

NOVO!
Klikni na
interaktivne
povezave!

2009



EURO 25
ima novo ime
!!
Ei:KARICA

zdravo na zabavo!

PIMP MY RIDE, PANJEMIFA
& NOVA GLASBA

**NOV
LOGO!**



EURO<26 ima novo ime: **Ej!KArTica**

Ej!KArTica

je novo ime kartice, ki je do sedaj slišala na ime **EURO<26**. Se sprašuješ, čemu je bilo tega treba?

Ker imamo letos 10. rojstni dan se nam je zdel ravno pravi čas, da si nadenemo novo ime. Staro smo prerasli, saj se namreč pripravljamo na **dvig starostne meje za kartice na 30 let**. Pri osnovni Ej!KArtici se ima to zgoditi že letos. Fino ne? Več informacij na strani 4.

NOVO IME

Ej!KArTica – evropska kartica za mlade je bila prej poznana kot **EURO<26**. Od septembra 2009 naprej ti je na voljo **osnovna Ej!KArtica** in **partnerska SŽ-Ej!KArtica**, ki bosta še naprej omogočali popolnoma iste popuste in ugodnosti kot prej EURO<26 kartice. Logično, kartice so dobile tudi čisto novo obleko. Hude, a ne?

Nič bat, tvoja **EURO<26** ali **SŽ-EURO<26** kartica velja do datuma veljavnosti na kartici, zato je nikar ne meči stran. Z Ej!KArtico bosta sobivali vse do septembra 2010 in ti omogočali vse popuste, tako kot do zdaj. Da se spomniš, kateri so, klikni **tukaj**. Več o popustih po Evropi pa na www.europeanyouthcard.org.



NOV LOGO

Na Ej!KArticah opaziš tudi nov logotip Evropskih kartic za mlade. Stari dobri EURO<26 logotip bo še vedno veljaven, vendar ga bo počasi nadomeščal novi.

Da ne bo prehude zmede, popust evropskih kartic za mlade te čaka tam, kjer vidiš bodisi stari logo ali pa novega – to velja tudi pri popustih v tujini.



Takole pa je potekala evolucija EURO<26 Herkulesa



NOV SPLETNI NASLOV

Tudi spletna stran www.euro26.si se je septembra preselila - na novo domeno: www.EJKArtica.si
Novo ime kartice pač zahteva tudi novo spletni naslov in nov e-mail naslov: info@EJKArtica.si
Tudi vseevropska spletna stran Evropskih kartic za mlade z informacijami o popustih po Evropi se je preselila iz www.euro26.org na nov naslov: www.europeanyouthcard.org.

KdoKajKjeZakaj?e?

Odgovore na vsa mogoča vprašanja dobiš na www.EJKArtica.si

kazalo

26!

Ej!Kartica novice

Ej!Kartica projekti
Ej!Kartica popusti
Ej!Kartica natečaji

11

na tihih

z vlakom do letala

12

16

hokus-fokus

stres? ni panike!
si, kar ješ - in obratno!
vroče - hladno
pimp my ride
en česen na dan ...



13

gravitacija

pandemija, prašičje zabave in umivanje rok

14

eko

pravična eko oblačila

15

moveit!

v Bohinju!



kult+glasba!

nova glasba

17

18

kult+ura

dogodki po Sloveniji
dogodki po Evropi

kult+knjige

čaroben svet umetnikov

19

19

klikogram

... I StumbleUpon
Delicious Digg ...

- ★ Revija 26! izhaja v okviru programa Ej!kartica - evropske mladinske kartice (do septembra 2009 imenovane EURO<26) in je namenjena vsem mladim do 30. leta.
- ★ REVILJA 26! / 26! MAGAZINE ★ ŠT./NO. 2/09 ★ IZDAJATELJ/PUBLISHER: MOVIT-EURO<26, Gosposvetska 10, Ljubljana, Slovenija
- ★ ODGOVORNA OSEBA/MANAGING DIRECTOR: Janez Plevnik ★ UREDNIK/EDITOR: Mojca Opara ★ OGLASNO TRŽENJE/ADVERTISING: info@ejkartica.si, tel: 01 23 22 312, www.ejkartica.si ★ OBLIKOVALJE/DESIGN: Nina Hočevar ★ NASLOVNICA/COVER PHOTO: Marimar Leyva, DeviantArt ★ LEKTORIRANJE: Špela Janežič
- ★ MOVIT - EURO<26, Slovenija, 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!

Že pingvini vejo, da se je revija **26!** preselila na splet in to v novi, listajoči se kul obleki, ki omogoča tudi **interaktivne povezave** na strani, kjer lahko dobiš več informacij o določeni temi. Pred tabo je že druga spletna številka, tako da kar miško v roke in podrobno razišči revijo. Ker nam je pomembno, da je revija uporabnikom čim prijaznejša, se priporočamo za tvoje pripombe in mnenja na **info@EJKArtica.si**.

In kot smo obljubljali v prejšni številki – od 1. septembra 2009 smo pripravili veliko novosti (kot si že verjetno prebral na strani 2):

NOVO IME ★ EJKArtica

EJKArtica – evropska kartica za mlade je novo ime kartic EURO<26, ki bodo še naprej omogočale popolnoma iste popuste.



EURO<26



European Youth Card

NOV LOGO

EJKArtice imajo tudi nov logotip evropskih kartic za mlade.

NOV SPLETNI NASLOV ★ www.EJKArtica.si

Tudi spletna stran www.euro26.si ima nov spletni naslov: **www.EJKArtica.si** in nov e-mail naslov: **info@EJKArtica.si**.

Upamo, da ti je novo ime všeč in da ti ugaja tudi nov izgled kartice. Če te muči kakšno vprašanje, ne oklevaj, piši nam na **info@EJKArtica.si**.

KdoKajKjeZakajže? Odgovore na vsa mogoča vprašanja dobiš na **www.EJKArtica.si**. ★

EJKArtica ★ KMALU DO 30. LET!

Zveza evropskih mladinskih kartic EYCA se je odločila dvigniti starostno mejo za imetnike Evropskih mladinskih kartic (do sedaj poznanih kot EURO<26) **na 30 let!** V nekaterih državah to že velja od letos. V Sloveniji si ekipa EJKArtic prizadeva to urediti čim prej, seveda pa je vse odvisno od odločitve partnerjev, ki omogočajo popuste in ugodnosti. Ko bo vse skupaj dokončno, bo ekipa EJKArtic vse mlade, ki bi njih sprememba utegnila zanimati, obvestila o veseli novici. Kartice bodo gotovo prišle prav v dodatnih štirih letih, sploh zato, ker niso vezane na status (študent, dijak, zaposlen), ki po 26. letu pogosto ni več študentski. Več informacij na **www.europeanyouthcard.org**.

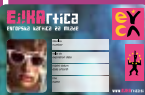
EJKArtica ★ EVROPSKA KARTICA ZA MLADE

Kaj že to je? Verjetno ti je bolj poznana pod imenom EURO<26, ki je bil v uporabi do septembra 2009. Če se pogosto voziš z vlakom in nimaš več kot 26 let (pa če imaš status ali ne), potem ti bo prav prišla **partnerska SŽ-EJKArtica** (prej SŽ-EURO<26), ki ti nudi 30 % popust na vlakih po Sloveniji, 25 % RAILPlus popust in še 100.000 drugih popustov po Evropi. Pa da ne bi naštevati, odsurfaj na **www.EJKArtica.si** in si v iskalniku poišči pravi popust zase! Poleg hudih popustov so ti na voljo razni natečaji, nagradne igre, mednarodni projekti za mlade in druge aktivnosti.

In če se ne voziš veliko z vlakom? Potem bo **osnovna EJKArtica** (prej EURO<26) prava zate, saj nudi vse zgoraj naštetu, razen popusta na vlakih po Sloveniji in RAILPlus popusta. Še posebej prav ti bo prišla, če nameravaš potovati po Evropi – poglej na **www.europeanyouthcard.org**. Kar 41 evropskih držav ti omogoča lažje in predvsem cenejše popotovanje.

Več informacij o popustih doma in v tujini ter o prodajnih mestih: **www.EJKArtica.si**.

