

revija za mlade! ★ 4/10 ★ zima 2010

2010

30



Klikni na
interaktivne
povezave!

zdrav.si?

VEGI RESNICE in ZMOTI, TUMBLR
& NAŠI ZGODBE 2010



NEJOLGOČASNO
NOVO
PUSTOLOVSKO
MAGIČNO
NOVO LETO 2011



26+ EKIPA
EJ!KARTICE
EVROPSKE KARTICE ZA MLADE

26 = 30!

Nimaš še 30 let? Potem imamo dobro novico zate: tudi po 26. letu si lahko privoščiš vse ugodnosti, ki jih nudi **osnovna EJ!Kartica*** vse do 30. leta!



Na www.EJKartica.si najdeš najbolj svežo zbirko vseh aktivnosti in ugodnosti programa EJ!Kartica v Sloveniji. Spletna stran www.europeanyouthcard.org pa ti bo v veliko pomoč pri načrtovanju "budget" potovanja po Evropi.



www.EJKartica.si/30let



*Pozor: partnerska SŽ-EJ!Kartica je še vedno na voljo samo do 26. leta!

kazalo

26!

EJKArtica novice

EJKArtica projekti
EJKArtica popusti
EJKArtica natečaji

4

hokus-fokus

stres za telebane
zamenjam čokolado za solato
v boju za O₂
potuješ brezskrbno?
ko te nekaj zviije ... brez statusa

6

na tigrh

na silvestrovanje z vlakom

12



13

gravitacija

vegi ja? vegi ne?



eko

eko spletna skupnost

14

15

moveit!

Ljubljana z okolico



kult+glasba!

nova glasba

17

16

kult+čluga

dogodki po Sloveniji
dogodki po Evropi

kult+knjige

najboljše zgodbe 2010

18

19

klikogram

tumblr

★ Revija 26! izhaja v okviru programa EJKArtica - evropske mladinske kartice (do septembra 2009 imenovane EURO<26) in je namenjena vsem mladim do 30. leta. ★ **REVJA 26! / 26! MAGAZINE** ★ št./no. 4/10
★ **IZDAJATELJI/PUBLISHERS:** MOBIN (prej MOVIT-EURO<26), Gosposvetska 10, Ljubljana, Slovenia
★ **ODGOVORNA OSEBA/MANAGING DIRECTOR:** Janez Plevnik ★ **UREDNIK/EDITOR:** Moja Opara ★ **OGLASNO TRŽENJE/ADVERTISING:** info@EJKArtica.si, tel: 01 23 22 312, www.EJKArtica.si ★ **OBlikOVANJE/DESIGN:** Nina Hočevar ★ **NASLOVNICA/COVER PHOTO:** Bryan Gosline, Flickr
★ **LEKTORIRANJE:** Špela Janežič ★ **ARHIV REVJE 26!:** www.EJKArtica.si/revija26
★ MOBIN, Ljubljana je član organizacije EYCA, priznane s strani Sveta Evrope. Mnenja in stališča avtorjev člankov ne odražajo vedno stališč uredništva in organizacije. ★ Razvid medijev MK: 1168

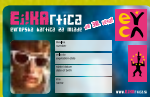
HEJ!

Zima: kuhano vino, vonj po cimetu, prežanje snežakov, veselo novo leto... in še: četrta letošnja spletna številka revije **26!**, namenjena vsem mladim do 30. leta. Tudi tokrat ponuja slastne zanimivosti, tako da kar miško v roke in podrobno razišči revijo (preveri tudi **interaktivne povezave** pod slikami in pod poudarjenimi besedami, kjer lahko dobiš več informacij o določeni temi).

Ej!KAr+ica ★ EVROPSKA KARTICA ZA MLADE

Hm, Ej!KAr+ica? Kaj že to je? Verjetno ti je bolj poznana pod imenom EURO<26, ki je bil v uporabi do septembra 2009. Se ti nebo ni nič bolj razjasnilo? Beri dalje...

Torej, mednarodni projekti in nagradni natečaji za mlade, informacije o dogodkih, več kot 100.000 popustov po Evropi in Sloveniji, gratis rezervacija prenočišč Hostelworld ... vse to je mogoče samo z dvema Evropskima karticama:



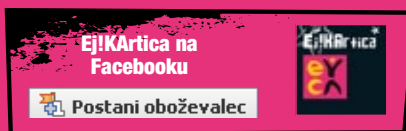
do 30. leta!
★ **Ej!KAr+ica** (prej EURO<26): ošnovna kartica nudi vse zgoraj naštetu



do 26. leta!
★ **SŽ-Ej!KAr+ica** (prej SŽ-EURO<26): partnerska kartica nudi vse, kar ima osnovna, in še:
- **30 % popust** na vlakih po Sloveniji ter
- **25 % RAILPlus** popust na vlakih med najmanj dvema državama!

RAILPLUS

Več informacij o popustih, prodajnih mestih in druge dobre namige najdeš na www.EJKAr+ica.si



EJ!KA ZAVAROVANJE - PREKLIC!

Vse imetnike Ej!Kartic moramo žal obvestiti, da **od 19. novembra 2010 Ej!KA zavarovalni paket oz. zavarovanje**, ki je bilo vključeno v vse kartice, izdane po 1. oktobru 2010, **ne velja več**. Prav tako od istega datuma ni več mogoče uveljavljati posebnega popusta pri CORIS zavarovanju za tujino z asistenco. Več o tem si lahko prebereš **tukaj**. Iskreno se opravičujemo vsem, ki so nameravali izkoristiti omenjeno zavarovalno ponudbo.

OSNOVNA EJKAr+ica DO 30. LET!

V večini od **41 evropskih držav**, ki izvajajo program Evropskih mladinskih kartic (do sedaj poznanih kot EURO<26) v okviru Zveze evropskih mladinskih kartic (EYCA), se je starostna meja za imetnike kartic dvignila na 30 let. V Sloveniji to velja od letošnje pomladi in sicer za **osnovno Ej!KAr+ico**. Osnovna Ej!KAr+ica bo gotovo prišla prav v dodatnih štirih letih, sploh zato, ker NI vezana na status (študent, dijak, zaposlen). **Pozor: partnerska SŽ-Ej!KAr+ica je še vedno na voljo le do 26. leta.**

Povišanje starostne meje pa pomeni tudi **spremembe pri popustih**. Najbolj svež, še hrustljav seznam si poglej na www.EJKAr+ica.si v iskalniku popustov. Jato takih popustov, ki so ravno pravi za zimsko potepanje in aktivni prosti čas smo zate nalovili tukaj spodaj.

TOP ZIMSKI POPUSTI ★ Slovenija

★ **Alpe Šport Vančar** **15 %** na sankanje

★ **Penzion Stare Bohinj** **15 %** na namestitev

★ **Apartmaji Tubej Kobla** **10 %** na smučarske karte, snežni rafting, smučarsko šolo, izposajo smuči in sani, na nočitve daljše od 3 dni

★ **Eskimska vas Krvavec** **10 %** na namestitev v Eskimski vasi

★ **ŠČD Sava** **10 %** na program turnega smučanja in alpinizma

★ **Nastanitve Hit Holidays Kranjska Gora** **10 %** na veljavne ponudbe, ki vključujejo bivanje

★ **Pac Sports** **10 %** na ledeno plezanje, zimsko gorsko kolesarjenje, snežni rafting, krpljanje in sankanje

★ **Zadruga Avantura** **10 %** na dnevno in nočno sankanje (vsak dan razen sobote)

VSI ZIMSKI POPUSTI



ALI VEŠ, DA:

- ★ je osnovna EJKArtica na voljo do **30. leta**?
- ★ lahko s svojo kartico koristiš popuste po vsej Sloveniji (www.EJKArtica.si)?
- ★ je tvoja kartica še kako uporabna tudi v tujini (www.europeanyouthcard.org)?
- ★ redno skrbimo za nove super popuste?

