

Aljaska, dežela presežnikov

Pajac



Čarobno poletje v Portorožu



GRAND HOTEL
PORTOROŽ

do 30. julija 2011

od **87€** na osebo
na dan

Polpenzion

Min. doba bivanja je 4 noči.

BREZPLAČNO BIVANJE ZA OTROKA
do 14. leta v spremstvu dveh odraslih oseb

VSTOP NA PLAŽO MEDUZA EXCLUSIVE 5*
z uporabo ležalnikov in senčnikov

Sanjarjenje na razkošni plaži Meduza Exclusive 5*, vrhunska kulinarična doživetja v à la carte restavraciji Mediteran (pod čarobno palico chefa Stefana Cosattinija), potovanje v prečudoviti svet sprostitve v Termah & Wellness LifeClass z najcelovitejšo wellness, termalno in zdravstveno ponudbo v Evropi.

GRAND HOTEL PORTOROŽ

HOTELI SLOVENIJA, RIVIERA,
APOLLO, MIRNA, NEPTUN



LIFECCLASS
HOTELS & SPA

LifeClass Hotels & Spa, Obala 33, 6320 Portorož

tel. 05 692 90 01

www.lifecclass.net

20



Praliné

06. Zvezdni prah

Kavarna

10. Kam in kako bomo potovali v prihodnosti

Vroča čokolada

14. Dober nasvet zmeraj prav pride
16. Ne pozabite na - modro

Kapučino

18. Življenje pomorcev je danes lažje

Bonboniera

20. Aljaska, dežela presežnikov
24. Mariborski sladoledni prvak

Konfeti

26. Lisca - čutna in romantična
28. Pajac
29. Za lepoto

Dražej

30. Porjavela polt
32. Za močnejše kosti
34. Akupunktura danes
36. Prednosti sredozemske prehrane
38. Ali ste vedeli...

Okus po...

40. Ribe in morski sadeži

Smetana

42. eBonbonova pista
44. Z mojstrom fotografije
45. Spet poLENTno druženje

46. **Horoskop**

MALE SLADKOSTI
ŽIVLJENJA

5. julij 2011
Leto: 6., številka: 272.

Naslovnica: Reuters

26



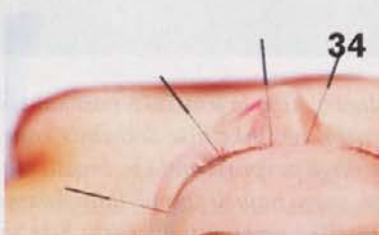
16



30



34



40





Slika *Predsednik (El Presidente)*, ki jo je leta 1975 naslikal kolumbijski umetnik Fernando Botero, so na dražbi avkcijske hiše Sotheby's konec maja prodali za 266.500 dolarjev. Zaradi velikega povpraševanja po brazilski abstraktni umetnosti in delih Fernanda Botera, enega najbolj znanih latinskoameriških umetnikov, je bila ta dražba latinskoameriške umetnosti avkcijske hiše Sotheby's ena njenih najbolj dobičkonosnih, saj je njen iztržek znašal kar 21,6 milijona dolarjev.

Fotografija: Reuters

Razmetavanje

Da Slovenci v primerjavi z drugimi pogosteje potrkamo na vrata zdravniških ordinacij, danes čivkajo že vrabci na strehi. Mi pač, tako statistika, očitno radi hodimo k zdravniku. Ali pa vsaj raje kot Skandinavci, ob njih pa še številni drugi, ki obišejo zdravnika v povprečju zgolj trikrat na leto.

Četudi so viže o tem, da to še zdaleč ne pomeni, da smo kaj bolj bolni kot recimo Švedi, tako ali tako že zdavnaj izpete, nas leto za letom spremlja isti refren, kako smo v primerjavi z drugimi evropskimi narodi tudi pravi rekorderji pri bolniški odsotnosti. Bolezen ali poškodba naj bi z dela pregnala v povprečju vsakega izmed nas za kar dobra dva tedna na leto. In spet smo za kar trikrat povečali povprečje EU, ki znaša 4,6 dneva. A s tem še neslavna rekorderska statistika ni končana. Tista prava računica, zaradi katere marsikoga pri rezanju zdravstvene pogače najbrž hudo boli glava, se namreč sedaj šele prav začne. S takšnimi "odsotnostmi" smo namreč samo lani zdravstveni blagajni in delodajalcem povzročili skupno za okoli 440 milijonov evrov izdatkov. In najbrž ne odkrivamo tople vode: kar nekaj milijonov po nepotrebem. A še zdaleč ne zato, ker bi nas kar tako mikalo biti doma. Nak. Na tisoče evrov zdravstveni zavarovalnici dobesedno spolzi skozi prste zaradi nerazumno dolgega čakanja bolnikov na preiskavo ali operacijo. Samo za primerjavo: bolnik, ki je čakal na operacijo kolena najdlje, to je 895 dni, je v tem času prejel povprečno 37.590 evrov bolniškega nadomestila. Operacija, ki jo je čakal, pa stane 5677 evrov. Najbrž ni težko izračunati, koliko denarcev bi prihranili v blagajni, ki se iz dneva v dan otepa z izgubo, če bi bil operiran takoj in bi se tudi hitreje vrnil na delo...

Zdi se, da odgovorni za zdravje in blagostanje naroda še niso vzeli tistega "čas je denar". Kako bi sicer zdravstvena blagajna, ki ne ve, kako bo ob koncu leta zakrpala vse več lukenj, tako očitno metala denar skozi okno! Kaj drugega si ob tem, da ga raje daje za čakajoče bolnike v staležu kot za prepotrebne posege, pač ni mogoče misliti. Narobe svet.

Miša Vugrinec



Kolofon

Male sladkosti življenja
Tedenska priloga Večera in Primorskih novic
ISSN 1854-4452

Urednica: *Miša Vugrinec*
bonbon@vecer.com, 02/23-53-254

Sodelavci: *Zvezdana Bercko, Tina Recek,*
Sanja Verovnik (Večer), Lea Kalc Furlanič,
Zlatica Kasal, Tino Mamič (Primorske novice)

Tehnični urednik: *Rado Andželovič*

Oglasno trženje Večer: *Petra Jeranko*
petra.jeranko@vecer.com, 02/23 53 301

Oglasno trženje Primorske novice: *Mateja Samec*
mateja.samec@primorske.si, 05/33 59 328

Izdajata: Časopisno-založniško podjetje Večer, d. d.,
Svetozarevska 14, 2504 Maribor, 02/23 53 500

Primorske novice ČZD, d. o. o.,
Ulica OF 12, 6000 Koper, 05/66 48 100

Direktor Večera: *Uroš Skuhala*
Odgovorni urednik: *Tomaž Ranc*
Direktor Primorskih novic: *Leon Horvatič*
Odgovorna urednica: *Vesna Humar*

Tisk: Tiskarsko središče Delo d.d., Dunajska 5
Naklada: 57.550 izvodov

Zvezdni prah

Pripravila: Sanja Verovnik
Fotografije: Reuters

Krstil je svojega sina



Ronaldo (na sliki s svojo prijateljico Irino Shayk) svojega sinka skriva pred radovedno javnostjo, saj zanj večinoma skrbita nogometaševa mati in sestra.

Cristiano Ronaldo je na prvi rojstni dan krstil sina Cristiana mlajšega. Da dogodka ne bi zmotili nepovabljeni gostje, so okolico kapele stražili oboroženi vojaki. Portugalski nogometni zvezdnik, ki je bil rojen na Madeiri, je pred slabim letom mnoge presenetil z novico, da je postal očka. Zgodba o njegovem očetovstvu je še danes zavita v skrivnost, saj je znano le, da je dojenček na svet privedel 17. junija lani v ZDA. Nekateri so govorili, da je njegova mati skrivnostna ženska, s katero se je Cristiano med obiskom "obljubljene dežele" zapletel v enonočno romanco, nato pa je sam pojasnil, da je otroka rodila nadomestna mati. Po poročanju nekaterih medijev ji je bogati športnik za porod plačal 12 milijonov evrov.

Sta spet skupaj?

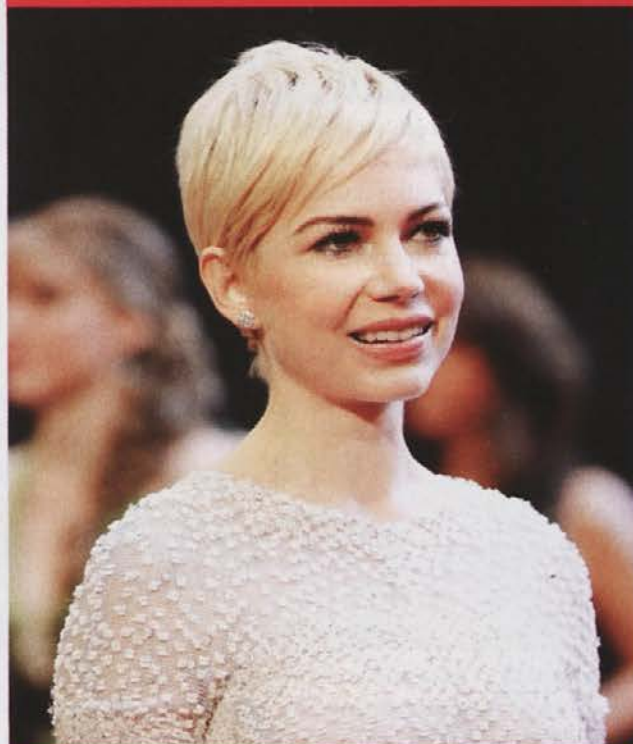
Potem ko je Cheryl Cole po več mesecih premora spet preživela nekaj ur z nekdanjim možem Ashleyjem, je ugotovila, da se še vedno ljubita. Pevka je pred tedni obiskala nekdanjega moža, v nekdanji skupni hiši prespala, zdaj pa bojda razmišlja, da bi se preselila nazaj k nogometašu. "Igrala sta biljard, spila nekaj kozarčkov, se pogovarjala in spominjala starih časov ter se na koncu strinjala, da je bila ta noč res nekaj posebnega," je za britanski časnik Daily Mail povedal neki njun neimenovani "skupni prijatelj". Znano je, da sta se član ekipe Chelsea in angleške nogometne reprezentance ter pevka pred enim letom razšla, ko se je izvedelo, da je Cole kar nekajkrat skočil čez plot.



Cheryl (na posnetku s princem Charlesom) je kar nekaj časa prenašala govorice, da jo mož vara, dokler ni izvedela, da je nogometaš čez plot skakal od prvega dne.

Parfuniska steklenička na ogled

Znova zaljubljena



Bo vdovi Michelle Williams končno uspelo preboleti veliko ljubezen?

Michelle Williams po smrti Heatha Ledgerja leta 2008 dolgo ni mogla začeti druge resne zveze. Bo z režiserjem Caryjem Fukunago drugače? 30-letno igralko so paparaci namreč ujeli blizu njenega doma v Brooklynu z roko v roki s tri leta starejšim Fukunago. Režiser najnovejše filmske različice Jane Eyre in na Sundanceu nagrajenega Brez imena na slikah zaščitniško objema smejočo se Michelle. Igralka se je pred tem krajši čas dobivala s še enim režiserjem, Spikom Jonzom, a je bila od razhoda pred dvema letoma samska, čeprav so jo tabloidi vztrajno skušali "sparčkati" z njenim soigralcem iz Blue Valentina Ryanom Goslingom. Dvakratna oskarjevska nominiranka (za Goro Brokeback, v kateri je zaigrala s pokojnim Ledgerjem, in letos za Blue Valentine) si je po smrti svojega nekdanjega partnerja vzela nekaj premora za žalovanje in hčerko Matildo. Pred nekaj meseci je za Marie Claire končno spregovorila o Ledgerjevi smrti in kakšne posledice je imela zanjo ter za njuno pet let in pol staro hčerko. "Zelo jasno je, da tako zame kot zanjo v najinem življenju to pomeni veliko praznino," je povedala.

Podoben očetu kot jajce jajcu

Po nekaj tednih skrivanja pred paparaci je ljubica Arnolda Schwarzeneggerja končno povedala svojo plat zgodbe in javnosti pokazala igralčevega nezakonskega sina. Mildred Baena je za Hello dejala, da ji je Maria Shriver vse oprostila in jo prijateljsko objela ter dejala, da ona ni kriva. Čeprav Shriverjeva ne obsoja nekdanje hišne pomočnice, ta ne zanika svoje krivde: "Maria me je vprašala, ali je Joseph Arnoldov sin, in enostavno nisem več zdržala, povedala sem ji resnico. Dejala sem ji, da ni le Arnold kriv, da sta za prevaro potrebna dva." Gvatemalka je dodala, da je Maria že dalj časa nekaj sumila, saj so bile govorice v soseski, da je Joseph zelo podoben Arnoldu, vse glasnejše: "Maria mi je večkrat govorila stvari kot, denimo, 'jaz sem tukaj, če mi moraš kaj povedati'. Vedno sem ji rekla, da ji nimam kaj reči. Na koncu pa mi je postavila neposredno vprašanje, ob katerem nisem mogla lagati."

