslovodja Sanolaborjeve trgovine v Cityparku v Ljubljani.

5% popust za upokojence

Kot je povedala Mažarjeva, si starejši kupci želijo več razlage, strokovnih nasvetov in pripravljenosti za poslušanje njihovih težav. "V Sanolaborjevih trgovinah jim zelo radi ustrežemo. Ker jih zelo zanimajo tudi dnevi ugodnosti in akcijske ponudbe izdelkov, smo v trgovinah Sanolabor pripravili posebno ugodnost posebej zanje – od 1. do 5. v mesecu lahko upokojenci v naših trgovinah svoje nakupe opravijo s 5-odstotnim popustom na gotovinsko plačilo," je razložila sogovornica.

V procesu staranja

Več vitaminov B, C, D in E

Prehrana. Starejši ljudje v procesu staranja potrebujejo več vitaminov B, C, D, E in betakarotena, pri ženskah pa je še dodatno povečana potreba po kalciju, železu, magneziju in cinku. Starostniki zato pazite, da boste v svojo prehrano vnesli dovolj zgoraj našetetih snovi, sicer si pomagajte s prehranskimi dopolnili. Vendar pri tem ne pozabite, da prehranska dopolnila niso namenjena zdravljenju ali preprečevanju bolezni, temveč le dopolnjujejo običajno zdravo prehrano. Pri sestavi jedilnika upoštevajte tudi, da so energijske potrebe organizma z leti vse manjše. Organizem po 60. letu starosti tako potrebuje že od 20 do 25 odstotkov manj energije kot prej.

Uporabljam Penzion plus paket

Možnost telefoniranja na mojih sprehodih mi daje občutek varnosti. Uporabljam mobitel in **Penzion plus paket** z ugodno mesečno naročnino 5^{99} EUR, nizkimi cenami pogovorov in brez priključne takse. Paket je **prava izbira za vse upokojence** in **starejše od 60 let**, ki želimo biti v stalnem stiku med seboj in z najbližjimi.

Prihranim z dodatnimi zakupi storitev

Poslal sem **SMS** s ključno besedo **MIN50 MESEC** na **1918** in si za tekoči mesec dokupil 50 minut pogovorov v vsa slovenska omrežja. Za 2 EUR mesečno sem tako dobil **več pogovorov in prihranil**. Naslednji mesec si bom vklopil trajni zakup, morda pa tudi dodatnih 50 sporočil za dopisovanje z mojim vnučkom ali 50 MB prenosa podatkov.

Imam nov mobitel

Obiskal sem Telekomov center, kjer so mi prijazni svetovalci predstavili več mobitelov **z velikimi tipkami in preglednim zaslonom.** V akcijski ponudbi sem izbral **ugoden mobitel**, ki je zelo enostaven za uporabo. Po novem ga lahko kupim tudi **na obroke, brez obresti in brez pologa**.

Za več informacij o storitvah Mobitel obiščite Telekomov center, www.mobitel.si ali pokličite brezplačni številki 041 700 700 (za Mobitelove uporabnike) ali 080 8000.

Mercator vrtiljak dogodkov

Marca bomo v naše centre priklicali pomlad. Na številnih predstavah in ustvarjalnih delavnicah bomo pomladno razpoloženi, naše prodajalne pa vam bodo ponudile sveže pomladanske ugodnosti.

Mercator Center Maribor Tabor

Ulica Eve Lovše 1, Maribor
Tel.: 02/80 55 900
Odpiralni časi:
od ponedeljka do petka: od 9. do 21. ure
sobote: od 8. do 21. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 14. ure
www.mercator.si/mc-maribor-tabor

Vsako sredo od 17. do 19. ure
Lumparije, otroške ustvarjalne delavnice in predstave v Lumpi kotičku

Sreda, 13. marec, ob 17. uri
Pikapolonica Pika
Ustvarjalna delavnica s predstavo.

Sreda, 20. marec, ob 17.uri
Zvončki in trobentice
Ustvarjalna delavnica s kolesom sreče.

Sreda, 27. marec, ob 17.uri
Velikonočni zajčki
Ustvarjalna delavnica s pobarvanko.

Sobota, 16. marec, ob 10. uri
Dobrote slovenskih kmetij s kulturnim programom

Torek, 26. marec, ob 17. uri
Turizmu pomaga lastna glava

Četrtek, 28. marec, od 17. do 19. ure
Velikonočna jajčka
Razstava, prikaz in delavnica izdelovanja posebnih poslikav za velikonočna jajčka.

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Animacija – velikonočna voščilnica
Fotografiranje v podobi velikonočnega zajca.

Vsak četrtek od 9. do 12. ure
Tržnica dobrot slovenskih kmetij

Mercator Center Ptuj

Špindlerjeva 3, Ptuj
Tel.: 02/74 95 360
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 21. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 13. ure

Sobota, 16. marec, ob 10. uri
Dobrote slovenskih kmetij s kulturnim programom

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Velikonočni zajčki
Ustvarjalna delavnica s pobarvanko velikanko in velikonočnim zajčkom. Velikonočni zajček je priskakljal na našo ustvarjalnico in skril velikonočna jajčka. Pomagajmo mu jih poiskati in pobarvati, da bo lahko pravočasno dokončal svoje delo!

Mercator Center Celje

Opekarniška cesta 9, Celje
Tel.: 03/42 68 000
Odpiralni časi:
od ponedeljka do petka: od 9. do 21. ure
sobote: od 8. do 21. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 13. ure
www.mercator.si/mc-celje

Torek, 19. marec, ob 17. uri
Turizmu pomaga lastna glava

Četrtek, 28. marec od 10. do 12. ure
Velikonočna jajčka
Razstava, prikaz in delavnica izdelovanja posebnih poslikav za velikonočna jajčka.

Sobota, 30. marec ob 10. uri
Folklora na Slovenskem s pokušino Velikonočnih dobrot

Mercator Center Murska Sobota

Plese 1, Murska Sobota
Tel.: 02/53 00 800
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 20. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 12. ure

Sobota, 16. marec, ob 10. uri
Dobrote slovenskih kmetij s kulturnim programom

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Velikonočni zajčki
Ustvarjalna delavnica s pobarvanko velikanko in velikonočnim zajčkom.

Mercator Center Maribor Pobrežje

Puhova ulica 1, Maribor
Tel.: 02/42 14 080
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 20. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 13. ure

Sobota, 16. marec, ob 10. uri
Dobrote slovenskih kmetij s kulturnim programom

Torek, 26. marec, od 17. do 19. ure
Velikonočna jajčka
Razstava, prikaz in delavnica izdelovanja posebnih poslikav za velikonočna jajčka.

Mercator Center Slovenj Gradec

Ronkova 4a, Slovenj Gradec
Tel.: 02/88 12 938
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 20. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 13. ure

Četrtek, 21. marec, ob 17. uri
Dobrote slovenskih kmetij

Petek, 15. in 22. marec, ob 17.30
Ples maturantov Šolskega centra Slovenj Gradec

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Velikonočna miza

Mercator Center Ravne na Koroškem

Dobja vas 126, Ravne na Koroškem
Tel.: 02/87 05 063
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 20. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 13. ure

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Velikonočna zabava
Z velikonočnimi kanapeji in otroško delavnico barvanja pirhov.

Mercator Center Velenje

Šaleška cesta 1, Velenje
Tel.: 03/42 64 964
Odpiralni časi:
od ponedeljka do sobote: od 8. do 20. ure
nedelje in prazniki: od 8. do 14. ure

Petek, 29. marec, od 17. do 19. ure
Velikonočni zajčki
ustvarjalna delavnica s pobarvanko velikanko in velikonočnim zajčkom.

Sobota, 30. marec, ob 10. uri
Animacija – velikonočna voščilnica
Fotografiranje v podobi velikonočnega zajca.

Ob nakupu v Mercator Hipermarketu Tabor 2. v višini **nad 30€** vam podarimo **brezplačen kupon za uporabo izbranega igrala v Lumpi parku!**

odprto od pon. do pet.: 9h – 21h
sobota: 8h – 21h
nedelja: 8h – 14h

info@lumpipark.si 031 646 719

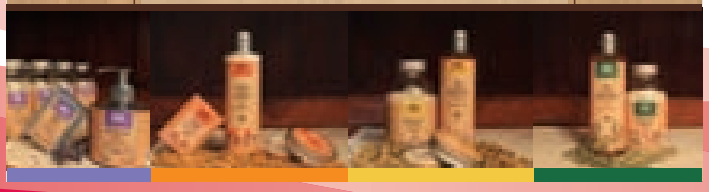
LUMPI PARK
zabaviščni park v Mercator centru Tabor 2 v Mariboru!

10% popusta
za praznovanje
tvojega rojstnega dne

Izreži kuponček
in ga ob praznovanju prinesi v Lumpi park!

DVOREC TREBNIK

Vabimo vas
v Mercator hipermarket Celje
dne 7., 8., 15., 21. in 22. marca 2013
na promocijo kozmetičnih izdelkov
blagovne znamke Dvorca Trebnik.



KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

Medika

microlife

–10 %

KUPON UGODNOSTI VELJA OB PREDLOŽITVI KUPONA OB NAKUPU UGODNOST.

MICROLIFE BPA 200 – merilnik krvnega tlaka z možnostjo priklopa na PC, 5 let garancije, tehnologija PAD in MAN.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC MARIBOR TABOR

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

TID SPODNJE PERILO

–15 %

popusta na TID SPODNJE PERILO.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC CELJE

Ob predložitvi kupona prejmete
20% popust na fen frizuro!
Akcija traja od 9.3. do 15.3.2013 v salonih SIMPLE.

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

HOLIDAYS

20 €

IZBIRATE LAHKO MED NASLEDNJIMI ZANIMIVIMI PRVOMAJSKIMI POTOVANJI:

Budimpešta in Bratislava, Praga, Salzburg in gradovi južne Češke, Nizozemska in Belgija, Toskana ter Berlin.
Velja za potovanja v organizaciji Mercator d. d., več na WWW.MHOLIDAYS.SI.
Popusti se ne seštevajo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

925 srebrnina

3 za 2

Ob nakupu dveh parov uhanov SW za 14,99 € vam tretji par uhanov SW podarimo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
V Mercator centrih.

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

MANA

–50 %

popusta na otroško odejo iz flisa.

Popust velja na označene izdelke.
Popusti se ne seštevajo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC MARIBOR TABOR

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

KNJIGARNA IN PAPIRNICA DZS

–30 %

ob nakupu šolskih nahrbtnikov, torb in peresnic blagovne znamke

I FEEL BASKETBALL

Ugodnosti ne seštevamo in jih ne izplačujemo v denarju. DZS, d. d., Letališka 30, Ljubljana.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
Velja v Mercator centrih.

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

POTIKA

–10 %

popusta na vse albume.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC CELJE

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

Tukano® ZOO & VRT

–15 %

popusta na izbran izdelek, popusti se ne seštevajo. Ne velja za izdelke v akciji.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
V Mercator centrih.

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

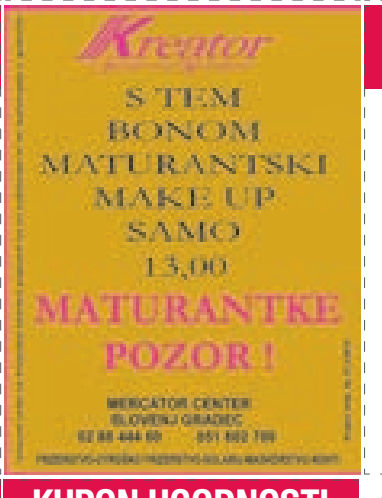
ODEJA®

–30 %

popusta na eno izbrano posteljnino blagovne znamke ODEJA.

Kupon je unovčljiv v vseh trgovinah ODEJA razen franšiznih (http://www.odeja.si/sl/trgovine). Popusti se ne seštevajo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
Velja v Mercator centrih.



KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

SHANGHAI CITY

OKUSNA PLOŠČA NA CITY NAČIN

AKCIJA ZA DVE OSEBI ALI VEČ,
zdaj namesto 12,00 €
le 5,20 € na osebo:
– ocvrt piščanec v sladko-kisli omaki,
– osem zakladov na pekinški način,
– govedina na mongolski način,
– kozice z zelenjavo in mešanimi gobami, – pečen riž z jajci in zelenjavo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC MARIBOR TABOR

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

Premium Pet
TRGOVINA ZA MALE ŽIVALI

–10 %

popusta na izdelek po lastni izbiri.
Popusti se ne seštevajo.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC Maribor Pobrežje, MC Ptuj, MC Celje, TC Žalec

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

3 za 2

kupiš dva izdelka, tretji najcenejši.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC MARIBOR POBREŽJE

KUPON UGODNOSTI
velja ob predložitvi kupona

GERM

TelekomSlovenija • Pooblaščeni prodajalec

–30 %

popusta na vse spominske kartice.

Kupon velja od 9. do 15. 3. 2013.
MC MARIBOR TABOR

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

ENERGETICS

DODATNI 10 % POPUST

ZA FITNES NAPRAVE IN DODATKE ENERGETICS

Sport to the people / Šport ljudem

Popust velja od 9. do 15.3.2013 za opremo za fitnes blagovne znamke ENERGETICS.
Popust se obračuna pri blagajni.

MC MARIBOR TABOR | MC MARIBOR POBREŽJE | MC PTUJ ŠPINDLERJEVA | TC PTUJ SUPERMESTO | MC MURSKA SOBOTA | MC CELJE | MC VELENJE | MC SLOVENJ GRADEC | MC RAVNE NA KOROŠKEM

Zdravila

Lahko imajo nezaželene učinke

Postopno. Zdravila (predvsem antiholinergiki) se pri inkontinenci priporočajo v kombinaciji z drugimi načini zdravljenja ali kot samostojna terapija. Ker vplivajo na celotno vegetativno živčevje in imajo lahko nezaželene učinke, se zdravljenje začne postopno z manjšimi odmerki in poznavanjem interakcij z drugimi zdravili. Vsekakor pa vas bodo pred vsakim zdravljenjem najprej seznanili z načinom in potekom zdravljenja, morebitnimi stranskimi nezaželenimi učinki in pričakovano uspešnostjo. Pogovorite se lahko tudi o alternativnih načinih zdravljenja in zdravih navadah. Zdravljenje se sicer po navadi začne s preprostim konservativnim pristopom, če pa je ta neuspešen, se nadaljuje z operativnim.

Od vaj do elektrostimulacije. Za stresno in urgentno inkontinenco.

Možnosti konservativnega zdravljenja

Zdravljenje. O izbiri med konservativnim ali operativnim načinom zdravljenja inkontinence odloča več dejavnikov: vrsta in stopnja uhajanja urina, spremljajoče bolezni, splošna kondicija bolnice, motivacija in morebitne kontraindikacije za operativno oziroma konservativno zdravljenje.

Stresna inkontinenca

Stresna inkontinenca nastane zaradi šibkih mišic medeničnega dna in veziva. Ob povečanju trebušnega pritiska (kihanju ali kašljanju …) zaradi šibkih mišic zapiralk urin začne uhajati. Specialisti ginekologije in porodništva to obliko inkontinence začnejo zdraviti z vajami za krepitev mišic medeničnega dna (bolnica zavestno stiska mišice medeničnega dna in tako aktivira mišico zapiralko), ki jih mora bolnica ponavljati tako dolgo, da dobi pravilen občutek in tako okrepi mišice medeničnega dna.

Če pa to ni dovolj, je na vrsti funkcionalna elektrostimulacija mišic (FES) medeničnega dna, pri kateri električni impulz stimulira refleksni lok, ki povzroči krčenje mišic medeničnega dna in jih tako okrepi. Tovrstno zdravljenje traja šest tednov, zaradi malo stranskih učinkov pa je primerno tudi za starejše.

SHUTTERSTOCK

Urgentna inkontinenca

Urgentna inkontinenca ali nehotno uhajanje urina se pojavi pri predhodni močni želji po uriniranju, do katere pride zaradi nekontroliranega čezmernega krčenja sečnega mehurja. Zdravljenje se običajno začne s treningom, pri katerem bolnica vodi dnevnik uriniranja in poskuša v določenem času zavestno podaljšati razmik med posameznimi uriniranji.

Inkontinenca ne sme biti razlog za socialno izolacijo, saj se z vložki za inkontinenco kakovost življenja ne spremeni.

Naslednja oblika konservativnega zdravljenja urgentne inkontinence je elektrostimulacija AMFES, pri kateri se sočasno krčijo mišice medeničnega dna in sproščajo mišice mehurja, posledično pa se poveča upor v sečnici in zmanjša vzdražnost sečnega mehurja. Tovrstno zdravljenje je primerno zdravljenje za starejše, pri katerih so stranski učinki zdravil lahko škodljivi.

Vložki za inkontinenco

Marsikdaj pa kljub zdravljenju nehotno uhajanje urina ostaja. Kar pa danes ne sme biti razlog za socialno izolacijo, saj so na voljo številni medicinski pripomočki – vložki za inkontinenco, ki omogočajo, da težava ostane neopazna. Ti imajo vpojno jedro, ki hitro vpija tekočino, zaščito proti iztekanju in sistem, ki nevtralizira vonj. Nekateri najnovejši pripomočki skrbijo celo za zaščito kože in jo negujejo, saj imajo dodano emulzijo z različnimi naravnimi sestavinami, kar pa ne vpliva na samo vpojnost pripomočka. Uhajanje urina torej naj ne bo tabu, saj se z uporabo omenjenih pripomočkov kakovost življenja bolnice ne spremeni.

