

Študent

www.student.si

številka 5 | letnik XXII

Junij 2019 | brezplačnik



**Pripravljeni
na poletje?**

**ČAS JE
ZA ŽURE!**

HITROST UBIJA!

**NE VOZI HITRO,
KER TE BO TO
PRIPELJALO DO
PREHITREGA
KONCA.**



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

www.avp-rs.si

**vozi mo
pametno**

Založnik in izdajatelj:

Nevtron & Company, d. o. o.
Koprska ulica 72
1000 Ljubljana

Glavni in odgovorni urednik:

Emanuel Vidmar
☎ 040 262 640
✉ emanuel.vidmar@nevtron.eu

Vsebinski in tehnični urednik:

Matjaž Lesjak
✉ matjaz.lesjak@nevtron.eu

Uredniški odbor:

Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak, Tajda Koblar,
Klara Vidmar, Urban Husu, Pia Poljanšek, Klavdija
Rupar, Neja Krampč Mastnak, Ana Mostnar, Tjaša
Šoštarčič, Doris Rojo, Maja Markovič, Kristjan Pahor,
Sabina Zorman

Oglasno trženje:

Nevtron & Company, d. o. o.

Rozalija Hartman

☎ 040 628 080

✉ rozalija.hartman@nevtron.eu

Oblikovanje in DTP:

Simona Perovšek
✉ dtp@nevtron.eu

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Na naslovnici:

Neja Krampč Mastnak
Fotografirala Tamara Vidmar
pred Abanka, d. d.

Tisk: Tiska se v Sloveniji.

Javno glasilo Študent je vpisano v razvid medijev,
ki ga vodi MINISTRSTVO ZA KULTURO RS pod
zaporedno številko 662. Celotno gradivo v reviji
Študent je avtorsko zaščiteno.

Nepooblaščen uporaba ter posredovanje novic
in informacij v druge medije nista dovoljena in
sta protizakonita. Kopiranje ali razmnoževanje
je mogoče le s pisnim privoljenjem izdajatelja.
Vse znamke, slike in logotipi so zaščiteni in so last
njihovih lastnikov oziroma družb.

Prispevke, ki so v reviji označeni z rubriko
Predstavitev, objavljamo v sodelovanju s podjetji.

KAZALO

LAJF JE KARIERA

Zakaj naj si poletje pokvarim s počitniškim
delom? **4**

Pripravljeni na poletje? Itak! **5**

Letos grem nabirat izkušnje v tujino! **6**

Nasveti za upravljanje financ **8**

Poletna dilema: delo ali uživancija? **10**

PREDSTAVITEV

Med počitnicami se lahko tudi zasluži **11**

SPOT – Slovensko planinsko orientacijsko
tekmovanje **31**

E-mobilnost z Eco strelo **33**

Akeš ti ponuja več kot le brezplačen bančni
račun **41**

LAJF JE ČAS ZASE

Osvoji nove veščine **12**

Brez komarjev, prosim! **14**

Je voda dovolj za žejo? **15**

Domač sladoled? Zakaj pa ne! **16**

Poletna lahkotnost **16**

Zlata pravila za poletni makeup **17**

Kako se izogniti razdraženi koži po britju? **17**

Poletna rekreacija **18**

Kako do popolne fotografije? **20**

Poletno branje **22**

Filmi tega poletja **23**

LAJF JE DRUŽENJE

Poletje pod zvezdnatim nebom **24**

Čas je za žure! **25**

Uživaj z domačimi koktejli **26**

Postani mojster žara **27**

Čas je za adrenalinsko poletje **28**

LAJF JE KULTURA

EVEREST 1979–2019, 40 let prvega
slovenskega vzpona na vrh sveta **29**

Kako dolgo poznamo kopalke? **30**

LAJF JE TRIP

Zaščita pred poletnimi scenariji **32**

Na morje po Evropi **34**

Kam po eksotiko? **35**

Kam na izlet? **36**

Kako ohraniti rutino zdrave prehrane in
telovadbe na potovanju? **38**

Si pripravljen na festivale? **39**

Horoskop **40**

LAJF JE SEKS

Nasveti za seksi masažo **42**





ZAKAJ NAJ SI POLETJE pokvarim s počitniškim delom?

Iris Kaiser, Kadrovska Asistenca

»Celo študijsko leto sem garal, lepe spomladanske dni preživel v knjižnici, predavalnicah in laboratorijih, zdaj pa naj grem delat, namesto da si odpočijem? Zakaj neke bi naredil to?« Popolnoma razumljivo je, da ti prvi teden po izpitnem obdobju ni do dela, obveznosti in še posebej ne do jutranjega vstajanja. Morda pa vseeno ni slabo razmisliti, kakšne prednosti prinašajo študentsko delo, prostovoljstvo, izobraževanje in pa poletne šole.

Na aktivno poletje lahko po eni strani gledaš z vidika osebne rasti. Vse zgoraj naštetih aktivnosti ti prinašajo izkušnje, spomine in pa poznanstva. Nudijo dodatno, bolj življenjsko znanje, ki te ga ne naučijo na fakulteti. Naučijo te upravljati s časom in denarjem. Omogočajo, da spoznaš ogromno novih ljudi. Predvsem pa nudijo ogromno lepih in zabavnih spominov.

Po drugi strani pa predstavljajo odlična karierna izhodišča. Realno stanje na trgu dela je takšno, da redko kateri delodajalec pogleda tvoje ocene. Namesto tega bo v tvojem življenjepisu oziroma vlogi za delo pogledal znanja, kompetence, opravljena dodatna izobraževanja in izkušnje, kjer si se teoretična znanja naučil uporabiti v praksi.

Za mnoge študente je težko najti študentsko delo v svoji stroki. Vsaka delovna izkušnja s seboj prinese tudi novo znanje, ne glede na področje dela. Delodajalci v prvi vrsti vidijo samoiniciativnost in delavnost. Študenti se

prek dela naučijo tudi timskega dela, dela z ljudmi in osvojijo nove komunikacijske veščine. Velikokrat pride tudi do realitetne kontrole, kjer študenti pridejo do spoznanja, da nobeno delo ni popolno, da vsaka služba vključuje tudi delovne naloge, ki ti niso pisane na kožo, in da na samo počutje na delovnem mestu vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so sodelavci, nadrejeni, fleksibilnost, ne pa samo narava dela, ki ga opravljaš. Veliko študentov se zaradi pridobitve izkušenj s svojega študijskega področja odloči tudi za prostovoljna dela.

Več kot le €

Včasih je dan, ko dobiš plačo, res najboljši dan v mesecu :,) vendar ti študentsko delo pomaga tudi dolgoročno. Kako?

- Naučiš se zanesti več nase in manj na svoje starše.

- Naučiš se dela v ekipi.
- Postaneš bolj neodvisen pri delu.
- Razvijaš svojo mrežo kontaktov, kar se velikokrat obrestuje pri iskanju redne zaposlitve.
- Pridobiš izkušnje; ne le strokovne kompetence, temveč tudi mehke veščine.
- Ugotoviš, kako delo sploh izgleda v praksi.
- Razjasniš, kaj bi sploh rad delal v življenju, česa pa ne.
- Študentsko delo predstavlja tudi možnost za nadaljnjo zaposlitev.

Ali vsi ti nasveti pomenijo, da boš na koncu študijskih počitnic še bolj utrujen kot po izpitnem obdobju? Ne. Poletje je namenjeno tudi odklopu in sprostitvi. Pomembno je, da svoje delovne izkušnje vključiš na tak način, da ne boš imel občutka, da ti je poletje ušlo. Razmisliš lahko tudi o poletnih univerzah ali o poletnem delu v tujini in tako združiš prijetno potovanje in odkrivanje novih dežel in kultur s koristnih pridobivanjem kompetenc in poznanstev.

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

Pripravljeni na poletje? Itak!

Katero delo se pa najbolj splača poleti? Kaj se sploh dela poleti? Poglejmo nekaj primerov dobre prakse trenutnih del:

- Različna administrativna in pisarniška dela se gibljejo med 5,20 in 9,47 €/h bruto.
- Skladiščna dela so od 5,00 do 6,00 €/h bruto.
- Delo v lokalnu/restavraciji je odvisno od položaja, ali si šankist, strežeš, pomagaš v kuhinji, postavke tukaj variirajo od 5,20 do 8,28 €/h bruto.
- Delo v hotelu na recepciji od 5,00 do 6,5 €/h bruto.
- Programiranje je večinoma po dogovoru, saj je res odvisno od znanja, ki ga študent ima, ali pozna javascript ali tudi pythona ... Te urne postavke so klasično precej visoke, saj se začnejo pri 10 €/h bruto.
- Deklariranje je enostavno delo, saj se ne utrujaš in vedno si v družbi. Postavke tu so med 4,89 in 5,50 €/h bruto.
- Lažja fizična dela, kjer pomagaš pri določenih opravilih, so dobro plačana in lepo počitniško delo, kjer zaslužiš med 5,92 in 7,10 €/h bruto.
- Delo na blagajni – matematika in delo z ljudmi, odlična izkušnja za nekoga, ki ne mara rutine in ima rad dinamiko na delovnem mestu; od 5,09 do 7,10 €/h bruto.
- Različne promocije so plačane od 5,92 do 9,00 €/h bruto.
- Delo v trgovini se giblje od 4,89 pa do 7,00 €/h bruto, saj je res odvisno, za kakšen položaj gre.
- Prodaja, eden izmed poklicev, ki zna biti zelo lep ali pa se ti zameri in ga nočeš več opravljati. Nudi ti odlične priložnosti za naprej, le prepoznati jih moraš, plačilo se giblje med 5,09 in 9,47 €/h bruto.
- Različna tehnična dela, kot so elektroinstalacije, avtomatika in robotika, strojni inštalater ..., se gibljejo med 5,92 in 7,10 €/h bruto.
- Različna proizvodna dela so plačana med 4,89 in 6,00 €/h bruto.

To so trenutna najbolj popularna dela meseca maja, bodo pa z junijem in julijem dodatno podkrepljena tudi sezonska dela.

Katero delo izbrati? Ti gre le za to, da zaslužiš za na morje? Ali si želiš hkrati pridobiti tudi izkušnje, ki bi ti prav prišla kasneje, ko boš iskal prvo zaposlitev? Dobro razmisli in se na podlagi svojih želja odloči za pravo delo. Če izbereš narobe, pa imaš naslednje leto spet novo možnost izbire počitniškega dela.

Pred pričetkom počitniškega dela ne pozabi ...

Ok, kaj pa sedaj? Izbire dela bo poleti veliko ... Pomembno je, da se pozanimaj pri podjetju o naslednjih stvareh:

Urna postavka – na samem razgovoru oziroma pred pričetkom dela se prepričaj o svoji neto in bruto postavki. Neto postavka je znesek, ki ga prejmeš na račun, medtem ko je bruto postavka znesek, ki se prikaže, preden se ti odvede prispevek za PIZ (15%).

Trajanje dela – koliko časa boš delal pri njih. Dogovori se vnaprej, da ne bo presenečenj, ko izveš, da tisti vikend, ko si mislil iti na morje, ne moreš.

Dodatni pogoji – kakšne so zahteve za samo delo, vprašaj, če ti ni jasno, kaj pričakujejo od tebe.

Izplačilo dela – nobeno podjetje ne skriva, kdaj je izplačilo za delo. Pozanimaj se, kdaj pošljejo na Mjob obračun tvojega dela in poskrbeli bomo, da plačilo založimo in čimprej dobiš denar. Mjob ne ve, kdaj katero podjetje pošilja obračune, zato se le pozanimaj, katerega v mesecu to storijo.

Dogovor pred pričetkom študentskega dela je potreben, da med samim delom ali po njegovem zaključku ne pride do nesporazuma ali nesoglasij. Če do tega vseeno pride, pa se le obrni na nas na info@mjob.si in ti bomo pomagali urediti, kar je potrebno.

Ekipa Mjob že s polno paro sestavlja seznam najboljših (poletnih) študentskih služb. Brž pokukajte na našo spletno stran Mjob.si, kjer vas že čakajo odlične priložnosti za delo. Pa da ne pozabimo - pripravljamo tudi nove nagradne igre. Več o njih na našem Facebook (Mjob) in Instagram ([mjob_si](https://www.instagram.com/mjob_si)) profilu.

Tvoj Mjob



Nova podoba

Z majem smo obrnili nov list v naši že tako debeli knjigi in na Škisovi tržnici z največjim ponosom predstavili našo novo blagovno znamko Mjob. Mjob je nova platforma študentskega servisa, ki bo spremenila in posodobila načine študentskega dela. Kako?

Z Mjobom bo sedaj na voljo:

- digitalno poslovanje,
- učinkovitejše iskanje študentskega dela,
- večja ponudba del (od A do Ž),
- najboljši zaslužki,
- certificiranje tvojih izkušenj,
- 24/7 svetovanje za kariero in dohodnino.

PLUS, čakajo te tudi:

- najboljša darila ever!!
- popusti & ugodnosti za različne dejavnosti (escape room, manikura, tenis, smučanje...).



Letos grem nabirat izkušnje v tujino!

..... Avtorici: Klara Vidmar in Tajda Koblar

Kaj, če bi poletno delo združili s potovanjem in spoznavanjem novih kultur? Poletno delo v tujini ti bo prineslo veliko več kot le zaslužek. Nadgradil boš znanje tujega jezika ali osvojil novega, razširil svojo socialno mrežo, spoznal življenje v drugi državi, odkril nova okolja in pridobil dragocene mednarodne izkušnje.

Možnosti za opravljanje poletnega dela je več. Odvisno, kam želiš, za koliko časa in kaj želiš delati. Med organiziranimi programi počitniškega dela v tujini je najbolj popularna Amerika. Ameriška organizacija Camp Counselors USA (CCUSA) je uradni sponzor programa **Summer Work&Travel**, ki tujim študentom omogoča opravljanje dela ter spoznavanje kulture in življenja v ZDA. CCUSA ponuja možnost opravljanja dela v programih **Work Experience** ali **Camp Counselors**.

Work Experience ima dva programa, ki se razlikujeta po načinu iskanja dela. Pri programu **Placement** gre za vnaprej dogovorjeno delo pri znanem in preverjenem delodajalcu. Delodajalca si izbereš s seznama delodajalcev, ki so na voljo, in z njim opraviš razgovor preko Skypa (**Skype Placement**). Če želiš odločitev prepustiti delodajalcem, se odločiš za program **Preferred Placement**. S seznama izbereš do 10 ustreznih delodajalcev in jih zapišeš na prijavnico. Delo

nato opravljaš pri delodajalcu, ki te prvi izbere. V kolikor se raje prepustiš naključjem, je na voljo program **Independent**, kjer si delodajalca poiščeš sam.

V programu **Camp Counselors** se lahko odločiš za delo kot **Camp Counselor** ali **Support Staff**. Camp Counselor dela z otroki v vlogi mentorja različnih aktivnosti (športnih, umetniških). Support Staff opravlja dela, ki so potrebna za normalno delovanje kampa (delo v kuhinji, pralnici, pisarni, na vrtu, vzdrževanju).

Za delo v ZDA boš potreboval vizum J-1, ki ti omogoča maksimalno 4 mesece dela in še 30 dodatnih dni, ki jih lahko izkoristiš za potovanje. Da vizo pridobiš, moraš najprej izbrati program, nato izpolniš prijavnico Footprints (footprints.ccusa.com). Po prijavi te čaka pogovor z zastopnikom programov CCUSA v Sloveniji (podjetje Nomago) ter pridobitev pogodbe o zaposlitvi z delodajalcem oz. kampom. Ko je



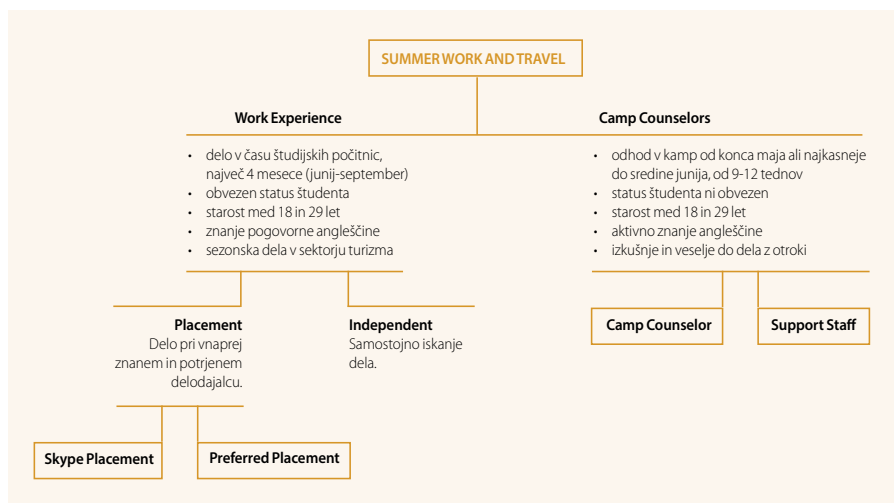
KAJ TI PRINESE DELO V TUJINI?

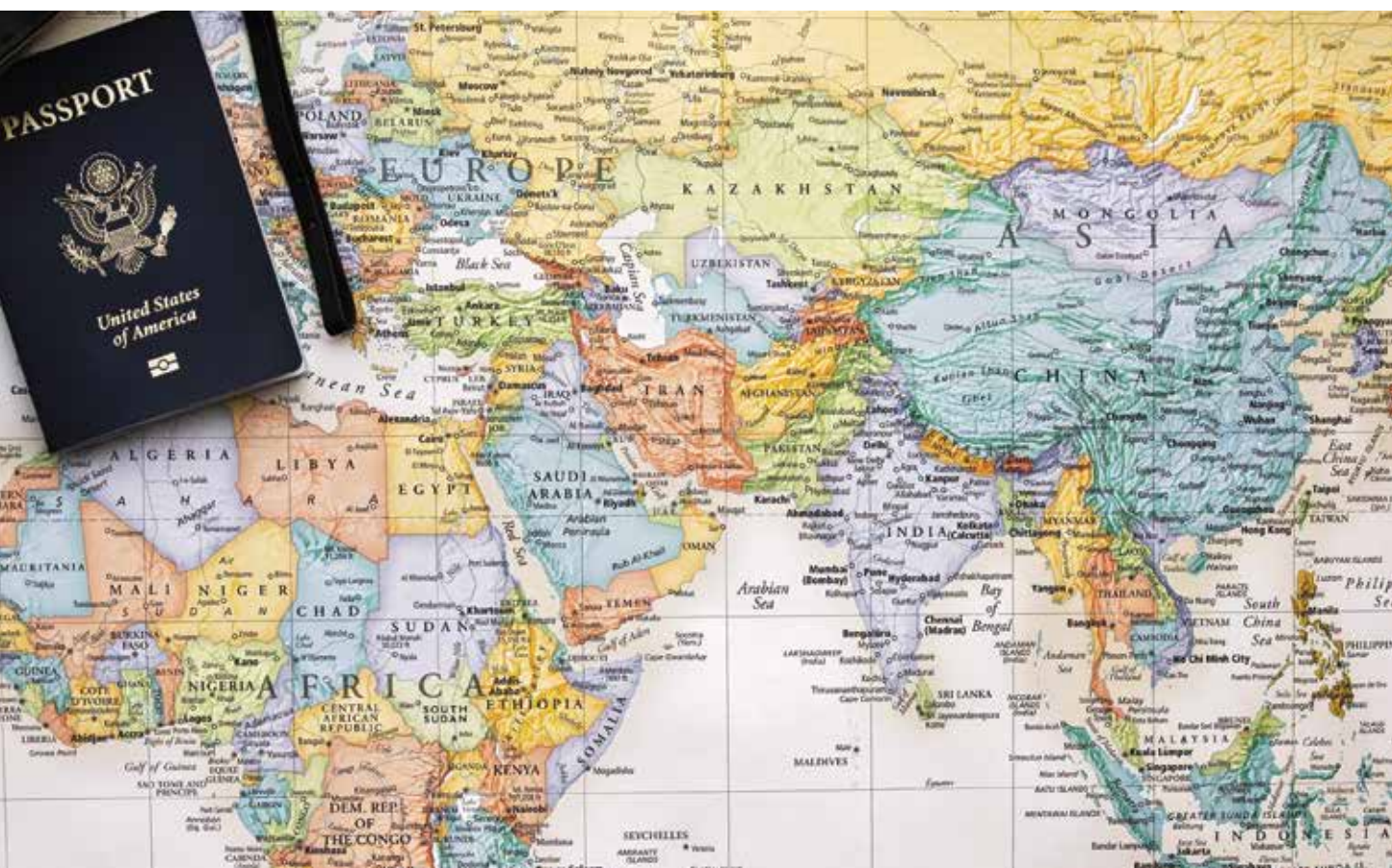
- Zliješ se z okoljem,
- spoznaš domačine,
- odkriješ novo kulturo,
- razširiš svoja obzorja,
- izboljšaš znanje angleščine ali drugega tujega jezika.

zbrana vsa dokumentacija, se z obrazcem, ki ga izda CCUSA, najaviš na ameriški ambasadi za pridobitev vizuma.