**NAŠLI
SMO
ESENCO
OAZE!**

Ob pomoči **več tisoč "detektivov"** nam je z veliko truda **uspelo najti ukradeno Oazo** in jo vrniti Radenski. S tem je nagrada podeljena in lov na Oazo zaključen. **Hvala za pomoč!**

Vse informacije si pogledjte na www.najdioazo.si.

**NAJDI
OAZO**
www.najdioazo.si

www.radenski.si | FUTURA 008

Cukri



Mednarodni festival Attacca
Torek, 5., in sreda, 6. julija
ob 19.00, 11.00 in 20.30
Vetrinjski dvor in Dvorana Union,
Maribor

Festival Attacca spodbuja izvajanje sodobne glasbe različnih zvrsti, vključuje pa tudi osnovne elemente koncepta iniciatorke festivala Karmine Šilec; to je vokalno gledališče. Na letošnjem Mednarodnem festivalu Carmina Slovenica gosti ameriški ženski zbor Peninsula Women's Chorus iz San Francisca pod dirigentskim vodstvom Martina Benvenuta.



Plesna predstava
Béjart Ballet iz Lozane
Sreda, 6., in četrtek, 7. julija, ob 20.00
Cankarjev dom
Ljubljana

Legendarni koreograf in plesalec Maurice Béjart je 1960. leta ustanovil svojo baletno skupino, danes znano kot Béjart Ballet iz Lozane. Béjartove koreografije so zaznamovale čas, razkrivale dediščino in izročilo različnih plesov ter krojile glasbeni okus dobe z repertoarjem del od Wagnerjevih do Boulezovih. V baletu Ognjeni ptič koreograf izpostavlja dva prepoznavna elementa: Stravinskega kot ruskega glasbenika in Stravinskega kot revolucionarnega glasbenika.



Anja Bukovec in Terrafolk
Četrtek, 7. julija, ob 20.30
Stari grad
Celje

Anja Bukovec je vrhunska glasbenica, ob tehnični dovršenosti izstopa zaradi prepoznavnega sloga, edinstvene interpretacije in komunikacije z občinstvom. Skupino Terrafolk so ustanovili Daniel Černe – Mystica, Bojan Cvetežnik in Boštjan Gombač. Za njih so značilni unikatni pristop do podajanja glasbe, vrhunski odrski nastop, komunikacija z občinstvom in edinstven preplet raznih glasbenih žanrov.

Izbor: Petra Zemljič, Lea Kalc Furlanič
Fotografije: arhiv Večera, promocijsko gradivo

Slikarska razstava
Adriano Velussi
Do 27. julija
Galerija Hiša kulture -
Šmartno 38-40
Brda



Adriano Velussi, rojen v Gorici, se slikarstvu intenzivneje posveča že od začetka 70. let. Do sedaj je imel že 40 samostojnih razstav in veliko skupinskih tako doma kot v tujini. Goreča predanost likovnemu ustvarjanju, pri tem pa raziskovalna odprtost in pripravljenost na sprejemanje sprememb, ki jih vsako poglobljeno delo prinese, postavljajo goriškega slikarja v sodobni modernistični likovni svet.

Pop art razstava
Sijajni pop
Do 9. oktobra
Palača Trevisini
Piran



Entuziazem, ki ga je povzročil pop art, že ko je prvič prišel na dan na malih nepomembnih razstavah, še vedno traja. Kako daleč so šli pop art umetniki z namenom šokiranja javnosti in ustvarjanja nečesa izvirnega, se lahko preveri tudi na razstavi v Piranu. Na ogled so dela Andyja Warhola, Roya Lichtensteina, Roberta Rauschenberga, Toma Wesselmana in Johna Chamberlaina.

Poletni festival Mladifest
Petek, 8. julija, ob 21.30
Amfiteater Kosovelovega doma
Sežana



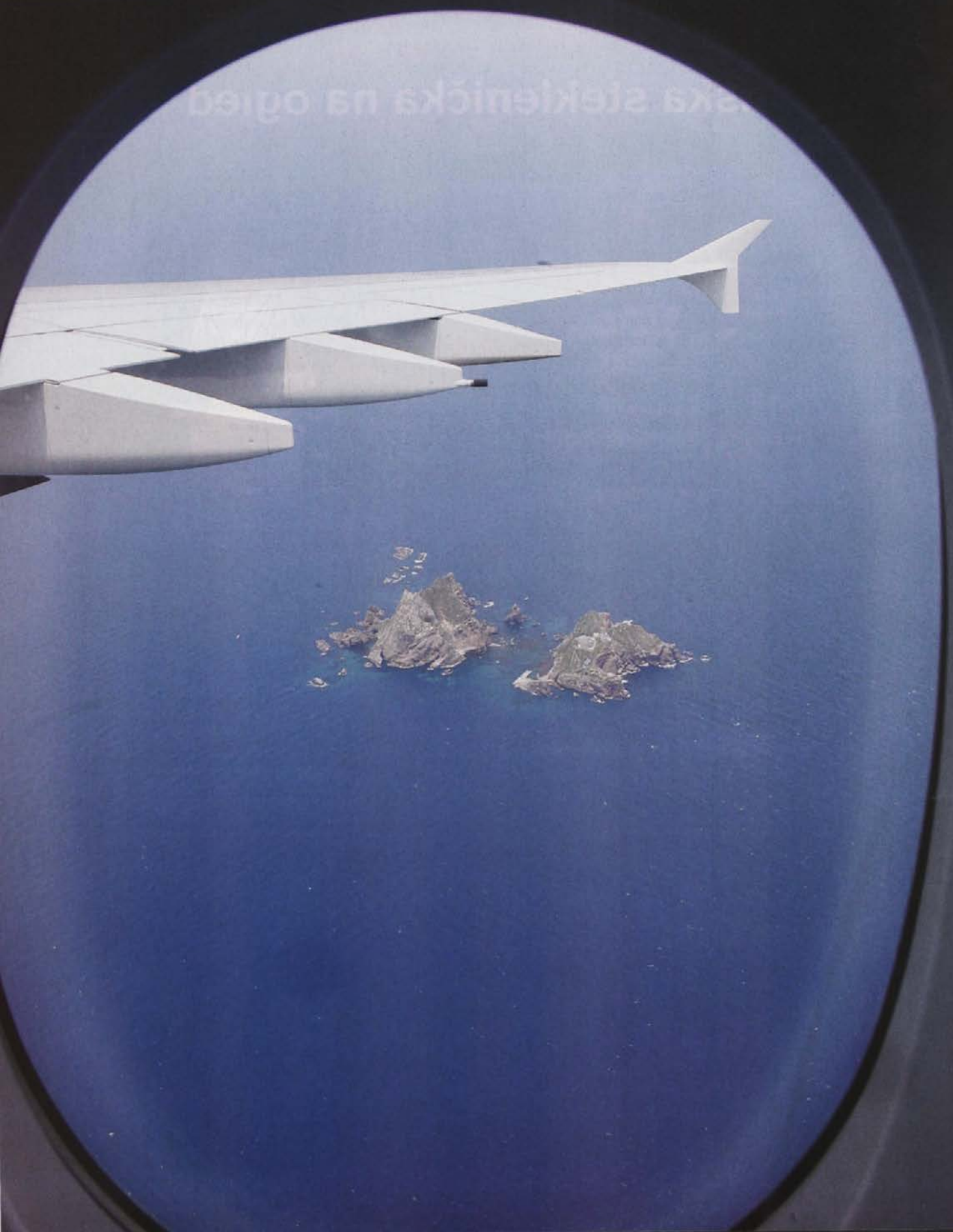
Festival bodo začeli z Modno burjo - modno revijo mladih neueveljavljenih modnih oblikovalcev, ki so sodelovali na modnem natečaju Modna burja, ki ga Klub študentov Sežana pripravlja skupaj z revijo Elle. Manjkali pa ne bodo niti mladi manekeni in manekenke, ki si šele utirajo pot pod žaromete. Program bosta povezovala Luka Godnič in Žan Papič, glasba Andrej Šifrer.

Parfumska steklenička na ogled



Izbor: Bonbon
Fotografija: Reuters

Prva parfumska steklenička, ki jo je leta 1912 za parfumarja Francoisa Cotyja oblikoval francoski umetnik, oblikovalec in mojster steklarstva Rene Lalique, je na ogled v muzeju v kraju Wingen-sur-Moder na vzhodu Francije. Muzej Lalique, ki je posvečen oblikovalcu Reneju Laliquu (1860-1945), so 2. julija odprli tudi za javnost. Muzej so v alzaški vasici Wingen-sur-Moder uredili zato, ker se je Lalique tam po prvi svetovni vojni odločil zgraditi svojo tovarno, v kateri še danes izdelujejo znameniti kristal Lalique.



Kam in kako bomo potovali v prihodnosti

Gregor Grosman
Fotografije: Reuters

Medtem ko se med tehnološkimi novostmi na vseh področjih transporta srečamo z besedo zeleno, ki je zelo redko povezana z zabavo in adrenalinom, teh več obljublja drugačni izdelki in storitve. Odmislite dolgotrajno polnjenje električnih avtomobilov. Ključna beseda v svetu avtomobilizma prihodnosti je letenje. Kako dolgo bomo sploh še potrebovali ceste? Samson Motorworks je za udobno popotovanje po zraku izdelal Skybike, danes znan kot letišči motocikel Switchblade, potem je tu naprava X-Hawk, ki je sposobna vertikalnega dviga in spusta, a v nasprotju s helikopterjem nima izpostavljenih rotorjev. Moller Skycar M400 bo konkurenca delal reaktivcem na 11.000 metrih višine in letel s hitrostjo blizu 600 km/h. Bolj zanimivo in predvsem hitreje izvedljivo pa bo dogajanje na nižjih višinah. Že sto naročil imajo pri ameriškem podjetju Terrafugia, ki bo že prihodnje leto pričelo izdelovati svoj model avtomobila letala, ki ga

vtomobili, ki letijo? Letala s 360-stopinjskim panoramskim razgledom. Vlaki, ki se ne ustavljajo? Vesoljski turizem za vsakogar? Od nekdaj smo ljudje radi potovali, spoznavali in raziskovali nove kraje, pa naj bo to na drugem koncu sveta ali blizu našega domovanja. Doslej je bilo to početje velikokrat stresno, predvsem pa dolgotrajno, medtem ko bo dolge poti, tako z avtomobilom, vlakom, ladjo ali letalom, ob sodobnih tehnologijah mogoče preživeti precej bolj prijetno in varno.

imenujejo Transition Roadable Light Sport Aircraft. In kakor hitro se v enem izdelku združita pojma cesta in letalo, smo pri prej omenjeni zabavi in adrenalinu. Avtomobil se v tridesetih sekundah spremeni v letalo, saj je treba le raztegniti krila, ki so sicer zložena. Medtem ko na cesti doseže hitrost nekaj čez 100 km/h, se ta v zraku poveča na skoraj 200 km/h. Medtem ko še ni znano, ali bo šofer/pilot poleg vozniškega izpita potreboval tudi letalskega, pa je že znana cena modela - 140.000 do 180.000 evrov. Nekoliko preveč za običajno slovensko gospodinjstvo, mar ne? Toda tudi tistim, ki jih je strah letenja, ni treba obupati. Avtomobili postajajo vse pametnejši, že danes se v določenih situacijah odločajo sami, kako reagirati. Denimo če vgrajen radar zazna, da se prehitro približujemo vozilu pred seboj, ali prepozna kakšno drugo oviro, samodejno zavre. Mestni promet bo pametnejši tudi s komunikacijo med avtomobili, zaradi katere bi utegnili postati

trki stvar preteklosti. In če predpostavljamo, da avtomobil po mestu vozi sam, lahko potnik, ne več voznik, medtem bere, gleda televizijo, v katero se spremeni vetrobransko steklo, ali udobno zleknjen na stolu posluša glasbo.