INDAS

Široka izbira izdelkov za inkontinenco

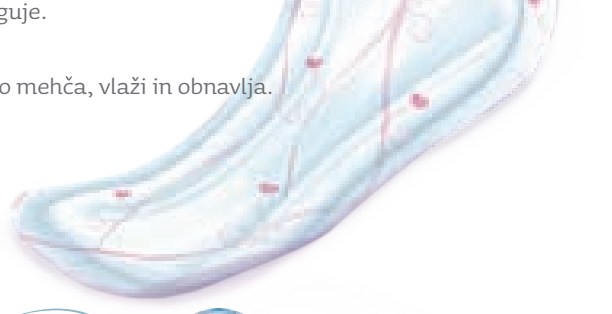
Najboljše iz narave v korist bolnika.

ALOE VERA
je celični regenerator, pomirja nadraženo kožo, jo vlaži in neguje.

ČRNI RIBEZ
izboljša splošno kondicijo kože, preprečuje izgubo vlage, kožo mehča, vlaži in obnavlja.

EKSTRAKT AMBIATY
krepi vez med dermisom in epidermisom.

BREZ LATEKSA
in njegovih derivatov.



IndaSlip Confort Pad IndasForm Coral sense addermis bIActiv sabanindas

Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo v izbranih lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah Sanolabor na naročilnico ZZZS, ki jo predpiše osebni zdravnik.

Z gibanjem in naravo proti bolečinam

Pomoč iz narave. Kafra, arnika, vražji krempelj, sivka in vrba.

Bolečine v križu. Zaradi sodobnega načina življenja, ki prinaša veliko večurnega sedenja in (pre)malo gibanja, se nad bolečinami v križu in sklepih pritožuje vse več mladih, ne le babice in dedki kot včasih.

Toda to še ne pomeni, da se morate s temi nadležnimi bolečinami sprijazniti. Obstaja namreč kar nekaj naravnih rešitev, ki ne bodo bremenile vaših jeter, ledvic in srca, kot to velja za dolgotrajno uživanje protibolečinskih zdravil.

Gibanje, gibanje in gibanje

Če imate težave z bolečinami v križu in sklepih, najprej v svoj tedenski urnik obvezno dodajte redno gibanje. Manj ko se boste gibali, več bo bolečin, zato se končno znebite vseh izgovorov in naj se redna telovadba začne. Pa ne pozabite na raztezne vaje, pri izvajanju katerih obvezno upoštevajte mejo bolečine.

SHUTTERSTOCK

V boju proti bolečinam v križu je obvezno gibanje, pomagate pa si lahko tudi z naravnimi izdelki NODOL.

Iz naravne zakladnice

Tradicionalne naravne sestavine, ki so jih za težave z bolečinami v križu in sklepih uporabljali že naši predniki, so kafra, arnika, vražji krempelj, sivka in vrba.

Praktični pripomočki

V bitki z bolečinami v križu in sklepih si lahko pomagate tudi z medicinskimi pripomočki. Pravega boste prepoznali tako, da ne bo poskrbel le za blaženje bolečine, temveč bo tudi okrepil krvni obtok, pospešil obnovo tkiva in zmanjšal občutljivost, saj se le tako lahko boleč del telesa tudi zdravi.

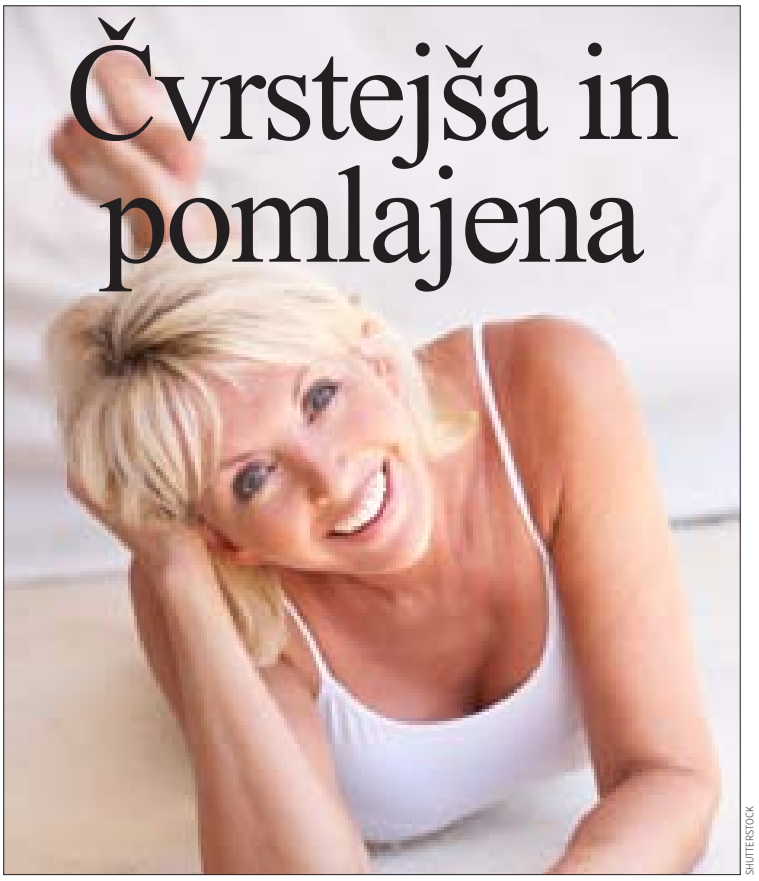
Če iščete praktično in učinkovito rešitev, so pravi odgovor protibolečinski obliži, ki jih lahko uporabljate skoraj vedno in povsod. Če boste obližem dodali še uporabo protibolečinske kreme, bodo bolečine v križu in sklepih kmalu postale vaša zgodovina. Farmacevti za zdravljenje bolečin med naravnimi izdelki najbolj priporočajo izdelke NODOL.

Preverjena kakovost

Kupujte v lekarnah

Pozor. Če protibolečinske izdelke kupujete na spletu, bodite zelo pozorni, da ne boste kupili mačka v žaklju, saj številni prodajalci prodajajo izdelke nepreverjene kakovosti. Če nimate dovolj znanja in informacij, da bi lahko sami presodili, kaj kupujete oziroma kakšna je vsebina izdelka, je bolje, da se po protibolečinske izdelke odpravite v lekarno, kjer vas čakajo izdelki preverjene kakovosti. Poleg tega boste farmacevtu lahko postavili dodatna vprašanja o izdelku, ki vas zanima.

Čvrstejša in pomlajena


SHUTTERSTOCK

Ohlapna nožnica. Zdravi se z lasersko termolizo, povsem varnim in nebolečim posegom, ki zagotavlja dolgotrajne rezultate ter preprečuje nastanek stresne urinske inkontinence.

Dejavniki tveganja. Pogovori o spolnosti, še posebno o težavah povezanih z njo, so še vedno tabutema. Zavedati se moramo, da je spolnost zelo pomemben del življenja vsakega posameznika in partnerskega odnosa, zato je treba morebitne težave izpostaviti in jih zdraviti. Ena izmed težav, ki lahko pesti partnerski odnos in jo ima veliko žensk, je ohlapna nožnica po porodu, "Nožnica se pri porodu razširi, kolagenska vlakna pa se potrgajo. Čeprav se po nekaj mesecih nožnica nekoliko skrči, pa se nikoli več ne vrne v prvotno obliko, ostane torej ohlapna. Poleg vaginalnega poroda so glavni dejavniki tveganja za razvoj ohlapne nožnice in pozneje nehotnega uhajanja urina med naporom še nosečnost, izguba kolagena zaradi staranja, menopavza, povišana telesna teža, dolgotrajen kašelj in zaprtje," je povedala Ksenija Šelih Martinec, specialistka ginekologije in porodništva iz Kalliste klinike za ginekologijo, osteoporozo in estetiko.

Veliko žensk po porodu spolnost ne doživlja enako kot prej. "Večina jih občuti spremembe v predelu zunanjega spolovila, vhod v nožnico ostane bolj odprt, nožnica je ohlapnejša, ženske pogosto tudi zatipajo spuščeno sprednjo ali zadnjo steno nožnice. Med spolnimi odnosi se počutijo nelagodno in se težje sprostijo, saj pri ohlapni nožnici med spolnim odnosom lahko uhaja zrak, nekatere pa se celo bojijo, da bi jim uhajal urin. Več časa potrebujejo tudi, da se vzburijo in pozneje manj intenzivno doživijo orgazem. Seveda pa tudi moški občutijo razliko v čvrstosti nožnice," je pojasnila Šelih Martinčeva.

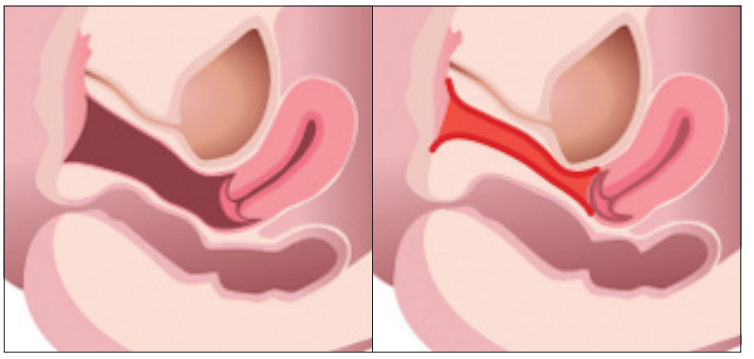
Novost: laserska termoliza

Za zdravljenje ohlapne nožnice do zdaj nismo poznali učinkovite metode zdravljenja, danes pa za tovrstno težavo obstaja odlična rešitev – laserska termoliza. Gre za postopek učvrstitve nožnice, ki je povsem varen in neboleč ambulantni poseg, ki ga v Kalliste kliniki izvaja Šelih Martinčeva. Opravila je že več kot sto posegov učvrstitve nožnice in zdravljenja nehotnega uhajanja urina, rezultati posegov pa so bili vedno odlični.

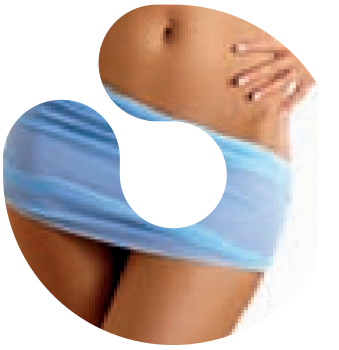
"Več kot 95 odstotkov žensk je s posegom zelo zadovoljnih, spremembe pa zelo intenzivno občuti tudi njihov partner. Za lasersko termolizo se lahko odloči vsaka ženska po vsakem porodu ter tako nožnici povrne prvotno obliko in čvrstost, hkrati pa v veliki meri prepreči tudi razvoj stresne urinske inkontinence ali nehotnega uhajanja urina med naporom," je pojasnila specialistka.

Boljši in dolgotrajnejši rezultat

Če se ohlapne nožnice ne zdravi, obstaja večja verjetnost, da se bo z leti razvila stresna urinska inkontinenca. Laserska termoliza je odlična metoda za odpravljanje nehotnega uhajanja urina med naporom, saj v kar 70 odstotkih ženska po posegu ostane suha, več kot 95 odstotkov pa je z rezultatom zelo zadovoljnih. "Čeprav že po enem posegu veliko žensk zazna izboljšanje, v Kalliste kliniki izvajamo dva posega, saj so nove študije pokazale, da tako dosežemo boljši in dolgotrajnejši rezultat," je povedala Šelih Martinčeva.


Nožnica pred posegom — Nožnica po posegu

Kako odpraviti uhajanje urina in učvrstiti nožnico?



LASERSKA TERMOLIZA

NOVA metoda zdravljenja stresne urinske inkontinence in sindroma ohlapne nožnice

Laserska termoliza pomaga ženskam, ki trpijo za stresno urinsko inkontinenco (nehotnim uhajanjem urina ob naporu, npr. pri poskokih, teku, plesu, kašlju ...), ali pa so zaznale manjšo občutljivost nožnice med spolnostjo.

Z laserjem spodbudimo tvorbo novega kvalitetnejšega kolagena, tkivo nožnice postane bolj čvrsto in elastično, nožnica se skrči, znova se vzpostavi začetno anatomsko stanje. Ker sprednja stena nožnice ni več povešena in ker se tkivo nožnice okrepi, tudi med naporom (npr. med tekom, kašljanjem...) urin ne uhaja.

Poseg je neboleč, anestezije ne potrebujete, neposredno po posegu se lahko vrnete k vsakodnevnim opravilom. Za optimalen rezultat sta potrebni 2 terapiji v razmiku 4 tednov.

CENTER ZA LASERSKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE

KALLISTE KLINIKA ZA GINEKOLOGIJO
Slamnikarska cesta 3b, 1230 Domžale
T: 01 72 44 300, 040 454 171
E: info@kalliste.si, www.kalliste.si

Vse manj strahu pred sodobno tehnologijo

Izbira. Na izbiro mobilnika vpliva tudi mnenje mlajših sorodnikov.

Starejši. "Zahtev in potreb starejših glede mobilne telefonije ni mogoče poenotiti. Velik del daje prednost mobilnim telefonom, ki so enostavni za uporabo, vendar je vse več starejših uporabnikov, ki jim sodobne tehnologije niso tuje," so povedali v Telekomu Slovenije in dodali: "Zahtevnejši starejši uporabniki tako posegajo tudi po pametnih telefonih z zasloni na dotik in tabličnih računalnikih ter uporabljajo številne storitve, ki jih tovrstne naprave omogočajo."

SHUTTERSTOCK

Vse več starejših uporabnikov mobilne telefonije posega po pametnih telefonih in tabličnih računalnikih.

Aplikacija Moj plus

Za starejše uporabnike, ki se prvič odločajo za nakup pametnega aparata, so v Telekomu Slovenije poskrbeli z brezplačno aplikacijo Moj plus, ki je prva aplikacija android na slovenskem trgu, zasnovana posebej za potrebe starejše generacije in vseh, ki iščejo preproste rešitve. "Z njo je uporaba pametnega telefona prijaznejša in bolj preprosta v vseh pogledih, uporabniki pa si jo lahko naložijo prek spletne trgovine Google Play," so pojasnili v Telekomu Slovenije.

Uporabnost in cena

Katere znamke mobilnikov pa so med starejšimi najpriljubljenejše? "Starejši pred znamko mobilnika postavljajo njegovo uporabnost in privlačen izgled," so odgovorili v Telekomu Slovenije. Po njihovih izkušnjah na izbiro mobilnega telefona pred barvo vpliva tudi cena, poleg nasveta prodajalca pa pogosto mnenje katerega od mlajših sorodnikov. Ob pestri akcijski ponudbi mobilnikov pa lahko pri Telekomu Slovenije starejši po novem izkoristijo tudi možnost brezobrestnega obročnega odplačevanja.

nasvet

Klasičen paket Penzion plus

Ugoden in prilagojen. V Mobitelovi ponudbi naročniških paketov je že vrsto let priljubljen paket Penzion plus. Cenovno zelo ugoden klasičen naročniški paket Penzion plus se lahko pohvali tudi z možnostjo prilagajanja naročnikovim individualnim potrebam z zakupi dodatnih količin storitev (pogovorov v vsa slovenska omrežja, sporočil SMS/MMS in prenosa podatkov).

Flavonoidi v ajdi. Zatesnijo stene krvnih žil.

Vene imajo rade ajdo

Alarm. Ali tudi vam zvečer otekajo gležnji, imate težke, utrujene in mravljinčaste noge, ki vas srbijo, v predelu gležnjev pa postajajo vse vidnejše popokane žilice? Vse to so znaki za alarm, ki kažejo na to, da vaše vene niso več v najboljšem stanju. Ne pozabite, da težave z venami niso le kozmetična težava, temveč vam lahko močno otežijo življenje v starosti. Zato jih ne ignorirajte!

Čim več gibanja in vlaknin

Za zdrave vene so najboljši veliko hoje in vzpenjanja po stopnicah, plavanje ter kolesarjenje. Te dejavnosti namreč okrepijo mišice v mečih. Za vene ni priporočljivo sedenje s prekrižanimi nogami in dolgotrajno sedenje, če pogosto sedite, pa vsako uro vstanite in se razgibajte. Doma se večkrat na dan ulezite, dvignite nogi in krožite s stopali.

Poleg veliko gibanja je za zdrave vene priporočljiva ustrezna prehrana – z vlakninami bogata hrana (da se izognete zaprtju, ki povišuje pritisk v venah) in varčnejša uporaba soli; ta namreč veže vodo v tkivu. Izogibati se je treba alkoholu in nikotinu, saj oboje škoduje krvnemu obtoku in posledično otežuje prenos krvi po venah.

Če imate težave z venami, se izogibajte vročih kopeli, savn in dolgotrajnemu sončenju. Vročina namreč dodatno razširi vene v nogah in upočasni pretok krvi ter tako poslabša težave.