Poletno delo lahko opravljaš tudi v Kanadi, Veliki Britaniji, Avstraliji, na Novi Zelandiji, v Čilu, Španiji, Italiji in na Portugalskem. Tako kot pri nas so počitniška dela vezana na področje turizma – delo v malih obalnih mestih, letoviščih, restavracijah, hotelih, nacionalnih parkih, zabaviščnih parkih, trgovinah s spominki. Vedeti moraš, da poletna dela v tujini niso namenjena pridobivanju izkušenj s področja tvojega študija, saj ne gre za študijsko prakso oz. pripravništvo. Prijave za poletno delo v Ameriki se zbirajo od novembra do februarja (delo v kampu) oz. aprila. Za dela v drugih državah so prijave možne vse leto. Dobro je, da o prijavi začneš razmišljati vsaj en mesec pred odhodom. Da letošnje poletje preživiš v Kanadi, na Novi Zelandiji, v Veliki Britaniji ali Čilu, imaš torej še nekaj časa. Razmisli, morda bo to tvoje najboljše poletje do sedaj!

“Prejšnji mesec sem potoval po Indoneziji in Maleziji, vmes sem delal in prihranil kar nekaj denarja, sedaj sem en mesec na Tajskem, potem grem naprej v Vietnam, kjer bom ponovno en mesec delal...”





Workaway.info

Obstaja veliko spletnih strani za iskanje gostiteljev, med njimi tudi www.workaway.info. Tam najdeš ponudbe za delo in informacije, kako nadaljevati s postopkom. Po ponudbah lahko brskaš brezplačno, če pa želiš prek spletne strani kontaktirati določenega gostitelja, moraš plačati (letna naročnina stane okrog 20 €). Načeloma je zelo lahko, saj te sistem sam vodi po korakih.



Delo na farmi na Švedskem: oče treh fantov sam vodi veliko kmetijo z lamami, pavi, kokoškami, mačko in psom. Pomoč potrebuje predvsem pri skrbi za živali, občasno za svoje otroke in tudi za vrt. V zameno nudi hrano, sobo in nepozabno odkrivanje Švedske.



Varovanje hiše in psov v Kostariki: družina, ki živi na plaži v Kostariki, se za več mesecev seli iz države. Za ta čas potrebujejo nekoga, ki bo živel v prazni hiši in skrbel za pse. Edini pogoj je redoljubnost in seveda občutek za pasje prijatelje. Sanjsko!



Pomoč v mačjem zavetišču v Maleziji: ekipa mačjega zavetišča v Maleziji potrebuje

prostovoljce, ki bi bili pripravljeni skrbeti za živali ter pomagati pri nadgradnji zavetišča. Še posebej veseli bodo veterinarjev.



Delo z otroki v Keniji: majhna šola v osrčju Kenije išče prostovoljce za delo s sirotami in drugimi otroki. Cilj je učenje angleščine, osnovne matematike in drugih veščin, hkrati pa potrebujejo pomoč pri razvijanju šole in skupnosti na tem območju.

To so samo štirje primeri od več kot 30.000 ponudnikov z vsega sveta. Možnosti je nešteto, zdaj jih moraš samo še zagrabiti in to poletje narediti nekaj posebnega!



Nasveti za UPRAVLJANJE FINANC



Avtor: Maja Markovič

Poletje je čas za miselni oddih od študija, za večino pa tudi priložnost, da zaslužimo dodaten evro, ki ga lahko investiramo v svoje skrite užitke. Po navadi študenti v veliki meri niti nimamo veliko izkušenj z rokovanjem z denarjem, zato tokrat ugotavljamo, kako rešiti zagato, v kateri želimo več, kakor imamo, kar sploh ni tako enostavno, kot se sliši.



Odgovor na vprašanje, kako preživeti s tem, kar imamo, je **organizacija**, nadvse pomembna pa je tudi samokontrola! V nekaj korakih ti predstavljamo, kako si zastaviti poletni načrt varčevanja, da boš svoje poletje izkoristil maksimalno.

številke ne poznaš ali jih ne znaš oceniti, se o njih pozanimaj. Najhitrejši in najcenejši informator je seveda internet. Naj ti ne bo težko, prej ali slej boš moral v vsakem primeru preveriti cene, zato je najboljša, da to opraviš že v fazi načrtovanja.

bom za pijače namenil 20 € itd. Predvidevanje je zelo pomembno, saj lahko za vsakdanje stvari, brez zavedanja, hitro porabimo preveč, kar nam znižuje budget za ostale poletne aktivnosti (kot so potovanja in izleti).

1. Najprej se moraš dobro pozanimati o tem, kakšna bo tvoja urna postavka in koliko te bodo na izbranem delovnem mestu potrebovali oziroma koliko ur na teden boš lahko delal.

2. Če želiš nekaj doseči, moraš najprej dobro definirati svoje cilje (primer: želim iti na morje s prijatelji, želim žurati vsak drugi dan, želim se spraviti v formo). Cilji so lahko popolnoma različni in seveda jih je lahko več. Ampak bodi pazljiv, da jih vseeno ne bo preveč in da bodo uresničljivi!

3. Potem oceni stroške za vsakega od ciljev in na tej točki raje vsaki aktivnosti nameni kakšen evro več (primer: če stane vožnja s trajektom 52 €, zanj predvidevaj 55 € in si tako, če bo vse šlo po načrtu, privošči še dodatno razvajanje v višini razlike). Izjemno pomembno je, da si pri oceni stroškov specifičen in zelo natančen. Če nekaterih



4. Svoje življenje popredalčkaj – ni dovolj, da si zastaviš le večje cilje, ki so omenjeni zgoraj. Tudi vsakdanje obveznosti zahtevajo finančne vloške. Življenje razdeli na segmente in načrtuj predvideno porabo za vsakega od njih. Na primer: mesečno bom za hrano porabil 40 €, mesečno bom za žuranje namenil 50 €, tedensko

5. Poleg zgoraj omenjene členitve pa je neizbežno tudi predvidevanje o tem, koliko lahko mesečno nameniš za šparoveček. Na primer: za potovanje konec junija potrebujem 500 €, ker imam do takrat še 2 meseca, moram dati mesečno na stran 250 €. Verjetno bo količina prihranjenega denarja mesečno variirala, včasih boš prihranil več, včasih manj. Ampak pomembno je, da si zastaviš cilj, s katerim se boš lažje motiviral, ko boš izgubil zagon.

6. Tako, sedaj poznaš predvidene stroške, veš, kolikšna je tvoja urna postavka in kako pogosto boš lahko delal. Sedaj je čas, da si narediš plan, koliko dela je nujno potrebnega, da pokriješ svoje mesečne stroške in da daš na stran predvideno vsoto denarja, da bo do predvidene aktivnosti dovolj na kupu. Primer: moji mesečni stroški v vseh segmentih (hrana, žuranje, fitnes, pijačke ...) so 150 €, za potovanje

moram dati na stran 250 €, zato moram zaslužiti VSAJ 400 € mesečno. Moja urna postavka je npr. 5 € neto, zato moram ta mesec delati 80 ur, da dosežem zastavljeni cilj. Če pa imaš čas in motivacijo, lahko ta mini cilj tudi presežeš in presežek nameniš za druge aktivnosti oziroma si ga pustiš za študijsko obdobje.

7. Kontroliraj se in se drži zastavljenih ciljev! To je v vsem procesu pravzaprav tudi najpomembnejši vidik. Če nimaš samokontrole, ti ne pomaga niti odlično zastavljen plan. Sicer je praktično nemogoče, da se držiš prvotnega plana do potankosti, ampak moraš imeti dovolj samodiscipline, da v primeru nedoseženih ciljev v kakšnem mesecu to v nadalje popraviš.

Mogoče se ti sedaj res zdi, da govorimo o znanstveni fantastiki in da boš moral celo poletje samo nekaj planirati. Pa ni tako! Sestava plana ti bo vzela največ nekaj dni, plan pa v vsakem primeru sestoji iz stvari, o katerih boš v

določeni točki moral razmišljati. Zato je bolje, da s tem opraviš čim prej in potem mirno pluješ skozi poletje. Bolj kot boš discipliniran v fazi načrtovanja, manj skrbi in obremenjenosti boš občutil v drugih segmentih življenja. Da pa vse ne bo zaman, te še enkrat opozarjamo, da se moraš zastavljenega načrta držati!

Če meniš, da sam ne moreš spremljati vseh dohodkov in odhodkov, si lahko pomagaš s številnimi aplikacijami za pametne naprave (money trackerji, spending trackerji, money managerji). Poleg tega ti lahko pri varčevanju (če res ne zaupaš svoji samodisciplini) pomagajo tudi na banki. Odpreš varčevalni račun, na katerem se ti avtomatsko shranjuje določena vsota denarja. To je sicer rešitev za tiste, ki potrebujejo nekaj pomoči, vendar je v tem primeru dobro, da imaš precej redne mesečne dohodke, upoštevati pa moraš, da so z upravljanjem računa povezani tudi dodatni stroški. O podrobnostih se pozanimaj na svoji banki.



Da pa ti bo vse skupaj lažje, že danes začni z upoštevanjem nekaj nasvetov za uspešne vsakdanje nakupe, ki ti bodo pomagali prihraniti še kakšen evro več.

1. Če kupuješ hrano, se v trgovino nikoli ne odpravi lačen.
2. Če kupuješ blago široke potrošnje, vedno nakupuj s seznamom, ne pa na pamet (seznam imaš lahko tudi na telefonu).
3. Če te zanima, kateri izdelek se za nakup najbolj izplača, primerjaj cene po kilogramih.
4. Kupuj toliko, kot potrebuješ, in ne preveč, da ne boš metal v smeti.
5. Ne boj se skloniti! Najdražji izdelki so vedno na sredini polic, najcenejši pa najnižje, kjer jih težje opazimo.



Diplomska.si

Hitro, ugodno in kakovostno!

Lektoriranje • Prevajanje povzetkov

Tehnično urejanje • Tisk in vezava



@ info@diplomska.si

☎ 070 737 300

POLETNA DILEMA: delo ali uživancija?

Kmalu bo konec izpitnega obdobja, konec nepredvidljivega vremena (upajmo) in čas je, da si po napornem letu privoščiš počitnice. Bliža se letni čas, ki je sinonim za uživanje ..., če imaš s čim uživati.

A gremo na morje?

Vsi imamo prijatelje, s katerimi se že od leta 2009 dogovarjamo, kam bomo šli poleti in tega še do danes nismo uresničili. Vsako leto pride nekaj vmes in ta skupni dopust se nikoli ne zgodi. Ta »nekaj vmes« je po navadi vladar današnjega časa – denar.

Sigurno si že bil v situaciji, ko tema pogovora v družbi nanese na poletje, morje, dopuste in naenkrat se najde nekdo, ki vpraša: a gremo letos skupaj na morje? Vsi so zelo navdušeni in že preračunavajo, kdaj imajo čas, ti pa se zaveš, da se tega ne boš mogel udeležiti, ker preprosto nimaš denarja.

Težava nastane, ker si poleti vsi želimo počivati, uživati, obiskovati nove kraje in preživljati čas kakovostno, kar pa nikakor ni na delu. Pa vendar, poletje traja 3 mesece in v tem obdobju imaš več kot dovolj časa, da izkusiš oboje: delo in kasneje uživanje v teh sadovih.

Organiziraj si svoj čas

Najdi si delo v prvi polovici poletja in lahko drugo polovico uživaš. Organiziraj si svoj čas in tudi med delom boš lahko normalno žural, se družil, delal, kar ti paše. Vendar če imaš namen s tem denarjem na dopust, poskusi ne zapraviti vsega že prvi dan plače. Obdrži nekaj zase, da imaš za čez mesec, ostalo pa spravi nekam in naj bo na varnem.

Delo naj ti ne bo v breme. Glej na to kot na to, da postajaš samostojen in neodvisen, da se začneš osebnostno razvijati, saj boš začel spoznavati, kdo si, kaj ti paše, kaj si želiš delati v prihodnosti. Kot študent imaš res ogromno ugodnosti, saj nisi vezan na nobenega delodajalca in lahko dobesečno kadarkoli prekineš delo in greš nekam drugam. Lahko se preizkusiš v vsaki panogi in ugotoviš, kje si želiš delati in kje ne. Vsako delo ti ne bo všeč in tudi ko boš našel primerno službo zase, bodo prišli dnevi, ko se ti reeeeeee ne bo dalo nič. Pa tudi takšne dneve boš prebrodil, brez skrbi ;).

.....

Avtor: Ana Mostnar



»Ne najdem dela zase«

V današnji digitalni dobi je najslabši izgovor, zakaj nimaš dela, to, da ga ne najdeš. Delo lahko najdeš prek vseh študentskih servisov, ki ti ponujajo pravo poplavo služb. Odkriti moraš, kaj je tisto zate, kakšna vrsta dela ti ustreza in go for it!

Če nisi ravno komunikativne narave, morda delo z ljudmi ni ravno zate in poišči kakšna bolj administrativna dela ali pa fizična. Dela je ogromno, potrebna je le volja. Kajti šele takrat, ko boš začel služiti svoj denar, boš cenil vsak cent, ki si ga prislužil. Takrat boš videl, da denar ne leti z neba in da moraš za tistih pet evrov v denarnici dejansko delati eno uro svojega življenja.

Motivira naj te to, da bo to tvoj denar, ki si ga boš prislužil sam! Lahko boš rekel, da si šel na morje s svojim denarjem in s tem boš lahko razpolagal, kot boš želel. Večkrat lahko slišimo starše, ki govorijo, da njihovi otroci ne znajo z denarjem, da ga ne cenijo ipd. To pa bo tvoj lastni denar in z njim boš definitivno razpolagal bolj premišljeno, kot bi z denarjem, ki ti je podarjen.

Postani odgovoren

Kot že rečeno, naj ti bo motivacija to, da boš lahko s prisluženim denarjem užival in da ti

zanj ne bo treba prositi staršev. Poleg tega pa ti delovne izkušnje prinesejo ogromno za osebno rast, saj dobiš neko odgovornost, ki je ne moreš prelagati na nekoga drugega. Veliko študentov sicer študentskega dela ne jemlje resno in v zadnjem trenutku odpovedo ali pa se preprosto ne prikažejo na delovnem mestu. Čeprav imajo do tega vso pravico, saj študentsko delo ni zavezujoče, pa se nekdo vseeno zanaša nate, da boš tam, kot sta se dogovorila. Četudi je to en mesec, dva ali tri, vzemi delo resno, bodi priden, poskusi se nekaj naučiti in odnesti od tega. Če se boš izkazal in bo delodajalec s tabo zadovoljen, te bo morda tudi priporočil naprej ali pa ti poleg plače, podaril še kakšen dinarček ;). Zapomni si, da kar daješ, to dobiš.

Nič ne oklevaj in naj te ne bo strah, če določenih stvari ne znaš. Vsi moramo neke začeti, hkrati pa se celo življenje učimo. Daj si priložnost in razširi svoja obzorja na različnih delovnih mestih, saj boš le tako ugotovil, kaj bi sploh rad delal v življenju, obenem pa ti bo vsako delovno mesto dalo neko znanje, ki ti bo definitivno prišlo prav v življenju.

Kot pravi Adi Smolar: »Je treba delat, če hočeš kaj postat, je treba delat, če hočeš karkoli znat, je treba delat, na svetu je pač tako, je treba delat, z lufta padlo nič ne bo.«

Med počitnicami SE LAHKO TUDI ZASLUŽI

Glavni razlog za delo v času počitnic so zaslužek in delovne izkušnje. Vsako delo krepi delovne navade, samostojnost, mrežo poznanstev, iznajdljivost ... Dijaki in študenti z delom zaslužijo za lastne priboljške in so bolj neodvisni od staršev.

Glede na veliko izbiro prostih del (na www.studentski-servis.com je na voljo skoraj 4.000 del) si mladi res lahko najdejo delo, ki ga želijo spoznati, in se tako lažje odločijo, ali je to res tisto, kar bi lahko delali tudi kasneje, ko zaključijo študij.

Na kaj je treba biti pozoren pred pričetkom dela?

Bistveno je, da ima vsak dijak ali študent pred pričetkom dela izdano napotnico, zagovoto pa je pomembno tudi to, da se delodajalec in dijak/študent dogovorita o podrobnostih dela:

- **urni postavki** (plačilo za uvajanje, plačilo za delo, način obračunavanja stimulativnega dela, rokovanje z denarjem, inventurni manko ...),
- **trajanju dela,**

- **zahtevah, dodatnih pogojih, internih pravilih v podjetju,**
- **roku, v katerem se lahko pričakuje plačilo.**

Včasih se zgodi, da med delodajalci in študenti/dijaki pride do nesoglasij.

Da jih bo čim manj, naj dijaki in študenti:

- k delu pristopijo **vestno in odgovorno,**
- **pokažejo zainteresiranost,**
- **pridejo na delo pravočasno,** saj delodajalec računa na njihovo pomoč in bo v nasprotnem primeru ostal brez tistega, ki bo delo opravil,
- v primeru, če na delo ne morejo priti, **o tem delodajalca tudi obvestijo.**



Bistvene prednosti e-Študentskega Servisa za študente in dijake:

- **največja ponudba** del v Sloveniji,
- **nakazilo zaslužkov vnaprej:** nakazilo denarja takoj, ko podjetje pošlje obračun ur (velja za 94 odstotkov nakazil),
- **popolno e-poslovanje:** vse v zvezi s študentskim delom je možno urediti na spletu,
- **e-mail in SMS obveščanje** o delih, ki jih dijaki in študenti označijo kot zanimiva.

PRIVOŠČI SI NEKAJ VEČ.
ZASLUŽI Z DELOM.



WWW.STUDENTSKI-SERVIS.COM

Osvoji nove veščine

Avtor: Klavdija Rupar



Poletje je čas za počitek, sprostitev, uživanje v toplih dnevih in dolgih nočeh. Ni pa treba poletja preživeti v popolnem brezdelju. Lahko se tudi nekaj novega naučiš. Že nekaj časa razmišljaš o učenju novega jezika? Bi rad začel telovaditi? Ali pa bi se mogoče naučil potapljati?

Spodaj predstavljamo nekaj tečajev, ki se jih lahko udeležiš v letošnjem poletju. V Sloveniji se poleti odvija kar nekaj različnih tečajev, seveda pa se lahko odpraviš tudi na poletno šolo v tujino.