NAJ PROJEKT ZA MLADE 2009 - REZULTATI

V okviru natečaja Naj projekt za mlade 2009, ki je potekal pod okriljem projekta ZavednoMLADI, smo na festivalu LUPA 30. septembra



2010 na Prešernovem trgu v Ljubljani podelili priznanja najboljšim mladinskim projektom s področja sociale, državljanstva in kulture, ki so se zaključili leta 2009. Priznanja je podelil Zlatko, ambasador mednarodnega leta mladih. Naziv Naj projekt za mlade 2009 so prejeli:

- ★ projekt **'Naredi si svojo!'** - neformalna skupina Mavrica;
- ★ projekt **Državni kviz 'Mladi in kmetijstvo'** - Zveza podeželske mladine Slovenije;
- ★ projekt **'Divided God'** - KUD Pozitiv in Dijaški dom Ivana Cankarja.

Natečaj Naj projekt 2009 koordinira zavod MOBIN v sodelovanju z Mladinskim svetom Slovenije in društvom ŠKUC. Potekal je v okviru projekta **ZavednoMLADI** oz. projekta senzibiliziranja javnosti za teme mladih, ki ga delno financira EU iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport.

KRATKA ANKETA!

Vzelo ti bo manj kot par minut časa, nam pa bo pomagalo, da aktivnosti in ponudbo čim bolj prilagodimo tebi in drugim imetnikom EJKArtic! Anketo najdeš **tukaj**. Hitro miš pod roke!

TOP EVROPSKI POPUSTI ★ Srbija

Montenegro Airlines	30-40 % na transportne storitve
Rezime rent a car	20 % na rent-a-car
Caffe Teatar, Old town Pub, Restavracija 2 bela goluba, Sport+ coffee	10 % na vso ponudbo
ETC Hostels, Hostel Febani, Hostel Centar	10 % na nočitve
Hotel Slavija	15 % na nočitev z zajtrkom
Hotel M	50 % na nočitve

IMFD: www.euro26.rs in www.europeanyouthcard.org

NOVI EJKArtica POPUSTI

NARAVNA PREHRANA: Opcija

Trg OF 6, Ljubljana / 01-620-92-57

15 % na vso ponudbo hrane

www.opcija.si

MLADINSKO PRENOČIŠČE: MC Hostel Brežice

Gubčeva 10a, Brežice / 0590 83790

10 % na nočitev v mladinskem hotelu

www.mc-hostel.si

VODNI ŠPORTI: Športna agencija Hydromania

Ledina 3, Bovec / 031 808 075

20 % na rafting, **15 %** na soteskanje, rečni bob in kajak, **10 %** na izposajo koles in štirikolesnikov

www.hydromania.si

AVTOŠOLA: Avtošola Sanela

Ljubljanska cesta 2a, Koper

50 % popust za CPP in **15 %** popust za ure vožnje

www.avtosola-sanela.si



WWW.EUROPEANYOUTHCARD.ORG

Na www.europeanyouthcard.org pred potovanjem preveri, kje lahko izkoristiš popust pri prevozih, v hostlih, restavracijah in pri drugih popotniških zadevah! Vseevropska spletna stran Evropske mladinske kartice je namenjena vsem, ki so stari manj kot 26 let (ponekod – tudi v Sloveniji – že do 30 let) in želijo vedeti več o 100.000 popustih, ugodnostih in aktivnostih Evropske kartice za mlade. Vse informacije so v angleščini.

www.europeanyouthcard.org

REZERVACIJE PRENOČIŠČ HOSTELWORLD

EJKArtice nudijo tudi možnost brezplačne rezervacije prenočišč HOSTELWORLD po celem svetu (samo preko spletne strani www.EJKArtica.si). Za potrditev rezervacije je potrebno poravnati predplačilo (10 % cene nočitve) s kreditno kartico. Ostalih 90 % plačaš ob prihodu v prenočišče.

www.EJKArtica.si/hostelworld



foto: Erik Gustafsson (Flickr)

POGLOBLJENA +TEMA

STRESE

Naše telo res prenese marsikaj. Stres, hitro prehrano, čas prednovoletnih zabav z nabitim urnikom ponočevanj, alkoholne in nikotinske substance, pa gensko predelano hrano in škodljive snovi, ki jih (ne)vede vnašamo v telo s hrano ali skozi kožo s kozmetiko. No, potem je tukaj še šport – ja, šport lahko škodi zdravju, če nisi z glavo pri stvari. Nategnjene vezi, udarnine, zlomljeni ali izpahnjeni udi namreč niso nujno zlo pri športu, v veliko primerih se jim da preprosto izogniti. V veselem decembru pa nam grozi še koma zaradi prekomernih prazničnih pojedinj.

Koliko zavestnega zlorabljanja telo dejansko lahko prenese, niti ne vemo, dokler se telo ne odzove v obliki bolezni. Če imaš srečo, potem je to le lažji prehlad ali kakšna druga blaga oblika bolezni. Tako ti telo sporoča, da nekaj ni v redu, da potrebuje počitek ali kar ponovni zagon. Čas je, da razmisliš, kaj telesu manjka in česa je bilo preveč, ter čim prej ukrepaš. Če taka sporočila prevečkrat ignoriraš, se lahko to manifestira v hujši obliki: sladkorna bolezen, hude kronične migrene ali celo rakava obolenja.

Telo je visokosofisticiran stroj, za katerega še nimamo natančnih navodil. Jasno pa je, da ga je treba kot vsak živ organizem primerno vzdrževati – čim manj škodljivih snovi in ne pretiravati s prekomernim vnašanjem dobrih snovi. No, v prihajajočih prazničnih dnevih lahko sicer rečem samo: »Veliko sreče!« In kako se izogniti želodčni komi zaradi prazničnih pojedinj? Japonci pravijo "hara hachi bu" ("Jej, dokler nisi do 4/5 poln."). Torej: poskusi oditi od mize, ko si še malenkost lačen. ★



STRES za TELEBANE

DVA IZPITA V ENEM DNEVU, SEMINARSKA NALOGA DO NASLEDNJEGA TEDNA, ŠTUDENTSKO DELO VSAK DRUGI DAN IN VAJE OB PETIH POPOLNOVE ...

Potem so tu še težave z izbiro primerne teme za diplomsko nalogo glede na želen podiplomski študij, za katerega se, mimogrede, roki za prijavo približujejo z neizmerno naglico, ter vedno prisotna, in zdi se, da v 21. stoletju vseskozi naraščajoča, negotovost glede razpoložljivosti zaposlitve po študiju. Pa naj še kdo trdi, da je študentsko življenje ena sama velika zabava; saj ne rečem, nedvomno ima svoje prednosti, ampak treba je priznati, da je občasno tudi precej stresno.

STRESS? KAKŠEN STRES?

Poglavitna težava stresa pa ni le stres sam, ampak mnenje, da je to nekaj marginalnega in nepomembnega. Občutke nelagodja, vzkipljivost, preobčutljivost, nespečnost, prevelik tek ali pomanjkanje le-tega vedno znova potiskamo ob stran z argumenti, da manjka samo še dober teden do konca izpitnega obdobja oziroma kakšen mesec, dva do zaključka diplomske naloge ali pa ga preprosto sprejemamo kot neizbežen del študijske izkušnje.

'STRESNE' POSLEDICE

Slednje sicer drži; stresu se ob današnjem čedalje hitrejšem tempu življenja ne da izogniti, še kako pomembno pa se ga je zavedati in razviti primerna

orodja za njegovo blažitev. Namreč, vodi lahko v motnje razpoloženja, depresijo, anksiozne motnje, povišan krvni tlak, razbijanje srca, težave s spanjem, prebavo, motnje hranjenja, slab spomin in podobno. Poleg tega pa ima tudi izjemno negativen vpliv na posameznikovo produktivnost; v deželah Evropske unije je namreč od 50 do 60 odstotkov izgubljenih delovnih dni posledica preobremenjenosti oziroma negativnih vplivov stresa.

VZEMI SI ČAS!