Vsestranski flavonoidi

Svojim venam pa lahko pomagate tudi z rastlinskimi preparati, ki pozitivno učinkujejo na stabilnost ven. Med njimi se je kot zelo učinkovita izkazala predvsem ajda, saj vsebuje veliko flavonoidov. Ti namreč zatesnijo stene krvnih žil, ki pri obolenju ven pogosto puščajo, skozi vrzeli pa začne v tkivo uhajati tekočina. Ta povzroči, da tkivo oteče in najprej prikliče neprijeten občutek teže v nogah, pozneje pa povzroči boleče otekline. Flavonoidi poleg tega, da zatesnijo stene krvnih žil, podpirajo vensko funkcijo črpanja, napenjajo vezivno tkivo in izplakujejo vodo iz tkiva.

UTRUJENE IN OTEKLE NOGE?

So vaše noge utrujene, težke in otekle? Imate izrazito vidne vene in krčne žile? Za lepe in zdrave noge, vse življenje, je treba pravočasno poskrbeti s pomočjo narave.

Ajda je že dolgo cenjena zaradi svojih pozitivnih učinkov pri težavah z venami in krčnimi žilami. Priporočajo jo številni strokovnjaki naravnega zdravilstva. Najbolj znana učinkovina v ajdi je **rutin,** močan antioksidant, ki ojača žilne stene kapilar. **Rutin** pomaga tudi pri zniževanju holesterola in ima protivnetni učinek.

- za izboljšanje krvnega obtoka in prenosa hranil
- za pomoč pri oteklih nogah
- za pomoč pri težavah s krčnimi žilami

Poskrbite za lepe in zdrave noge **s hafesan Ajda kapsulami!**

hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Za brezplačen katalog in več informacij pokličite na telefon: 01 242 84 80, ali obiščite našo spletno stran: www.hafesan.si

CEEREF Dunajska cesta 9, 1000 Ljubljana

OSKRBOVANA STANOVANJA

Odgovorni za svojo prihodnost

Vila Ob Poti je skrbno načrtovan projekt, ki vključuje trideset oskrbovanih stanovanj površine od 36m² do 50m² na Viču v Ljubljani. Na robu mestnega vrveža, obdan z naravo in mirom, kjer je kakovost bivanja zagotovljena.

UGODNOSTI ZA KUPCE:

- popust ob nakupu stanovanja
- možnost odloga plačila kupnine do dveh let
- možnost staro za novo
- brezplačna pomoč pri selitvi
- brezplačno svetovanje arhitekta pri notranji ureditvi

01 300 14 36
info@ceeref.com
www.vilaobpoti.si

NOW 45 YEARS

REVOLUCIONARNA TROJNA FORMULA

- glukozamin je sestavina sklepne tekočine
- hondroitin je sestavni del vezivnih tkiv
- MSM je naravna oblika žvepla

Hiša zdravja priporoča tudi **NOW Glukozaminijev sulfat, NOW Joint Support-krema z glukozaminom, NOW Omega-3, NOW Super Omega-3.**

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in naši spletni trgovini **www.hisa-zdravja.si**.

Bimedia d.o.o.
Bimedia d.o.o.
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana
INFO telefon: **01 244 95 00**

MODRA ŠTEVILKA 080 80 12

Gibalni sistem. **Poskrbite, da bo čim dlje dobro deloval.**

Imamo 12 let starejše sklepe

Kosti. Ali ste vedeli, da telo sestavlja 206 kosti (od tega jih je samo v enem stopalu 26!), ki predstavljajo 15 odstotkov telesne teže? V telesu imamo tako več kot 300 sklepov, ki skupaj s tetivami poskrbijo, da je okostje gibljivo.

Človekov gibalni sistem je izredno fleksibilen. Z več gibanja se masa kosti in mišic povečuje in obratno – ob zmanjšani ali odsotni obremenitvi z gibanjem mineralna kostna gostota in mišična masa upadata. V skrajnem primeru se razvije osteoporoza, ki prizadene milijone ljudi po svetu.

Najbolj so na udaru sklepi

Ob vseh dnevnih obremenitvah so velikim naporom najbolj izpostavljeni prav sklepi. Svetovni statistični podatki kažejo, da so bolezni gibalnega sistema med najpogostejšimi razlogi za obisk zdravnika. Daljša življenjska doba, nezdrav način življenja, škodljivi vplivi okolja, čezmerna telesna teža, preveč sedenja, slaba drža, oblike rekreacije in športov, ki so za posameznika neprimerne ali celo škodljive ter naporni in nepravilni treningi z utežmi so med osnovnimi povzročitelji težav z gibalnim sistemom. Ena izmed študij britanskih znanstvenikov, v katero je bilo vključenih 13 tisoč ljudi, je pokazala, da imamo sklepe v povprečju 12 let starejše, kot je njihova resnična starost!

Od glukozamina do bosvelije

Novejše raziskave in zlasti klinična praksa dokazujejo, da primerna zdravstvena oskrba, dober in prilagojen program vaj, pravilna prehrana ter podpora prehranskih dodatkov zmanjšajo nevarnost za nastanek osteoporoze ter zelo pripomorejo k vzdrževanju in obnovitvi kostne mase.

Med prehranskimi dopolnili se za zdrave sklepe najbolj priporočajo tista, ki vsebujejo glukozamin (v dnevnem odmerku 1.200 miligramov), hondroitin (v odmerkih od 800 do 1.200 miligramov na dan), MSM (metilsulfonilmetan), kolagen, zmlet in posušen šipek ali bosvelijo. Na sklepno presnovo pa dobro vplivajo tudi kalij, kalcij, magnezij, fosfat, klor in magnezij.

50 % ceneje

SENIOR KARTICA UGODNOSTI

Z izkaznico K-13 a RailPlus upokojenci in starejši od 60 let potujete po Sloveniji s 30-odstotnim, ob koncih tedna s 50-odstotnim popustom, v tujino pa s 25-odstotnim popustom.

Izkaznico lahko kupite za samo 7 evrov na vseh večjih železniških postajah in velja leto dni.

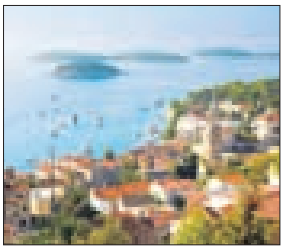
Slovenske železnice

GREMZVLAKOM

Dodatne informacije dobite na www.slo-zeleznice.si, potnik.info@slo-zeleznice.si in na tel. št. 1999.

Počitnice na Hrvaškem

Dobro je vedeti



Osnovni podatki. Dejstvo, da Hrvaška še ni v Evropski uniji, je pa država pristopnica, marsikoga zmede. Za slovence velja, da lahko na Hrvaško vstopimo z veljavno osebno izkaznico po kopnem ali pa po morju, izvzet pa ni niti zračni prevoz, ki zaradi kratkih razdalj ni preveč pogost. Plačilna valuta so kune (1 kuna je 0,13 evra), voziti morate s prižganimi lučmi tako podnevi kot ponoči, če pa se vam na poti z avtomobilom karkoli pripeti, je prava številka za klic v sili 987.

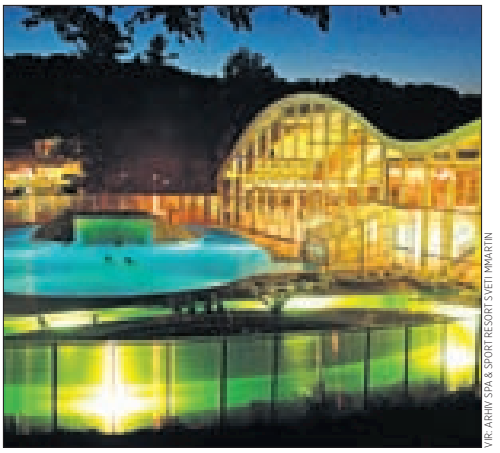
Top štiri destinacije na Hrvaškem

Spomladanski oddih. Od zdravilne vode do 400 let starega obreda.

Čez mejo. Ste že razmišljali, kje boste preživeli velikonočne praznike in prvomajske počitnice? Za nepozabne in sproščujoče počitnice vam ni treba odpotovati v oddaljene kraje, temveč izkoristite ugodno predsezonsko ponudbo sosednje Hrvaške.

Zdravilna voda

Pod starodavnim Motovunom v tihi dolini Mirne izvira edinstvena zdravilna voda Istarskih toplic, s katero so zdravili revmo in razne kožne bolezni že davnega leta 1858. Voda je obogatena s 13 različnimi minerali in žveplom, poleg razvajanja v zdravilišču pa vas na vrhu skal čaka še nepozabna panorama na dolino reke Mirne, o kateri govori tudi legenda o nastanku izvira. Preverite jo na strani 37.



VIR: ARHIV SPA & SPORT RESORT SVETI MMARTIN

Počitnic v Spa & Sport Resort Sveti Martin zagotovo ne boste pozabili.

400 let star obred na Hvaru

Veliko noč letos preživite na otoku Hvar in doživite 400 let star velikonočni obred Za križen, ki je uvrščen v Unescov seznam svetovne nematerialne kulturne dediščine. Te velike noči zagotovo ne boste pozabili.

Oaza sprostitve v Istri

Počitnice lahko preživite tudi v nekoliko razkošnejšem slogu in se odpravite v Spa & Sport Resort Sveti Martin, ki leži v osrčju naravno zaščitenega Gornjega Medžimurja. V oazi dobrega počutja, ki jo sestavlja center savn, masaž in lepote, boste lahko izbirali med vrsto različnih savn, masaž in lepotnih tretmajev.

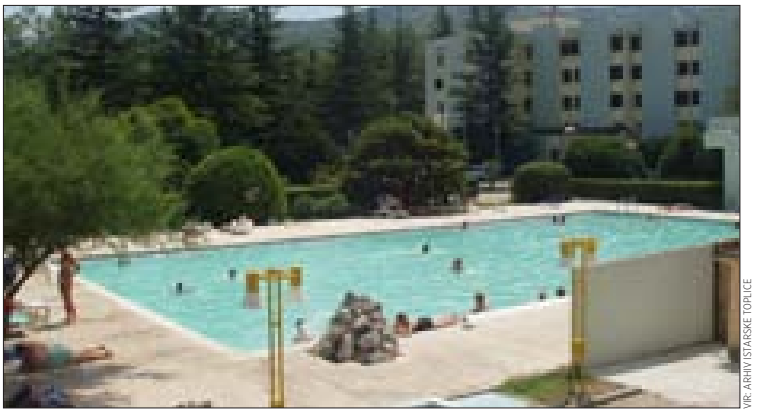
Nepozabna Opatija

Čudovite počitnice boste preživeli tudi v hrvaški Opatiji, turističnem letovišču, kjer se je turizem razvijal že od davnega leta 1844. Opatija, ki leži v Kvarnerskem zalivu, vas s svojo kulturno dediščino in 12 kilometrov dolgo obmorsko promenado Lungomare zagotovo ne bo razočarala.

Zdravilna voda. Obogatena s 13 različnimi minerali in žveplom.

Istarske toplice – z vodo do zdravja

Že od leta 1858. Zdravilne lastnosti Istarskih toplic v hrvaški Istri so z balneološko analizo vode ugotovili že davnega leta 1858. Takrat so bile Istarske toplice znane kot zdravilišče Santo Stefano, v katerem so si ljudje zdravili revmo in razne kožne bolezni.


VIR: ARHIV ISTARSKE TOPLICE

Med najvišjimi stenami Istre

Edinstven izvir zdravilne vode je svoje mesto našel pod starodavnim Motovunom v tihi dolini Mirne med najvišjimi stenami istrskega območja. Na vrhu skal stoji v 19. stoletju zgrajena cerkev sv. Stjepana, do katere se strmo vzpenja ozka steza. Malo napora, ki vas čaka ob vzpenjanju do nje, bo nagrajeno z nepozabno panoramo, ki se razteza globoko v dolino reke Mirne.

Istarske toplice so od Poreča oddaljene 35 kilometrov, od Buzeta 10 kilometrov ter 10 kilometrov od Slovenske in 40 kilometrov od Italijanske meje, zato so počitnice v toplicah idealne tudi za izlete v okoliške kraje.

Mineralna voda in blato

Naravna zdravilnost vode Istarskih toplic je obogatena s 13 različnimi minerali in žveplom, ki znanstveno in v praksi dokazano pomaga pri zdravljenju revmatičnih obolenj, degenerativnih bolezni motoričnega sistema, pooperacijskih stanj motoričnega sistema, dermatoloških boleznih in boleznih zgornjih dihalnih poti. Zdravljenje temelji predvsem na naravnih zdravilnih tehnikah, in sicer z uporabo zdravilne mineralne vode in blata (peloida), ki ga pripravljajo po receptu, starem več kot sto let.

Legenda o nastanku izvira

Obtoženo dekle

Zaobljuba. O nastanku mineralne žveplene vode, s katero se ljudje v Istarskih toplicah zdravijo še danes, govori stara legenda. Na 85 metrov visoko steno v Istri naj bi se povzpelo dobrosrčno dekle, ki je bilo obtoženo nemoralnosti, da si vzame življenje. Na vrhu stene se je dekle zaobljubilo sv. Stjepanu: "Če sem grešila, naj s skokom v brezno umrem, če sem nedolžna, naj izpod mojih nog začne teči voda, ki bo zdravila ljudi." Dekle je skočilo in preživelo. Od takrat je na steni sv. Stjepana izvir zdravilne mineralne vode, govori legenda.

Velikonočni 400 let star obred Za križen. **Uvrščen v Unescov seznam svetovne nematerialne kulturne dediščine.**

Velika noč na Hvaru

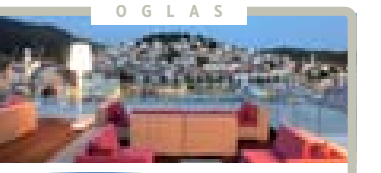
Tradicija. Otok Hvar poleg naravnih lepot privablja obiskovalce tudi z avtentično kulturo, še posebno v času velike noči. Ta namreč na Hvaru predstavlja globoko zakoreninjeno tradicijo otoka, saj se v tej noči opravi več kot 400 let star obred Za križen. Gre za edinstven obred in izraz verske ter kulturne identitete lokalnega prebivalstva, ki je uvrščen v Unescov seznam svetovne nematerialne kulturne dediščine.

Avtentično doživetje Hvara

V podjetju Sunčani Hvar želijo svojim gostom ponuditi edinstveno in avtentično doživetje vseh lepot, ki jih ponuja otok Hvar z okolico. Iz tega razloga so ustvarili Experience Factory – raznoliko paleto profesionalno vodenih ekskurzij, dejavnosti in programov. Tako lahko na primer dan preživite ob pokušnji vin v hvarskih vinogradih, se pridružite domačinom na obredu Za križen ali pa se podate na izlet na obalo Dubrovnika, bisera Jadrana. Zato izkoristite to odlično ponudbo, ki vam jo ponuja podjetje Sunčani Hvar in uživajte v naravnih in kulturnih lepotah otoka Hvar! Več o punudbah si preberite na njihovi spletni strani www.suncanihvar.com.

OGLAS

sunčani hvar hotels



Velika noč na otoku Hvar – tradicija pod zaščito Unesca

Otok Hvar poleg naravnih lepot obiskovalce privablja tudi z avtentično kulturo, ki se še posebno kaže v času velike noči, ko otočani izrazijo globoko zakoreninjeno pripadnost otoški kulturi. Ob veliki noči se tako na Hvaru odvija edinstven, več kot 400 let star dogodek Za križen, tradicionalna procesija, ki velja za nositeljico kulturne identitete otoka. Za križen je brez dvoma edinstven, verodostojen in močno versko zakoreninjen obred v Sredozemlju, zato ga je leta 2009 Unesco umestil na seznam svetovne nematerialne kulturne dediščine. Obiščite enega izmed najlepših otokov na svetu in odkrijte svoj skriti kulturni zaklad!

Ponudba v hotelu Adriana vključuje:
- minimalno dve nočitvi v sobi Superior,
- samopostrežni zajtrk v restavraciji Val Marini
- nadgradnjo paketa ob prijavi v hotel (odvisno od razpoložljivosti),
- zgodnjo prijavo v hotel in pozno odjavo,
- povratni prevoz v Jelso ali Plitve na procesijo Za križen,
- neomejeno uporabo bazena na strehi hotela in terase za sončenje
- velikonočno kosilo v restavraciji Val Marini.

Cena: 264 evrov za dve noči v sobi Superior za dve osebi

Za popolno in avtentično doživetje otoka Hvar rezervirajte enega izmed programov Hvar Experience prek elektronske pošte concierge@suncanihvar.com, za hiter, enostaven in udoben prevoz do Hvara pa rezervirajte zasebni ali standardni prevoz na transfers@suncanihvar.com.

www.suncanihvar.com

Opatija

Mesec wellnessa

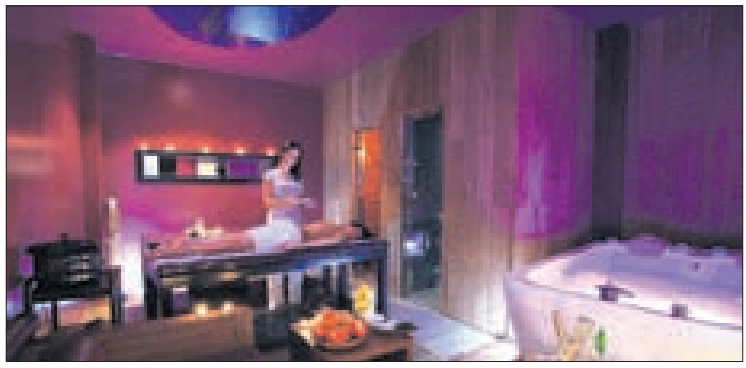
Liburnia in Remisens. Hrvaška Opatija je turistično letovišče z dolgo turistično zgodovino, saj se je turizem na tem območju začel že leta 1844. Leži v Kvarnerskem zalivu ob vznožju gore Učka in je obkrožena s številnimi majhnimi mesti in vasmi, od Voloska do Lovrana, ki ju povezuje obmorska promenada Lungomare. Počitnice na območju bogate kulturne dediščine vam lahko polepša tudi udobna namestitev v hotelih Liburnia Riviera in Remisens. In ker je marec mesec wellnessa v Opatiji, so za vas pripravili posebno ugodne ponudbe, ki zagotavljajo popolno ugodje že od 78 evrov za sobo na noč. Posebne ugodnosti preverite na www.liburnia.hr.