Poletni jezikovni tečaji

Kratki poletni tečaji so idealna priložnost za učinkovito izboljšanje pogovora v tujem jeziku ali usvojitve osnov tujega jezika. Za mnoge je namreč prav poletje čas, ko se življenjski ritem nekoliko umiri, kar je odlična priložnost za vse tiste dejavnosti, ki med letom ne pridejo na vrsto, med katerimi je zagotovo tudi izboljšanje znanja tujega jezika.

V jezikovni šoli Lingula poleti ponujajo intenzivne začetne in osvežitvene tečaje. Trajajo 14 ali 30 dni, tako da ti še vedno ostane dovolj časa za dopust. Tečaji potekajo v juliju in avgustu, izbiraš pa lahko med: začetnim, osvežitvenim ali konverzacijo.

Tečaj za voditelja čolnov

Bi se rad naučil voziti čoln? Potem je poletje kot nalašč za to! Na tečaju se boš pripravil na zagovor

pred izpitno komisijo za pridobitev izpita za voditelja čolna, ki velja za plovila dolžine do 24 m in neomejene moči. Oseba, ki upravlja čoln, mora imeti potrdilo o usposobljenosti za voditelja čolna. Tečaj zajema: pomorske predpise, meteorologijo, osnovne navigacije, zvočne in svetlobne signale, motoroznanstvo in pomorstvo. Na spletni strani navticni-tecaji.si si lahko ogledaš termine, tečaji pa potekajo po različnih koncih Slovenije.



Tečaj jadrnanja

Program je namenjen vsem navtičnim navdušencem, ki se želijo naučiti jadrati.

Zamišljen je kot prvi sistematični korak do samostojnega skiperiranja čarter jadrnice. Spoznal boš vse morske in jadralske veščine, ki jih potrebuješ za samostojno, varno in samozavestno plovbo.

Na jadrnici se različni manevri običajno odvijajo zelo hitro in novinci težko vsemu sledijo. Zato je program zasnovan tako, da tečajniki lahko sledijo programu in dobijo kar se da kakovostno znanje in izkušnje.

Poletna joga v naravi

Poletna joga v naravi je primerna za vse - za začetnike in tiste, ki jogo že poznajo. Je odlična priložnost, da preizkusiš, ali je joga primerna zate in kako se po njej počutiš. Vadba joge v naravi da v praksi drugačno dimenzijo, saj se lahko neposredno povežeš z naravo. Omogoča ti, da doživiš bolj intenzivno izkušnjo, saj narava navdihuje vse, kar uči joga in kar želiš sicer doseči z vadbo v zaprtih prostorih: zavedanje, osredotočenost, globoko dihanje, umiritev.

Na jogo se lahko prijaviš na tej spletni strani, termini bodo znani kmalu: www.promovita.net/joga/poletna-joga-v-naravi



Kuharski tečaj

Bi se rad naučil kuhati? Ali pa si gurman in te zanima bolj zahtevna priprava hrane? Potem je kuharski tečaj kot nalašč zate! Na kuharskem tečaju boš spoznal male skrivnosti velikih kuharskih mojstrov. Naučil se boš različnih trikov in se naučil, kako skuhati kosilo, kako za najdražje pripraviti nekaj posebnega. Obenem pa boš z malo truda dosegel, da bodo ljudje navdušeni nad tvojimi mojstrovini.

Poletne šole

Poletne šole najdeš tako pri nas kot tudi v tujini. Odvijajo se v času šolskih počitnic in trajajo nekaj tednov. Namenjene so poglobljanju znanj in seznanitvi z določeno temo. Poletne šole po navadi organizirajo univerze, fakultete ali pa študentske organizacije. Z udeležbo na poletni šoli lahko pridobiš različna znanja in si razširiš obzorje v tuji državi ali pa doma. Lahko celo pridobiš kredite, ki se ti upoštevajo na fakulteti. Več o poletnih šolah pri nas in v tujini si preberi na: www.svetovalnica.com/studij-v-tujini/poletne-sole.

PSIHO



3., 4., 5., 7. in 8. 6., ob 20h | Gledališče

LOOK&ROLL: FILM - RAZNOLIKOST - ENAKOST!



Torek, 4. 6., 18h | Kino Šiška

TLOVIS ZA REVOLUCIJO



Sreda, 12. 6., ob 19h | Gledališče Glej

FOLTIN



Četrtek, 13. 6., ob 20h | Kino Šiška

PRAZNIK GLASBE



Petek, 21. 6., 14h - 22h | Ljubljana

SNARKY PUPPY



Sobota, 22. 6., ob 21h | Križanke

Julijski Letni vrt Gala hale



1. 7. - 31. 7. | Letni vrt Gala hale

AIDA - Otvoritev 67. Ljubljana Festivala



Torek, 2. 7., ob 21:30 | Kongresni trg

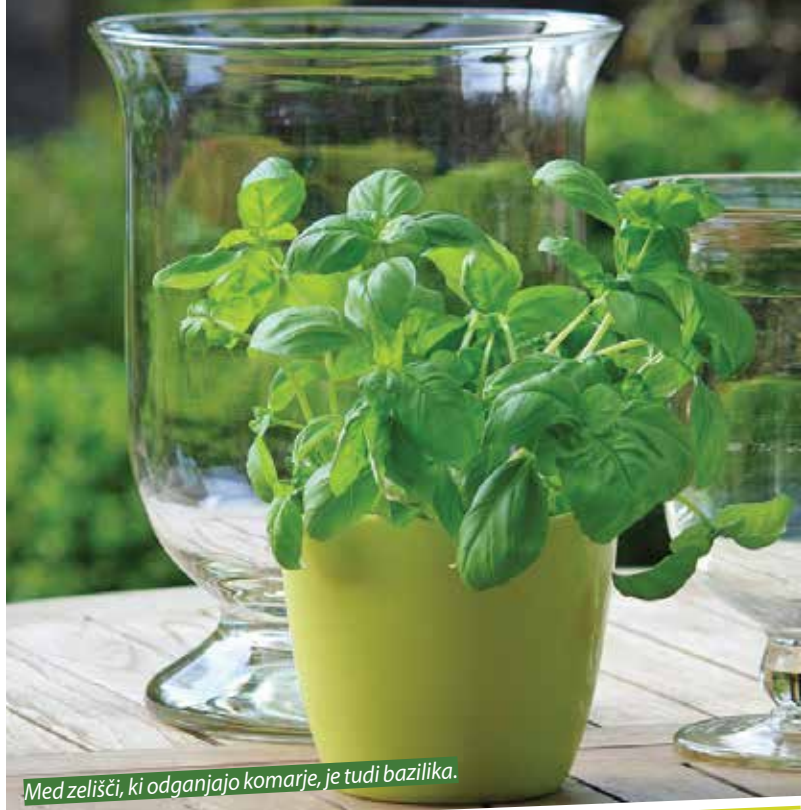


Izbor dogodkov | www.dpg.si | info@dpd.si | 041 353 722 | f DPG | DPGsi | dogodki





Pred komarji se zaščiti s spreji.



Med zelišči, ki odganjajo komarje, je tudi bazilika.

Brez komarjev, PROSIM!

..... Avtor: Pia Poljanšek

Čeprav kri sesajo zgolj samice komarjev, je teh pikajočih nadlog v poletnem času čisto preveč! Komarji so razširjeni skoraj po vsem svetu in samo v Evropi jih živi več kot 120 vrst. V zadnjih letih so zaradi globalnih podnebnih sprememb k nam prišli tigrasti komarji, ki izvirajo iz Azije in so v primerjavi z avtohtonimi vrstami odpornejši in nevarnejši. Kaj lahko storiš v boju proti komarjem to poletje?

Odvzemi jim vodo, nastavi rastlinske bojevnike in mrežo!

Komarji se razmnožujejo tako, da samice v vodo odlagajo ličinke, iz njih pa se že po nekaj dneh razvijejo komarji. Ličinke za razvoj potrebujejo stoječo vodo in tisti prazen cvetlični lonček na tvoji okenski polici bo več kot zadostoval za to. Najprej poskrbi, da v bližini tvojega doma ni stoječe vode (prazna korita, gume, ponjave, zalivalke). Posadiš lahko kakšno rastlino, ki komarjem ni ravno najprijetnejša. Mednje spadajo žajbelj, rožmarin, šetraj, timijan, meta, melisa, bazilika in koper. Doma pa ne pozabi tudi na mrežo na oknih, ki ti bo omogočila brezskrbno poslušanje čričkov v dolgih poletnih nočeh.

Ne pusti jim na piknik!

Rešitve v obliki mobilne aplikacije ali zapestnice žal ni. Nekatere raziskave navajajo, da so tudi sveče z vonjem po citrusih precej neuporabne. Poskusiš lahko še z ultravijolično lučko, ki komarje privablja in jih ob kontaktu scvre, ali z napravo, ki komarje privablja z ultrazvokom, čeprav tudi pri teh napravah ni raziskav, ki bi konkretno potrdile njihovo učinkovitost. Ostanejo ti še dobri stari repelenti oziroma spreji za telo, ki po raziskavah Zveze potrošnikov Slovenije še vedno zasedajo prvo mesto v učinkovitosti pri boju proti komarjem. Najbolj zanesljivi učinkovini v sprejih naj bi bili DEET in PMD (obe učinkovini najdemo v olju limonovega evkaliptusa). Sicer je bilo okoli DEET-a veliko govora o njegovi škodljivosti, a če ga uporabljaš v skladu z navodili, je pretirana skrb odveč.

Naj ti ne popikajo dopusta!

Če potuješ v tople kraje, je najbolje, da se o nadležnih in nevarnih komarjih pozanimaš dovolj zgodaj in se opremiš s primerno zaščito. Spreji in drugi repelenti, ki so na voljo pri nas, ti v toplih krajih morda ne bodo pomagali, zato je najbolje, da jih kupiš na končni destinaciji. Ne pozabi na dolga oblačila.

Zakaj komarji za žrtev izberejo prav tebe?

To se sprašujejo tudi znanstveniki po vsem svetu in da bi kar se da jasno odgovorili na to vprašanje, so opravili že cel kup raziskav. Prišli so do zanimivih spoznanj:

- Komarji svoje žrtve izbirajo na podlagi količine izdihanega CO₂ in oddane toplote. Tako naj bi prej napadli močnejše, večje, športno aktivne osebe in nosečnice.
- Pikom naj bi bili bolj izpostavljeni ljudje, ki so oblečeni v temnejša oblačila.
- Komarje privlačijo bakterije na koži, vonj mlečne kisline in acetona, ki ga izdihavamo, ter estradiol kot stranski produkt estrogena (zato komarji praviloma pogosteje pikajo ženske).
- Ljudje s krvno skupino 0 naj bi komarje privlačili bolj kot tisti s krvno skupino A.
- Ljudje, ki spijejo pivo, so komarjem privlačnejša žrtev.
- Ljudje, ki imajo v krvi višje ravni holesterola ali steroidov, so komarjem privlačnejši za napad.
- V času polne lune so komarji kar do 500-krat bolj dejavni in takrat pade tudi največ žrtev.

JE VODA dovolj za žejo?

..... Avtor: Pia Poljanšek

Medtem ko se ti majica vztrajno lepi na hrbet in piješ že poldrugi liter vode, se sprašuješ, kako je sploh mogoče, da si tako žejen. Ko po odgovoru povprašuješ strica Googla, ugotoviš, da ti in tvoja žeja nista osamljen primer. Neka gospa je na spletnem forumu celo zastavila vprašanje: »Ali še koga voda ne odžeeja?« in sogovorniki so ji ponudili zanimive rešitve. Od teh, da naj poskusi s pivom, pa do tistih, da naj si zamenja glavo. Hm ... No, ampak zdaj pa zares! Dehidracija ali pa prehidriracija na drugi strani nista šala.



Poznaš znake dehidracije?

Dehidriranost prepoznaš po najbolj očitnih znakih, kot so suha usta, otopel jezik, ki se ti lepi na nebo, temen urin in zaprtje. Malo manj očitni znaki dehidracije pa so tudi tile: lakota (in želja po slaščicah), slab zadah, znižan krvni pritisk, utrujenost, poslabšanje vida, slabost, hitro bitje srca in znižanje bolečinskega praga. Dehidriranost lahko preveriš tudi s preprostima poskusoma na svoji koži oziroma na nohtu:

1. S palcem in kazalcem pridrži kožo dlani na drugi roki ali pa kožo na trebuhu in spusti. Če se koža v prvotno obliko vrne pozneje kot po 3 sekundah, je to lahko znak dehidracije.
2. Eno roko dvigni nad višino srca in s prstom druge roke pritisni na noht. Pritisk v tem položaju izvajaj vsaj 10 sekund, nato ga popusti. Če se pobledele noht obarva nazaj v rožnato v manj kot 3 sekundah, potem je razlog za skrb odveč.

Ali lahko spiješ preveč vode?

Ja, dejansko lahko pretiravaš in resno ogroziš svoje zdravje. Tukaj govorimo o res velikih količinah vode v kratkem času, kar bi bilo na primer med 10 in 20 litrov vode v dveh ali treh urah. Prevelika količina popite vode v kratkem času povzroči znižanje koncentracije elektrolitov, to pa nato vodi v otekline, ki

se zgodi zaradi zastajanja vode v celicah. Znaki tega pojava (hiponatremija) so slabost, glavobol, bruhanje, otekle noge (predvsem gležnji in prsti na nogah) in oteženo dihanje.

Kaj pa, če se namakaš v vodi?

Žal ti to ne bo pomagalo v primeru dehidracije, no, razen če si bližnji sorodnik Spongeboba :) Torej, nikar ne pozabi na pitje tudi takrat, ko se namakaš v morju ali bazenu, še posebej, če v vodi izvajajoš kakšno športno aktivnost!

Koliko vode moraš popiti?

Količina vode, ki jo moraš spiti, je odvisna od več okoliščin. Za nek osnovni izračun velja pravilo, da svoje kilograme pomnožiš z vrednostjo 0,042 in tako dobiš količino vode v litrih, ki bi jo moral zaužiti na dnevni ravni (npr. $70 \text{ kg} \times 0,042 = 2,94 \text{ l}$ vode). Če si telesno dejaven, moraš s potenjem izgubljeno vodo nadomestiti še z dodatno količino vode. Zgornjemu izračunu torej dodaj še količino vode, ki jo dobiš, ko število minut svoje vadbe pomnožiš s številom 0,012 (npr. $60 \text{ minut telesne vadbe} \times 0,012 = 0,72 \text{ l}$ vode). Na porabo vode vplivata še vreme in stres, ki je pogosto povezan s potenjem. Vsekakor pa se ne obremenjuj preveč s številkami, zaupaj občutku v telesu, ko ti sporoča, da potrebuje tekočino. In ne pozabi, da je voda najboljša za odžeejanje.



Pa še trije zlati nasveti

1. Pij, še preden dobiš občutek žeje.
2. Kupi si stekleničko za vodo in imej vodo vedno s seboj.
3. Kadar se veliko potiš (vroče poletje ali pa intenzivna vadba), tu in tam popij izotoničen napitek ali kokosovo vodo.

Domač sladoled? Zakaj pa ne!

Avtor: Neja Kramp l Mastnak

Poletje je pred vrati, temperature pa se vztrajno višajo. V teh trenutkih se nič ne prileže bolj kot osvežilen in kremast sladoled. Zakaj pa si ga letos ne bi pripravil kar sam doma?

Ne le da je domač sladoled bolj zdrav, tudi njegova priprava je zelo enostavna in zabavna. Pokliči svojo boljšo polovico in prijatelje ter se skupaj lotite ustvarjanja! Lahko pa ga pripraviš tudi sam in presenetiš svoje najbližje.



ZATE SMO PRIPRAVILI RECEPT ZA PREPROST DOMAČ SLADOLED S SADJEM.

Sestavine, ki jih potrebuješ:

500 ml jogurta • 500 ml sladke smetane • 350 g sladkorja • 300 g sadja (maline, breskve, jagode, banane ...)

Postopek:

Sadje sesekljaj na koščke in ga kuhaj z 200 grammi sladkorja, dokler se ta povsem ne stopi. Omako nato dobro ohladi in jo zmiksaj, če ne želiš imeti v sladoledu koščkov sadja. Ko bo tvoja omaka pripravljena, se loti stepanja smetane skupaj s 150 grammi sladkorja. Dodaj ji tudi jogurt ter malo manj kot $\frac{3}{4}$ sadne omake. Zmes dobro premešaj in jo za deset ur postavi v zamrzovalnik. Po nekaj urah v zamrzovalniku je smiselno maso še enkrat zmiksati, da boš odstranil morebitne kristalčke. Pred postrežbo sladoled le še prelij s preostankom sadne omake in že si končal. Pa dober tek!

Poletna lahkotnost

Avtor: Doris Rojo

Poleti nas narava razvaja s sadjem in zelenjavo, ki vsebujeta velik delež vode in sta zato odlična za hidracijo. Pripravili smo ti nekaj preprostih idej, s katerimi lahko poleti popestriš svoj jedilnik ali pa prijatelje presenetiš na plaži.

- Pripravi **sadna nabodala**. Na palčke za ražnjiče natakni na koščke narezano melono, jagode, breskve, češnje. Igraj se z barvami sadja, da bodo nabodalca pisana in privlačna na pogled. Sadna nabodalca so idealen prigrizek za na plažo, sadje rumene in oranžne barve pa vsebuje veliko betakarotena, ki deluje pri zaščiti kože.
- Pripravi **sadni smoothie** in ga okraši z listi sveže mete ali rezinami jagod. V steklenih posodah z lepimi ekološkimi slamicami ga lahko postrežeš za zajtrk, malico, na plaži ali ob popoldanskem namakanju v bazenu.
- Izkoristi **olupkek melone ali lubenice**. V njem lahko postrežeš preprosto sadno solato. Zanj potrebuješ različne vrste sadja. Če želiš prijatelje

res razvijati, pa poleg tega postreži še kepico vanilijevega ali sadnega sladoleda.

- Posebno previdnost svetujemo pri pitju alkohola med vročimi poletnimi meseci. Poleg alkohola je nujno piti še vodo, da preprečiš dehidracijo, do katere pride poleti še hitreje. Privošči si manj močne alkoholne pijače, priporočamo **šampanjec, ki ga lahko popestriš z rezinami pomaranč**.



Zlata pravila za poletni makeup

Za razliko od zime, ko se pri ličenju pogosto poslužujemo bolj izrazitih in močnih barv, je poletje znano tudi po tem, da od nas zahteva naraven videz. V nadaljevanju razkrivamo ključna pravila, kako doseči čim bolj preprost in lahkoten izgled, s katerim boš to poletje izgledala naravnost čudovito.

Avtor: Neja Krampł Mastnak

Ne uporabljalj tekočega pudra

Težki pudri vsekakor niso prava izbira za vroče poletne dni. Ne le, da je z njimi tvoj videz nenaraven, ampak se lahko tvoje žleze na obrazu zaradi povečanega znojenja tudi precej hitreje zamašijo, kar se odrazi v nastajanju ogrcev in mozoljev. Uporabi raje korektor, dobra alternativa pa je tudi BB krema. Gre za obarvano kremo, ki tvojo kožo navlaži, posvetli, prekrije pa tudi številne nepravilnosti na obrazu.

Bronzer za zapeljivo zagorelo polt

Rahlo zagorelo polt z zdravim sijajem lahko enostavno pričaraš s pomočjo bronzerja. Nanesi ga le za definicijo pod ličnice, na vogale čela,

pod brado in rahlo okoli nosu. Ob tem pa bodi pozorna, da poiščeš pravi odtene, ki ustreza tvoji polti.

Izogibaj se temnemu črtalu za oči

V vročih poletnih dneh si želimo, da naš videz izgleda čim bolj enostavno, kar pa z drznim videzom s črtalom za oči prav gotovo ne dosežemo. Debela obroba s črnim tušem oziroma barvico na vekah tvoje oči vizualno zapre in jih naredi manjše, kot so v resnici. Priporočamo ti, da se poleti temu izogneš, če pa brez tega ne moreš, pa črtalo za oči uporabi le za večerno ličenje.



