



Pomlad 2016

Poštnina plačana pri pošti 3102 Celje
Priloga lokalnih časopisov Celjan, Novice, Šentjurske novice,
Rogaške novice in Bistriške novice.
marec/april 2016

RADIO
rogla
89.4 - 90.8

novice

celjan

ROGAŠKE
novice

BISTRIŠKE
novice

ŠENTJURSKÉ
novice

SPLETNI PORTAL
novice.si

DOBRODOŠLI V VAŠI LOKALNI MEDIJSKI DRUŽINI!

Smo vir informacij (zberemo, izberemo, dostavimo!), graditelj skupnosti (povezujemo!), so-ustvarjalec skupne prihodnosti (razumemo!). Z vami so NOVICE že 26 let, ROGAŠKE NOVICE 24 let, CELJAN 16 let, BISTRIŠKE NOVICE 15 let, ŠENTJURSKÉ NOVICE 22 let, RADIO ROGLA pa 18 let. Za nas so lokalni ljudje in dogodki pomembni! Prepričani smo, da tudi za vas. Obrnite se na nas!

**RADIO
rogl**

Radio Rogla Slovenske Konjice - Novice d.o.o.,
Škalska 7,
3210 Slovenske Konjice
Telefon 03 757 45 10
Faks 03 757 45 21
Email: novice-radorogla@siol.net
Prometni center: 041 400 440
Odgovorna urednica: Valerija Motaln
Glasbeni urednik: Vojko Gačnikar



**RADIO ROGLA -
TO JE TA DOBER OBČUTEK**

novice

**BISTRIŠKE
novice**

**ROGAŠKE
novice**

celjan

**ŠENTJURSKÉ
novice**

**Skupni portal
novice**

Škalska 7,
3210 Slovenske Konjice
Telefon 03 757 45 10
Faks 03 757 45 21
Email: novice-radorogla@siol.net
Odgovorni urednik:
Aleš Mrzdovnik

Romihova 77,
2310 Slov. Bistrica
Telefon 02 843 01 80
Telefaks 02 843 01 81
Email: bistriske.novice@novice.si
Odgovorna urednica:
Bojana Petelinšek

Zdraviliški trg 1,
3250 Rogaška Slatina
Telefon 03 819 19 26
Telefaks 03 819 19 27
Email: tajništvo@rogaskenovice.si
Odgovorni urednik:
Jože Strniša

Miklošičeva 5,
3000 Celje
Telefon 03 428 16 60
Telefaks 03 428 16 65
Email: info@celjan.si
Odgovorni urednik:
Nejc Mihelak

Škalska 7,
3210 Slovenske Konjice
Telefon 03 757 45 10
Faks 03 757 45 21
Email: urednistvo@sentjurskenovice.si

Skupni internetni portal
vseh časopisov.
Email: portal@novice.si
www.novice.si



Nekoga moraš imeti rad

Nekoga moraš imeti rad,
pa čeprav trave, reko, drevo ali kamen,
nekomu moraš nasloniti roko na ramo,
da se, lačna, nasiti bližine,
nekomu moraš, moraš,
to je kot kruh, kot požirek vode,
moraš dati svoje bele oblake,
svoje drzne ptice sanj,
svoje plašne ptice nemoči
- nekje vendar mora biti zanje
gnezdo miru in nežnosti -,
nekoga moraš imeti rad,
pa čeprav trave, reko, drevo ali kamen
ker drevesa in trave vedo za samoto
- kajti koraki vselej odidejo dalje,
pa čeprav se za hip ustavijo -,
ker reka ve za žalost
- če se le nagne nad svojo globino -,
ker kamen pozna bolečino
- koliko težkih nog
je že šlo čez njegovo nemo srce -,
nekoga moraš imeti rad,
nekoga moraš imeti rad,
z nekom moraš v korak,
v isto sled -
o trave, reka, kamen, drevo,
molčeči spremljevalci samotnežev in
čudakov,
dobra, velika bitja,
ki spregovore samo,
kadar umolknejo ljudje.

(Ivan Minatti)

Lepo pomlad!

Sodelavci časopisov Celjan, Rogaške
novice, Bistriške novice, Šentjurske
novice in Novice, ter Radio Rogla in
spletnega portala Novice.si!

Spomladanska prenova in
čiščenje stanovanja

str. 4

VELIKA NOČ: Največji in
najstarejši krščanski praznik

str. 10

Pametno nad spomladansko
čiščenje telesa

str. 14

Z meditacijo nad težave
vsakdanjega sveta

str. 16

Dihanje za obvladovanje
stresa

str. 20

Smeh je
naravni lifting

str. 22

Na kolo, v hribe
ali na sprehod

str. 28

Pomlad na
našem vrtu

str. 36

Privoščite pomlad
tudi avtomobilu

str. 42

Prvomajske počitnice
po vaši meri

str. 52

RECEPTI:
Ves svet tudi na krožniku

str. 58

Nagradna
križanka

str. 67

KOLOFON

POMLAD 2016 – marec, april 2016

Priloga časopisov Celjan, Novice, Rogaške novice, Bistriške novice in Šentjurske novice.

Izdalo podjetje NOVICE, d. o. o., Škalska 7, 3210 Slovenske Konjice

Telefon: 03 428 16 60

Telefaks: 03 428 16 65

Urednik: Nejc Mihelak, urednik@celjan.si; nejc.mihelak@radiatorogla.si

Računalniški prelom: Uroš Štruc, Matjaž Šrekl

Oglasno trženje: Jasna Gačnikar, Barbara Mušič, Daniela Paj, Alenka Vodusek, Uroš Urlep,

Ludvik Kovše, Peter Klima, Aleš Gaber.

Lektoriranje: Alja Ferme

Fotografije: Nataša Müller, Mojca Verdnik, Pavli Platovšek, dokumentacija časopisov Celjan,

Rogaške novice, Bistriške novice, Šentjurske novice in Novice.

Sodelavci: Metka Pirc, Mojca Šanca, Nataša Jevšovar, Urška Jazbec, Katja Pecl, Uroš Urlep.



Spomladanska prenova in čiščenje stanovanja

Četrtek pred veliko nočjo je zadnji dan, ko je še dovoljeno delati na zemlji, prav tako pa je treba do praznika poskrbeti, da sta hiša oziroma stanovanje temeljito očiščena in pospravljena. To pomeni, da je spomladansko čiščenje do takrat potrebno zaključiti.

Pomlad je običajno pravi čas za prenovu stanovanj, čiščenja in predvsem osvežitve naših bivanjskih prostorov. Verjetno je prav narava tista, ki v nas vzbudi potrebo po novem, po določenih spremembah. Če razmišljamo še naprej, je čas za prenovu pravzaprav takrat, ko se v svojem stanovanju ne počutimo več udobno in nas v bistvu kar samo pokliče na pomoč. Pomladansko čiščenje in prenova stanovanja je običajno za eno osebo kar zajeten zalogaj, zato lahko k temu opravilu povabite tudi ostale člane gospodinjstva. Najbolje je, da pripravite seznam opravil, ki jih nato razdelite med vse družinske člane. Za otroke in babice običajno seznane posebej prilagodimo, najmlajšim lahko dodelite brisanje prahu, steganje preprog ali preprosto zlaganje perila, starejši pa naj bdijo nad njimi.

Trik s pohištvom

Običajno se v svojih prostorih, pa naj bo to dnevna soba, kuhinja ali pa spalnica, bolje počutimo že, če prestavimo

oziroma prerazporedimo pohištvo. Nežnejši spol pa je običajno še najbolj zadovoljen, če spomladi dokupimo kakšen nov kos pohištva, ki smo ga 'nujno' potrebovali. V kolikor ste načrtovali zamenjavo dotrajanega pohištva v kateri izmed sob, je ta čas najbolj primeren. Če se od katerega izmed dotrajanih kosov pohištva ne morete ločiti, ga lahko sami odenete v nove barve in mu vdahnete novo življenje. Tisti, ki se boste lotili prenove stanovanja bolj kompleksno, pa boste s premeščanjem pohištva morali še malo počakati.

Prenova prostora

Na splošno velja, da vrata dejansko in v prenesenem pomenu zapirajo prostore. Strokovnjaki so mnenja, da bi morali bivalne prostore združevati, ne pa ločevati. Vrata naj bi ločevala le tiste dele sob, kjer potrebujete večjo zasebnost. To sta nedvomno kopalnica in spalnica. Večina tistih, ki se je znebila 'odvečnih' vrat, je le-te nadomestila s preprosto narejenimi 'velbi'. Prostorji bodo po

V svojem stanovanju se moramo počutiti odlično.



Odprite okna in vrata ter prezračite stanovanje.

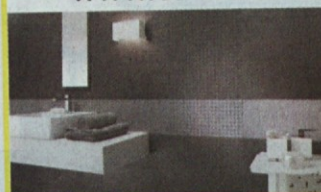
posegu zagotovo bolj odprti. Dandanes je lahko dnevna soba s kuhinjo, jedilnim kotom, igralnico in predprostorom en sam velik prostor. Toda previdno, pri podiranju sten se obvezno posvetujte s statikom. Samovoljno podiranje nosilne stene ima lahko hude posledice. Pri starejših stanovanjih ne bi škodilo pregledati tudi stanja inštalacij, cevi in radiatorjev centralnega ogrevanja. Tudi pred pleskanjem je pri starejših stanovanjih treba odstrgati več slojev starih premazov in stene izravnati s kitom.

Uporaba barv

Previdnost ne bo odveč tudi pri izbiri novih barv za vašo pomladansko poživitev prostorov. Nekateri strokovnjaki svetujejo izbor predvsem nežnejših barv, če pa vztrajate pri močnejših, pa upoštevajte nasvet, da pri barvanju pobarvate samo eno izmed sten. Pa naj bo to tista brez oken in vrat. Na splošno velja, da temni odtenki, če barvo nanesemo na vse stene, prostor pomanjšajo. Z nanosom barve le na eno steno pa je učinek povsem drugačen. Jedilnica naj bo recimo v nežnih peščenih odtenkih, saj nevtralna barva ni vsiljiva in daje videz prestiža. Močna rdeča zagotovo dvigne razpoloženje in je odlična kombinacija k belemu pohištvu.

trgovina
VI-MAX

JK ČAKŠ d.o.o., Liptovska 38/d
3210 Slovenske Konjice
www.caks.si



GRATIS!
Vreča lepila ob nakupu keramike nad 25m²



Atrij Celje d.o.o.
Ljubljanska cesta 20 | Celje | 03 42 63 110
www.atrij-celje.si | info@atrij-celje.si

- ♦ CELOVITO UPRAVLJANJE VEČSTANOVANJSKIH STAVB IN POSLOVNIH OBJEKTOV
- ♦ POSREDOVANJE NEPREMIČNIN
- ♦ STROKOVNOST IN ZANESLJIVOST
- ♦ TRADICIJA IN ZAUPANJE

Sobivamo z vami.
Že več kot 35 let.



Za bolj svetel prostor pa izberimo recimo rumeno, ki bo prostor naredila še bolj svetel oziroma bo ustvarila vtis, da vanj sije sonce, tudi ko ga ni.

Spuščeni stropovi

V starejših meščanskih stanovanjih so praviloma povsod visoki stropovi. Z estetskega stališča morda niso preveč moteči, ko pa preračunate njihovo prostornino in za to porabljeno energijo za ogrevanje, pa vas zna zaboleti glava. Strope lahko dandanes preprosto znižamo s sistemom spuščениh stropov, ki vam z nameščeno še dodatno izolacijo pri ogrevanju zagotovo prihranijo kakšen dodaten evro.

Sistematično čiščenje

Prvo spomladansko sonce vam je že posijalo skozi okno in razkrilo vsak delec prahu, ki se dviguje po sobi. Ja, čas je za spomladansko čiščenje. Ni se vam potrebno lotiti čiščenja celega stanovanja v enem zamahu, saj boste po tem solo podvigu garantirano 'prijetno' spomladansko utrujeni. Najbolje je, da se čiščenja prostora lotite enega za drugim. Pred čiščenjem se znebite vse odvečne krame, pri tem pa ne pozabite tistih predmetov, na katere ste sentimentalno navezani in jih že desetletje ne morete dati proč. Spomladansko čiščenje je namreč odličen čas, da se teh stvari znebite, jih odvržete ali pa podarite nekemu, ki bo imel od njih več koristi. Če imate na oknih zavese, jih pred brisanjem prahu obvezno najprej snemite. Kot smo že omenili, naj pri čiščenju sodelujejo vsi člani družine. Za konec pa še prvo pravilo spomladanskega čiščenja po feng šuju: Odprite okna in vrata ter prezračite stanovanje!



Spomladansko sonce razkrije vsak delec prahu.



Sodelujejo naj vsi člani družine.



MALER d.o.o.
slikopleskarstvo, fasaderstvo

GORIČICA 14 C, 3230 ŠENTJUR
www.maler.si, info@maler.si, robert.kugler1@gmail.com
Tel.: **041 651 056**




NOVO - NOVO - NOVO - NOVO - NOVO - NOVO

CELJE - MARIBOR - CELA SLOVENIJA

KREDITI NA DALJAVO
(osebno ali telefonsko za celo Slovenijo)

DO 2.000,00 EUR

ZA ZAPOSLENE IN UPOKOJENE

HITRA POSOJILA ZA PODJETJA
KREDITNA LINIJA ZA PODJETJA - REALIZACIJA V 2 DELOVNIH DNEH

Tel. 03 292-73-30 • 03 292-73-31
GSM: 041 635-333 • www.kreditna-linija.si
KL d.o.o., Bežigrajska cesta 7, 3000 Celje

do vaše osebne
Kreditne Linije
že z enim
telefonskim klicem

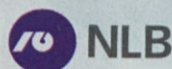




NLB Stanovanjski kredit

Greste na novo ali v prenavo?

Oglasite se pri kreditnih svetovalcih v naših poslovalnicah! Pripravili bodo **ponudbo posebej za vas**, glede na vaše finančno stanje in pogoje najema kredita. Pomagali vam bodo izbrati najprimernejšo rešitev, da boste **v letih odplačevanja kredita lahko bolj brez skrbi**.



NLB d.d., Trg republike 2, 1000 Ljubljana

www.stanovanjskikredit.si

01 477 20 00



Oglasno sporočilo

matjaž

Ustvarjamo pozdrave

SI ŽELITE NOVA VRATA?

Skupaj s pomladjo se prebuja želje ter načrti za gradnje in adaptacije stanovanjskih objektov. V podjetju **Matjaž d.o.o.**, ki je že več kot 25 let generalni zastopnik priznanega nemškega proizvajalca vrat **Hörmann** za Slovenijo, so pripravljeni na nove izzive in na to, da ustrezijo še tako nenavadnim, posebnim in zahtevnim pričakovanjem kupcev.

Ob visoko kakovostni ponudbi izdelkov (od garažnih, vhodnih, krilnih in industrijskih vrat, do zunanjih in balkonskih ograj, dvoriščnih vrat, parkirnih zapor in zapornic, pogrezljivih stebričkov...) vas v podjetju **Matjaž d.o.o.** pričakujejo odlični strokovnjaki, ki bodo znali za vas izbrati najbolj primerno, vsečno

in cenovno ugodno rešitev. Njihovi zaposleni so tudi garancija za natančne izmere na objektih, hitro montažo in zanesljiv servis ter vzdrževanje.

Vsako leto prihajajo kupcem nasproti na številnih sejmih, kjer predstavijo njihove izdelke, delovanje, novosti in nove tehnološke rešitve. Predvsem pa so z nasveti, prijaznostjo in znanjem njihovih strokovnjakov na razpolago vsem, ki si želijo dodatnih informacij s področja nabave, vgradnje in uporabe najrazličnejših vrat.

Z veseljem in ponosom bodo za vse, ki jih boste obiskali, ustvarili prijetne in srčne pozdrave. Kot jih ustvarjajo v številnih slovenskih domovih, ki jih krasijo njihova vrata.

HÖRMANN

garažna in industrijska vrata

SI ŽELITE, DA VAM BO POZIMI TOPLO, POLETI PA PRIJETNO HLADNO?



Vhodna vrata ThermoCarbon



matjaž

Ustvarjamo pozdrave

Generalni zastopnik za vrata Hörmann v Sloveniji:

Matjaž d.o.o. T. +386 (0)3 71 20 600

PE Ljubljana T. +386 (0)1 24 45 680

PE Maribor T. +386 (0)2 48 00 141

www.matjaz.si • info@matjaz.si

Radostno v pomlad

Malo preden smo vstopili v nov letni čas, priljubljeno pomlad, smo se podali na ulice in se z mimoidočimi pogovarjali o njej. Povedali so nam, zakaj se je tako veselijo, kaj jim pomeni ter kaj najraje počno v teh toplejših in daljših dnevih.

Bogomir in Jožica Vrečer, upokojena

Iskreno se že veseliva pomladi, saj se z njo začne delo na vrtu, urejanje sadovnjaka in vinske trte ter odprtje letne kuhinje pred hišo. Slednje je idealno za druženja z domačimi, kar prija po trdem delu zunaj. Pomlad nama je všeč, a jesen še bolj, saj so takrat vidni rezultati vloženega truda.



Marko Šimetič, zaposleni

Pomlad in poletje sta moja najljubša letna časa, saj takrat z družino preživljamo dneve zunaj. Spomladi začnemo urejati okolico hiše, postavljati trampolin in ostala igrala za otroke. Rekreativna se prestavi na svež zrak, s prijatelji se dobimo na igrišču in odigravamo igre košarke.



Vijolica Filipič, upokojena

Vsako leto se najbolj veselimo pomladi, ko se dnevi daljšajo, vreme je lepše, toplejše. Urejati začnemo vrt in sadno drevje, dneve nasploh preživljamo bolj na svežem zraku. Nekateri pravijo, da občutijo spomladansko utrujenost, a pri nas je to že mimo; zdaj občutimo le še radost in veselje.



Sandra Kamenšek, zaposlena

Komaj čakam pomlad, ko vse cveti, ptički pojejo, zunaj je topleje ... S fantom se takrat še raje odpraviva na kakšen sprehod, izlet v hribe ali na kolo. Doma se moram, kolikor mi bo čas dopuščal, še malo lotiti spomladanskega čiščenja, predvsem narediti selekcijo v omari z oblačili.



Vetmir Memaj, zaposleni

Pomlad je super letni čas; ko je sonce, smo vsi nasmejani in boljše volje. Ker je moje delo vezano na fasadstvo, mi toplo in suho vreme dosti pomeni. Občasno občutim spomladansko utrujenost, a pomaga rekreacija na svežem zraku – igre nogometa zato prestavimo na zunanje igrišče.



Begaj Niftar, upokojeni

Pomlad sem vedno imel rad, saj mi je bilo kot zidarju pomembno, da je zunaj ugodno vreme za gradnjo. Sedaj se v tem letnem času rad odpravim na kakšen sprehod, ob sončnih dneh tudi posedim pred hišo. Dneve mi zapolnijo še vnuki, od katerih prejmem mnogo energije in elana.



SENCILA D. O. O. ŽALEC
Šlandrov trg 42, 3310 Žalec

W: www.sencila-zalec.si
T: 03 710 13 40, M: 051 232 556

Velika izbira plise senčil, notranjih rolojev, duo rolojev, lamelnih in panelnih zaves, zunanjih žaluzij, komarnikov, pergol in markiz.

UJEMITE SVETLOBO!

Senčila po vaši meri.



aso[®]

PE ASO, Trnoveljska cesta 4a, Celje, tel.: 03 42 60 712, www.aso.si



Čistila Kärcher
Cene že
od 7,50 EUR
dalje

Kärcher
sesalec MV2
Akcijska cena:
57,40 EUR

NOVO!



97 delna
garnitura orodja
UNIOR v vozičku
ECONOMIC
Akcijska cena:
683,60 EUR



gonila in
elektromotorji



industrijska
hidravlika



industrijska
pnevmatika



ležaji
in puše



linearna
tehnika



pogonska tehnika



tesnilna
tehnika

Največji in najstarejši krščanski praznik

Veliko noč praznujemo tudi kot praznik pomladi, saj se veselimo okraševanja stanovanja in izdelave pirhov ter priprav dobrih tradicionalnih prazničnih jedi.

Kristjani vsega sveta se na veliko noč spominjajo Kristusovega vstajenja. Datum praznika, ki se določa na podlagi lunine mene, se med nekaterimi pravoslavni in drugimi kristjani razlikuje za enega ali več tednov, kakšno leto pa tudi sovпада. Velika noč nastopi po postu, ki traja vse od pepelnične srede takoj po pustu. Velika noč je lahko tako med 22. marcem in 25. aprilom. Za kristjane se velikonočni čas začne s cvetno nedeljo, to je zadnja nedelja pred veliko nočjo. Takrat verniki v cerkvah blagoslovijo oljčne vejice ali butare. To jih po verovanju čez leto varuje pred udarom strele, odganja bolezen in povečuje plodnost. Zaradi svoje



Velikonočna sobota je dan, ko katoličani v cerkvi blagoslovijo velikonočne dobrote.

simbolike pa je praznik zanimiv tudi za ateiste, zato ga velikokrat praznujejo tudi tisti, ki sicer ne hodijo v cerkev.

Od velikega četrta do bele nedelje

Na veliki četrtek po cerkvah utihnejo cerkveni zvonovi kot spomin na Jezusovo trpljenje in smrt. Ponovno začnejo zvoniti v soboto zjutraj in s tem oznanijo Jezusovo vstajenje. Veliki petek velja za najstrožji post. Včasih je post trajal dlje časa, danes pa na splošno velja, da je na ta dan prepovedano uživati meso. Velikonočna sobota je dan, ko katoličani v cerkvi blagoslovijo velikonočne dobrote. V cerkve na ta dan prinesejo košaro, prekrito z izvezenim prtičkom, na njem pa šopek pomladnega cvetja. Vsebinsko košarice je običajno skrbno pripravljena in predstavlja simboliko krščanskega praznika. Na velikonočno nedeljo po župnijah potekajo vstajenske procesije,



Praznik je zanimiv tudi za ateiste, ki sicer ne hodijo v cerkev.

jutranji maši pa sledi velikonočni zajtrk. Na ta dan se doma ob bogato obloženi mizi različnih velikonočnih dobrot zbere vsa družina. Velikonočni ponedeljek je dela prost dan, primeren pa je za obisk sorodnikov, prijateljev in znancev. Na splošno velja, da je to primeren čas, da

si malce oddahnemo od preveč 'bogate' hrane in se pripravimo na nov delovni dan. Velikonočni čas katoličani zaključijo z belo nedeljo, takrat krščanske družine ponovijo velikonočni jedilnik.



Oljčne vejice.

Diši po pomladi in babičinih piškotih



Do zdravih in slastnih jedi tokrat še lažje, saj smo za vas pripravili velikonočni popust na vse pekače.