Sveti Martin. Edinstvena destinacija za sproščujoče počitnice na Hrvaškem.

Oaza sprostitve na severu Hrvaške

Novost. Spa & Sport resort Sveti Martin leži v osrčju naravno zaščitenega Gornjega Medžimurja, ki je znano po neskončnih vinogradih in po najboljši tradicionalni beli sorti Božji nektar.

Zdravilišče Sveti Martin nudi nastanitev v hotelu Spa Golfer**** in v apartmajskem naselju Regina****. Sodobno opremljene sobe hotela in apartmajev z razgledom na prenovljeno igrišče za golf na eni in wellnessa v hotelu na drugi strani ponujajo edinstvene sproščujoče počitnice in atmosfero.



VIR: ARHIV SVETI MARTIN

Razkošen center, v katerem boste lahko izbirali med več kot 30 vrstami masaž.

Najbolj luksuzen wellness

Wellness center hotela Sveti Martin je leta 2010 hrvaška gospodarska zbornica razglasila za najbolj razkošni wellness v kategoriji razkošnih toplic Gala Wellness. Spa oaza ima kozmetični salon in oddelek Spa Body, ki nudi več kot 30 različnih vrst masaž in savn. Razprostira se na skupno 1.800 kvadratnih metrih in je opremljena z najnovejšo opremo. Spa oaza je skrbno načrtovana in se odlično dopolnjuje z naravnim golf ambientom hotela Spa Golfer.

Od savn do pilatesa in gimnastike

Oaza dobrega počutja Sveti Martin je razdeljena na center savn, masaž in lepote. Tako se boste lahko razvajali na primer v finski, bio ali rimski savni, v šestih prostorih boste lahko izbirali med več kot 30 vrstami masaž, v centru lepote pa bodo poskrbeli za vaše telo – tako z lepotnimi tretmaji kot telesno vadbo. Za več informacij o zdravilišču Sveti Martin in o celotni ponudbi obiščite www.spa-sport.hr.

Prenovljeni kranjski pokriti bazen je postal edini bazen v tem delu Evrope, ki za ogrevanje uporablja obnovljive vire energije.

Hladilnik najbolj "požrešen"

Varčevanje. Do 50 evrov na leto lahko privarčujete, če boste star hladilnik zamenjali z novim, manjšim in/ali energetsko učinkovitejšim.

>> NINA OŠTRBENK

Poleg hladilnika lahko največ privarčujete še s smotrnejšo uporabo sušilnega stroja in s prhanjem namesto kopanjem v kadi.

SHUTTERSTOCK

Energija. Gospodinjski odjemalci porabijo kar tretjino električne energije iz distribucijskega omrežja v Sloveniji, so ta teden ob svetovnem dnevu varčevanja z energijo sporočili iz družbe Sodo, ki upravlja omrežje. Na spletni strani Uresnicujmo.si so pripravili nasvete, kako lahko gospodinjstva zmanjšajo porabo energije in znižajo račune za elektriko.

Ker mlada družina, ki z otrokom živi v stanovanju, največ energije porabi za pranje in sušenje perila ter hlajenje hrane, so izračunali, da bi na leto privarčevala 81 evrov in porabila 28 odstotkov manj električne energije, če bi star hladilnik zamenjala z novim, manjšim in/ali energetsko učinkovitejšim (A+++), če bi imela sušilni stroj s toplotno črpalko in če bi uporabljala program, ki deluje na podlagi vlažnosti perila. Ob tem bi malo privarčevala še, če pri pralnem stroju ne bi uporabljala funkcije predpranje in bi prala le takrat, ko je boben poln, ter če bi hladilnik in zamrzovalnik postavila v hladnejši prostor in preverila nastavitev temperature.

Raje pod tuš kot v kad

Za štiričlanske družine, ki živijo v hiši, so ugotovili, da bi največ prihranile z varčnejšo porabo tople vode, saj vodo pogosto ogrevajo z električnim grelnikom, ki je velik porabnik energije. Izračunali so, da bi taka družina na leto privarčevala 171 evrov in porabila za 31 odstotkov manj energije, če bi sledila nasvetom na spletni strani. Največ, 53 evrov bi prihranila, če bi se prhala in ne kopala v kadi: "Pri tem se lahko prihrani 75 odstotkov električne energije, saj se pri prhanju porabi štirikrat manj vode in energije kot pri kopanju v kadi."

Z zamenjavo hladilnika bi privarčevala 49 evrov na leto, s smotrnejšo uporabo sušilnega in pomivalnega stroja pa 26 oziroma 20 evrov. Pri zadnjem svetujejo, da se je treba izogibati programu s sušenjem posode, da se za manj umazano posodo izbere varčen (ekonomičen) program ali program z nižjo temperaturo in da se posoda pere v času nižje tarife.

Pri starejših so dotrajani

Družine s starejšimi otroki, ki živijo v stanovanju, imajo po navadi manjšo porabo električne energije, saj je večina članov gospodinjstva veliko časa zdoma, so ugotovili, zato "veliko prihranijo z manj pogostim pranjem in sušenjem perila, največji prihranek pa dosežejo ob zamenjavi hladilnika". Tako lahko na leto privarčujejo 72 evrov, porabo energije pa zmanjšajo za 38 odstotkov.

Pri starejših parih, ki živijo sami, pa so prihranki mogoči na vseh področjih. Ker manj perejo, porabijo manj tople vode, prav tako ne potrebujejo velikega hladilnika. Ob tem so opozorili, da je v takih gospodinjstvih pogosto kak dotrajan, energijsko potraten gospodinjski aparat, ki ga je treba zamenjati. S tem in s pravilno uporabo aparatov lahko privarčujejo 61 evrov na leto in porabijo 31 odstotkov manj energije.

nina.ostrbenk@zurnal24.si

“Kdor je kupil, ni naredil napake”

Cene. Da je nakupov stanovanj rekordno malo, ni nič takega, pravi strokovnjak za nepremičnine.

>> MAJA KALAN

Stanovanja. Strokovnjaka za nepremičnine smo vprašali, kdaj lahko pričakujemo večje povpraševanje po stanovanjih, saj so cene na ravni tistih iz let 2006 in 2007. Po podatkih Statističnega urada RS (Surs) so se namreč cene stanovanjskih nepremičnin v zadnjem lanskem četrtletju znova znižale, in sicer so v povprečju 3,5 odstotka nižje kot v tretjem četrtletju. Na letni ravni so se znižale celo za 8,8 odstotka.

To so bila ekstremna leta

“Leta 2006, 2007 pa tudi 2008 so bila na neki način ekscesna. Vzeti to obdobje za primerjavo pomeni, da bomo vedno nezadovoljni s povpraševanjem,” pojasnjuje Frano Toš iz družbe Interdom. V tistem obdobju se je na nakupni strani zgodil presek ugodnih okoliščin, kot sta bila vstop v območje evra in pocenitev stanovanjskih posojil, nekaterim je zraslo premoženje v raznih skladih ali delnicah. Seštelo se je nekaj okoliščin, ki so povzročile številne nakupe, razlaga Toš. “Napačno je razmišljanje, da so tisti, ki so pred leti po visokih cenah kupili stanovanje, naredili napako. Nakup stanovanja je vendarle neka renta uživanja. Poleg tega so takrat kupili stanovanje, ker so imeli možnost. Tudi če ga zdaj prodajo po nižji ceni, bodo tudi tistega drugega kupili po zdajšnji, nižji ceni,” zaključuje Toš.

ANŽE PETKOVŠEK

Cene rabljenih stanovanj so na ravni tistih iz leta 2006.

maja.kalan@zurnal24.si

24dejstva

Pri novih še bolj dol

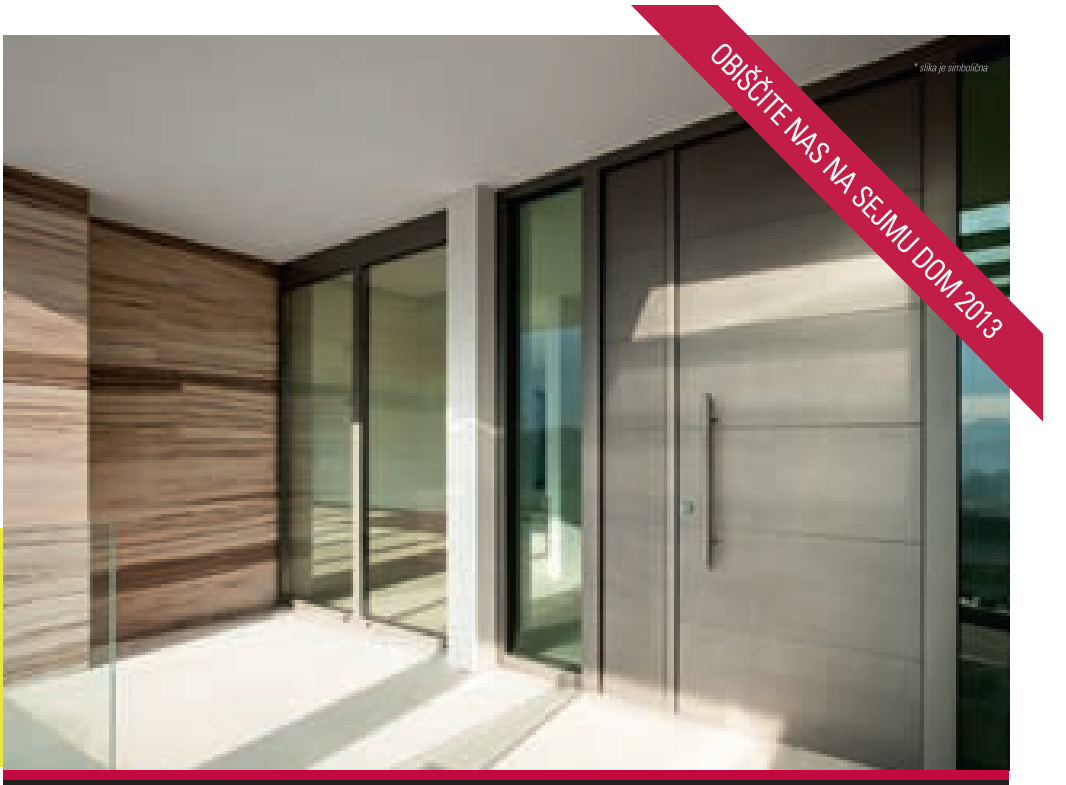
Surs. Cene novozgrajenih stanovanj so v zadnjem lanskem četrtletju padle za 8,4 odstotka, na letni ravni pa so izgubile kar 16,5 odstotka vrednosti.

PROTIVLOMNA VRATA ZA HIŠE SILVELOX

že od 1.690 EUR

** cena za osnovno izvedbo, standardne dimenzije, montaža in ddv vključena v ceno.*

Italijanski design
Široka izbira lesenih oblog
Termični koeficient do 0,6K/m²
Izdelava po meri



→ CERTIFICIRANA PROTIVLOMNA VHODNA VRATA ZA HIŠE - 3. in 4. varnostni razred

PROTIVLOMNA VRATA ZA STANOVANJA

že za 990 EUR

** cena za osnovno izvedbo, standardne dimenzije, odvoz starih vrat, montaža novih in ddv vključeni v ceno.*

Popolna varnostna oprema
Certificirana protivlomnost
Odlična izolativnost
Zaščita proti lomljenju
Možnost digitalnega kukala

→ CERTIFICIRANA PROTIVLOMNA VRATA ZA STANOVANJA

VOVKO
VARNO / LEPO / KAKOVOSTNO

RAZSTAVNI SALON: SETNIKARJEVA 1, LJUBLJANA
BREZPLAČNA TELEFONSKA ŠTEVILKA: 080 30 09
WWW.VOVKO.SI

BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 30 09

** Oglaševane cene veljajo pod posebnimi pogoji in samo za izdelke na zalogi. Natančna cena se določi na podlagi opravljene izmere. Akcija traja do 31.3.2013 oz. do preklica. V primeru vsebinskih in/ali tiskarskih napak ne odgovarjamo.*

PREGLEJTE SVOJO STREHO IZ ZRAKA.
BRAMAC.SI

Bramac d.o.o., Dobruška vas 45, 8275 Škocjan, Slovenija.

Dotrajana streha lahko povzroči do 30 % več toplotnih izgub in do 20 % večjo vlažnost prostorov. V kakšnem stanju je vaša?

Naročite pregled iz zraka, strokovno analizo in svetovanje! Tridesetim izžrebancem bomo pregled opravili brezplačno.

Part of the MONIER GROUP

BRAMAC
RECI STREHI PREPROSTO BRAMAC

Sejmi. V Ljubljani Dom, v Celju Flora, Poroka itd.

Brezplačni nasveti o domu

NINA OŠTRBENK

Ogled. V okviru sejma Dom, ki ga bodo na Gospodarskem razstavišču odprli v torek, bodo ponudili brezplačna svetovanja. "Svetovalci bodo obiskovalcem praktično in povsem konkretno ponudili ključne rešitve pri prenovi starejših stavb, hidroizolaciji ter toplotni zaščiti streh in fasad, nakupu oken in vrat, vprašanjih glede vlage in plesni, trajnostne gradnje oziroma zelenih javnih naročil, energetske izkaznice stavb, sistemov ogrevanja, izboljšanja potresne odpornosti, nakupa stavbnega pohištva, gospodinjskih aparatov in podobno," je napovedal Iztok Bricl, direktor Gospodarskega razstavišča.

Vsak dan med 10. in 18. uro bodo ob predavanjih in skupinskih svetovanjih na voljo tudi individualna strokovna svetovanja, razpored pa si lahko ogledate na spletni strani Sejemdom.si. Na 52. mednarodnem sejmu Dom, ki bo trajal do naslednje nedelje, se bo predstavilo 628 podjetij iz 33 držav. Ogledali si boste lahko ponudbo stavbnega pohištva, izdelke za notranjo opremo, urejanje doma in njegove okolice, opremo za ogrevanje in hlajenje, materiale in proizvode za gradbeništvo in izdelke, ki tehnično varujejo, nadgradijo ali pa poživijo domove. Predstavili bodo tudi sodobne trende s področja graditeljstva, rabe energije, energetskih sistemov, hišne tehnike in bivanja nasploh s poudarkom na okoljski ozaveščenosti.

Rože, poroke, zdravo življenje

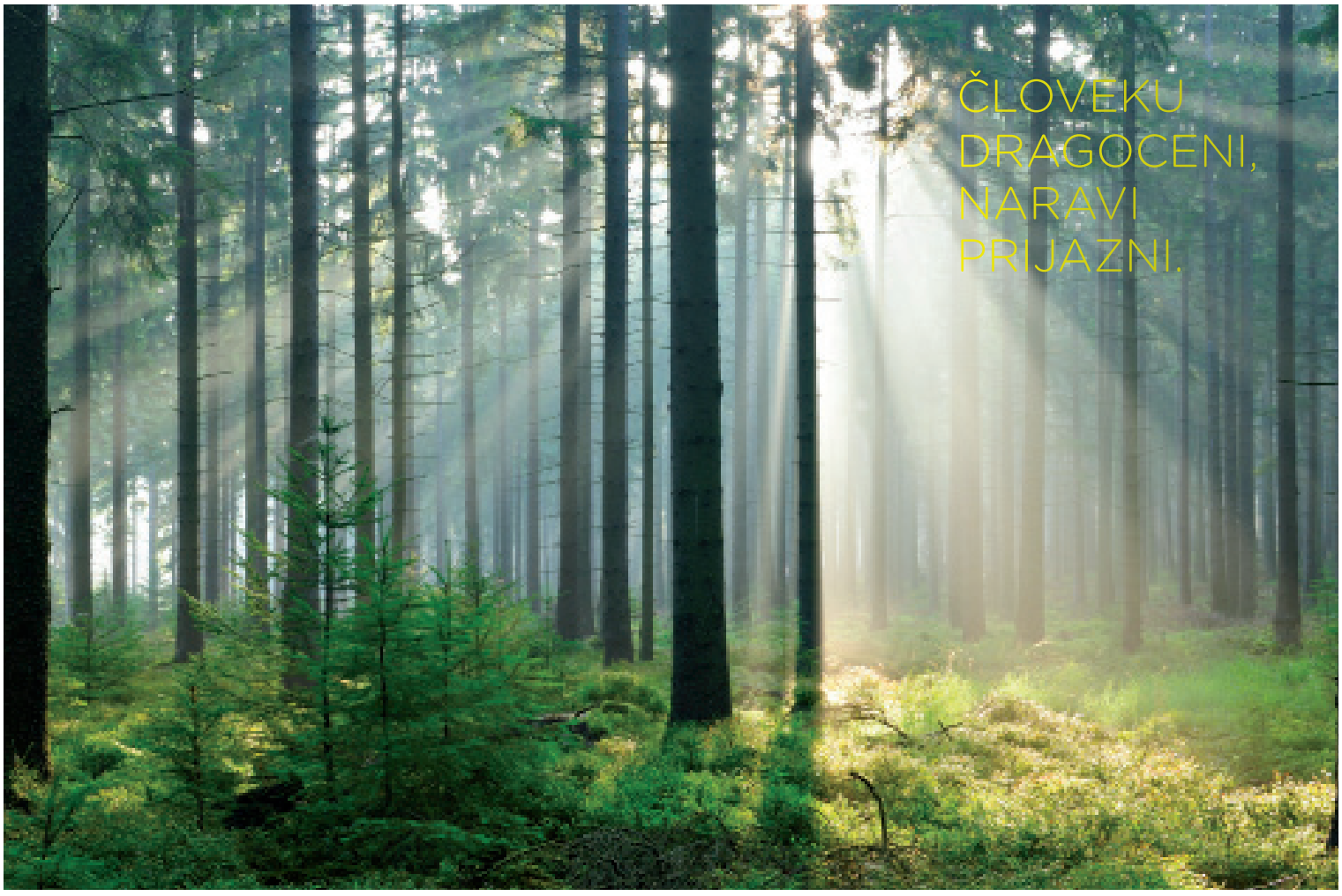
Na mednarodnem sejmu vrtnarstva, cvetličarstva in krajinske arhitekture Flora v Celju, ki bo od petka do nedelje, bodo ponudili informacije o vrtu in vzgoji rastlin, cvetličarskih in vrtnarskih trendih, pripravili bodo razstave vzorčnih vrtov in bonsajev, floristični šov ter ponudili popuste pri nakupih.