Letala prihodnosti

Še več pa bo lahko potnik počel v potniških letalih prihodnosti. Spet imamo kot eno skrajnost letala na sončne celice, kot je denimo Solar Impulse, ki bo že prihodnje leto samo z energijo, pridobljeno iz solarnih celic, poletel okrog sveta. Ali letala, katerih motorje bodo poganjala biogoriva, pridobljena denimo iz alg. Pa reaktivci, ki bodo leteli še više, tudi v vesolje, ter se na drugi strani zemeljske oble spustili na cilj. Med takšnimi dolgimi leti pa je potnike treba zaposliti, in današnji avdio/video sistemi, ki ponujajo ogled filma ali poslušanje glasbe, kmalu ne bodo več zadostovali. Najbolj futuristično vizijo letalstva je nedavno predstavil Airbus



Če se bo Airbusova vizija uresničila, lahko v prihodnosti pozabite na neudobne letalske sedeže z vedno premalo prostora za noge. A to še ni vse: hologramska tehnologija bo nekoč pred vami uprizorila video projekcijo, nadzor nad vsemi funkcijami pa bo potekal s pomočjo vaših možganov.



Potovanje v vesolje je izredno drago, in bo to tudi ostalo, a vseeno je kar veliko tistih, nekaj let potovali z rednimi turističnimi poleti.



ki si želijo leteti v vesolje, kamor naj bi že čez



Še več pa bodo potniki lahko počeli v potniških letalih prihodnosti.

na nedavnem pariškem letalskem salonu Le Bourget. Ko bo potnik vstopil v letalo, bo najprej opazil precej širša vrata v trupu letala, žal pa bo pozdrav stewardes zamenjal avtomatiziran postopek za oddajo ročne prtljage, ki prepozna potnika na podlagi biometričnih lastnosti, kot so prstni odtisi ali skeniranje očesne roženice. Če se bo Airbusova vizija uresničila, lahko v prihodnosti pozabite na neudobne letalske sedeže z vedno premalo prostora za noge. Novi materiali omogočajo izdelavo samočištilnih pametnih sedežev, ki se bodo individualno prilagajali potniku. To vključuje tudi povečanje ali pomanjšanje dimenzij sedalnega dela glede na velikost človeka, najbolj zanimiv pa je načrt pridobivanja energije iz človeškega telesa. Toploto, ki jo proizvaja telo, bo sedež pretvoril v energijo, ki bo napajala multimedijski sistem. A tudi ta presega dimenzije današnjih majhnih monitorjev, ki so, če imate srečo, vgrajeni v sedež pred vami, sicer pa vam preostane le ogled filma na skupnem zaslonu. Hologramska tehnologija pa bo nekoč pred vami uprizorila video projekcijo, a to še ni vse. Nadzor nad vsemi funkcijami bo potekal z vašimi možgani. Pozabite pritiskanje na tipke in prebijanje skozi nepregledne menije. To, kar boste mislili, se bo tudi zgodilo. Posebna cona v letalu prihodnosti bo

namenjena zabavi in virtualnim igram, kot so golf, tenis in podobne. Tako bodo tudi najdaljši poleti minili v hipu in povsem brez stresa. No, stresa bo nekoliko več, če se boste odločili sedeti v prednjem delu letala in vas je strah višine. Če inženirjem uspe raziskati nove materiale, bo namreč trup letala zgrajen tako, da bo med letom postal prozoren, kar bo potnikom omogočalo izjemen razgled, kakršnega si danes ne znamo predstavljati, če imamo v mislih majhna okna, ki so danes vgrajena v letalih.

Na tirih brez ustavljanja

Še najmanj sprememb se dogaja pri prevozu z vlaki, ki je bil nekoč izredno priljubljen. Zadnjih nekaj let se kot prihodnost tirniškega prometa omenja magnetno lebdenje, ki ima pred tradicionalno vlakovno kompozicijo več prednosti. Magnetne sile omogočajo lebdenje kabine nad stezo povsem brez fizičnega stika, zaradi česar je trenje manjše in so omogočene veliko višje hitrosti potovanja. Predvsem na Kitajskem in Japonskem uporabljajo maglev vlake za hiter prevoz potnikov, saj ti vlaki dosegajo hitrost krepko nad 350 km/h, čeprav razširitev tehnologije upočasnjujejo visoki stroški vzpostavitve infrastrukture. V začetku letošnjega leta pa je britanski vodilni dizajner

transportnih rešitev Paul Priestman predstavil svoj pogled na prihodnost transporta z vlaki. Virgin pendolino je vlak, ki vpeljuje tehnologijo "moving platforms" (premikajoče se platforme), te pa omogočajo potnikom potovanje neposredno z ulice v enem mestu v drugo mesto po tirih brez ustavljanja. Gre za vzpostavitev servisa, ki bo preživel 21. stoletje, na infrastrukturi, ki je bila postavljena v 19. stoletju. Po Paulovem mnenju so železniške postaje popolnoma preživete, saj stojijo nepremično že desetletja.

Dejstvo, da se morajo vlaki na njih ustavljati za vstop in izstop potnikov, se mu zdi izguba časa. Tehnologijo premikajočih se platform primerja z internetom, saj lahko v obeh primerih gremo kamor koli na svetu, ne da bi se ustavili. Svet bo v prihodnosti povsem drugačen, in treba je razmišljati o alternativnih načinih transporta. Pri njegovem konceptu se bodo potniki vkrkali na poseben mestni vlak, ki bo krožil po mestu, nato pa se zunaj njega združil z medkrajevnim vlakom, ki z veliko hitrostjo potuje iz enega mesta v drugo. Vlaka bosta nekaj časa vozila eden ob drugem, medtem pa se bosta povezala tako, da bo potnikom omogočen prehod iz enega v drugega. Na enak način lahko pozneje prehajate tudi med medkrajevnimi vlaki, dokler ne

prispete na končni cilj, ne da bi se vmes ustavili in zgubljali dragoceni čas.

Vesoljski turizem

Potovanje v vesolje je izredno drago in bo tako tudi ostalo, vseeno pa je denimo samo Virgin Galactic že prodal prvih 400 sedežev na krovu svojega vesoljskega plovila Spaceship 2, ki naj bi še letos pričelo testne lete, že čez nekaj let pa redne turistične polete v vesolje. XCOR Aerospace v povezavi z Rocketship Tours pa je že napovedal dumpinške cene za sedež kopilota poleg nekdanjega pilota plovila Space Shuttle Ricka Seafrossa v orbitalnem plovilu Lynx, za katerega bodo morali kandidati odšteti zgolj 95.000 dolarjev. Za primerjavo: sedež v plovilu Virgin Galactic Spaceship 2 se prodaja po ceni 200.000 dolarjev. Virginovo plovilo bo vzletelo na hrbtu posebnega letala, ki ga bo poneslo do višine 15.000 metrov, tam se bo odklopilo, vključil se bo raketni pogon in pospešil do hitrosti 4000 km/h. Prototip še ni bil v vesolju, vendar njegovo delovanje že testirajo tudi v velikih višinah, vsekakor pa se pri vesoljskem turizmu oddaljujemo od nestresnega in udobnega popotovanja, kar je bila rdeča nit tokratnega pregleda prihodnosti popotovanj. V vesolje gotovo ne bo letel vsakdo, kakor tudi vsak nima dovolj debele denarnice, da bi si lahko kaj takšnega privoščil.

Išče se univerzalna tablica

O tabličnih računalnikih je bilo že veliko zapisanega, predvsem je zanimivo dejstvo, da ne gre za tipične računalnike in jih ne uporabljajo tipični računalniški navdušenci. Trenutno so tablice, kot sta denimo iPad ali Galaxy Tab, namenjene prvenstveno zabavi, zmogljiva programska oprema pa omogoča tudi in predvsem uporabo za zabavo, igre in družabno komunikacijo z uporabniki člani najrazličnejših socialnih omrežij. In če ste se pred nekaj leti čudili prizoru v Jamesu Bondu, ko je Pierce Brosnan s pametnim mobilnim telefonom upravljal avtomobil, danes to v bistvu ni več prav nič nenavadnega in vsaka tablica ali aktualen pametni mobilnik bi to zmož, z ustrezno programsko podporo seveda ter z manjšimi posegi v konfiguracijo avtomobila. Tudi v avtomobilski industriji je namreč vse več elektronike. Morda tako ni več daleč čas, ko boste tablico doma uporabljali za prižiganje in ugašanje luči, vklop centralne kurjave, naročanje mleka preko spletne trgovine, nato pa se boste odpravili od doma, vzeli tablico s seboj, saj boste z njeno pomočjo vozili avto. Gravitacijski senzor je nameščen v vseh izdelkih, brezžični protokoli za izmenjavo podatkov so standardizirani, povezave - tudi mobilne - pa dovolj hitre za takšno uporabo. Hkrati bo tablica nadomestila vaš fotoaparati oziroma kamero, ustrezna optika je praviloma že nameščena, vi pa boste imeli za iskanje motivov na voljo precej velik zaslon, kar je vsekakor boljše kot zaslonček, ki ga običajno najdete pri digitalnih fotoaparatih ali kamerah. Morda vas bodo ljudje sprva nezaupljivo opazovali pri vašem početju, kakor danes gledamo nekoga, ki s kamero snema video ali si kako drugače želi poenostaviti življenje, saj je na potovanju pomembno, da imate s seboj čim manj najrazličnejših tehnoloških igračk. Ključna beseda je optimizacija. S tablico boste dostopali do vseh vaših kontaktov, terminskega koledarja in seveda svetovnega spleta, preko katerega boste lahko tudi rezervirali vozovnice za različne tipe transporta. Nove tehnologije, kot je računalništvo v oblaku, poskrbijo tudi za zaščito pred krajo, kar je bila tegoba marsikaterega popotnika. Poleg finančnega udarca je namreč problem tudi v izgubljenih podatkih, z izgubo mobilnega telefona pogosto izgubite vse telefonske številke, če pa so informacije hranjene v oblaku, je treba le nadomestiti izgubljeno napravo, podatki pa ostanejo.

Dober nasvet zmeraj prav pride



Mojca Pehant
Fotografija: Reuters

Še nedavno je bilo razmišljanje o investicijah za prihodnost, pa najsi so bile povezane s poslom, nepremičninami, študijem ali z nakupom novega avtomobila, povezano z izbiro nam najbolj privlačne možnosti. Pravzaprav smo le malo pozornosti polagali načinu financiranja, iskanju sredstev zanje, saj so bile službe bolj ali manj zagotovljene, kreditov v bankah pa ni bilo težko dobiti. Gospodarstvo, predvsem v razvitem svetu, se je bohotilo v rasti in velikih poslovnih izmenjavah, žal pa je bilo marsikaj umetno napihnjeno in zato danes čutimo posledice na tako neprijeten način.

Kriza kot izziv

Vsaka slaba stvar ima tudi pozitivne učinke, pravi znani pregovor, in če na krizo pogledamo s pozitivnimi očmi, lahko zaznamo tudi dobre plati bolj intenzivnega razmisleka o materialnem svetu. Zdi se, da se v razmišljanju vračamo k nekaterim vrednotam, ki smo jih pozabili. Čas, druženje, medo-

burnih časih, ko je svet obremenjen s finančno krizo, ki se kar noče končati, je finančno blagostanje tako podjetij kot posameznikov postalo izziv, ki mu je težko slediti. Ker je v poplavi informacij včasih precej težko najti odgovore, ki pomagajo rešiti problem, vam bomo do njih pomagali vsak drugi torek v mesecu v Bonbonu skupaj z Novo KBM.

sebni odnosi pridobivajo vrednost, investicije pa so ponovno postale tehtno premišljene, realne in v našem razmišljanju postavljene kot cilj, ki ga želimo v prihodnosti doseči.

Strokovna pomoč

Pa zato nič manj ne razmišljamo o lastnem razvoju in napredku. Še več. Preudarne naložbe, varčevanje, pravilen odnos do denarja, krediti v mejah lastnih sposobnosti so postali spet nekaj, o čemer je vredno razmišljati z vseh zornih kotov, se o njih pozanimati, previdno pristopati k novim korakom, in pri tem še kako prav pride strokovna pomoč.

Nova KBM in Bonbon

V poplavi informacij, ki smo jih vsakodnevno deležni v medijih in široki javnosti, je včasih precej težko najti take, ki koristijo prav nam in ki nam pomagajo rešiti prav naš problem. Zato smo se v Bonbonu odločili, da skupaj z Novo KBM pomagamo vam, dragi

bralke in bralci naše revije, in sicer tako, da bomo s strokovnjaki poiskali odgovore na vaša vprašanja, ki jih boste naslovili na naš naslov, in jih objavili v reviji Bonbon vsak drugi torek v mesecu. Zagotovo bodo odgovori na konkretna vprašanja, ki prihajajo od vas, pomagali tudi mnogim bralkam in bralcem, ki se soočajo s podobno dilemo.

O vsem

Želimo si, da bi vam pomagali v varnejšo finančno prihodnost, zato bomo z veseljem odgovorili na vprašanja, povezana z varčevanji, naložbami, plačilnimi karticami, spletno banko, krediti, odplačili, finančnimi transakcijami in podobnim. Vaša vprašanja pričakujemo na elektronskem naslovu bonbon@zvecer.com, strokovnjaki Nove KBM pa bodo nanje odgovorili strokovno, izčrpno in razumljivo. Veselimo se sodelovanja z vami in se vam zahvaljujemo za sooblikovanje vsebin vaše in naše priloge.