Slednje je prav neverjetno, sploh glede na dejstvo, da so informacije o obvladovanju stresa vseprisotne; dostopne s pomočjo parih klikov, prek letakov v vsaki lekarni in ambulanti in v številnih priročnikih. Eden izmed večnih je nedvomno Obvladovanje stresa za telebane. Po drugi strani pa ne gre ravno za reševanje diferencialnih enačb: treba je prepoznati stres, si vzeti čas zase in za rekreacijo, pa naj bo to klasičen tek ali bolj novodobne tehnike sproščanja v stilu meditacije in joge, ter ne nazadnje dobra organizacija in zdrava prehrana.



IN ZEMLJA SE VRTI NAPREJ...

In vem, vse, kar sem pravkar zapisala, zveni kot ena izmed tistih fraz, ki je tako dolgočasno vseprisotna, da jo po navadi preskočiš, kar pomeni, da težava ni ravno pomanjkanje informacij. Gre za preoblikovanje in ponovno začrtanje osebnih prioritet, kar pomeni, da se je treba znati postaviti na prvo mesto. Vzeti si čas za kavico v Stari Ljubljani, dobro kosilo, pijačo v soboto zvečer ali občasen obisk gledališča nikakor ne pomenijo, da se bo svet kar ustavil. Brez skrbi, obodna hitrost Zemlje ob ekvatorju znaša konstantnih 465,12 m/s. ★

- ★ E-zdravje o stresu: **HLIK!**
- ★ Premagovanje stresa – video: **HLIK!**
- ★ Stres in mladi: **HLIK!**

Zamenjam ČOKOLADO ZA SOLATO

V SLOVENIJI IMA DANES POVEČANO TELESNO TEŽO 15 DO 17 ODSOTKOV MLADOSTNIKOV, 500 OTROK IN MLADIH IMA SLADKORNO BOLEZEN, KI JO MED DRUGIM POVZROČA DEBELOST. VSAKO LETO JIH NA NOVO ZBOLI DO 50. PRECEJ MRHA PROJEKCIJA.

Prekomerno telesno težo in debelost lahko nedvomno uvrstimo med pomembnejše bolezni moderne dobe. V zadnjih letih namreč predvsem v t. i. industrializiranem svetu pridobivata čedalje večje razsežnosti. Vedno bolj so prizadeti tudi otroci in mladi.

PREPROSTA MATEMATIKA?

Zdi se, da problematike preprosto ne razumemo dovolj, da bi jo znali rešiti. Ker je na prvi pogled videti precej preprosto; na eno stran postaviš vsesplošno znane vzroke, kot so premalo gibanja, kalorijsko preveč bogata hrana in prazne kalorije, skratka popolnoma spremenjena način in ritem življenja, ter na drugo iz slednjega izvirajoče rešitve, torej povečano količino gibanja in omejevanje vnosa kalorij. Tolikokrat se zatrjuje, da gre le za preprosto matematiko, plus minus. Poraba presežka.

AMPAK ČE JE TAKO PREPROSTO ...

... zakaj ne deluje? Mogoče zato, ker ne govorimo o avtomatiziranih računalniško vodenih odločitvah; prehranjevanje je resda vgrajena biološka potreba, ampak kot taka močno vpeta, prepletena in pogojena z različnimi čustvenimi dejavniki, ki velikokrat prevzamejo mesto razuma pri sprejemanju relevantnih odločitev. Ker so nadalje prehranjevalne in gibalne navade povezane s številnimi drugimi vidiki posameznikovega življenja, so del dnevne rutine.

In ko torej želiš zamenjati ocvrta krompirček in čokolado za zeleno solato, ne gre le za dejstvo, da je zelena solata preprosto dolgočasna in da ravno na dan, ki si ga določil za prvi dan



rednega teka, zunaj sneži, temperatura pa je padla pod ničlo. Gre za veliko več. Agonija in stres, povezana z debelostjo, se s vsakim poskusom hujšanja potencirata. Z vsakim neuspehom pridobljeni kilogrami zasedajo mesto izgubljene samozavesti. S posledičnim stigmatiziranjem in nerazumevanjem s strani okolice ... ali res moram nadaljevati?

Tok razmišljanja je jasen; moderen stil življenja je poglavitni vzrok za prekomerno težo in obenem poglavitna omejitev pri njenem reševanju; pop kultura in zabavna industrija in, priznajmo si, družba nasploh povezujejo urejen videz, vitkost z uspehom, vitalnostjo, produktivnostjo, odločnostjo. Odstopanja ni, razumevanja zanj še manj. Ali pač? ★

★ **Nasveti o zdravi prehrani: KLIK!**

★ **Članki in forum o zdravi prehrani: KLIK!**

★ **WHO o debelosti: KLIK!**

EMERGENCY POPUST ZA NARAVNO PREHRANO:

★ **OPCIJA naravna prehrana, Ljubljana KLIK!**

15% na vso ponudbo hrane - sendviče, baguette, juhe in kaše, solate, sadje, sladice

V boju za O₂

ČE ŽELI TOBAČNA INDUSTRIJA OBORŽATI ISTO PRESTIŽNO RAVEN DOBIČKONOSNOSTI, MORA ZA VSAKEGA UMRLEGA KADILCA PRIDOBITI VSAJ 1 NOVEGA, TOREJ MORA TOBAK SAMO V SLOVENIJI NA DAN ZASVOJITI VSAJ 8 NOVIH KADILCEV ALI 250 LJUDI NA MESEC.

V svetovnem merilu pa mora tobačna industrija pridobiti vsaj 14 tisoč novih kadilcev na dan. Zato je boj tobačne industrije ob visoki smrtnosti kadilcev neizprosna, njene metode pa vse bolj prefinjene. Kljub zakonski omejenosti in prepovedi oglaševanja tobačnih izdelkov se tobačna industrija pri pridobivanju novih uživalcev poslužuje posrednega oglaševanja v filmih, na prireditvah za mlade in na družabnih omrežjih. Sponzorstva raznim dogodkom in prireditvam s strani tobačne industrije, pa so po zakonu prepovedana, pa zamenjujejo donatorstva.

HELP V BOJU ZA O₂

Kljub temu se je v zadnjih 14 letih delež kadilcev v Sloveniji zmanjšal za 10 odstotkov. K temu so v večji meri pripomogle zakonska ureditev ter različne iniciative, ki ozaveščajo o nevarnostih kajenja. Med slednje sodi tudi kampanja Evropske komisije **HELP – Za življenje brez tobaka**, ki na potujočih stojnicah s pomočjo aktivistov projekta »O₂ za vsakega«, ki izvajajo meritve ogljikovega monoksida v

izdihanem zraku, svetuje, kako opustiti oziroma ne začeti z uživanjem tobaka, in ozavešča o nevarnostih in pasteh kajenja.

SI ZA O₂?

HELP najdeš na spletni strani www.help-eu.com, kjer za najbolj priljubljeno temo velja Opustitev kajenja in še posebej HELP-ov e-mail program, na katerega se je prijavilo več kot 200 tisoč Evropejcev in ki te spodbuja in ti svetuje pri opuščanju kajenja. Lahko se tudi preizkusiš v odvisnosti od tobaka, se nasmeješ ob absurdnih namigih, ki ti jih sporočajo drugi uporabniki, prebereš besede strokovnjakov ali poiščeš pomoč za opustitev kajenja.

SI VEDEL, DA ...

- ★ **tobak zmanjšuje okus, vonj in aromo?** Tobak škodi telesu tako od znotraj kot od zunaj, saj škodi lasem in izsuši kožo, po drugi strani pa povzroča tudi okvare dihal, znižuje sposobnost za ukvarjanje s športom, povzroča impotenco in težave pri nosečnosti.
- ★ **je tobak škodljiv za ljudi okoli kadilca?** Zrak okolice v prisotnosti kadilcev vsebuje okrog 4000 kemikalij, tudi nekaj takih (benzol, kadmij, formaldehid), ki

so soodgovorne pri nastanku raka. Ko povabiš prijatelja nekadilca, naj gre s tabo na cigareto v zaprt prostor, ga dejansko izpostaviš vsem posledicam kajenja in ogroziš njegovo zdravje.