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 mladinska karticama:



8,35 EUR

★ **EJKArtica** (prej EURO<26); osnovna kartica nudi vse zgoraj naštetu



18 EUR

★ **SŽ-EJKArtica** (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

EKIPA EJKArtica NA FACEBOOKU!

Čisto sveže, še tople novice o EJKArticah, projektih, reviji 26!, nagradnih igrah, novih popustih ali pa samo našem vsesplošnem navdušenjem nad celim vesoljem te čakajo takoj, ko postaneš oboževalec Facebook strani EJKArtica. Si za? Samo odsurfaj direktno na **FB stran EJKArtica - KLIK!** Za začetek lahko rešiš kviz o marsovcih in EJKArtici.



EJKArtica - kartica za mlade na Facebooku

Postani oboževalec





ALI SI VEDEL, DA:

- ★ je ekipa EJKArtic (prej EURO<26) svoj sedež preselila na novo lokacijo? Obiščeš nas lahko v Ljubljani, na Gosposvetski 10 (1. nadstropje).
- ★ je tvoja kartica EURO<26 še vedno uporabna do datuma veljavnosti na kartici?
- ★ lahko s svojo kartico koristiš mnoge popuste po vsej Sloveniji?
- ★ je tvoja kartica še kako uporabna tudi v tujini (www.europeanyouthcard.org)?
- ★ redno skrbimo za nove super popuste?
- ★ seznam vseh popustov najdeš tudi na www.EJKArtica.si?

NOVI EJKARTICA POPUSTI

★ NEKAJ ZA BOLJŠO FRIZURO

Frizerski salon La Diva

Dvorakova 3, Ljubljana / 01 232 14 41
20 % na vse frizerske storitve in ličenje

★ IN NEKAJ ZA TELO IN DUŠO

Spirit Star, različne lokacije po Sloveniji

10 % na tečaje klasične masaže telesa in **10 %** na tečaje za osebni razvoj (poslovna komunikacija, uspešno vodenje, management teamov, psihoretorika in govorica telesa...)

www.uporabno.si



WWW.EUROPEANYOUTHCARD.ORG ★ Potuješ?

Pred potjo preveri na www.europeanyouthcard.org (prej www.euro26.org), kje lahko izkoristiš popust pri prevozi, v hostlih, restavracijah in pri drugih za popotnika pomembnih zadevah! Vseevropska spletna stran Evropske mladinske kartice je namenjena vsem imetnikom teh kartic po Evropi in tudi vsem ostalim, ki so stari manj kot 26 let (ponekod 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

TOP JESENSKI POPUSTI ★ Slovenija

INFO: www.EJKArtica.si/si/popusti

- ★ **Ljudska univerza Ajdovščina** **15 %** na različne tečaje in delavnice, programe strokovnega usposabljanja
- ★ **Jezikovna šola Didacta, Celje** **10%** na jezikovne tečaje
- ★ **Kreativa šola Ateljeja 2050, LJ** **15 %** na vse tečaje (grafičnega oblikovanja, arhitekture in interierja, fotografske, tečaje spletne produkcije, risanja, slikanja, ilustriranja, glasbe, DJ-janja...)
- ★ **MTB Studio** **20 %** na MTB delavnice in vodene izlete z gorskimi kolesi
- ★ **PAN-DA** **10 %** na skike začetne tečaje in nakup opreme v vrednosti nad 100 EUR
- ★ **Avtošola AMZS** **brezplačni** preizkus znanja (v vrednosti 14,20 EUR) pri nakupu paketa
- ★ **Anni d.o.o., Trzin** **10 %** na osebne računalnike in računalniško opremo, **5 %** na prenosne računalnike in **8 %** na LCD zaslone
- ★ **Slovenske železnice** **30 %** na vlakih po Sloveniji
25 % RailPlus popust na relaciji med vsaj dvema državama – samo s SŽ-EJKArtico

TOP EVROPSKI POPUSTI ★ Toskana

INFO: www.cartagiovani.it, www.europeanyouthcard.org

PISA

- ★ **Camping St. Michael** **10 %** na nočitve v kampu
- ★ **Ostello »Madonna dell' Acqua«** **10 %** na nočitve v hostlu
- ★ **Ristorante La Buca** **10 %** na vse storitve v restavraciji in pizzeriji

FIRENCE

- ★ **Museo di Leonardo da Vinci** **15 %** na vstopnino
- ★ **Museo del calcio** **15 %** na vstopnino v muzej nogometa
- ★ **Albergo della Gioventu** **znižana cena nočitve v hostlu**
- ★ **Florence by bike** **10 %** na vodene izlete v okolici Firenc po pokrajini Chianti, **10 %** na izposajo koles

LUCA

- ★ **Albergo della Gioventu** **znižana cena nočitve v hostlu**
- ★ **Ristorante Scusa Ameri** **10 %** na vse storitve

SIENA

- ★ **Palazzo delle Papesse Centro (Centro Arte Contemporanea)** **30 %** na vstopnino v Center moderne umetnosti



POGLABLJENA TEMA

ŽIVLJENJE DNEŠNJE KAKO BIO

BIO, ORGANSKO ALI EKO?

Če ne riješ po svetu z glavo v tleh, ti je gotovo jasno, da živiš na pravem modernem bojišču. Reče se mu življenje, bombe pa so zamenjali stres, študijske obveznosti, nezdrava prehrana, pomanjkanje prostega časa in tistih malih iskric, ki ti pomagajo ohraniti zdrav duh v zdravem telesu.

Med poplavami nasvetov v smislu deset načinov, kako živeti zdravo, kako shujšati, kako imeti kariero, družino in biti ob enem še odlični športnik, se zelo dobro znajdejo **mediji**, ki prodajajo, in to znajo zares dobro – ponudijo ti ravno to, »kar ta trenutek potrebuješ«.

Potrebna je zdrava pamet, da se prebiješ med vsemi tržnimi visokoletečimi imeni, kot so »**bio**«, »**organsko**« in »**eko**«. Roko na srce, pri vseh strupih, ki smo jih prav prizadevno uspeli spustiti v ozračje čez leta, je organsko hrano (takšna hrana, ki ni bila izpostavljena kemikalijam) mogoče vzgojiti le ob veliki naklonjenosti narave in gozdnih škratov. Pri vseh mantrah o zdravem življenju, pravilni prehrani in športu pa te kaj hitro sreča še eden najhujših napadalcev tako imenovanega modernega življenja, to je **stres**.

Na naslednjih straneh te čaka nekaj razbitih mitov in sem ter tja kak napotek, kako dvigniti ščit in uporabiti lastne možgane, ko te oglasna sporočila in instant recepti povabijo v obljubljeni deželo zdravega življenja. ★

Za na vlak
ali potep s tabo
že 10 let!
EUR 20

STRES? NI PANIKE!

ČE PRAV ZA DIJAKE/ŠTUDENTE ZA NAJBOLJ STRESNI ČAS VELJA TISTI PRED POLETJEM, KO SO NA SPOREDU IZPITI, PA JESENSKI ROKI IN ZAČETK NOVEGA ŠOLSKEGA/ŠTUDIJSKEGA LETA PREDSTAVLJAJO SVOJEVRSTEM STRES.



O tem, kako se stresu izogniti in ga ublažiti, smo se pogovarjali s psihologinjo mag. Mio Bone.

KATERI LJUDJE SO BOLJ NAGIJNI K STRESU?

Zahtevno vprašanje. Tisti, ki s stresom ne znajo upravljati. Tega se lahko naučimo, kar pomeni, da bi vsi lahko znali upravljati s stresnimi situacijami. K stresu so torej nagnjeni tisti, ki na poti ne organizirajo svojih dejavnosti, vse prepuščajo zadnjemu trenutku in potem postanejo nemirni, ker se jim ne bo izšlo. Potem se zmanjšata še samozavest in zaupanje vase in grog se sklene.

KAJ SO NAJPOGOSTEJŠE POSLEDICE STRESA?

Zadnje raziskave potrjujejo, da stresni hormon povzroči manjšanje možganskega predela, ki je zadolžen za spomin in zbranost, tako da je zdaj povezava med stresom in pozabljivostjo oziroma nezmožnostjo pomnjenja potrjena. Stres povzroča občutke strahu in panike, zato smo takrat veliko manj sposobni.