Industrijska prodajalna
Mariborska 86
Celje
tel.: 03 42 88 160
trgovina@emo-novum.si
www.emo-novum.si



Pisana velika noč na pošti



DARILNA VREČKA, ©
dve velikosti, A 5 in A 4

0,89 €
/ kos

1,22 €
/ kos



VOŠČILNICA

0,79 €
/ kos



ČOKOLADNA JAJČKA
ROVELLI, © 200 g

1,59 €
/ kos



PIŠČANEC, KI SE SVETI V TEMI, ©
različne barve, 9,5 cm

2,59 €
/ kos

Pošljite kakšno **lepo velikonočno voščilnico ali razglednico!**
Na poštah pa vas čaka tudi nova kolekcija darilnih vrečk in voščilnic ter ostali izdelki za veliko noč.

Info: Prodajni katalog, www.posta.si ali na pošti

Zanesljivo vsepovsod
POŠTA SLOVENIJE
POŠTA IN FINANCE

www.posta.si

Nepogrešljive jedi so štiri Na slovenskih mizah se najpogostejše najdejo šunka, pirhi, hren in potica.

Velikonočno mizo običajno obložimo z jedmi, ki smo jih prejšnji dan nesli k blagoslovu in so bile v velikonočni košarici s posebnim namenom. Vsaka jed namreč ponazarja določeno zgodbo iz Jezusovega življenja. Med nepogrešljive velikonočne jedi sodi pogača ali potica, ki po velikonočni simboliki spominja na Jezusovo trnovo krono. Ena najstarejših potic je z medenim nadevom, med najbolj prepoznavnimi pa je zagotovo pehtranova. Pri mesu naj bi izbrali najboljši kos, zato sploh ni nujno, da gre za klasično slovensko šunko. Hren običajno naribamo iz korenine, tik preden ga postrežemo. Največji pomen pa ima zagotovo jajce. Rdeče obarvane pirhe poznamo predvsem kot simbol krvi, ki jo je Jezus prelili za nas.

Ostale tradicionalne jedi

Šunko v testu naj bi si za veliko noč privoščili tudi tisti, ki sicer pazijo na kalorije. Običajno jo ponudimo z jabolčnim hrenom. Ena že bolj kot ne pozabljenih tradicij je juha aleluja, ki so jo običajno postregli pred ostalo hrano. Narejena je iz posušenih repnih olupkov, skuhanih v vodi, v kateri se je kuhalo suho meso. Omenjena jed je nastala v času velike lakote, ki je vladala na Kranjskem leta 1529. Malo bolj kaloričen obrok, ki si ga lahko privoščite v času



Pri mesu naj bi izbrali najboljši kos.

velike noči, pa je prata. Še nekaj ostalih tradicionalnih velikonočnih jedi, ki jih doma pripravljajo gospodinje, so: čebulni kruh, jabolčna potica z rozinami, jagnječja pečenka, lešnikova potica, makova potica, medena potica, medenjaki, mlečni kruh, orehova potica, velikonočna klobasa v merlotu, velikonočna pletenica, velikonočna pogača, sladek velikonočni kruh in drugo.

Simboli velike noči

pirhi – kaplje Kristusove krvi,
hren – žebliji, s katerimi je bil Jezus pribit,
šunka – Kristusovo telo,
potica – simbol trnjeve Kristusove krone.

pekarna
Gersak

**Velikonočna
ponudba potic**

Makova, skutina, pehtranova, potratna.

OREHOVA
POTICA
2,48€
500 g

Akcija velja do 10. 4. 2016. Slika je simbolična.



Rdeče obarvani pirhi so
simbol krvi.



Med nepogrešljive
velikonočne jedi sodi potica.

Prihranite denar za drugačno toploto.

Novi ecoTEC exclusive



Z ecoTEC exclusive se ne boste potrebovali odrekati življenju.

Najlepše je toploto uporabljati učinkovito in to je nekaj kar ecoTEC exclusive počne dovršeno. Njegova elektronika zmanjšuje porabo, zgorevanje in modulacija sta bila optimizirana, da je porabljena količina plina kar se da majhna. In ob tem varčuje tudi s prostorom - naprava made in Germany, zavzame le 0,3 kvadratnega metra prostora na steni. Morda si boste zaradi novega dizajna, ki izžareva nemško - Vaillant kakovost, želeli da bi bil malo večji.

Za več informacij, obiščite www.vaillant.si

Tisti dober občutek, da delam prav.

■ Ogrevanje ■ Hlajenje ■ Nove energije

Vaillant misli vnaprej.

Narava vse naredi ob pravem času

Pametno nad spomladansko čiščenje telesa

Če imamo koprive, drobnjak in mlade brezove liste, lahko brez težkih shujševalnih diet zadovoljimo večino potreb našega telesa. To je po mrzlih zimskih dneh spomladi izčrpano in potrebno vseh možnih hranil. Ni pa nujno, da to rešujemo s težkimi shujševalnimi dietami in super živili. Kot pove vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave in avtorica nove knjige Sveža zelenjava 365 dni v letu Sanja Lončar, lahko vse to rešimo bolj inteligentno. Lončarjeva nesebično deli svoje znanje z javnostjo in tako se njena predavanja zvrstijo tudi na sejmu zdravega načina življenja Altermed na celjskem sejmišču.

Da je treba življenje vzeti v svoje roke, je prepričana Lončarjeva. Ekološko in trajno je po njenem mnenju tudi najboljša rešitev. Že z minimalnim naporom in spremembami v naši prehrani in načinu življenja lahko dosežemo učinek. Lončarjeva tudi v spomladanskem času veliko pozornosti namenja zeliščem in aromatičnim rastlinam. »V enem samem gramu origana je toliko antioksidantov, kot jih dobite, če pridelate 400 gramov paradižnikov. V dveh gramih bazilike pa jih je za 700 gramov bučk. In toliko bučk pridelati na domačem vrtu ni mačji kašelj,« razlaga.



S konopljo nad kilograme

Tudi industrijska konoplja je ena izmed rastlin, ki je na naših tleh v preteklosti že rasla in so jo s pridom izkoriščali. V sodobnem času skušajo njeno uporabo demistificirati in pokazati številne prednosti, ki jih prinaša. **Samo Chromy** iz Zadruga Konopko pravi, da lahko koristi tudi tistim, ki želijo shujšati in se predvsem zdravo prehranjevati. »Konopljin čaj je kot drugi zeleni čaji odličen antioksidant. Zmanjšuje občutek lakote in pomaga tistim, ki se odločajo za dieto. Zaradi vsebnosti kanabinoidov, ki niso psihoaktivni, se pije z malo polnomastnega mleka ali pa med pripravo čaja dodamo maslo. Tako jih telo lažje absorbira,« razlaga Chromy. Iz konoplje pridelujejo olje in stranske izdelke. Iz semena dobijo olje, ki se uporablja hladno stiskano, Chromy priporoča žličko ali dve na dan. Ostanek pridelave olja so tropine, ki jih izmeljejo in dobijo moko ter konopljne proteine, ki jih uporabljamo v smutijih, piškotih in drugje.



Sanja Lončar spomladi priporoča kuro z brezovimi listi, uživanje kopriv, drobnjaka, regrata ... Foto osebni arhiv

Koprive, drobnjak, brezova voda

Regrat se pogosto znajde na našem jedilniku. Manj znana je sodobnemu človeku uporaba kopriv. Te lahko poparite ali skuhate kot špinačo, jih pijete kot čaj ali dodate juham, omakam. Čemaž je dober svež ali podušen. Sanja Lončar pa je navdušena nad drobnjakom, za katerega pravi, da ima kar 10-krat več vitamina C kot jabolka. »Ima vse potrebne rudnine, ki nam jih primanjkuje. Če imate pet grmičkov, ki jih čez leto pobirate, ni treba pridelati 100 kilogramov jabolk,« karikira. Mladi brezovi listi iz našega urina izločajo sečno kislino šestkrat hitreje kot običajno. S tem se iz telesa odstrani nesnaga. Lončarjeva zato spomladi priporoča kuro z brezovimi listi.

Globalizaciji ne gre več verjeti

Pomembno je, kakšno hrano uživate. Lahko jo sicer kupite v trgovini v vseh barvah, a se morate zavedati, da je to zelenjava, ki je praviloma dosti v hladilnicah in je prepotovala ogromne razdalje. Vse to po besedah naše sogovornice ne zadovolji potreb po tem, kar naše telo potrebuje, še posebej ne spomladi. »Globalizaciji ne moreš več verjeti, toliko tehnologij je že v igri,« doda. Samooskrba, o kateri je zadnje čase toliko govora, ni še ena modna muha, ampak osnova našega preživetja v preteklosti in v prihodnje.

Iščemo staro znanje

»Pomembno je, da dojamemo, da samooskrba ne pomeni velike njive krompirja, saj je praznega škroba v naši prehrani že preveč. Pomembna je hrana z vitamini, rudninami, antioksidanti. Če bi ljudje spremenili logiko in se osredotočali na to, kar res potrebujemo, bi videli, da to ni problem. Zakaj kupovati eksotično hrano, če na naših travnikih rastejo veliko bolj polnovredne rastline,« se sprašuje.

A vse to je treba tudi vedeti in znati poiskati. Tudi zato so se v naši družbi oblikovale skupine, kjer znanje delijo in pomagajo drug drugemu. Naši predniki so večino tega že vedeli, a si je družba v določenem trenutku dovolila, da na vse to pozabi. Sedaj, ko se je nabralo veliko težav, se vse to vrača v naša življenja.

Pri dietah ne gre na hitro

Osnovne usmeritve za našo hrano najdemo v naši okolici, v naravi. Ta po besedah Lončarjeve vse naredi ob pravem času. »Če imaš koprive, drobnjak, brezovo vodo ali mlade brezove liste, je to tisto, kar ta čas potrebujemo. To naredi generalno pospravljanje v telesu ekstremno hitro in vse to so naši predniki znali uporabljati,« razlaga. Brez pravega spomladanskega znanilca, regrata, tudi ni dobre hrane. Lončarjeva pravi, da vse naštet v telo prinese vsa pomembna hranila in hkrati odnese iz telesa težke kovine in ostanke tistega, česar telo ni moglo predelati. »Pri shujševalnih dietah je treba upoštevati, da ne morete narediti ekspresnega čiščenja in v enem dnevu pojesti kilograma kopriv. Hrano je treba razporediti in se tega lotiti v ritmu, potrebovali boste od dva do štiri tedne,« doda.

DIICI

oglaševanje

**DROGOVI
JAVNE
RAZSVETLJAVE**

JUMBO PANDJI

pokličite in zaživite z nami

041 33 14 88

Pogovor s psihologom

Z meditacijo nad težave vsakdanjega sveta

Naš vsakdan je postal stresen in prepleten s številnimi obveznostmi. Ne le na delovnem področju, tudi v zasebnem življenju so pričakovanja velika, celo tako zelo, da prepogosto pozabimo nase. Po drugi strani je ogromno možnosti za iskanje povezanosti s samim sabo. Celó tako veliko, da je težko ločiti zrno od plevela. Meditacija, ki je že pred leti k nam prišla z Vzhoda, se razširja tudi v našem okolju. A misliti, da gre le za sproščanje kot tako, je zmotno. Kot kaže naš pogovor s psihologom Pavlijem Platovškom, je potrebnega veliko dela in navora, ki pa lahko dolgoročno prinese večje zadovoljstvo, mir, koncentracijo, jasne misli, čustveno stabilnost. Platovšek je psiholog in filozof, ki se je na svoji poti tudi sam srečal z meditacijo. V našem pogovoru nam je zaupal izkušnje iz prve roke, saj meditacijo tudi sam občasno izvaja in raziskuje. Meditacijo vidi kot eno najboljših metod, saj je njen cilj doseganje stalne sproščenosti, torej tudi takrat, ko ne meditiramo aktivno. Psiholog poudarja, da se moramo na tej poti soočiti z vsemi mislimi in čustvi, tudi takimi, ki niso prijetna. A vse to je pot sprejemanja. Če tudi sami razmišljate o meditaciji, boste tu našli nekaj osnovnih napotkov, kako se lotiti dela, predvsem pa Platovšek svetuje, da v množici ponudb meditacije ne zaupate slepo in dobro premislite, komu zaupate.

Duhovna vadba, meditacija, postaja tudi pri nas vedno bolj razširjena. Zakaj mislite, da je tako?

Menim, da veliko ljudi ugotovi, da vrednostni sistemi, ki smo jih ustvarili, ne funkcionirajo dobro in ne prinašajo zadovoljstva. Ne glede na to, ali gre za ekonomske, politične, moralne sisteme in na drugi strani medosebne odnose oziroma na koncu odnos, ki ga ima posameznik do samega sebe.

Rezultat meditacije naj bi bila sproščenost in umirjen um. A pot do tega ni lahka ...

Doseganje takšnega stanja je v zahodnih kulturah v splošnem težje zaradi načina življenja. To je pri nas večino časa obrnjeno na zunanost, daje pomembnost zunanjim dogodkom in prezre dogajanje v notranjosti ter moč te notranjosti.

Kako vi kot psiholog gledate na meditacijo?

Če povzamem opis enega izmed učiteljev, ki sem jih spoznal, je meditacija tehnika za doseganje stanja uma brez misli. To pomeni, da je metoda oziroma način, ki utiša delovanje ega, misli. Hkrati omogoča pristnejši stik s samim seboj in posledično večje občutenje miru in zadovoljstva. Postopoma odpadajo lažne predstave in misli, občutja, ki nam ne služijo več.

Kdaj ste se vi srečali z meditacijo in kako ste se odločili, kaj želite?

Bolj konkretno sem se z meditacijo srečal pred tremi leti, ko sem se udeležil intenzivnega trimesečnega tečaja kundalini meditacije. Ta odločitev je prišla brez razmišljanja, nekako sem ob informaciji o tem tečaju začutil, da moram to poizkusiti, in izkušnja je bila ena ključnih v mojem življenju.

Kako meditacija vpliva na vaše vsakdanje življenje?

Če del zavesti čim več časa ohranjamo pri

opazovanju samega sebe – opazovanju, ki ne sodi, razmišlja, temveč je zgolj opazovanje – se sčasoma bolje odzovemo v vsakdanjih situacijah in izzivih. Ko smo jezni na primer, smo sposobni opazovati jezo in jo lahko pretvorimo v nekaj ustvarjalnega, namesto da bi nekontrolirano izbruhnili ali komu škodovali. Če imamo negativne misli, smo jih sposobni ustaviti ali spremeniti njihovo ustaljeno pot. Ne identificiramo se več toliko z mislimi in čustvi, ker spoznamo njihovo spreminjajočo se naravo. Spoznamo tudi, da so oznake dobro in slabo, ki jih tako radi uporabljamo, zgolj oznake, še en način obsojanja dogodkov ali ljudi. Se pa moramo na tej poti soočiti z vsemi temi mislimi in čustvi, ki niso prijetna, brez tega ne gre. To je pot sprejemanja, ko nekaj takšnega (navidez) negativnega v popolnosti sprejmemo, mu podelimo mesto, potem nas ne teži več.

Kaj svetujete vsem, ki razmišljajo o meditaciji? Kako se je lotiti?

Ponudba je danes velika, pomembno pa je ločiti zrno od plevela: še zmeraj veliko ljudi, ki skuša meditacijo predajati naprej, deluje iz svojega ega in tako ne morejo učencem dosti dati, lahko tudi (ne)zavedno škodujejo. Morda je dobro poskusiti nekaj pristopov in ugotoviti,

Že med delovnim časom se lahko posluži kakšnih krajših sprostitvenih tehnik ali razgiba svoje telo, sicer pa skuša sam skrbeti za svoje zdravje, ko ni v službi. Zdravi odnosi v družini in med prijatelji ogromno pomagajo, vsekakor pa je dobro imeti kakšno ponavljajočo dejavnost, ki krepi telo in duha.



GRADBENA TRGOVINA

Trgovina G7 d.o.o.

Spodnje Stranice 16

3206 Stranice

Tel: 03 5762 377

GSM: 051 612 666

www.trgovina-g7.com E-pošta: tomaz.gorsek@trgovina-g7.com

VSE OD TEMELJA DO STREHE

Izkoristite Eko sklad subvencije

Pomagamo vam urediti dokumentacijo!

Akcija

strešnih kritin in fasad
do - 50%

Mešalnica barv

za barvo fasade po vaših željah!

Izolacija Knaufinsulation,

mavčne plošče,

akcijske cene profilov

in dodatkov

do - 40%

Vse za ogrevanje



NOVO!

**REKLAMNE SVETLOBNE
TABLE »PIXLIP«**

- Reklamne svetlobne table na
regionalni cesti med Slovenskimi
Konjicami in Celjem

od
100 EUR/mesečno!

NOVO!

**RADIO
roglja**
89,4 - 101,8

RADIO ROGLA -

na teden 58 000 poslušalcev

To je ta dober občutek!

Lepo je biti z vami!

Dosegi radijskih postaj s sedežem na Celjskem:

Radio Rogla - tedensko 58 tisoč, dnevno 19 tisoč, Radio Celje - tedensko 41 tisoč, dnevno 18 tisoč, Štajerski val - tedensko 40 tisoč, dnevno 15 tisoč,
Radio Antena - vseslovenski doseg, za Antena Štajerska ni podatka - tedensko 139 tisoč, dnevno 42 tisoč).

Vir podatkov: Radiometrija, februar 2016, moški in ženske, 10 do 75 let, vsa Slovenija, število enot 6633



kaj nas pritegne. Vsekakor pa ne smemo slepo zaupati in moramo vse preizkusiti na svoji koži, izhajati iz lastne izkušnje.

Kaj nam meditacija lahko prinese v življenje, kakšne rezultate lahko pričakujemo in kaj je tisto, kar presega ta pričakovanja?

Prinese lahko večje zadovoljstvo, mirnost, večjo koncentracijo, jasne misli, odločnost, čustveno stabilnost ... Vseeno pa je potrebno poudariti, da je samo pričakovanje kot tako že ovira meditaciji, saj so torej prisotne misli in nek cilj, nagrada. Čim bolj prazni in odprti gremo v takšne procese, bolj bomo presenečeni nad rezultatom.

Kakšna je povezava med duševnim zdravjem in meditacijo?

Nekatere tehnike meditacije so dokaj močne in globoke, tako da je vedno potrebna previdnost ali pa se izvajanje v določenih primerih nasploh odsvetuje. Predvsem mislim na težje

Pavli Platovšek: Zame so izkušnje, ki sem jih pridobil z meditacijo, zelo pomembne in neprecenljive. Tistim, ki želijo zaživeti polnejše življenje in odkriti kaj novega o sebi in svetu, lahko samo rečem: pogumno naprej!

duševne bolezni, odvisnosti ali hude psihične napore, če so bili prisotni v preteklosti ali pa še trajajo, saj lahko povzročijo poslabšanje stanja.

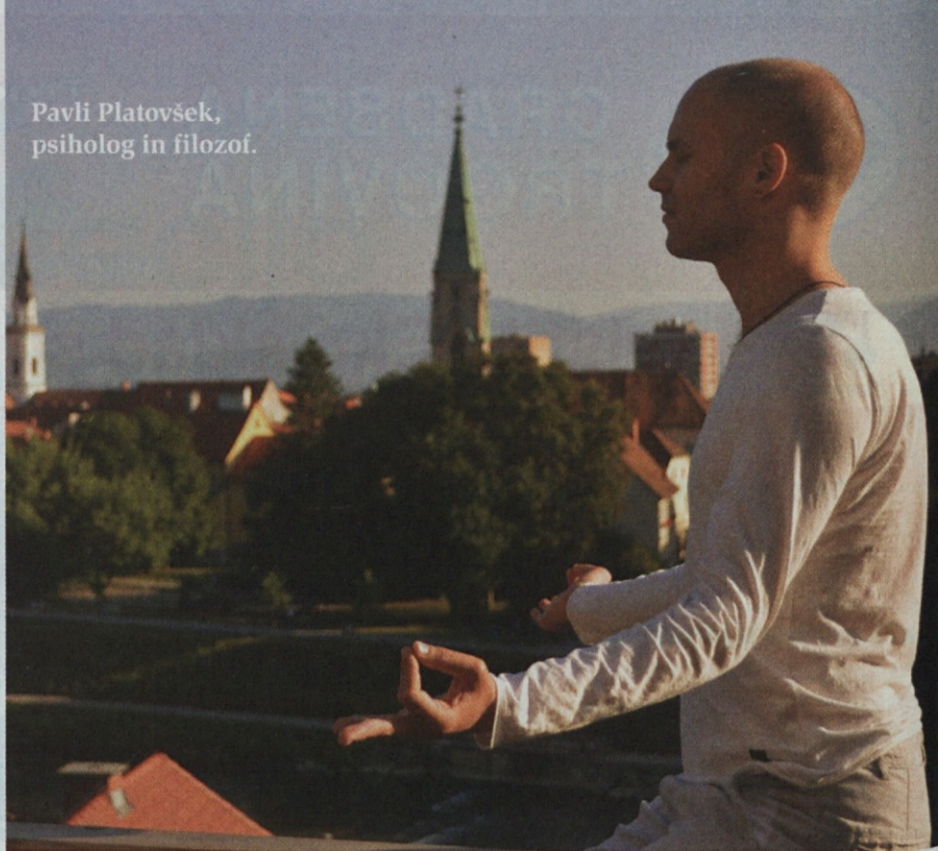
Kako se povezuje telesno in duhovno v meditaciji?

Preko lastne izkušnje lahko rečem, da je oboje veliko bolj tesno povezano, kot so vsakdanje predstave. Telo kot najbolj viden in otipljiv vidik nas samih je obenem tudi izhodišče mnogih meditacij. Zelo značilno je izkušanje močnih bolečin in na drugi strani tudi sprostitve na fizični ravni, ko se podamo na to pot. Bloke na čustvenem in miselnem nivoju so zapisane tudi v telesu. Šele preko teh nivojev lahko kasneje prispemo do duhovnega v ožjem pomenu besede.

Katere vrste meditacij so najbolj znane?

Sam sem se najprej srečal z aktivnimi meditacijami, ki za razliko od ustaljene predstave meditacij od udeleženca terjajo tudi ogromno fizičnih dejavnosti in napora. S temi tehnika-

Pavli Platovšek,
psiolog in filozof.



mi je indijski mojster Osho želel meditacijo približati zahodnjakom tako, da preko fizične aktivnosti hitreje dosežemo miren um. Izvajal sem tudi vipassana meditacijo, ki je meditacija v čim bolj negibnem sedečem položaju (kar zna biti prav tako zelo naporno na začetku) in uporablja posebno mentalno tehniko za čutenje telesa.