Uporabljalj vodoodporna maskara

Must have poletja je zagotovo vodoodporna maskara, ki bo poskrbela za obstojnost ves dan. Njena prednost pa ni zgolj v tem, da se v stiku z vodo ne razmaže, ampak ponavadi tudi bolje drži željeno obliko trepalnic.

Preizkusi živahne barve

Poletje je pravi čas, da posežeš po barvitih odtenukih, ki bodo tvoj obraz osvežili. Eksperimentiraj z najrazličnejšimi barvami senčil, lahko pa se odločiš tudi za intenzivno barvo šminke. A pazi, da ne boš pretiravala. Če se boš odločila za močno barvo na ustnicah, potem poskrbi, da boš uporabila nevtralna senčila.

Naravne obrvi

Poleti in sploh čez dan se izrisovanju obrvi odreci. Najbolje je namreč, če so tvoje obrvi videti naravno. Če pa meniš, da brez tega ne moreš, izberi pravičen odtene in tanek svinčnik. Vsekakor pa imej v mislih: manj je več!

Kako se izogniti razdraženi koži po britju?

Avtor: Neja Krampł Mastnak

Približuje se poletje, s tem pa tudi vroči in sončni dnevi, ki narekujejo skok v kopalke in kratke hlače.

Depilacija je ena prvih stvari, s katerimi poskrbimo za gladek videz kože, vendar pa se proces depiliranja pogosto konča popolnoma drugače, kot si želimo. Koža hitro postane razdražena, rdeča in posuta z drobnimi mozoljčki. Ker je to lahko zelo neprijetno, smo zate pripravili nekaj nasvetov, kako se temu izogniti.

Redno menjaj britvice. Britvico je optimalno zamenjati po peti uporabi, saj sčasoma postane topa. Takšna pa lahko izzove rdečico ter srbečico. Prav tako je možno, da se na staro britvico nakopičijo bakterije, ki lahko povzročijo vnetje. Brij se v smeri rasti dlačic. Takšna tehnika britja korenin dlačic ne potisne v globino kože, zato redkeje pride do vraščanja dlak, prav tako pa je manjša možnost draženja kože in posledično vnetja.

Ne brij se vsak dan. Med posameznimi britji si vzemi vsaj 2 dni pavze, saj se bo v tem času tvoja koža zacelila, rdeče pikice pa bodo izginile. Britje že tako razdražene kože ti namreč vse lahko le še poslabša.



Nikoli se ne brij na suho. Topla voda odpira kožne pore in mehča dlake, zato se je pred britjem dobro tuširati vsaj nekaj minut. Če pa se prhati ne

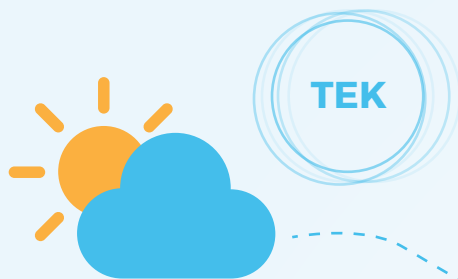
nameravaš, si pred britjem nog, le te zavij za 5-10 minut v brisačo, ki si jo namočil v topli vodi. Kožo pa lahko omehčaš tudi z nežno masažo s rokavico ali gobico.

Vedno uporabljalj peno za britje. Omogočila ti bo lažje in bolj natančno britje. Nanesi jo nekoliko prej in počakaj nekaj minut, nato pa začni z odstranjevanjem dlak. Dobra alternativa je tudi regeneratorski losjon, nikakor pa ne navadno milo.

Na istem območju se ne brij večkrat. Vse dlačice poskušaj odstraniti z enim potegom, saj boš tako manj dražil kožo. Če kakšna ostane, pa jo odstrani s pinceto.

Britvice ne shranjuj v kadi ali kabini za prhanje. Če jo pustiš v vlažnem okolju, se na njej zelo hitro pojavijo bakterije in rja. Pomembno je, da jo po britju dobro spereš, posušiš ter shraniš na suho in hladno mesto.

Po britju kožo dobro navlaži. Najbolje je, da uporabiš losjon ali mleko za telo, ki ne vsebuje alkohola. Kožo lahko neguješ tudi z otroškim oljem ali kremo brez vonja, ki je primerna za občutljivo kožo.



Tek je klasična oblika rekreacije, s katero razgibamo svoje telo in skrbimo za zdravje. Brezskrbna aktivnost, med katero si odpočijemo od stresa in skrbi, pa lahko poleti postane nevarna.

POLETNA

Avtor: Kristjan Pahor

1. Izogni se opoldanski vročini

Najbolj priporočljivo je, da tečeš zjutraj ali pozno popoldne, ko so temperature nižje. Telo se bo tako lažje ohlajalo in izognil se boš številnim težavam, ki lahko nastanejo pri teku v vročini. V primeru rekreacije v temi obvezno poskrbi, da boš viden udeležencem v prometu in mimoidočim. Svetla oblačila in odsevnik te bodo varovali pred morebitnimi nezgodami.

2. Poskrbi za hidracijo

Višje temperature pomenijo povečano potenje in posledično večjo izgubo vode. Pravilna hidracija poteka pred, med in po teku. Že pred vadbo zaužij zadostno količino tekočine, ki bo poskrbela, da se boš na rekreacijo odpravil v optimalnem stanju. Zelo koristno je piti tudi med tekom, kar pa je velikokrat bolj zapleteno, kot se sliši. Seveda je pitje med samo vadbo bolj pomembno, če premaguješ daljše razdalje. Po teku je zelo pomembno, da spiješ dovolj tekočine, pa naj bo to voda ali izotonični napitek. Telesu moraš ponuditi dovolj tekočine, da se rehidrira.

3. Teci ob vodi

Reke, jezera in morje ustvarjajo hladnejšo klimo, zato je priporočljivo, da si za tek izbereš pot ob vodi.

4. Teci v senci

Tek v senci je prijetnejši in bolj zdrav. Temperature so nižje, poleg tega pa se izogneš sončnim opeklinam, ki nastanejo ob izpostavljanju žgočemu soncu.

5. Primerno se obleci in obuj

Oblačila morajo biti primerna. Upoštevaj temperaturo zraka, dolžino teka, hitrost teka in teren, po katerem boš tekkel.

1. Preveri vremensko napoved

Preden se odpraviš v hribe, vedno preveri vremensko napoved. Če je slaba, prilagodi, spremeni ali odpovej svoj podvig. V gorah so vremenske razmere izjemnega pomena, saj lahko krojijo potek pohoda ali vzpona. Ob slabem vremenu lahko pohodništvo hitro postane neprijetno ali celo nevarno.



POHODNIŠTVO

2. Ustrezno se opremi

Opremiti se moraš podvigu ustrezno. Za pohode na nižje vzpetine so dovolj že športna oblačila in obutev, za zahtevnejše podvige pa je primerna oprema izjemnega pomena. Neprimerna oprema je tudi najbolj pogosta napaka planincev. Obleči se moraš po večplastnem sistemu, torej več plasti, od katerih ima vsaka svojo funkcijo. Osnovno pravilo za obuvanje je, da mora biti visoko, da zaščiti gležnje, podplat pa mora biti iz kakovostne gume.

3. Imejte rezervni načrt

V gorah se hitro zalomi, zato imej vedno plan B. Upoštevaj spremembe vremena, utrujenost, morebitno poškodbo in druge stvari, ki se lahko zgodijo na poti.



REKREACIJA

KOLESARSTVO



Osnovni nasveti za kolesarjenje so enaki kot za tek, pri kolesarjenju pa je zelo pomembna tudi ustrezna oprema kolesa:

1. Brezhibna sprednja in zadnja zavora
2. Bela luč spredaj, rdeča zadaj
3. Odsevniki na pedalih in na boku
4. Zvonec
5. Ustrezno napolnjene pnevmatike
6. Primerno nastavljena višina krmila in sedeža

Prav tako moraš ustrezno opremiti sebe:

1. Čelada
2. Svetla športna oblačila
3. Upoštevaj prometne predpise
4. Ne vozi pod vplivom alkohola ali drog
5. Ne uporabljal telefona

Športi, pri katerih se porablja največ kalorij:

Šport	Poraba kalorij v eni uri
Tek	500–700
Kolesarjenje	600
Plavanje	700
Veslanje	700
Kickboks	600+
Tenis	400
Plezanje	600
Planinarjenje	500

*Poraba kalorij je odvisna od posameznika, intenzitete vadbe in drugih dejavnikov.

Počasneje je tudi varneje



Prehitra vožnja je še vedno najpogostejši vzrok prometnih nesreč z najhujšimi posledicami, zato Agencija za varnost prometa v sodelovanju s Policijo junija izvaja nacionalno preventivno akcijo Hitrost. S hitrostjo so povezani še drugi dejavniki, kot so nepravilna stran in smer vožnje, nepravilno prehitovanje in neupoštevanje pravil o prednosti in prekratka varnostna razdalja.

Po podatkih znanstvene raziskave o dejavnikih, ki vplivajo na varnost cestnega prometa v Sloveniji, bi se število mrtvih na slovenskih cestah letno lahko zmanjšalo za 7, če bi povprečno hitrost znižali za dva odstotka.

Vozniki med 18. in 34. letom najpogostejši povzročitelji prometnih nesreč zaradi neprilagojene hitrosti

Starostna skupina med 25. in 34. leti je najbolj rizična z vidika povzročitve prometne nesreče zaradi neprilagojene hitrosti. V obdobju zadnjih petih let so povzročitelji iz te starostne skupine vedno povzročili največ prometnih nesreč. Agencija za varnost prometa zato svetuje: »Upoštevanje cestno-prometnih predpisov ter razmer na cesti, strpna in odgovorna vožnja lahko preprečijo marsikatero nesrečo. Vozimo pametno!«

Kako do popolne fotografije?

Avtor: Sabina Zorman

1. Pravilo tretjin

Če je motiv v objektiv ujet naključno, lahko celota izpade prazno ali neestetsko. Pravilo tretjin je ena izmed smernic za zapolnitev okvirja. Pravilo razdeli višino in širino okvirja z **dvema linijama** in ju tako razdeli na **tretjine**. Fotografija izgleda najbolje, če so objekti v njej postavljeni na linije ali pa točno v tretjine.



2. Zlata ura in modra ura

To je čas v dnevu, ki je v fotografskem svetu idealen za ujemanje trenutkov. Obe uri se pojavita dvakrat v dnevu. **Zlata ura** je obdobje ene ure po sončnem vzhodu in ene ure pred sončnim zahodom. **Modra ura** je obdobje ene ure pred sončnim vzhodom in ene ure po sončnem zahodu. To velja za dan s sončnim vremenom. Čez dan je svetloba zelo intenzivna in ustvari veliko senc, ob modri in zlati uri pa je ravno prav močna in mehka.



3. Globina

Fotografija je dvodimenzionalna, s pravilno kompozicijo pa ohranimo občutek globine. To naredimo tako, da v objektiv ujamemo motive v ospredju, ozadju in še kaj vmes. Včasih ustvarimo globino, kjer ni ključna, vendar to naredi dober učinek. Če namenoma **izostrimo** majhen objekt in zameglimo ostalo, bo fotografija že na prvi pogled izgledala bolj profesionalno. Globino dosežemo tudi s **prekrivanjem** enega elementa z drugim.



4. Prava oprema

Ob izbiri motiva izberemo tudi fotoaparati in objektiv.



Portrete dobro ujamejo fiksni objektiv z višjo goriščno razdaljo (npr. 50 mm, 85 mm) in nižjo zaslonko (npr. f/2.8, f/1.4), ki poskrbi za kontrast z ozadjem.



Za **mestno** fotografijo so dobri nefiksni objektiv, najboljše med 18 in 100 mm, ki ujamejo tako široke prizore kot podrobnosti.



Za **pokrajine** so bolj primerni objektiv z manjšo goriščno razdaljo (npr. 18 mm) in večjo zaslonko (npr. f/8).



5. Poskušaj različne kote

Zorni kot je pomemben za vse vrste motivov, ne samo za fotografijo ljudi. Vedno poskušaj različne zorne kote, saj včasih na prvi pogled ni očitno, kateri bo **najboljše predstavil** objekt. Res je, da fotografije včasih varajo, iz določenega zornega kota je namreč celoten kraj lahko nerazpoznaven.

6. Ustvari gibanje

Za zanimiv izgled fotografije lahko poskrbiš tako, da vanjo ujameš premikanje. To so med drugim avtomobilske luči, rečne brzice, luči vrtiljaka ali ljudje na ulici. Gibanje ujameš z **dolgim časom osvetlitve**, to je čas, ko je zaklopka odprta in dopušča vhod svetlobe. Dlje kot je odprta, več svetlobe pride skozi. Za dinamično fotografijo postavi fotoaparata na stojalo, nastavi čim daljši čas osvetlitve, prilagodi ostale nastavitve, pritisni sprožilec in počakaj na rezultat.



Izostri in zakleni fokus, nastavi zaslonko med f/8 in f/11 in zaklopko med 10 in 20 sekund. [/

7. Predpriprava

Preden se odpraviš na potovanje, na internetu ali družbenih omrežjih preveri, katere **lokacije** na izbrani destinaciji so najbolj estetske. Na ta način se lahko za fotografijo pripraviš vnaprej. Ne pozabi pa, da je **izvirnost** najpomembnejša. Lepota v vsem, kar vidiš, skriti biseri in izvirne kombinacije bodo najbolj popestrile portfolio.

8. Barve

Z barvami naredimo učinke, ki se jih niti ne zavedamo. Pametna izbira barvnih kombinacij lahko zelo izboljša fotografijo. Glede na okus izberemo tople kombinacije, hladne kombinacije ali barvni kontrast. Če želiš na fotografijo ujeti tudi sebe, izberi ozadje, ki se sklada z barvami tvojih oblek.

Cene razvijanja fotografij

Ko se vrneš s potovanja in ugotoviš, da si s temi nasveti naredil veliko dobrih fotografij, imaš več možnosti. Lahko jih le shraniš na računalniku ali objaviš na kakšnem omrežju. Lahko pa natisneš od ene fotografije, povečane fotografije za na steno do celotnega fotoalbuma. Spodaj je naštetih le nekaj slovenskih ponudnikov v večjih slovenskih mestih.

Fotografija 10x15 cm	
LJUBLJANA	
Foto Šiška	0,25 €
Foto Tivoli	0,33 €
Foto Bammera	1-3 kom: 0,99 €
	nad 50 kom: 0,18 €
MARIBOR	
Fotomedia	1 kom: 0,20 €
	200-500 kom: 0,19 €
	nad 500 kom: 0,18 €
Foto Tabor	0,16 €
Foto Točka	0,13 € in količinski popust 15 % pri naročilu 400 fotografij in več
KRANJ	
Foto GM	naročene prek spleta:
	do 500 kom: 0,19 €
	nad 500 kom: 0,10 €
	iz digitalnih medijev:
	do 50 kom: 0,35 €
	51-100 kom: 0,32 €
	nad 101 kom: 0,28 €
Foto Bobnar	0,33 €
Foto Mitja	do 50 kom: 0,20 €
	51-100 kom: 0,19 €
	101-200 kom: 0,18 €
	201-500 kom: 0,17 €
	501-1000 kom: 0,16 €
	nad 1000 kom: 0,12 €
NOVO MESTO	
DT Foto Asja	0,15 €, nudijo do 30-odstotni količinski popust

PTUJ	
Foto Kosi	do 100 kom: 0,15 €
	do 300 kom: 0,14 €
	do 500 kom: 0,13 €
	nad 500 kom: 0,12 €
Foto poster 50x70 cm	
LJUBLJANA	
Foto Šiška	35,00 €
Foto Tivoli	29,00 €
MARIBOR	
Foto Tabor	19,00 €
Foto Točka	15,40 €
KRANJ	
Foto GM	28,00 €
Foto Bobnar	29,00 €
Foto Mitja	digitalno naročilo: 18,00 €
	v poslovalnici: 19,00 €
Fotoknjiga	
LJUBLJANA	
Foto Tivoli	40 €
MARIBOR	
Foto Tabor	dimenzije 15x15/20 - 20x30/40: 22-44 €
KRANJ	
Foto GM	osnovna A4 fotoknjiga z enobarvno stranico do 20 strani: 58 €
Foto Bobnar	40 €
NOVO MESTO	
DT Foto Asja	od 4,50 €, cene so odvisne od velikosti



Poletno branje

Avtor: Urban Husu

Ležiš na soncu in morska sapa ti nagajivo premika strani knjige, ki je bila na tvojem seznamu že nekaj mesecev. Ob roki imaš hladno pijačo in vsaka minuta takšnega uživanja je zastoj. Nikamor se ti ne mudi. Hrup otrok, ki se igrajo v pesku in plitvini zamre, obstajajo samo še dogajanje v knjigi in prijetni naravni elementi. To je čar poletnega branja.

Knjige

Preden se odpraviš v knjižnico v iskanju napetih grozljivk, vročih romanc, zapletenih kriminalk in drugih strastnih okusov literature, si naredi seznam. Seznam mora imeti dobro ravnotežje, da ni paleta preveč enolična. Zato pomisli, kakšne zvrsti bi najbolj pristajale na tvoj seznam.

Za potovanje in plažo predlagamo lažje branje, kot so romantične zgodbe, kriminalke, pustolovske zgodbe ali fantazija. Za protiutež pa imej biografije, znanstvena dela, filozofske diskusije, znanstveno fantastiko ali literarne klasike za nevihtne in druge dni, ko se ti ne bo nikamor ljubilo.

Seznam si skrajšaj. Mnogokrat si seznam prenatrpamo in tako smo obsojeni na prikrajšanje. Ali nam je žal, ker ne uspemo prebrati želene knjige, ali pa knjige z našega seznama preletavamo v naglici in obsesiji, da jih vse preberemo. Tako smo prikrajšani za dobro bralno izkušnjo.

Čas seveda kroji tudi rok izposoje, saj si težko privoščimo nakup takega števila knjig naenkrat. Če pa misliš knjige kupiti, obišči antikvariate. Knjige so res starejše in uporabljene, a s tem nosijo zgodovino in čar, poleg tega pa so cenejše.

E-knjige

E-knjige ponujajo marsikatero možnost, ki je papirnata knjiga ne more. So mnogo bolj ekološke kakor papirnat. Drevesa so konec koncev pljuča planeta in jih je treba ohranjati. Veliko lažje si je knjigo prenesti na bralnik kakor fizično kupovati oziroma si izposojati kupe knjig in jih potem še prenašati naokoli. Z e-knjigo lahko v nekaj gramih plastike in stekla nosiš celo knjižnico.

Poleg tega lahko e-knjigo bereš v temi, brez da bi luč motila sostanovalca ali boljšo polovico. Zna pa poleti privabiti kakega komarja ali molja. Pri e-knjigi lahko tudi povečaš pisavo, tako da adijo bralna očala ali glavobol zaradi drobnega, popačenega tiska. Pa še cenejša je od papirnatih knjig.

Toda po drugi strani ima e-knjiga nekaj slabosti. Ne moreš je posoditi kolegu ali dati na hišno polico za druge člane družine. Poleg tega je buljenje v ekran utrudljivo in nočno branje lahko pripelje v nespečnost. Pri poletnem branju - pogosto to počnemo na morju - nam zna ponagajati sonce, če se odbija od ekrana bralnika. In če položimo roko na srce, je listanje papirnatih strani nekaj posebnega. Vonj svežih listov, hrapavost platnic in tisti poseben zvok zapiranja knjige z lahkoto očarajo še tako neredne bralce.

Na koncu izbiraš sam. Ali imaš rajši vonj porumenele tiskovine ali hitro drsanje po gladkem ekranu? Kakorkoli se odločiš, upam da imaš za letošnje poletje načrtovan enkratni izlet v svet literature.