Dobičkarstvo

Janja Vidmar, pisateljica

V prejšnji kolumni sem popisala, kako zavoljo moje ljube Benke potujem kar s pisarniškim stolom. S svojimi junaki sem obredla skoraj polovico sveta. Mogoče me je zato zadnjikrat pritegnila strastna debata o popotnikih, ki se je razvila na Facebooku. Namreč, pred časom je nacionalna televiziji v svoji oddaji gostila sloveča popotniška imena, od katerih je eden poleg tega, da se je dobesedno dvignil s stola in zapustil studio, dvignil tudi precej prahu, še preden so odbrnele kamere. Govorim seveda o našem borcu za človekove pravice, Tomu Križnarju, in o vročih besedah, ki sta si jih v studiu, pred neogljenjo voditeljico širokosrčno izmenjala z 'očetom' tako imenovanega odgovornega turizma, popotnikom, fotografom, novinarjem Zvonetom Šerugo. Fotograf Arne Hodalič in gorski vodnik Tomaž Jakovčič sta elegantno dopolnjevala zanimivo štiriperesno deteljico. Tomo Križnar je Zvoneta Šerugo obdolžil vojnega dobičkarstva in bleferstva. Pred koncem oddaje mu je ob Zvonetovih pojasnilih, da imajo tudi neuki domačini nekaj zadoščanja ob izmenjavah vljudnostnih darilc, počil film. Naveličano je zamahnil, da so vse skupaj navadna 'jajca' in da nam vsem skupaj v resnici gori ne pod nogami temveč že pod ritjo. Danes so na vrsti prebivalci Konga, jutri mi! Ne posebej uvidevno je navrgel, da ga čaka precej pomembnejše delo kot fračkanje časa in prazne marnje v studiu. Vstal je in odšel. Voditeljica je roteče vzkliknila za njim, naj pazi na mikrofon, Zvone Šeruga pa je njegov odhod pospremil z besedami, da je Tomo Križnar resda velik človek, ki se razdaja za druge, vendar imajo njegova dobra dejanja mnogokrat tudi hude posledice za tiste, za katere se zavzema.



Po oddaji se je na Facebooku med spletno tovarišijo razvnela debata o carjih in bleferjih. Svoj prostor je našla tudi opazka, kako kletvic 'jebemu mater', 'kurac', 'jajca' in podobnih novodobnih, večzložnih, artističnih medmetov na nacionalni televiziji še nismo konzumirali. Z njimi je brez dlake na jeziku operiral Tomo Križnar.

Osebnostno me gol podatek o tovrstnem premikanju meja svobode govora brez prave vsebine sploh ne bi ganil. Najprej zato, ker tudi sama nisem najbolj uglašeni marinir. Nadalje, kdor je slišal našega župana, ko mu 'pade dekl', kot rečemo Štajerci, dobro ve, da župan povzdigne glas in zakolne kot furman. Dvomim, da to počne samo pred nami, opozicijskimi svetniki. Razumem, da mu nekatere abotnosti v tej državi dvignejo pritisk, drži pa tudi, da bolj uglašeni in sofisticirani posamezniki ob njegovih verbalnih tornadih duševno precej trpijo. Da ga le ne zadene še kakšna nova ovadba oziroma tožba za povzročitev duševnih bolečin!

Toda naj se vrnem h gostom v oddaji. Apologeti odgovornega turizma, širokokotnih osebnih optik in po svoje tudi konkurenca na tako majhnem prostoru, kot je naš, so se mi, ne glede na dosežke, zazdeli malce egocentrični, čisto po slovensko zaverovani vsak v svoj prav. Dobičkar gor ali dol, naj Šeruga vodi skupine zaplankanih slovenskih turistov na plemenska področja Azije in Afrike! Tako si vsaj malce razširijo obzorja! In komu mar, če Tomo Križnar na nacionalki ne špara jezika! Pomembno je njegovo sporočilo, da to, česar so danes deležni 'oni', bomo jutri deležni 'mi'! Da naj premaknemo že svoje riti in preidemo k dejanjem, preden bo prepozno! In soglašam s tistim, ki trdi, da je dobičkarstvo sistem. Zato se lahko Bono iz skupine U2 na svojih humanitarnih pohodih šopiri z Guccijevimi sončnimi očali. In dalajlama poziva k sočutju in skromnosti z rolexom na roki.

Svet je pač en sam biznis. Toda le do meje z večnostjo. Z njo trguje Cerkev.



Ne pozabite na - modro kartico

Tanja Milakovič
Fotografija: CanStockPhoto

Po podatkih Evropske komisije kartico trenutno uporablja okrog 185 milijonov zavarovancev v Evropi, v Sloveniji 589.857. To je več kot 37 odstotkov celotnega prebivalstva EU in približno enako število kot lani.

Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja omogoča osebam, zavarovanim v eni od 27 držav članic Evropske unije, Islandiji, Liechtensteinu, na Norveškem ali v Švici, lažji oziroma enak dostop do zdravstvenih storitev v javnem zdravstvu pri zdravnikih, v lekarnah in v bolnišnicah, kot ga imajo osebe, zavarovane v državi začasnega bivanja. Če boste zdravniške oskrbe deležni v državi, v kateri je treba zdravstvene storitve plačati, vam bodo stroške povrnil tako ali po vrnitvi v domovino. Sicer pa vam bodo kot imetniku kartice zagotovili vso potrebno zdravniško oskrbo, da boste lahko bivanje v tujih državah nadaljevali. Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja pa velja tudi v državah, s katerimi ima Slovenija podpisan bilateralni sporazum in niso članice EU. Torej tudi na Hrvaškem, v Makedoniji, Srbiji in od 1. julija letos tudi v Avstraliji. Ob tem velja opozorilo, da Evropska kartica zdravstvenega zavarovanja ne omogoča in ne krije stroškov načrtovanega zdravljenja v tujini. Nanj je potrebna predhodna odobritev.

Če želite prejeti kartico, morate imeti seveda urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje v eni izmed držav Evropske unije, na Islandiji, v Liechtensteinu, na Norveškem ali v Švici. Vsak družinski član mora imeti svojo kartico. Vsaka država je sama pristojna za izdelavo

e načrtujete potovanje po EU, v Islandijo, Liechtenstein, Norveško ali Švico, ne pozabite svoje evropske kartice zdravstvenega zavarovanja. Pomagala vam bo prihraniti čas, sitnosti in denar, če boste med bivanjem v tujini zboleli ali se poškodovali.

in distribucijo kartice na svojem ozemlju. V večini držav lahko za evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja zaprosite na več načinov, in sicer osebno, po e-pošti, pošti, faksu, telefonu ali na spletu. Na Norveškem in na Švedskem lahko za kartico zaprosite celo s SMS-sporočilom, po novem tudi v Sloveniji na telefonski številki 031/771 009. V Avstriji, na Češkem, v Italiji, Švici in od lani tudi na Nizozemskem pa evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja izdajo vsem zavarovanim osebam.

Ker na nekaterih spletnih straneh evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja ponujajo za plačilo, je dobro vedeti, da kartico dobite brezplačno na svojem zavodu za zdravstveno zavarovanje. Čakalna doba za prejem kartice se razlikuje od države do države. V nekaterih državah se kartica izda takoj (na Madžarskem, Poljskem, v Grčiji, na Cipru, v Latviji, na Nizozemskem in v Belgiji), v drugih je treba nanjo čakati nekaj delovnih dni, v Bolgariji in Luksemburgu pa je čakalna doba tudi do štiri mesece. V Sloveniji je na kartico treba čakati do štiri dni. Prav v teh dneh, ko so se začele šolske počitnice in se mnogi odpravljajo na dopust, se je na zavodu za zdravstveno zavarovanje močno povečalo število naročil. Dnevno jih prejmejo okoli pet tisoč.

Če kartico morebiti pozabite ali je ne dobite pravočasno, boste tudi v teh primerih v državah EU dobili potrebno zdravniško oskrbo, da se vam ne bo treba vrniti sredi dopusta domov na zdravljenje. Toda kartica vam bo olajšala dostop do brezplačne zdravniške oskrbe ali povračilo stroškov zdravlje-

na, če boste morali storitev plačati vnaprej. Dobro je tudi vedeti, da evropska kartica zdravstvenega zavarovanja ne krije stroškov morebitnega prevoza poškodovanca oziroma obolelega v domovino. Za to potrebujete dodatno, komercialno zavarovanje. Sicer pa je obseg zdravljenja odvisen tudi od dolžine bivanja v tujini. Študentje, ki dlje časa bivajo v drugi državi, imajo z evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja denimo možnost celotnega zdravljenja v tujini.

Zavod za zdravstveno zavarovanje pa lahko zaprosite tudi za certifikat, ki začasno nadomešča kartico, če ta denimo ni na voljo pravočasno. Če ste v tujini, lahko zaprosite, naj vam certifikat, ki začasno nadomešča kartico, pošljejo po faksu. Če tega ne storiijo, se lahko pritožite. Evropska komisija vam ponuja informacije, kako lahko uveljavite svoje pravice, in predlaga, da se najprej obrnete na službo Solvit, kjer boste izvedeli, kako se pritožiti.

In kako dolgo je kartica veljavna? Veljavnost kartice se med posameznimi državami bistveno razlikuje. V nekaterih državah je kartica veljavna le nekaj mesecev, denimo na Poljskem in v Romuniji. V drugih državah se kartica izda za nekaj let. V Grčiji, Franciji in Sloveniji se kartica izda za eno leto, na Finskem, v Španiji in Islandiji za dve leti, na Švedskem, v Liechtensteinu, na Portugalskem, v Latviji, na Norveškem, v Švici, Litvi in na Malti pa za tri leta. Nekateri države - Češka in Avstrija - kartico izdajajo za obdobje do deset let, odvisno od kategorije zavarovane osebe.



Zivljenje pomorcev je danes lažje

Vida Gorjup Posinkovič
Fotografija: Zdravko Primožič

M

Letos je šola obiskovalo skupno 186 dijakov, mesta pa imajo za 300. Po poklicni maturi lahko dijaki nadaljujejo šolanje na triletnem visokošolskem programu, če pa se odločijo še za peti maturitetni predmet, lahko vpišejo tudi univerzitetni študij. Čeprav je Tončič prepričan, da pomorska srednja šola dijakom zagotavlja veliko več strokovnega znanja kot gimnazija, so prav gimnazijci njihovi največji konkurenti ob vpisu na pomorsko fakulteto.

Kaj postaneš po koncu pomorske srednje šole?

Častnik v sestavi straže krova na ladji nad 500 bruto ton. Včasih smo temu rekli poročnik. Ko dijaki opravijo še nekaj dodatnih strokovnih izpitov, pa se lahko že takoj vkrcajo na ladjo kot tretji častniki. To velja za navtike in ladijske strojnike, so pa vse smeri, tudi elektrotehniška in logistična, vezane na morje.

Kakšne so prednosti takojšnjega odhoda na ladjo?

Predvsem hitro napredovanje. Elektrotehnik na primer takoj po praksi na ladji napreduje v elektročastnika in se uvrsti v plačni razred med prvim in drugim oficirjem. Po našem

arijan Tončič, diplomirani inženir pomorstva in kapitan dolge plovbe, je že deset let ravnatelj Pomorske srednje šole v Portorožu. Šola, ki je bila včasih sinonim za slovensko pomorstvo, se že vrsto let sooča s pomanjkanjem dijakov, čeprav je verjetno edina, ki jim po zaključku šolanja lahko zagotovi zaposlitev.

plačnem sistemu pomeni to okoli 4000 evrov neto mesečno, na tuji ladji pa tudi do 10.000 evrov in več.

Očitno niti dobri zaslužki niso dovolj vabljivi. Zakaj?

Nikakor ne. Pri odločitvi za srednjo šolo je najpomembnejša družina, vpliv staršev. Pri tem pa igra pomembno vlogo njihov socialni status. Kljub štipendiji, ki jo našim dijakom zagotavlja Splošna plovba, namreč strošek bivanja pri nas ni zanemarljiv. Tudi zato, ker morajo dijaki vsak konec tedna izprazniti dijaški dom, saj ob koncu tedna ni predvideno varstvo. Za najbolj oddaljene je to kar občuten strošek, ki se mu starši skušajo izogniti tudi tako, da pošljejo otroke v bližnje srednje šole. Teh pa je danes povsod na pretek.

Od kod prihajajo vaši dijaki?

Letos smo dobili enega učenca iz Izole, vsi drugi prihajajo iz notranjosti države. Štirje so iz Hrvaške, iz Bujščine.