Zato se včasih jezimo nase, ker menimo, da smo zmožni pokazati več, kot smo dejansko pokazali.

GA JE BOLJE PREPREČEVATI ALI SE DA TUDI USPEŠNO USTAVITI NAPAD PANIKE?

Najbolje je s stresom upravljati, saj le tako do panike sploh ne pride. Z upravljanjem se izognemo strahu in dvomom, saj znamo naloge pravilno razporediti. Zato je preventiva tudi na področju stresa boljša od kurative.

KAJ SVETUJETE ŠTUDENTOM, KI MED IZPITNI MI OBDOBJI VSTOPAJI V STRESNO POLOŽAJ?

Disciplino, s katero lahko sledimo delovnemu načrtu. Veliko spanja; ko spimo, obnavljamo svojo zalogo energije, spočije se spomin in tako smo naslednji dan v veliko boljšem notranjem stanju. Med študijem naj se gibljejo (vsak dan vsaj 20 minut hoje, če ne že teka) in vsako uro naredijo petminutni odmor. In naj ne študirajo več kot 6–8 ur dnevno.

SE DA STRESU IZOGNITI OZ. GA PREPREČITI?

Da, če znamo z njim upravljati.

To večino se da naučiti. Pomembno je, da si znamo delo razdeliti na manjše, obvladljive dele. Tako imamo občutek, da stvari nadzorujemo in da smo jim kos. Miselnost, da se stresu izognemo tako, da se med stresom pomirimo, je že malo zastarela. Upravljanje s stresom pomeni, da položaje nadzorujemo do te mere, da do stresa, strahu in panike sploh ne pride.

KATERI DEJAVNIKI IN LASTNA DEJAVNJA LAHKO POMAGAJO V STRESNEM POLOŽAJU?

Organiziranost, disciplina, čas za sprostitev in zabavo, ki mora biti pravilno odmerjen (npr. smiselno je biti v postelji do polnoči in se ne zabavati do treh in si obljubljeni, da bomo lahko vstali, ker to preprosto ni res). Pa tudi rekreacija pride prav. Ko se odločimo za kakšna protistresna sredstva, naj bodo ta naravna, naj nimajo neželenih učinkov (npr. zaspanost in otopelost) in naj ne bodo pomirjevala. Izberemo takšna, ki nam omogočijo osredotočenost, saj na izpitu verjetno ne bi radi zaspali, ampak pokazali, kako učinkoviti smo bili pri študiju. ★

Si, kar ješ - in obratno!

TO, DA SO HOMO SAPIENSU DODELJENI RAZUM, ULTIMATIVNO DRODJE PLEMILSTVA, MOČ PREDVIDEVANJA IN ŠE VRSTA KORISTNIH SPOSOBNOSTI, (NAČELOMA) DRŽI. VENDAR SI HUDOMUŠNA KARMA NI MOGLA POMAGATI, DA NE BI POSKRBELA ZA SPEKTAKEL, OB KATEREM BI SE NESKONČNO ZABAVALA ...



... zakuhala je nenaravno mutacijo in človeka spremenila v kamikazo brez primere, ki brezvestno škoduje sebi in bližnjim, podobnim. Načelo konkurence, ravnodušnost ali nevednost?

Svoje telo vsak dan izpostavljaš raznimstrupom, tako fizičnim kot duševnim. Pa ne le, kadar si privoščiš liziko iz belega sladkorja, umetnih barvil, arom in ostalih packarij. Ampak telo preneša

trenutkov ujameš na limanice. Strokovnjaki trženja, ki ustvarjajo vse te mamljive slike in sladke besede, praviloma ničesar ne vedo o izdelku samem, pač pa se spoznajo na jamskega človeka v tebi, ki ti nenehno šepeta: izdelek, ki ti bo izboljšal potenco, lase, kožo, postavo, nohte in podobne travme modernega človeka, ne more biti slab, tudi če si popolnoma zdrav! Zdravja ne more biti preveč. Življenje ne more biti prelepo in predolgo! Logično! Logično? Logično je predvsem to, da tržne potegavščine delujejo v korist proizvajalcev/prodajalcev in ne potrošnikov. Postale so del našega vsakdana, ravnodušno jih dopuščamo ali celo nekritično uporabljamo.

E102 ≠ ZDRAVO

Preden v trgovini pograbiš najsimpatičnejšo embalažo, globoko vdihni, se zberi ... »ommm« ... in premišljeno preberi vse sestavine. Če velikemu E-ju sledi številka, to ni E- vitamin, pač pa v večini primerov nepotreben škodljiv dodatek. A kako najdeš izdelke brez »E-jev«? Če si v napačni trgovini – težko. E-ji so sicer le oznake snovi in niso nujno škodljivi – tukaj najdeš **pregled vseh E-jev**.

Če se ti zdijo bolj zdrave zadeve (pre)drage, poskušaj izračunati ceno svojega zdravja, kubičnega metra čistega zraka, litra čiste vode ... Manj kot je zelene snovi na razpolago, lažje je izračunati njeno ceno in – kako ironično – dragocenejša je. ★



marsikaj, zato si vsega hudodelstva niti ne predstavljaš, dokler ni že prepozno.

ZDRAVJE 'ZA VSAKO CENO'

Poleg besede »bio« je »zdravje« zagotovo ena tržno najbolj zlorabljenih besed. Vsakič, ko na reklami zagledaš prijetno svežo sliko, opremljeno z napisom, ki te boža po tisti skoraj pozabljeni zdravi »kmečki« pameti, ki se še skriva v tvoji podzavesti in si želi bivati v kar najbolj zdravem telesu, se vsaj za nekaj

Vročče

HLADNO

STRUPOM V VSAKDAJNEM ŽIVLJENJU NE VIDIMO, SAJ JIH VASE NE VHAŠAMO LE S HRANO, AMPAK TUDI Z DIHANJEM. DIHAMO PA NE LE SKOZI NOS IN USTA, PAČ PA TUDI SKOZI KOŽO. TAKO NA PRIMER PRI PRHANJU V TELO VNESEŠ VEČ RAHOTVORNIH KLOROVIH METABOLITOV IZ VODE, KOT ČE JO PIJEŠ!

Zakaj ne bi sprožil obratnega postopka – razstrupljanje z znojenjem? Najudobnejši, najpasivnejši in najpreprostejši, po drugi strani pa najintenzivnejši in najbrutalnejši način znojenja je obisk savne. Lahko bi jo celo šteli med športe (obstaja celo svetovno prvenstvo v savnanju), vendar bi to verjetno škodilo ugledu savnanja kot nadomestka za športno dejavnost.

VRSTE SAVN

Najpogosteje najdeš suhe, vlažne, parne in infrasavne. Suhe imajo le 10 % vsebnost vlage v zraku, zaradi česar lahko v njih preživiš nekaj minut pri bogatih 100 stopinjah Celzija! V vlažnih je temperatura malo nižja (70–90 stopinj Celzija), vendar je vlažnost, ki jo dosežemo z zlivanjem vode na kamne v peči, večja (80–90 %). Infrasavna je temperaturno blažja, in ker z infražarko prodre neposredneje v tvoje telo, zahteva daljše intervale (20–40 minut) segrevanja in ohlajanja.

V večjih kompleksih s savnami najdeš tudi različne mešanice savn, aromaterapije, lapidarije (to so prijetno temperirani prostori za počivanje), razne kopeli in še marsikaj zanimivega,

zato si vzemi čas in privošči telesu doživeti vso ponudbo!

KAPOTKI ZA SAVNANJE

Nikakor ne smeš zanemariti notranjega občutka za dobro počutje, saj ti tvoje telo bolj kot peščena ura v savni pove, kdaj je čas za hlajenje. Ne pozabi, da je savnanje za telo napor, zato ni pametno začeti s polnim želodcem. Ker v savni izgubiš veliko tekočine, jo moraš NUJNO sproti nadomeščati! Priporočljivo je nadomestiti tudi elektrolite, zlasti natrij.