- ★ **cigarete lahko hitro izpraznijo tvojo denarnico?** Če prešteješ, koliko cigaret pokadiš dnevno, ugotoviš, da bi si za ta denar na leto lahko privoščil že kar lepe počitnice.
- ★ **se vsako leto za zdravljenje bolnikov, ki zaradi kajenja obolevajo za rakom in boleznimi, porabi veliko državnega denarja?** Porabljeni denar je tudi tvoj. Ali ne bi raje ta denar namenil za kakovostnejše šolstvo ali za večje možnosti zaposlovanja mladih?
- ★ **je tobak vsako leto kriv za smrt na tisoče ljudi?** Enemu od desetih kadilcev se življenjska doba skrajša za 20 let.
- ★ **je tobak droga, ki vodi v odvisnost?** Obenem odpira vrata drugim odvisnostim. Večina tistih, ki so odvisni od alkohola ali drugih drog, je začela s tobakom.
- ★ **tobak danes ni več v modi?** Ljudje se vedno bolj zavedajo nevarnosti, ki jih kajenje predstavlja, kadilec pa se zdi neodgovoren človek, ki ga ne skrbi niti za sebe niti za druge. ★



POTUJEŠ

BREZSKUPNO?

KER MIKOLI NE VEŠ, KJE IN KDAJ SE TI LAHKO PRIPETI NEZGODA, JE PRED ODHODOM V TUJINO PAMETNO RAZMISLITI O MOŽNOSTIH ZAVAROVANJA.

Za Evropo imaš na voljo zdravstveno zavarovanje Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZZ), za ves svet pa turistična zavarovanja, ki jih ponujajo zavarovalnice na trgu.

EVROPSKA KARTICA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA

ZZZS nam nudi **Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja**, ki jo dobimo brezplačno in je veljavna do enega leta od datuma izdaje v državah članicah EU in EGP ter Švici, na Hrvaškem in v Makedoniji. Njen namen je kritje stroškov nujne medicinske pomoči v omenjenih državah.

TURISTIČNA ZAVAROVANJA

Turistična zavarovanja so veljavna po vsem svetu in ti poleg 24-urne asistencije v tujini krijejo stroške oz. storitve, ki ne zahtevajo nujne (medicinske) pomoči, temveč so lahko tudi posledica nezgode ali bolezni. Sem zavarovalnice uvrščajo med drugim plačilo stroškov zdravniške in bolnišnične oskrbe, prevoz ponesrečenca, organizacijo povratka v domovino, oskrbo z zdravili ... Nekatera turistična zavarovanja nudijo tudi zavarovanje prtljage in osebni stvari, zavarovanje prekinitve potovanja ali kasnejše vrnitve

z njega, zlorabe plačilnih kartic in stroškov izdelave novih osebnih dokumentov.

Cene zavarovanj variirajo in so odvisne od višine kritja. Pri odhodu v dražje svetovne države je smiselno preučiti možnosti dvojnega ali trojnega kritja. Zavedati se je treba, da je za ekstremne športe običajno potrebno doplačilo, večina zavarovalnic pa ne krije stroškov, ki nastanejo ob poškodbah pri padalstvu, letenju z jadralnimi letali, alpinizmu, v primeru potresa, vojn ...

KAKO UVELJAVITI ZAVAROVANJE?

Če zdravnik, ki opravi storitev, ne upošteva tvoje zavarovalne police, zavarovalnice svetujejo, da stroške poravnáš sam, skrbno shraniš račune, nato pa ob povratku v domovino od zavarovalnice zahtevaš povračilo stroškov.

ZAVAROVATI ALI NE?

Skleniti zavarovanje ali ne je odvisno od narave tvojega obiska tuje države, in tudi od destinacije same. Obisk



zdravnika v nekaterih državah je lahko smešno poceni, medtem ko je treba v ZDA, Švici in Skandinaviji pogledati kar globoko v denarnico.

Ne glede na tvojo odločitev se moraš zavedati, da lahko za varnost največ storiš sam. Če se odločiš za sklenitev zavarovanja, je bistvenega pomena to, da moraš zavarovanje skleniti pred odhodom v tujino, sicer bo le-to neveljavno. Pa srečno. ★

Nekaj ponudnikov turističnih zavarovanj:

- ★ **Vzajemna Tujina: KLIK!**
- ★ **CareMed (STA): KLIK!**
- ★ **Coris: KLIK!**
- ★ **Zavarovalnica Triglav: KLIK!**
- ★ **Zavarovalnica Maribor: KLIK!**
- ★ **Zavarovalnica Generali: KLIK!**

Ko te nekaj zviije ...

ZDRAVSTVENO ZAVAROVANJE JE NAJBRŽ
RES ZADNJA STVAR NA SVETU, ZA
KATERO TE SKRBI ... DOHLER SE ŠOLAŠ.

BREZ STATUSA

tekst: Mateja Pačnik * foto: andrew stemmetz & Steve Rhodes (flickr)

Ob zaključku šolanja pa si je treba urediti svoje zdravstveno zavarovanje, če ne želiš kar naenkrat plačevati zdravstvenih uslug.

Predstavlja si, da doživiš prometno nesrečo in si v njej poškodovan. Potrebna sta prevoz v bolnišnico in zdravljenje, ti pa nimaš urejenega zdravstvenega zavarovanja. Cena je v tem primeru vrtoglava, odšteješ lahko tudi 10 tisoč evrov. Zdravstveno zavarovanje ti zagotavlja varnost v času bolezni ali poškodbe tako, da krije stroške, ko zbolíš, se poškoduješ ali potrebuješ druge zdravstvene usluge.

status in starost. Zavarovanim osebam omogoča uveljavljanje pravic do zdravstvenih storitev, zdravil, medicinsko-tehničnih pripomočkov ter do denarnih nadomestil, kot so nadomestilo plače med začasno zadržanostjo od dela, pogrebna in posmrtnina ter povračilo potnih stroškov v zvezi z uveljavljanjem pravic do zdravstvenih storitev. Več o tem, kako se vključiš v obvezno zdravstveno zavarovanje, si lahko prebereš **tukaj**.

... IM PROSTOVOLJNO

Treba je vedeti, da obvezno zavarovanje ne krije vseh finančnih stroškov, ki nastanejo ob zdravljenju (razen tistim, ki se redno šolajo). Prostovoljno zdravstveno zavarovanje krije del stroškov zdravstvenih storitev, ki jih obvezno zavarovanje ne pokriva v celoti, to so stroški za ortopedske pripomočke, prevoz z reševalnim vozilom, dializo, zoboprotetično zdravljenje, presaditev organov ... Zavarovanje je prostovoljno, z njim se lahko izogneš višjim stroškom zdravniškega zdravljenja, obiska zdravnika ali nakupa zdravil. Cene prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja se med ponudniki ne razlikujejo veliko, in sicer povprečna cena mesečne premije znaša 24 evrov. Nekatere zavarovalnice ponujajo tudi tridstotni popust



za tiste, ki sklenejo zavarovanje prek spleta. Prostovoljno zdravstveno zavarovanje izvajajo na podlagi Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju naslednje zavarovalnice:

 **Adriatic Slovenica, Triglav in Vzajemna.** ★

PLEASE
DON'T HIT ME

I'M NOT 100% SURE ABOUT MY COVERAGE

Zdravstveno zavarovanje delimo na obvezno in prostovoljno. Obvezno zavarovanje izvaja **Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije**, prostovoljno pa izvajajo druge zdravstvene zavarovalnice.

OBVEZNO ...

Obvezno zdravstveno zavarovanje se izvaja po načelih socialne pravičnosti in solidarnosti, torej so do zdravstvene oskrbe upravičeni vsi, ne glede na socialni

Ma silvestrovanje z vlakom

MOGOČE SI TOKRAT ŽELIŠ DOŽIVETI SILVESTROVO DRUGAČE – ŠE VEDNO SICER POD ZVEZDAMI, VEMAR S PRIDIKOM TUJINE.