Hkrati bosta potekala še sejma Poroka in Altermed. Na prvem bo na ogled razstava poročnih šopkov, pripravili bodo modne revije, na enem mestu pa bodo na voljo načrtovalci porok, fotografi, zlatarji, kreatorji poročnih oblek in čevljev, cvetličarji ter ponudniki gostinskih storitev in poročnih daril. Na sejmu Altermed, ki je sejem zdravega načina življenja, zdravilstva, zeliščarstva, zdrave prehrane in naravne kozmetike, pa bodo demonstrirali zdravo kuhanje; pripravili bodo delavnice in predavanja z domačimi in tujimi strokovnjaki. Naslednji konec tedna bodo v Celju tudi dnevi čebelarstva, na katerih bodo ponudili izdelke za čebelarjenje.

nina.ostrbenk@zurnal24.si

ŽURNAL24

Vstopnica za odrasle za sejem Dom stane devet evrov, za sejme Flora, Poroka in Altermed šest evrov, za dneve čebelarstva pa sedem.

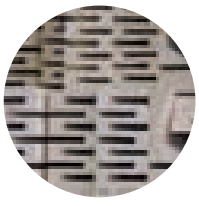


M SORA

Okno je več kot pogled

En sam pogled v notranjost pove celotno zgodbo o izpopolnjenih tehnoloških postopkih ter trudu in uspehu ljudi, ki jim je uspela edinstvena ekoinovacija. Okolju prijazna naravna izolacija zagotavlja odlicno toplotno izolativnost in navdušuje s prihrankom energije.

najsodobnejša
tehnologija
v Sloveniji



ekoinovacija
okolju prijazna
toplotna izolacija

moderno okno
vrhunske kakovosti
Uw=0,82 W/m2K

eco-innovation

PRODAJNI SALON

Letališka cesta 32b, 1000 Ljubljana T: 01 54 41 310 / F: 01 54 41 271 / E: salon@m-sora.si
Industrijska 13, 4226 Žiri T: 04 50 50 232 / F: 04 51 04 455 / E: prodaja@m-sora.si

M SORA d.d.

Trg svobode 2, 4226 Žiri
www.m-sora.si

Ženevski salon je letos domena superšportnikov, pri čemer je v središču enzov hibridni naslednik laferrari s skupno 708 kilovati moči.

Pogon

Papir obljublja več

Pod pokrovom. Štirikolesni pogon, ki je v kombinaciji z močnejšim bencinarjem serijski, deluje po principu samodejnega razporejanja moči do 50 odstotkov na zadnji par koles. Avto pomaga pri speljevanju v klanec, dodan je gumb za plazenje po klancu navzdol, vseeno pa bi povsem brezskrbno zavili kvečjemu na kolovoz, saj je dolg nos premalo oddaljen od tal. Največjo dodano vrednost pogona 4 x 4 vidimo v zanesljivejši vožnji po spolzki asfaltni podlagi.

Na široka koloteka postavljeno podvozje trpi za znano "suvovsko boleznijo", to je pretirano trdoto. Volanski mehanizem je zelo ojačan, a premalo informativen. Zaradi 103-kilovatnega turbo motorja se mokka hitro premakne z mesta, na polno pa zadiha šele pri visokih vrtljajih, ki se v obliki hrupa prenašajo v notranjost. Porabo je zato kar težko krotiti. A. L.

Z mokko recept še boljši

Mali križanec. Mokka je trendovski avtomobil z vsemi dobrimi in slabimi lastnostmi.

» ANDREJ LEBAN

Test. Še nedolgo tega je bil v podrazredu malih križancev nissan juke sam svoj gospod. Njegov velikanski uspeh in napovedi analitikov, da gre za segment, ki bi lahko reševal opešano avtoindustrijo, pa so prispevali k poplavi novincev, pri čemer so najbolj pohiteli pri Oplu. Recept "suvovskega občutka visoke vožnje" ni bil še nikoli dostopnejši, dodana je okretnost, ki pri večjih bratih ni samoumevna.

Kratka, visoka, postavna

Mokka, ki je dolga 4,3 metra in je postavljena na platformo prihodnje corse, prepriča s podobo, medtem ko je notranjost tipično "oplovsko" urejena z veliko gumbi, a tudi veliko udobja, še posebno če najvišjemu serijskemu paketu opreme družbo delajo različni podpaketi, denimo zimski ali električni. Roke takrat v nekaj minutah pogreje kar volan, parkiranje je otročje opravilo zaradi kamere, ksenonski žarometi se prilagajajo prometu. A takšna mokka ni več poceni ljudska dobrina, ampak postane že kar začimba, saj cena preskoči v razred večjih križancev ali celo solidno opremljenih velikih karavanov. Prtljažnik s 365 litri močno prekaša jukovega.

andej.leban@zurnal24.si

TEST Opel mokka 1,4 turbo start/stop cosmo

GREGOR PREBIL

Visoko sedenje in okretnost nepreveliko a avtomobila sta lastnosti, ki si ju želi vse več voznikov, tudi starejših. Mokka vsa merila izpolnjuje, pogon 4 x 4 pa skrbi za zanesljiv stik z asfaltom. Na pohod po brezpotjih pa raje pozabite.

avtomat

Motor: 1.364 cm³, turbobencinski, 103 kW od 4.900 vrt.

Navor: 200 Nm od 1.850 vrtljajev

Poraba na testu: 7,8 litra/100 km (mešani cikel), izpust 149 g CO_2/km

Zmogljivosti: 195 km/h, 9,8 sekunde od 0 do 100 km/h

Cena: 22.780/25.790 evrov

\+ Videz, sedenje, prostoren prtljažnik, kompaktnost.

− Končna cena, pogojno uporaben 4 x 4, trdota podvozja.

GREGOR PREBIL

Povprečna starost poznejših invalidov ob nesreči je komaj 22 let.

Usodni trenutek. "Ker takrat nisem rekel/-la ničesar, bom zdaj povedal/-a vse!" Izkušnje

"Vsi mislijo, da se jim kaj podo

Samozavest. "Na slovenskih cestah je vse preveč nestrpnosti, vsem se neprestano mudi, vsi mislijo, da se jim to ne more zgoditi. A vozniki se žal ne zavedajo, da ko se enkrat zgodi, usodnega trenutka ni več mogoče prevrteti nazaj in se odzvati drugače," pravi Matej Lednik, ki je zaradi prehitre vožnje z motorjem v nesreči utrpel zlom hrbtenice in ostal prikovan na invalidski voziček. Čeprav ne hodi, pa ostaja mobilen, med drugim je postal inštruktor varne vožnje.

Lednik je le eden od članov gibanja Še vedno vozim – vendar ne hodim, ki prek predavanj nagovarja mlade, naj nikar ne mislijo, da se jim v prometu ne more pripetiti isto, kar se je njim v cvetu mladosti.

Mladi prizadeti

"Številni mladostniki bi se lahko izognili prometni nesreči, če bi vedeli, kako hude so lahko posledice. Mi to vemo iz lastnih izkušenj. Šli smo čez pekel. S šokantnimi zgodbami želimo mladim čim slikoviteje predstaviti, kako hitro se lahko znajdeš

Radodarni romun

Logan MCV. Skoraj 4,5 metra dolg karavan ima v prtljažniku 573 litrov osnovnega prostora, povzel pa je tudi vse najnovejše pridobitve Dacie, kot sta multimedija in tempomat.

Razkošje 605 litrov

Golf variant. V sedmi generaciji je njegov prtljažnik po zaslugi daljše medosne razdalje v osnovi zrasel za kar sto litrov. Dopolnjuje ga pestra paleta motorjev in tehnike.

500L. Zaradi velikosti in prilagodljivosti je lahko prvi družinski avtomobil.

Mojster v prilagajanju

» GREGOR PREBIL

Test. Italijani so po svoji ikoni, modelu 500, pri novincu povzeli, kar je pomembno – ime in oblikovne elemente. Preostalo je v 500L, ki je narejen na izboljšani puntovi platformi, grajeno na praktičnosti in vsestranski uporabnosti.

Modni posebnež

Visoka karoserija v potniški prostor prinaša veliko prostora v vseh smereh, zadaj ga je dovolj tudi za tri odrasle. Udobje na dolgih poteh trpi zaradi prekratkih sedežev, pri katerih smo pogrešali več oprijema v ledvenem delu. Sedi se visoko in zaradi velikih steklenih površin zelo pregledno. Italijani so smisel za modo izrazili z dodatki, kot sta "manšetni gumb" z logotipom 500L na ročici menjalnika in armaturna plošča v barvi karoserije.

Mali dostavnik

Avtomobil se s kar 1.500 različnimi kombinacijami prilagaja vsem vrstam potreb voznikov, zaradi česar je lahko tudi prvi družinski avtomobil. Prtljažnik lahko z osnovnih 400 litrov prostornine s pomikom prilagodljive vzdolžne zadnje klopi za 12 centimetrov povečamo na 453 litrov. Ko zadnjo klop s potegom na ročico preprosto prekucnemo do hrbtišča prednjih sedežev, dobimo ravno dno in za 1.310 litrov prostora, kar je dovolj za prevoz do 2,4 metra dolgih pripomočkov za preživljanje prostega časa.

grega.prebil@zurnal24.si

TEST Fiat 500L 1,4 16v pop star

ANŽE PETKOVŠEK

500L je oblikovni posebnež, ki narekuje modne smernice in zaradi katerega na cesti izstopate. Znotraj ugaja z neskončnimi prilagoditvami, tudi dvonivojsko polico v prtljažniku, s katero ločite umazano ali pa krhko prtljago od preostalih predmetov.

avtomat

Motor: 1.368 cm³, bencinski, 95 KM, 70 kW pri 6.000 vrt.

Navor: 127 Nm pri 4.500 vrtljajih

Poraba na testu: 7,2 litra/100 km (mešani cikel), izpust 145 g CO_2/km

Zmogljivosti: 178 km/h, 12,8 sekunde od 0 do 100 km/h

Cena: 12.490/15.540 evrov

\+ Videz, prilagodljivost, prtljažni prostor, prostornost, detajli.

– Šibek motor, malo navora, sedeži ne ponujajo dovolj oprijema.

Pogon

Za zelo umirjene voznike

500L. Visoka karoserija in 1.320 kilogramov nista najboljša kombinacija s štirivaljnim 1,4-litrskim bencinskim atmosferskim agregatom. Odzivnost agregata s 70 kilovati moči (95 KM) voznik občuti šele v visokem območju vrtljajev, zaradi skromnega navora (127 njutonmetrov) pa boste predvsem v mestih veliko posegali po ročici šeststopenjskega ročnega menjalnika. Ta je v najvišji prestavi odmerjen ugodju pri višjih hitrostih, na avtocesti je uporaben tempomat, ki se vklopi z obvolansko ročico in ne s stikalom na volanu, kar bi bilo preprosteje. Zvočna zatesnjenost je dobra, podvozje pa mehkejše, a vseeno dobro ohranja smerno stabilnost. V mestu je okreten, volan se lahko s pritiskom na stikalo dodatno omehča. Z dva tisoč evri popusta in ceno 15.540 evrov ostaja dostopen širšemu krogu voznikov. G. P.

žrtev hudih prometnih nesreč, s katerimi želijo mlade odvrniti od predrznega obnašanja.

bnega ne more zgoditi"

na invalidskem vozičku. Naj se zavedajo, da je nevarno sesti v avtomobil nekoga, ki je pred tem pil alkohol," pravi predavatelj Borut Pervanja, ki je zaradi svoje nespametnosti izpred 15 let, ko je vozil prehitro, pod vplivom alkohola in brez zapetega varnostnega pasu, v zadnjem ovinku pred domom doživel usodno nesrečo. Pervanja pravi, da so odzivi mladih poslušateljev zelo pozitivni: "Po predavanjih dobimo ogromno vprašanj, od tega, kakšno je življenje na vozičku, do tega, ali si lahko ustvarimo družino."

Kampanjo ozaveščanja o posledicah nepremišljene vožnje po slovenskih srednjih šolah izvajajo že več let, a je njihovo nadaljevanje ogroženo zaradi varčevanja države, ki je ravno prejšnji teden ukinila javno agencijo za varnost prometa, katere eden od glavnih namenov je bila preventiva. Da bi lahko izpolnili cilj, po katerem bi do leta 2015 njihove zgodbe slišala celotna generacija mladostnikov, to je 17 tisoč slušateljev na leto, so začeli zbirati sredstva. A. L., G. P.

ZAVOD VOZIM

Gibanju lahko pomagate z SMS-sporočilom s ključno besedo VOZIM na številko 1919, s katerim darujete en evro.

Primerjava

Najmanjši je najčistejši

FORD

1,0 ecoobost lahko spakirate v ročno prtljago za na letalo.

Emisije. Primerjali smo tehnične podatke trivaljnega 1,0-litrskega turbobencinskega agregata ecoboost z 92 kilovati moči (125 KM) z enako zmogljivim in cenovno izenačenim 1,6-litrskim bencinskim agregatom in 1,6-litrskim turbodizelskim agregatom z močjo 85 kilovatov (115 KM), ki je od obeh v drugi stopnji opreme (trend) za tisočaka dražji.

Najmanj škodljivih izpustov v zrak izpusti najmanjši agregat (117 gramov ogljikovega dioksida (CO_2) na prevožen kilometer), dizel izpusti dva grama več, 1,6-litrski bencinar pa kar 154 gramov CO_2. Pospešek od 0 do 100 kilometrov na uro in končna hitrost pri ecoboostu sta skoraj enaka kot pri obeh prostornejših agregatih. Normna poraba v kombiniranem ciklu vožnje je s 5,1 litra v primerjavi z 1,6-litrskim bencinarjem v povprečju manjša za 1,5 litra, v primerjavi z dizlom pa za pol litra večja. G. P.

Vsak peti je trivaljni

Agregati. Trivaljniki s turbopuhali se selijo v vse večje družinske modele.

» GREGOR PREBIL

C-MAX*	1,0 ECOBOOST	1,6 TDCI	1,6 VCT
SERVIS (v €)**	2.584,44	2.680,14	2.418,94
ZAVAROVANJE (v €)***	902,52	907,72	902,52
CENA (v €)	15.680	16.780	15.680

* ford C-max trend
** po 8 letih ali 160.000 kilometrih
*** Informativni letni izračun Zavarovalnice Triglav (AO+, polni kasko ob 50-odstotnem bonusu)

ANŽE PRETKOVŠEK

Ecoboost. Fordov enolitrski trivaljni turbomotor, nagrajen z nazivom mednarodni motor leta, je začetnik pohoda malih agregatov v večje družinske modele. Od začetka uvedbe v ford focusa nove generacije junija lani – zdaj je na voljo še v modelih C-max, B-max in fiesta – vsak peti prodani ford pri nas poganja 1,0-litrski agregat ecoboost.

Bencinar in dizel v enem

"Trivaljni turbobencinar je poseben, ker je prerasel delitev med bencinskimi in dizelskimi agregati," pravi Fordov produktni specialist Uroš Mihelčič in pojasnjuje: "Agregat ima to lastnost, da ima dolgo krivuljo navora z začetkom pri nizkih vrtljajih, zato je odziven in ga lahko vozimo kot avtomobil z dizelskim agregatom, medtem ko je treba za enake občutke atmosferske bencinarje priganjati v višje vrtljaje."