ENKLIPTICA 'SAVNA' POPUSTI:

- ★ **Vodno mesto Atlantis HLIH!**
25% na vstopnico za odrasle osebe v Deželo savn
- ★ **Thermana, Laško HLIH!**
20% na kombinacijo bazena, savne, fitnesa in solarija
20% na mladinsko vstopnico za bazen + savno
Popust lahko koristijo tudi družinski člani in prijatelji, ki jih pripelješ s seboj!
- ★ **Zdravilišče Laško HLIH!**
10% na kombinacijo savna + kopanje + kosilo ali večerja
- ★ **Sauna Park, Portorož HLIH!**
10% na vstop v Sauna Park Terme & Wellness Palace (PO-PE)
- ★ **Prošport center, Kranj HLIH!**
30% na savno
- ★ **Mega Center, Kranj HLIH!**
10% na savno in druge storitve

Pred, še nujneje pa po potenju v savni se oprhaj, če prideš iz infrasavne, obvezno z mlačno vodo! Kneipanje z mrzlo vodo ti koristi le po parni ali suhi savni! Uporaba kopalk v savnah ni zaželeno, skriješ se za rjuho ali veliko brisačo, ki jo uporabiš tudi v suhi in infrasavni kot prevleko za podlago, da preprečiš neposreden stik s kožo.

Telo "obremenjuješ" v intervalih tako, da se do 15 minut greješ v savni (do 40 v infra), nato se oprhaš in dokončno ohladiš na sobni temperaturi. Vedno stopnjuj intenzivnost savn, začneš z najmilejšo in končaš pri najbolj suhi in vroči finski. Če imaš občutek, da bi preživel kaj hujšega, se priključi terapiji z vrtnčenjem zraka in se namesti na najvišjo polico v savni. Če ti to ne zadostuje, obišči zdravnika, ki bo ugotovil, zakaj tvoja tipala za temperaturo ne delujejo! ★



PIMP

MY

MODE

SAVNANJE JE ZDRAVO IN PRIMERNO TUDI ZA LENUHE. GLEDE ŠPORTA PA IMAJO HOLESTEROLA POLNI 'KAVČ POTEJTOSI' VEČ POMISLEKOV. PREVEČ! A KOMUR POSTANE MANJ PASIVNA OBLIKA ZNOJENJA VSEČ, JE NA DOBRI POTI DO ŠPORTNE ZASVOJENOSTI.

Pri športu za razliko od savne znojenja ne sprožimo s toploto od zunaj, pač pa z delovanjem mišic. Telo poskuša ohraniti notranjo temperaturo telesa pri okoli 36 stopinjah Celzija. Če temperatura telesa pada, telo začne spodbujati izgorevanje v mišicah, npr. z nam znanim drhtenjem. V nasprotnem primeru (če smo dejavni) se telo pregreva in se trudi ohlajati s potenjem. Več kot je znoj na koži, večji hladilni učinek ima. To dejstvo izkoriščajo funkcijska oblačila, ki manipulirajo z mikroklimo ob koži in ti omogočajo prijetnejše počutje. Ne podcenjuj jih!

5 KOLESOM V NARAVO ...

Med najboljšimi športi za dušo in telo je gorsko kolesarjenje. Ne samo, da od napora izhlapiša vsa zloba in objestnost, pri gorskem kolesarjenju lahko pristno začutiš neverjeten koktajl občutkov, od smrtnega strahu do božanske adrenalinske sreče ... Spoznaš celo vrsto sorodnih duš, od tistih v kožuškah do tistih v belih haljah, ki te lahko po potrebi zakrpajo. Najde se seveda tudi kakšna manj sorodna duša, čemerna, na dveh nogah in z dvema palicama v roki ...

PREPOVEDANO?

Žal je v Sloveniji trenutno uporaba

gorskega kolesa praktično prepovedana. Z izjemo dveh gorskokolesarskih parkov, kjer začetnik nima kaj početi, je prepovedano vse, za kar je bilo gorsko kolo pravzaprav zamišljeno. Zakaj? Ker gorski kolesarji plašijo divjad dobrodelnim lovcom, ki z odstrelom skrbijo za naravno ravnovesje, motijo sprehajalce, nabiralce gob in smrekovih vršičkov, uničujejo naravo in tako naprej. Se je torej z gorskim kolesom treba voziti le podnevi po urejenih cestiščih?



LI PRI SOSEDIH?

Da gre tudi drugače, se lahko prepričamo pri sosedi in Avstriji, celo ekološko

ozaveščeni Švicarji so spoznali, da gorski kolesarji niso nič škodljivejši od japonskih turistov s fotoaparati. Vse poti, tudi visokogorske (nad 3000 metri), si tam z jasno določenimi izjemami spoštljivo delijo vsi ljubitelji narave. Za objestne mestne iztirjence, ki se brez nadzora podijo med sprehajalce po obmestnih gričih, se obzorje tako ali tako konča veliko pod gozdno mejo, zato so slovenske omejitve gorskega kolesarstva še toliko bolj bizarne. Ironija je v tem, da imamo v Sloveniji sanjske gorskokolesarske terene, ki jih cenijo tudi tujci in so zavedeni v prepričanju, da s kolesarjenjem po slovenskih poteh ne delajo prekrškov. Na turističnih uradih pa kljub temu veselo delijo predloge gorskokolesarskih izletov po slovenski zemlji!

Če te strah pred črko zakona ni pahnil v brezvoljno prerivanje z avtomobili in si z gorskim kolesom pripravljen strpno uživati v naravi, ti ne bo odveč nekaj napotkov, ki ti jih z veseljem zaupajo pri www.mtbstudio.si – tudi v obliki raznih MTB-delavnic. In če se ti je uspelo prebiti do konca tega članka, boš težko našel dober izgovor za valjanje po kavču in izmikanje aktivnemu uporabljanju svojega orodja – telesa! ★

en česen

KAJ VSE SPADA V KOŠARICO ZDRAVEGA ŽIVLJENJA? LAHKO BI REKLI, DA VSE, S ČIMER SOOČAMO SVOJE TELO. ZANEMARITI PA SEVEDA NE GRE NITI DUHA.

na dan

২২২২

PAZI, SONCE!

Poletje se poslavlja, tvoja koža je srečala veliko sonca, časa za kakšen skok na morje pa je še vedno dovolj. In kaj poreče tvoj največji organ na ležanje na plaži z možgani "na off"? Nič dobrega, če ni na straži prave kreme za sončenje in če kažeš svoje nove kopalke ravno v najhujši vročini. Seveda je pri vse bolj pretkanih zločincih – sončnih žarkih – to le vrh ledene gore. Na kaj vse še moraš biti pozoren, preberi na www.lekarna-lj.si/si/lekarna-ljubljana/strokovno/farmacevt-svetuje/koza-in-lasje/soncenje.

DON'T PANIC, IT'S ORGANIC!

Po dobrem počitku na plaži pa začne rad kruliti želodček. Hrana! V idealnem svetu bi bila vsa hrana pridelana organsko, torej brez uporabe kemikalij. Ker svet ni idealen, vse manj pa je tak po naši krivdi, je takšne hrane bolj malo. Pridelati je sploh ni lahko in prav presenetljiva je iznajdljivost pridelovalcev, da kakšna hrana sploh zadovolji standarde. Kako se takšno hrano pridelava, preberi na www.absoluteastronomy.com/topics/Organic_farming#encyclopedia.

ŠPORT NE ŠKODI ...

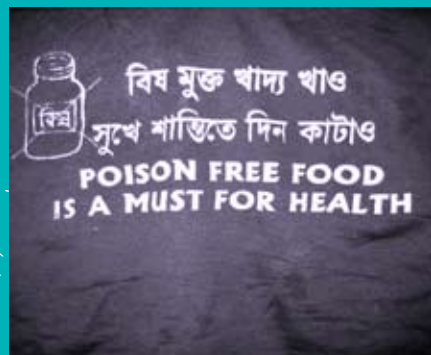
V pravih odmerkih na pravi način lahko šport naredi veliko dobrega. In ne, ni treba takoj teči v trgovino in kupiti najboljše športne opreme, čeprav je kakovost opreme pri marsikaterem športu pomembna. Lahko začneš že z nekoliko cenejšim načinom gibanja, kot je sprehod v hribe ali plavanje, in nato nadaljuješ z ekstremnim smučanjem in jadralnim padalstvom. Kaj ti je tega treba, preberi na www.abczdravja.si/pdf/08april21.pdf.