Ali ni nenavadno, da je tako malo zanimanja za pomorske poklice ob morju, kjer bi morali morje najbolj poznati?

Ste prepričani, da ob morju res najbolje poznamo morje? Da vemo, kaj hočemo od njega? Sam se o tem velikokrat

sprašujem. Dovolj je pogledati, kakšen je odnos ob morju do simbolov pomorstva. Vzemimo ogromno sidro z zlomljenim krakom, ki je še pred kratkim stalo ob skladiščih soli pod našo šolo. Težko je bilo 23 ton, za boljšo predstavo o velikosti ladje, ki ji je pripadalo, pa povejmo, da so ladje Splošne plovbe opremljene s šest- do osemtonskimi sidri, dolge pa so od 180 do 200 metrov! Kar težko si je predstavljati silo, ki je zlomila njegov krak. Sidro smo postavili k morju in prav vsak mimoidoči se je ob njem ustavil in pokomentiral njegovo velikost ali poškodovani krak. Potem pa je eden od županov nekega dne sidro zamenjal s kamnito skulpturo. Danes se tam nihče več ne ustavlja.

Zakaj je umaknil sidro?

Ocenil je, da je grdo. In tako smo verjetno edina pomorska šola v Evropi, ki nima v bližini niti enega simbola pomorstva, sidra, krmila, propelerja ali česa podobnega. Celo top, ki so ga pred leti potegnili iz voda piranskega mandrača, smo komaj ubranili. Nekateri namreč menijo, da bi bilo treba tudi top odpeljati v vojaški muzej v Pivki. Menda je tam morje ...

Podobno kot podmornico?

Natanko tako. Tudi za podmornico sem se zavzemal, da bi ostala v Piranu. Prepričan sem, da bi se prav vsak mimoidoči ustavil ob njej. In morda bi katerega od njih celo navdušila za pomorski poklic.

Deset let ste pluli. Kakšne so prednosti pomorskega življenja?

V tem poklicu se mlad človek že zelo zgodaj osamosvoji. Postavljen je v situacijo, ko mora odločati, prevzemati nase velike odgovornosti, ki so lahko sicer tudi veliko breme, z odgovornostmi pa raste kot osebnost. Tudi zasluzki na ladji so bistveno boljši kot na kopnem. V primerjavi z enako izobraženimi kadri na kopnem lahko na morju zaslužiš tudi štirikrat ali petkrat več. Če pa se vkrcaš na tujo ladjo, kar si seveda lahko privoščijo le najboljše, so zasluzki še večji. Za življenje na morju pa potrebuješ tudi nekaj poguma, veliko je nepredvidljivih dogodkov. Biti moraš pa tudi malo avanturista in seveda moraš imeti rad potovanja.

Kaj se je spremenilo za pomorce v zadnjih dvajsetih letih, odkar ne plujete več?

Sam verjetno nisem tipičen primer pomorca, saj sem se zelo zgodaj poročil, že pri 21. A me je moja žena lahko pogosto spremljala na plovbi. Vsakokrat ko sem se vkrcal, sem tri mesece plul sam, potem se mi je pridružila žena s hčerko in prebila z mano tretjino plovbe; zadnjo tretjino sem spet opravil sam. Tako je bilo bistveno lažje vzdržati devet mesecev daleč od doma. Danes take kombinacije niso več potrebne. Pametni ladjarji namreč omogočajo svojim posadkam krajša obdobja plutja, tudi po dva meseca ali celo manj. Po nekaterih statistikah pa Angležem in Nemcem pripada na mesec dni plutja celo od 15 dni do enega meseca plačanega dopusta. Seveda je na kopnem plača nižja kot na morju, je pa življenje pomorca tako bistveno lažje.

Kako to finančno breme vzdrži ladjar?

Ladja prinaša nesramno visoke zasluzke. Cena prevoza po morju sicer niha, v tem trenutku pa gre ladjarjem zelo, zelo dobro. To dokazujejo tudi zasluzki nekaterih nemških

družb. Vprašanje pa je, kako ladjarji te zasluzke potem delijo. Norveški ladjarji na primer plačajo svoje pomorce zelo dobro, Italijani, da ne rečem Slovenci, pa bistveno slabše.

V kolikšni meri zadovoljuje Slovenija svoje potrebe po pomorcih?

Mi imamo vsega okoli 2000 pomorcev, skupaj s pomorsko fakulteto pa vsako leto izobrazimo okoli 15 kadetov, kar je praktično simboličen prispevek. Po ocenah mednarodne pomorske zbornice in mednarodnega združenja pomorcev naj bi v svetu manjkalo okoli 15.000 častnikov, medtem ko imamo pol milijona preveč kadra za posadke. Celotno svetovno gospodarstvo namreč potrebuje okoli 600.000 častnikov, od tretjega oficirja do poveljnika, strojnikov in elektrotehnikov, in poldrugi milijon ljudi v posadkah.

Kako nameravate spodbuditi zanimanje za pomorstvo?

Skušali bomo ubrati podobno pot kot Švedi. Ti so že pred leti ugotovili, da bi bilo dobro v pomorske poklice usmerjati mlade iz socialno šibkih družin. Tem otrokom bi morali seveda zagotoviti povsem brezplačno šolanje in jih po možnosti oskrbeti tudi z obleko. Kar se mi splohe ne zdi nič slabega. Si predstavljate dijake v pomorskih uniformah? Prepričan sem, da bi bili zelo zanimivi tudi za dekleta, kaj pravite (smeh)? Ti fantje bi znali ceniti to, kar so pridobili s šolanjem, obenem pa bi izboljšali svoj socialni status. S tem bi pomagali tudi svojim družinam, saj se socialno šibke družine običajno zelo težko izvlečejo iz bede.

Kaj ste že storili na tem področju?

Najprej smo navezali stike z nekaterimi tujimi ladjarji, vendar brez pravega odziva. Več stavimo na razpis čezmejnega programa Ipa Adriatic, prek katerega bomo skušali pridobiti sredstva za šolanje otrok z zahodnega Balkana. S temi državami smo dolgo živeli skupaj, ne vidim razloga, da se ne bi spet povezali. Nič posebno dramatičnega se mi tudi ne zdi, če bi otrokom iz Bosne in drugih držav regije omogočili šolanje v Portorožu.

Ste se že prijavi na razpis?

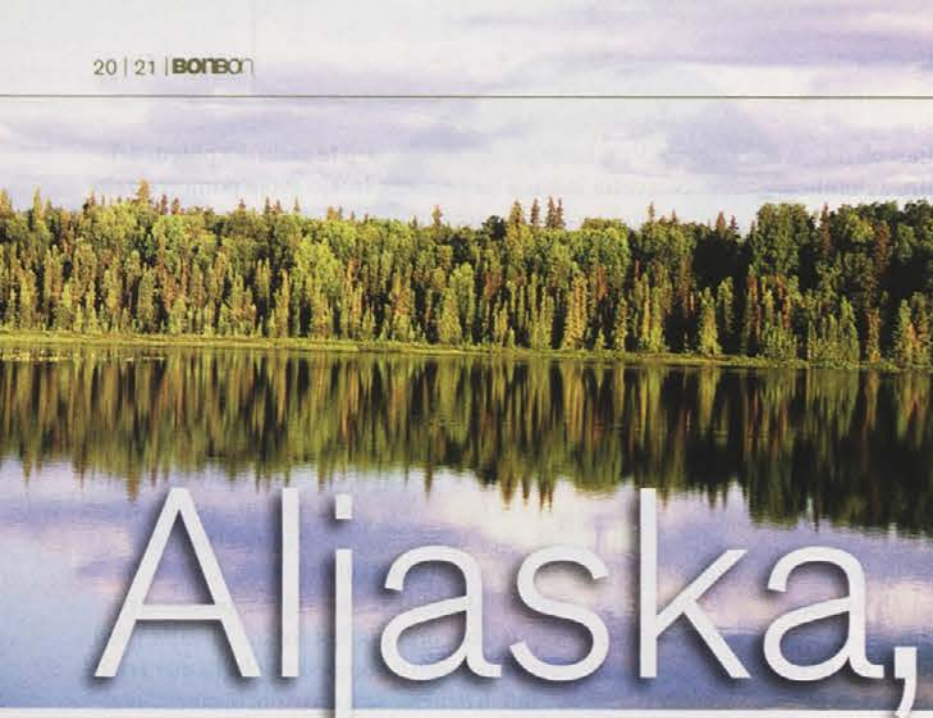
V tem trenutku nanj še čakamo, imamo pa že vse pripravljeno. Finančno bi nas en oddelek ladijskih strojnikov v štirih letih stal okoli 1,4 milijona evrov. Pri tem je treba upoštevati tudi dodatne stroške bivanja v dijaškem domu, saj bi otroci odhajali domov le za počitnice, in ne vsak konec tedna, kot velja sedaj.

Kakšen je odziv na vaš predlog?

V Bosni že imamo evidentirane otroke, ki bi si želeli priti na našo šolo.

Je med njimi tudi kako dekle?

Za zdaj je ni. Sicer pa našo šolo trenutno obiskujejo štiri dekleta v plovbnem oddelku in osem deklet v oddelku za logistiko. Od leta 1995 so ženske tudi uradno dobrodošle med pomorci. Takrat je Mednarodna pomorska organizacija (IMO) sprejela resolucijo, ki poziva vse svoje članice, naj v pomorske poklice vključijo tudi ženske, EU pa je to resolucijo vključila v svojo zakonodajo. Sicer pa so se ženske odločale za morje že v svojih časih, sredi osemdesetih. Zgodilo se je celo, da je žena plula, mož pa je doma čuval otroke. Ampak to so bili redki primeri, po večini iz skandinavskih dežel.



Aljaska,

dežela presežnikov

Tekst in fotografije: Miha Černetič

N

ajvečja in najbolj divja ameriška zvezna država se ima za svoje ime zahvaliti tamkajšnjim staroselcem. V jeziku aleutskega otočja Aljaska pomeni velika dežela. In dejansko gre za deželo presežnikov. Američani jo v pionirskem duhu imenujejo tudi zadnja meja. Temu primerno je še danes tamkajšnje življenje - divjina je vedno le korak stran. Celo v največjem aljaškem mestu se lahko zgodi, da na sprehajalni poti ob obali ali v mestnem parku vidimo grizlija, na mestnih ulicah losa, zaliv pred mestom pa redno obiskujejo kiti.

Že ko sem se v Seattlu naposled vkrcal na letalo družbe Alaska Airlines, se mi je zdelo, da sem vstopil v neki precej drugačen svet. Rep letala je krasila velika slika eskima, odetega v značilno kožuhovinasto oblačilo s kapuco. Na sprednjih sedežih se je dobre volje pogovarjalo nekaj velikih, krepkih možakarjev v karirastih srajcah, ki so se z dela v osrednjem delu ZDA vračali na Aljasko. Pod nami je bila že trda tema, na severnem obzorju, proti kateremu smo leteli, pa sonce kar ni in ni hotelo zaiti.

Aljaska sodi med dežele polnočnega sonca. Kdor jo obišče poleti, je zaradi severne lege deležen dolgih dnevov. Na območju, ki leži nad severnim tečajnikom, sonce vsaj en dan v letu sploh ne zaide in vsaj en dan v letu ne vzide. V Barrowu, najsevernejši naselbini ZDA, ki leži na obali Arktičnega oceana, se tako 10. maja začne polarni dan, ki traja tri mesece, 18. novembra pa se začne

neprekinjena noč in šele dva meseca kasneje ponovno vzide sonce. Kakor polarni dan poletnega obiskovalca razveseli z dodatnim časom, pa ga po drugi strani prikrajša za eno tamkajšnjih najlepših čudes: prekrasni severni sij, za katerega je značilno osupljivo, psihedelično prelivanje barv po nebu in je posledica Zemljinega magnetnega polja.

Nad Aljasko sem se navdušil v najstnikih letih ob spremljanju kulturne nanižanke Severna obzorja. Čeprav sem kasneje izvedel, da serije sploh niso snemali na Aljaski, je moja fascinacija nad to deželo ostala nezmanjšana. Od nekdanj so me kot popotnika privlačile ne le čim bolj oddaljene, temveč tudi čim manj znane in čim manj obljudene destinacije. Ko sem se odločil za popotovanje po Aljaski, je bil moj koncept jasen in preprost: potovati en mesec, sam, na avtoštop, s spanjem (kolikor je mogoče) pod milim nebom. Želel sem



Po skoraj 1300 kilometrov dolgem naftovodu se pretaka tekoče zlato, dragocen naravni vir, nih držav ZDA.

priti čim dlje in do čim bolj odročnih koticov dežele.