Meditacija je k nam prišla z Vzhoda, običajno jo povezujemo z budistično religijo in filozofijo. Ali lahko te tehnike učinkujejo pri nas, v našem okolju, ki je drugačno?

Vipassana meditacija, ki sem jo pravkar omenil, je tehnika, ki naj bi jo uporabljal in širil Buda. Danes se ohranja in izvaja po vsem svetu, večinoma preko 10-dnevnih intenzivnih skupinskih tečajev, potem pa se lahko izvaja individualno. To tehniko uspešno uporabljajo tudi v nekaterih zaporih.

Meditacijo povezujemo s specifično držo in ponavljanjem. Kaj dosežemo s tem?

Tehnike so zelo raznovrstne, vsekakor pa je za opazne rezultate pomembna disciplina in ponavljanje. V doživljanju je vsako izvajanje meditacije drugačno, ponavlja se samo tehnika. Pravilna drža je pri določenih meditacijah prav tako pomembna, saj lahko le tako energija nemoteno teče po telesu.

Živimo v stresnih časih, ko se stres z delovnega mesta seli tudi v zasebno življenje. Kaj kot psiholog svetujete? Kako uravnotežiti stvari?

Tukaj bi lahko mnogo naredili delodajalci z omogočanjem ustreznega delovnega okolja in negovanjem odnosov, vendar pa se vaše vprašanje verjetno nanaša na to, kaj lahko stori posameznik. Že med delovnim časom se lahko poslužijo kakšnih krajših sprostitvenih tehnik ali razgiba svoje telo, sicer pa skuša sam skrbeti za svoje zdravje, ko ni v službi. Zdravi odnosi v družini in med prijatelji ogromno pomagajo, vsekakor pa je dobro imeti kakšno ponavljajočo dejavnost, ki krepi telo in duha, kot so rekreacija, hobi, sodelovanje v kakšni terapevtski ali drugi skupini. Meditacijo pa vidim kot eno najboljših metod, saj je njen cilj tudi doseganje stalne sproščenosti, torej tudi takrat, ko ne meditiramo aktivno.

Kaj pa meditacija na delovnem mestu? Tudi ta se zadnje čase omenja ...

To pozdravljam, se pa zavedam, da je pri nas tudi v zvezi z meditacijo še kar nekaj predsodkov. Vsekakor pa naj bo ponujena kot možnost, za katero se posameznik odloči sam, iz notranje motivacije in zanimanja.

Nasvet: Morda je dobro poskusiti nekaj pristopov in ugotoviti, kaj nas pritegne. Vsekakor pa ne smemo slepo zaupati in moramo vse preizkusiti na svoji koži, izhajati iz lastne izkušnje.

Prenovljena klet za zasebne zabave

Branibor Club že od nekdaj velja za celjsko središče družabnega življenja in pestrega dogajanja za vse generacije. K že tako bogati programski ponudbi, ki obsega koncerte domačih in tujih glasbenih zvezd, stand-up večere, vikend zabave z DJi in otroške delavnice, so kot novost v ponudbi za zaključene družbe dodali še možnost najema kleti.

Povsem prenovljena klet sprejme do 70 gostov in je kot naročena za zaključke poslovnega leta s sodelavci ter



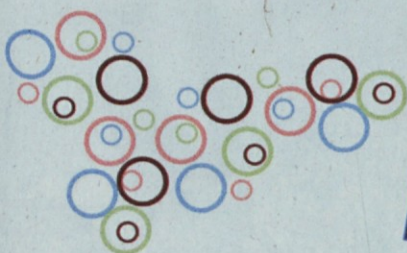
poslovnimi partnerji, zasebne zabave ob rojstnodnevnih praznovanjih ... Primerna je tudi za proslavljanje deklščin, fantovščin in ostalih dogodkov, ki jih želite z brezskrbno zabavo obeležiti v družbi vaših prijateljev. V sklopu najema kleti nudijo tudi možnost keteringa po vašem izbranem okusu in možnost animacije z DJem, glasbenim nastopom ali stand-up nastopom.



Oglasno sporočilo

15.4. | 22h

BRANIBOR CLUB CELJE



AKUSTIČNI KONCERT :

Happy Ol'McWeasel

Branibor, kjer zabava traja !



Vaje za pravilno dihanje

Dihanje za obvladovanje stresa

Dihanje je samodejni proces, brez katerega ni življenja, hkrati pa je tudi izjemno pomemben za naše počutje in nenazadnje za obvladovanje stresa. Dihamo avtomatsko in se tega premalo zavedamo. Če dihanje izvežbamo, ga lahko izkoristimo kot metodo za obvladovanje stresa. Da bi se bolje počutili, nam lahko pomaga že nekaj majhnih sprememb v vsakodnevni rutini. Če se znajdete v konfliktni situaciji, takoj izvedite dihalno vajo in se umirite.

Gotovo se vam je že kdaj zgodilo, da ste ostali brez zraka, potem ko ste se soočili s stresno situacijo. Vsaka čustvena reakcija vpliva na dihanje in čeprav gre za najbolj osnovni proces našega preživetja, je pomembno, da začnemo o njem razmišljati. Z nekaj preprostimi dihalnimi vajami, ki jih izvajamo načrtno, lahko bistveno pomagamo telesu.

Vdih skozi nos, izdih skozi usta

Zaplete se že pri pravilnem dihanju, ki nam je dano ob rojstvu, odrasli pa pravilno dihamo med spanjem. Vedno vdihnemo skozi nos, pri čemer nam pomagajo mišice prsnega koša. Medtem ko se nam širi trebuh, se vdihneni zrak potegne globoko v pljuča. Med izdihom se trebuh in prepona

Vadite pravilno dihanje

Stres bomo lažje obvladovali, če bomo vadili dihalne vaje za sproščanje enkrat ali dvakrat dnevno po nekaj minut. Tudi čez dan preverite dihanje, kadar ste pod stresom. Če ugotovite, da zadržujete dih, dihate plitko in kratko, zavestno naredite nekaj vdihov s prepono.

sprostita, takšno dihanje je ritmično in sproščujoče. Pri dihanju s prepono proizvajamo energijo iz kisika. S pravilnim dihanjem lahko uravnesimo nivo kisika in ogljikovega dioksida v našem telesu, uredimo srčni ritem in zmanjšamo napetost, tesnobo.

Škodljiv je dolgoročni stres

Pomemben del našega vsakdana je gibanje, pri čemer se sprostimo. Že res, da se nam med gibanjem dvigne srčni utrip, a vadba blagodejno vpliva na naše življenje nasploh. Dviganje srčnega utripa je dobrodošlo, dokler je kratkotrajno, in enako velja tudi za stres. Dolgoročno stanje telesa v stresu je škodljivo. Tisti, ki redno gibajo, se bodo lažje soočili s težavami pri delu in naporih vsakdana. Gibanje zmanjšuje stres in tesnobo.

Vaje pod drobnogledom*

Prva in osnovna vaja je, da vzravnano sedite ali stojite. Počasi vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite dih, nato pa počasi izdihnite skozi priprte ustnice.

Tudi pri drugi vaji vzravnano sedite ali stojite. Počasi vdihnite skozi nos in ob tem dvignete iztegnjeni roki. Za trenutek zadržite dih, nato pa počasi izdihnite s priprtimi ustnicami in spustite roke v izhodiščni položaj.

Pri vaji za torakalno dihanje vzravnano sedite ali stojite. Dlani položite na spodnja rebra. Počasi in globoko vdihnite skozi nos in ob tem čutite, kako se pod rokami razširi prsni koš. Za trenutek zadržite dih in nato počasi izdihnite s priprtimi ustnicami ter čutite, da se prsni koš pod rokami stisne. Pri vaji za trebušno dihanje zavzamete sproščen in dobro podprt položaj leže ali polsede. Nogi pokrčite. Dlani položite na trebuh v višini popka. Izdihnite in potegnite trebuh navznoter. Počasi vdihnite skozi nos in ob tem potisnete trebuh ven. Za trenutek zadržite dih in sproščeno izdihnite s priprtimi ustnicami.

*Vaje priporočajo na Oddelku za fizioterapijo in respiratorno rehabilitacijo v bolnišnici Golnik.



LJUDSKA
UNIVERZA
ROGAŠKA
SLATINA

LJUDSKA UNIVERZA ROGAŠKA SLATINA VPISUJE:

IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI:

- NOVO: BOLNIČAR-NEGOVALEC
- NOVO: EKONOMSKA GIMNAZIJA
- NOVO: MATURITETNI TEČAJ
- EKONOMSKI TEHNIK
- KOZMETIČNI TEHNIK
- PREDŠOLSKA VZGOJA
- GASTRONOMIJA IN TURIZEM
- TRGOVEC
- GASTRONOMSKE IN HOTELSKE STORITVE

JEZIKOVNI TEČAJI:

- RUŠČINA
- ANGLEŠČINA
- ITALIJANŠČINA
- NEMŠČINA
- SLOVENŠČINA ZA TUJCE
- ANGLEŠČINA ZA OTROKE (v vrtcih)
- JEZIKOVNI TEČAJI –za podjetja
- INDIVIDUALNI JEZIKOVNI TEČAJI
- OSVEŽITVENI JEZIKOVNI TEČAJI
- TEČAJI NEMŠČINE

kot priprava na zaposlitev v tujini

Več informacij na tel: 03/81-82-440, info@lu-rogaska.si, www.lu-rogaska.si



Znanost je potrdila to, kar se v
ljudskem izročilu že dolgo ve:
smeh je pol zdravja.

Smeh je naravni lifting

Smeh izboljša prekrvavitev kože, spodbudi ustvarjalnost, zatira bolečino in prinaša še mnogo drugih pozitivnih učinkov.

Nasmejani smo lepši

Pogosto smejanje je najboljši naravni lifting, pri smejanju namreč sodeluje do 300 mišic. Veseli ljudje se sicer morajo sprijazniti s kakšno smejalno gubico okoli oči, a zato nimajo višjih kotičkov ust in dvojne brade. Poleg tega se zaradi treninga obraznih mišic izboljša prekrvavitev kože.



Dobra volja ima veliko pozitivnih stranskih učinkov na telo in dušo. Smejanje spodbuja ozdravitev in blaži bolečine. Če nas je strah ali smo napeti, se občutljivost za bolečine poveča. Po drugi strani pa lahko z dobro voljo zatiramo bolečine. Smeh namreč spodbuja telesu lastni hormon endorfin, ki zmanjšuje bolečine. Zdravilni učinek smejanja je tudi vzrok, zakaj na mnogih otroških oddelkih bolnišnic vizito opravljajo v klovne preoblečeni zdravniki. Smeh tudi krepi imunski sistem. Kdor se pogosto intenzivno smeje, svoje telo napelje k temu, da proizvaja več obrambnih celic in imunoglobulinov, ki so osnovni elementi imunskega sistema. Poleg tega si lahko s smejanjem pomagamo tudi, če nas muči zaprtost, saj napenjanje mišičevja deluje kot dobrodejna gimnastika za črevesni predel.

Antistresni učinek

Zaradi smeha se napnejo mišice, v ožilje pride adrenalin in za kratek čas se poveča krvni tlak. Kmalu zatem pa se celotno telo sprosti, krvni tlak se konstantno niža, zavira pa se izločanje hormona stresa, kortizola. Na ta način se veliko lažje spopadamo s stresom. V Veliki Britaniji lahko depresivni bolniki obiskujejo smejalne tečaje celo na

Več domišljije in samozavesti

Humor in smeh sta odlična za človekovo psihično in fizično zdravje. V naše življenje prinašata veselje, igrivost in energijo, ki pozitivno vplivajo ne le na naše počutje, ampak tudi na procese ustvarjalnega mišljenja, kar so pokazale že mnoge znanstvene raziskave. Udeležencem, ki so izvajali jogo smeha, so se povečale domišljija, samozavest, pozitivna energija in želja po timskem delu. Zmanjšal pa se jim je strah kot eden ključnih zaviralnih dejavnikov ustvarjalnosti pred izražanjem idej.

recept. S smehom si lahko poskusijo pomagati tudi tisti, ki imajo težave s spanjem. Smejanje poskrbi za telesno in miselno sprostitve, ki je nujno potrebna za dolg in miren spanec. Tudi v Celju je že nekaj let na voljo vadba joge smeha, ki je na sporedu vsak torek ob 18. uri v prostorih Anahata centra na Kidričevi ulici 3 (2. nadstržope). Vabijo vse, ki želijo v svoje življenje vnesti več radosti. Informacije in prijave: 041 264 468.

Vitapur®

hitex

NE SPREGLEJTE:

20% POPUST + DODATNI 10% SEJEMSKI POPUST na vsa **hitex** ležišča

Ležišče Hitex
Lavender Comfort 16

— že za —

122,33€

Velja za dimenzijo 80x200 cm.
Na voljo tudi ostale
dimenzije.



Hitro naročilo na
03 757 14 40

www.vitapur.si
Nakup in hitra dostava preko spleta 24/7

Trgovine VITAPUR-HITEX

Maribor (Europark), Ljubljana (BTC City, hala A),
Celje (Planet TUŠ), Velenje (Velenjka),
Murska Sobota (BTC City), Koper (Planet TUŠ),
Slovenske Konjice (Tovarniška 7b),
Novo mesto (Qlandia)



Akcija traja do 3. 4. 2016 oz. do odprodaje zalog. Popusti, različne akcije in darila se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične. Vse cene so v EUR.

KUPON

1+1 GRATIS

na vzglavnik Camomile AirFlow
z esenco kamilice 50x70 cm.

Unovčljiv do 29. 3. 2016.

VitapurFamily



Akcije, popusti, kuponi ugodnosti
in darila se med seboj ne seštevajo.

**Koda popusta:
VZGLAVNIK**

Cena s kuponom:

29,90

Cena za
2 vzglavnika

Redna cena: 59,80



KUPON GRATIS



Mehki in udobni copati SoftTouch
v rdeči, sivi ali bež barvi.

Unovčljiv do 29. 3. 2016.

VitapurFamily



**Koda popusta:
COPATI**

Vsak kupec lahko prejme samo en par copat SoftTouch GRATIS, pri nakupu nad 29,90 eur. Kupec lahko izbira med tremi različnimi barvami oz. barvo, ki je v tistem trenutku na zalogi. Akcija "gratis copati" velja do 29. 3. 2016. oz. do razdelitve daril. Akcije, popusti, kuponi ugodnosti in darila se med seboj ne seštevajo. Kupon je unovčljiv v vseh trgovinah Vitapur - Hitex po Sloveniji, v spletni trgovini www.vitapur.si in preko telefona 03 757 14 40.

Bolj fit in lepše oblikovano telo

Spomladi nas začne skrbeti zunanji videz, zato je prav, da začnemo z vajami, ki nas pripeljejo ne le do boljšega videza, pač pa tudi do boljšega počutja. Vaje vam ne bodo vzele veliko časa, a verjemite, da boste učinke vadbe zagotovo čutili že po nekaj tednih.

Vaje za hrbtenico

Redno gibanje je najpomembnejši ukrep za preprečevanje bolečin v hrbtu, dolgotrajno sedenje in pomanjkanje telesne aktivnosti z leti namreč povzroči vse ohlapnejše hrbtne mišice. Krepitev hrbta ne zahteva hudih naporov, vsak dan si je za vaje treba vzeti le 10 minut in pozitivni učinki so kmalu vidni. Vaje izvajamo počasi, brez hitrih gibov, zelo pomembno je tudi dihanje, vdihnemo pred obremenitvijo mišic, dih zadržimo in počasi izdihnemo.

Pazimo na držo

Za hrbtenico bomo naredili veliko že, če bomo pazili na telesno držo. Eden od glavnih vzrokov za težave s hrbtenico je namreč slaba telesna drža, ki povzroča deformacije kosti v hrbtenici, neravnovesje v mišičnih skupinah, ohlapnost ali pretirano nategnjenost vezi.



Pravilna telesna drža je preprost, vendar zelo pomemben način za ohranjanje zapletenih struktur v hrbtu in hrbtenici.

Mačka

Vaja 'mačka' zmanjšuje togost v hrbtu in bokih ter sprošča napetost v hrbtenici.



Vajo pričnemo v položaju na vseh štirih. Vdihnemo in naredimo mačji hrbet, kot prikazuje slika, ter za nekaj sekund zadržimo dihanje in položaj.



Ob izdihu položimo glavo nazaj in spustimo hrbet oziroma uleknemo križ, kot prikazuje druga slika. Celoten postopek ponovimo šestkrat.

Krepitev hrbtnih in trebušnih mišic hkrati

Krepke trebušne in hrbtne mišice zagotavljajo zdravo in čvrsto oporo hrbtenici.



Ležemo na trebuh z obrazom obrnjenim proti tlu. Roke iztegnemo predse, dlani prislonimo na tla. Vdihnemo in počasi a hkrati dvignemo prsni koš, roke in noge, kot kaže slika. V tem položaju naredimo par vzdihov in izdihov, potem pa se vrnemo v osnovni položaj. Naredimo šest ponovitev.

Za prožno hrbtenico

S temi vajami naredimo hrbtenico bolj prožno, saj zasuki prekrvavijo hrbtenične živce.

Ležemo na hrbet, roke so odročene, noge so skrčene v kolenu. Noge držimo skupaj in jih najprej zasukamo na levo, glavo pa v drugo smer in nato preko izhodiščnega položaja še na drugo stran. Vajo ponovimo desetkrat.



Vaja za celotno telo in lepo držo

'Deska' je res učinkovita vaja

Lepa drža nas naredi mlajše, še celo bolj, kot če bi uporabljali botoks ali druge lepotne posege, zato se splača paziti, da je prsni koš dvignjen in so ramena potisnjena nazaj. Držo pa si lahko izboljšamo tudi z vadbo. Vaja, ki jo imenujemo 'deska', je res učinkovita, poleg trebušnih mišic krepi celotno jedro, vključno s hrbtnimi mišicami in zadnjico, zato poskrbi tudi za ravno in lepo držo.

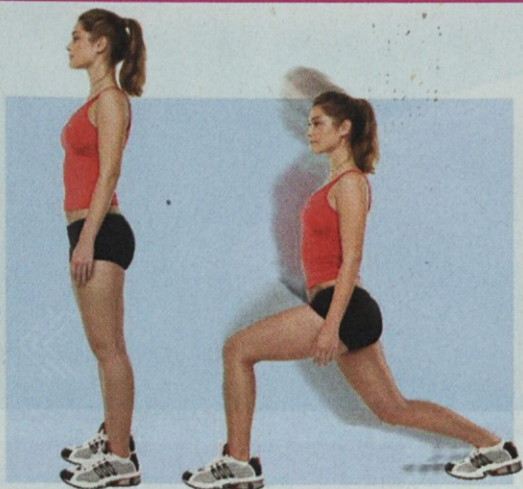


Postavimo se v položaj za sklece in se spustimo na podlakti. Pomembno je, da komolce ohranimo vzporedno z rameni ter poskrbimo, da je telo v ravni liniji, zato pazimo na položaj bokov. Začetniki držite položaj 30 sekund, nato pa iz tedna v teden podaljšujte. To je ena najboljših vaj za krepitev vseh skupin mišic, ki puščajo svoj pečat na definiciji vašega telesa.

Vaje za čvrsto zadnjico

Če želimo imeti čvrsto in dvignjeno zadnjico, poleg počepov, ki utrdijo tudi stegenske mišice, opravimo še tri osnovne vaje. S 15 minutami vadbe na dan lahko v mesecu dni dosežemo zavidljive rezultate. Pri tem pa se moramo zavedati, da bodo rezultati vidni le, če bomo med vadbo konkretno obremenili mišice. Posledica kakovostne vadbe so namreč mikro poškodbe mišičnih vlaken, ki se med regeneracijo zacelijo, rezultat pa je želen napredek.

Izpadni korak



Izpadni korak je najbolj znana vaja za oblikovanje zadnjice, in to z razlogom. Stojimo s stopali, razmaknjenimi v širini ramen. Z nogo naredimo velik korak nazaj in se upremo na stopalne blazinice. Počasi se spustimo navpično navzdol, tako da se koleno skoraj dotakne tal, pazimo, da drugo koleno ne pogleda čez prste stopala. Zadržimo dve sekundi in se vrnemo v začetni položaj, nato zamenjamo nogi. Vajo z vsako nogo ponovimo desetkrat.



Most



Ležemo na hrbet s pokrčenimi nogami, roki sta na tleh ob telesu. Počasi dvigujemo zadnjico v most, dokler ne začutimo napetosti v zadnjici. V tem položaju vztrajamo deset sekund in vajo ponovimo desetkrat. Vajo si lahko otežimo tako, da noge dvignemo na klop.

Brca nazaj dvigne zadnjico



Postavimo se na vse štiri in z eno nogo sunkovito brcnemo nazaj. Nogo počasi spustimo, vendar nikoli popolnoma na tla. Med izvajanjem vaje pazimo na hrbet, ko dvigamo in spuščamo nogo, ga ne bočimo. Naredimo 15 ponovitev z vsako nogo. Ta vaja učinkovito dvigne zadnjico.

Z Zdravstveno polico ni več čakalnih vrst

»Bolnik lahko takoj začne kakovostno specialistično zdravljenje, pri čemer za stroške poskrbi Vzajemna,« nam je v pogovoru, ki se je nanašal na prednosti in koristi njihovega produkta Zdravstvena polica, razložila Tadeja Fendre, direktorica celjske poslovne enote. Zdravstvena polica omogoča dostop do zdravstvenih storitev brez čakalnih dob, pri najboljših specialistih doma in v tujini, zavarovanje pa krije več kot 850 operativnih posegov.



Tadeja Fendre
direktorica poslovne enote Celje

Ali lahko na kratko obrazložite prednosti, ki jih ima zavarovanec, ki ima sklenjeno Zdravstveno polico?

Zdravstvena polica ponuja veliko več kot zgolj hitro obravnavo brez čakalnih vrst. V Vzajemni za zavarovanca v celoti pripravimo individualni načrt zdravljenja, na podlagi katerega mu pomagamo od začetka do konca zdravljenja. Organiziramo obisk pri zdravniku specialistu in poskrbimo za hitro organizacijo operativnega posega. V okviru osnovnega kritja zavarovanje ponuja tudi nadomestilo za dni, ki jih zavarovanec preživi v bolnišnici. Zavarovanju lahko pod ugodnimi pogoji priključimo še kritje za pridobitev drugega mnenja in zavarujemo otroke zavarovanca. Zdravstveno polico je mogoče nadgraditi še s paketom Plus, ki krije stroške potovanja v tujino zaradi operativnega posega, podaljšanega bivanja v tujini, zdravstvenega spremstva, tolmača in podobno.

Kdo so izvajalci zdravstvenih storitev?

V mreži izvajalcev so vrhunski strokovnjaki in mednarodno priznane zdravstvene ustanove iz Slovenije in tujine.