AAAAA, MASAŽAAA

Na takšen priden dan pa se prirežejo še okrepitev in sprostitve mišic ter poganjanje krvi po žilah. Ja, prav imaš, čas je za masažo. Teh je več vrst, katera je zate, pa je odvisno od počutja in želja. Ko klikneš na www.thermana.si/172, te bo kar odneslo po masažno olje.

Edinica masažni popusti:

- ★ **Življenjska energija, Rogaška Slatina KLIK!**
10% na masaže (in ostalo ponudbo)
- ★ **Diamant tajska masaža, Koper KLIK!**
10% na vse masaže
- ★ **Protibolečinska terapija Mesarič Silva, Rogaška Slatina KLIK!**
10% na masaže
- ★ **Zdravilišče Laško (THERMANA), Laško KLIK!**
10% na masaže
- ★ **Linija SPORT, studio za oblikovanje telesa, Trbovlje KLIK!**
10% na vse storitve (tudi masaže)



IN ŠE MALO UŽIVANJA ...

Ko se prebiješ čez vse povezave in jih začneš korak za korakom vnašati v svoj vsakdan, pa si že pravi mojster vse bolj poznanega wellnesa www.cenim.se/99-a.html. Prezrači podstrešje in ga na novo opremi s pozitivnim gledanjem na svet, pa si zaslužiš črni pas. Potem pa na svidenje zdravniki, tablete in stres.

In ne pozabi, jabolko na dan odžene zdravnika stran, veliko pozitivnih učinkov pa ima tudi česen, ampak žal ne vpliva dobro na družabnost. Na zdravje! ★

Z vlakom

ALI VEŠ, DA SE LAHKO DO LETALIŠČA V TUJINI PRIPELJEŠ Z VLAKOM? UGODNO IN SKORAJ DO VHODA. IZ SLOVENIJE SE LAHKO Z VLAKOM PRIPELJEŠ DO LETALIŠČ DUNAJ, GRADEC, MUNCHEN IN FRANKFURT, S KATERIH NAJBOLJ POGOSTO LETIMO NA ODDALJENE DESTINACIJE.

LETALIŠČE GRADEC

Najboljše izhodišče za dostop do letališča je glavna železniška postaja v Gradcu, **Graz Hbf.** Z nje vozijo avtobusi do letališča in nazaj. Lahko pa na železniški postaji Lipnica (Leibnitz) prestopiš na lokalni vlak, ki ima postanek tudi na postajališču pri letališču. Do Gradca so vlakovne povezave iz Slovenije zelo pogoste. Poleg tega so ugodne tudi cene, še posebej, če izkoristiš ponudbo Regio AS. V tem primeru lahko kupiš enotno vozovnico, s katero lahko potuješ tudi z avtobusom do letališča. Več informacij o letališču: www.flughafen-graz.at.

LETALIŠČE FRANKFURT

Neposredno ob letališču **Frankfurt** sta kar dve železniški postaji. Ena je namenjena lokalnim vlakom, druga pa vlakom v daljinskem prometu. Tam se ustavijo tudi vsi hitri vlaki ICE. Vožnja z vlakom iz Ljubljane traja okrog 10 ur. Povezav je sicer več, najbolj ugodni pa sta dnevna z večernim prihodom ali nočna z dopoldanskim prihodom na letališče. Več informacij o letališču: www.frankfurt-airport.de.

LETALIŠČE DUNAJ

Iz Ljubljane prek Celja in Maribora se lahko do **Dunaja** in nazaj odpelješ s kar sedmimi vlaki. Z vlakom se pripelješ na postajo Wien Südbahnhof. Od tu je vsakih 30 minut na voljo avtobusna povezava (ÖBB Vienna Airport Lines). Vožnja do letališča traja okrog 20 minut. Druga možnost je vožnja z mestnim vlakom S-Bahn do postaje Wien-Mitte in od tam naprej do letališča. Več informacij: www.oebb.at. S postaje Wien-Mitte do letališča pa vozi tudi hitri vlak **City Airport Train (CAT)**. Več informacij o letališču: www.viennaairport.com.

LETALIŠČE MUNCHEN

Do letališča **München** se odpelješ z vlakom iz Ljubljane prek Jesenic in Salzburga. Vsak dan vozi šest parov vlakov, od tega trije direktni, tudi nočni vlak Lisinski s spalnikom. Na postaji Mün. Hauptbahnhof je treba le prestopiti na mestni vlak **S-Bahn številka 1**. Do letališča vozi tudi mestna linija S-Bahn številka 8, v tem primeru pa iz vlaka izstopiš na postaji Mün. Ost, ki je na poti pred glavno postajo. Vlaki mestne železnice vozijo zelo pogosto, vožnja do letališča pa traja približno 40 minut. Več informacij o letališču: www.munich-airport.de.



LETALO IN VLAK

Lahko tudi del poti prepotuješ z letalom, naprej pa z vlakom, za katerega si vozovnico kupil že doma. Še posebej so zanimiva potovanja z vozovnico InterRail, kadar si želiš v določeni državi ogledati več ali nameravaš tam ostati dalj časa. Cene so odvisne od tega, koliko si star in koliko dni nameravaš potovati z vlaki. Vse podrobnosti o voznih redih in cenah so na spletni strani **Slovenskih železnic**, lahko pa obiščeš informativne centre na železniških postajah v Ljubljani, Celju, Mariboru ali Kopru. ☆

PRENOVLJENA SPLETNA STRAN SLOVENSКИH ŽELEZNIC

www.slo-zeleznice.si obišče več kot 120.000 obiskovalcev na mesec. Zato na Slovenskih železnicah prenavljajo spletno stran, ki bo še bolj zanimiva, uporabna in informativna za potnike. Od 20. avgusta si tako že lahko ogledaš spletno stran potniškega prometa v prenovljeni podobi. Spletna stran se še ureja, zato naj te morebitne napake ne motijo preveč, na info@slo-zeleznice.si pa bodo veseli vseh tvojih komentarjev. Prijetno brskanje in iskanje zanimivih in uporabnih informacij na www.slo-zeleznice.si!

Pandemija,

PRAŠIČJE ZABAVE

in umivanje rok

LAKOTA, REVŠČINA, RECESIJA, VSE BOLJ UNIČENA MATI ZEMLJA, KI VRAČA UDAREC, IN VEDNO NOVE BOLJ ALI MANJ RESNE BOLEZNI, KI SMO SI JIH, ROKO NA SRCE (ALI KAR JE OD NJEGA OSTALO), NA GLAVO NAKOPALI SAMI. ZDAJ PA ŠE NAJNOVEJŠI VIRUS NI NI ALI PO DOMAČE PRAŠIČJA GRIPA. OBCUTEK BLIŽAJOČE SE APOKALIPSE, SPLOH ČE SI VSAKODNEVNO IZPOSTAVLJEN MEDIJEM, KI NAPROVEDUJEJO NAJMANJ KONEC SVETA, ČE NE KAR HUIŠEGA...

Seveda stvar ne gre jemati z levo roko, vse zgoraj našteto je resno in prizadene mnogo ljudi. Vendar je priporočena tudi zdrava mera razuma, ki te ustavi pred paničnim bežanjem na prvo blizu rastoče drevo. Aprila letos se je začelo množično poročanje o skorajšnji pandemiji, smrtnih žrtvah, vedno novih okužbah in odrešitelju iz krempljev smrti – tamifluj. S tem pa so se začele tudi govorice, da je vse skupaj napihnjeno, da je bil virus nove gripe namenoma mutiran, da je zadaj zarota farmacevtskih podjetij, ki želijo prodati zdravilo.

KAJ? PANDEMIJA?

Po definiciji je pandemija izbruh nalezljive bolezni, ki na velikem zemljepisnem območju zajame ljudi. Kriteriji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so, da je bolezen za določeno populacijo nova, povzroča resne zdravstvene težave pri ljudeh in se z lahkoto in v več primerih širi med ljudmi. V enem od slovenskih medijev je bilo mogoče prebrati

intervju z zdravnikom Tomom Jeffersonom, ki že 15 let dela za Cochrane Collaboration. Izjavil je, da je WHO ob izbruhu nove gripe spremenila lastno definicijo pandemije in izbrisala merilo, da mora imeti bolezen visoko stopnjo umrljivosti. Tudi lov za informacijami zahteva nekaj brskalnih poskusov, preden se odpre svet koristnih informacij.