Potovanje polno adrenalina

Tako sem se po prihodu na Aljasko najprej odpravil proti severu. Prvih 600 kilometrov, od Anchoragea do Fairbanksa, sem napredoval precej gladko. Bolj razburljivo pa je postalo severno od Fairbanksa, kjer sem potoval po skoraj 700 kilometrov dolgi Dalton Highway, ki poteka po neposeljeni arktični divjini vse do kraja Deadhorse na severnem robu celine, ob Arktičnem oceanu. Cesta je, razen v začetnem delu, makadamska, ob njej pa so le trije manjši kraji, ki skupaj nimajo niti 100 prebivalcev.

Štirje dnevi potovanja po omenjeni cesti v obe smeri so bili polni adrenalina. Prvo noč, ki sem jo prebil v divjini ob reki Koyukuk, so me vznemirjale misli na sveže medvedje sledi, ki sem jih opazil v bližini. Še bolj pa prava invazi-

ja komarjev! Nanje so me opozorili že domačini v Anchorageu, vendar sem bil "prepameten" in nisem upošteval njihovega nasveta o ustreznih zaščitnih sredstvih (vključno z mrežo proti komarjem v obliki pokrivala). Tako sem dan (bolje rečeno jutranje ure, saj je bilo ponoči ves čas svetlo) pričakal do vratu tesno zavito v spalno vrečo, okrog glave pa sem si bil ovil pleten pulover, skozi katerega sem lahko dihal. Morebitnega medveda, resnici na ljubo, tako ne bi mogel niti videti. Sem pa pred spanjem umaknil na varno oddaljenost od sebe, v skladu z navodili za gibanje po medvedji deželi, vso hrano, ki sem jo imel s seboj.

Po aljaških prostranstvih se sprehaja kar sto tisoč medvedov. V navedeno število so vštet grizliji, črni in severni medvedi. Prav tako na Aljaski domujeta še največja populacija orlov na svetu in največja kolonija tjulnjev, teh je nepredstavljiv milijon. Seveda pa opis tamkajšnje favne ne bi bil popoln brez že omenjenih komarjev. Teh je toliko in so tako nadležni, da lahko menda severnega jelena (karibuja) spravijo ob pamet in pred njimi beži toliko časa, dokler se od onemoglosti ne zgrudi mrtev.

Precejšen del poti po Dalton Highway sem se peljal s parom iz Arizone, ki sta bila na poročnem potovanju po ZDA in Kanadi. Kljub dobremu terenskemu vozilu in kar dvema rezervnima kolesoma bi morda za vedno ostali severno od polarnega kroga, če nam ne bi bil



Do številnih odročnih vasi je mogoče priti le po zraku.

na pomoč priskočil eden od voznikov velikih tovornjakov, ki so daleč najštevilnejši uporabniki Daltonove ceste. Na neskončnem grobem makadamu so se nam namreč druga za drugo predrla kar tri pnevmatike, na tako neobljudenem področju pa lahko tovrstni pripetljaji hitro postanejo usodni.

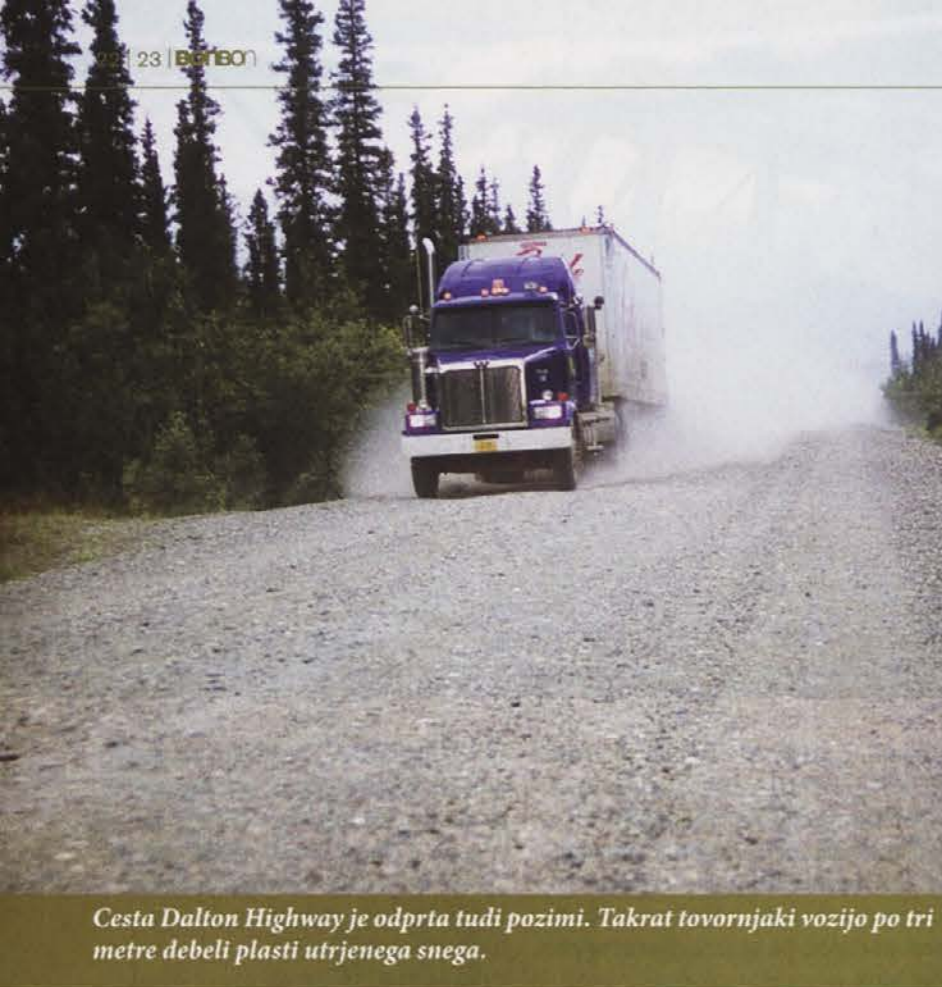
V južnem delu je Aljaska gosteje poseljena, vendar le za tamkajšnje razmere. Gledano v celoti, je Aljaska od vseh ZDA najredkeje poseljena zvezna država, kvadratni kilometer ozemlja v povprečju naseljuje manj kot en prebivalec, medtem kot jih v Sloveniji živi približno 100, na Manhattnu, najgostejše poseljenem okraju v ZDA, pa kar 26 tisoč! Od skupno 685 tisoč Aljaščanov jih približno polovica živi v največjem mestu Anchorage. Približno šestina je staroselcev, večinoma pripadnikov indijanskih plemen in eskimskih ljudstev, ki pa na obsežnih, redko poseljenih področjih severnega in zahodnega dela dežele predstavljajo večino prebivalstva. Nekdanjo rusko Ameriko so Američani leta 1867 poceni odkupili od Rusije, kar je v očeh javnosti veljalo za noro potezo tedanje oblasti. Vendar se je kasneje izkazalo kot nekaj povsem nasprotnega. Na Aljaski so namreč odkrili velike zaloge nafte, ki tej zvezni državi omogočajo enega najvišjih življenjskih standardov celo znotraj samih ZDA. In to kljub temu, da Aljaska kot edina ameriška zvezna država ne pobira prometnega davka, posamezniki pa ne plačujejo dohodnine! Še več, vsak prebivalec Alja-

ske, vključno z otroki, vsako leto prejme določeno vsoto denarja, ki izhaja iz tamkajšnjih naravnih bogastev.

Veliko krajev dostopnih le po zraku

Poleg visokega standarda pa so visoki tudi življenjski stroški. Zaradi omejene transportne infrastrukture so posebno zasoljene cene hrane in drugih potrošnih artiklov v bolj odmaknjenih predelih Aljaske. Zato prebivalci odročnih krajev s pridom izkoriščajo brezplačno dostavo, ki jo ponujajo nekatere spletne trgovine, in tako kupijo izdelke precej ceneje, kot bi jih lahko v svojem kraju (če so tam, seveda, sploh na voljo). Veliko prebivalcev takšnih krajev tudi občasno prihaja v mesta in tam nakupi večje količine hrane in drugih dobrin za zalogo. Zaradi odročnosti in velikih razdalj mnogi takšne nakupovalne "izlete" opravijo z majhnimi letali.

Veliko krajev na Aljaski je pravzaprav dostopnih le po zraku ali po vodi, tako da ima mnogo prebivalcev pilotsko dovoljenje. Celo aljaško glavno mesto Juneau nima cestne povezave s preostalim delom države. Ob pacifiški obali, kjer mesto leži, deluje učinkovit trajektni sistem, imenovan Aljaška morská avtocesta. Poleg tega je na Aljaski dobro razvita mreža letov z majhnimi letali. Kjer ni cest ali železnice, poleti uporabljajo terenska vozila in pozimi motorne sani, ki so že precej nadomestile pasjo vprego, ki dandanes predstavlja bolj šport kakor način transporta. Vsako leto v marcu po aljaški divjini

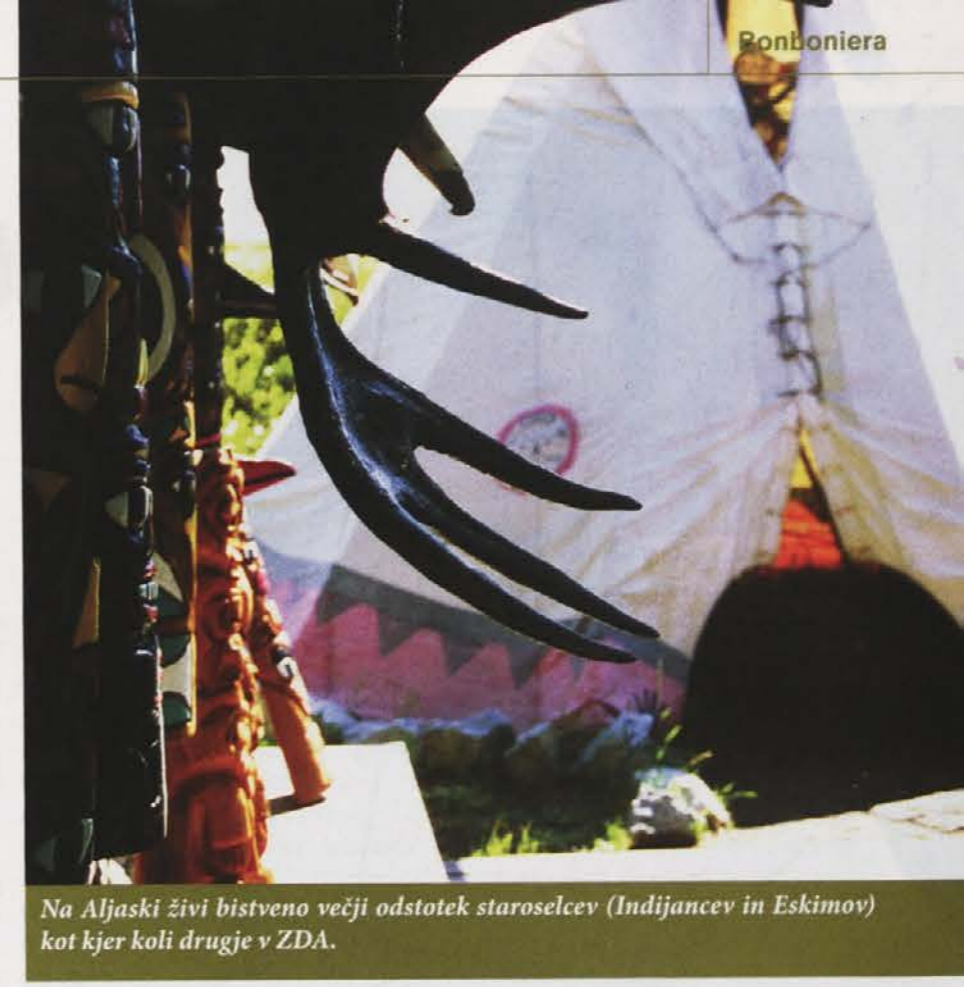


Cesta Dalton Highway je odprta tudi pozimi. Takrat tovornjaki vozijo po tri metre debeli plasti utrjenega snega.



Na glavni ulici Skagwaya, mesta, ki je nekdanji težavni poti po severni divjini, je še dan

za iskalce zlata predstavljalo izhodišče na njihovi težavni poti po severni divjini, je še dan



Na Aljaski živi bistveno večji odstotek staroselcev (Indijancev in Eskimov) kot kjer koli drugje v ZDA.

poteka dirka pasjih vpreg, imenovana Iditarod. Tekmovalci morajo premagati 1868 kilometrov dolgo razdaljo od Anchoragea do mesta Nome ob Beringovem morju. Dirka poteka v spomin na dogodek iz leta 1925, ko so v to oddaljeno mesto, ki ga je prizadela davica, s pasjo vprego dostavili nujno potrebna zdravila, saj so vsi drugi načini transporta odpovedali.