Pri čemer je potrebno poudariti, da lahko zavarovanec sam izbere izvajalca, pri katerem opravi samoplačniški specialistični pregled ali operacijo, vendar nas mora pred tem obvestiti. Po opravljeni storitvi nam zavarovanec dostavi vso dokumentacijo in takrat uveljavlja izplačilo zavarovalnine. V primeru, da želi da mu pregled ali operacijo organiziramo mi, ima na voljo brezplačno asistenco. Zdravljenje praviloma organiziramo v mreži izvajalcev, ki so objavljeni na naši spletni strani. Če zavarovanec želi, lahko pridobimo ponudbo tudi od izvajalcev zunaj mreže. Zdravstvena polica zagotavlja izplačilo tudi, če zavarovanec opravi operacijo v javni mreži, saj mu v tem primeru izplačamo del zavarovalne vsote.

Ali lahko navedete kakšen primer?

Vzemimo primer 35-letne gospe, ki ima sklenjeno to zavarovanje in plačuje mesečno premijo v višini 25,91 evra. Zaradi poškodbe kolena obišče svojega osebnega zdravnika. Ta jo napoti k specialistu ortopedu, kjer jo na pregled naročijo čez šest mesecev. Če ima Zdravstveno polico, pokliče v naš asistenčni center, kjer ji pregled iz naše mreže uredimo v petih dneh. Pregled za samoplačnike sicer stane 80 evrov, za gospo stroške pokrije zavarovalnica. Ortoped jo napoti na specialistični pregled MRI, za katerega je v tem trenutku povprečna čakalna doba 150 dni. V naši mreži do pregleda pride v enem tednu. Zanj bi kot samoplačnica odštela 250 evrov, stroške za zavarovanje krije zavarovalnica. MRI pregled pokaže poškodbo, zaradi katere mora gospa na operacijo. V javni mreži so čakalne dobe za ortopedsko operacijo kolena okoli 190 dni. V Vzajemni za gospo pridobimo tri ponudbe za izvedbo operacije – na njeno željo dve iz tujine in eno od domačega ponudnika.

Za operacijo bi kot samoplačnica odštela okoli 1500 evrov. Izbere domačega ponudnika, kjer pride na vrsto v dveh tednih. Po opravljeni operaciji gre zvečer že domov. Stroške poravnava zavarovalnica neposredno izvajalcu.

Kje lahko izvemo več o zavarovanju Zdravstvena polica?

Za vse informacije smo vedno na razpolago na naši poslovni enoti v Celju in ostalih poslovalnicah. Ob tej priložnosti bi vas povabili na Dneve zdravja v naše poslovalnice, kjer lahko izveste več o zavarovanju, poleg tega bomo izvajali tudi meritve z biofonskim skenerjem S3, s katerim merimo zaščito naših celic. Na podlagi izmerjenih rezultatov lahko pridobite individualni načrt potrebnih sprememb v prehrani in načinu življenja, da se poveča odpornost posameznikovih celic proti staranju in boleznim ter ohranjanje ali pridobivanje zdravja, vitalnosti in produktivnosti.

Dnevi zdravja bodo v poslovalnicah Vzajemne potekali:

- 11. 4. 2016, od 9. do 13. ure in od 14.30 do 17. ure (Ljubljanska 18d, Celje)
- 13. 4. 2016 od 9. do 13. ure in od 14.30 do 17. ure (Center Selič, Šentjur)
- 18. 4. 2016 od 8.30 do 11.30 in od 13.30 do 16. ure (Ul. Talcev 1, Žalec)
- 20. 4. 2016 od 9. do 12. ure in od 13.30 do 17. ure (Šmihelska cesta 2, Mozirje)

Za vse dodatne informacije in predhodna naročila smo vam na voljo na številkah: 03 425 01 55 in 031 698 169.

Vljudno vabljeni!

PE CELJE
Ljubljanska cesta 18/d,
tel.: 03/ 425 01 50

- Mozirje, Šmihelska cesta 2
- Šentjur, Drogenikova ulica 15
- Žalec, Ulica talcev 1



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

Topli dnevi vabijo Na kolo, v hribe ali na sprehod

Topli spomladanski dnevi so težko pričakovani, saj zunanje temperature omogočajo prijetno vadbo. Da gibanje zmanjšuje stres, ni več skrivnost, tako ne preseneča, da na planinskih poteh in kolesarskih stezah srečujemo vedno več željnih rekreacije. Zbrali smo nekaj nasvetov in idej, s katerimi si lahko popestrite rekreacijo.



Na slovenski vulkan

Smrekovec je vulkanskega nastanka. Običajno pohodniki turo začnejo v Belih vodah, od koder boste do vrha potrebovali okoli 2 uri zmerne hoje po lahki in označeni poti. Na vrhu je obsežen travnik in piramida, kjer najdete vpisno skrinjico. Ob lepem vremenu se vam bodo odprli izjemni razgledi, na poti navzdol pa se lahko okrepčate v planinskem domu.



S kolesom med jezeri

Pedala lahko kakovostno vrtite v občinah Spodnje Savinjske doline. Te ponujajo številne kolesarske poti, na mnogih izmed njih boste umaknjeni od prometnega vrveža. Pot lahko začnete v Žalcu, od koder se po stranskih poteh odpravite do Prebolda in od tam nadaljujete pot v občino Braslovče. Ustavite se pri Žovneškem gradu, od koder izvira rodbina grofov Celjskih. Do gradu se lahko v nekaj minutah povzpnete s kolesom ali pa se na utrdbo odpravite peš. Uživate lahko v razgledu na Žovneško jezero, potem pa se odpravite še na nekoliko manjše Braslovško jezero, kjer se lahko pridružite domačinom na sprehodu okoli jezera. Čez Polzelo se vrnete nazaj do Žalca.



Med Savinjsko in Zasavjem

Koča na Mrzlici je bila med najbolj obiskanimi planinskimi postojankami v slovenskem sredogorju. Vrh najdete na 1122 metrih nadmorske višine, s čimer je Mrzlica četrta najvišja gora zasavskega hribovja. Tudi tu boste ob lepem vremenu na ploščadi nagajeni z lepim razgledom. Če se boste na Mrzlico odpravili s Podmeje, boste potrebovali približno uro in 15 minut hoje. Tisti z dobro kondicijo pa lahko hrib naskočite s kolesom. Traso lahko poljubno prilagajate, najpogosteje pa se na Mrzlico starta iz Prebolda. Po vijugasti cesti boste prispeli na Podmejo, kjer zavijete levo proti Mrzlici, lahko pa se odpravite naprej v Trbovlje.



V družbi ptic

Ribnik Vrbje v bližini Žalca je priložnost za izlet s kolesom, sproščujoče sprehode ali oddih v naravi. Okoli ribnika vodi 3 kilometre dolga ekološka učna pot, ki jo lahko obiščete v vseh letnih časih. V bližini je hmeljska pot, pot ob Savinji, srčna pot. Ribnik je priljubljen tako med tekači, ki tu nabirajo kondicijo, kot med sprehajalci, ki iščejo mir in sprostitev. Na poti vam bodo delale družbo ptice, več kot 170 vrst ptic so že opazili na tem zavarovanem območju. Če se boste na pot odpravili s kolesom, računajte, da boste do ribnika iz Celja opravili okoli 11 kilometrov.

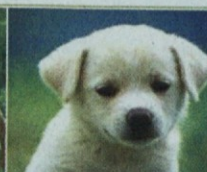


Veterinarska
ambulanta
Majšperk

Hitri kontakti veterinarjev:
041/754-129 - Stanko
Hernja dr. vet. med.
041/898-075 - Darko
Milič dr. vet. med.
041/879-143 - Robert
Lenart dr. vet. med.

Veterinarska ambulanta
Majšperk d.o.o.,
Lešje 34
2322 Majšperk,
Tel : 02/795-00-60

Odpiralni čas :
Vsak dan od 8.00 - 9.30
Vsak torek 15.00 - 18.00
Nujni primeri 24 ur na dan

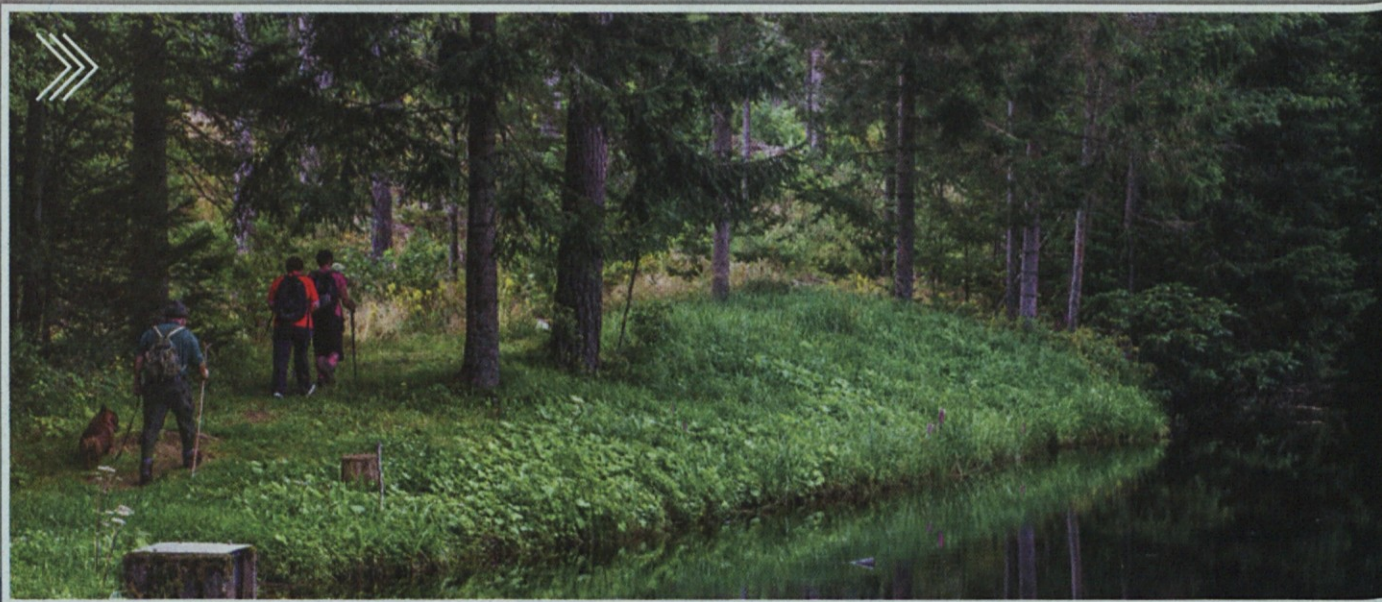


Naravna učilnica

Neokrnjena narava vas lahko privabi v Šmartno na Pohorju. Že ponarodela je postala pot skozi Bistriški vintgar, ki se začne v Slovenski Bistrici. Mi priporočamo, da se odpeljete proti Šmartnemu na Pohorju, simpatični hribovski vasici, kjer so uredili Gozdno

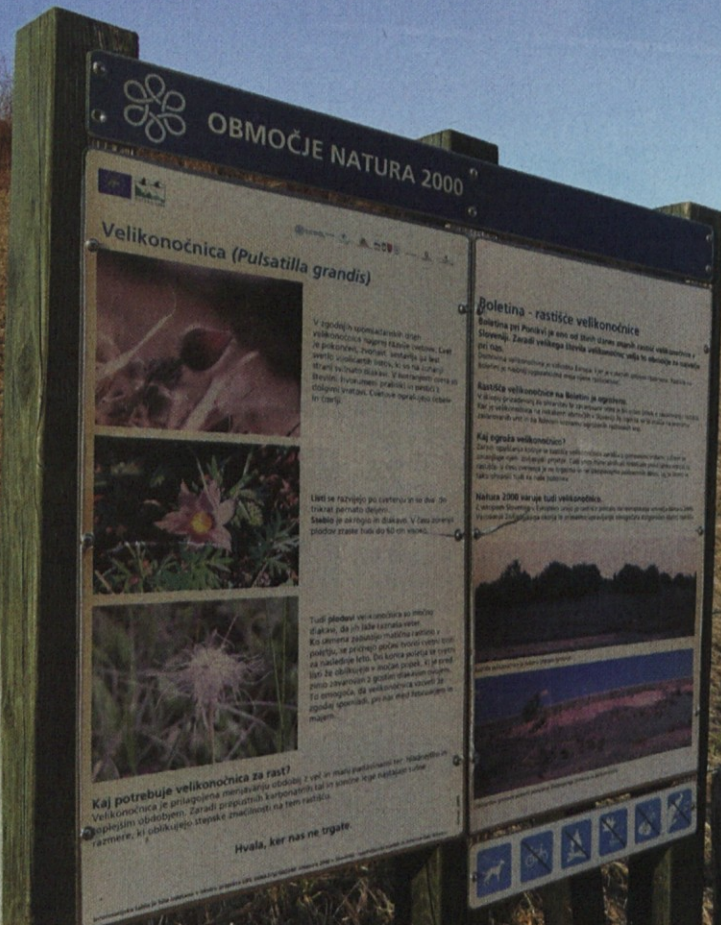
učno pot Bojtina. Ta predstavlja ohranjeno naravo, pestrost drevesnih in grmovnih vrst, redke gozdne sestoje, dva kamnoloma na trasi in etnološko zanimive stavbe. Pot je razdeljena na dva dela, na gozdno učno pot in pohodno pot. Obe sta srednje zahtevni, označeni z rumenomodro markacijo. Gozdna učna pot ima

oznako 1, pohodna pa 2. Priporočljiva je pohodna obutev. Učna pot je dolga 3700 metrov in je krožna. Premagali boste 150 metrov nadmorske višine. Če se odločite za voden ogled z razlago na vsaki točki, boste potrebovali tri do štiri ure. Pohodna pot je dolga okoli 4000 metrov, premagali boste 220 metrov nadmorske višine.



Vodna učna pot

Če vas bo v pomladnih dneh pot vodila na najdbišče zaščitene velikonočnice na Ponikvo, predlagamo, da dan izkoristite za kaj več. Tamkajšnja Kraška vodna učna pot Stanka Buserja predstavi Ponikovski kras. Na usmerjevalnih tablah vas spremlja smerni znak Pironaea buseri, eden izmed petih fosilov, ki se imenujejo po domačinu, Stanku Buserju. Hojo začnete pred Osnovno šolo Blaža Kocena in vas vodi tudi mimo rastišča velikonočnice v Boletini. Malo naprej lahko občudujete izginotje vode v globinah kraških ponorov – ponikev, po katerih je kraj Ponikva dobil ime.



Iz Laškega na Celjsko kočo

Pot, ki jo začinite z dogodivščino vožnje z vlakom, lahko začnete v Celju na železniški postaji. Od tam se z vlakom odpeljete proti Laškem, od koder začnete hojo proti Jagočam. Večina poti je opremljena z markacijo in po približno treh urah hoje boste prispeli na Celjsko kočo. Od tam se lahko vrnete nazaj v Celje. Velik del poti boste hodili po grebenu, torej po ravnini, zato je pot primerna tudi za otroke, ki so uhojeni.



S kolesom na potep

Številne možnosti in kombinacije poti ponujajo kolesarjenje. Tistim, ki ste tudi pozimi pridno ohranjali kolesarsko kondicijo, predlagamo pot iz Celja mimo Proseniškega proti Ponikvi, od koder se usmerite proti Ločam in Žički kartuziji. Vrnete se mimo Dramelj nazaj proti Celju. Pot je izjemno slikovita in na veliko veselje kolesarjev tudi manj prometna. Ustavite se pri Žički kartuziji in se čudite skrivnostni nedokončani zgradbi, ki vam omogoča umik pred civilizacijo. Navdušila vas bo najstarejša gostilna v srednji Evropi, Gastuž, ki je bila nekdaj namenjena popotnikom, ki niso imeli vstopa v notranjost kartuzije.



BONUS
TURISTIČNA AGENCIJA

CELJE, Glavni Trg 11,
tel. 03/428-22-60,
MARIBOR tel. 02/229-75-30

Bonuseve prvomajske akcije www.bonus.si

Poreč h. Valamar RUBIN 3*, polpenzion od **29 €**
otrok do 14 let **brezplačno**

Poreč h. Laguna Mediteran 3*, polpenzion od **27 €**
brezplačno: otrok do 12 let in pijača ob večerji

Rabac hotel 3*, polp. od **22 €**
otrok do 14 let **brezplačno**

Petrčane h. 4*, polni p. od **35 €**
otrok do 12 let **brezplačno**

Umag h. Sipar, polp. od **24 €**
otrok do 12 let **brezplačno**

Portorož h. 4*, polp. od **49 €**
otrok do 12 let **brezplačno**

Zadar h. Donat Al. od **31 €**

Umag Istrian Villas 4*, od **59 €**

Umag app Polynesia od **17 €**

Poreč app Pical, od **20 €**

Prvomajsko potepanje po Hvaru 28.4. do 2.5. 195 €

Črna Gora-Kotor-Budva-Cetinje-Lovčen-Skadarsko jezero,
vključeno: hotel 4*, vstopnine, ogledi, polni penzion 9.6.-12.6. **329 €**

Izkoristite do -20% popusta za rezervacije do 31.3.

Rabac hotel 3*, plp., 25.6. **47 €**,
otrok do 14 let **brezplačno**

Poreč h. Zorna, Al, 25.6. **69 €**,
2 otroka do 14 let **brezplačno**

Filip i Jakov h.3*, plp. 2.7. **41 €**

Crikvenica pav. 2*, plp. 25.6. **22 €**

Supetar hotel 3*, plp. 25.6. **50 €**

Kaštel Š. pav. 2*, Al. 25.6. **43 €**

Tulipane v stekleno vazo

S cvetjem si polepšajte dan



Ružica Polajžer in Simon Ogrizek med izdelovanjem šopkov.

Če boste v vodo v vazi razstopili aspirin, to ne bo podaljšalo obstojnosti rezanega cvetja. Če želite kakovostno cvetje, da boste ob pogledu nanj še dolgo uživali, se odpravite k cvetličarjem.

Pomlad je čas prebujanja in čudovitega cvetja. Mnoge s svojo preprostostjo navdušujejo tulipani, za katere pa boste

plačali najrazličnejšo ceno. V trgovskih verigah boste zanje plačali le nekaj evrov, pri cvetličarjih nekoliko več. »Bolj zahtevna ko je stranka, višji je cenovni rang vzgajanja rastline. Uporabijo boljše lončke, zemljo in seme,« pojasni Štefanija Kos Zidar, ravnateljica Šole za hortikulturo in vizualne umetnosti Celje.

Elegantna stebila tulipanov

Tulipani, za katere boste odšteli nekoliko manj, bodo imeli praviloma bolj nežna in ožja stebila, a vas v vašem domu

Modne muhe

Tudi pri rezanem cvetju je opaziti modne trende, ki se iz leta v leto razlikujejo. Tako denimo kupci po izkušnjah cvetličarjev le redko sprašujejo po rdečih nageljnih, čeprav gre za tradicionalno in trpežno cvetje. Veliko bolj kot rdeči so danes aktualni zeleni nageljni. In ko smo že pri tradiciji. Sodobni moški so menda zelo veseli, če dobijo šopek, a ga redko dočakajo. Če boste torej izbirali cvetje za moškega, cvetličarski mojster Simon Ogrizek svetuje, da izberete cvetlico anthurium. Ta je izjemno odporna, brez težav jo lahko podarite tudi ženski.



Šola za
**HORTIKULTURO in
VIZUALNE UMETNOSTI**
Celje

LIUBLJANSKA CESTA 97
3000 CELJE
T: +386 3 428 59 00
<http://www.hvu.si>

VABILO K VPISU

Smo šola s tradicijo, znanjem in izkušnjami, ki jih z veseljem, odgovornostjo in ljubeznijo posredujemo mladim.



ŠOLA, KJER JE LÉPO DOMA.

SREDNJA POKLIČNA IN STROKOVNA ŠOLA

- cvetličar
- vrtnar
- aranžerski tehnik
- hortikulturni tehnik

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

- hortikultura
- snovalec vizualnih komunikacij in trženja

ZNANJE IN TRADICIJA STA NA NAŠI STRANI.
VESELIMO SE VAŠEGA OBISKA.

70let

Podrobne informacije na strani www.hvu.si
in na tel.: 03/428 59 00

RADIO
rogla
89,4 - 101,8

celjan

ROGAŠKE
novice

novice

BISTRIŠKE
novice

ŠENTJURSKÉ
novice

 všeč mi je
facebook



1910
ŠOLSKI CENTER ŠENTJUR

Solski center Šentjur, Cesta na kmetijsko šolo 9, 3230 Šentjur
Telefon: 03 746 29 00, fax: 03 746 29 20.



SREDNJA POKLICNA IN STROKOVNA ŠOLA

Solski center Šentjur, Srednja poklicna in strokovna šola vabi k vpisu v naslednje izobraževalne programe:

1. ŠTIRILETNI PROGRAMI

- Živilsko prehranski tehnik
- Kmetijsko podjetniški tehnik
- Naravovarstveni tehnik

2. TRILETNI PROGRAMI

- Mehanik kmetijskih in delovnih strojev
- Slaščičar
- Pek

3. DVO LETNI PROGRAM

- Pomočnik v biotehniki in oskrbi

4. PROGRAM 3+2

- Živilsko prehranski tehnik (3+2)
- Kmetijsko podjetniški tehnik (3+2).

Prijave
oddajte do
4. aprila
2016 na
Šolski center
Šentjur.



fakulteta
za komercialne
in poslovne vede



www.fkpv.si

MODRA ŠTEVILKA
((080 20 26))

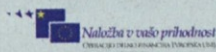
Komerciala

Poslovna informatika

Turizem

Varnostni menedžment

Študijski programi
I., II. in III. stopnje



Celje • Ljubljana • Maribor • Nova Gorica • Murska Sobota



»
vseeno lahko razveseljujejo. Da je od tulip-
nov težko pričakovati, da bodo zdržali kaj
več kot kakšen teden, pojasni cvetličarski
mojster **Simon Ogrizek**. Ta svetuje, da
tulipane vselej nameštimo v stekleno vazo,
da lahko hkrati občudujemo tudi njihova
elegantna stebila.

Pripravek s hranili

Mnogi so navdušeni nad rezanim cvetjem
in v želji, da bi čim dlje uživali ob pogledu
nanj, iščejo rešitve. Zgoraj omenjeni mit
o aspirinu smo že razbili, večji učinek je
pričakovati od hrane za cvetje. To lahko za
nekaj centov kupite pri cvetličarjih. Pripra-
vek vsebuje hranila in sredstva, ki zavirajo
razvoj bakterij, zato voda v vazi ne smrdi,
obstojnost cvetja se podaljša.