DEJSTVA

Pa pustimo dvomečo kritičnost ob strani, dejstva, ki jih je mogoče najti na spletnem naslovu WHO, so, da se je z novo gripo okužilo več kot 162 tisoč ljudi, da je zaradi nje umrlo več kot tisoč ljudi in da je razglašena šesta stopnja pripravljenosti, torej pandemija. Njihov nasvet? Higiena, predvsem umivanje rok z milom, izogibanje dotikanja nosu, oči in ust, zračenje prostorov, čim manj zadrževanja v množicah in stika z okuženimi.

PRAŠIČJE ZABAVE

Slednje so si zanimivo razlagali organizatorji tako imenovanih

“swine flu” zabav, ki so se začele dogajati z namenom, da bi se posamezniki okužili, dokler je virus še razmeroma šibek, zdravilo pa na voljo. Jeseni se namreč pričakuje večji izbruh. To pa po mnenju strokovnjakov ni najboljša ideja, saj je virus nepredvidljiv in je lahko smrten, enkratna okužba pa ne prinese nujno odpornosti.

Torej brez panike, sveta še ne bo konec, vsaj zaradi nove gripe ne. Ob upoštevanju nasvetov je namreč virus še vedno obvladljiv. Več si preberi na spodnjih povezavah, da ne boš kot ena izmed zvezdniških plavalask, ki je, ko so jo vprašali, če jo skrbi okužba z novo gripo, odgovorila, da tega pa ne jé. ☆



- ☆ www.nhs.uk/Conditions/Pandemic-flu/Pages/QA.aspx
- ☆ www.pedkl.si/besede/svinjska-gripa/
- ☆ www.who.int/csr/disease/swineflu/en/

ZUNARJO PODOBO MLADIH VEČINOMA KROJIMO MODNI TRENDI. NA IZBIRO OBLAČIL NAJPOGOSTEJE VPLIVAJO ZNAMKA OBLEKE, CENA TER MODERNOST. TODA ALI SE KDAJ VPRAŠAŠ, OD KOD TA OBLEKA PRIHAJA? KOD JO JE NAREJIL IN IZ ČESA JE NAREJENA?

Med nove modne smernice se v zadnjem času vse bolj vzpenjajo oblačila iz organskih materialov, ki so narejena po načelu pravične trgovine.

KAJ SO ORGANSKA OBLAČILA?

Organska oblačila so ljudem in okolju prijazna oblačila. Oblikovalci uporabljajo naravna vlakna (npr. organski bombaž, konopljo, bambus), ki so pridelana brez škodljivih herbicidov in pesticidov, reciklirajo odpadni material (npr. kolesarske gume za podplate čevljev) in pri barvanju prisegajo na naravna barvila. Pri razpošiljanju naj bi proizvajalci porabili čim manj embalaže ter letalskih kilometrov.

KAJ JE PRAVIČNA TRGOVINA?

Pravična trgovina je trgovinsko partnerstvo, ki si prizadeva za večjo enakost v mednarodni trgovini in ščiti domače proizvajalce pred izkoriščanjem s strani velikih mednarodnih podjetij. V Evropi je prisotna že 40 let. Pravična trgovina skrbi, da proizvajalci v revnejših državah dobijo pošteno plačilo za opravljeno delo, bori se za izboljšanje delovnih razmer delavcev ter strogo nasprotuje otroškemu delu. Svetovna organizacija za pravično trgovino določa 10 načel, ki jih morajo organizacije pravične trgovine spoštovati pri svojem vsakodnevnem delu. Prebereš si jih lahko **tukaj**.

Z nakupom pravičnih oblačil in ostalih izdelkov prispevaš k zmanjševanju revščine v manj razvitih državah in pomagaš pri velikem koraku v boljši novi svet.



★ **Ekoas** – novice iz sveta ekō mode: **KLIK!**

★ **Organski in ekološki izdelki in oblačila**: **KLIK!**

★ **Eko moda in Fair Trade oblačila**: **KLIK!**

★ **Fair Trade Fashionista**: **KLIK!**

★ **Neprijetna resnica o običajnih oblačilih**: **KLIK!**

★ **Etično potrošništvo v modni industriji**: **KLIK!**

★ **Fair Trade – the movie**: **KLIK!**

★ **People tree – organski bombaž**: **KLIK!**

ŠE NEKAJ NASVETOV ZA BOLJ EKO GARDEROBO:

- 1. Pred nakupom obleke se pozanimaj, če le-ta nosi oznako pravične trgovine.** Zavedaj se, da cena zaradi tega ne sme biti zasoljena; lahko pričakuješ, da bo malo višja od običajne, vendar mora biti vedno pravična. Prav tako si oglej, iz česa je narejena. Posegaj po oblačilih, narejenih iz organskega/ekološkega bombaža, konoplje ali drugih naravnih sestavin.
- 2. Nakupuj, ko nekaj res potrebuješ.** V omari ne kopiči odvečnih oblačil, ki jih nikoli ne oblečeš. Razmisli in nakupuj preudarno.
- 3. Oblačil, ki jih ne potrebuješ več, ne odvrzi v koš za smeti.** Podari jih nekemu, ki jih potrebuje (Karitas, Humana, Rdeči križ), ali jih odpelji v poseben zabojnik za tekstil in obutev. Pozanimaj se, kje v tvojem kraju ga lahko najdeš. ★

Pravična ekološka oblačila

PUSTOLOVSKO-ADRENALINSKI VODNIK

za OUTDOOR

frike



V Bohinju!



ADRENALINSKI PARK

Adrenalinski park Bohinj stoji pri hostlu Pod Voglom, tik ob Bohinjskem jezeru. Gre za nekakšen poligon, sestavljen iz različnih nalog, ki stoji od 8 do 14 metrov nad tlemi! Inštruktor ti na začetku pojasni navodila o varnosti in premikanju po poligonu. Tvoja prva naloga je varno premagati vse ovire na višini, drugi del pa je še bolj adrenalinski, saj se moraš zagugati na orjaški gugalnici in se vreči s stebra pogumnih ... Vsekakor nenavadna in edinstvena izkušnja za preizkus lastnih telesnih spretnosti, spretnosti reševanja težav in sposobnosti zaupanja ljudem.

VODNI ŠPORTI

Ko se narava poleti in jeseni v Bohinju dovolj ogreje, si lahko privoščiš pravo paleto vodnih dejavnosti na Bohinjskem jezeru in v reki Savi, ki teče iz njega. Lahko plavaš, srušaš ali najameš kanu. Za bolj adrenalinske aktivnosti, kot so soteskanje (kanjoning) na rekah Mostnici, Grmečici in Jerečici ali hidrospeed, rafting in spust s kajakom po Savi, se je bolje udeležiti vodenih izletov. www.pac-sports.com, www.sport4fun.si



Vodni park Bohinj je edinstven zaradi svoje dobre štiri metre visoke plezalne stene, ki oblikovana kot "naravna" skala nad vodno gladino predstavlja izziv vsem plezanja željnim obiskovalcem. Tu najdemo tudi turbo tobogan, wellness, fitnes, savne, glasbeno votlino, votlino za zaljubljenca, divjo reko ... Vsekakor vredno obiska – če ne drugače, ob slabem vremenu, ko izleti po naravi niso tako privlačni.



PLEZALIŠČE POD SKALCO

Na plezališču Pod Skalco je v sezoni stalno prisotna ekipa plezalne šole, ki ob zanesljivem varovanju nudi možnost, da se preizkusiš v pravi plezalni smeri, kupiš ali najameš plezalno opremo, se udeležiš tečaja ali šole plezanja. www.alpe-rjavina.si

POHODNIŠTVO

Bohinj velja za izhodišče najresnejših planinskih tur po Triglavskem narodnem parku, nudi pa tudi cel kup krajših izletov. Lahko se na primer podaš na pohod ali tek okrog samega Bohinjskega jezera ali se sprehodiš po privlačni dolini Voje ter si ogledaš slikovita korita Mostnice nedaleč od njega. Lahko si ogledaš romantičen slap Savica, se povzpneš do Vogarja ali se z vzpenjačo zapelješ na drugo stran, na **Vogel** ter od tam nadaljuješ v neskončnost ...