Enolitrski ecoobost je alternativa tako 1,6-litrskemu bencinskemu kot vstopnemu 1,6-litrskemu dizelskemu agregatu. "Stroški pri dizlu so višji, še posebno po 130 tisoč prevoženih kilometrih, ko je treba menjati tudi dele, ki jih pri bencinarjih ni treba," o prednostih bencinskih motorjev pravi Mihelčič. Po dizelskih agregatih praviloma posegajo vozniki, ki na leto prevozijo 20 tisoč kilometrov in več, saj se razlika pri višji vstopni ceni povrne z nižjo porabo po sto tisoč prevoženih kilometrih.

72

odstotkov prodanih ford B-maxov pri nas poganja 1,0-litrski agregat ecoboost.

Množičnejša širitev malih agregatov zahteva nov način vožnje. "Za agregat se odločajo vozniki, ki so že imeli vozila z atmosferskim bencinskim motorjem in so vajeni voziti pri visokih vrtljajih, kar pomeni večjo porabo," Mihelčič opisuje začetne težave voznikov trivaljnikov, ki imajo zaradi majhne prostornine največ težav na avtocesti. "Pri hitrostih nad 120 kilometri na uro se začne geometrijsko večati količnik zračnega upora, motor pa z vsakim preseženim kilometrom potrebuje več moči in poraba je večja," še pravi Mihelčič, a dodaja, da se poraba z izkušnjami voznikov zmanjšuje.

grega.prebil@zurnal24.si

BMW

BMW-jev novi rod malih motorjev bo poganjal limuzine, karavane, manjše suve in tudi napovedanega enoprostorca.

Valj manj. Njihovo široko uporabo napovedujejo tudi premium znamke.

Vse manjši za vse večje

Agregati. Trivaljni in dvovaljni motorji so v majhnih avtomobilih prisotni že desetletja, a še nikoli niso bili dovolj zmogljivi in ekonomični, da bi lahko poganjali enoprostorce ali večje limuzine.

In če se je še pred desetletjem kdo nasmihal ob BMW-jevi seriji 3 z "le" štirimi valji, bo kmalu vso münchensko paleto pod serijo 5 poganjal novi 1,5-litrski trivaljni bencinar B38, ki bo denimo v seriji 1 zmogel 129 kilovatov (175 KM). V pripravi sta še 1,2-litrska izvedenka in dizelski 1,5-litrski stroj; ta naj bi imel razpon moči vse do 133 kilovatov (181 KM). Pri razvoju so se Bavarci še posebno potrudili pri zvoku, ki naj bi bil, kolikor je le mogoče, primerljiv z zvokom štiri- in šestvaljnika.

Volvo je pred kratkim napovedal revolucijo z modularno izvedbo dvolitrskega motorja, pri čemer bodo četrti valj oziroma pol litra za posamezne izvedenke preprosto odvzeli.

Motor s prostornino steklenice vode bo poganjal tudi 4,9-metrskega ford mondea. A. L.

ZDA so izgubile prijatelja, za katerega nikoli niso vedele, da ga imajo. Ubogi ljudje po svetu so izgubili borca. Izgubil sem prijatelja ... Bil sem blagoslovljen, da sem ga imel.

Sean Penn ob smrti Huga Cháveza

"Sem zimski otrok"

Svetlana Makarovič. Čez dva tedna z novo predstavo. Pravi, da ni politik in da ji ni treba biti všečna.

>> IZAK KOŠIR

Od kod je prišla Snegurčka?
Ne vem (smeh) ... Iz zaljubljenosti v kristalno zimo in otožnostno razpoloženje, ko začnejo jokati ledene sveče in odpadejo v sneg. Potem pride pa pomlad in z njo blato in mokrota in žalost ... Sem zimski otrok. Edino, kar je lepega pri pomladi, so spomladanski zvončki, ki jih jaz imenujem snegurčke.

V opisu tega literarno-glasbenega večera piše, da se zgodba konča z nežnim darilom ruske zime. To darilo so torej spomladanski zvončki?
Ja, recimo. V pesmi Uspavanka, v kateri pišem, da se vse hudo pozabi, kot da ni bilo – hude stvari se ponavljajo, ker se prejšnje pozabljajo in naredijo prostor novim hudim stvarem.

Bliža se pomlad, sneg se topi tudi na aktualni politični sceni. Je tudi tu kakšna vzporednica?
Ne. Politika je obstransko dogajanje, ki zame ni bistveno. Bistveno je, kar se dogaja v umetnosti. Politika je sama po sebi eno sranje.

Kaj pa ljudstvo? Mu bo končno uspelo prevzeti oblast?
V ljudstvo jaz bolj malo verjamem.

Kaj pa v kulturnike, ki se tudi borijo ob boku protestnikom?
Jaz se že vse življenje borim sama. Tudi upiram se sama, nikoli v skupini. Mene zanima, kaj se dogaja v umetnosti in s tistimi umetniki, ki jih jaz visoko cenim, ne v kulturi na splošno.

Literarno-glasbena predstava Snegurčka bo prvič uprizorjena 23. marca v Kinu Šiška. Vstopnice v predprodaji stanejo 12 evrov.

Snegurčke morda ne bi mogli uprizoriti na kakšnem Gospodarskem razstavišču, Kino Šiška pa mi je kot prostor zanimiv. Z vso svojo črnino. Se pa tudi bojim, kako bom ta velik prostor obvladovala, saj bi rada šla med publiko.

Svetlana Makarovič o primernosti prostora

Jih lahko nekaj izpostavite?
Boris A. Novak, Vinko Möderndorfer, Feri Lainšček, Iztok Mlakar. Ti so tisti, ki štejejo. Ne maram pa gledati skupine kulturnikov, ki le uveljavljajo svoje interese. Niso me prepričali, da držijo skupaj.

Kako to, da ste se odločili prav za literarno-glasbeni večer?
Želela sem ustvariti še nekaj lepega, preden odidem. Morda je smešno, da se že nekaj let poslavljam in še kar živim. Dobila sem še več veselja, ko je bila stvar napisana in ko sem spoznala, da so Mar Django Quartet nekako iz istega testa kot jaz. Njihova glasba živi sama zase, moj tekst pa tudi živi sam zase. A kljub temu sta skupaj magično povezana. Nočem, da bi bila njihova glasba le ilustracija mojega teksta, temveč hočem, da povzame razpoloženje. Pojejo pa v ruščini. To je tako lepa glasba, da me, ko jo poslušam, kar stisne v grlu.

Pri glasbi vas bolj vleče na Vzhod kot na Zahod. Je za to kriva slovanska kri?
Načeloma, ja ... Ni pa nujno, ker me lahko popolnoma obnori tudi New Orleans, recimo. Tudi od Chopinove glasbe se težko poslovim. Z glasbo sem obsedena, hkrati pa tudi grozovito izbirčna.

V Mini teatru so pred nedavnim sodobno preoblekli Sapramiško (Sapramišja sreča 2). Ste navezani na nedotakljivost originala svojih stvaritev ali dopuščate tovrstne priredbe?
Ne delam kulta iz svojih pravljic. Na to nedotakljivost sem občutljiva samo pri svoji poeziji. Pri pravljicah pa me novi pristopi lahko na vso moč zabavajo – včasih se kar za glavo primem. Ta film o Sapramiški z motoristično čelado, ki potuje na rolki, je tako nor, da sem si rekla: "Pa naj bo enkrat tako noro! Saj nisem Shakespeare."

Kako pa bo po vašem mnenju sprejeta nova predstava?
Morda bo za mase malo prezahtevna. A ker nisem politik, mi ni treba biti všečna. Veliko pa mi je do tega, da dam nekaj lepega zahtevni publiki.

izak.kosir@zurnal24.si

Paul Bearer (1954–2013)

Smrt legende vrestlinga

ZDA. Prejšnji teden je svet vrestlinga in šovbiznisa izgubil še eno legendo – v 58. letu je umrl William Moody, javnosti bolj znan v vlogi bledoličnega grobarja Paula Beererja, ki je v svojih najslavnejših trenutkih igral menedžerja večkratnega prvaka WWE Undertakerja. Podrobnosti njegove smrti so za zdaj neznane, je pa imel Bearer v zadnjem desetletju zdravstvene težave s prekomerno debelostjo. Številni skeptiki pa še eno prezgodnjo smrt v svetu vrestlinga pripisujejo nehumanemu urniku in prepovedanim substancam. C. R.

Bearer je bil znan po vlogi bledoličnega grobarja.

Viktorji 2012

Znani nominiranci

TV. Znani so nominiranci za nagrade viktor, ki jih bodo za medijske dosežke podelili 16. marca. Letos prvič prireditve v živo ne bosta prenašali ne nacionalna RTV Slovenija ne največja komercialna televizija Pop TV, temveč lani lansirana Planet TV. Poleg viktorjev za posebne dosežke in najžlahtnejšega med vsemi, viktorja za življenjsko delo, bo podeljenih šest viktorjev popularnosti, ki jih vsako leto izbira širša javnost. Več na zurnal24.si. C. R.

Lee je umrl v 68. letu.

Alvin Lee (1944–2013)

Umrla kitara Ten Years After

Španija. V sredo je med rutinsko operacijo v Španiji, kjer je živel zadnja leta, umrl legendarni kitarist skupine Ten Years After Alvin Lee, znan kot najhitrejša kitara Zahoda. Izdal je tudi 14 samostojnih ploščkov. Ten Years After so nastali leta 1966 in sproducirali nepozabne hite, kot so I'm Going Home, I'd Love to Change the World in Love Like a Man. Osem njihovih albumov se je uvrstilo med 40 najbolje prodajanih. Iz. K.

Združeno kraljestvo. Na Švedsko 18. maja pošiljajo 61-letno poplegendo.

Na Evrovizijo pošiljajo Bonnie Tyler

>> IZAK KOŠIR

Eurosong. Tisti mlajše generacije, ki se Bonnie Tyler ne spomnite, zagotovo poznate njen zimzeleni hit Total Eclipse of the Heart iz leta 1983. Združeno kraljestvo, ki ga sestavljata Velika Britanija in Severna Irska, bo 15. maja na Švedsko poslalo 61-letno svetlolaso legendo popa Bonnie Tyler.

Njen zadnji hit pred 30 leti

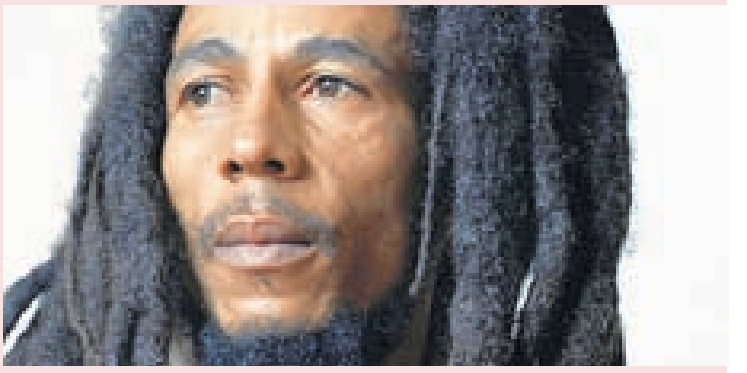
Tylerjeva bo pred okoli 120-milijonskim televizijskim občinstvom odpela pesem Believe in Me. "Zelo sem počaščena, da lahko na Evroviziji zastopam svojo državo, še posebno s tako čudovito pesmijo," je za BBC povedala Bonnie, ki je mednarodno slavo prvič požela leta 1977 s pesmijo It's a Heartache. Njena zadnja večja uspešnica (Holding Out for a Hero) pa je odmevala skoraj pred skoraj 30 leti, leta 1984. Ali ji bo uspela velika vrnitev na sceno in ali bo Združenemu kraljestvu, ki je lani zasedlo šele 25. mesto, letos prinesla zmago, lahko le ugibamo. Rezultat pa bo znan že čez dobra dva meseca.

izak.kosir@zurnal24.si

WIKIMEDIA

Bonnie Tyler je znana po uspešnicah Total Eclipse of the Heart, Holding Out for a Hero in It's a Heartache.

filmkoncatedna



Marley

Režija: Kevin Macdonald

Igrajo: Bob Marley, Ziggy Marley, Cedella Marley, Rita Marley, Bunny Wailer, Chris Blackwell, Neville Garrick, Lee Perry

Kinodvor, Ljubljana; nocoj ob 21.00, več na Kinodvor.org

Glasbeni dokumentarec. Edini film o Bobu Marleyju, ki ga je avtorizirala njegova družina, je filmski dokument o življenju, delu in zapuščini enega od najvplivnejših glasbenikov 20. stoletja. Oskarjevec Kevin Macdonald (Zadnji škotski kralj, Državniške igre) s pomočjo javnosti doslej neznanega gradiva in skozi pogovore s tistimi, ki so mu bili najbliže, naslika intimen portret legende. Marley je bil glasbenik in revolucionar pa tudi navdušen nogometaš, ljubimec, mož in oče 11 otrok. Njegovemu življenju sledimo od otroštva v siromašni jamajški vasici, kjer se je rodil kot sin 18-letne Jamajčanke in belega britanskega oficirja, prek prvih uspešnic s skupino The Wailers, njegovega vzpona med mednarodne superzvezde, političnega aktivizma, izgnanstva in bolezni pa vse do zadnjih mesecev njegovega življenja, ki jih je preživel na bavarski kliniki.

(PRE)poslušano

Bowie kot Bowie

David Bowie – The Next Day. Columbia Records, 2013.

CD. Ko David Bowie izda album, je to že samo po sebi dogodek. Če ga izda po desetih letih, je še toliko večji. In prav ta časovna luknja je razlog, da mu bo oproščena njegova tipična bowiejevskost. Plošček promovirata tarnajoča Where Are We Now?, ki spominja na Thursday's Child z albuma Hours ... (1999), in bolj napadalno rockerska The Stars. Da je album dober kot karkoli drugega, kar je ustvaril, je lahko za takšno kameleonsko legendo pohvala ali neuspeh. Bowie kot Bowie pač. Težko zgreši(š).

izak.kosir@zurnal24.si

OCENA ★★★★☆

(PRE)gledano

Zlorabljeni v tišini

Mea maxima culpa: molk v božji hiši (2012). Režija: Alex Gibney.

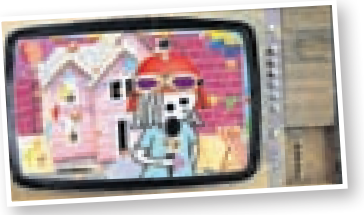
Film. Dokumentarec se osredotoča na duhovnika, ki je med svojim službovanjem zlorabil več kot 200 gluhih otrok, ter na štiri pogumne mladeniče, ki so sprožili prvi znani primer javnega protesta proti duhovniški pedofiliji v ZDA, ki jih je na koncu pripeljal do tožbe samega papeža, saj naj bi dokumenti v vatikanskih arhivih dokazovali, da so se spolne zlorabe otrok v Katoliški cerkvi dogajale že v 4. stoletju. Srce parajoča pričevanja tistih, ki so želeli spregovoriti, a nisi bili (u)slišani in so se po desetletjih osvobodili tišine.

izak.kosir@zurnal24.si

OCENA ★★★★★

TOP3DOGODKIDANES

Sapramiška 2: Sapramišja sreča



Mini teater, Ljubljana, 17.00

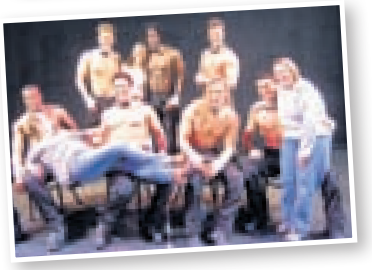
Lutkovno-vizualna predstava. Sapramiška tokrat išče srečo. Noče poslušati prijateljev, ki ji svetujejo, naj popravi razmajano hiško, preden bo prišla zima. Več na Mini-teater.si.

Roza Sobota

Klub K4, Ljubljana, 23.00

Klubski večer. Na gejem in lezbijkam prijaznem večeru bodo nastopili didžeji Alex Cvetkov, Greg Kutnar, Tom Maker in Zois. Vstopnice po 10 evrov, s kuponom 5.

Chippendales



Grand hotel Union, Ljubljana, 20.00

Šov. Postavni fantje se vračajo v Slovenijo, in to dan po 8. marcu, dnevu žena. Moški striptiz, ki ga spremlja glasbeno-scenski spektakel. Vstopnice od 25 do 35 evrov.

Mlad srednje velik samec Bill išče prijaznega lastnika. Za več informacij pokličite Zavetišče Ljubljana na 01/256 02 79.

Izlet tedna. Na dan, ko se ptički ženijo, poteka več zanimivih prireditev.

Gregorjeva sobota vabi

SANJA ČAKARUN

Zabava. Zaznamovanje skorajšnjega prihoda pomladi bo ta konec tedna v polnem teku. Ponujamo vam nekaj idej, kako preživeti ta dan.

Ladjice v potoku Bela

Na Vrhniki se bodo danes ob 15. uri v domu upokojencev začele delavnice izdelovanja gregorčkov, ki jih bodo lahko otroci ob 17.15 med Dobovičnikovo ulico in Staro cesto spustili v potok Bela. Najlepše lučke bodo nagrajene, poskrbljeno pa bo tudi za prijetno druženje ob domači hrani ob glasbeni spremljavi.

DOPPS

Gregorjev sejem na Veseli Gori

Sejem z dolgo tradicijo bo tudi tokrat na gregorjevo ponudil vpogled v zgodovino kraja in domače obrti. Udeležite se ga lahko danes med 7. in 14. uro.