SALZBURG

To mesto, ki je še vedno relativno blizu, očara tudi sicer, brez novoletnih okraskov in številnih lučk. A ko zaživi v novoletnem ozračju, ko s stojnic zadiši po kuhanem vinu, je še toliko bolj vabljivo. Med 21. uro zvečer in 4. uro zjutraj bo staro mestno jedro spremenjeno v zabaviščno cono z odri, na katerih bodo nastopali številni izvajalci in zabavali mimoidoče. In ob polnoči bo seveda nebo razsvetlil ognjemet.

DUNAJ

Silvestrovo na Dunaju bo gotovo prav tako nepozabno. Mestno jedro bo postalo zabaviščna cona že ob drugi uri popoldne in zabava bo trajala do druge ure ponoči. Dvesto do tristo tisoč udeležencev se bo zabavalo ob številnih odrih ali s plesom na ulici. Za pijačo in jedačo bodo skrbeli pod šotori.

ZVEZE IN CENE

Zveze z vlakom med Ljubljano in **Salzburgom** ter **Dunajem** so ugodne, prav tako tudi cene. Če se odpraviš na pot s skupino prijateljev, je cenovno najugodnejša ponudba City Star. Tisti, ki se bodo za pot odločili najhitreje, pa si bodo lahko kupili vozovnice SparSchiene. In potem, ko si boste s prijatelji v Mozartovem ali

Straussovem mestu nazdravili s penino, boste ob vrnitvi v Slovenijo lahko prijetno zadremali na vlaku.

2 VLAKOM ZA NOVO LETO V BEOGRAD

Tudi za letošnje novo leto turistični agenciji CMT in Supratravel načrtujeta vožnjo posebnih vlakov, s katerima se lahko odpraviš na silvestrovanje v Beograd. Iz Ljubljane bosta vlaka odpeljala 29. decembra ponoči. Vrnitev bo 2. januarja. Beograd je seveda zanimiv tudi za koga, ki si tam želi organizirati zabavo po svoje. Cenovno najugodnejša ponudba je **70 – odstotni popust** za potovanja skupin v Srbijo (do 20 let). Če si starejši od 20 let, si lahko kupiš vozovnico **Beograd Spezial**. Potovanje v eno smer v 2. razredu stane 25 evrov. Število sedežev po tej ponudbi je omejeno. Za tiste, ki bi potovali v manjši skupini, pa je primerna ponudba **City Star International**.

DRUGE DESTINACIJE

Če te zanimajo druge prestolnice pa lahko izbiraš med številnimi nizkocenovnimi železniškimi ponudbami - Smart, Spar in Special: **KLIJ!** ☆

S POPUSTOM NA DAVIDA GUETTA

V Slovenijo prihaja največji svetovni pop zvezdnik med didžeji, ki bo 17. decembra stožiško areno spremenil v največji svetlobni in zvočni dvoranski spektakel v Sloveniji. Zadnji nastop Davida Guetta leta 2008 so zaznamovali navdušenci, ki so ostali pred nabito Ambasadu Gavioli, obsedno stanje na obalnih cestah, vsi, ki pa jim je uspelo priti na zabavo, pa še danes o njej govorijo le v presežnikih. Letos se David Guetta vrača kot eden največjih svetovnih glasbenikov tega trenutka, s petimi nominacijami in enim osvojenim grammyjem. Guetta uživa sloves zvezdnika, ki nastopa v največjih svetovnih glasbenih arenah, in je eden najbolj iskanih sodelavcev največjih glasbenih zvezd.

Vstopnice lahko dobiš za **35 EUR** v info centrih SZ v Ljubljani, Mariboru ali Celju, kjer ti bodo podarili še **kupon za 50 odstotni popust** pri nakupu železniške vozovnice za dve osebi na vseh vlakih na progah Slovenskih železnic. Na dan koncerta pa ti ob predložitvi vstopnice za koncert ponujajo kar **75 odstotni popust** za potovanje z vlakom do Ljubljane. Kako do športnega parka Stožice, si lahko ogledaš **tukaj**.



Veči ja?

VEGI NE?

**VEGETARIJANSTVO,
POTREBA, RELIGIJA ALI
ZGOLJ MODNA MUHA?
KAKOR ZA KOGA.**

Obstaja že skoraj nepregledna horda vegetarijanskih sekt, ki se vsaka po svoje trudijo prepričati potencialne blazneže v svojo pristnost in obljublajo kakovostnejše življenje. Ampak v čem je bistvo?

Smo generacija razvajenih »egotripov«, kjer štejeta le lasten užitek in korist. Torej jemo zato, da zadovoljimo svoje gurmanske potrebe, ne glede na to, kako sprevržene so metode pridelovanja hrane. Redko prideta pri izbiri hrane na vrsto preudarnost in – ojoj – sočutnost do žive materije.

GRE RES SAMO ZA MUHO?

Desetletja se vrtijo, hipiji so le še beden zapis v zgodovini klošarjev in biti vegetarijanec že dolgo ni več primerljivo s cepetavim pubertetniškim uveljavljanjem lastne identitete, saj je vegetarijanstvo ravnodušno sprejeto splošno dejstvo, ki ti ne prinese nobenih omembe vrednih ugodnosti pri prebijanju ledu z molčečim sogovornikom. Če si zamislimo še tipičen začetniški vegetarijanski meni, ki ga zastopajo do nerazpoznavnosti razkuhana zelenjava, derivati industrijske soje in začinjeno samo s ščepecem soli, potem ni daleč ugotovitev, da postati vegetarijanec zahteva

precej odpovedovanja in zapletov, še posebej če živiš med "antivegiji". In kaj ima kdor koli od tega, če nekdo mutira iz vsejedega mesojedca v vegetarijanca? Mračnjaško nastrojeni zagrenjenci bi s prsti kazali na pridelovalce, predelovalce in prodajalce zdrave hrane, saj so pridelki, ob katerih se vegetarijancem cediijo sline, sumljivo dražji od klasičnih gensko manipuliranih pesticidnih kolegov. A ni tako preprosto.

PRESODKI IN DEJSTVA

Predsodkov o vegetarijanstvu kar mrgoli in ne kaže, da jih bo kdaj zmanjkalo. Pa pogledajmo kako dejstvo: za 18 odstotkov vseh izpustov CO2 so zaslužni »izpusti« živali, namenjenih za zakol! In zakaj ZDA niso ratificirale **Kjotskega sporazuma**? Očitno je hiperprodukcija podkožnega sala (posredno, prek kalorijskih orgij živalskega izvora) pri Američanih temeljna demokratična vrednota in ogrožanje le-te predstavlja skoraj teroristično grožnjo.

Kaj pa predsodki o pomanjkanju železa, beljakovin, aminokislin pri vegetarijanski prehrani? Že kar nekaj časa na vseh ravneh ovržene hipoteze. Ampak kako je potem mogoče, da se še vedno najdejo »modeli«, ki nam prodajajo desetletja stare buče? Se zgodi. Znanstvene raziskave potrjujejo dejstvo, ki ga narekuje tudi zdrava kmečka pamet: ni pomembno, ali so snovi prišle

v telo kot živalska ali rastlinska hrana. Pomembno je, da telesu zagotovimo vse potrebne snovi, spet zdrava kmečka logika pa nam šepeta, da ne more biti nič narobe, če vnesemo v telo čim manj škodljivih snovi. In kje je največ »packarij«? V poceni hrani, kjer cenena hiperprodukcija pogojuje maksimalno izkoriščanje virov. Narava ima že od nekdaj svoj tempo in izsiljevanje pospeškov nujno prinese učinek bumeranga. Tudi v kmetijstvu se vse vrti v spirali dobičkonosnosti in le redke so izjeme, ki pridelovanje hrane še dojemajo v duhu prapotrebe po preživetju. **Več resnic in zmot o vegetarijanstvu.**

MESO: JA ALI NE?