Ekstra popusti v Bohinju:

- ★ **Pac sports KLIK!**
20 % na vse aktivnosti: adrenalinski park, kajak, kanu, plezanje, pohodništvo, kolesarjenje, hidrospeed, rafting, soteskanje ...
10 % na namestitev
- ★ **Slap Savica KLIK!**
15 % na vstopnino
- ★ **Penzion Stare Bohinj KLIK!**
15 % na namestitev



tekst: Marijewa Snodj

16. EK PONTO

☆ 15.–23. september 2009, Ljubljana

Letošnji program bo nanizal odrske »razglednice« na temo družina iz Avstrije, Srbije, Makedonije, Poljske in Velike Britanije, koprodukcijo med Slovenijo, Črno goro, Srbijo in Makedonijo ter nekaj domačih premier.

☆ www.exponto.net

RIVERDANCE

☆ 30. september in 1. oktober 2009,

Hala Tivoli, Ljubljana

Končno tudi v Ljubljano prihaja najslavnejša zasedba irskega plesa in glasbe na svetu, ki je zatresla že vse največje svetovne odre. V Sloveniji bodo nastopili prvič.

☆ www.riverdance.com



MESTO ŽENSK

☆ 9. in 10. oktober 2009,
Metelkova mesto, Ljubljana

15. Mednarodni festival

sodobnih umetnosti bo pod motom Svetovni jug letos pokazal, da jug ni le umazan in len, da ni nujno obrobje, temveč samostojna produkcijska in ustvarjalna zakladnica.

☆ www.cityofwomen.org/2009/



20. LIFFE

☆ 11.–22. november

2009, Cankarjev dom, Ljubljana

V drugo desetletje obstoja Liffe vstopa z novim

programskim sklopom za mlade, Kinobalonom, in seveda odličnimi filmi z vseh vetrov za vse starosti. Tudi letos iščejo prostovoljce za pomoč pri organizaciji.

☆ www.liffe.si

ANIMATEKA '09

☆ 7.–13. december 2009,

Kinodvor, Ljubljana

Kljub težavam Animateka tudi letos odpira vrata ljubiteljem animacije in platna animiranim kratko- in dolgometražnim filmom iz Slovenije in tujine. Sočasno bo v Kinodvoru letos razstavljal rezidenčni umetnik iz Finske, Matti Hagelberg.

☆ www.animatekafestival.org/si



DOGODKI

domači

+tuji



SITGES FILM FESTIVAL 09

☆ 2.–12. oktober 2009, Sitges, Španija

Tudi leto se lahko odpravite na največji festival fantazijskega filma na svetu, ki gosti največje svetovne zvezde in daje veljavo filmom, ki so sicer marsikdaj nepravilno spregledani.

☆ <http://sitgesfilmfestival.com/eng>

FESTIVAL AFRICOLOR

☆ 13. november–20. december 2009, Pariz, Francija

Francoska prestolnica bo zopet gostila plesalce in glasbenike iz Nigerije, Alžirije in drugih afriških držav, ki bodo pet tednov svojo kulturo predstavljali z vročimi ritmi in eksplozivnimi gibi.

☆ www.africolor.com

RAMMSTEIN

☆ 21. november 2009,
Dunaj, Avstrija

V okviru letošnje turnee bodo udami Nemci sicer izpustili Ljubljano, pridejo pa



na Dunaj, kjer je za koncert tudi par mesecev prej komaj še mogoče dobiti vstopnice. Primerna tolažba ob čakanju na njihov nov albumi.

☆ www.rammstein.de/Tour.html

MEDNARODNI HALLOWEEN FESTIVAL

☆ 20. in 21. oktober 2009, London, Velika Britanija

Dvodnevni največji evropski poganski festival nenavadnih in čudovitih doživetij tudi letos vabi v britansko prestolnico. Na programu so obširen obred za noč čarovnic, čarovništvo, glasba in različna predavanja ter delavnice.

☆ www.paganfestivals.com

Third Eye Blind ★★★★★ Urša Majar

Če so slepi na tretje oko, še ne pomeni, da niso za nobeno rabo ali da so za med staro šaro. Tako dokazujejo, da od svojega prvega albuma *Out Of The Vein* izpred šestih let še vedno vedo, kaj je rock in kako se stvari streže. Verjetno se tisti, ki ste seznanjeni z njihovim rockom, spominjate njihovih značilnih zvokov in dejstvo je, da se niso spremenili. Trio, ki prihaja iz sončne Kalifornije, izvaja dobri stari ameriški rock. Od udarnih rock ritmov do melanholičnih semi balad, na tej plošči je preprosto vse. In zakaj štiri zvezdice in ne pet? Ker je morda manj tveganja, kot bi si želeli, in ker se zdi, da se album konča pri desetem komadu. Skladb pa je 12.



Carla Bruni ★★★ Quelqu'un m'a dit

Italijanka, ki zna francosko. Ki je študirala arhitekturo, študij pustila, postala fotomodel, hodila z Jaggerjem in Claptonom in na koncu postala žena francoskega predsednika. Ena najbolj razvpitih žensk našega časa je že pred petimi leti izdala album, ki je pred kratkim izšel v prenovljeni različici. Njen rahlo hripav, a zasanjan glas prepeva ob akustični kitari. Skladbe so ljubke in zvenijo, kot da jih Carla prepeva sedeča na travniku, okrašena z nasmehom in mežikajoča v popoldansko sonce. Francoščina sploh ni pogoj za razumevanje, saj ob poslušanju preprosto dobiš občutek, da si slučajno odprl neka vrata in za njimi s kitaro v naročju sedi Carla.



nova glasba

SISTER HAZEL



Sister Hazel ★★★★★ Release

Sister Hazel je eden izmed tistih bendov, za katere vedno misliš, da so bolj 'vintage' kot dejansko so. Njihovi folk ritmi, pop glasba in rock rifi malce otežijo odločitev, kam jih uvrstiti. Pa nič ne dé, navadno so takšne skupine med najboljšimi. Fantje zvenijo, kot da se družijo že vse od vrtca, in si dobesedno berejo misli. Morda je ravno ta kakovost tista, ki ti da občutek, da te obdaja čista harmonija zvokov s prijetnim, izredno všečnim 'sosedovskim' glasom Ryana Newella. Kot bi si zavrtil ploščo s tistimi skladbami, ki so namenjene temu, da se ti približajo in ti dajo občutek, da nisi sam. Kako preprosto!

Robert Cray ★★★★★ This Time

Robert Cray je eden izmed tistih, ki so kot arhitektura in vino. Medtem ko se ljudje prehitro poslužujejo pridevnika 'ponavljajoče se', se Robert temu s svojimi blues ritmi, toni in skladbami izogne z doslednostjo. Ne bi mogli reči, da je tokrat izumil kaj pretirano novega ali da bo petkratni grammyjev nagradenec na tem albumu odkril Ameriko. Nikakor. Vendar pa je sestavil okusov polno, od čustev prekipevajočo, z neponovljivimi toni prežeto ploščo, ob kateri le stežka dobiš nemirne mravlje v prstih, ki bi te vodile do gumba 'naslednji'. Preprosto sprost se, nasloni se nazaj, zapri oči in uživaj. In pripomba? Devet skladb. Zakaj si tako skop, Robert?



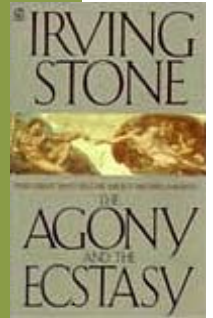
TISTI, KI SO DANES ZNAMI IN CENJENI KOT
 NAJVEČJI MOJSTRI UMETNOSTI NA SVETU, SO
 ZA ČASA SVOJEGA ŽIVLJENJA ZELO TRPELI. ČE
 SO JIH CENILI ALI PA NE, TOKRAT TE VABIMO,
 DA VSTOPIŠ V ČAROBEN SVET UMETNIKOV.