Kultura cvetja v Sloveniji je na visokem
nivoju, ugotavljajo cvetličarji. Smo narod, ki
ljubi lepo cvetje, vse to se kaže v urejenosti
okolice hiše in na naših cvetočih balkonih.
To v svetu ni nujno pravilo.

Radi obiskujemo cvetličarne

Zanimiva je ugotovitev, da je obisk cvet-
ličarne še vedno v slovenski navadi. Tisti
pravi cvetličarji si za svoje stranke vzamejo
čas, zato je osebni pristop, ki ga s tem dobi
kupec, ključnega pomena.



Obisk cvetličarn je še v slovenski navadi.

Od 22. marca 2016
NOVA RAZSTAVA
v Otroškem muzeju Hermanov Brlog.

muzej novejšee zgodovine | celje
mnzr

Herman Lisjak
vôdi po vôdi



20

10

LET • YEARS



Mednarodna fakulteta za družbene in poslovne študije

International School for Social and Business Studies

Mariborska cesta 7 • 3000 Celje • Slovenija

03 425 82 20

DODATNE INFORMACIJE:

info@mfdps.si

www.mfdps.si

www.facebook.com/mfdps

6 ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV

- 2 dodiplomska
- 3 magistrski
- 1 doktorski

MEDNARODNA IZMENJAVA IN POLETNA ŠOLA

Avstrija, Hrvaška, Portugalska, Danska ... študij ali praksa v tujini ti ponuja **odlične izkušnje** in **boljše karierne možnosti**.



MEDNARODNA KONFERENCA

Predstavitev **novosti s področja managementa znanja** v sodelovanju s **slovenskimi** in **tujimi strokovnjaki**.

MEDNARODNE AKREDITACIJE ŠTUDIJSKIH PROGRAMOV



na-k-vis



OKROGLE MIZE

Zanimivi gostje o aktualnih družbenih temah ter ekonomskih in družbeno-političnih vprašanjih.



KARIERNI CENTER

Podpora študentom za uspešen in učinkovit študij in večje možnosti za zaposlitev.



POVEZOVANJE S PODJETJI

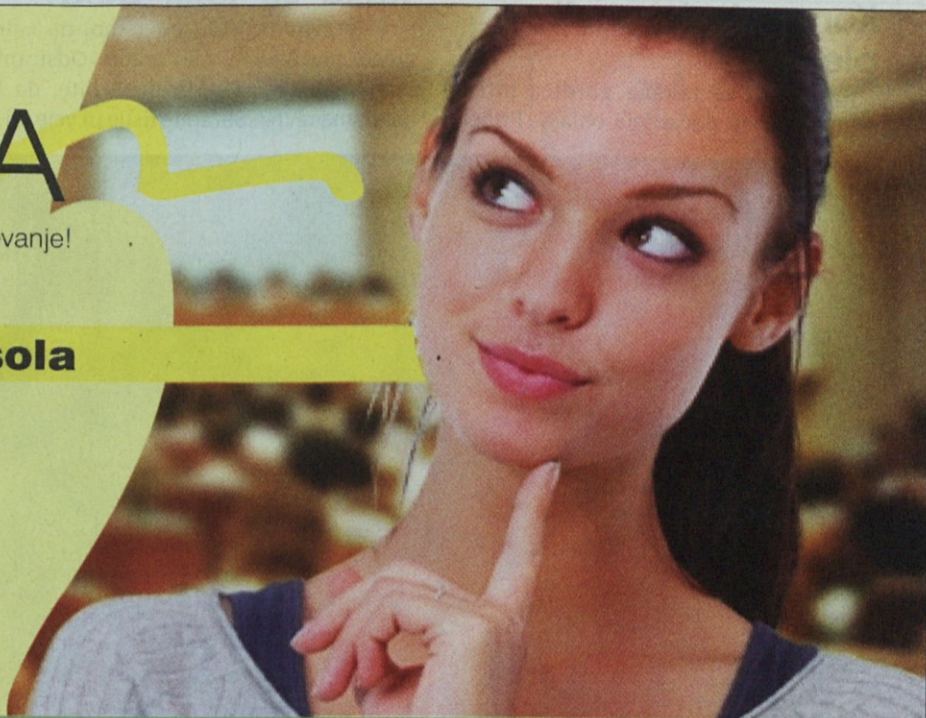
Projektno delo in **reševanje realnih praktičnih primerov** v sodelovanju z domačim in tujim okoljem ter gospodarstvom.

ABITURA

šola, ki zagotavlja kvalitetno izobraževanje!

višja strokovna šola

- inženir varovanja
- poslovni sekretar
- ekonomist
- velnes
- informatika **ново!**



seminarji, delavnice, tečaji

najem predavalnic

www.abitura.si • Lava 7, 3000 Celje • telefon: 03 428 55 32

Visoke grede

Pomlad na našem vrtu

Dvignjene gredice so v preteklih letih postale velik hit med vrtničkarji. Takšno vzgajanje rastlin ima več prednosti. To je dobrodošla rešitev, če imate pretrda vrtna tla, če je zemlja onesnažena, če vam zdravstvene težave onemogočajo sklanjanje in še bi lahko naštevali ...

Zemlja v dvignjenih gredicah je bolj rahla in zračna. Zaradi sistema plasti zadržuje vlago, odvečna voda ne odteka, kompost ali gnoj pa dodatno ogreva koreninski sistem. Les je dober izolator, zato visoko gredo izdelajte iz lesa.

Konec boja proti plevelu

Spomladi se takšna gredica hitreje segreje, jeseni počasneje ohladi. Pridelki

so varni pred vetrom, uporabniki poročajo tudi o tem, da boste porabili manj vode, saj gre ta neposredno v gredo in se ne razliva po poteh. Za vse, ki vsako leto napoveste boj plevelu, pa je dobrodošla ugotovitev, da je tega na dvignjenih gredicah praviloma bistveno manj.

Rešitev na onesnaženih območjih

Dvignjene grede pa so rešitev tudi za vse, ki živijo na degradiranih območjih stare industrije. Zemljo priskrbite z zdravega območja, spodaj naložite les, listje in še nato zemljo, zato ta ne bo imela stika z onesnaženo zemljino.

Kako se lotiti dela?

Pripravite prostor, površino, na kateri boste postavili visoko gredo. Odstranite kamenje, odpadke in poskrbite, da bo površina ravna. Shranite listje in veje, ki so

vam ostali od pomladanskega obrezovanja in urejanja vrta. Poskrbite, da se površina pod gredo ne bo ugrezala in da jo boste dobro utrdili. Izkopljite približno 30 centimetrov prsti. Ta je najbolj kakovostna in jo boste uporabili kot zadnjo plast, na katero boste nasadili zelenjavo.

3 ključne plasti

Pod gredo lahko namestite mrežo, ki bo preprečila nepovabljen obisk voluharja, bodite pozorni, da je mreža dovolj gosto tkana.

V gredo najprej nasujete okoli 50 centimetrov vej in ostalih odpadkov z vrta, ki jih rahlo potlačite. Delovali bodo kot drenaža. Sledi okoli 10 centimetrov visoka plast komposta. Zadnja plast vsebuje nekaj centimetrov šote in od 15 do 20 centimetrov vrtnje zemlje. Sledi le še slajši del vrtnarjenja, sajenje rastlin. Pri sajenju upoštevajte dobre sosedo.

Visoke grede so v osnovi sestavljene iz treh glavnih plasti.



Priprave na selitev na prosto

Na prihod pomladi poleg spomladanskega cvetja najprej opozori trata. Njen videz je odslilkava izvedenega v preteklem letu, zato je kritična ocena njenega trenutnega stanja predpogoj za opraviila, ki naj sledijo, da bi v čim krajšem času dosegli gost in trpežen zeleni pokrov.

Zgodnja pomlad je zato čas zračenja, uravnavanja kislosti tal in odstranjevanje mahu v trati. Temu sledi zgoščevanje s setvijo kakovostnega semena in gnojenje z ustreznimi travnimi gnojili. Nadaljujemo z ukrepi zatiranja plevela, redno košnjo, dognojevanjem in zalivanjem ter jeseni zaključimo s pravočasno oskrbo pred zimo. Enostavno pa vendarle v izvedbi zapleteno?

Tim uveljavljenih strokovnjakov

Če je tako, so v Metrobu pravi naslov za pomoč v obliki strokovnega svetovanja in ponudbi vseh pripomočkov za izpolnitev vaših pričakovanj o lepi trati, uspešni vzgoji vrtnin in sadja, pa tudi negi in vzdrževanju okrasnih rastlin.

Združujejo tim uveljavljenih strokovnjakov za profesionalne pridelovalce in izkušnje radi delijo z vsemi, ki stremijo za ohranjanjem neokrnjene



Oglasno sporočilo

narave, zdravo hrano iz lastne pridelave, lepim in prijetnim bivalnim ambientom in ne nazadnje kakovostnimi shranki in dobro kapljico.

Vešči uporabe sodobnih elektronskih medijev lahko njihova tekoča priporočila spremljate na naslovu www.metrob.si in tam naročate tudi njihove izdelke, drugi jih lahko pokličete in opravite nakup, tudi v njihovi maloprodajni enoti v Celju. Seveda njihove izdelke najdete tudi pri njihovih partnerskih podjetjih širom Slovenije.



Rastline bi izbrale COMPO.



COMPO SANA Substrati.
COMPO Dolgotrajna gnojila.
COMPO Vse za zdrave rastline.
COMPO Travna semena.
COMPO Gnojila za trate.

Tudi v spletni trgovini



www.metrob.si

METROB d.o.o., T.: 03 7806 330, M.: 031 656 938, info@metrob.si

NAZAJ K ZADRUGAM

Samooskrba ni modna muha

Gospodarska kriza je stvari obrnila na glavo. Počasi spoznavamo, da hrana ne raste v nakupovalnih središčih in da je dobro, če znamo kaj pridelati tudi sami. Kaže se ideja, da je edino, za kar se je vredno postaviti in v kar je vredno vlagati čas, povečanje naših sposobnosti samooskrbe na vseh področjih.

Po krizi so težave vsakdanjega življenja povezale posameznike, ki se združujejo v raznih civilnih iniciativah, društvih, oživljajo sistem zadružništva. Vsem je skupno eno, in sicer, da delijo znanje in prenašajo informacije, ki so nujne za naše preživetje. Pred leti je skupina zanesenjakov prvič pripravila izmenjevalnico semen, kmalu so ji dodali še izmenjavo cepičev starih sadnih vrst. Vse to spodbuja, da ne pozabimo tradicije in znanja, ki so ju naši predniki že imeli.

Sadovi lastnega dela

Vsak košček zemlje, ki ga imamo, pa čeprav je to balkon ali vrtiček pred našo hišo, velja izkoristiti za pridelavo hrane. To ima tudi blagodejne učinke, dobro pliva na naše počutje, še najlepše pa je uživati v sadovih lastnega dela. Spreminja se tudi način podjetništva. V Ekoci civilni iniciativi denimo nadaljnjo pot razvoja vidijo v dejstvu, da se moramo povezati, se vrniti h koreninam in poiskati, kaj znamo in zmoremo delati.

Znanje preteklosti

V družbi se oživlja sistem zadružništva, ki smo ga nekoč že poznali. Zadrug se lotevajo tudi mlajše generacije, ki niso



Med številnimi zanesenjaki je Irena Rotar iz Ekoci civilne iniciative, ki spodbuja posameznike, da ohranimo znanje naših prednikov in poskrbimo za samooskrbo.

obremenjene z negativnimi prizvoki nekdanjega političnega sistema. Država namerava prisluhniti zadrugam in obljublja zagonski kapital.

Za dostojno življenje

Irena Rotar iz Ekoci – Eko civilne iniciative Slovenije je prepričana, da bi lahko s tovrstnimi aktivnostmi kljubovali ceneni delovni sili. Ta je predstavila proizvodnjo v druge države, vse naše uspešne industrijske gigante pa pripeljala do točke, ko niso bili več konkurenčni. »Zadruge so lahko pravna oblika, ki poveže deležnike, na drugi strani pa lahko služijo tudi temu, da vzpostavimo izdelke, ki bodo zagotavljali dodano vrednost, omogočili dostojno plačo v Sloveniji. V to je treba vključiti znanje, tehnologijo in razvoj,« razlaga.



Vsak košček zemlje, ki nam je na voljo, tudi korita na balkonu, pride prav.

UNIFOREST

VELIKONOČNA AKCIJA

T: +386 (0)3 777 14 23
+386 (0)51 665 566
+386 (0)51 647 716
E: trgovina@uniforest.si
www.uniforest.si

DUOPACK

Za prvi sadjarjev korak...

Cuprablau Z

Škrlup je najpomembnejša bolezen jablan in hrušk.

Gliva (*Venturia inaequalis*) povzročiteljica bolezni prezimi v **odpadlem listju**.



Jablanov škrlup (*Venturia inaequalis*)

V prvi dekadi meseca marca je čas za prvo škropljenje **koščičarjev**, saj glive iz rodu (*Taphrina*) povzročajo bolezen koščičarjev, najbolj znana je **breskova kodravost** (*Taphrina deformans*), ki brste okuži takoj, ko se le ti pričnejo odpirati, pogosto se srečamo tudi z **rožičavostjo češpelj** (*Taphrina pruni*).

3,5 kg/ha	3 kg/ha	2,5 kg/ha
B	C ₃ - mišje uho	D

Prvo škropljenje breskev in ostalih koščičarjev opravimo s pripravkoma **Cuprablau Z v 0,8%** (800 g/100 L vode) koncentraciji ali **Cuprablau Z ultra v 0,6%** koncentraciji (600 g/100 L vode), **ko se pričnejo odpirati konice luskolistov.**

Istočasno priprava **Cuprablau Z ali Cuprablau Z ultra** zatirata tudi glivo, ki povzroča **listno luknjičavost koščičarjev** (*Stigmia carpophila*).



Rožičavost češpelj
(*Taphrina pruni*)

Breskova kodravost (*Taphrina deformans*)



Listna luknjičavost koščičarjev (*Clasterosporium carpophilum*)

FRUTAPON

Vsebuje:

PARAFINSKO MINERALNO OLJE 980 g/kg

Frutapon se lahko uporablja za tretiranje sadnega drevja med mirovanjem do razvojne faze mišjega ušesa (C₃ - D) za zatiranje: **kaparjev** (*Coccina*), **malega zimskega pedica** (*Operophtera brumata*) in za zatiranje zimskih jajčec **rdeče sadne pršice** (*Panonychus ulmi*), **listnih uši** (*Aphididae*) in **jablanove bolšice** (*Psylla mali*) v:

- 4% koncentraciji (400 ml na 10 L vode) za jabolane, hruške in drugo pečkato sadje,
- 3% koncentraciji (300 ml na 10 L vode) za koščičasto sadje.



Zimska jajčeca rdeče sadne pršice

Odrasle samice rdeče sadne pršice (*Panonychus ulmi*)



Zelena jablanova uš (*Aphis pomi*)



Kaparji (*Coccina*)

Strokovno svetovanje:

- Nande Osojnik, tel.: 031 504 512 / nande.osojnik@cinkarna.si
- Vili Kurnik, tel.: 051 367 008 / vili.kurnik@cinkarna.si

Prodaja:

- Industrijska prodajalna, tel.: 03 427 62 60 / 03 427 62 61



CINKARNA

USTVARITE ZLATO REZERVO

Varčevanje je umetnost



Vsak mesec imamo omejen vir prihodkov in le redki so takšni, ki jih zaradi porabljenih evrov ne boli glava. V sodobnem načinu življenja, kjer je ustvarjanje (lažnih) potreb ena izmed ključnih potez potrošništva, se je težko izogniti vsem pastem. A vendar lahko z nekaj preprostimi potezami izboljšate finančno stanje. Še največ energije boste porabili za samodisciplino in spremembe navad.

Čeprav je v gospodarsko neprijaznih časih težko, je nujno, da si ustvarite zlato rezervo za nepričakovane stroške. Zlata rezerva je tista, ki mora biti varno shranjena, a hkrati vedno na doseg, da jo porabite, če gre kaj narobe. Strokovnjaki niso povsem enotni, koliko evrov sestavlja to zlato rezervo, zneski pa se gibljejo od dvakratnika vašega mesečnega zaslužka do tega, da lahko pol leta plačujete položnice brez mesečnih prihodkov.

Pazljivo, pri manjših nakupih

Ključne korake lahko naredite pri potrošnji. Ni nujno, da ste pri enem ponudniku interneta, mobilne telefonije, elektrike vse življenje. Preverjajte ponudbo in primerjajte stroške. Pri vsakdanjih nakupih pa se mnogo pasti skriva v impulzivnem nakupovanju in manjših nakupih, pri katerih nismo dovolj pozorni na ceno in kakovost.

Razmislite o tem, da uredite svoje finance in izdelate osebni finančni načrt za prihodnja leta. Preverjajte različne možnosti varčevanja in predvsem ne plačujte obresti, če to ni potrebno.

Kupite le, kar razumete

Tisti, ki ste nekaj privarčevali, boste težko opravili z dilemo, ali varčevati na banki ali izbrati katero izmed drugih možnosti. Donosi na banki so v primerjavi z naložbami bistveno manjši. Praviloma je tako, da je bančno varčevanje z vnaprej določeno obrestno mero sicer manj tvegano, pri ostalih naložbah pa nekoliko tvegate, a lahko imate boljše donose. Osnovno pravilo pa velja, da kupujete le finančne ponudbe in t. i. produkte, ki jih razumete.

NOVO NOVO NOVO NOVO NOVO!!!

POSOJILA NA POLOŽNICE

- posojila za zaposlene in upokoјence
- enostaven postopek: odobrimo in nakažemo že v 1 uri
- tudi za osebe z nižjimi dohodki

INFO-KREDIT d.o.o.

Mariborska cesta 86, 3000 Celje
(poslovna stavba EMO - 2. nadstropje)

Tel: 059/22-66-00, Gsm: 051/88-66-00



A man wearing a hat and a blue shirt is sitting on a wooden pier, smiling and looking at two children. The children, a girl in an orange shirt and a boy in a blue shirt, are sitting on the pier and fishing. The pier is over a pond, and there are tall reeds in the background.

Abančne
storitve za
brezskrben
oddih

Sprostitev po naše!

Na oddihu uživamo po svoji! Z **mobilno banko Abamobi** urejamo stanje na računu, kadarkoli želimo, z **mobilno storitvijo Abasms** sproti spremljamo plačila s **plačilnimi karticami**, zaradi **zavarovanja plačilnih kartic** pa mirno spimo.

V Abanki preverite, katere bančne storitve si je dobro urediti pred odhodom na brezskrben oddih.

Privoščite pomlad tudi avtomobilu



Vzdrževano vozilo – užitek v vožnji.



Največja izbira na Celjskem!

WWW.CEPIN.SI

Čepin
avtohiša

NAROČILA NA SERVIS
051 323 999


Mercedes-Benz 051 247 222



B 180
ŽE OD: 23.867 €


Go Further 051 247 888



FIESTA
ŽE OD: 10.290 €


ŠKODA 051 247 555



RAPID SB
ŽE OD: 9.999 €


HONDA 070 583 920



JAZZ
ŽE OD: 15.800 €



EUROSERVIS

MREŽA SERVISOV ZA VSE ZNAMKE IN STAROSTI VOZIL

Sledite nam na:
f Euroservis.Slovenia
www.euroservis.si

ŠE VEDNO IŠČETE ZANESLJIV SERVIS ZA SVOJE VOZILO?

Poiščite ga v svoji bližini:



**Autoservis
Rona**

Zgornje Roje 29 3311
Šempeter v Savinjski dolini
M: 041 411 342



Euro servis Celje d.o.o.

Bežigrajska cesta 17
3000 Celje
T: 03/ 426 44 00
M: 041 774 311



**Euroservis
Damjan Šmit**

Savinjska cesta 24
3330 Mozirje
T: 03/ 58 33 215
M: 041 403 181



**Euroservis
Žgajner - Žis**

Zgornje Negonje 36a
3250 Rogaška Slatina
T: 03/ 818 22 74
M: 051 646 441



Neodvisni servis vozil Renault

Zakaj EUROSERVIS?

- ★ **MREŽA** izbranih servisov po vsej Sloveniji
- ★ **ŠIROK** obseg avtoservisnih storitev
- ★ **STROKOVNO** usposobljen kader
- ★ **VRHUNSKO** opremljene servisne delavnice
- ★ **VGRADNJA** rezervnih delov originalne kvalitete
- ★ **POSTEN** odnos do strank



Priprava vozila na poletno sezono ni tako zahtevna kot tista na zimsko.

Ena izmed stvari, ki je priporočljiva, da jo naredite, ko pripravljate svoje vozilo na poletno sezono, je menjava pnevmatik. Načeloma je priprava vozila na poletno sezono manj zahtevna kot tista za zimo. Svojemu vozilu spomladi le privoščite temeljito zunanje pranje vseh možnih koticov, da odstranite sol, ki se je nabrala na vozilu med zimo. Najbolj pomembna naprava v vašem vozilu, ki jo največ uporabljate poleti, je zagotovo klimatska naprava. Tu ponavadi sami ne morete storiti kaj dosti, zato je najbolje, da vam prezračevalni sistem in klimo pregleda strokovnjak.



Klimo redno na pregled

»Proizvajalec vozil ne predpisuje servisiranja klimatskih naprav v vozilu, medtem ko proizvajalci samih naprav svetujejo pregled vsako leto,« je pojasnil **Grega Prevorsek** iz Honde Čepin, ki je v podjetju zadolžen za diagnostiko, elektriko in klimatske naprave. Kot še dodaja, je dobro preveriti količino plina v klimatskih napravah, filtre kabin in same reže ventilacije. Pri preverjanju stanja klimatske naprave konkretno to storijo tako, da vozilo priklopijo na posebno napravo. Naprava nato, glede na vrsto vozila in klime, doda potrebno količino plina in olje za mazanje samega kompresorja klime. Plinu lahko dodajo tudi barvilo, saj je plin brezbarven in bi v primeru, če bi klimatska naprava spustila, le-to lažje opazili. Servis s polnjenjem klime vas bo stal med 50 in 60 evri.



Redno vzdržujte klimatsko napravo.

Redno vzdrževano = manjša poraba goriva

Redno vzdrževana in pregledana klima vam lahko prihrani pri porabi goriva. Nevzdrževana klima lahko povzroči tudi 100-odstotno višjo porabo goriva.

Orožje za pomladno čiščenje

Čistilo za stekla, sredstvo za zaščito plastičnih delov, šampon, krpe za loščenje, sesalec, osnovno orodje, osvežilec zraka, polirna pasta za loščenje lakiranih površin, korektornik v barvi laka vašega vozila, sredstvo za čiščenje in zaščito platišč ter obilica dobre volje.