Filmi tega poletja

Poleti v kina prihajajo največji blockbusterji, vroči romantični filmi, nadaljevanja popularnih franšiz in lahke, preproste komedije. Pa pogledjmo, kaj te to poletje čaka v dvoranah, napolnjenih s pritajenim šepetom in vonjem pokovke.

Avtor: Urban Husu

Možje v črnem

Junjsko poletno filmsko sceno odpira vsem znana franšiza Možje v črnem, tokrat s podnaslovom Globalna grožnja. Možje v črnem so sicer vajeni braniti Zemljo pred zunanjimi obiskovalci, a se še nikoli niso pomerili z nekom iz svojih lastnih vrst. Na sporedu od **13. 6. 2019.**

Otroška igra

Vsem, ki se bojite lutk, odsvetujem ogled tega filma. Vrača se Chucky, tista »prikupna« lutka, ki okoli rada maha z nožem, v novem filmu Otroška igra. V originalnem filmu je šlo le za spremlja vsak korak otroka in njegove družine. Na sporedu od **20. 6. 2019.**

Annabelle 3

Tudi v juliju se ne moremo rešiti srhljivih lutk. Na velika platna se vrača Annabelle in to kar s številko 3 ob naslovu. Kaj se zgodi, ko prekleti ostale zle duhove v sobi, seveda. Ponavljamo opozorilo, da se vsi, ki se bojite lutk, odvrnete. Na sporedu od **4. 7. 2019.**

Spiderman: Daleč od doma

Vsi poznamo tipa, ki se guga od ene newyorške stolpnice do druge, medtem ko nosi modro-rdeče pajkice. Spiderman se bo na mreži prigugal v naša kina in spet navdušil množico Marvelovih oboževalcev. In kaj tokrat počne Spiderman? S prijatelji gre na roadtrip po Evropi. Nič kaj zanimivega, dokler ne prištejemo zraven Misteriona. Spiderman: Daleč od doma bo tako od poznane oddaljen lokacijsko in tudi tematsko. Na sporedu od **4. 7. 2019.**

Junji

Julij

Levji kralj

Nato pa se selimo v (na novo) računalniško animirano Afriko. V novi podobi se vrača Disneyeva klasika Levji kralj. In z njo vsi spomini na izdajo, žalostne in vesele trenutke ter tisočkrat prepete pesmi. Hakuna matata! Na sporedu od **18. 7. 2019.**

Hitri in drzni: Hobbs in Shaw

Zvok in vonj gum na razbeljenem betonu, prepoten in testosteronski Dwayne »The Rock« Johnson, agresivni britanski naglas Jasona Stathama, avti, ki si jih nikoli ne bomo mogli privoščiti. Tako nekako lahko opišemo franšizo Hitri in drzni. The Rock pa bo tokrat blestel v tem delu dirkalnega filmskega spektakla. V kina se peljejo Hitri in drzni: Hobbs in Shaw. Na sporedu od **1. 8. 2019.**

Artemis Fowl

Mnogi današnji študentje se spominjajo knjig o Artemisu Fowlu. Znanstvenofantastična zgodba Artemisa vključuje zagonetke, prikrite resnice, vile in reševanje skrivnosti izginulega očeta. Artemis Fowl bo s platnic na platnu oživel to poletje. Na sporedu od **8. 8. 2019.**

Bilo je nekoč v Hollywoodu

Tarantino nadaljuje svoj cikel filmov z Bilo je nekoč v Hollywoodu. Pripovedovala se bo zgodba o zlatem času Hollywooda, ko so umori Charlesa Mansona pretresli svet in ko sta se dva posameznika odpravila napraviti ime v svetu blišča, kamer in bogastva. Na sporedu od **8. 8. 2019.**

Avgust



Pridni fantje

Šestletniki, ki se znajdejo v težavah zaradi nepremišljenih dejanj, najstniške težave in seveda ekstremno neprimeren humor opisujejo komedijo Pridni fantje. Film so ustvarili isti umi kakor Upor klobasic in Superhudo, tako da si lahko predstavljamo, kaj nas čaka. Na sporedu od **22. 8. 2019.**

Tisto: Drugo poglavje

Sedaj pa naj se pazijo tisti, ki se bojijo klovnov. Sedaj pa naj se pazijo tisti, ki se bojijo klovnov. V kina prihaja nadaljevanje slovečega filma Tisto, z naslovom Tisto: Drugo poglavje, ki je bil posnet po knjigi Stephena Kinga. Tri desetletja po koncu prvega filma se zlo vrne in davno pozabljeni junaki se morajo vrniti v domače mesto, kjer se bodo morali soočiti s Tistim. Na sporedu od **5. 9. 2019.**

Tolkein

Gospodar prstanov, Hobbit in vsa druga dela znanega pisca Tolkeina bodo spet na tapeti, a tokrat v obliki biografije samega pisatelja. Kakšen je bil Tolkein in kaj mu je pomagalo razviti tako bogato domišljijo? Izvedi v prihajajočem filmu Tolkein. Na sporedu od **12. 9. 2019.**

september

Poletje pod ZVEZDNATIM NEBOM

Avtor: Jana Jenko

Tudi letos nas verjetno ne bo malo takšnih, ki se bomo ob poletnih večerih na morju, v hribih ali na domači terasi zazrli v nebo in občudovali dogajanje toliko in toliko svetlobnih let stran.

In, kaj bomo lahko videli?

Najprej Luno! Na njej zagotovo ne bomo opazili zapisa, ki ga je tam pustila prva posadka: »Tu so ljudje s planeta Zemlja prvič stopili na Luno. Prišli smo v miru za vse človeštvo.« Bomo pa **16. julija** lahko občudovali **Lunin mrk**, ki bo viden v večjem delu Evrope.

Meteorski dež zvezdnih utrinkov

S koncem julija se začne sezona vsakoletnega meteorskega roja – prvi bodo na nebu zaplesali **Južni Delta Akvaridi**. Pojavljajo se od 12. julija do 19. avgusta, največ – okoli 10 do 15 utrinkov na uro – pa lahko naštejete ob vrhuncu, **28. julija**.

Eden najlepših poletnih astronomskih pojavov na nočnem nebu so zagotovo avgustovski **Perzeidi** ali, kot jih imenuje ljudsko izročilo, solze svetega Lovrenca **v noč z 12. na 13. avgust**, ki so na Zemlji vidni že okoli 2000 let. Vzrok za njihov nastanek je komet Swift-Tuttle, sam meteorski dež pa je najbogatejši od vseh valov zvezdnih utrinkov in je zato opazovanje njegove predstave lahko najintenzivnejša poletna 'nebesna' izkušnja. In še opazovalen namig – roj postane dejaven v večernih urah, aktivnost močno naraste po enajsti uri zvečer, največje število meteorjev pa boste videli proti jutru.

Začetek študijskega leta bodo na nebu zaznamovali **Drakonidi ali Giakobinidi** - meteorji,

ki se pojavljajo od 6. do 10. oktobra, svoj vrhunec pa dosežejo **8. oktobra** pred jutranjim svitom. Če jih zamudite, pa lahko **21. oktobra** ujamete še **Orionide**.

Čeprav naslednjega ne moremo uvrstiti med poletna počitniška opazovanja, pa ga omenjamo zaradi njegove redkosti – vrhunec leta za astronome in ljubitelje narave ter vesolja bo **11. novembra, ko bo Merkur prečkal Sončevo ploskev**. Zanimiv astronomski pojav, ki se zgodi samo 13-krat na stoletje bodo tokrat najlepše videli Američani, opazovali pa ga bomo lahko tudi v Evropi. In še opozorilo: če ga boste letos zamudili, bo nova priložnost šele leta 2023.

Kdaj in kje opazovati?

Vsi nebesni pojavi, tudi meteorski dež, so običajno najbolj vidni v času, **ko se noč prelevi v zoro, tik preden vzide sonce** in seveda na mestih, **kjer ni svetlobne onesnaženosti**, kar pomeni, da boste morali za boljše doživetje stran od uličnih svetilk in druge umetne svetlobe, najbolje na kakšen hrib ali celo observatorij.

Enega imamo tudi v Ljubljani – **Astronomski observatorij** Fakultete za matematiko in fiziko Univerze v Ljubljani vsem, ki jih zanimajo prostranosti vesolja, med letom ponuja različne dogodke – prvi poletni bo **Evropska noč raziskovalcev**, ki bo vrata observatorija vsem

generacijam odprla **21. junija!** Obiskovalcem bodo na voljo vodeni ogledi, različna predavanja in delavnice s profesorji astronomije in znanstveniki, ob jasnem vremenu boste v večernem terminu opazovali nebesne objekte, v dopoldanskem času pa Sonce v naravni barvi in v rdeči barvi atomarnega vodika.

Kar nekaj zanimivih dogodkov, povezanih z vesoljem, bo v letošnjem letu ob praznovanju 100-letnice **Mednarodne astronomske zveze** z naslovom *100 let pod skupnim nebom* potekalo tudi v Sloveniji.

Pa ne le to, posebne **poletne pohode z opazovanjem zvezd in nebesnih pojavov** pripravljajo tudi društva in posamezniki po različnih slovenskih krajih. Če pa bolj kot na vodene skupinske ogledе prisegate na samoto in romantiko, pa tudi ne bo težav – pametni telefoni že dolgo premorejo **brezplačno aplikacijo SkyWiew**, ki vam brez težav prikaže vse planete in ozvezdja našega neba.

Za konec pa še dve zanimivosti: prva prihaja iz znanstvenega sveta in po eni od opravljenih študij univerze v Kaliforniji pravi, da **opazovanje zvezd lahko iz nas naredi boljše ljudi**. Druga, iz zakladnice ljudskih modrosti pa, da vam **zvezdni utrinek**, ki ga boste videli, **prinese eno leto dobre sreče in uresničeno željo**. Zato le pogledajte sem in tja v poletno nebo in pri tem pazite, kaj si želite.

NON-STOP VAGINALNO VNETJE?

Odkrijte manjkajoči del rešitve!

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorikič**

GYNOPHILUS®
VAGINALNE kapsule z laktobacili

OBNAVLJA VAGINALNO FLORO





Čas je za ŽURE!



Stanovanja in hiše postanejo ob poletnih večerih neprijetno soparni, kot da bi nas mati narava porivala skozi vhodna vrata, rekoč: »No pojdi že med ljudi«. A žurerska scena se takrat odseli iz večjih mest, zato pogledjmo nekaj predlogov, kako pripraviš idealno poletno zabavo ali praznovanje.

Avtor: Urban Husu



Piknik

Seveda tu ne govorimo o romantičnim pikniku neke v parku s košarico dobrot. Tu govorimo o pravem, slovanskem pikniku, kjer tečejo žganje, vino in pivo v potokih, namesto košarice pa imamo žar, na katerem se hrustljivo in visokokalorično pečejo prašič, mukajoče kosilnice in kokodakajoči ptiči (za vegane in vegetarijance pa bučke, glive, tofuji in umetni siri za žar).

Po navadi jih pripravljamo na odprtem, na dvorišču, ob kakšnem vikendu ali vinogradu, toda poletje kliče za piknik v naravi. V Sloveniji je mnogo krajev, kjer lahko postavimo svoj žar ali pa spečemo hrano kar na prostem ognju. Velikokrat so taki prostori tudi opremljeni s klopami in mizami ter imajo ograjeno kurišče.

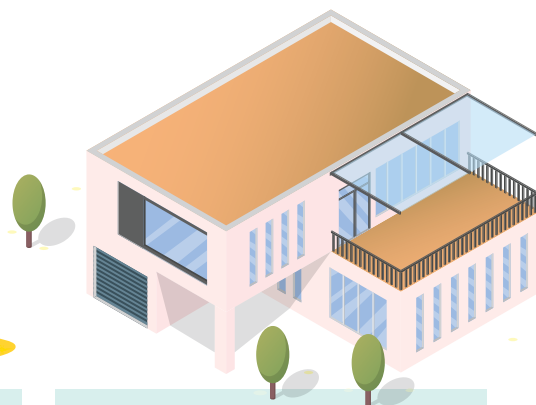
Za tako zabavo ne potrebuješ veliko potrebščin, ko najdeš pravi kraj za piknik. Nekaj platojev piva, nekaj steklenic vina in žganja ter nekaj kilogramov produkta mesarij. In seveda nekaj lačnih, žejnih in prešernih ljudi.



ZABAVA NA PLAŽI

Vsi poletje primerjamo z morjem. Prva stvar, na katero pomislimo, ko nekdo omeni poletje, je morje. Morje ima seveda plaže in plaže so bile že leta kraj zabav, praznovanj in brodolomov (za katere vemo, da so vsebovali rum, če je verjeti filmu Pirati s Karibov). Zato je naša dolžnost, da nadaljujemo to tradicijo. Priprava take vrste zabave sploh ni zakomplicirana. Potrebuješ naslednje: morje, plažo, pijačo, glasbo in ljudi.

Torej zbašeš skupino ljudi, ki ti najmanj dvignejo pritisk, ko so pijani, v avto, se odpeljeta na morje, najdete plažo, ki je varnostno najbolj prilagojena za skupino pijanih, nepremišljenih mladostnikov, in se tam utaborite. Na prenosni zvočnik zavrtite kakšen *chill mix* in se predajte pljuskanju valov, morski sapi, neskončnemu zvezdnatemu nebu in zvokom bruhanja v ozadju, ker nekdo ni premislil, ko je mešal vino in rum.



ZABAVA NA STREHI

Priznamo, to zabavo je najtežje izpeljati, saj nima vsakdo dostopa do strehe (vsaj take, na kateri lahko varno stojiš). Toda če je le možno, zagradi priložnost in priredi zabavo, ki jo bodo opevali še vsaj nekaj mesecev. Na teraso strehe prinesi mizo in nekaj stolov. Priporočamo tudi, da streho svetlobno okrašiš z lampijončki ali pa okrasnimi lučmi. Če ne piha, pa bodo tudi sveče opravile to dolžnost.

Pripravi nekaj prigrizkov in pijače, vrečko za smeti in pepelnik za kadilce, da ne bo čistilka naslednji dan bentila, kako nemarni so študentski stanovalci bloka. Miza naj služi kot odprti bar. Zabave na strehi so tudi idealne za pивske igre. Če jih ne poznaš, obišči naš portal, na katerem najdeš članek **5 preprostih pivskih iger**.

UŽIVAJ Z DOMAČIMI KOKTEJLI

..... Avtor: Maja Markovič

Ponujamo ti nekaj idej za domače koktejle, ki se gibajo v različnih cenovnih razredih in težavnosti priprave. Nekaj je tudi brezalkoholnih, saj alkohol nikakor ne sme biti merilo za dobro zabavo in druženje. Če pa se vseeno odločiš za alkoholne napitke, pa poskrbi za odgovorno pitje, zraven jej in se hidriraj.

SLADOLEONE LUČKE IZ MANGA IN MARGARITE

To so sadne lučke oziroma zamrznjeni koktejli, za njihovo pripravo potrebuješ ustrezno opremo: lončke in palčke za sladoled.



Za pripravo porabiš približno pol ure, nekaj ur pa za to, da vse skupaj zmrzne. Predviden strošek: približno 9 € (za 5 lučk).

Sestavine:

- 75 ml tekile (0,7 l od 15 do 20 €)
- 90 ml agavinnega sirupa (400 ml približno 4 €)
- ščepec soli
- 90 ml limetinega soka (odvisno od sezone)
- 90 ml mangovega nektarja (1 l od 1 do 1,5 €)
- 4 kozarce narezanega manga (kos manga približno 1,5 €)
- narezane maline (odvisno od sezone)
- limetine rezine (odvisno od sezone)

Priprava:

V mešalnik daj narezan mango, tekilo, agavin nektar, ščepec soli in mangov nektar. Zmiksaj, da bo zmes gladka. V lončke daj narezane maline in jih prelij z zmesjo. Na vrh daj limetino rezino, skozi katero zapiči palčko za sladoled. Zamrzni in uživaj.

UTRGANA ROZA LIMONADA

Gre za res utrgan koktejl, ki je izjemno močan, zato pri pitju zmerno.



Za pripravo enega koktejla porabiš približno 10 minut. Predviden strošek je približno 5 €.

Sestavine (za en koktejl):

- 30 ml vodke (0,7 l od 7 do 15 €)
- 30 ml ruma (0,7 l od 6 do 15 €)
- 30 ml tekile (0,7 l od 15 do 20 €)
- 30 ml gina (0,7 l od 8 do 30 €)
- 15 ml triple sec (0,7 l približno 10 €)
- 60 ml roza limonade (300 ml približno 2 €)
- limonine rezine za okras (odvisno od sezone)

Priprava:

Kozarec napolni z limoninimi rezinami in ledom. Dodaj vodko, rum, tekilo in gin. Dodaj triple sec in roza limonado. Premešaj in pij zmerno.

BREZALKOHOLNI SADNI KOKTAJL

V dobrih poletnih okusih lahko uživamo tudi brez alkohola, zato si lahko pripravimo sadni koktejl.



Za pripravo enega koktejla porabiš približno 10 minut. Predviden strošek je približno 4 €.

Sestavine (za en koktejl):

- 3 cl pomarančnega soka (1 merica)
- 3 cl grenivkega soka (1 merica)
- 3 cl soka pasijonke (1 merica)
- 3 cl mangovega soka (1 merica)
- 3 cl ananasovega soka (1 merica)
- 0,75 cl limetinega soka (1/4 merice)
- 1,5 cl sirupa kivija (1/2 merice)

Cene sokov se gibljejo od 0,8 do 2 € za 1 l.

Priprava:

Sestavine zmiksamo v mikserju skupaj s kozarcem drobljenega ledu. Skupaj z ledom jih nalijemo v vinski ali koktejl kozarec. Okrasimo s sadjem po želji in postrežemo s slamico.

K sestavinam smo dodali približne cene, vendar se te seveda razlikujejo od ponudnika do ponudnika, zato pred nakupom cene preveri na različnih lokacijah. Dobro je tudi, da spremljaš akcije posameznih ponudnikov in izkoristiš popuste in različne kupone. Tudi cena sadja poleti praviloma ni visoka, zato to ne bi smel biti velik strošek. Vsekakor bo priprava koktejljev doma cenejša kakor njihovo naročanje v lokalni, upoštevati pa moraš tudi to, da za pripravo kupiš večjo količino tekočine (sokov, alkohola), ki jo lahko uporabiš večkrat in za različne priložnosti.



Postani mojster žara

Avtor: Doris Rojo

Daljši dnevi in toplo sonce nas vabijo, da več časa preživimo zunaj. Namesto kosil v študentski sobi ali doma si lahko večkrat privoščimo kosilo z žara ali pa si s piknikom popestrimo vikend.

Kakšen žar izbrati?

Tako plinski kot električni žar imata svoje prednosti in slabosti. Pred nakupom je dobro vedeti, ali bo žar v uporabi na prostem ali notri. Meso z žara na oglje ima bogatejši okus po dimu, električni in plinski žar pa sta bolj preprosta za uporabo in po navadi lažja za prenašanje. Vsak žar je treba pred peko dobro očistiti in razgreti, da se hrana ne prijema. Pri peki se izogibaj uporabi lesenega pribora, meso pa pred peko mariniraj v soli in začimbah, da bo imelo še boljši okus. Mojstri žara svetujejo, da imamo na žaru dve toplotni coni, zelo in manj vročo.

Namesto čevapčičev

Poleg čevapčičev lahko na žar vržeš tudi klobasice, steake, ribe, kotlete, vratovino in drugo svinjsko meso.

Peka na žaru ni nujno draga, temnejše meso je praviloma cenejše od belega mesa in rib. Če je tvoj budget omejen, lahko na žaru spečeš tudi jajca, klobasice, slanino in različno zelenjavo. Da bo na mizi bolj pestro, lahko pripraviš različne omakice. Priprava po navadi ne vzame veliko časa in sestavin. Najbolj bodo vžgale tatziki omaka, omaka guacamole iz avokada in sladko-kisla omaka.