In spet smo na začetku dileme: meso ali brez njega? Ni bistveno, pri prehrani gre za utrip med našim telesom in zaužito materijo, ki delujeta v različnih okoliščinah (starost, fizična struktura telesa, krvna skupina, količina gibanja, lastnosti okolja, kombinacija zaužitih snovi ...) povsem svojevrstno. Naše telo prenese marsikaj, ampak žal se nepravilnega prehranjevanja zavemo šele, ko se manifestira v obliki bolezni. Tako malo energije je treba vložiti v raziskovanje okusnih in zdravih ali pa vsaj neškodljivih obrokov, da se zdi zavestno zlorabljanje želodca brutalno avtororistično dejanje. Jest je treba vsak dan, make it FUN! ☆



V ZADNJEM ČASU OD VSEPOVSOD DO NAS PRIHAJAJO SPODBUDE ZA ZDRAVO, BLO ŽIVLJENJE TER EKOLOŠKO OBNAŠANJE. PRAV GOTOVO SE VSAK KDAJ ČISTO POTIHOMA VPRAŠA: ALI NISO MOJI UKREPI LE KAPLJA V MORJE? ALI SE TO SPLOH KJE POZNA? ZAKAJ SE SPLOH TRUDIM?

V takih trenutkih, ko se znajdeš v dvomih, lahko preprosto prek spleta preveriš, koliko v resnici prispevaš k ohranjanju našega zelenega planeta, natančneje, koliko energije prihraniš. Torej, obstaja skupnost imenovana European energy. Deluje na spletnem portalu Facebook. Če postaneš del te skupnosti, te bodo najprej seveda ponovno pozvali k ugašanju luči in k podobnim že stokrat slišanim dejavnostim, vendar pa boš tokrat dobil še nekaj več. Lahko boš dejansko izmeril, koliko s svojimi eko dejanji mesečno pripomoreš k varčevanju z evropsko energijo.



EKO SKUPNOST

Na Facebooku poiščeš aplikacijo **European energy**. Vsak mesec boš dobil nove, preproste naloge (npr. Vsak dan najmanj za eno uro ugasni popolnoma vse luči v svojem domu.). Ko meniš, da nalogo že dobro opravljaš, jo označiš s kljukico. Preveriš lahko, kako gre ostalim članom skupnosti in kako tvojim prijateljem, katera naloga je bila do zdaj največkrat opravljena in koliko energije ste vsi skupaj do zdaj prihranili. Preprosto in zanimivo.

NE BODI SAMO POTROŠNIK

Misija skupnosti je, da vsi Evropejci skupaj sledijo preprostim nalogam za varčevanje z energijo, da tako gradijo višjo ozaveščenost glede ekologije ter tako z roko v roki pripomorejo k večji energetske učinkovitosti. Člani skupnosti si delijo skupno vizijo prihodnosti, v kateri bodoče generacije niso več generacije potrošnikov, ampak generacije donatorjev in sodelavcev, ki s svojimi dejanji pripomorejo k boljšemu življenju v Evropski skupnosti.

MAJHNA DEJANJA ŠTEJEJO!

Najpomembnejše sporočilo ideje skupnosti European energy je prav gotovo to, da za velike spremembe ni nujno potreben velik napor. Že majhna dejanja štejejo in spreminjajo obstoječe stanje. Že če natisneš svojo seminarsko nalogo obojestransko, si nekaj naredil. Če pa se poleg tega do mesta odpraviš peš, večkrat uporabiš isto plastenko za vodo in uporabljaš varčne žarnice, narediš ogromno. In kar je tudi pomembno: k sodelovanju povabi prijatelje! Širi besedo in pomagaj našemu planetu ostati zelen. ★

★ Skupnost na Facebook-u: **KLIK!**
★ European energy: **KLIK!**



SKUPNOSTI
+500000
KLIK!

trike

Ljubljana & okolice



TEK NA SMUČEH

Sneg v Ljubljani? Se zgodi! Takrat Ljubljana za trenutek postane podobna kakemu severnemu zimsko-smučarskemu središču z veliko smučarsko-tekaškimi progami. Le-te so namenjene vsem, ki jih navdušuje smučarski tek, zato ni čudno, da so ob kakšnem lepem sončnem dnevu prenatrpane z ljudmi iz bližnjih naselij. Samotarji se nanje raje podajo ponoči, z "ledico" na glavi. Če zamika tudi tebe, najdeš spisek tekaških prog po Ljubljani tukaj: **KLIK!**

Naj te pomanjkljiva oprema ne odvrne od zimskih radosti. Raznorazno opremo za zimске športe si lahko izposodiš in nekatere izposojevalnice (na primer **Label** nudijo celo brezplačno dostavo na dom (v okolico Ljubljane).



SANKANJE, NORDIJSKA HOJA

Ko sneg pobeli vrhove v okolici Ljubljane, nikar ne odlašaj predolgo, saj se po navadi ne obdrži prav dolgo. Hitro na podstrešju poišči svoje stare sani ali si jih izposodi in že se lahko z njimi spustiš po cesti s **Šmarne gore** ali po hribu s kakšne manjše vzpetine, kot je Rožnik. Seveda brez hoje navkreber ne bo šlo, vendar bo adrenalinski spust odtehtal vse muke in napore vzpona. P. S.: Zaradi varnosti ni napačno, če sani premiš s kakšnim manjšim zvončkom.

DRSANJE

Zavod Tivoli ti ponuja rekreativno drsanje na dveh lokacijah (Dvorana Tivoli in Dvorana Zalog) za samo en evro (cena je kavčija za čaj). V njihovi ponudbi pa poleg izposoje drsalk najdeš še celo paleto drugih športov: fitnes, aerobika, tenis ...

Ob dovolj nizkih temperaturah pa se seveda lahko odpraviš drsat ali igrati hokej tudi po naravnih zaledenelih površinah. Dve najbolj znani ljubljanski lokaciji sta Koseški bajer in bajer pod Golovcem na Rakovniku.



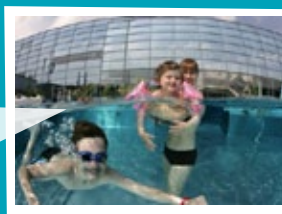
PLAVANJE, SAVNA

Med vsemi namakalnimi površinami, ki jih premore Ljubljana, velja **Atlantis** za največje in najprestižnejše vodno mesto. Sicer pa se lahko namočiš tudi na **Fakulteti za šport** in v **Zavodu Tivoli**.

DVORANSKI ŠPORTI

V Ljubljani najdeš cel kup šol, klubov in športnih centrov, ki ti ponujajo različne dejavnosti na toplem – to se pravi pod streho. Cena vavnine se razlikuje od ponudnika do ponudnika, zato je dobro pred odločitvijo pregledati celotno konkurenco: **Konex**, **Bit Center**, **Sokol**, Športni center Gib, Športni center Triglav, Športni center Krim, Športni park Kodeljevo ... <http://katalog.sportnicentri.si>

V plezanju pa se lahko preizkusiš na notranjih plezalnih stenah, ki jih je v Ljubljani in okolici kar nekaj (**Klub Stena**, **Urban Roof** ...).



tekst: Boštjan Vidmar, Marijeta Sinoj

BOŽIČNI SEJEM

☆ 3. december 2010 – 2. januar 2011, Ljubljana

Vse se začne s prireditvijo Ljudje, prižgimo luč, ko zasije vsa Ljubljana. Prvi večer Ljubljana na ogled postavi svojo praznično preobleko in hkrati se odprejo stojnice, ki vsako leto privabijo trume ljudi.

Pogrej se s kuhanim vinom, nakupi darila in uživaj na enem od mnogih koncertov in prireditev, ki se bodo odvijali v praznični prestolnici.

☆ www.visitljubljana.si

BUMFEST 2011

☆ 13.-16. januar 2011, Žalec

Že petič zapored bo v Žalcu ropotalo. Zopet se namreč približuje mednarodni festival tolkalnih skupin. Prisluhneš lahko slovenski, nizozemski, španski in švedski skupini tolkačev.