Motocenter ProMotor Petrovče

Drešinja vas 18, 3301 Petrovče Telefon: 03/5707-151 041/734 440, info@promotor.si



Jakne že od 90 Eur



Čelade že od 50 Eur



MX čelade od 69,90 Eur



dejno sintetično olje 10W/40

Motorna olja UGODNO



Škornji že od 79,90 Eur

Možnost plačila na obroke s karticami: VISA electron, AMERICAN EXPRESS, DINERS

ProMotor je članica skupine ProMotor d.o.o.

Organizirajte raje zabavno poroko

Kaj loči pravega partnerja od nešteti drugih? Popolnost zagotovo ne, saj ljubezen za razcvet ne potrebuje popolnosti. Velika verjetnost, je da sta drug drugega očarala s posebno in zabavno osebnostjo. Zato naj bo ZABAVA glavna beseda tudi pri organizaciji poroke. Z nekaj praktičnimi nasveti bosta pozabila na popolno poroko in se na najpomembnejši dan v življenju dejansko zabavala.



Ostanita zvesta najljubšim komadom ter z glasbenimi željami ohranita polno plesišče.



Za dobro voljo ne pozabita pošteno nahraniti gostov. Saj vesta, ljubezen gre skozi želodec.

Finance – ne varčujta pri hrani, fotografu in glasbi

Poroka je velik finančni zalogaj, ki povprečen par stane nekaj tisočakov ali več deset. Za zabavno poroko določita budžet ter se posledično izognita stresu. Če so vajine želje kljub temu večje kot kupček denarja, prihranita na vabilih, torti, dekoraciji in šopku. Vse naštetu lahko ustvarita s pomočjo prijateljev ali sorodnikov, nikar pa ne varčujta pri hrani, fotografu in glas-

bi. Slatna hrana, dobra glasba in odlične fotografije so odločilne, da se bosta poroke spominjala kot zabavne.

Pomnita – vseh gostov se ne da zadovoljiti

Motila jih bo zvrst glasbe, barva dekorja, napačna izbira mesa in še mnogo več. Vseh gostov se na žalost ne da zadovoljiti, zato nikar ne pustita, da vama nerganje stare tete pokvari poroko. Podrobnosti organizirajte po vajinem okusu, saj gre za vajin veliki dan. Če se bosta preveč ozirala na mnenje

drugih in pustila, da vama narekujejo odločitve, vama bo še dolgo žal in poroke ne bosta pomnila kot zabavne.

Pomembno – za dobro voljo gostov so odločilni pravočasni obroki

Ne glede na to, ali bo poročno slavlje potekalo cel dan ali le kratek popoldan, je pomembno, da goste primerno nahranita. Sliši se smešno, dokler se ne spomnimo,

Harvey Norman®

Udobje & funkcionalnost



€1.190

Vrtni set PALMETTO

- Trpežmo ALU ogrodje
- Debele, kakovostne blazine
- Stol, ki se enostavno spremeni v ležalnik



Nudi podporo in udobje



NATURA DREAM

Jedro sestavljeno iz žepkastega vzmetenja z dodanimi 3 cm spominske pene, revleka z dodatkom aloe vere



PLAČAJ OD NESI

90x200cm	120x200cm	€369	€499
120x200cm	140x200cm	€499	€599
140x200cm	160x200cm	€599	€699
160x200cm	180x200cm	€699	€769

PLAČAJ
MANJŠO
ODNESI
VEČJO

KitchenAid

€399,99

Kuhinjski aparat
KitchenAid Classic

4,3l posoda z nerjavečega jekla,
moč 275W, 58-točkovni
planetarni sistem gnetenja,
nagibna glava, 10 hitrosti.



Ob nakupu kateregakoli računalnika
ali prenosnika prejmete

BREZPLAČEN

Microsoft Office 365 Personal v vrednosti 39,99 EUR



Office 365

-50%
POPUST
+ GORENJE
PREMIUM

gorenje



Maxima

V času od 10.3. do 31.3. vam ob nakupu kuhinje GORENJE v vrednosti nad 2.000 EUR (končna prodajna cena z odštetim popustom) brezplačno podarimo: PVC podlogo za predale, vložek za pribor, aluminjasto dno v omarici pod koritom ter steklene stranice predala-tako kuhinjo imenujemo GORENJE PREMIUM



20%
POPUSTA

na vso dodatno opremo za
telefonijo in ves potrošni material

Splošni plačilni pogoji so na voljo v trgovini. Celje, Kidričeva ul. 26A, 3000 Celje, tel.: 03/425 00 50 od ponedeljka do petka od 09.00 do 21.00 ure, ob sobotah od 09.00 do 20.00 ure. www.harveynorman.si

*Popust velja ob gotovinskem plačilu.



Zabavna poroka naj naznani začetek vajinega dolgega in zabavnega zakona.

kako smo sitni, ko udari lakota. Organizirajte obrok ali prigrizek vsake 3 do 4 ure. Ni potrebno, da gre za pethodni meni ali neskončni ruski bar, poskrbita le, da bodo gosti siti in zadovoljni ter posledično dobre volje in pripravljeni na zabavo.

Zabava – prilagodita glasbo svoji osebnosti

Ne marata narodno zabavne glasbe, vajina družina pa pričakuje listo Avsenikovih hitov? Želita, da se vrti vajina najljubša glasba ter se kljub temu napolni plesišče?

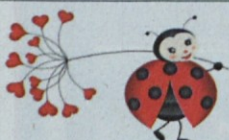
Za prvi ples izberite svojo najljubšo pesem, potem pa vsako četrto pesem prepustita izbiri drugih. Tako se bosta naplesala na vse najljubše komade, zabavali pa se bodo tudi vajini gostje.

Zabaven zakon – statistika je na vajini strani

Ko udari stres ali se pojavijo dvomi, se spomnita, zakaj sta se odločila poročiti. Na skupno pot stopata iz ljubezni in zau-

panja. Tudi statistika je na vajini strani, saj je znanstveno dokazano, da poročeni pari dlje živijo, uživajo manj alkohola in drog, so bolj duševno in finančno stabilni ter seksajo večkrat kot njihovi samski vrstniki. Zabavna poroka naj bo torej vajin kratkoročni cilj, zabaven zakon pa življenjski.

Vseh gostov se ne da zadovoljiti. Poza-bitna na stres, ostanita zvesta svoji viziji in se raje posvetita zabavi.



PIKALONI

Trgovina za dom in dušo



Trgovina za dom in dušo

V trgovini Pikaloni verjamejo, da je bistvo obdarovanja več kot le darilo, ki ga podarimo. Idealno darilo je tisto, ki slavnostni dan spremeni v dogodek. Torej, bodite drugačni, izrazite sebe in popejšajte dan vašim najbližjim. Najlepša darila za vsako priložnost poiščite v trgovinah Pikaloni.



Če iščete posebna darila z osebno noto, obiščite njihove trgovine. Tam najdete simpatična darila za poroke, rojstne dneve, obletnice, rojstvo otroka, obhajila in birme. Prijazno osebje vam bo z veseljem svetovalo in pomagalo izbrati idealno darilo, izbrano pa vam bodo po želji tudi zavili in prikupno aranžirali.

Med ponudbo boste našli tudi razkošen kristal Steklarne Rogaska, ki je popolno darilo za slavnostne obletnice in poroke.



Pikaloni je več kot samo trgovina. V prijetnem, domačem ambientu si lahko spočijete in se napolnite s pozitivno energijo, saj je razstavljeno stilsko pohištvo na voljo tudi za prodajo.

Trendovski gospodinski program vrhunskih evropskih blagovnih znamk Bergner, CS Solingen, Carl Schmidt in Renberg so idealno darilo za vse ljubitelje kuhe in peke. Z združitvijo kvalitetne, inovativne tehnologije in funkcionalnega dizajna so izdelki dovršeni v celoto, ki vam bo pričarala popolnoma nove izkušnje že ob prvi uporabi.



Oglasno sporočilo

Planet Tuš Celje tel.: 03 491 10 53
Gosposka 3, Celje tel.: 03 620 98 61

facebook /Pikaloni - trgovina za dom in dušo



AKUMULATOR CENTER MAGNUM LOGISTIKA

To pomlad ne bo težav pri zagonu vašega motorja ali skuterja!

Vrhunski akumulatorji LOXA za vse vrste motorjev, štirikolesnikov, skuterjev, kosilnic (od 3 Ah do 30 Ah).



Zastopstvo in prodaja:

- Akumulator center Magnum logistika Šentjur,
- AS center Šentjur,
- VELO Celje



Slike so simbolične

Nova generacija akumulatorjev za vse panoge

- tehnološka dovršenost
- dolga življenjska doba
- fantastične cene

Na zalogi tudi zmogljivejši akumulatorji za avtomobile, traktorje, autobuse in tovorna vozila.

Ekskluzivna ponudba zavornih diskov, ploščic, cilindrov ter ostalega materiala za tovorni program!

051 369 540 Boris

070 422 970 Nataša



VI LE IZBERETE VSE OSTALO NAREDIMO MI

IDEJA -> TRGOVINA -> MONTAŽA -> SERVIS

Kolodvorska ulica 31b, 2310 Slovenska Bistrica
tel: 02 843 03 55, gsm: 041 253 409, 040 861 247, fax: 02 843 03 56
www.sagadin.net

Prihranite z Eko sklad subvencijami v 2016!

Dne 4. marca 2016 je Eko sklad v Uradnem listu RS in v rubriki **razpisi** objavil javni poziv 37SUB-OB16 za dodeljevanje nepovratnih sredstev za nove naložbe v rabo obnovljivih virov energije in večje energijske učinkovitosti v stanovanjskih stavbah.

Pomagali vam bomo pridobiti Eko sklad subvencijo.

Vlagatelj (upravičena fizična oseba, ki odda vlogo) je upravičen do **Eko sklad subvencije** v primeru, da bo na stanovanjskem objektu opravljeno:

- Vgradnja solarnega ogrevalnega sistema v stanovanjski stavbi.
- Vgradnja kurilne naprave za centralno ogrevanje stanovanjske stavbe na lesno biomaso.
- Vgradnja toplotne črpalke za pripravo sanitarne tople vode in/ali centralno ogrevanje stanovanjske stavbe.

- Priklučitev na daljinsko ogrevanje na obnovljiv vir energije ob prvi vgradnji sistema centralnega ogrevanja v starejši stanovanjski stavbi.
- Vgradnja prezračevanja z vračanjem toplote odpadnega zraka v stanovanjski stavbi.

Pozor! Naložba pred oddajo vloge **NE SME BITI IZVEDENA!** Vlogo s prilogami je potrebno oddati pred izvedbo del. V nasprotnem primeru vlagatelj ni upravičen do nepovratne finančne spodbude.

Postopek oddaje vloge

Postopek oddaje vloge ter vsi postopki po oddaji vloge.

1. pred izvedbo naložbe vlagatelj vloži vlogo
2. Eko sklad pregleda in obravnava vlogo
3. v primeru nepopolne vloge Eko sklad vlagatelja pozove k dopolnitvi vloge vlagatelj mora dopolniti vlogo v roku 15 dni od vročitve poziva
4. v primeru popolne vloge Eko sklad vlagatelju izda odločbo in pogodbo
5. vlagatelj podpisano pogodbo obvezno vrne Eko skladu v roku 15 dni od vročitve (**POMEMBNO**)
6. vlagatelj Eko skladu predloži zaključno dokumentacijo
7. v primeru nepopolne zaključne dokumentacije Eko sklad vlagatelja pozove k dopolnitvi vloge za izplačilo
8. v primeru popolne zaključne dokumentacije izplačilo nepovratnih sredstev v roku 30 dni od prejema zahtevka

Svetujemo

- Če imate v letošnjem letu namen investirati v rabo obnovljivih virov energije in večje energijske učinkovitosti stavb, vam priporočamo, da se vloga za nepovratna sredstva čim prej odda, saj se vloge obdelujejo po vrstnem redu prispejta. Tako boste čim prej v čakalni vrsti pri subvencioniranju, obenem pa se izognete možnosti, da bi jih zamudili, saj lahko hitro poidejo. Za samo izvedbo naložbe pa imate potem čas 6 mesecev od dneva, ko vam EKO sklad izda odločbo.
- Za oddajo vloge je potreben veljaven predračun ustreznega izvajalca – potrebujete ugodno ponudbo?

- Z veseljem vam pomagamo tudi pri pripravi vloge.

Pokličite nas: 02 843 03 55.



ŽIVEX

Vse za zunanjo ureditev

SADIKA ARONIJA



5,95 €
ID. 71545

SADIKA TRTE V LONCU

Različne sorte.

8,95 €
ID. 72687

SADIKE GOJI JAGODE V LONČKU

trajna zdravilna grmovnica, dobro prenaša sušo in mraz, plodovi so rdeče podolgovate jagode dolžine do 2 cm, vsebujejo zelo veliko vitaminov, aminokislin in drugih aktivnih snovi. Sadika je sejanček najboljše ameriške selekcije (N1) v loncu fi 10 cm.



REDNA CENA
3,39 €
AKCIJSKA CENA
2,99 €
ID. 67588

MREŽA HEXAGON

50/16 x 0,7 mm

V roli je 25 m pocinkane mreže za zaščito pred divjadjo in voluharji.

**20%
POPUST**

REDNA CENA
18,62 €

AKCIJSKA CENA
14,90 €
ID. 73354

**Idealna zaščita
mladih sadik
za samo 0,60 €/m.**

RASTLINJAK

Dimenzije: 300 x 200 x 180 cm; kovinsko ohišje; pokrivalo PE ali PVC.

DO RAZPRODAJE ZALOG



**Odlična
cena!**

**30%
POPUST**

REDNA CENA
98,89 €

AKCIJSKA CENA
69,22 €
ID. 73428

PREKOPALNIK HWT-55, B&S 5.5KM

Motor Briggs&Stratton, moč motorja 4,1 kW (5,5 KM), delovna širina 55 cm, možnost dodatnih priključkov.

REDNA CENA
463,06 €

AKCIJSKA CENA
399,00 €
ID. 56575



ŽIVKOVA OGRAJENA CENA

od srede, 16. marca do nedelje, 10. aprila 2016

HLEVSKI GNOJ, 25 kg

Vsebuje konjski in goveji gnoj mešan v pravilnem razmerju. Takšna sestava je primerna za pognojitev, zasaditev in presaditev vrtnih rastlin. Primeren je za gnojenje zelenjavnega in cvetličnega vrta ter za travnate preproge.



REDNA CENA
5,20 €

AKCIJSKA CENA
3,90 €
ID. 67317

ZEMLJA UNIVERZALNA

PROMOGARDEN, 50 l

Primerna za presajanje in sajenje balkonskega cvetja, rož, dreve, okrasnega grmičevja...

REDNA CENA
3,64 €

AKCIJSKA CENA
3,49 €
ID. 17336



3 LETNE SADIKE SADNEGA DREVIA V LONCU



13,49 €

MREŽA FARMER BUILDER FENCE 125/13/30

Pletena iz jeklenih žic, pocinkana, primerna za ograditev pašnikov, zaščito vrtov in sadovnjakov pred divjadjo. V zvitku je 50 m mreže višine 125 cm.

**15%
POPUST**

REDNA CENA
34,42 €

AKCIJSKA CENA
29,26 €
ID. 76835



MREŽA BUILDER FENCE NORMAL, višina 120 cm

Rola 25 m, elektro varjena mreža, zaščiten z nanosom cinka (ZN), plastificirana z UV zaščito, dolga življenska doba, omogoča ograditev vrtov, sadovnjakov, hiš...

REDNA CENA
48,81 €

AKCIJSKA CENA
39,90 €
ID. 52564



MOTORNA KOSILNICA LM

53 SP HW SM, SUBARU EA 189CC, 3,4 kW SAMOHODNA

Samohodna motorna kosilnica. Širina reza 53 cm, 4 v 1: košnja, mulčenje, zbiranje v koš, stranski izmet; centralna nastavitve višine v 6 pozicijah, ležaji v kolesih, premer zadnjih 250 mm, volumen koša 70 l z indikatorjem polnosti, ergonomski in nastavljiv ročaj "soft grip", plastična armaturna plošča na ročaj z predalom za rokavice, sprednji odbijač, gardena priključek. M SUBARU 189 ccm, 3,4 kW pri 2800 obratov.



449,90 €
ID. 76923

NOVO V ŠENTJURJU - TRGOVINA ŽIVEX NA DROFENIKOVI ULICI 3

Tel: 03 780 24 14 Gsm : 041 642 129

Urnik: pon-pet 8.00-18.00, Sobota 8.00-13.00

WWW.ZIVEX.SI

Družinsko podjetje FINGUŠT



Preverite! Pravijo, da se v Mesnicah Fingušt kupuje dobro in poceni.

Začetki družinskega podjetja Fingušt segajo v leto 1988, ko so začeli poslovati s prvo mesnico. Kakovostno delo in odličnost njihovih proizvodov se je v četrto stoletje obrestovala z vse večjim zaupanjem kupcev ter certifikati kakovosti kot so IFS ter nagrade iz sejma AGRA ter mednarodnega ocenjevanja iz Bruslja iTQi.

Danes imajo lastno proizvodnjo mesa in mesnih izdelkov ter šest svojih mesnic. Te so v Celju, na Pragerskem, v Slovenski Bistrici, v Rušah in dve v Mariboru. V podjetju je zaposlenih okoli 50 delavcev, ki delajo v proizvodnji s sodobno tehnologijo, ki jo podjetje redno posodablja.

Preverjena kakovost!

Da so izdelki resnično FIN-GUŠT, pa pričajo tudi številne nagrade, ki so jih njihovi izdelki dobili tekom leta. Na ocenjevanju AGRA iz Gornje Radgone so prejeli neverjetnih 11 medalj! Prav tako so izdelke poslali v Bruselj, kjer vsako leto poteka prestižno mednarodno ocenjevanje iTQi, kjer strokovnjaki iz stroke ocenjujejo različne izdelke na njihov okus in kakovost. Iz mesnic Fingušt so še posebej ponosni da je njihova KOLESARSKA KLOBASA prejela najvišjo možno oceno (3 zvezdice). Omenjena klobasa je prejela tudi s strani slovenskih strokovnjakov na ocenjevanju AGRA srebrno medaljo. Dobavljiva je v vseh poslovalnicah Fingušt ter v trgovinah HOFER ter EUROSPIN.



Več o ponudbi, lokacijah in delovnih časih pa si preberite na njihovi novi spletni strani www.fingust.si



Oglasno sporočilo

AKCIJSKA PONUDBA MESNIC FINGUŠT

KUPUJTE DOBRO IN POCENI, KUPUJTE V MESNICAH FINGUŠT.



SLOVENSKA BISTRICA,
LJUBLJANSKA CESTA 19,
Tel.: 02/84 31 290

PRAGERSKO,
SPODNJI GAJ PRI PRAGERSKEM 9,
Tel.: 02/80 39 150

CELJE,
CESTA NA OSTROŽNO 22.
Tel.: 03/49 27 130



ČEVAPKO -
že pripravljena
masa za
čevapčiče in
pleskavice
samo 2,98€/kg



**MARINIRAN
PIKNIK
VRAT S KOSTJO**
samo 3,85€/kg



**JUNEČJA
PRSA**
samo 2,99€/kg



**TELEČJA
REBRA, PRSA**
samo 4,99€/kg



**SV. REBRA
BREZ KOŽE**
samo 3,98€/kg



**ZAČINJENA
PIŠCANCJA KRILA**
samo 2,98€/kg



**PREKAJENE
SV. MESNATE
KOSTI**
samo 0,98€/kg



V PONUDBI TUDI PREKAJEN ROZBIF, PREKAJEN PURANJI FILE, VELIKONOČNE GOVEJE DOMAČE KLOBASE IZ 100% GOVEJEGA MESA in še veliko več!

www.fingust.si

MAKING IT EASIER TO... (small text at the bottom right)

Prvomajske počitnice po vaši meri

Prvomajske počitnice so kot nalašč za prvo nastavljanje toplim sončnim žarkom ali za poležavanje ob morju. To je čas, ki ga mnogi po turobnih jesenskih in mrzlih zimskih mesecih že nestrpno pričakujemo, čas, namenjen sprostitvi in počitku.

Kot so nam pojasnili v Turistični agenciji Palma, se njihovi gostje odločajo za različne destinacije, zelo priljubljeni so



Priljubljene so tudi enodnevne počitnice v sosednje države.

Za vsakega nekaj

Cenovni razpon je zaradi raznolike ponudbe v Palmi seveda zelo velik, začenja pa se nekje pri 55 evrih, kolikor je potrebno odšteti za enodnevni izlet v sosednjo Italijo. Zanimanja za prvi maj je veliko že sedaj, drugi večji val pa pričakujejo v začetku aprila. Bistvenih sprememb v primerjavi s preteklimi leti v Palmi ne opažajo in pričakujejo, da bo z njimi potovalo približno enako število gostov kot lani. V Relaxu se cene začnejo že pri 49 evrih, toliko boste namreč odšteli za 2 x polpenzion v hotelu s tremi zvezdicami, med tiste bolj drage pa sodi prej omenjeni program Ameriški zahod in Havaji, za kar boste odšteli 2.850 evrov. Kot še pojasnjujejo v Relaxu, letos beležijo 12-odstoten porast rezervacij za čas prvomajskih praznikov v primerjavi z lani.

Nekateri počitnice izkoristijo za potovanja v bolj oddaljene kraje.



gosti ostaja jadranska obala, gre za krajše vikend oddihe pri nas in na Hrvaškem. Tradicionalno najbolj iskane destinacije v Relaxu za čas prvomajskih praznikov so slovenska zdravilišča in terme, Slovenska obala, Istra, Kvarner, Dalmacija in hrvaški otoki. Kot pojasnjujejo v Relaxu, so najbolj iskani krajši paketi (3 do 4 dni). Veliko zanimanja je tudi za najem mobilnih hišic v kampih, tudi letos pa bo največ njihovih gostov počitnikovalo v Relaxovih Prvomajskih klubih. V ponudbi so tudi različna prvomajska potovanja po Evropi, zagotovljen pa je tudi odhod po 14-dnevnem programu Ameriški zahod in Havaji.

krajši, nekajdnevni izleti po stari celini, med drugim v Italiji, Španiji, Nemčiji in Nizozemski. Mnogi izkoristijo prvomajske praznike za daljša potovanja, kjer v Palmi veliko zanimanja opažajo za Tajsko, ZDA in Kanado, Indijo, kar nekaj gostov za prvi maj poleti v toplejše kote, kot so Tenerife, Kreta, Dubaj in obala Rdečega morja. Priljubljena med slovenskimi

Prvomajske počitnice so kot nalašč za lovljenje prvih sončnih žarkov.