Izlet Ptički se ženijo

V Murski Soboti, Radencih in Ljutomeru bo ta dan obarvan naravoslovno, saj boste v mestnih parkih lahko med 8. in 12. uro spoznavali ptice. Vsako uro bo potekal tudi voden izlet po parku.

sanja.cakarun@zurnal24.si

žurnalove ideje

Danes je dan za ustvarjanje

1. Sobotna ustvarjalnica z mamami in babicami. Danes ob 10. uri v Umetnostni galeriji Maribor. Vstopnina je 2,50 evra na osebo.

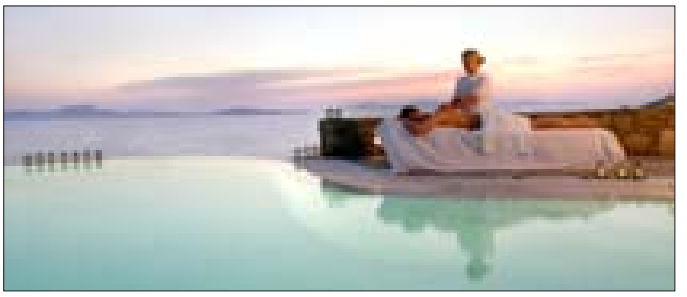
2. Otroška ustvarjalnica ob dnevu žena Mala rožica. Danes ob 10. uri v Branibor Clubu v Celju. Vstopnine ni.

3. Arhitekturna delavnica za najmlajše Sončni mobili. Danes ob 16. uri v Mestnem muzeju Ljubljana. Vstopnine ni.

OGLAS

Intelekta – Emotions

Prefinjeno. Počitnice za ljudi z občutkom.



Posebne storitve. Vse več ljudi, ki potujejo, si na svojem oddihu poleg dovršenih hotelov želi tudi številne prefinjene pozornosti in posebne storitve, ki pa so lahko tudi zelo drage in predvsem težko dostopne.

Ste na težko pričakovanem dopustu že kdaj imeli zagotovljen prevoz z letališča neposredno v hotel brez vmesnih postankov v hotelih drugih gostov? Ali VIP-sedež in VIP-kosilo s kozarčkom šampanjca na letalu v času, ko večina letalskih prevoznikov ukinja letalske prigrizke? Tudi romantična večerja v izbrani taverni z lokalnimi specialitetami in vini je lahko dogodek, ki vam bo za vedno ostal v spominu. Ali zasebno vodenje na ogledu znamenitosti, ki vas v kraju, kamor se odpravljate, najbolj zanimajo. Če pa bi se poleg tega lahko v hotelu nastanili takoj po prihodu (in odjavili tik pred odhodom letala) in bi vas v hotelskem centru dobrega počutja zvečer pričakala sprostitvena Kleopatrina kopel, bi takšne počitnice zagotovo pustile drugačne spomine kot po navadi.

Vse to in še več je na voljo gostom, ki bodo rezervirali poletne počitnice blagovne znamke Emotions turistične agencije Intelekta. Tudi vi ste lahko med njimi!

Ljubljenčki. Prevoz s taksijem odvisen od dogovora s taksistom.

Prej preverite ponudbo

Taksi. V Sloveniji ne obstaja taksi služba, specializirana za prevoz hišnih ljubljenčkov. Zato se, preden naročite taksi, pozanimajte, ali prevoznik sploh ponuja prevoz domačih živali. Taksist jih ni dolžan sprejeti, saj zakon določa, da gre pri prevozu ljubljenčkov za dogovor med voznikom in potnikom

Če želite prevoz kužka, je pomembno, da imate štirinožca na povodcu in tako poskrbite, da ne bo skakal po avtomobilu ali kakako drugače motil voznika. Priporočljivo je, da imate s seboj tudi nagobčnik. G. Z.

Joga za otroke. Izboljšuje motoriko, gibljivost in ravnotežje ter uči sproščanja.

"Otroci so naravni 'jogiji'"

MATEJA JORDOVIĆ POTOČNIK IZ KNJIGE PRAVLJIČNA JOGA

Pozornost otroka pritegnite z zgledom in zanimivo pravljico.

Urška Božič, avtorica knjige Pravljična joga

>> KATJA ŠTINGL

Razvoj. "Otroci so naravni 'jogiji'. Njihova telesa so prožna, dihajo globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja. Zanima jih ta trenutek, tukaj in zdaj," pravi Urška Božič, učiteljica joge iyengar in avtorica knjige Pravljična joga.

Privabite s pravljico

Kdaj začeti z jogo pri otrocih, je odvisno od otroka, okvirna meja pa je dve leti oziroma raje dve leti in pol. "Pozornost otroka pritegnite z zanimivo, dramatično pravljico, glasom, triki, pripomočki in seveda z zgledom. Poskrbite za varen prostor (brez ostrih robov), lepo, pozitivno sporočilo pravljice, ki spremlja jogo, ter asane (telesni položaji pri jogi, op. p.) in njihovo zaporedje prilagajate otroku in trenutnemu razpoloženju," svetuje Božičeva.

Začnite z ritualom

Vadba joge je ritual in otroci imajo rituale radi. "Izmislite si karkoli. Običajno vadba poteka tako, da se usedete, udobno prekrižate noge in zravnate hrbtenico, sklenete dlani na prsih in se zaveste svojega diha. Pri otrocih je to najlažje s preprosto pesmico, lahko pa zapojete tudi om ali mmm," pojasnjuje učiteljica joge ter dodaja, da tovrstni zvok ustvari vibracijo, učinkuje pomirjajoče in je hkrati prijetna dihalna vaja.

Otrok ne silite

Joga za otroke je drugačna od joge za odrasle; otroška vadba ne bo tiha in mirna, malčki pa imajo tudi manjšo koncentracijo, zato se bo treba precej truditi za njihovo pozornost. "Izmišljujte si pravljične like, z asanami oponašajte živali in jih skupaj z drugimi liki vpletite v zgodbo ... Joge ne vadite, kadar ima otrok vročino. Če se slabo počuti, lahko nekateri položaji počutje izboljšajo, vendar otrok nikoli ne silite z jogo," poudarja Božičeva.

Vaja vulkan – sedite s prekrižanimi nogami in zravnano hrbtenico. Dlani sklenite in jih počasi dvigajte nad glavo. Ko sta roki popolnoma dvignjeni, zadržite zrak in glasno izdihnite.

Vaja letalo

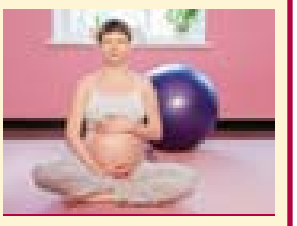
Ravnotežje lovite na eni nogi, telo je vzporedno s tlemi. Roki odročite, potem pa hkrati dvignite desno nogo in spustite trup v predklon, tako da je hrbet raven in trup vzporeden s tlemi. Nogi in roki sta iztegnjeni.

Asana spodbuja harmoničen telesni razvoj. Pomaga krepiti mišice telesnega jedra, še posebno hrbta, razteza mišice nog in spodbuja telesno ravnotežje.

katja.stingl@zurnal24.si

žurnalov nasvet

Z jogo začnite že v nosečnosti



Nosečnost. "Joga v nosečnosti vzpostavi in vzdržuje dobro telesno kondicijo, poleg tega pa žensko počasi pripravlja na porod. Nosečnica se lažje spoprime s svojimi telesnimi spremembami, se obrne vase in se nauči sprejeti porodno bolečino," pravi Bojana Lobe, učiteljica joge khalsa way. Po porodu lahko jogo nadaljujete takoj, ko si telesno opomorete (vsaj tri tedne po porodu), na vadbi pa je zaželen tudi dojenček. "Z vadbo joge se bosta mama in dojenček globlje povezala," dodaja Lobetova.

24dejstva

Za večjo samozavest

Učinki. Vadba joge intenzivno izboljšuje motoriko (ravnotežje, koordinacijo, moč in podobno), gibljivost in zavedanje lastnega telesa, predvsem pa uči sproščanja. Povečuje sposobnost osredotočanja in ustvarjalnost, izboljšata se samopodoba in samozavest, poveča pa se tudi kapaciteta pljuč. Otroci po jogi bolje spijo in imajo boljšo prebavo ter se intenzivneje zavedajo svojega telesa.

Dragi otroci, svoje risbice lahko pošljete na naslov: Sanja Čakarun, Žurnal, Bravničarjeva ulica 13, 1000 Ljubljana, ali po elektronski pošti na sanja.cakarun@zurnal24.si.

MALIUMETNIKI

Mina, 7 let

Žana, 4 leta

Klara, 4 leta in pol

Saša, 8 let

SUDOKU

Navodilo

Prazna polja izpolnite tako, da bodo v vsaki vrstici in v vsakem stolpcu vse številke od 1 do 9. To velja tudi za vsakega od kvadratkov 3 x 3.

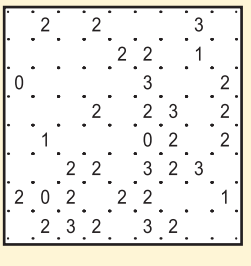
		5			1			
6			8			9		
3	9					2		
	7				6		9	
	3	1				4		6
4	2							
					8			7
			4			5		9
		7	1					

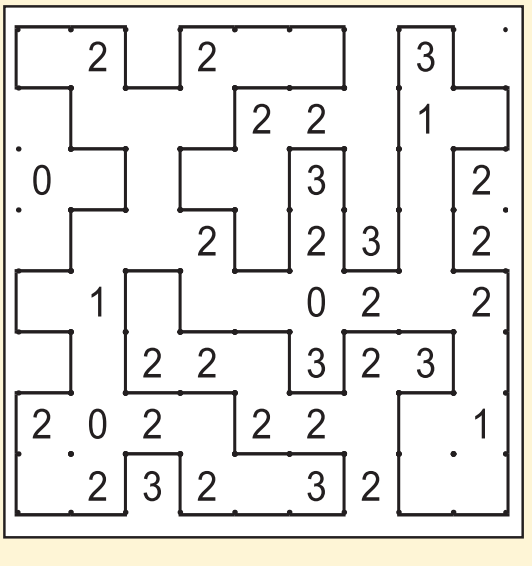
7	8	5	9	2	1	6	4	3
6	1	2	8	3	4	9	7	5
3	9	4	7	6	5	2	8	1
5	7	8	3	4	6	1	9	2
9	3	1	2	8	7	4	5	6
4	2	6	5	1	9	7	3	8
1	4	9	6	5	8	3	2	7
8	6	3	4	7	2	5	1	9
2	5	7	1	9	3	8	6	4

SURIZA

Navodilo

Skozi pike narišite sklenjeno črto, sestavljeno iz vodoravnih in navpičnih črtic. Črta sama sebe ne sme sekati. Številke povedo, koliko črtic jih obkroža.





NAGRADNA KRIŽANKA

REŠITEV PREJŠNJE KRIŽANKE (KR 8): ZION, ČRVI, ESKALATOR, LK, NOSILO, ERFURTČAN, NOLTE, RI, ILO, NACEK, NORMALA, AVAR, KE, ZVENK, LINČAR, IN, AMA, CIANID, ALBINO

3K	IZHOD IZ PROSTORA	NEKDANJI ČEŠKI TEKAČ (EMIL)	PREVARA	HOTEL ZA MOTORIZIRANE GOSTE	KRIŽANKE & UGANKE	MILIJONINKA METRA	ANICA ČERNEJ	PRETIRANO UŽIVANJE TABLET	ONDULACIJA (POG.)
IZNAJDBA			2		AM. IGRALEC DILLON / KRIČANJE (STAR.)				
KDOR KOVIČI									
STROKOVNJAK ZA STATIKO						1	BARIJ / OBER		
SLOVENSKI SLIKAR IN GRAFIK									6
DRAG KAMEN PRELIVAJOČIH SE BARV					PRVO ZNAMENJE ŽIVALSKEGA KROGA				5
PAUL EHRLICH			IVANA TRUMP	CELOTA OSEB, KI SE ZANIMA ZA NEKI DOGODEK	NEMŠKA VOHUNKA HARI				
					HERCEGOVEC / TKANINA ZA BRISAČE				PREBIVALEC GRADA NA GORIČKEM
		GLADKA, SVILENA TKANINA					MILIGRAM / ORIENTALSKA PREPROGA		
GESLO 1 2 H 4 5 6 7			SESALEC Z VREČO ZA MLADIČE					7	
			SOPRANISTKA RADOVAN						
			OTAR TAKTAKIŠVILI			LIJAK / ROBERT URICH			
			DRŽAVA V JZ AZIJI		4				
			33. PREDSEDNIK ZDA (HARRY)						

Nagrajenci KR 8:

Sonja Herle, Zagorje
•
Erika Viegele, Maribor
•
Peter Podgorelec, Ljubljana

4224 IGRE KRIŽANKA

Pošlji SMS z vsebino IGRE KR10 REŠITEV na številko **4224**.

Primer: če je rešitev GLEJ, pošlji SMS: IGRE KR10 GLEJ ali pošlji dopisnico z geslom in svojimi podatki (ime, priimek, naslov, davčna številka in telefon) na naslov Žurnal media, Bravničarjeva ulica 13, 1000 Ljubljana.

Več sodeluješ, več možnosti imaš!

Nagrada:

3x CHOP-CHOP

Nagradna igra traja od 9. do 14. marca 2013. Žrebanje bo 18. marca 2013 ob 10. uri. Nagrado podeljuje Žurnal media, d. o. o., Bravničarjeva ulica 13, Ljubljana. Nagrajenci bodo nagrade prejeli po pošti.

S poslanim SMS-sporočilom po ceni 0,49 € se včlanite v IGRE in vsak teden prejmete sporočilo po ceni 0,99 € za novo nagradno igro. Odjava IGRE STOP na 4224. Ponudnik Hardlab, d. o. o., Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Pravila in pogoji na www.mobilnestoritve.com.

Prvo vedeževanje BREZPLAČNO! Kaj vam kažejo karte? Pokličite 01 589 66 30 in izkoristite brezplačni 5 minutni pogovor.

100% DISKRETNO IN ANONIMNO

SMS vedeževanje

takojšen odziv

Se tudi vi sprašujete, kaj vam razkrivajo vaše karte?
Dovolite, da vam pravi odgovor in pravo rešitev razkrijejo svetovalci na 3883!
Naredite korak naprej in že danes odkrijte vaše nove poti. Pošljite SMS na 3883.

LJUBEZEN
Je vajina ljubezen obojestranska?
Pošljite SMS LJUBEZEN7 na 3883

FINANCE
Kakšna bo vaša finančna prihodnost?
Pošljite SMS FINANCE7 na 3883

DRUŽINA
Kako bo z vašo družino?
Pošljite SMS DRUZINA7 na 3883

NAPOVED
Kaj vas čaka v prihodnosti?
Pošljite SMS NAPOVED7 na 3883

Z uporabo storitve potrjujete, da se strinjate s splošnimi pogoji objavljenimi na www.12media.si/astro. Storitev, ki jo izvajajo naši preverjeni svetovalci, poteka kot SMS pogovor med svetovalcem in uporabnikom, v obliki izmenjave stališč, vezanih na uporabnikovo vprašanje - na podlagi pridobitve podatkov, ki so glede na naravo storitve potrebni za njeno izvedbo. Cena prejetega SMS sporočila je 1,49 EUR. Poslani SMS in prenos podatkov po ceniku vašega operaterja. S sodelovanjem ste včlanjeni v brezplačni SMS klub. Za odjavo pošljite ASTRO STOP. Pogodba je shranjena pri podjetju 12media d.o.o. Dostop do pogodbe je možen na sedežu podjetja. Izvajalec storitve je 12media d.o.o., Komenskega ulica 36, Lj. Info.: info@12media.si ali 01 237 33 04.