☆ www.freewebs.com/bum-fest/index.htm

INFORMATIVA '11

☆ 21. in 22. januar 2011, Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

Če te zanimajo izobraževanje, nadaljevanje študija, kariera. Če se ti v glavi poraja cel kup vprašanj v zvezi s to tematiko, nujno obiži vseslovenski sejem izobraževanja, štipendiranja in zaposlovanja. Letos že tretjič in tudi tokrat je vstop brezplačen.

☆ www.informativa.si



KURETOVANJE NA PTUJU

☆ 26. februar – 8. marec 2011, Ptuj

Letos se bodo pustovanja odvijala šele v začetku marca, tako da bo res skrajni čas, da zaplešeš s kurenti in pomagaš odgnati zimo. Najbolj znano je kurentovanje na Ptuj, seveda pa te bodo šeme pričakale v vseh večjih mestih v Sloveniji.

☆ www.kurentovanje.net

Domači

DOGODKI + UJI

BOŽIČNI SEJMI

☆ december 2010, po Evropi

Začuti božično vzdušje, ki ga pričarajo vonj po cimetu, lučke in praznično okrašene stojnice. Pravljična mesta te bodo pričakala predvsem v Avstriji, Nemčiji in Švici.

☆ Zürich: **KLIK!**

☆ Dunaj: **KLIK!**

☆ Salzburg: **KLIK!**

☆ Nemčija: **KLIK!**



SILVESTROVO V BERLINU

☆ 31. december 2010 in 1. januar 2011, Berlin, Nemčija

Vsako leto več kot milijon ljudi pričaka polnoč v Berlinu, ki gosti eno največjih novoletnih zabav na prostem na svetu. Čakata te spektakularen ognjemet in zabava do jutranjih ur.

☆ http://gogermany.about.com/...year_Berlin.htm

TERMOVANJE V ZIMSLEM PLAVANJU

☆ 22. januar 2011, London, Velika Britanija

Pokaži svoj pogum in sredi mrzle zime zaplavalj v največjem britanskem odprtem bazenu z ledeno vodo. Tekmovalci se bodo v vodo pognali že peto leto zapored.

☆ www.slsc.org.uk



PUSTOVANJA PO EVROPI 2011

☆ 11. februar – 8. marec 2011

Udeležba na kakšnem večjem karnevalu je prav gotovo nepozabna izkušnja. Izbiraš lahko med kopico najbolj znanih. V Benetkah te čakajo sofisticiran način pustovanja in seveda kup radovednih turistov, v Kölnu karnevalski teden izkoristijo za dober žur, neverjeten pa je tudi karneval ob francoski rivieri v mestu Nica.

☆ Benetke: **KLIK!**

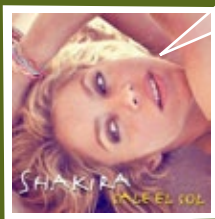
☆ Köln: **KLIK!**

☆ Nica: **KLIK!**



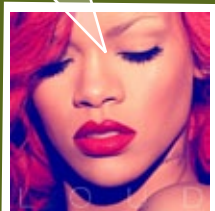
Shakira ★★☆☆
Sale el Sol

Kaj se je zgodilo, odkar je Shakira prestopila meje svoje domače Kolumbije, da osvoji svet? Najprej je postala plavalasa, potem je iz pop-rockerice postala pop ikona, ki (vsaj tako se zdi nekaterim) vse preveč stavi na svoje izvrstne plesne gibe. Sale el Sol ima tako angleške kot španske skladbe. In čeprav se zdi, da manjkata tista značilna Shakirina iskrivost in metaforičnost, je hitro jasno, da je ta album posnela za tiste, ki jo spremljajo že vse od začetka. Za najnovejše oboževalce pa ne manjka niti Waka Waka, kar pomeni, da album skače od popa do reggaetona, merengue in elektronske glasbe, balad in salse. Shakiri manjka rdeče niti. Ene, ne petih.

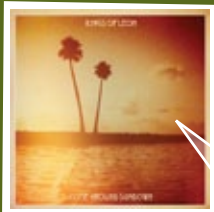


Rihanna ★★☆☆
Loud

Zdi se, da je karibski lepotici tragičen življenjski preobrat prinesel delovni zagon. Takoj ko je zaključila svojo gromozansko svetovno turnejo, je izdala nov album Loud, ki razkriva nove dimenzije zdaj rdečelase pop princeze. Po Rated R, ki je bil temačen in žalosten album, je našla veselje, svetlobo in norost. Tisto pozitivno. Album je namreč sestavljen iz balad, plesnih ritmov ter celo pijanskih skladbic za veseljačenje. Rihanna dokazuje, da se je na svetovni pop vrh šele zavihtela, vendar namerava tam ostati, hkrati pa nima težav, če z njo na vrhu zaplešejo še druge pevke. Ali pa Eminem, saj je na albumu tudi druga plat zgodbe Love The Way You Lie. Zdi se, da je s slabim obdobjem pometla.



**nova
glasba**



Kings of Leon ★★☆☆
Come Around Sundown

Fantje, ki so s svojim značilnim zvokom osvojili svet, se tokrat predstavljajo z mlačnim albumom, ki ima potencial, da bi bil velik, epski in zasvojljiv, vendar tega nekako ne uspe uresničiti. Seveda pa moramo vedeti, da je skupina zvesta zvoku, ki ga je zastavila na albumu Only By The Night. Če so ti bili Kings of Leon všeč že prej, boš zahteval močnejše bas linije in več 'žaganja'. A če si sposoben stopiti korak nazaj in ga soditi kot samostojno enoto, lahko brez težav pritrđiš, da ni slab album in da bi te kot prvenec zagotovo navdušil. A to ni prvenec in Kralji niso nov band. Po treh poslušanjih pa boš ugotovil, da se ti usede v srce brez tvoje vednosti.

Good Charlotte ★★☆☆
Cardiology

Kardiologija banda, ki je začel v 90-ih kot punk senzacija iz Marylanda, se piše drugače, kot so si to sami zamislili. Obljubljeni so več punk zvokov in trših kitar. A dejstvo je, da so Good Charlotte dandanes pravzaprav pop-rock skupina, ki pa je ne moreš legitimno imenovati hudo dober rock band. Zakaj? Ker »hakeljci« v skladbah preveč spominjajo na pop kljukice. Besedila so presenetljiva, raznolika, a ne barvita. Album ni slab, a se zdi, da mu manjka malce soli. Ali popra. Morda obojega. Vsekakor nekaj več duše in srca, s katerima bi lahko vdihnili drugačen vonj plošči, ki si tako lahko prisluži pridevnik solidna. To pa res ni nekaj, k čemur bi človek stremel. Ali pač?



RES JE TEŽKO IZBRATI SAMO TRI NAJBOLJŠE KNJIGE TEGA LETA. PA VSEENO TI PREDSTAVLJAMO 3 RAZLIČNE ZGODBE: O KONTROVERZNI MLADI PISATELJICI, KI RUŠI TABUJE, O NAVIDEŽ POPOLNI DRUŽINI, KI SKRIVA TEŽAVE, TER O MLADEM FANTU, KI SE ZNAJDE V HIŠI FRIDE KAHLO.

KATHRYN STOCKETT: THE HELP

Knjiga se ukvarja z zgodbami temnopoltih služkinj, vendar nosi neomajen optimizem in pridih pomladnega duha. In v šestdesetih letih prejšnjega stoletja na jugu ZDA ena izmed žensk dela še posebej trdo. Utrujena je in komaj še stoji. A ne čisti stranišč in ne polira tal, ne lika srajc in ne pometa. Gospodična Skeeter je namreč bele polti in bele ženske tega pač ne počnejo. Pač pa dela nekaj drugega; pripravlja knjigo z zgodbami teh služkinj, z razkritimi skrivnostmi mesta, ki ga je poimenovala Niceville, pa je vse prej kot prijazno. Njena drznost je nenavadna za tisti čas, predvsem pa je nenavadna tematika, v katero tako brezpogojno stopa. In sicer v času, ko je bilo biti prijazen do temnopoltih ljudi pravzaprav hudičevo velika nevarnost.