Najučinkovitejše varovanje stanovanjskih hiš je kombinacija MEHANSKEGA IN ELEKTRONSKEGA VAROVANJA



Sistem brezžičnega/žičnega varovanja doma

- Vključuje opremo v vrednosti do 750€;
- povezava na varnostno nadzorni center,
- 24 urna pripravljena intervencijska skupina,
- takojšnja intervencija v primeru alarma,
- certificiran in zanesljiv sistem,
- hitra in enostavna montaža,
- preprosta uporaba in možnost nadgradnje,
- več na www.varnost.si

samo **30,50 €** na mesec

Vrednost opreme: do 750 EUR
SUBVENCIONIRAMO



Protivlomna in zvočno izolativna varnostna vrata s certifikatom



- 40 dB - certificirana protihrupna zaščita
- protivlomnost in kompaktnost
- Odlična toplotna izolativnost
- Kakovost potrjena s certifikati
- Profesionalna vgradnja na mero
- SLO Slovenski proizvod-lasten razvoj

Povprašajte strokovnjake in preizkusite opremo!

Na predstavitvi boste lahko videli in preizkusili opremo za mehansko in tehnično varovanje. Obiščite nas in se potegujte za privlačne nagrade!

SUBVENCIONIRAMO sistem za varovanje doma

Obiščete nas na predstavitvi v **CityCentru Celje** med 1. in 7. aprilom

Vse cene so z DDV in veljajo za fizične osebe, ponudba velja do preklica. Fotografije so simbolične. Pridržujemo si pravico do sprememb. Več informacij na www.varnost.si

Varnost Maribor d.d.
Kraljeviča Marka ul. 5
2000 Maribor

PE Maribor
02 230 30 40

PE Ljubljana
01 436 60 66

PE Celje
041 736 504

PE M. Sobota
02 532 16 07

PE Koper
05 674 67 77

PE SL. Gradec
051 371 678

PE N. Gorica
05 620 97 39

www.varnost.si
info@varnost.si

Varovanje premoženja prepustite profesionalcem!



Ko potovanje postane užitek!



Na praznik dela običajno ne delamo nič. Da bi uživali dvakratno, smo se odločili, da jo mah-nemo tja, kjer še nismo bili, da spoznamo nove kraje, ljudi, njihove navade in se obogatimo z novimi dožitvi. Tokrat se podamo na raziskovanje slikovite BARANJE na Hrvaškem. Kjer se »naša« Drava združi z Donavo, se ponuja na ogled nacionalni park KOPAČKI RIT. Poleg naravnega rezervata si bomo ogledali tudi druge zgodovinske in kulturne znamenitosti Osijek, Džakova, Beli Manastir, pokukali pa bomo tudi za zidove, kjer nastajajo izdelki domače obrti in pridelki Knjaževih vinogradov. Torej, letos bomo 1. maj preživel...

MED KULTURNIMI IN NARAVNIMI OBELEŽJI SLIKOVITE BARANJE

Odhod: 30.4. - 1.5.2016, 2 dni;

CENA: 130 EUR pri udeležbi 45 oseb



V mesecu maju se bomo odpravili na Poljsko in sicer z namenom, da obiščemo Auschwitz, prizorišče grozot iz časov II. svetovne vojne. Naš strokovni vodnik skozi vrata pekla bo cenjeni zgodovinar, profesor Boris Krabonja. Na edinstven način nas bo s pomočjo številnih zgodb in izpovedi preživelih prič popeljal skozi kruti in neusmiljeni svet uničevalnega in delovnega taborišča. Obiskali bomo tudi središče Moravske - Brno. Spoznali bomo mesto in si ogledali pivovarno.

TABORIŠČE AUSCHWITZ IN BRNO

Odhod: 21. - 22.5.2016, 2 dni; CENA: 125 EUR pri udeležbi 45 oseb

Informacije in rezervacije v turistični agenciji Pohorje tours Slovenska Bistrica!

Tel . 02 843 0550 ali na spletnem naslovu: www.pohorje-tours.com

Najučinkovitejše varovanje stanovanjskih hiš je kombinacija MEHANSKEGA IN ELEKTRONSKEGA VAROVANJA



Sistem brezžičnega/žičnega varovanja doma

- Vključuje opremo v vrednosti do 750€,
- povezava na varnostno nadzorni center,
- 24 urna pripravljenost intervencijskih skupin,
- takojšnja intervencija v primeru alarma,
- certificiran in zanesljiv sistem,
- hitra in enostavna montaža,
- preprosta uporaba in možnost nadgradnje,
- več na www.varnost.si

samo **30,50** € na mesec



Protivlomna in zvočno izolativna varnostna vrata s certifikatom



Možnost digitalnega kukala

redna cena: 1.240,00 €
cena z montažo že od **990,00** €

- 40 dB - certificirana protihrupna zaščita
- protivlomnost in kompaktnost
- Odlična toplotna izolativnost
- Kakovost potrjena s certifikati
- Profesionalna vgradnja na mero
- Slovenski proizvod-lasten razvoj

Povprašajte strokovnjake in preizkusite opremo!

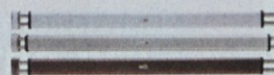
Na predstavitvi boste lahko videli in preizkusili opremo za mehansko in tehnično varovanje. Obiščite nas in se potegujte za privlačne nagrade!

SUBVENCIONIRAMO sistem za varovanje doma

Obiščete nas na predstavitvi v **CityCentru Celje** med 1. in 7. aprilom



Cilindrični vložek EVVA EPS z varnostnim okovjem
redna cena: 111,00 € **95,00** €



Prečna zapora vhodnih vrat s cilindričnim vložkom
cena z montažo že od redna cena: 212,00 € **179,00** €

Vse cene so z DDV in veljajo za fizične osebe, ponudba velja do preklica. Fotografije so simbolične. Pridržujemo si pravico do sprememb. Več informacij na www.varnost.si

Varnost Maribor d.d.
Kraljeviča Marka ul. 5
2000 Maribor

PE Maribor
02 230 30 40

PE Ljubljana
01 436 60 66

PE Celje
041 736 504

PE M. Sobota
02 532 16 07

PE Koper
05 674 67 77

PE SL. Gradec
051 371 678

PE N. Gorica
05 620 97 39

www.varnost.si
info@varnost.si

Varovanje premoženja prepustite profesionalcem!

BOGATA PONUDBA PRVOMAJSKIH POTOVANJ - ZELO UGODNE CENE!

Odlično vodenje, vključene številne vstopnine ...



Nizozemska 22. in 27.4. (5D), **Pariz** 22.4. (5D), **Praga** 23.4. (2D), **Palić, biser Vojvodine** 23.4. (2D), **Sarajevo in Mostar** 23.4. (3D), **Irska** 23.4. (4D), **Albanija in Makedonija** 23.4. (5D), **Madrid, Toledo in Andaluzija** 23.4. (7D), **London** 24. in 29.4. (4 D), **Kanarski otoki: Tenerife, Gran Canaria** 25.4. (7D), **Škotska** 26.4. (5D), **Korzika, Sardinija** 26.4. (6D), **Rim, Pompeji in Capri** 27.4. (5D), **Rimini in San Marino** 30.4. (2D), **Po lepi modri Donavi** 30.4. (2D), **Kraljeva mesta in samostani Srbije (Beograd)** 30.4. (3D), **Cinque terre in Mantova** 1.5. (2D), **Bavarski dvorci** 1.5. (2D) ...

KRIŽARJENJA:

Organizirani skupinski odhodi s slovenskim spremljevalcem!



First minute do 31.3.!

MSC OPERA: Francija, Španija

4.10., 5 dni: že za 250 EUR/osebo

MSC MUSICA: Hrvaška, Črna gora

10.11., 4 dni: že za 235 EUR/osebo

MSC MAGNIFICA: Italija, Španija,

Maroko, Otok Madeira

21.2.2017, 12 dni: že za 540 EUR/osebo

osebo

ZELO UGODNO NA MORJE:



Valentino* Otok Pag,**

do 26.6., najem

že za 22 € (app/dan)

Dod. otrok do 7 let BREZPLAČNO



First minute do 31.3.!

Adria* Biograd,**

18-25.6., all inclusive

že za 55 € (osebo/dan)

2 otroka do 7 let BREZPLAČNO



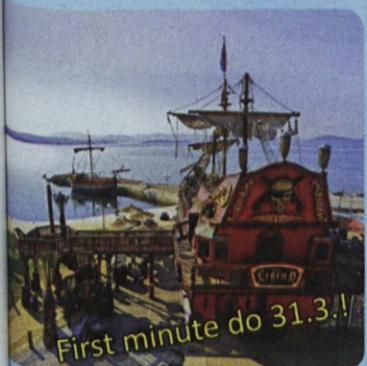
First minute do 31.3.!

Brzet* Omiš,**

18.-25.6., polpenzion

že za 40 € (osebo/dan)

Otrok do 10 let BREZPLAČNO



First minute do 31.3.!

AKTIVNE POČITNICE

Prvomajske počitnice v Dubrovniku

29.4., 4 dni: že za 210 EUR/osebo

Prvomajske počitnice v Šibeniku

29.4., 4 dni: že za 186 EUR/osebo

Počitnice na Siciliji - Letojanni

14./22.7., 9 dni: že za 589 EUR/os.

turistična
SAJKO agencija

SAJKO turizem d.o.o.

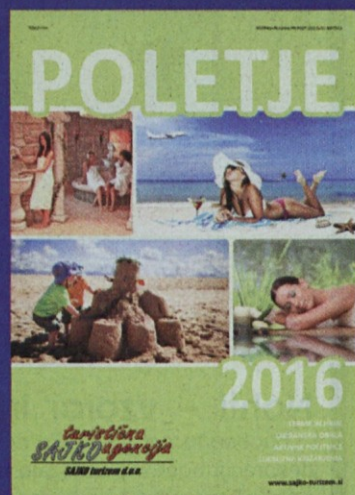
Trg svobode 22, 2310 Slov. Bistrica

TELEFON: (02) 80 51 800

E-mail: slov.bistrica@sajko-turizem.si

www.sajko-turizem.si

AKTUALNI KATALOG:



Katalog vam brezplačno pošljemo tudi po pošti.

Novi make up trendi



Ustnice – mat šminke

Mat šminke doživljajo vzpon. V trendu so bile že to zimo, in sicer v bogatih rdeče vijoličnih in bordo odtenkih. Pomladi bodo barve svetlejše, bolj nežne in zapeljive. V ospredje prihajajo **ustnice, rdeče kot jabolko**, ki so jih predstavili na modni reviji znamke DKNY. Barve pomladi so **rožnata, koralna in svetlo vijolična**.



Nohti – vzorci in kristalčki

Enobarvni nohti so tako dolgočasni. Pomladni trendi pri dekoraciji nohtov predlagajo **pobarvane konice, obrobljen noht v kontrastni barvi laka, vzorec polmeseca** čez celotno površino nohta in **kristalčke**. Vsi ti vzorci zahtevajo vsaj dve barvi laka ter malo domišljije.

Oči – modro je modno

Modne piste so preplavile lepoticke z modrimi pogledi. Na modnih revijah Chanela, Missonija in Bossa so uporabili intenzivna modra senčila, ki so jih nanесли na celotno veko, medtem ko so senčila pri 3.1 Phillip Limu in Marc Jacobsu uporabili za poudarek notranjega in zunanega kotička očesa. Za rjavolaske in črno laske priporočamo temnejše odtenke, kot so **jekleno in kraljevsko modra**, za svetlolaske pa **pudrate in nebesno modre odtenke**.





Jack Wolfskin
AT HOME OUTDOORS

KOLEKCIJA POMLAD-POLETJE 2016

T: +386 3 777 14 23
E: trgovina@uniforest.si
www.uniforest.si

UNIFOREST
PRODAJALNA

Najpomembnejša osnova za svež in trendi make up je lepa in negovana koža.

Zato je pomembno:

– **poskrbeti za hidracijo kože.** Vsako jutro pred nanosom make upa ter vsak večer po odstranjevanju make upa ne pozabi namazati obraza s kremo ali oljem. Za lepo in čisto kožo priporočamo **bio šipkovo olje**, ki poskrbi za enoten ten in ustvarja naravno zaščito pred UV žarki.

– **vsak večer odstraniti make up.** Tudi če si utrujena ali zaposlena, nikoli ne pozabi odstraniti make upa, preden skočiš v posteljo. Spanje z make upom lahko povzroči resne težave s kožo in pripomore k nastanku mozoljev ter aken. V tujini so popularni oljni odstranjevalci, ki jih naneseš na suho kožo, vmasiraš v obraz in spereš z vodo. Brez problema odstranijo tudi očesni make up ter ne povzročijo iritacije. Dobra alternativa so naravna olja, ki jih dobiš v bio trgovinah. Priporočamo mandljevo olje, ki vsebuje veliko vitaminov ter gladi in neguje kožo.

– **vsak dan uporabljati UV zaščito.** Vsi vemo, da je sonce nevarno in povzroča pospešeno staranje kože. Velika skrivnost žensk s brezhibno kožo je dnevni nanos kreme z UVB in UVA zaščito. Kljub majhni ponudbi v naših drogerijah jih je moč najti v kozmetični sekciji lekarn. Dnevna uporaba UV zaščite, ne glede na vreme in letni čas, je najboljša investicija za tvojo kožo. Z njo boš preprečila nastanek gub, poskrbela za enoten ten brez pigmentnih madežev in zaščitila kožo pred sončnimi opекlinami in foto-staranjem.



Obraz – kontura

Oblikovanje obraza s **senčenjem in svetlenjem** je že nekaj časa zelo v trendu. To sezono v naše drogerije prihajajo priročni in dostopni seti, ki vključujejo vse potrebno za konturing. **Osvetljevalec** ti bo odprl oči in optično zožil nos, **bronzer** bo poskrbel za zoženje brade in znižanje čela, **rdečilo** pa bo poudarilo ličnice in poskrbelo za svež in mladostni videz.



1851

CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA
Prva slovenska založba

165 let

Vabimo vas v Mohorjevo knjigarno



Prešernova ulica 23, Celje
T 03 490 14 20

www.mohorjeva.org

* Najbolje ocenjena tekaška prireditev v Sloveniji v letu 2015 po oceni Atletske zveze Slovenije.

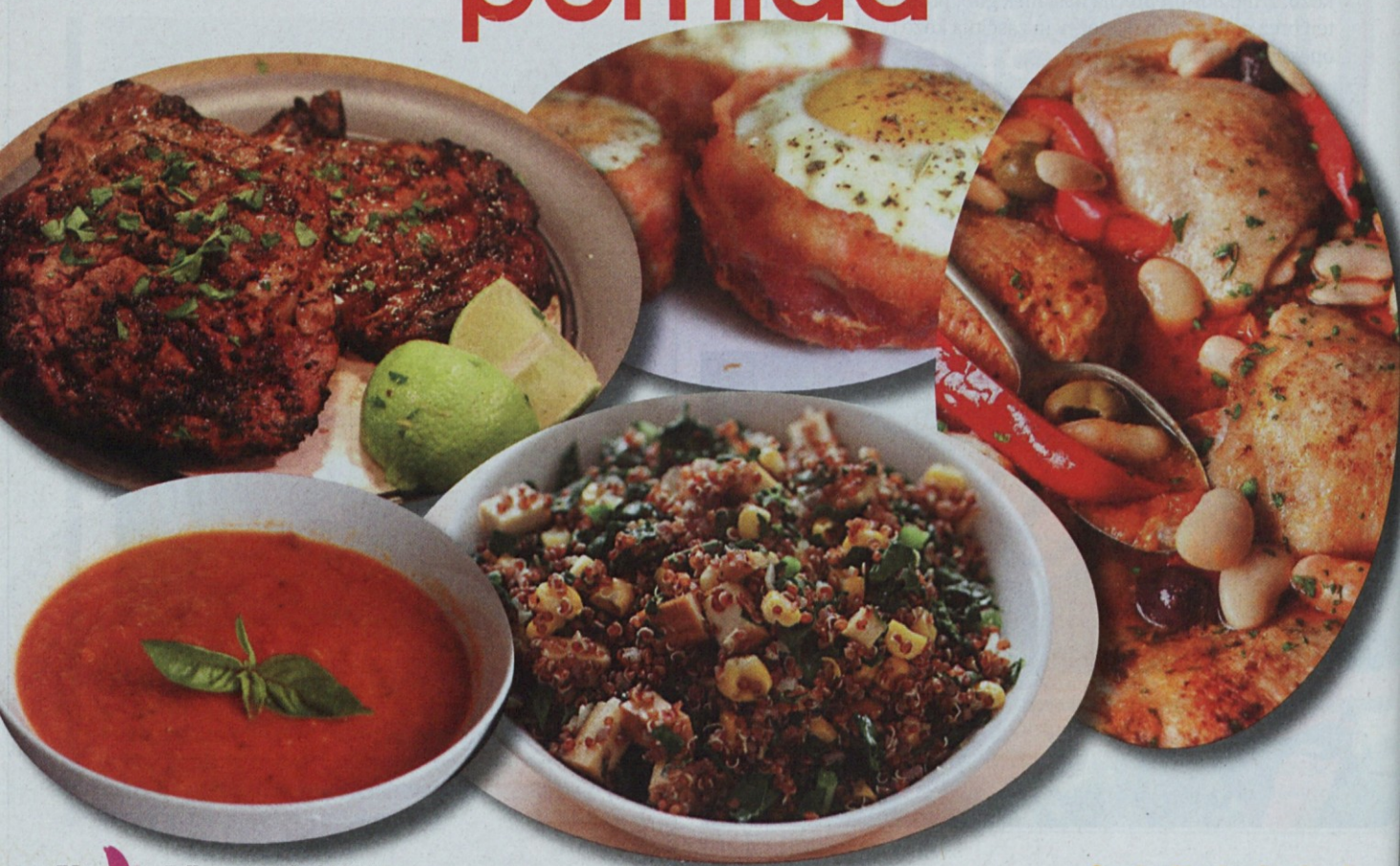
1

4 konjiški maraton

25. 9. 2016



Recepti za lepšo pomlad





DRZNO DRUGAČNA VRHUNSKA KULINARIKA

Strmimo k rabi lokalnih in sezonskih sestavin,
ki jih ta hip ponuja narava.

A LA CARTE
ZA BREZČASNO RAZVAJANJE

DRIVE IN A LA CARTE
ZA TAKRAT, KO ŽELIMO BITI DOMA
(prevzem jedi za postrežbo doma)

OMAMNI PRIGRIZKI
ZA VEČER OB KLEPETU Z DRUŽBO IN S HITRIMI PRIGRIZKI

DEGUSTACIJSKI MENIJI
ZA GOSTE, KI SE PREPUSTIJO TRENUTNEMU NAVDIHU KUJARJEV

DOMAČI OKUSI ZA VSAKOGAR

Poskrbimo za prijetno vzdušje, luštno okolico, fuzijo okusov ...
vse, da bi se z vami imeli »fajn.«

NAKUP BUTELJČNIH VIN, PENIN, ŠAMPANJCEV
ZA NAZDRAVLJANJE V DOBRI DRUŽBI

POSLOVNA KOSILA
ZA SPROŠČENO DRUŽENJE S SODELAVCI IN POSLOVNIMI PARTNERJI
(opremljena predavalnica ali sestanek v parku)

CATERING
ZA BREZSKRBNNO POGOSTITEV NA VAŠI LOKACIJI

ORGANIZACIJA DOGODKOV
ZA VSE, KI ŽELIJO SVOJ DOGODEK NAČRTOVATI BREZ SKRBI
(krst, obhajilo, poroka, obletnice, sedmina ...)



WWW.GALERIJAOKUSOV.SI

Delovni čas: čet., pet. in sob. 11:00-22:00, in ostale dni po predhodnem naročilu.
Galerija okusov d.o.o., Novo Celje 9, 3301 Petrovče, T 031 657 605, E info@galerijaokusov.si

Ves svet tudi na krožniku

V tokratni prilogi vam, kot je postalo že kar stalnica, ponovno ponujamo imenitne predloge za celostno pogostitev, od začetnih jedi pa vse tja do sladice. Smo pa poskušali biti malce bolj svetovljanski – izbrali smo nekaj receptov, ki prihajajo iz nekaterih tujih držav, še vseeno pa niso čisto tipični, da bi vsak jedec vedel, od kod jed resnično izvira. Ker ste nas večkrat po izdaji že tradicionalne priloge obvestili o kuharskih uspehih, tudi tokrat ne dvomimo, da bo kaj drugače. Želimo vam uspešno kuho in pa seveda zadovoljne goste.

1. Meni

PREDJED: Jajčni mafini

Potrebujemo:

- (za 4 mafine)
- od 4 do 8 rezin slanine
- 4 rezine toasta
- 4 žlice naribanega sira
- 4 jajca
- 1 žlico stopljenega masla
- sol
- popper

Postopek:

1. korak: Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Vdolbinice pekača za mafine dobro namastimo s stopljenim maslom. Vzamemo rezine slanine in jih pritismo ob obod namaščenih vdolbinic, da naredimo posodico za jajce. Na vsako vdolbinico gre ena ali dve rezini slanine. 2. korak: Rezine toasta zlato rjavo popečemo v toasterju ali ponvi. Iz popečenih rezin z okroglim modelčkom izrežemo primerno velike kroge, ki jih položimo na dno namaščenih vdolbinic. Za rezanje kroga iz rezin, si lahko pomagamo tudi z nožem. V vdolbinice nato dodamo malo naribanega sira, na sirovo posteljico pa ubijemo jajce. Jajca rahlo začnimo s soljo in poprom. Pekač potisnemo v ogreto pečico za 12 do 15 minut. 3. korak: Ko so jajčni mafini pečeni, jih s pomočjo topega noža odstranimo iz pekača in serviramo na krožnike. Zraven lahko priložimo nekaj rezin popečenega toasta.



JUHA:



Bogata juha iz pečene paprike in maskarponeja

Potrebujemo:

- 6 rdečih paprik
- 2 jedilni žlici oljčnega olja
- 1 čebulo
- 2 stroka česna
- 3 paradižnike
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- 6 jedilnih žlic maskarponeja
- sveže liste bazilike
- sol
- popper

Postopek:

1. korak: Pečico segrejemo na 230 stopinj Celzija. Papriko položimo na pekač in pečemo približno 30 minut, da počrni. Nato jo damo v posodo, pokrijemo s folijo in pustimo stati 15 minut, da se ohladi.