DNEVNI HOROSKOP

Oven
21. 3.–20. 4.
Ovni boste želeli ugajati svojemu partnerju, zato se boste tudi med rjuhami tokrat zelo potrudili.
LJUBEZEN
SEKS

Bik
21. 4.–21. 5.
Da se boste ogreli za seks, boste potrebovali harmonijo in čas. Naglica vas bo ohladila.
LJUBEZEN
SEKS

Dvojčka
22. 5.–21. 6.
Spolno poželenje v tem tednu ne bo poznalo vzponov in padcev. Ves čas boste nekje na sredini.
LJUBEZEN
SEKS

Rak
22. 6.–22. 7.
Za rake bo spolnost v tem tednu zelo resna zadeva. Seks bo le "dodatek" h globokemu odnosu.
LJUBEZEN
SEKS

Lev
23. 7.–23. 8.
Večinoma boste iskali lepoto, zato se bo nemalokrat zgodilo, da vas bo vulgarnost vrgla iz tira.
LJUBEZEN
SEKS

Devica
24. 8.–22. 9.
Pri seksu boste ta teden precej zahtevni, vsakdanje situacije pa vas ne bodo kar tako zadovoljile.
LJUBEZEN
SEKS

Tehtnica
23. 9.–23. 10.
Seksa se boste lotili intenzivno, ognjevito, na trenutke celo požrešno. O mlačnosti ne bo sledi.
LJUBEZEN
SEKS

Škorpijon
24. 10.–22. 11.
Nagnjeni boste k razumevanju tega, kar se bo dogajalo okoli vas, namesto da bi stremeli k užitku.
LJUBEZEN
SEKS

Strelec
23. 11.–21. 12.
Zelo boste strastni in predani seksu, a boste obenem zelo zahtevni. Pozabite na visoka merila.
LJUBEZEN
SEKS

Kozorog
22. 12.–20. 1.
Pri seksu boste pravi umetniki in ne bo okoliščin, ki jih ne bi hoteli izkoristiti za ta svoj dar.
LJUBEZEN
SEKS

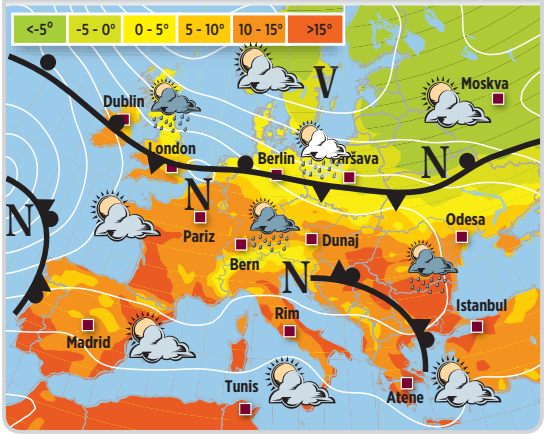
Vodnar
21. 1.–18. 2.
Predvsem se boste radi poljubljali. Z dušo in telesom boste predani končnemu spolnemu cilju.
LJUBEZEN
SEKS

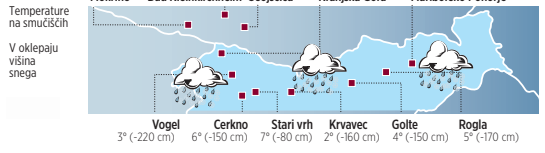
Ribi
19. 2.–20. 3.
V drugi polovici tedna se vam obeta seks, za katerega se bo vredno potruditi, saj bo božanski.
LJUBEZEN
SEKS

Daljši horoskop preberite na zurnal24.si/horoskop

vreme.net

Vreme po Evropi

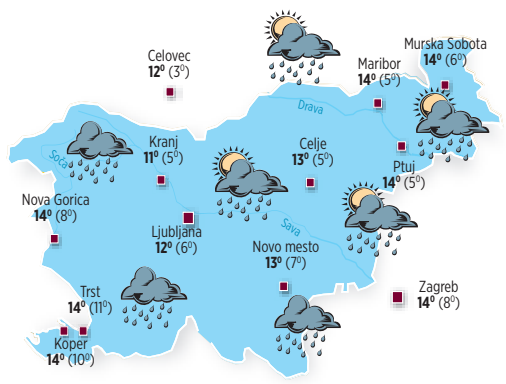




Vreme za smučarje

Smučanje. Na smučiščih bo ponekod pretežno oblačno, ponekod pa megleno z rahlim dežjem in sneženjem. Pihal bo šibak do zmeren veter.

Vremenska slika



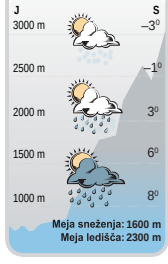
Zračni pritisk: **1005 hPA** | Vlažnost zraka: 80%

nedelja	ponedeljek	torek	sreda	četrtek
4°C / 13°C	4°C / 11°C	3°C / 10°C	2°C / 10°C	1°C / 8°C

Vremenska napoved

Sobota, 9. 3. 2013. Padavine se bodo danes razširile nad vso Slovenijo, meja sneženja pa bo na višini okoli 1.500 metrov. Najnižje jutranje temperature bodo od 2 do 6, na Primorskem okoli 9, najvišje dnevne od 5 do 10, na Primorskem do 12 stopinj Celzija. Vir: Arso

Vreme v gorah



Gorski svet. Oblačno in megleno bo s padavinami. V visokogorju bo pihal zmeren jugozahodnik, v sredogorju prehodno vzhodni veter. Temperatura na 1.500 metrih bo okoli 2, na 2.500 metrih pa okoli –3 stopinje Celzija.

Aktualna napoved biovremena

Stopnja obremenitve: 1-nizka, 5-zelo visoka

Glavobol
Nizek krvni pritisk
Krvni obtok
Prebava
Visok krvni pritisk
Revma

11.03.	19.03.	27.03.	03.04.

Mesec danes: 04:46 15:37 **Sonce danes:** 06:26 18:00
Mesec jutri: 05:18 16:48 Sonce jutri: 06:24 18:01

Načrtujete izlet v hribe? Se odpravljate na morje? Podrobna vremenska napoved na vreme.net

Ana kuha?

Nova kuharska pridobitev Pop TV morda navdušuje s prikupnostjo, s kuhanjem pa mora še prepričati.

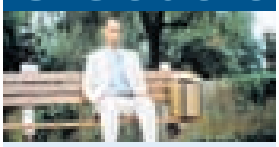
"Pri vseh kuharskih oddajah res potrebujemo še eno, v kateri si kuharji mažejo obleke, ne znajo govoriti in zafrknejo recepte." Nekako tako je Ano, ki kuha, opisal moj partner v zločinu, ki ni mogel prebaviti tega, da nova kuharska pridobitev na Pop TV Ana Kristanc ne pozna dvojine, da preveč rabi besedo rabi, da pri njej ni majhna samo kuhinja, ampak vse, kar prime v roke, ter da si popacka vsako večerno obleko, s katero se nastavi pred štedilnik, mešalnik in, kakopak, kamero.

Ana kuha. Če se strinjam z vsem, kar moti njega, saj težko zamižim ob cvrenju v ekstra deviškem oljčnem olju ali preslišim količinsko že močno nadležne jezikovne napake in pomanjševalnice, lahko najdem tudi kaj, kar morda še bolj moti mene. Kolikor lahko razumem koncept, v katerem režiser Peter Bratuša po meščanski kuhinji družine Novak ponuja še koncept meščanske kuhinje študentke Ane, ne morem v celoti konzumirati njegove realizacije. Motiv retro Heidi, ki se bo zdaj zdaj odpravila na večerni ples v švicarskih Alpah, gre bolj slabo z roko v roki z motivom Heidi, ki guli ljubljanske študentske klopi in brska po ipadu, testenine v omaki iz konzerviranih pelatov pa še slabše s superlativi, ki jim jih namenja. Frfotava, simpatična, prikupno zmedena in na meji kičastega ljubka Ana, ki – poleg tega, da kuha – študira pravo, mogoče navdušuje mame, ki vidijo, kaj bi v neki drugi resničnosti lahko nastalo iz njihovih hčerk, dvomim pa, da enako deluje pri slednjih. Konec koncev gre za kuhanje in do zdaj me z njim še ni prepričala.

tina.bernik@zurnal24.si

Priporočamo

komična drama



20.00 Forrest Gump
Kanal A
Čeprav je Forrest nekoliko manj inteligenten, ostaja večni optimist. Največ mu pomenita radodarnost in srčnost.

drama

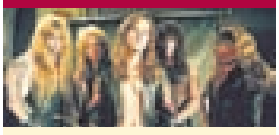
20.00 Albert Nobbs
TV3 Medias
Uglajen strežnik Albert dolga leta služi v premožni hiši, a mora ob tem prikrivati resnico o sebi in zanikati lastna čustva.

Priporočamo

športno

8.45 Slalom (M)
TVS 2
Prenos slaloma za tradicionalni pokal Vitranc, ki letos poteka že 52. leto zapored.

drama



22.10 Zvezda rocka
Pop TV
Chris Cole je oboževalec skupine Steel Dragon. Še posebno se navdušuje nad pevcem Bobbyjem Beersom in si želi biti on.

TVS 1

Zjutraj
7.15 Zgodbe iz školjke **7.20** Radovedni Taček **8.00** Studio Kriškraš **8.25** Kulturni brlog **8.40** Ribič Pepe **8.55** Firbcologi **9.20** Bukvožer **10.10** Infodrom **10.45** Gremo na smuči **11.20** Bonbo Beni, fr. mlad. film

Popoldne
13.00 Prvi dnevnik, Vreme, Šport **13.25** Tednik **14.20** Prava ideja! **14.50** Na lepše **15.15** Alpe–Donava–Jadran **15.50** Zdravje Slovencev: Multipla skleroza **16.25** O živalih in ljudeh **17.00** Poročila ob petih **17.15** Na vrtu **17.40** Ledena Zemlja **18.30** Ozare **18.40** Pri Slonovih: Si, kar ješ **18.55** Vreme

Zvečer
19.00 Dnevnik **20.00** Moja Slovenija **21.30** Albatros, britanska drama **23.05** Poročila **23.35** Oglaševalci **0.25** Ledena Zemlja **1.10** Ozare **1.20** Dnevnik **2.30** Infokanal

TVS 2

Zjutraj
7.05 Pogledi Slovenije **8.25** Opus: 200-letnica rojstva Giuseppeja Verdija **9.00** Veleslalom (M): 1. vožnja, prenos iz Kranjske Gore **10.25** Veleslalom (Ž): 1. vožnja **12.00** Veleslalom (M): 2. vožnja

Popoldne
13.25 Veleslalom (M): 2. vožnja, prenos iz Ofterschwanga **14.30** Biatlon (M): sprint **15.55** Biatlon (Ž): sprint **17.20** Smučarski skoki (M): ekipna tekma **18.45** Smučarski teki (M, Ž): sprint, posnetek iz Lahtija

Zvečer
20.00 Družinske vezi **21.30** Sobotna glasbena noč: Najboljši festivali: Indie Pop **22.25** Bleščica **22.55** Na lepše **23.20** Zabavni infokanal

TVS 1

Zjutraj
7.00 Živ žav, otroška matineja **10.20** Dedek v mojem žepu **10.00** Nedeljska maša **11.20** Obzorja duha: Greh – spoved **12.00** Ljudje in zemlja, oddaja TV Maribor

Popoldne
13.00 Prvi dnevnik, Vreme, Šport **13.20** Na zdravje! **15.25** Legenda o Cidu **17.00** Poročila ob petih, Vreme, Šport **17.15** Dekameron: O neapeljskem rubinu **17.55** Igralci brez maske: Marija Benko, 2. del **18.40** Nodi v deželi igrač **18.55** Vreme

Zvečer
19.00 Dnevnik, Zrcalo tedna, Vreme, Šport **20.00** Kdo si upa na večerjo? **21.00** Zdravje Slovencev: Demenca, dok. serija **22.25** Poročila, Vreme, Šport **22.55** Luther

TVS 2

Zjutraj
6.50 Skozi čas **7.00** Globus **7.30** Alpe–Donava–Jadran INFO **8.45** Slalom (M): 1. vožnja, prenos iz Kranjske Gore **10.25** Slalom (Ž): 1. vožnja **12.00** Slalom (M): 1. vožnja **12.10** Superveleslalom (Ž), prenos

Popoldne
13.25 Slalom (Ž): 2. vožnja **14.20** Smučarski skoki (M), prenos iz Lahtija **15.35** Biatlon (M): štafeta **16.55** Nogomet: Olimpija – Maribor, prenos iz Ljubljane **18.50** Športni izziv

Zvečer
19.20 Žrebanje lota **20.00** Mali širni svet **20.50** Robanov Joža **21.20** Prelomni zgodovinski dnevi: Umor Henrika IV. **22.50** Kekec, tri dni pred poroko **23.40** Zabavni infokanal

kolofon
• **Izdaja:** Žurnal media, d. o. o., Bravničarjeva ulica 13, 1000 Ljubljana • **Telefon:** 01/620 26 00 • **Telefaks:** 01/620 26 26 • **E-pošta:** desk@zurnal24.si • Natisnili smo 270.000 izvodov. **ISSN:** 2232-4151 • **Odgovorni urednik:** Matej Košir • **Namestnika odgovornega urednika:** Janez Zalaznik, David Jug • **Urednika:** Izak Košir (scena) in Špela Mohorič (fotografija) • **Regijske vsebine:** Nina Oštrbenk (Ljubljana), telefon 01/620 26 77, e-pošta: nina.ostrbenk@zurnal24.si; Suzana Kos (Primorska), telefon 041 335 185, e-pošta: suzana.kos@zurnal24.si; Katarina Pernat (Štajerska), telefon 041 750 783, e-pošta: katarina.pernat@zurnal24.si; • **Namestnici odgovornega urednika www.zurnal24.si:** Irena Kolar in Katarina Klepec • **Produkcija:** m4! MDL, d. o. o. • Novinarji tednika Žurnal morajo upoštevati pravila kodeksa, ki je objavljen na spletni strani www.zurnal24.si/kodeks. • Na podlagi zakona o medijih je tednik Žurnal pripravil pravila za objavo popravka, prikaza nasprotnih dejstev in odgovora. Pravila objavljamo na spletni strani www.zurnal24.si/popravek. • **Uprava Žurnala medie, d. o. o.: Direktor:** Georg Doppelhofer, **Prokurista:** Miro Mauhar, Uroš Cuder • Telefon: 01/280 27 00 • **Trženje oglasnega prostora:** 01/620 26 84, oglasi@zurnal24.si
rpn evidirane prodajne naklade

Niste dobili svojega tiskanega izvoda vašega najljubšega **časopisa?**
e-žurnal
Preberite vaš časopis na www.zurnal24.si/casopis
Vsak dan, kjerkoli, kadarkoli
zurnal24.si
Dosežemo vse.

sobota24

POP TV

7.00 Risanke **8.35** Dežela konjičkov **9.05** Perla **9.30** Winx klub **10.15** Ben 10 **10.40** Beverly Hills 90210 **11.35** Mamice na preizkušnji **12.25** Prenovimo sobo

13.05 Preobrazba doma **14.05** Fantovo življenje, biografska drama **16.15** Nadarjeni mož **16.50** Čarli in tovarna čokolade **17.10** Kuža Frank **18.55** 24ur vreme

19.00 24ur **20.00** Šušlja se, romantična komedija INFO **21.50 Batman: Na začetku 0.30** Hiša voščenih figur, am. grozljivka **2.45** 24ur **3.45** Zvoki noči

KANAL A

8.10 V. I. P. **9.05** V. I. P. **10.00** V. I. P. **10.55** Astro TV **12.25** Faktorji strahu: ZDA

13.20 Polarni vihar, akcijski film **15.05** Vražje punce iz Sv. Triniana 2 **17.00** Zakladi s podstrešja **18.00** Svet: Povečava **18.30** Sanjska upokojitev **19.00** ŠKL, mladinska oddaja

INFO **20.00 Forrest Gump 22.30** Pogodba s hudičem **0.20** Zakladi s podstrešja **1.20** Kriva pota **2.15** Top Gear: Vietnam **4.00** Boks: Dejan Zavec – Keith Thurman, prenos

akcijska srhljivka

21.50 Batman: Na začetku

Režija: Christopher Nolan

Igrajo: Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Morgan Freeman, Gary Oldman

Leto: 2005

Pop TV

Akcijsko. Po smrti staršev se Bruce poda v svet, kjer išče načine, kako bi se bojeval proti krivicam in nagnal strah v kosti tistim, ki prežijo na nemočne. Naposled se vrne v Gotham in razkrije svoj drugi jaz – Batmana, zamaskiranega križarja, ki se bojuje proti zloveščim silam, ki ogrožajo mesto.

nedelja24

POP TV

7.00 Risanka **8.20** Čebelica Maja **8.35** Dežela konjičkov **9.00** Mia in jaz **9.30** Pod košem **9.25** Winx klub **10.15** Zelena luč **10.50** Beverly Hills 90210 **11.20** Mamice na preizkušnji **12.50** Preobrazba doma

13.50 Gospa Harris, drama **15.40** Nadarjeni mož **16.35** Moja prva poroka **18.20** Ana kuha, kuharska oddaja **18.55** 24ur vreme

19.00 24ur **20.00** Življenje, kot ga poznaš INFO **22.10 Zvezda rocka**, drama **0.10** Dobro življenje **1.55** 24ur **2.55** Zvoki noči

KANAL A

8.10 V. I. P. **9.05** V. I. P. **10.00** ŠKL **10.55** Astro TV **12.25** Najlepši avtomobili, britanska oddaja **12.30** Faktor strahu ZDA

13.25 Šušlja se ..., am. komedija **15.20** Kenguru Jack, komedija **17.00** Pokerstars: Izziv za milijon dolarjev **18.00** Volan **18.40** Zvezde na kolesih **19.15** Pazi, kamera!

20.00 Človek senca, drama **21.45** Grimm **22.40** Sence preteklosti, kriminalna drama **0.25** Kriva pota **1.20** Love TV **3.25** Nočna ptica

fantazijska drama

20.00 Učinek metulja

Režija: Eric Bress, J. Mackye Gruber

Igrajo: Ashton Kutcher, Amy Smart, Eric Stoltz, Elden Henson, Ethan Suplee

Leto: 2004

Planet TV

Fantazijsko. Evan je v mladosti doživljal nenavadne izgube spomina, ki pa se mu čez leta, ko prebira stare dnevnike, začne vračati. Evan ugotovi, da lahko na teh sprehodih v preteklost spremeni določene dogodke, kar pa ima v sedanjosti za njegove prijatelje katastrofalne posledice.

SkinPharma

Izdelana v Galenskem laboratoriju
Lekarne Ljubljana.

Marca vam ob nakupu vsaj enega izdelka iz linije SkinPharma v spletni lekarni Lekarna24ur.com podarjamo brezplačno navadno dostavo.

LEKARNA 24UR

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com.