Značilnost Aljasko so tudi dokaj krute klimatske razmere. Zanimivo je, da temperature niso le izjemno nizke, ampak poleti tudi presenetljivo visoke. Na področju Fairbanksa v osrednjem delu Aljasko se lahko živo srebro pozimi spusti pod -50 stopinj Celzija, poleti pa ni nenavadno, če se temperatura povzpne na 30 stopinj. Avgustovska vožnja po nacionalnem parku Denali se lahko prične v toplem sončnem vremenu, nekaj ur kasneje pa nas lahko doleti snežni metež. V središču aljaškega glavnega mesta veter, imenovan taku, včasih doseže celih 160 kilometrov na uro.

Raj za ljubitelje divjine

Brez dvoma je Aljaska pravi raj za ljubitelje divjine in neokrnjene narave. Ven-

dar pa divjina zahteva, da jo vzamemo resno in se nanjo ustrezno pripravimo. Podcenjevanje njene moči oz. nevarnosti nas lahko stane tudi življenje. O tem priča žalostna zgodba Christopherja McCandlessa, ki se je leta 1992 z avtoštopom odpravil na Aljasko, kjer je želel v divjini živeti od tega, kar mu bo dala narava. Po nekaj več kot stotih dneh samotnega življenja je v naravi v bližini nacionalnega parka Denali naposled umrl od lakote. Njegova zgodba je opisana v pretresljivi knjigi Jona Krakauerja v slovenskem prevodu z naslovom V divjini.

Moje nekajdnevno raziskovanje nacionalnega parka Denali se na srečo ni končalo tako tragično, čeravno sem prav v tistem času najbolj občutil trdoto aljaške narave. S seboj sem imel le šotorko, s katero sem si po potrebi postavil zasilno streho nad glavo. Po treh dneh skoraj stalnega dežja me je ponoči v precej vlažni spalni vreči kar krepko zeblo.

Sredi avgusta se namreč v Denaliju zaradi njegove severne lege že začneja jesen. Nacionalni park Denali je dobil ime po istoimenski gori (nam bolj po-

znani kot McKinley), ki s svojimi 6194 metri predstavlja najvišji vrh Severne Amerike. V jeziku staroselcev Denali pomeni visoki.

Na Aljaski se nahajata najzahodnejša in hkrati najbolj vzhodna točka ZDA, saj otoško verigo Aleutov seka poldnevnik, ki skupaj z greenwiškim poldnevnikom deli svet na vzhodno in zahodno polovico. Aljaska tako leži na obeh zemeljskih poloblah. Le slabih pet kilometrov je oddaljena od Rusije, toliko sta namreč narazen otoka Big Diomede in Little Diomede, med katerima poteka datumska meja.

Zaradi svoje oddaljenosti je Aljaska za obiskovalce nekoliko teže dostopna in tako vsaj za Evropejce predstavlja enega zadnjih neodkritih popotniških biserov. Vendar se marsikdo, ko enkrat okusi divjo, prvinsko lepoto odmaknjene, skrivnostnega Severa, vanjo za vselej zaljubi. Morda sta s tem povezana tudi želja in upanje, da bomo v skoraj nedotaknjeni divjini pod večno zasneženimi gorskimi vrhovi, na neskončnih širjavah tajge in tundre laže dosegli pristnejši stik s samim seboj in z življenjem.



T4 Start. Enostavno. Ugodno. Vrhunsko.

za samo
27,90€*



internet

1/0,256 na VDSL • 1/1 Mbit/s na optiki



televizija

TV vmesnik T-2 • Start programska shema



mobilna telefonija

Naročnina • Brezplačnih 100 MB prenosa



telefonija

Naročnina • IP telefonski aparat T-2

080 64 64
www.t-2.net



Tehnologije prihodnosti danes.

* Paketna ponudba vključuje TV vmesnik T-2, IP telefonski aparat T-2, ki ju naročnik pridobi v brezplačno uporabo za čas veljavnosti naročniškega razmerja. Za ponudbo veljajo Splošni pogoji poslovanja družbe T-2 in Splošni pogoji uporabe storitev preko omrežja T-2 UMTS. Vse dodatne informacije ter splošni pogoji so na voljo na www.t-2.net, 080 64 64 ter v poslovalnicah T-2 d.o.o.

Mariborski

Katja Ertl
Fotografija:
Marko Vanovšek



poletni sproščenosti, ki jo je vsaj v najbolj vročih mesecih čutiti na mariborskih ulicah, zagotovo prispevajo tudi množice pred sladolednimi vitrinami. Tako kot sladoled že dolga leta ohranja vodilno vlogo med najbolj priljubljenimi poletnimi sladicami, je tudi mojstru sladoledov Klemnu Logarju iz mariborske slaščičarne Ilich uspelo doseči prvo mesto na državnem prvenstvu v izdelovanju sladoleda. Z Danijelo Preloznik iz ljubljanske Zvezde sta z lešnikovim sladoledom navdušila ocenjevalno komisijo in se uvrstila na evropsko prvenstvo v Berlinu, kjer se bosta preizkusila v izdelavi hruškovega in čokoladnega sladoleda.

Kljub pomembnemu dosežku pa je Logar prepričan, da so vrste pred slaščičarno še vedno najboljši dokaz, da je njihov sladoled resnično med najboljšimi.

“Vse se začne pri kakovostni izbiri sestavin,” je kratek Logarjev odgovor na vprašanje o tem, kaj je ključnega pomena pri pripravi sladoleda. Čeprav so osnovne sestavine sladoleda vsem dobro znane surovine - mleko, maščoba, sladkor ter dodatki, kot sta sadje in čokolada - je za končni okus priljubljene zamrznjene sladice prav njihova kakovost bistvenega pomena. Pri izdelavi sadnih sladoledov na vodni osnovi pri Ilichu tako uporabljajo izključno pravo sveže sadje, ki sladoled obarva brez umetnih barvil. Iz iste težnje po čim boljšem okusu tudi pri izdelavi mlečnih sladoledov namesto rastlinskih maščob uporabljajo pravo mleko in smetano.

Sladoled ni sezonska sladica

“V zadnjih desetih letih so tudi naše stranke postale veliko bolj ozaveščene glede prehrane. Potrošniki so pozorni tako na okus kot na sestavine,” svoje dosedanje izkušnje deli Logar. Kljub vsemu pa je izbor pravih sestavin zgolj

sladoledni prvak

prvi korak pri pripravi vrhunskega sladoleda. Za okusen, hladen in puhasto mehak sladoled, ki ga svežega vsako jutro v kovinskih posodah postavijo na ogled obiskovalcem slaščičarne, je po Logarjevih besedah ključnega pomena predvsem razmerje med sestavinami, še posebno med sladkorjem in maščobami. "Sladoled ne sme biti prehladen, hkrati pa se ne sme prehitro topiti. Pomembno je, da nam v ustih pusti svilen občutek," pove Logar, ki se je večino slaščičarskih spretnosti priučil ob delu, svoje znanje pa je dopolnil tudi z izobraževanjem v prestolnici sladoleda, Italiji. "Ko so me pozimi obiskali italijanski sladoledarski mojstri, niso mogli verjeti, da ljudje hodijo k nam na sladoled tudi v hladnejših mesecih.

V Italiji je namreč sladoled sezonska sladica. Sicer sta pretekli kar dve leti, preden so se ljudje na to navadili, ampak danes se jim to ne zdi nič več posebnega."

Teško je spremeniti okus

Čeprav je v nekaterih sladolednih vitrinah mogoče zaslediti tudi do dvajset okusov sladoleda s posameznimi precej eksotičnimi imeni, pa je Logar prepričan, da vsakokratno prilagajanje trendom ni najboljša pot. Kljub temu da nameravajo v prihodnosti povečati sladoledni izbor, je večina ljubiteljev sladoleda po njegovem mnenju precej trdna pri odločitvi, kateri je njihov najljubši okus, in se težje navajajo na spremembe.

"Eksperimentirali smo že s sladoledi iz rdečega vina in skute z gozdnimi jagodami. Občasno se je super malo igrati z okusi, a statistike kažejo, da se eksotični okusi sladoleda, razen mogoče tistega s čokolada in čilijem, na dolg rok niso prijeli. Stranke sicer rade pokusijo kaj novega, a že pri naslednjem naročilu se bodo raje odločile za standardni okus," je prepričan Logar. Tudi nenavadne kombinacije sladoleda s sestavinami, kot je bučno olje, po Logarjevih besedah bolj kot v slaščičarnah pridejo v poštev na jedilnih listih restavracij. Za uspeh, pravi, pa je pomembno tudi to, da svoje recepture nikoli ne pustiš nedotaknjene, ampak jo moraš ves čas z manjšimi koraki spreminjati in počasi prilagajati, tako da stranka tega sploh ne opazi.

Kaj se tajnicam in poslovnim sekretarkam ta trenutek dogaja v pisarni!?

Kriza! V tem trenutku je velika večina tajnic in poslovnih sekretark **en dan v zamudi!** »Odvisno, za kaj gre« boste rekli. Če zamujajo s plačilom položnice, ne gre prižigati alarma. Malce drugače pa je, če zamujajo na dogodek, ki se **prav zdaj** odvija na spletni strani in jim poleg **brezplačnih koristnih informacij** prinaša tudi **privlačno darilo**, kajne? Na spletni strani www.tajnica-prosim.si **prav v tem trenutku** poteka največji spletni dogodek za tajnice in

poslovne sekretarke! Na njem lahko tudi vi zadenete **privlačno nagrado!** Kaj morate storiti? Če vas zanimajo koristne vsebine s področja delovnega prava in kadrovske informacije, hkrati pa radi preberete tudi kakšno **"lifestyle" novičko**, se morate le registrirati na **brezplačen e-časopis!** Dvakrat mesečno vam ga bomo dostavili kar na vaš elektronski naslov, za povrh pa boste zavrteli **kolo sreče** in zadeli **privlačno nagrado!** Ne odlašajte, obiščite:

www.tajnica-prosim.si

Kolo sreče zavrtite, nagrado zadenite!

V vroči poletni nagradni igri lahko postanete naročnica brezplačnega e-časopisa Tajnica-prosim? in zadenete privlačno nagrado. Preverite, katero darilo vam je usojeno!



LISCA



Lisca - čutna in romantična

Miša Vugrinec
Fotografije: Mediaspeed

etudi mnogi razmišljajo, kaj obleči v teh poletnih dneh, pa se modna industrija že spogleduje s prihodnjo pomladjo in poletjem. Tudi v Lisca so tako pred časom v Portorožu slovenskim in tujim poslovnim partnerjem iz več kot 20 držav predstavili modne trende perila, kopalk, bluz in spalnega programa, ki napovedujejo pomlad in poletje 2012.

Modne kolekcije, v katerih bodo ženske zapeljevale v prihodnjem letu, so ustvarjale Liscine kreatorke Suzana Gorišek (Lisca Selection), Melita Letnar (Lisca Fashion), Marjana Češnjevar (Lisca Fashion), Ksenja Dermelj (Lisca Fashion) in Maja Ratajc (Cheek by Lisca) pod vod-

stvom direktorice razvoja v Lisca Dragice Gantar. Tudi tokrat smo si lahko ogledali več kolekcij, in sicer elegantno perilo Lisca Fashion, oblikovano z mislijo na popolno, prekrito prefinjeno, perlasto vezeno, Lisca Selection v romantičnem lesketu bleščic in romantično kolekcijo

Cheek by Lisca v čutni kombinaciji eksotičnih oranžne, turkizne, vijolične in sive. Seveda v Lisca niso pozabili niti na kopalke in številne modne dodatke, brez katerih sprehod na plažo skoraj ni več mogoč. Sicer pa, sprehodite se nekoliko po Liscini modni poti z nami tudi vi.



Pajac

Izbor: Miša Vugrinec

Fotografija: Reuters

O tem, da je pajac obvezni kos letošnje garderobe, smo že pisali. Zanj se je odločil tudi italijanski oblikovalec Alviero Martini, ki je sicer znan po svojih potiskih, ne le na oblačilih, ampak tudi na svetovno znanih torbicah, ki z njegovim podpisom osvajajo svet. S takšnim pajacom boste v teh poletnih in vročih dneh zagotovo lahko stopali v korak. Tudi z modo.