Namesto krompirja lahko postrežeš z različnimi solatami, na primer riževo z zelenjavo ali preprosto

testeninsko solato, še posebej osvežilna pa bo grška solata.

Pri pripravi hrane na žaru za vegetarijance in vegane je treba paziti, da se žar oziroma rešetke dobro očisti in da se pri peki ne uporablja živalskih maščob. Namesto mesa lahko na žaru spečeš avokado, tofu, gobe, bučke, melancane ali veganske različice klobasic. Za sladico na žaru speci breskve ali marelice. Poleg zelo paše sladoled.

Recept za tatziki omako

- 2 srednje veliki kumari
- 350 g grškega jogurta
- 2 stroka česna in peteršilj (po želji)
- olivno olje
- balzamični kis (po želji) ali limonin sok
- sol in poper

Kumare olup, jim odstrani semena, jih naribaj in pusti stati vsaj pol ure, da odteče voda. Nato jih pretlači, dodaj k nasekljanemu česnu in peteršilju. Začini s soljo, oljem, kisom ali limoninim sokom. Okus lahko popestriš tudi z drugimi začimbami, na primer s koprom, drobnjakom in meto.

Recept za sladko-kislo omako

- 2 žlici olja
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- paradižnikov koncentrat
- 300 g paradižnikove omake
- sladkor (lahko rjavi)
- worcesterska omaka (po želji)
- žlička soli in žlička dimljene paprike
- žlica vinskega kisa

Česen in čebulo nasekljaj in prepraži na olju. Dodaj paradižnikovo omako in koncentrat ter mešaj nekaj minut. Dodaj še ostale sestavine, zavri in kuhaj še 20 minut. Ohlajeno omako zmiksaj in postreži.

TRIKI ZA USPEH

Pivo raje spij in z njim ne polivaj mesa, saj ga ne vpije. Da se hrana na žaru karamelizira, jo pusti nekaj časa na enem mestu in šele nato obrni. Ne obračaj ves čas pečenja. Pusto meso in ribe lahko pečeš ovite v aluminijasto folijo in tako ohraniš sočnost mesa. In predvsem: žara ne spusti izpred oči, saj se lahko hitro kaj zažge.



+ + + + + =

pizzeria Foculus

SKOČI NA PIZZO!

Gregorčičeva 3, Ljubljana, 01 421 92 95, www.foculus.si

Čas je za adrenalinsko poletje



Avtor: Jana Jenko

Že veš, kaj boš počel čez poletje za odklop, sprostitiv in polnjenje baterij? Če še nimaš posebnih načrtov in si želiš pravo mero adrenalina, si v Sloveniji na pravem kraju!

Vodna osvežitev

Ljubitelji vode – sedite v **raft, kajak ali kanu** in se z izkušenim vodnikom odpeljite med divje brzice slovenskih rek. Najbolj navdušujoča rafting in kajak doživetja vas čakajo na mrzli Soči, bolj umirjene tokove in zaveslajne pa boste ubirali na obeh Savah, Savinji, Dravi, Muri, Krki in Kolpi. Še bolj umirjeni izberite kanu in odveslajte po Ljubljani skozi Ljubljansko barje, raziskujte reki Krko in Muro ali pa si na malo drugačen način oglejte Bohinjsko, Velenjsko in Zbiljsko jezero.

Med ljubitelji vode in adrenalina je v dolini Soče ter v okolici Bleda in Bohinja, vse bolj priljubljen tudi **hydrospeed oziroma vodni bob** – manjše plovilo, ki ga krmarite s plavutkami. Če bolj kot na plovila prisegate na lastne noge in telo, pa bo za vas prava izbira **soteskanje** – najbolj adrenalinski vodni šport, ki združuje plezanje, plavanje in pohodništvo v neoprenski obeki. Raziskovanje ozkih strug potokov in rek, spuščanje po naravnih toboganih, plezanje in skakanje v tolmane so izzivi, ki jih velja preizkusiti, nekaj modric pa davek, za katerega je ob razgledih in doživetjih vredno plačati. Najbolj znano je soteskanje s skokom v tolmun slapa Kozjak, zanimivo pa zna biti tudi v soteskah na bohinjskem in savinjskem koncu. Ste vedeli, da lahko na Dravi smučate na vodi? Obiščite **Wake Park Dooplek**, prvi vodni park za smučanje in deskanje na vodi ter uživajte v adrenalinu!

Rad letel bi ...

Bi radi leteli in si svet pogledali z druge perspektive? Ljubitelji letenja in pohodništva lahko oboje združite v **jadrlnem padalstvu** – na hrib peš in v dolino po zraku, pri tem pa uživajte

v razgledih, ki bodo manj pogumnim ostali uganka. Bi raje kot pešačili leteli? Nič lažjega – usposobljeni inštruktorji in ponudniki **skokov s padalom** v tandemu bodo v vseh večjih letalskih centrih, Mariboru, Bovcu, Slovenj Gradcu, Lescah in Portorožu, poskrbeli, da vas naložijo na letalo in odpeljejo na nepozabno dogodivščino med oblaki. Če ne zaupate zraku in sili težnosti na prostem, pa vam ostaja še ena možnost – preizkus občutka letenja v vetrovniku. Izkušnja zagotovo ne bo enaka tisti v naravi, občutek pa zagotovo nepozaben.

Adrenalin v parku in na žici

Bi leteli na svežem zraku, a ne tvegali skoka oziroma poleta s padalom? Izberite **zipline**! Posebno pustolovščino na jeklenicah si lahko privoščite v številnih adrenalinskih parkih – tistim najbolj drznim priporočamo 4,5 kilometrski spust po jeklenicah nad sotesko Učja, polovico krajši petkratni prelet Save Dolinke ali najstrmejši zipline na svetu, na planiški velikanki, kjer ob spustu po 566-metrski jeklenici dosežete hitrost do 85 km/h!

Ne bi samo leteli, ampak bi skupaj tudi kaj adrenalinskega počeli? Orjaške gugalnice, drzne jeklenice, preizkus ravnotežja, pajkove mreže, plezalne stene, zabavni izzivi, obvladovanje višine ... vas čakajo v **adrenalinskih in pustolovskih parkih**, ki so vam na voljo v številnih slovenskih krajih in prilagojeni različnim adrenalinskim navdušencem: v Adrenalinskem parku Bohinj se lahko zagugate na Orjaški gugalnici, v parku Celjska kočica vam bo kri po žilah pognal **Monkey tree**, v bližini Osilnice ob reki Kolpi občutite moč in pogum junaka Petra Klepca, v Pustolovskem parku Bukovniško

jezero pa preizkusite plezalne sposobnosti na Štorkljinem letu.

Ljubitelji kolesarjenja, ki prisegate na **down hill**, boste svojo dozo adrenalina našli v bike parkih, kjer boste spoznavali meje obvladovanja vaših koles, če pa bi se v tem športu radi preizkusili in ugotovili, ali vam je sploh pisan na kožo, pa vam bodo v večini parkov opremo tudi posodili. In še varčevalni namig – za vse ki redno obiskujete **bike parke**, je priporočljiv nakup sezone vstopnice **Bike Slovenia Summer Pass**.

Vroče poletje – čas za plezanje in gore

Slovenci imamo plezanje v krvi – to dokazujejo številni uspehi naših **športnih plezalcev in alpinistov**. Pa ste vedeli, da ima Slovenija 113 naravnih plezališč, kjer so lahko nabirali svoje znanje in izkušnje? Največ jih boste našli v Julijskih Alpah, pravi raj za ljubitelje plezanja pa predstavljajo stene na Kraškem robu, kjer se med najbolj priljubljene uvrščata Osp in Mišja Peč.

Če bi se med plezalce podali v malo manj zahtevni, a še vedno adrenalinski različici, si boste v poletnem času omislili **feratanje**, ki tudi pri nas postaja vse bolj priljubljeno. Najbolj znana in obiskana ferata, primerna za skoraj vsakogar, je tista, ki pelje na Češko kočico, obiščete pa lahko tudi Spodnji plot na Zelenici, pot na Lisco ...

In če smo že pri adrenalinskih dogodivščinah – mednje so ponudniki uvrstili tudi **tridnevno adrenalinsko preživetje v divjini Kočevskega roga, kjer se lahko iz oči v oči srečate z medvedom**, in druženje s prijatelji na **paintballu**, ki s poligoni in razgibani tereni zagotavlja nepozabno doživetje.

O tem, da je pri adrenalinskih podvigih varnost na prvem mestu, verjetno ni treba izgubljati besed, kot tudi ne o tem, da vas bodo takšni podvigi kar nekaj stali – a vsak pravi ljubitelj adrenalina vam bo ob tem priznal, da je bil vsak evro vreden doživete pustolovščine!

EVEREST 1979–2019,

40 let prvega slovenskega vzpona na vrh sveta



Andrej Štremfelj na vrhu Everesta, 13. maj 1979. Sprvenstveno smerjo po Zahodni rami na vrh Everesta se je slovenski alpinizem dokončno utrdil v svetovnem vrhu (foto: Nejc Zaplotnik).

Gorenjski muzej, ki sodeluje v projektu Neverjetne gore, odpira razstavo EVEREST 1979–2019, 40 let prvega slovenskega vzpona na vrh sveta, ki bo na voljo za ogled celo leto **v gradu Khislstein v Kranju**. Kustosinja razstave je ljubiteljica alpinizma **Jelena Justin**, avtorica številnih planinskih vodnikov, tudi zadnjega, ki opisuje Slovensko muzejsko-planinsko transverzalo in ga lahko kupite tudi v muzeju.



Višinski čevlji, ki jih je izdelala Alpina, na vrhu Everesta pa jih je nosil Nejc Zaplotnik (foto: Drago Holynski).

Cilj odprave na vrh sveta pred 40 leti je bil preplezati prvenstveno smer po Zahodnem

grebenu. Odprava, ki je delovala v duhu časa, kjer je vladala kolektivna zavest za dosego cilja, ne bi delovala tako, kot je, če logistično in organizacijsko ne bi bila odlično vodena. Z ledenika Khumbu na višini 5.350 metrov, kjer je bil bazni tabor, se dviga 700 metrov visoka skalna stena sedla Lho La, sledi ji 1.200 metrov visoko pobočje Zahodne rame, ki se nadaljuje v 2.500 metrov dolg, položen, vendar oster in vetroven greben, na koncu katerega je začetek strme in razgibane vršne piramide Everesta. Verjetno se zdi danes nepredstavljivo opraviti preko 500 vzponov na sedlo Lho La, kjer je bil tabor 1, kar je ta odprava naredila. Ker je stena sedla Lho La v zgornjem delu previsna, tovorov ni bilo mogoče prenašati na hrbtih. Zato je Štefan Marenče doma skonstruiral ročno žičnico, s pomočjo katere so v tabor 1 prenesli več kot pet ton opreme, ki je služila za oskrbovanje višinskih taborov.

V prvi navezi, ki se je odpravila proti vrhu, sta bila Marjan Manfreda-Marjon in Viki Grošelj. Manfreda je na višini 8250 metrov brez dodatnega kisika in samo s tankimi rokavicami na rokah preplezal težak raztežaj in pritrdil vrv – Marjonova stopnja; s tem je drugim močno olajšal prehod proti vrhu. Zaradi težav z ventili na jeklenkah in zaradi omrzlin sta morala oba sestopiti.

Cilj odprave je bil dosežen **13. maja 1979 ob 13.51**, ko sta **Andrej Štremfelj** in Nejc

..... Avtor: Tjaša Šošarič

Zaplotnik kot prva Slovenca stala na strehi sveta. »Sediva pri kitajski piramidi in ne veva, kaj bi!« (Nejc Zaplotnik)



Tabor 2 se je imenoval Induplati. Stal je na višini 6770 m, v steni Zahodne rame (foto: Andrej Štremfelj).

15. maja 1979 ob 14.30 so vrh dosegli tudi **Stane Belak-Štrauf**, Hrvat **Stipe Božić** ter **Šerpa Ang Phu**, ki je pri sestopu nesrečno zdrsnil 2000 metrov globoko na kitajsko stran.

Odprava Everest 1979 je bila v svetovnem merilu gledano 53. odprava na streho sveta in njenim članom je uspelo preplezati peto prvenstveno smer na goro. Še danes velja ta Jugoslovanska smer za eno najtežjih, ki vodijo na vrh, kar govori tudi dejstvo, da je bila v 40 letih ponovljena le enkrat samkrat. Leta 1984 jo je ponovilo 5 alpinistov bolgarske odprave. Poskusov ponovitve je bilo precej, a so bili neuspešni in vrednost smeri je s časom močno narasla, slovenski alpinizem pa je z Everestom strumno zakorakal v svetovni vrh. Če citiramo članek Matije Graha iz Sobotne priloge leta 1999, je bila to resnično »smer za človeški stroj«.



Kako dolgo poznamo kopalke?

..... Avtor: Tjaša Šošarič

Stari Grki in Rimljani so se načeloma kopali goli. Prve podobe žensk v dvodelnih kopalkah lahko najdemo v mozaikih Rimske vile proti koncu 4. stoletja. Te kopalke so podobne našim bikinkam, vendar nikjer ni dokazov, da so jih uporabljale za kopanje, saj so na vseh drugih mozaikih vsi kopalci goli.



Gabriela Holzchaker na morju (1911-1914), vir: Gorenjski muzej

Leta 1687 se je bilo z zakonom prepovedano kopati gol, telo je moralo biti pokriti s težkimi in togimi materiali, da ni bilo slutiti oblike telesa. Za kopalke so uporabljali flanel, ker so mislili, da je treba uporabljati toplejše tkanine, ker je voda mrzla.

Med letoma 1900 in 1920 so bile kopalke narejene iz volne, obvezno so imele hlačnice. Najbolj modne so bile v črni in beli kombinaciji. Do sredine 19. stoletja je lahko vsako mesto odločalo, v čem se morajo kopati njihovi

prebivalci; goli ali v kopalkah. V mestu Bath v Angliji so leta 1737 izdali splošen zakon, ki je moškim, starim nad 10 let, prepovedoval vstop v kopeli in bazene brez spodnjih hlač in telovnika. Isti zakon je goloto v teh prostorih prepovedoval tudi ženskam.

V viktorijanski dobi so se pravila oblačenja še bolj zaostri. Cilj je bil popolnoma prekriti žensko telo, z glavo vred. Kazanje gole kože namreč ni bilo po vzoru takratnih življenjskih nazorov.

V začetku 20. stoletja pa ženske niso več pokrivala celotnih rok in glav, pokrivala pa so druge dele telesa. Kršenje teh pravil je pomenilo zaporno kazen. Avstralka Anette Kellerman je šla leta 1907 na turnejo zgodnjega baleta v vodi, kjer si je nadela bolj udobna oblačila, da je lažje izvajala manevre. Ker je pokazala več, kot je smela, so jo v Massachusettsu obsodili na zaporno kazen.

Prelomno leto 1910 je ženskam končno prineslo več svobode pri izbiri kopalk, tako pri rekreacijskem kot tudi pri športnem plavanju. V naslednjih letih se je moda kopalk vedno bolj sproščala.

Leta 1946 je Francoz Louis Réard, avtomobilski inženir, iznašel bikini kopalke. Poimenoval jih je po



mestu, kjer so izvajali jedrske poizkuse, Bikini Atole. Mnenja je bil namreč, da bodo bikinke "eksplozija na plažah", seveda predvsem v moških očeh. Verjetno se mu ni sanjalo o prihodnjem uspehu tega odkritja, saj se v njegovem času bikinke niso prodajale kot neka uspešnica. Veliki prodajni hit so postale šele po letu 1960, ko je Brian Hyland's zaslovel z glasbeno uspešnico "Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polka Dot Bikini". K popularnosti je verjetno pripomoglo tudi to, da so bile leta 1964 objavljene na naslovnici Sports Illustrated.

Od leta 1989 do 2001 so bile najbolj na udaru rdeče enodelne kopalke iz Obalne straže (kdo se ne spomni Pamele Anderson).

Leta 1995 smo lahko spremljali prvi prenos z modne revije kopalk Victoria's Secret, ki je pritegnil veliko radovednih pogledov.

Leta 2009 so predstavili kopalke, ki prepuščajo svetlobo in omogočajo enakomerno porjavlost.

Dandanes je izbira kopalk ogromna, nekaj ljudi pa se tudi vrača k staremu tradicionalnemu kopanju – brez vsega. Vse več je namreč nudističnih plaž in v zadnjem času tudi nudističnih kampov. Uživajte na plažah in v morski vodi, z ali brez :)



MOZOLJI?

Ne stiskaj, uporabi ialuxid.

1. Uporabi IALUXID CLEAN in temeljito OČISTI KOŽO
2. Uporabi IALUXID GEL in ga NANESI NA MOZOLJE



NOVO!
 Raztopina
 za čiščenje kože,
 nagnjene
 k aknam

V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

SPOT – Slovensko planinsko orientacijsko tekmovanje

Avtor: Manca Čujež



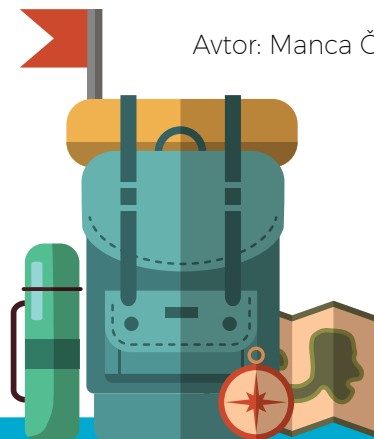
Absolutni zmagovalci: študentje iz PD Polzela (Foto: Matjaž Žohar)

Na SPOT, ki so ga pod okriljem Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije organizirala planinska društva lige Smrekovec, se je pomerilo 53 najboljših ekip iz vse Slovenije, in sicer v različnih starostnih kategorijah. Najuspešnejše tri ekipe iz kategorij C (dijaki), Č (študentje) in E (odrasli) so se uvrstile na mednarodno tekmovanje v planinski orientaciji, ki bo jeseni v Bosni in Hercegovini. Na območju štirih občin je 18. in 19. maja svoje orientacijsko in planinsko znanje pokazalo 230 tekmovalcev iz štirih področnih orientacijskih lig. Sobotni dnevna in nočna tekma sta bili izziv le za tekmovalce v najzahtevnejših kategorijah. Planinci so morali poleg odličnega znanja orientacije, sposobnosti gibanja po zahtevnem terenu in splošnega planinskega znanja pokazati še praktično poznavanje snovi planinske šole in dodatnega gradiva o Smrekovškem pogorju.