2. korak: V veliki ponvi segrejemo olje. Dodamo sesekljano čebulo in strt česen ter vse skupaj pražimo nekaj minut, da zadiši. Nato dodamo na koščke narezan paradižnik, vse skupaj pa zalijemo z 0,8 l jušne osnove. Ko juha zavre, jo pokrijemo in na šibkem ognju kuhamo še 10 minut. 3. korak: Ohlajeni papriki odstranimo semena, nato pa jo s preostalo jušno osnovo zmešamo v mešalniku. V mešalnik dodamo maskarpone, nato pa še kuhano juho in liste bazilike. Mešamo tako dolgo, da juha postane gladka. Začnimo s soljo in poprom ter postrežemo v globoke krožnike ali skodelice.

krožniku

GLAVNA JED: Piščanec po špansko z belim fižolom

Potrebujemo:

- 8 piščančjih stegen
- 1 čebulo
- 4 stroke česna
- 400 g pasiranega paradižnika
- 1 rdečo papriko
- 400 g belega fižola v pločevinki
- pest izkoščičenih zelenih oliv
- 1 rdeč čili
- 1 žličko dimljene sladke paprike
- nekaj timijanovih vejic
- 1 žlico rdečega vinskega kisa
- 2 žlici oljčnega olja
- sol
- popper

Postopek:

1. korak: Čebulo in česen olupimo in ločeno drobno sesekljamo. Čili in papriko operemo in ju očistimo semen. Čili drobno sesekljamo, papriko pa zrežemo na rezine. Nekaj timijanovih vejic prihranimo, s preostalimi osmukamo listke. 2. korak: Piščančja stegna operemo, dobro osušimo s papirnatimi brisačkami in začnimo s soljo, poprom in dimljeno papriko. V veliki ognjevarni ponvi segrejemo oljčno olje, na katerem popečemo začinjene kose piščanca. Pečemo

jih približno 5 minut, med peko pa jih stalno obračamo, da se enakomerno zapečejo na vseh straneh. Popečeno meso shranimo pokrito na krožniku.

3. korak: Iz ponve po potrebi odlijemo odvečno maščobo, prihranimo zgolj dve žlici, na katerih posteklenimo sesekljano čebulo. Dodamo česen, timijanove listke in čili ter med mešanjem pražimo še nekaj minut. Prilijemo pasiran paradižnik in začnimo s kisom, poprom in soljo. Omako zavremo, potem pa temperaturo znižamo na srednjo jakost in jo kuhamo še 10 minut, da se malo zgosti.

4. korak: Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Fižol stresemo v cedilo, speremo pod tekočo vodo in dobro ocedimo. Skupaj s papriko in olivami ga stresemo v ponev z omako. Dobro premešamo. V omako dodamo popečene kose mesa. Ponev potisnemo v ogreto pečico, kjer jed pečemo še 30 minut.

5. korak: Prihranjene vejice timijana grobo sesekljamo. Potrosimo ga po pripravljeni jedi, ki jo na mizo postrežemo kar v ponvi, v kateri smo jo pripravili.



Pira z genovskim pestom



Potrebujemo:

- 350 g pire
- 80 g parmezana
- 2 stroka česna
- 60 g pinjol
- šopek bazilike
- 4 žlice oljčnega olja
- sol
- popper

Postopek:

1. korak: Na kuhalnik pristavimo večji lonec z osoljeno vodo. Počakamo, da voda zavre, nato pa vanjo stresemo piro, ki jo kuhamo približno 25 minut. Med kuhanjem pire temeljito operemo liste

bazilike. Parmezan naribamo, česen pa olupimo in stremo.

2. korak: Baziliko, česen, parmezan, pinjole, sol in popper stresemo v električni mešalnik in miksamo toliko časa, da dobimo skoraj gladko kremasto zmes. Med mešanjem postopoma prilivamo oljčno olje in pazimo, da so vse sestavine enakomerno zrezane.

3. korak: Kuhano piro temeljito ocedimo, stresemo v skledo in zmešamo s pestom. Serviramo in po želji dekoriramo z listi bazilike.

SLADICA: Vroč malinov souffle



Potrebujemo:

- 250 g svežih malin
- 115 g sladkorja
- 10 g zmečkanega masla
- 4 beljake
- 1 žlico češnjevega žganja
- 1 žlico sladkorja v prahu za posip

Postopek:

1. korak: Maline temeljito operemo in odcedimo. Z vilico jih dobro pretlačimo in jim primešamo češnjevo žganje. Pečico segrejemo na 190 stopinj Celzija. Modelčke za narastke dobro namastimo in jih narahlo potresemo s sladkorjem.
2. korak: V dve skledi ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjake uporabimo v drugi jedi, beljake pa pričnemo z električnim mešalnikom stepati v sneg. Ko se sneg začne trditi, po žlicah postopoma dodajamo sladkor in stepamo dalje. Stepamo toliko časa, dokler sneg ni povsem čvrst.
3. korak: Zmečkane maline z metlico previdno primešamo trdemu snegu. Kremo z žlico predevamo v pripravljene modelčke, ki jih položimo v pekač. Pekač potisnemo v pečico in pečemo 14 minut. Souffleje vzamemo iz pečice, jih posujemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

NAPITEK: Korenčkov sok z ingverjem



Potrebujemo:

- 1 kg korenja
- za palec velik košček svežega ingverja
- 60 ml svežega limetinega soka

Postopek:

1. korak: Korenje očistimo in operemo. Ingver olupimo.
2. korak: S pomočjo sokovnika iz korenja in ingverja iztisnemo sok, ki ga zmešamo z limetinim sokom. Napitek nalijemo v kozarce.

Verona pizzeria

Opekarniška 9, Celje
v Mercator Centru

Mesto prijaznih ljudi,
kjer se še Romeu in Juliju smeji



Vikend kosila le **9,99€**

Malice že od **3,99€**

30 vrst pic

Mehiška prehrana

Burgerji

50 jedi študentske prehrane

Soladni krožniki

Morske jedi in jedi iz žara

Testenine



Burito mleto meso



Hamburger "Verona"



Tris lignjev s prilogo



Chimichanga piščanec



Soladni krožnik "alla Verona"

KUPON ZA
40% POPUST
na veliko KLASIČNO
PICO
cena s kuponom le **4,26€**



Velja do 30.4.2016

Naročila:
070 409 510

2. Meni

PREDJED: Farinata

Potrebujemo:

- 2 skodelici čičerikine moke
- 6 dl mlačne vode
- 1 čebulo
- 5 žlic oljčnega olja
- sol
- poper

Postopek:

1. korak: V veliko skledo natočimo mlačno vodo, v katero z metlico počasi vmešavamo čičerikino moko. Dodamo sol in vse skupaj dobro premešamo, da dobimo gladko zmes brez grudic. Skledo pokrijemo s krpo in pustimo, da testo čez noč miruje na sobni temperaturi.

2. korak: Naslednji dan pečico vklopimo na 220 stopinj Celzija. Na kuhalnik pristavimo večjo ponev, v katero vlijemo malo olja. Olupimo in sesekljamo čebulo, nato pa jo stresemo na segreto olje in jo pražimo toliko časa, da postekleni.

3. korak: Skledo odkrijemo in z vrha čičerikine zmesi postrgamo povrhnjico, ki se je naredila čez noč. V zmes vmešamo preostanek olja. Vse skupaj rahlo popramo in vlijemo v pekač. Po vrhu potresemo popraženo čebulo. Pečemo v ogreti pečici 25 minut, nato pa jed ohladimo, razrežemo na manjše kose in postrežemo.



JUHA:



Cvetačna kremna juha z olivami

Potrebujemo:

- 500 g cvetače
- 1 čebulo
- 6 izkoščenih črnih oliv
- 40 g masla
- 2,5 dl mleka
- 200 g grškega jogurta
- ščepec muškatnega oreščka
- sol
- poper

Postopek:

1. korak: Cvetačo najprej temeljito operemo, očistimo in razdelimo na manjše cvetke. Kozico s približno pol litra hladne vode pristavimo na kuhalnik. Dodamo cvetačo in počakamo, da zavre. Nato zmanjšamo temperaturo, kozico pokrijemo in kuhamo še nadaljnjih 10 minut, da se cvetača zmehča. Kuhano cvetačo odcedimo, tekočino pa prihranimo. Olupimo čebulo in jo drobno nasekljamo. Črne olive zrežemo na kolobarčke.

2. korak: Na kuhalnik pristavimo ponev, v kateri razpustimo maslo. Na njem približno pet minut pražimo čebulo. Prepraženi čebuli dodamo ščepec soli in popra ter sveže mlet muškatni orešček. Dodamo tudi na kolobarčke narezane črne olive in dobro premešamo. Prilijemo tekočino, ki nam je ostala od kuhanja cvetače, in kuhamo še nekaj minut.

3. korak: Kozico odstavimo, primešamo odcejeno cvetačo in grški jogurt. Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom. Gladko razmešamo in prilijemo mleko. Kozico ponovno pristavimo na kuhalnik in zavremo. Vročo juho serviramo.

Odprta kuhna se vrača v Celje!

Vidimo se v soboto, **16. aprila,**
med 10. in 20. uro na Mestni tržnici Celje.



ODPRTA KUHNA

odprtakuhna.si | facebook.com/odprtakuhna

GLAVNA JED: Mehiški citronski kotleti

Potrebujemo:

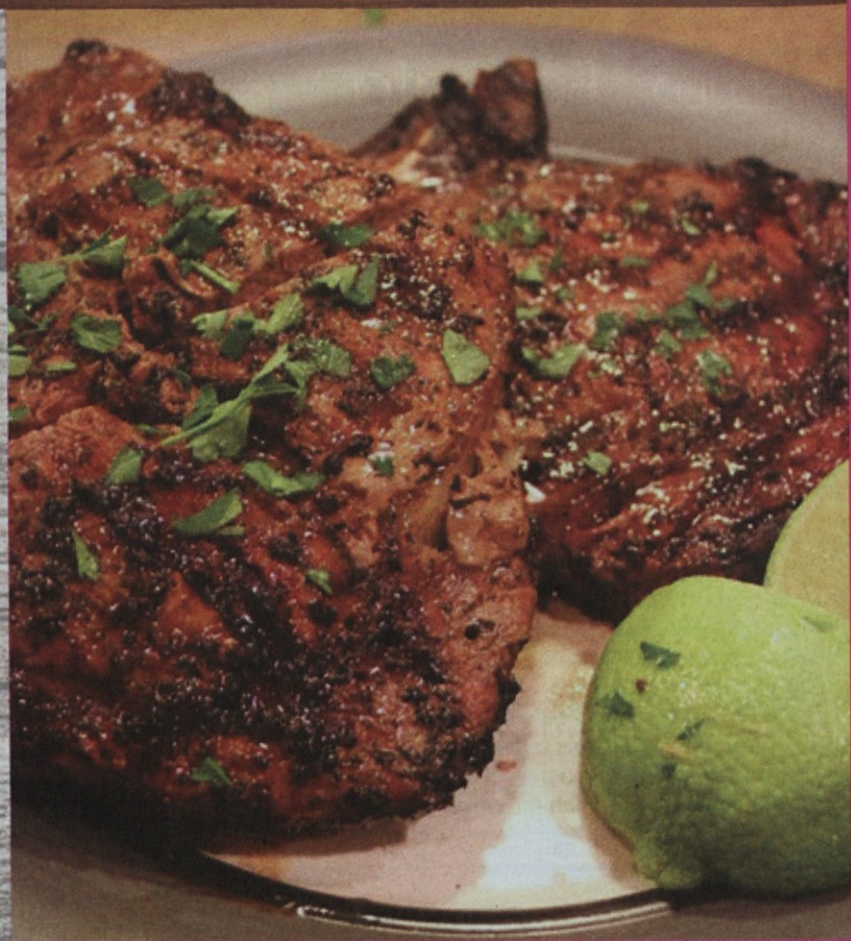
- 4 svinjske kotlete
- 2 veliki limoni
- 1 pomarančo
- 10 vejic koriandra
- 10 vejic peteršilja
- 1 žličko mlete kumine
- 1 strok česna
- 2 žlici olja
- sol
- poper

Postopek:

1. korak: Svinjske kotlete operemo pod tekočo vodo in jih s papirnato brisačko osušimo. Operemo peteršilj in koriander, ju dobro otresemo in drobno sesekljamo. Česen olupimo, operemo in stremo z nožem. Limoni in pomarančo prerežemo na pol, nato iz njih iztisnemo sok.

2. korak: V večjo skledo zlijemo limonin in pomarančni sok, dodamo česen, sesekljan peteršilj, koriander, sol in poper ter kumino. Vse skupaj dobro premešamo in v to marinado potopimo kotlete ter jih v pokriti skledi postavimo za 3 ure v hladilnik. Vmes jih večkrat obrnemo.

3. korak: Marinirane kotlete vzamemo iz hladilnika in segrejemo žar na najvišjo temperaturo. Žar nekoliko naoljimo, nato pa na njem popečemo kotlete. Pečemo jih 7 minut na vsaki strani, da se dobro zapečejo. Pečene kotlete takoj postrežemo.



Topla solata s kvinojo in tofujem



Potrebujemo:

- 2 skodelici kvinoje
- 200 g dimljenega tofuja
- 200 g špinata
- 1 skodelico koruze iz pločevinke
- 1 pest praženih pinjol
- 3 mlade čebule
- 1 strok česna
- 4 žlice oljčnega olja
- sol
- poper

Postopek:

1. korak: Kvinojo stresemo v cedilo z majhnimi luknjicami in jo dobro speremo pod tekočo vodo. Stresemo jo v kozico in prilijemo 4 skodelice vode. Kozico pristavimo na visoko temperaturo, počakamo, da voda zavre, nato pa znižamo temperaturo in kuhamo še 15 minut. Kuhano kvinojo odcedimo.

2. korak: Špinato očistimo, operemo in grobo nasekljamo. Čebulo in česen očistimo in drobno nasekljamo. Tofu narežemo na 1 cm velike kocke. Koruzo iz pločevinke dobro odcedimo.

3. korak: V veliki ponvi na srednji temperaturi segrejemo olje in ga rahlo posolimo. Na olje stresemo čebulo in česen, ki ju med mešanjem pražimo 2 minuti. Dodamo tofu, ki ga pražimo 4 minute, da se enakomerno zapeče z vseh strani. Dodamo špinato in koruzo in vse skupaj pražimo 4 minute. Na koncu pa primešamo še kvinojo, po okusu solimo in popramo in pražimo še 4 minute. Odstavimo in primešamo še pinjole. Ponudimo kot prilogo ali kot samostojno jed.

NAPITEK: Ohlajen hibiskusov napitek

Potrebuje:

- 50 g hibiskusovih cvetov
- 1 l vode
- 4 žlice sladkorja
- pest ledenih kock

Postopek:

1. korak: Na kuhalnik pristavimo večjo kozico, v kateri zmešamo vodo in hibiskusove cvetove. Kuhamo na zmernem ognju in počakamo, da voda zavre. Nato pustimo, da v nepokriti kozici vre še kakšno minuto.
2. korak: kozico nato odstavimo in pustimo stati približno 15 minut. Dodamo sladkor in dobro premešamo. Čaj prelijemo skozi cedilo v poseben vrč, ki ga postavimo v hladilnik in tam pustimo vsaj pol ure.
3. korak: Ohlajeno pijačo natočimo v kozarce, jo po želji še dodatno ohladimo z ledom, nato pa jo postrežemo.



SLADICA: Rižev puding

Potrebuje:

- 1 l mleka
- 115 g kratkozrnatega riža
- 100 g sladkorja
- 30 g masla
- 1 cimetovo palčko
- narezano lupino ene limone
- 1 strok vanilije
- sol
- 2 žlički mletega cimeta za posip

Postopek:

1. korak: Riž stresemo v cedilo in ga pod tekočo vodo izpiramo toliko časa, da izpod cedila priteče bistra voda. Ko je voda bistra, riž dobro odcedimo. Vanilijev strok razpolovimo in iz njega z nožem konico postrgamo semena in jih shranimo za pozneje.
2. korak: V kozico dodamo riž, mleko, cimetovo palčko,

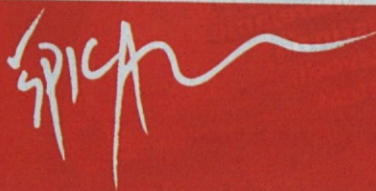
limonino lupinico in sol. Vse skupaj premešamo in zavremo. Ko zavre, temperaturo znižamo na najnižjo stopnjo in počasi kuhamo 45 minut. Med kuhanjem večkrat premešamo, da se nam riž ne prime na dno.

3. korak: Dodamo sladkor in počasi kuhamo še 15 minut. Med kuhanjem riž večkrat pomešamo. Kozico odstavimo s kuhalnika in vanjo dodamo vanilijev strok, vanilijeva semena in maslo. Vse skupaj dobro premešamo in pustimo stati 5 minut, da se maslo popolnoma raztopi.

4. korak: Pred serviranjem iz pudinga odstranimo limonino lupino in vanilijin strok. Rižev puding preložimo v servirne posodice in po vrhu potresemo z nekaj mletega cimeta.



RESTAVRACIJA PIZZERIJA



TRG SVOBODE 7 3270 LAŠKO 03 734 33 30

**ODPRTO
VSAK DAN
OD 7^h DO 23^h**



**NUDIMO MALICE, PIZZE, JEDI PO NAROČILU,
TESTENINE, SLADICE, JEDI IZPOD PEKE.**



**KUHINJA
JE ODPRTA
OD 10^h DO 23^h**

NAJDETE NAS V KRIŽIŠČU PRI MOSTU ČEZ SAVINJO.

DOBRODOŠLI V LAŠKO

**Osvoji
Skuter**
in se zapelji v poletje.



Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Pošta in kraj: _____
E-pošta: _____
Podpis: _____

Kupon pošljite organizatorju na naslov:
Branibor d.o.o., Stanetova ulica 29, 3000 Celje

Planeta nagradne igre "Osvoji skuter" so od 15. 3. 2016 objavljene na spletnem mestu www.branibor.com.
Pri izločitvi bonus upoštevajo samo izpolnjene kupone. Naskupni pogoj za sodelovanje v nagradni igri. V nagradni igri lahko sodelujejo vsi večnagradni kuponi. Nagradna igra bo trajala od 15. 3. 2016 do 15. 6. 2016.
Javno prebranje bo 25. 6. 2016, v okviru prireditve Antonina sobotna noč v Branibor klubu.
Izločitveno ko bodo objavljene na spletnem mestu www.branibor.com.
S spletnim potrditvijo, da sem izpolnil del v pravi nagradni igri ter se strinjam, da se moje podatke hrani in obdeluje da moja praksa v nagradni igri ne povzroča nobene nagrade in izločitve.
Nagradni organizatorji nagradne igre. Organizatorji in tovarniški nagradne igre so zavojne, da osebnih podatkov ne bo posredovali tretji osebi ali jih uporabili v namene, ki niso navedeni.





TO, KAR ME ZANIMA.

NAROČITE NAS

Naročilnica: rožla novice celan novice novice novice novice.. selcva

Moje ime in priimek:

Poštni naslov:

Telefonska številka:

Lastnoročni podpis:

**Kaj je novega v
naših krajih? Kaj se
je zgodilo ta teden
oziroma mesec?**

**Naročite nas in
izvedeli boste, kako
živijo ljudje v vašem
kraju.**



AVTOR: MARJAN ZORJAN	IZDELO- VALEC OMAR	TOPNIČAR, ARTI- LERIST	OKOLJE	BICIKLIST
ARKADA				
EGIP- TOVSKI BOMBAŽ				
KORALNI OTOK				
TOKOVNI PREK- LOPNIK				
GRŠKI KO- ŠARKARSKI KLUB IZ SOLUNA PIANIST BERTON- CELJ				

RADIO rogla Hvala za sodelovanje na 1. mestu	STOPNJA PRIDEV- NIKA, KI NIMA PRI- MERJAVE	KRAŠKA PLANOTA MED DAL- MACIJO IN BOSNO	GROBO ORIENTA- LSKO DOMAČE SUKNO	ŽAR, ŽARENJE KRAJ PRI GORNJI RADGONI					
NIZOZEMSKI SIR						VODNI VRTINEC			
OBMEJNO NASELJE PRI DRAVO- GRADU						ČAČKA			
KRONIKA						NAŠ SLIKAR MAVEC		KRITIK	RADIO rogla Hvala za sodelovanje na 1. mestu
TANTAL			ARABSKI KNEZ			VIOLINIST OZIM			ITALI- JANSKA IGRALKA MAGNANI
RIMSKA BOGINJA JEZE			KAJNOV BRAT	POKRA- JINA V ETIOPIJI ŠPANSKA NEŽA			KALCIJ		
POZIV						BIVŠI SMUČAR (HANS) SVEČANA OBLEKA			
RADIO rogla Hvala za sodelovanje na 1. mestu	DVOM	MOČ, SILA KAJ ŠELE							
ZVEZA MED KOSTMI						GRŠKA BOGINJA NESREČE			ZAVETNIK KRANJSKE
KARLI ARHAR			STIL ČRNSKE GLASBE AZIJSKA DRŽAVA			UZDA	VLADO ANTOLIČ		
CELJSKA TOVARNA POSODE				LUCIJ VER	NEPRIJE- TEN VONJ ŽENSKI PEVSKI GLAS		NAŠ PESNIK ZAJC		
KONEC GESLA						ANGLEŠKO SVETLO PIVO PRIPOVED. PESNITEV			
ČLOVEK, KI PRAZNUJE SVOJ PRAZNIK									
FRANC. REKA IN DEPARTMA				TEPČEK					RADIO rogla Hvala za sodelovanje na 1. mestu

KRIŽANKA POMLAD 2016

V nagradni križanki izpolnite nagradno geslo, ga napišite na kupon in pošljite na naslov: **Celjan, p. p. 344, 3000 Celje.** Geslo s svojimi podatki lahko pošljete tudi po elektronski pošti na naslov **urednik@celjan.si** ali v sms sporočilu na številko **031 613 321** s ključno besedo **POMLAD 2016** in nagradnim geslom ter vašimi podatki.

Upoštevali bomo vse rešitve, ki bodo na uredništvo prispеле do petka, 22. aprila. Izžrebali bomo 5 nagajencev, ki bodo prejeli nagradni paket medijske hiše Novice.

Nagrajenci križanke bodo objavljeni v prvi majski številki našega lokalnega časopisa – Celjan, Rogaške novice, Sentijske novice, Novice in Bistriške novice. Nagajenci bodo dopise z darilnim bonom prejeli na dom.

Nagradno gelo: _____

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

E-naslov: _____

Izdajatelju priloge POMLAD 2016, podjetju Novice, d.o.o., dovoljujem uporabo osebnih podatkov. Organizator in pokrovitelj se obvezujeta, da bosta osebne podatke skrbno varovala, skladno z Zakonom o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1) (Ur.L.RS, št. 94/2007-UPB1) in Zakonom o elektronskih komunikacijah (ZEKom) (Ur.L.RS, št. 13/2007-UPB1, 110/2009).

KRIŽANKA POMLAD 2016





je
**NAJBOLJ BRAN
TEDNIK**

s sedežem v celjski regiji
in 9 najbolj bran tednik v Sloveniji,
je pokazala nacionalna raziskava
branosti.

Hvala za zaupanje.

Naša najprečja nagrada ste bralci.