IRVING STONE. V ZAKHOSU IN OUPU

Mladi Michelangelo Buonarroti bi se moral izučiti za kakšno obrt, ki mu bo koristila v življenju, a vse, kar mu gre po glavi, je risanje. Fant pokaže izjemno nadarjenost in močno voljo ter sledi svojim sanjam ne glede na to, kaj mu govori nikdar zadovoljen oče. Ko odkrije marmor, njegove sanje pridobijo tretjo dimenzijo. Življenje, obup, rivalstvo z da Vincijem, sreča in beda Michelangelovega ustvarjanja vseh njegovih skorajda devetdesetih let so skrbno ujeti med platnice knjige Stona, ki je dolga leta raziskoval Michelangelovo življenje in podrobno opisal ne le nastajanje vseh njegovih del, pač pa tudi življenje v renesančni Italiji.

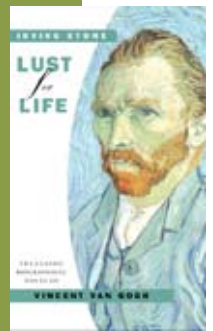
★ <http://.../michelangelos-agony-in-the-sistine/>
FILM: The Agony and the Ecstasy (1965)



IRVING STONE. SLA PO ŽIVLJENJU

Stone je kot veliki življenjepisec, ki je pisal romane o življenjih pisateljev, politikov ali umetnikov, o njihovih vzponih in padcih ter ljubezenskih doživetjih, vedno temeljito raziskal življenja obravnavanih ljudi. Med drugim ga je pritegnil tudi Vincent van Gogh, slaven nizozemski slikar, ki je znan tudi po svojem notranjem trpljenju. Snov za knjigo o njegovem bolečem življenju in notranjih bojih, ki jih je bil vse svoje življenje, je črpal predvsem iz obsežne zbirke Vincentovih pisem bratu Theu. V knjigi najdeš veliko o njegovih temačnih mislih ter razlago izvora njegovih največjih mojstevin.

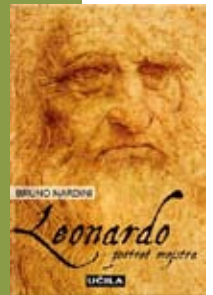
★ www.vggallery.com
FILM: Lust for Life (1956)



BRUNO NARDINI. LEONARDO

Leonardo da Vinci ni bil le slikar. Ni bil le umetnik. Bil je veliko, veliko več kot to. Izumitelj, znanstvenik in genij s takšnim inteligenčnim količnikom, da bi se ga marsikdo bal ali pa se spraševal, kako lahko njegov um to sploh prenese. V knjigi spoznaš Leonardovo življenje, njegovo umetniško in znanstveno razvijanje in kako zelo težko je dejansko sledil mislim, ki so se v njegovi glavi pojavljale kot bliski, ki jih je treba čim prej ujeti v okvir. In zakaj so se določena dela izgubila in se nekatera niso izvedla. Zgodbo je avtor sestavil iz pričevanj njegovih sodobnikov in ohranjenih zapisov, kar zelo podrobno naslika življenje tistega časa.

★ www.kausal.com/leonardo/books.html
FILM: La vita di Leonardo Da Vinci (1971)



EUR 25 ali več znižani.

- ★ Društvo ŠKUC, Ljubljana **KLJI!**
- 10% na knjige v založbi Društva ŠKUC
- ★ Knjigarna Libris, Piran in Koper **KLJI!**
- 10% na turistično literaturo in leposlovje

»Čaroben svet
 TEXAS HOBOBOS
 UMETNIKOV

tekst: Sunshine

... I StumbleUpon Delicious Digg ...

KOLIKO SPLETNIH STRANI SESTAVLJA INTERNET? PREVEČ – PREK 20 MILIJARD. VELIKO TEH STRANI SMETI INTERNET. KAKO SI ZAPOMNIMO DOBRE STRANI? PREPROSTO, VSI UPORABLJAMO ZAZNAMKE (BOOKMARKS). AMPAK KAJ KMALU NALETIMO NA TEŽAVE ...

Urejanje velike količine zaznamkov postane duhamorno. Tudi sama uporaba interneta danes ni več vezana na en računalnik, ampak ga uporabljamo povsod – na javnih računalnikih, doma, v šoli, v službi. Ampak ne obupaj! Rešitev se imenuje »social bookmarking« (socialno zaznamovanje).

SOCIALNO ZAZNAMOVANJE


Ta način zaznamovanja spletnih strani, novic, člankov, blogov, slik, videovsebin itd. je zelo uporaben, preprost in hkrati zabaven. Najprej se registriraš in takrat se v orodno vrstico brskalnika namesti gumb ali dva. Kadar prideš na spletno stran, vredno zaznamka, pritisneš na gumb v orodni vrstici, dopišeš kratek opis in dodeliš oznake (tags). Povezava je shranjena v seznam tvojih povezav, »tagi« pa so shranjeni v seznam vseh oznak. In kaj so »tagi«? To so preproste ključne besede, ki opisujejo izbrano povezavo. Tako lahko eni povezavi določiš več iskalnih meril, ki se križajo z drugimi in tako ustvarjajo dinamične množice povezav.

NAJBOLJ PRILJUBLJENE

Delicious je ena največjih in najbolj priljubljenih shramb internetnih zaznamkov. Kar



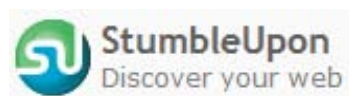
prek 150 milijonov jih je. Prek svojega računa lahko od kjerkoli prispevaš in s »tagi« označuješ svoje povezave. Delicious zaznamki so javni, seveda pa lahko nekatere obdržiš tudi zase.

 **Digg** je izredno priljubljeno spletišče, kjer lahko odkriš in prispevaš povezave, novice, članke ...

Vse te povezave se lahko komentira in ocenjuje in vse to vpliva na stopnjo priljubljenosti določene povezave. Prav to pa sproža tudi kritike Digga, saj lahko uporabniki brez težav »poskrbijo«, da se tudi lažne novice znajdejo na vrhu lestvice. Nedavno je Digg uvedel tudi povezavo s profili na Facebooku in tako še olajšal delo svojim »diggerjem«.



StumbleUpon je skupnost



socialnih zaznamkov, ki ti omogoča prispevanje, odkrivanje in ocenjevanje zanimivih spletnih strani, slik in videovsebin. StumbleUpon je še posebej zanimiv zato, ker ti njegov »osebni« sistem priporoči spletne strani, ki

ustrezajo tvojim zanimanjem. Priporočene strani sistem povezuje tudi z ocenami in zanimanji drugih uporabnikov. V svoj brskalniki namestiš orodno vrstico, s pomočjo katere lahko nato ocenjuješ, priporočaš in oddekaš v neznanu.

SOCIALNO ZAZNAMOVANJE BREZ SOCIALNE PODPORE

Tabrihtni se boste vprašali, kje nastopi beseda »socialni«. Torej, vse te povezave so javne. Ampak preden se ustrašiš, da bo tvoj sosed izvedel, kakšne strani obiskuješ ob treh zjutraj, naj ti razložimo koristnost »socialnega« vidika. Recimo, da za seminarsko nalogo potrebuješ ogromno podatkov. Vse koristne povezave, ki jih odkriješ, socialno zaznamuješ in kmalu odkriješ, da so to delali že ljudje pred tabo in skupaj lahko ustvarite koristno bazo povezav. Iz kaosa povezav, dostopnih na internetu, različne skupine ljudi tako ustvarjajo skupke koristnih povezav, ki so dostopni s kateregakoli računalnika.

Strani socialnih zaznamkov so polne najrazličnejših povezav, katerih število se vsako sekundo poveča. Torej, če kdaj ne veš, kaj bi počel na internetu, lahko zanimive predloge najdeš ravno na teh straneh. In življenje je kar naenkrat lepše. ★

SŽ-EJKARTICA

kartica za vse mlade do 26. leta!

SŽ-EURO 26
ima novo ime
SŽ-EJKARTICA

30 % POPUST NA VLAKIH
po Sloveniji!
25 % MEDNARODNI RAILPLUS
popust na vlakih!

30 % discount on trains in Slovenia and
25 % RAILPlus international discount on trains!



www.EJKARTICA.si
www.SLO-ZELEZNICE.si

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

RAILPLUS

Slovenske železnice