Tekmovalci iz Poljčan, ki bodo slovenske barve zastopali v BiH, so misli strnili z naslednjimi besedami: »Letošnje tekmovanje je izstopalo po inovativnih nalogah na kontrolnih točkah, na katerih smo se tudi veliko naučili od zelo informativnih kontrolorjev. Izpostavili bi

dobro izvedeno preverjanje znanja prve pomoči s strani članov GRS. Zelo zanimivo je bilo tudi iskanje zakopane lavinske žolne, s čimer smo se nekateri srečali prvič. Pohvalili bi dobro narejene in popravljene zemljevide, ki so bili natančnejši kot običajno. Imeli smo srečo z vremenom, saj smo se uspeli skoraj popolnoma izogniti dežju. Naš cilj je bila uvrstitev na balkansko prvenstvo v planinski orientaciji.«

V študentski kategoriji Č so naziv državnih prvakov ubranili fantje iz PD Polzela, ki so bili z najvišjim številom točk tudi absolutni zmagovalci SPOT 2019: »Pohvalili bi organizatorje, ki so se potrudili tudi pri podrobnostih: omogočili so ogled usnjarskega muzeja med čakanjem na razglasitev, pripravili dobro sobotno večerjo in izvirne naloge na kontrolnih točkah. Všeč sta nam bila naloga Uroša Kuzmana in poudarek na razumevanju in uporabi planinskega znanja namesto zgolj spraševanja o golih dejstvih. Proge so bile lepe, čeprav smo si želeli, da bi bile tehnično zahtevnejše in v večji izziv. So nas pa številni vzponi vsaj fizično precej utrudili in smo zadovoljni s pokazanim.«



NAPOVEDNIK DOGODKOV IN IZOBRAŽEVANJ

- Program neformalnega usposabljanja mladih v planinski organizaciji z nazivom Mladinski voditelj
20.–27. 7. 2019
- Tečaj orientacije
13.–15. 9. 2019
- Tečaj gibanja po zahtevnih in zelo zahtevnih planinskih poteh
19.–22. 9. 2019
- Seminar družabnosti/seminar za aktivne člane mladinskih odsekov
20.–22. 9. 2019
- Študentski izleti
22. 6. 2019 Babe
13. 7. 2019 Kepa nad Dovjem
10. 8. 2019 daljša tura v visokogorje
- Študentski tabor
22.–26. 9. 2019 (Bavšica)



MLADINSKA KOMISIJA

<https://mk.pzs.si/>

Facebook: Mladinska komisija PZS
mladinska.komisija@pzs.si

Zaščita pred poletnimi scenariji

Avtor: Pia Poljanšek

Scenarij: Sedeš v avto in zaledeniš. Klima je navita do konca, ti pa v kratkih rokavih in z rahlo prepoteno majico. Čaka te vsaj ura vožnje v potujoči ledeni deželi.



Pravilna uporaba klime

Klima naj bi bila poleti vedno nastavljena na hlajenje, pri čemer temperatura ni več kot za 8 °C nižja od zunanje temperature. Reže, iz katerih piha hladen zrak, morajo biti usmerjene čim višje, saj se topel zrak pri stropu prične ohlajati in spuščati proti tlu. Če je razlika v temperaturi prevelika, te znajo presenetiti prehlad, glavobol ali pa bolečine v sklepih. Prav tako je pomembna tudi relativna vlažnost zraka. Ta mora biti v izogib težavam z izsušeno sluznico med 40 % in 60 %. Ko nad klimo nimaš nadzora ti, poskrbi, da se primerno oblečeš. Prav tako se poskušaj izogibati tistih predelov prostora, kjer se dejansko občuti gibanje oziroma pihanje mrzlega zraka. Rešitev za scenarij, opisan zgoraj, je seveda najprej pogovor z voznikom. Če z njim ne dosežeš konsenza, poskušaj pihanje hladnega zraka usmeriti stran od sebe. Če sediš zadaj, se lahko malce skriješ tudi za sprednja sedeža in poskušaš sedeti ne preveč na sredini, kjer je kroženje hladnega zraka navadno najmočnejše.

Kako se lahko ohladiš brez klime?

Nimamo ravno vsi za klimo, če ravno imamo za burek. Nekaj pomembnih »če-jev«:

Če imaš zaves, jih čez dan zagrni. Če imaš rolete, toliko bolje! Če nimaš nič od tega, razmisli o namestitvi konkretnih zaves (verjetno precej cenejša rešitev). Najbolje se obnesejo gosto tkani naravni materiali (npr. lan in bombaž) v svetlih barvah. Če imaš ventilator - odlično! Predenj postavi skledo z ledom in pihanje usmeri v taleči se led. Če imaš stropni ventilator, se prepričaj, da se ta vrti v nasprotni smeri urnega kazalca. Posteljo po vsej verjetnosti imaš, torej jo obleci v naravne materiale (bombaž je zakon!). Če ti je reeee vroče, rjuho pred spanjem poprši s hladno vodo. Če imaš možnost umika v nižje prostore, to izkoristi! Ne grej stanovanja po nepotrebnem (sušenje las, prižiganje pečice). Ješ lahko tudi nekaj, kar ni iz pečice, lase pa si posuši na zraku. To ti bo še posebej ohladilo glavo :)

Scenarij: Ob 10. uri dopoldne se odpraviš na kratek tek ali pa sprehod. Rečeš si, da greš le po nekaj globokih dihov svežega zraka, a domov se vrneš s pordelo kožo.

Zaščita pred soncem

O zaščiti pred soncem je obilo govora. Dejstvo je, da sonce poškoduje kožo, jo postara in poveča možnost za nastanek kožnega raka. Čeprav greš na sonce za pol ure, se zaščiti. Vsaka opekline pomeni poškodbo in zato večje tveganje. Ampak katero zaščito uporabiti? A niso nekatere kreme nevarne? Kreme, ki jih lahko kupiš v trgovinah in lekarnah, so ustrezno certificirane in preverjene in niso zdravju škodljive do take mere, kot je to bilo izpostavljeno v medijih pred leti. Se je pa na tržišču v zadnjem času pojavilo več alternativ konvencionalnim kremam in tako lahko izbiraš med tistimi, ki so še posebej namenjene občutljivi koži oziroma potrošnikom, ki jim ni vseeno. Med sestavinami, ki naj bi se jim izogibali, so: oksibenzon, oktinoksat, oktokrilen, retinil palmitat/vitamin A palmitat, paraben, ftalati, homosalat. Nekatere med njimi naj bi imele negativen vpliv na hormonsko ravnovesje, druge pa ob stiku s sončnim sevanjem proizvedejo produkte, ki so prav tako lahko škodljivi zdravju. Nikakor se ne poslužuj domačih različic, ki so vsej prej kot dejanska zaščita pred soncem.

Kako izbrati pravi zaščitni faktor zase?

SPF oziroma zaščitni faktor predstavlja število minut, ko te krema načeloma obvaruje pred opeklino. Če te torej navadno opeče oziroma pordečiš že po 10 minutah, bi te krema z zaščitnim faktorjem 15 zaščitila za čas do 150 minut, torej za 15-krat dlje. Najbolj primerna zaščita je tista s faktorjem 15 ali pa 30, saj naj bi kreme s faktorjem več kot 30 pogosto vsebovale agresivne sestavine, ki koži naredijo več slabega kot dobrega. Pozoren moraš biti predvsem na informacijo o tem, pred katerimi sončnimi žarki te varuje krema. Če te krema z SPF 30 bolje varuje pred najbolj škodljivimi UVA žarki, potem je izbira take kreme zagotovo boljša od tiste s SPF 50 in nižjo zaščito pred UVA žarki. Dobra krema mora imeti razmerje zaščite pred UVB in UVA žarki 3:1, torej mora imeti krema z zaščito SPF 30 (UVB) zaščitni faktor pred UVA žarki vsaj 10.

Višja cena zaščitne kreme še ne pomeni boljše zaščite. Pred časom so se kot zelo učinkovite namreč izkazale denarnicam prijazne sončne kreme znamke Cien Sun.).



E-mobilnost z Eco strelo

Elektromobilnost ali krajše e-mobilnost v razvito družbo uvaja nov koncept urbane mobilnosti, koncept, ki temelji na zeleni energiji, zmanjševanju ogljičnega odtisa posameznika in družbe ter močno pripomore k energetske neodvisnosti.

Transport ustvari kar četrtno vseh toplogrednih plinov v Evropi, zato je prehod na transport s pomočjo zelene energije nujen, če želimo ohraniti in izboljšati kakovost našega življenja. V podjetju Sončni sistemi se že vrsto let ukvarjamo s proizvodnjo zelene energije, saj smo eno izmed vodilnih podjetij v Sloveniji pri postavitvi sončnih elektrarn. V letu 2017 pa smo ustanovili lastno blagovno znamko za e-mobilnost Eco strela, pod katero smo združili e-rolke, e-skoje, e-kolesa, e-skuterje, v prihodnosti pa se nam pridružijo tudi e-avtomobili.

Zakaj električno kolo ali skuter?

Z e-vozili so stroški vožnje nižji, saj je električna energija cenejša od drugih pogonskih goriv. E-skuter Eco strela porabi samo 0,25 kWh/100 km, kar znese 30 centov/100 km. Stroški vzdrževanja so minimalni, saj e-skuter nima filtrov goriva, olja in zraka. Prav tako e-skuterji nimajo menjalnika, saj je prenos moči narejen



neposredno na zadnje kolo, kar pripomore k temu, da je vožnja udobnejša in prijaznejša do okolja.

Udeleženci v prometu, ki se vsak dan vozijo na delo, v šolo, po opravkih ali kakšnih drugih obveznostih in pri tem običajno v prometu, si želijo alternative, ki bi njihovo pot olajšala. E-skuterji Eco strela ponujajo izjemno praktično rešitev. Z njimi se izognete gneči, ni vam treba iskati parkirišča, hkrati pa skrbite za čistejšo okolje in svojo energetsko neodvisnost.

Na voljo so vam 4 različni modeli e-skuterjev, moči 1600–2400 W, ki si jih lahko ogledate na spletni strani: www.soncni-sistemi.si.

Priložnost za vse študente!

V podjetju Sončni sistemi, d. o. o. vabimo vse študente, ki jih zanimajo energetska neodvisnost, e-mobilnost in sončne elektrarne, k sodelovanju pri trženju naših produktov. Vsem, ki bi sodelovali, ponujamo stimulatívno plačilo, najboljšim pa po končanem študiju možnost zaposlitve v naši ekipi. Prijavite se Primožu Potočarju na e-naslov: primoz.potocar@soncni-sistemi.si ali telefonsko številko: 040 928 323.

ECO STRELA
www.soncni-sistemi.com
info@soncni-sistemi.si

ELEKTRIČNI SKUTERJI



ECO STRELA

25 km/h in 45 km/h
 60 km

10% POPUSTA do 31.07.2019 • Koda: ŠTUDENT-2019

ŽE OD 1.499,00 €

Na morje po Evropi

Španija

Dežela flamenka, sangrije, kitar, nogometa in še in še ... Sprosti se na čudovitih plažah Costa Brava, naj te zapelje kulturno bogastvo prelepe Barcelone in ne pozabi na magične španske otoke: Kanarski otoki, Mallorca, Menorca, Ibiza.

Italija

Rdeče vino, testenine, italijanski šarm in prelepe plaže naših južnih sosedov ti prinesejo filmsko poletje. Toskana, Sardinija, Sicilija, Capalbio! To je le nekaj destinacij, nad katerimi boš brez dvoma očaran in se boš želeli vrniti.

Hrvaška

Za žurersko poletje se odpravi nekam v Dalmacijo, v Makarsko ali pa na otoke, kot so Hvar, Brač, Rab ... Če si želiš dopust preživeti bolj umirjeno, pa obišči bližnjo Istro ali otoke, kot sta Ugljan in Mljet, kjer je malo hrupa in ogromno prelepe narave ter miru.

Grčija

Grčija nudi vsakemu nekaj. Za romantike je primeren Santorini, ki nudi prelepe razglede. Za sprostitve lahko obiščeš Artisanos v Kefaloniji, ki je pravi raj za tiste, ki potrebujejo malo miru in počitka. Peščene plaže in plitka voda na Zakintosu so primerne za družine z otroki. Za žurerje pa je tam otok Rodos, kjer ti ne bo zmanjkalo žurov do jutranjih ur.

..... Avtor: Ana Mostnar



www.laguna.si

KUPON ZA
25% POPUST
OB NAKUPU MIDI
VSTOPNICE ZA BAZEN

GREMO NA BAZEN & POOL PARTY

Laguna
ljubljana mestna plaža

• • • • • Avtor: Ana Mostnar



Kuba

Bali

Malindi

Maldivi

Tajska



Dominikanska republika

Dominikanska republika

revija Študent 35

Kam na izlet?



..... Avtor: Kristjan Pahor

1. Most na Soči

Most na Soči je kraj, pri katerem se reka Soča za trenutek ustavi in pusti, da občudujemo njeno izjemno barvo. Zaradi hidroelektrarne se je namreč ustvarilo akumulacijsko jezero, okoli katerega je speljana pešpot, po kateri se lahko sprehajaš in uživaš v lepotah smaragdne lepote.

2. Zelenci

Zelenci so naravni rezervat, v katerem so svoj dom naše številne rastlinske in živalske vrste. Glavna atrakcija te destinacije je zagotovo jezero modro-zelene barve, iz katerega vrejo številni čisti izviri.

3. Slap Kozjak

Do dveh slikovitih slapov, Malega in Velikega Kozjaka, te popelje sprehajalna pot, ki je prijazna tudi za tiste, ki niso v najboljši telesni formi. Večji od bratov velja za najbolj slikovit slovenski slap, zato je zagotovo vreden ogleda.

4. Divje jezero

Jezero se skriva pod stenami Črnovrške planote in je povezano z zapletenim svetom podzemnih voda. Gladina je ponavadi mirna, ob obilnem deževju pa jo močno vzvalovijo velike količine vode, ki prihajajo na površje. Do Divjega jezera se lahko odpraviš peš ali s kolesom.

5. Bohinjsko jezero

Največje stalno in naravno jezero v Sloveniji poleg svoje lepote nudi tudi številne vodne aktivnosti, od kopanja do supanja. Krožna pešpot vsakemu obiskovalcu omogoči, da si jezero ogleda z vseh strani.



6. Škalsko jezero

Nastanek jezera je posledica izkopavanja lignita v velenjskem rudniku in ugreznin, ki so ob tem nastale. Obkroža ga pešpot, posejana s številnimi učnimi tablam in rekreacijskimi napravami.

7. Izvir Rakitnice

Do tega skritega biser se je treba nekoliko sprehoditi, a je nagrada na cilju zagotovo vredna hoje. Turkizna barva vode in naravni mir sta popolno nasprotje mestnemu vrvežu, zato se ob izviru Rakitnice lahko spočijemo od vsakdana.

8. Izvir Ribnice

Pot reke Ribnice se začne pri dveh kraških izvirih. Sprehod ob reki, ki ob sončnem vremenu kaže odtenke turkizne barve, je pravo doživetje v neokrnjeni močvirski naravi.

9. Podpeško jezero

Ta naravni biser na obrobju Ljubljanskega barja je majhno, vendar globoko jezero, ki je skoraj popolnoma okrogle oblike. Poleti je urejeno manjše kopališče, v jezeru pa je mogoč tudi ribolov, seveda z ribolovno dovolilnico.

10. Gradiško jezero

Ob umetno zajezenem jezeru je urejena 4,2 kilometra dolga rekreacijska pot, na kateri vas spremljajo številne race in labodi. Odpočijete se lahko kar na bližnjem travniku, na katerem piknik oprema ne bo odveč.



11. Lepena - velika korita Soče in Šunikov vodni gaj

V dolini Lepene smo lahko priča številnim čudovitim biserom narave. Ob velikih koritih Soče je speljana pot, s katere je v globino možno občudovati smaragdno reko Sočo. Šunikov vodni gaj je zaporedje slapov in tolmunov reke Lepenice, ki se raztezajo sredi neokrnjene narave, nahajajo pa se nedaleč stran od velikih korit.

12. Otok ljubezni

Naravni otok, obdan z rečnim rokavom, se nahaja v neposredni bližini znamenitega plavajočega mlina na Muri. Legenda pravi, da se na otoku srečujejo zaljubljeni, zato bodi pozoren.

13. Ribniki doline Drage

Za ta naravni spomenik sta značilni velika gostota in pestrost ptic. Ribniki so kot nalašč za lahкотen sprehod in občudovanje okoliške narave. Lahko si tudi prebereš učne table in tako izveš kakšno zanimivost o okolici.





17. Rakov Škocjan

Ta kraška dolina je z razlogom nominirana za uvrstitev na Unescov seznam Svetovne naravne dediščine. Po dnu Rakovega Škocjana teče potok Rak, ki s številnimi poplavljenimi travniki in visokimi stenami pričara pravi pravljичni ambient.

18. Soteska Predaselj

Ozka soteska navdušuje z navpičnimi stenami, med katerimi je ujeta reka Kamniška bela. Na pešpoti je občutiti prijeten hlad, ki je še posebno poleti zelo dobrodošel. Z najemom vodiča je mogoče priti tudi v notranjost soteske.

19. Krajinski park Drava

Park vključuje staro strugo Drove in pokrajino ob njej. Med najbolj privlačnimi destinacijami so zagotovo stara struga, studenčnice z izviri in poplavni gozdovi. Park ponuja različna doživetja in naravne lepote ter je dom številnih redkih živalskih in rastlinskih vrst.

20. Otočec

Kraj ponuja številne atrakcije, tako naravne kot kulturne. Reka Krka objema otoček, na katerem je grad, ki je prava paša za oči. Sredi vode je tudi grajski park, po katerem se lahko sprehajaš in občuduješ lepote Krke.

15. Kopališče podzemelj (Kolpa)

Eno izmed najlepših in najbolj urejenih kopališč na reki Kolpi se nahaja na območju Bele krajine. Del kopališča predstavlja travnato območje, del pa je betoniran. Na voljo sta še majhen splav in pomol.

16. Sečoveljske soline

Krajinski park je posrečena zmes med preteklostjo in sedanjostjo. Ob pravem času lahko obiskovalci občudujejo tradicionalno pridobivanje soli, ki predstavlja posebno kulturno dediščino. Poleg samih solin je mogoče uživati tudi ob pogledu na različne vrste ptic, ki prebivajo na tem območju.

14. Sotočje Soče in Tolminke

Dve neokrnjeni reki se združita le nekaj sto metrov pred Mostom na Soči. Na sotočju je mogoče uživati na prodnatih obalah ali na mivki. Naravni ambient dveh čudovitih rek je kot naročen za piknik, druženje s prijatelji in oddih od vsakdanjih obveznosti.



“Bilo je nekoč v Ljubljani. In še vedno je.”

Pizzeria Parma je pizzeria z najdaljšo tradicijo v Sloveniji in tudi na področju bivše Jugoslavije. V začetku 1970-tyh so v pasaži Maxija pričeli peči pice, ki so v Ljubljani povzročile pravo evforijo. Avtentičen okus pic, pečenih v izvorni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 40 let...

LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Kako ohraniti rutino **zdrave** prehrane in telovadbe na potovanju?

Avtor: Sabina Zorman

Hrana

Na poti je vedno najlažje jesti suho hrano, ki jo prodajajo na bencinskih črpalkah ali letališčih. Problem je, da ta hrana po navadi ni najbolj zdrava ali pa je nismo navajeni in zato ne vpliva dobro na naša telesa. Preveri naslednje nasvete za zdravo prehrano na poti.

1 Ne sekiraj se preveč, vseeno si na dopustu. Spodnji nasveti so namenjeni predvsem daljšim potovanjem, ki preveč zmotijo rutino.

2 Ne prena jedaj se. Na potovanju veliko jemo v restavracijah, kjer so porcije bogate in velike. Prav je, da uživaš v vsakem grizljaju, vendar je pomembno, da poznaš svojo mejo. Občutek prepolnega trebuha lahko pokvari preostanek dneva ali pusti nepotreben občutek krivde.

3 Poskrbi za hidracijo. V dnevnem dogajanju radi pozabimo na dovolj vnos tekočine. Potrudi se zavestno piti vodo, ki pomaga pri prebavi in splošnem boljšem počutju.

4 Načrtuj ali pripravi obroke. Na internetu vnaprej poišči restavracije z zdravo hrano in načrtuj, kdaj boš jedel. Če imaš možnost, v trgovini kupi podobne sestavine, kot bi jih doma, in si v nastanitvi pripravi obroke za čez dan.

5 Hrano za pot si pripravi vnaprej. Na poti je zdrava hrana redko dostopna. Namesto sendvičev si za na pot lahko pripraviš kaj izmed spodnjih idej.

Pomembno je, da razmisliš o tem:

1. kaj se na poti ne bo pokvarilo,
2. koliko tekočine je v hrani, če potuješ z letalom, in
3. kako hrano zapakirati.