★ www.imdb.com/title/tt1454029/

JONATHAN FRANZEN: FREEDOM

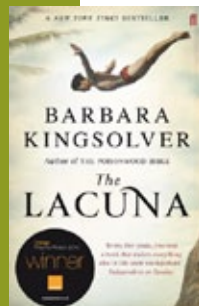
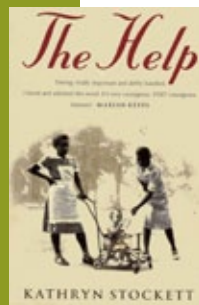
Franzen je enfant terrible ameriškega romana. Težaven boem, ki pa piše knjige, ki jih vsi zasipajo s presežniki. In največja težava njegove najnovejše je ta, da nosi velika pričakovanja prav zaradi pred devetimi leti napisanih Popravkov; knjige, ki je osvojila svet in nagrade. Tokrat se loteva epske zgodbe o ljubezni in zakonu ter pripetljivajih, ki oblikujejo življenje Berglundovih in ljudi, ki jih obkrožajo. Patty in Walter sta zlati par, ki živi v predmestju in mu srečo in blaginjo zavidajo vsi njuni sosodje. In Patty in Walterja, stroga liberalca, preganja krivda zaradi svoje sreče, zato se trudita vsem odpustiti vse, da bi jima lahko bila odpuščena njuna sreča. Vedno več podrobnosti iz družinskega življenja pa nakazuje, da drvijo naravnost v katastrofo.

★ www.bookpage.com/books-10013617-Freedom

BARBARA KINGSOLVER: THE LACUNA

Še en roman, ki nosi breme preteklega uspeha, je prva knjiga avtorice The Poisonwood Bible po devetih letih. Zgodba govori o Harrisonu Williamu Shepherdu, ki je sin ameriškega očeta in mehiške mame, ki sta se ločila in sinu zadala globoko rano. Ko ga vržejo z vojaške akademije, se sredi tridesetih let prejšnjega stoletja zateče v hišo Diega Rivere in njegove žene, Fride Kahlo. V hiši zakonca gostita tudi Leva Trockega, ruskega boljševika, ki se skriva pred sovjetskimi boljševiki. Harrisonovo zgodbo spoznavamo skozi pisma in dnevniške zapiske in mu sledimo vse od otroških let. In zgodbo lahko bereš zelo podobno kot sliko Fride Kahlo; kot poezijo ali metaforo, kot zgodbo o ljubezni, življenju in bolečini. In hkrati o neusahljivi energiji.

★ www.independent.co.uk/arts-entertainment/...1811038.html



tekst: Sunshine

TUMBLR

KAJ JE TUMBLR? ODGOVOR NA TO VPRAŠANJE IN ŠE MNOGA DRUGA BOŠ IZVEDEL V NASLEDNJI EPIZODI HRABREGA MIŠKA ... ŠALO NA STRAN. V STILU 'MIKROBLOGIRANJA' TI LAHKO ODGOVORIM Z ENIM STAVKOM.

Tumblr je slabih deset milijonov ljudi, ki s svetom delijo, kaj počnejo, kaj mislijo, kaj imajo radi in kaj ustvarjajo. Tumblr je preprosto to. Če hočeš izvedeti kaj več, pa beri naprej in ne čakaj na Hrabrega miška.

MIKROBLOGIRANJE ... ?

Tumblr je platforma za mikroblogiranje. To se razlikuje od navadnega bloganja po tem, da se dogaja v manjšem obsegu, avtorji npr. objavijo samo en stavek, eno sliko, en video. Brez nepotrebnega mlatenja prazne slame. Človeška rasa ima pač potrebo, da poimenuje vsako »novo« stvar, čeprav se ravno ne razlikuje od prejšnje, in tako je prišlo do predpone »mikro«. Čeprav bi lahko vsemu lepo rekli bloganje, le v malo krajši in hitrejši obliki. Dovolj o tem.

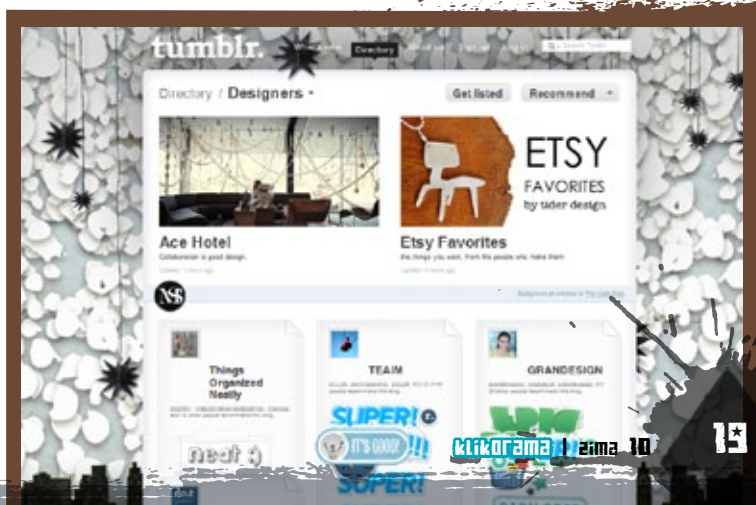
KAJ PA TWITTER IN FACEBOOK?

Dragi moji, Facebook je poln osnovnošolcev, Twitter pa je popolnoma 2006. Vsaj tako trdijo na Tumblru. In ne samo to. Celo Obama je Tumblr uvrstil na svoj seznam petih naj tehnoloških pripomočkov. Tumblr je privlačen zaradi svoje preproste in hitre uporabe. Registracija traja sekundo in naslednji trenutek lahko že pišeš

sonetne vence in jih deliš s svetom ali pa jih pokažeš samo članom svojega »underground« pesniškega društva. Potem lahko izbereš med več sto različnimi vizualnimi odevami za svoj nov in prekrasen blog, pardon mikroblog. Te »odeje« so še posebej prilagojene za glasbenike, pisatelje in fotografe. Hej, lahko pa si celo ustvariš svojo. Tumblr je prilagodljiv na celi črti, saj ima na voljo paleta dodatnih aplikacij, ki ti popestrijo in olajšajo pomembno delo, ki ga opravljaš. Lahko ga celo povežeš s Facebookom in Twitterjem (čeprav sta oba, ponavljam, passé). Skratka, oh in sploh, super noro fino. Dovolj razlogov? Ne? Še to torej: Tumblr ne packa tvojega neverjetnega mikrobloga z oglasi.

IMAM SVOJ TUMBLR, KAJ PA ZDAJ?

Ne preostane ti drugega, kot da Tumblr raziskuješ, saj vsak dan odkriješ nekaj novega. Čar Tumblrja je v tem, da vsi blogerji delujejo kot nekakšna velika skupnost. Delijo si prispevke, jih objavljajo križem kražem in tako se internetne »fore« širijo s svetlobno hitrostjo. Ko odkriješ blog, ki ti je všeč, poglej, kaj je dotičnemu avtorju všeč. Preveri, katerim uporabnikom avtor sledi, in zagotavljam ti, da boš odkriješ nove razsežnosti pojma »visenje na računalniku«. Pa ne pozabi iti kdaj pa kdaj ven, na svež zrak. ★



evropska kartica za vse mlade do 26. leta!

SŽ-EJKARTICA

100.000 POPUSTOV
PO EVROPI & SLOVENIJI:

PREVOZI
Z VLAKOM

POTOVANJA

NAKUPOVANJE

ZABAVA

ŠPORT



30 % POPUST NA VLAKIH po Sloveniji!

25 % MEDNARODNI RAILPLUS popust na vlakih!

www.EJKARTICA.si

www.SLO-ZELEZNICE.SI

Več informacij na prodajno-informacijskih centrih in blagajnah Slovenskih železnic.

RAIL+PLUS

Slovenske železnice