Ideje za malico:

- **Umita in narezana zelenjava**, kot so paprike, korenje in kumarice.
- **Sadje** (jabolka, hruške, banane, pomaranče ...). Sadje zadrži v senci in na zraku, da ne bo vonj po banani ostal v avtu ali potovalni torbi za vedno.

- **Suho sadje in oreški.**
- **Doma narejene energijske tablice.** Vsebujejo veliko vlaknin in beljakovin, ki nas dobro nahranijo. Poleg tega imajo veliko manj sladkorja kot kupljene.



Recept za energijske tablice

- pest vsake vrste oreščkov: mandeljni, pistacije, orehi, indijski oreščki
- pol pesti sončničnih semen
- pol pesti sezamovih semen
- 120 ml medu ali javorjevega sirupa
- pest dateljnov, namočenih v vodi

1. Oreščke in semena pečeš 5 minut na srednjem ognju. Vmes obračaš, da se vsi zapečejo.
2. Odstaviš z ognja in v mešalico z rokami vmešaš med/sirup in dateljne.
3. Vse skupaj postaviš v posodo, obloženo s peki papirjem. Mešalico dobro zgladiš.
4. Posodo postaviš v hladilnik, da se strdi. Ohlajeno maso narežeš na poljubno velike tablice.

Ideje za kosilo:

- Kuhana zelenjava.
- Pečen piščanec ali puran, narezan na trakce.
- Konzerva tune ali skuš.
- Priloga: riž, kus kus, kvinoja.

Ideje za pakiranje obrokov:



Marmeladni kozarci za suho sadje, zelenjavo, tudi kosilo.



Zip vrečke za zelenjavo, oreščke, energijske tablice.



Posodice, najboljše take, ki se s toploto hermetično zaprejo.

Telovadba

Ponovno velja, da so počitnice primarno namenjene sproščanju in uživanju. Če telovadbe ni na tvojem urniku, se ne obremenjuj. Če pa najdeš kak kosček dneva, ki bi ga lahko izkoristil za telovadbo, preveri spodnje ideje.

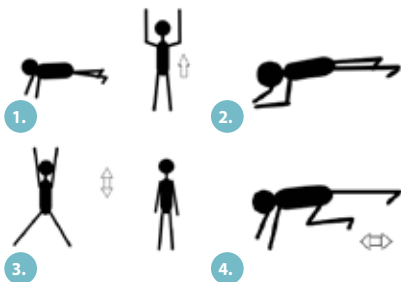
Že pol ure telovadbe na dan je zelo učinkovite. Premikanje je priporočljivo, ker **pomaga pri prebavi**, ki je na dopustu včasih neurejena.

1. Če se v tvoji nastanitvi nahaja **fitness**, ga izkoristi.
2. Na pot ne moremo vzeti velikih uteži ali žoge za telovadbo. Kaj pa lahko vzamemo s seboj?
 - Športno **obutev**,
 - športno **opremo**,
 - **elastiko** za telovadbo.
3. Katere vaje lahko izvajamo **kjerkoli**?
 - Bodisi na plaži bodisi v mestu, vedno lahko tečeš. Jutranji tek zbudi telo, večerni pa porabi odvečna hranila, zaužita čez dan.

Ideja za trening:

Začetek z vajami za telesno kondicijo: 30-sekundni intervali naslednjih vaj, krog ponovi 3-krat.

1. vojaške sklece
2. držanje trupa v vajah
3. poskoki s ploskom nad glavo
4. tek v sklec



Odmor: 1 minuta

Nadaljuješ z izbranim delom telesa.

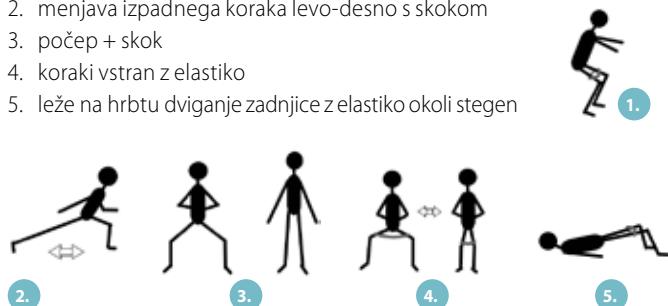
Vaje za roke: 45-sekundni intervali, krog ponovi 3-krat.

1. sklece
2. obratne sklece v mizici
3. raztegovanje elastike s tricepsom
4. raztegovanje elastike naprej



Vaje za noge: 45-sekundni intervali, krog ponovi 3-krat.

1. počepi z elastiko okoli stegen
2. menjava izpadnega koraka levo-desno s skokom
3. počep + skok
4. koraki v stran z elastiko
5. leže na hrbtu dviganje zadnjice z elastiko okoli stegen



Krajši odmor. Zaključiti z vajami za telesno kondicijo. Tokrat vaje izvajaj 60 sekund in krog ponovi 2-krat.

LAJF JE TRIP

Si pripravljen na festivale?

..... Avtor: Neja Kramp Mastnak

Glasbeni festivali so pred vrati! Ne glede na to, za kakšen festival gre, se je nanj treba pripraviti. Le tako se boš lahko popolnoma sprostil, festival pa boš ohranil v nepozabnem spominu.

Preveri vremensko napoved

Preden se odpraviš na festival, preveri, kakšno vreme se obeta. Na podlagi tega si izberi tudi ustrezna oblačila. Četudi morda kaže, da bo vreme lepo, je pametno, da s seboj vseeno vzameš kakšen dodaten pullover ali vetrovko. Ob morebitnem dežju te bo to rešilo slabe volje.

Pozanimaj se o izkušnjah lanskoletnih udeležencev

Razmisli, če morda poznaš koga, ki se je tega festivala že udeležil, ter ga povprašaj o celotni izkušnji. Informacije iz prve roke so lahko namreč zelo koristne. Če ne poznaš nikogar, izkoristi družbena omrežja. Skoraj vsak festival ima svojo Facebook stran, kamor ljudje pogosto napišejo svoje pohvale oz. pripombe. Poleg tega pa lahko mnenja pogosto zaslediš tudi na različnih forumih.

Napiši seznam stvari, ki jih boš vzela s seboj

Poleg osnovnih stvari, kot so oblačila, kozmetika, čevlji, morebitna oprema za kampiranje ter hrana, potrebujemo še vrsto drugih reči, za katere pa se (pre)pogosto zgodi, da jih pozabimo doma. Ponavadi so med njimi *krema za sončenje, pršilo proti komarjem in klopm, power bank, razkužilo za roke, higienski robčki, obliži, sončna očala, japonke (za tuširanje), svetilka, vžigalnik, elastika za lase...* kaj od tega bi zagotovo pozabil doma? :)

Preuči razpored dogajanja

Pogosto organizatorji imena nastopajočih objavijo že dolgo pred samim festivalom. Nedvomno je eden izmed najboljših občutkov ravno ta, ko na seznamu zaslediš svoje najljubše izvajalce. A kljub temu si pred odhodom na festival dobro pogledaj še razpored po urah. Veliki festivali imajo namreč več odrov in le z dobrim načrtom si boš zagotovil, da ne boš zamudil svojih izbranih izvajalcev.

Najpomembnejša stvar pa je, da **uživaš!** Ekipa revije Študent ti želi nepozabno festivalsko doživetje :)



HORO

OVEN

Ni izključeno, da si v junijskih dneh zaželite naslednjega koraka, zato je prav, da ostanete budni in sprejemate prijetne komplimente, ki se bodo vrstili eden za drugim. Skrajni čas je, da nekaj storite, saj se bo v nasprotnem primeru začelo krhati vaše razpoloženje in posledično tudi ljubezensko življenje, ki pa bo od vas zahtevalo več energije in vlaganja. Energijo vam bo v julijskih dneh jemalo dogajanje na zasebnem področju, ki se bo sicer stopnjevalo v pravi smeri.

BIK

Nimate dovolj časa za vse, kar si želite, in že to vas pošteno vznemirja in iztirja, zato boste v junijskih dneh burno odreagirali. Stopite korak nazaj, globoko vdihnite in ne dovolite, da bi vas osebe v okolici obremenile s svojimi zahtevami. V avgust boste zakorakali samozavestno in nihče vas ne bo mogel ustaviti, še posebej tiste, ki ste samski in močno hrepenite po kakšni strastni avanturi s prijateljem ali znancem. Venera bo vaš stalni sopotnik.

DVOJČKA

Za določen premik na področju čustev boste potrebovali precej časa in nikakor se ne boste zmožni prepustiti, saj vas bodo na trenutke blokirali navidezni dvomi. Ljubezenske zvezde se bodo počasi začele približevati proti koncu junija. Všeč vam bo improvizacija, saj boste spretni in hitro boste našli prave besede na določena vprašanja in s tem nekoga celo očarali. Avgust je mesec, ko se lahko izpostavite in poveste svoje mnenje, saj boste deležni podpore Marsa.

RAK

V vaših mislih bo junija kljub številnim zabavam zmeda, saj ste prepričani, da se morate premakniti naprej in se usmeriti v izvedljive cilje, kar ne bo najbolj enostavno. Nikar se ne predajajte malodušnosti in ležernosti, saj vas lahko to drago stane. Na ljubezenskem področju se ne boste preveč poglobljali v podrobnosti. V avgustu boste hrepeneli po novostih na čustvenem področju, vendar čas zanje še ni prišel. Zahtevajte v družbi prijateljev več pozornosti.

LEV

Spodbudne vplive Venere boste v poletnih dneh najlažje izkoristili na ljubezenskem področju. Pozitivna naravnost vas bo vodila v pogovore, ki bodo obrodili sadove. V zadnjih dneh julija se nikakor ne boste mogli odločiti, kakšna naj bi bila prava ljubezenska taktika, s katero bi se pomaknili kakšen korak naprej in si oddahnili od zadržev, ki vas obremenjujejo. Vse se vrti okoli enih in istih vprašanj, kar vas bo vznemirjalo iz trenutka v trenutek. Čaka vas še nekaj sprememb.

DEVICA

Čeprav si boste v juliju spočili od obveznosti, boste imeli željo po napredku. Pojavi se lahko nekaj občutljivosti ali manjših težav, ki bi jim bilo dobro nameniti več pozornosti. Naj vas ne zmedejo preveč prijazne besede osebe nasprotnega spola, ki vas bo želela prepričati v nekaj, kar ni v vaši navadi. Za konflikte v avgustu ne boste imeli ne dovolj časa ne energije, zato ravnajte tako, kot pričakujejo od vas, in se partnerju v določenih situacijah raje prilagodite. Zaenkrat bo nujno popustiti, kmalu pa se vam bodo začele odpirati tudi druge možnosti, ki bodo še bolj vznemirljive.



**ALI BOŠ PRI ŠTUDIJU USPEŠEN?
KAJ TI PRINAŠAJO ZVEZDE?
ALI TE LJUBI?**



HOROSKOP.SI

Naloži si aplikacijo brezplačno!



Planet2 d.o.o. Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, cena klica 1.69 eur/min za Telekom in Mobitel uporabnike. Cena klica za ostale operaterje določajo posamezni operaterji.

090 44 11

**POKLIČI IZKUŠENE SVETOVALCE, KI TI
BODO PODALI KVALITETNE ODGOVORE.**



OSKOP

TEHTNICA

Mars bo s svojimi aspekti v junijskih dneh poskrbel za več spontanosti, zabave in razigranih doživetij. Na ljubezenskem področju boste končno pripravljeni tvegati in skoraj zagotovo vam je zagotovljen uspeh, ki vam bo veliko pomenil in vas bo razvedril. S svojim optimizmom boste nadaljevali pot tudi v juliju in avgustu, ko se vam bo zagotovo zgodilo vsaj nekaj lepega in vznemirljivega. Življenje bo za vas začelo postajati živahno in hitro tudi v avgustu, nikar pa ne sprejemajte drastičnih odločitev.

ŠKORPIJON

Vaša dobrodušnost bo v junijskih dneh navdihnila nekoga, da bo za spremembo bolj pripravljen prisluntni. Posledično bo tudi napetost v okolici nekoliko popustila, lažje se boste zbrali. Stvari bodo tudi konec julija tekle gladko in pričakujete lahko hiter napredek. V avgustu boste čutili vsak dražljaj okolice, zato boste na ljubezenskem področju nekoliko labilni in občutljivi. Boljše energije prihajajo konec meseca, ko boste začutili val samozvesti in dvig nivoja energije.

STRELEC

V junijskih dneh, ko boste razposajeni, se boste veliko lažje soočili s težavami in obremenitvami na ljubezenskem področju. Tisti, ki se že dolgo nahajate v razmerju, boste prišli do določenih zaključkov, povezanih s samim sabo. Čakanje na odgovor simpatije se vam tokrat ne bo obrestovalo, saj se predobro poznate in veste, da boste slej ko prej potegnili črto in želeli direktne odgovore na svoja vprašanja. Pojdite v avgustu bolj počasi po svoji načrtani poti in le tako ne boste spregledali nobene malenkosti.

KOZOROG

V junijskih dneh se boste znali dobro prilagoditi, postaviti zase in se v ljubezenskih odnosih na trenutke popolnoma sprostiti. Tokrat vam bo uspelo zelo jasno izraziti, kar mislite. Prav tako boste razumeli, kaj drugi želijo od vas, zato bo čas odličan za razčiščevanja odnosov. Ne bodite presenečeni, če se bodo določeni ljudje umaknili iz vašega življenja, sprejmite to kot prostor, da pridejo novi. Priložnosti se bodo v avgustovskih dneh vrstile tudi na poslovnem področju, kjer boste lahko funkcionirali, saj boste pripravljeni na nove podvige.

VODNAR

Mesec junij vam prinaša obilo srčnih trenutkov, prežetih s spontanostjo. Končno se bodo uredile zadeve, povezane s področjem čustev, ki so vas že nekaj časa obremenjevale. Trenutki sredi julija bodo resnično stresni, predvsem zaradi občutka, da nihče ne posluša o vaših pustolovskih dogodivščinah. Pričakovali ste več razumevanja za svoje zamisli, sploh s strani ljubljene osebe. Energično se boste v avgustu postavljali zase, vendar kljub silovitim čustvom ne pozabite na diplomacijo. Ob upoštevanju nasveta se boste znebili težave, ki se vam zadnje čase pogosto ponavlja.

RIBI

V juniju bo zelo pestro, posebno ob prepletanju poslovnih zadev z ljubezenskimi pripetljaji. Imate priložnost, da začnete znova, saj boste izredno iznajdljivi in prodorni. Tudi samski si boste tokrat izborili pozornost osebe, ki vam je všeč že dlje časa. Čaka vas nova ljubezen ali pa prenovitev obstoječe, posebno, če se v juliju odpravljate na pot. Ne zatiskajte si oči pred dejstvi, ki bi jih bilo trenutno nujno upoštevati. V partnerskih odnosih se bodo zadeve začele urejati proti koncu avgusta.

Akeš ti ponuja več kot le brezplačen bančni račun



Želiš imeti svoje finance vedno pri roki? Potrebuješ kartico za spletne nakupe? Bi rad plačeval kar z mobilnim telefonom? Potem ti je **brezplačen račun Akeš za študente in dijake** pisan na kožo.

Račun Akeš ti ponuja brezplačno **spletno banko Abanet** in **mobilno banko Abamobi**, s katero lahko kjerkoli in kadarkoli preveriš stanje na računu ali preprosto fotografiraš in plačaš položnico. Pri Akešu lahko brez stroškov izdaje in letne članarine pridobiš **debetno kartico Visa**, ki ti omogoča spletne nakupe v sklopu tvojega stanja na računu. Osební račun Akeš ti omogoča tudi plačevanje z mobilnim telefonom z uporabo **mobilne denarnice Abadenarnica**, ki jo lahko že zdaj najdeš v spletni trgovini Google Play. Tako boš lahko kar s telefonom plačeval na vseh prodajnih mestih z oznako za brezstično plačevanje ali dvignil gotovino na vseh brezstičnih bankomatih.

Odpri brezplačen osebni račun Akeš in postani sam svoj finančni gospodar.

Vlogo za odprtje osebnega računa Akeš lahko oddaš na spletni strani Abanke ali obiščeš najbližjo poslovalnico Abanke. S seboj imej osebni dokument, davčno številko in potrdilo o vpisu.

Nasveti za seksi masažo

..... Avtor: Klavdija Rupar

Po koncu napornega semestra je vse, kar si želiš, da se spočiješ, pozabiš na težave in se sprostiš. Sprostitev je lahko tudi masaža. Ta pa ni nujno, da je povsem navadna in nedolžna, ampak je lahko tudi seksi. Ko se bosta naslednjič s partnerjem znašla skupaj, začni z nežno masažo, ki pa naj se stopnjuje v vedno bolj vročo. Predstavljamo ti nekaj predlogov, kako partnerju nuditi najbolj možno seksi masažo.



Ne uporabljalj rok

Partner naj se uleže na trebuh, ti pa ga zajahaj. Njegove boke ujemi s svojimi koleno, se spusti naprej in se z dojčkami začni premikati po njegovem hrbtu. Lahko se tudi premikaš gor in dol, saj s tem dodaš nekaj občutka. Partnerju bo ta prvi korak zagotovo všeč.

Izkoristi atmosfero

Zatemni luči, prižgi nekaj sveč, da narediš pravo vzdušje in pomagaj partnerju, da se sprosti. Lahko uporabiš tudi masažna olja v obliki sveče in prostor napolniš s pomirjajočimi eteričnimi olji. Ko se masažno olje stopi, ga lahko naneseš na partnerjevo telo. Samo poskrbi, da gre res za takšno svečo, ki je namenjena masaži, nikakor ne uporabi prave sveče, saj lahko pride do opeklin.

Poišči erogene cone

Poznaš tisti občutek, ko ti nekdo masira noge in kar naenkrat bolečina iz rame izgine? Takšen občutek lahko deluje tudi pri bolj seksi masaži. Tvoje telo je polno erogennih con, ki ti bodo pomagale doseči vznemirjenost že pri najmanjšem dotiku. Te cone so: sence, ustnice, vrat in notranja stran stegen.

Ne pozabi na ritko

Dobra masaža ritke lahko sproži zelo dobre odzive. Tako kot na ramenih in vratu, se tudi na bokih in zadnjici čez dan lahko nabere kar nekaj napetosti. Zato naslednjič, ko partnerja masiraš, ne pozabi na njegovo zadnjico, s čimer boš poskrbel za popolno masažo telesa. Kdo ve? Mogoče se ti celo nasmehne sreča in bo masaža peljala v vroč seks.



VENERA SHOP

Erotična trgovina

POPESTRITE VROČE TRENUTKE

Z IZDELKI IZ NAŠE BOGATE PONUDBE

EROTIČNO PERILO, PRIPOMOČKI, ZABAVNI ARTIKLI ZA DARILA,

LUBRIKANTI, MASAŽNA OLJA, STIMULANSI TER ŠE IN ŠE...

OBIŠČITE NAS V NAŠIH BOGATO ZALOŽENIH TRGOVINAH PO VSEJ SLOVENIJI

ALI PA SI OGLEDJTE NAŠO SPLETNO STRAN

www.venera-shop.com

VENERA SHOP

KUPON ZA

10% POPUST

KUPON VELJA ZA IZDELKE, KI NISO V AKCIJI

PLAČA JE DOBRA. ŽE VEŠ KAKO JO PORABITI?

V restavracijah po vsej Sloveniji **zaposluje**mo študente in dijake (M/Ž). Nudimo dinamično timsko delo, fleksibilen delovni čas in dober zaslužek od **5,60 EUR za dnevno delo** in **6,90 EUR za nočno in delo ob praznikih**.

Prijavi se na spletni strani www.mcdonalds.si/zaposlitev.

SUPER **EKIPA**

www.mcdonalds.si



printbox 

NATISNI

kjerkoli in kadarkoli



**120.000 uporabnikov in
160 kioskov v Sloveniji!**

sl.printbox.net

info@printbox.net

080 820 000