Za lepoto

Izbor: Bonbon

Fotografije: promocijsko gradivo

Lepota s sadjem

Prvi korak k lepi koži je čiščenje obraza in odstranjevanje ličil. Vse premalo pozornosti pa posvečamo globinskemu čiščenju kože s pilingom. Če želimo imeti gladko, voljno in lepo kožo, ga je priporočljivo uporabljati dvakrat na teden. Piling za obraz Bio-Beaute z rdečim jagodičjem v enem izdelku ponuja rešitev za lepo in negovano kožo. Piling z rdečim jagodičjem in izvirno kombinacijo rastlinskih sladkornih estrov in deviškega olja bio sezama ponuja izjemno udobno teksturo, primerno tudi za občutljivo kožo. Piling, ki odstranjuje odmrle kožne celice in ji vrača sijaj, je obogaten z oljnimi izvlečki bio črnega ribeza, bio marelice in bio slive. Prema mi vas s svežimi in sladkimi notami iz listov sadnih dreves, hruške in slive ter gloga, palisandra in pralinejev.



Za zaščito zdrave otroške kože

Otroška koža je veliko bolj občutljiva in ranljiva od kože odraslih, saj njeni obrambni sistemi še niso povsem razviti, zato je veliko bolj dovzetna za izrazitejšo in trajnejšo poškodbo, povezane s škodljivimi UV-žarki. Za varno in brezskrbno igro na soncu so strokovnjaki znamke Eucerin za občutljivo otroško kožo razvili tri najkakovostnejše izdelke; Eucerinov losjon za zaščito otroške kože pred soncem z zaščitnim faktorjem 50+, sprej za zaščito otroške kože pred soncem z zaščitnim faktorjem 50+ in losjon z mineralnimi filtri za zaščito otroške kože pred soncem z zaščitnim faktorjem 25, ki ne vsebuje kemičnih zaščitnih filtrov.



L'Occitane - kolekcija ličil

Ob prelepih večerih, ko cvetijo potonike, cvetovi čakajo, da jih lahna majska sapica povabi na ples boginje Flore. Razkošni cvetovi s tisočeriimi cvetnimi listi so videti kot balerine, ki plešejo in se vrtijo in delajo piruete. Navdihnjeni z mamljivo igro barv in dišav odtenki ličil Potonika razkrivajo ves svoj sijaj in razsvetlijo vaš obraz v bleščečih odtenkih. Z enostavnim nanosom si boste pričarali videz, ki ste si ga vedno želeli - od čudovito naravnega do osupljivo prefinjenega...



Decléor za glajenje gub

Decléor, ki je vodilna kozmetična znamka na področju aromaterapije po vsem svetu, prinaša tudi roll-on za glajenje gub Expression de L'age. Gladi manjše gubice na čelu ter okrog oči in ust in ima masažni učinek. Roll-on za glajenje gub pospešuje tudi prehajanje aktivnih sestavin (eterično olje nerolija, izvleček hibiskusa in češnjevih popkov, hialuronska kislina...). Tuba s tremi kroglicami omogoča bolj učinkovit nanos.



Do popolne kože in čarobnih trenutkov

Linija Nivea Visage poskrbi, da so trenutki v življenju še lepši, saj podari kožo, ki je tako čudovita, da se ji ni mogoče upreti. Izdelki Nivea Visage za osnovno nego obraza ponujajo prilagojeno nego kože v treh preprostih korakih - čiščenje, tonificiranje in hranilna nega. Sedaj so dopolnjeni tudi z naravnimi sestavinami: za normalno in mešano kožo vsebujejo izvleček lotosa in vitamine, za suho in občutljivo kožo pa so na voljo izdelki z mandljevim oljem in ognjičcem.





Porjavela polt

Bonbon
Fotografija: CanStockPhoto

etudi že zdavnaj velja, da rjavo ni zdravo, saj so posledice pretiranemu izpostavljanju soncu lahko tudi usodne, ima sonce seveda tudi zdravilno moč. Pravilna uporaba zaščite pred UV-žarki in upoštevanje preprostih varnostnih ukrepov bosta vaši koži pomagala porjaveti brez draženja in nevarnih posledic. Le upoštevati jih je treba.



čim in koliko varujete kožo, nato pa jih nanesite po preprostih pravilih, da bi dosegli najboljši učinek:

- izbiro zaščitnega UV-faktorja (SPF) prilagodite fototipu svoje kože,
- pri izbiri dajte prednost filtrom širokega spektra, ki varujejo pred UVA- in UVB-žarki,
- nanesite zadostno količino zaščitnega sredstva,
- pravilni nanos in nanos zadostne količine zaščitnega sredstva sta enako pomembna kot njegova kakovost; priporočena količina za odraslo osebo je 2 mg na kvadratni centimeter kože oziroma 36 gramov (ali 6 polnih čajnih žličk),
- nanos zaščitnega sredstva ponovite po vsakem kopanju, prhanju, močnejšem znojenju in brisanju kože.

Kateri faktor

Moč zaščitnega sredstva je kriterij, po katerem izberete proizvod za zaščito pred soncem. Glede na moč zaščite se proizvodi delijo na pet skupin:

- 2-6: nizka UV-zaščita
 - 8-12: srednja in zmerna zaščita
 - 15-25: visoka UV-zaščita
 - 30-50: izjemno visoka zaščita
 - +50: ultra visoka zaščita
- Ličila da ali ne?

Najbolje bi bilo, da se na plažo odpravite brez ličil, čeprav je obraz soncu izpostavljen tudi med sprehodom ali zadrževanjem v mestu. Torej če se ne želite odrediti svojemu sloju tekočega pudra, sta UV-zaščita in običajna nega kože kljub temu potrebni.

Izdelki z UV-zaščito, izdelki za običajno vsakodnevno nego kože in ličila se nanašajo po točno določenem vrstnem redu, kajti šele tako boste dosegli, da bo vsak od njih imel najboljši učinek.

Filtri zaščitnih sredstev delujejo glede na njihovo sestavo - nekateri ostanejo na površini kože in nekatere površinski sloj kože vpije. Če zaščitno sredstvo nanesete po ličilu, to ne bo delovalo. Splošno pravilo se glasi: če želite istočasno na kožo nanesti več izdelkov, jih nanesite šele takrat, ko je koža predhodno naneseni izdelek že vpila. Najprej nanesite losjon ali prosojno in lahko kremo, počakajte nekaj minut, da koža izdelek vpije, nato nanesite UV-zaščito in kot nazadnje ličilo.

Tak vrstni red kože omogoča, da povsem vpije aktivne snovi posameznega izdelka, preprečuje nabiranje odvečne kreme na koži in - kar je najpomembnejše - zagotavlja optimalni učinek vsakega posameznega izdelka.

Brez draženja in alergij

V zadnjih letih so vse pogostejše alergije na sonce, eritemi in pordečitev kože. Zaradi različnih oblik občutljivosti za sonce trpi kar deset odstotkov prebivalstva, število pacientov s temi težavami pa se je po letu 2000 v dermatoloških ambulantah podvojilo. Spremembe, ki jih v glavnem imenujemo alergija na sonce, so pravzaprav fotodermatoze - skupina kožnih reakcij, med katerimi so tudi okužbe zaradi izpostavitve soncu. Pravi vzroki za fotodermatozo še niso znani, po mnenju strokovnjakov pa naj bi bilo najbolj natančno pojasnilo povezano s podnebnimi spremembami, zaradi katerih je sonce v zadnjih letih postalo bistveno bolj intenzivno. Zagotovo pa je, da se naravna nagnjenost k fotodermatozi začne razvijati šele po puberteti in da je zelo pogosta med ljudmi s svetlejšo poltjo.

Simptomi so pordečitev kože in mehurčki, seveda pa je treba biti pozoren, da tega ne zamenjamo s klasičnim eritemom ali sončnimi opeklinami, ki nastanejo zaradi nepazljivega izpostavljanja močnemu soncu brez ustrezne zaščite. Pri fotodermatozi gre za resno težavo, ki je sprva ni mogoče preprosto diagnosticirati, niti v specializiranih dermatoloških centrih ne, simptomi pa se pojavljajo pri vsakem odhodu na sonce, celo na najmanj močno.

V vsakem primeru je treba za najboljšo zaščito pred alergijskimi reakcijami kože upoštevati niz dobro znanih opozoril: izogibati se je treba soncu v najbolj toplem delu dneva in dolgotrajnemu zadrževanju na soncu, treba je piti veliko tekočine, uživati veliko sadja in prehranske dodatke, ki okrepijo odpornost kože in jo pripravijo na sonce. Seveda je ob tem treba redno in pravilno uporabljati izdelke za zaščito pred soncem, in sicer tiste z najvišjim faktorjem. Za najhujše primere je mogoče pripraviti terapijo desenzibilizacije, ki temelji na uporabi posebnih svetilk z UVA- in UVB-žarki.

Opozorila glede nevarnosti sonca se vsako leto ponavljajo, a jih še zdaleč ne kaže podcenjevati. Seveda sonce kljub vsemu ni tako škodljivo, da bi se mu morali povsem izogibati. Sončenje brez posledic je mogoče, če se sončnim žarkom izpostavimo previdno.

Najpogostejša napaka je izpostavljanje soncu sredi dneva med 11. in 16. uro, ko so UV-žarki najmočnejši. Napačna je lahko tudi izbira sredstva, ki ni primerne tipu kože, ali pa uporaba zaščitnih sredstev. Poleg tega pogosto pozabljamo, da ima sonce enak učinek ne glede na to, ali smo na plaži, na terasi kavarne v mestu ali na mestnih ulicah.

Kaj in kako koristi

Preberite etikete na proizvodih za zaščito pred soncem, pozanimajte se, s



Za močnejše kosti

Lidija Ferk

Fotografija: CanStockPhoto



a osteoporozo, boleznijo kosti, ki postajajo krhkejše, po svojem petdesetem letu zbolijo vsaka druga ženska in vsak peti moški. V Sloveniji naj bi imelo to bolezen kar osemdeset do sto tisoč prebivalcev, starih 65 let in več. Osteoporozo definiramo kot zmanjšano mineralno kostno gostoto, ki jo je mogoče izmeriti s tako imenovanim merilcem kostne gostote, z dvojno rentgensko absorpcijometrijo, s katero se tudi postavi diagnoza.

O osteoporozni lahko govorimo že, ko je kostna gostota znižana za 2,5 standardni deviaciji pod normalo za zdrave mlade. To je tako imenovana navadna osteoporozna, pri kateri ni nujno, da imamo že zlome. Osteoporozna je sicer načeloma nima bolezen, to pomeni, da tudi, če je že prisotna v telesu, niso nujni nobeni simptomi. Prvi se pojavijo šele, če pride do osteoporoznega zloma, to je specifična vrsta zloma kosti, ki se zgodi ob delovanju majhnih sil.

Zlomi kot posledica osteoporozne so lahko za človeka usodni, najnevarnejši med njimi so zlomi kolka. Če kdo pade s stojne višine na kolk, ta pa se ob tem zlomi, nastane tipični osteoporozni zlom. Ali pa, ko se človek na hitro obrne, zasuka v pasu in se vretenca posede. Za osteoporozni zlom gre tudi, ko kdo dvigne relativno lahko breme, pa ob tem utrpel zlom vretenca. Kar dve tretjini osteoporoznih zlomov vretenec poteka nemo, to pomeni, da bolnik ne zna povedati, kdaj je utrpel zlom. Najbolj vidni osteoporozni simptomi so torej takrat, ko se zlomi kost, kar pomeni, da je bolezensko stanje že zelo resno.

Diagnoza in zdravljenje - čim prej

Za zdravljenje osteoporozne je na trgu že nekaj zdravil, ki pa se razlikujejo po načinu delovanja in tudi jemanja. "Kot pri vsaki bolezni je tudi pri osteoporozni pomembno, da jo karseda zgodaj odkrijemo in tudi čim prej pričnemo zdravljenje," je ob predstavitvi novega zdravila za zdravljenje osteoporozne na slovenskem trgu, prolie, poudaril prof. dr. Janez Preželj, dr. med. To zdravilo je pri nas na voljo dober mesec, temelji

pa na novem mehanizmu delovanja. To je prvo tarčno (biološko) zdravilo za zdravljenje osteoporozne. Aplikira se kot podkožna injekcija enkrat na šest mesecev, torej le dvakrat na leto, in to je poleg učinkovitosti tudi njegova največja prednost. Zdravilo je zelo učinkovito tudi pri bolnikih zaradi adherence pri drugih metodah zdravljenja.

Za ženske nad 70. letom

Prolia sicer sodi v skupino zaviralcev kostne razgradnje, v kateri je že kar nekaj drugih zdravil, predvsem bisfosfonatov. Učinkovina v zdravilu se imenuje denosumab; to je monoklonsko protitelo, ki zelo usmerjeno blokira delovanje molekule, odgovorne za aktivacijo, preživetje in razmnoževanje osteoklastov - celic, ki razgrajujejo kost. Po injekciji zdravila se zato zelo hitro, že v dvanajstih urah, močno zavre kostna razgradnja, ki pa je v nasprotju z bisfosfonati le začasna in po prenehanju zdravljenja v celoti izgine oziroma preneha. Raziskave učinkovi-

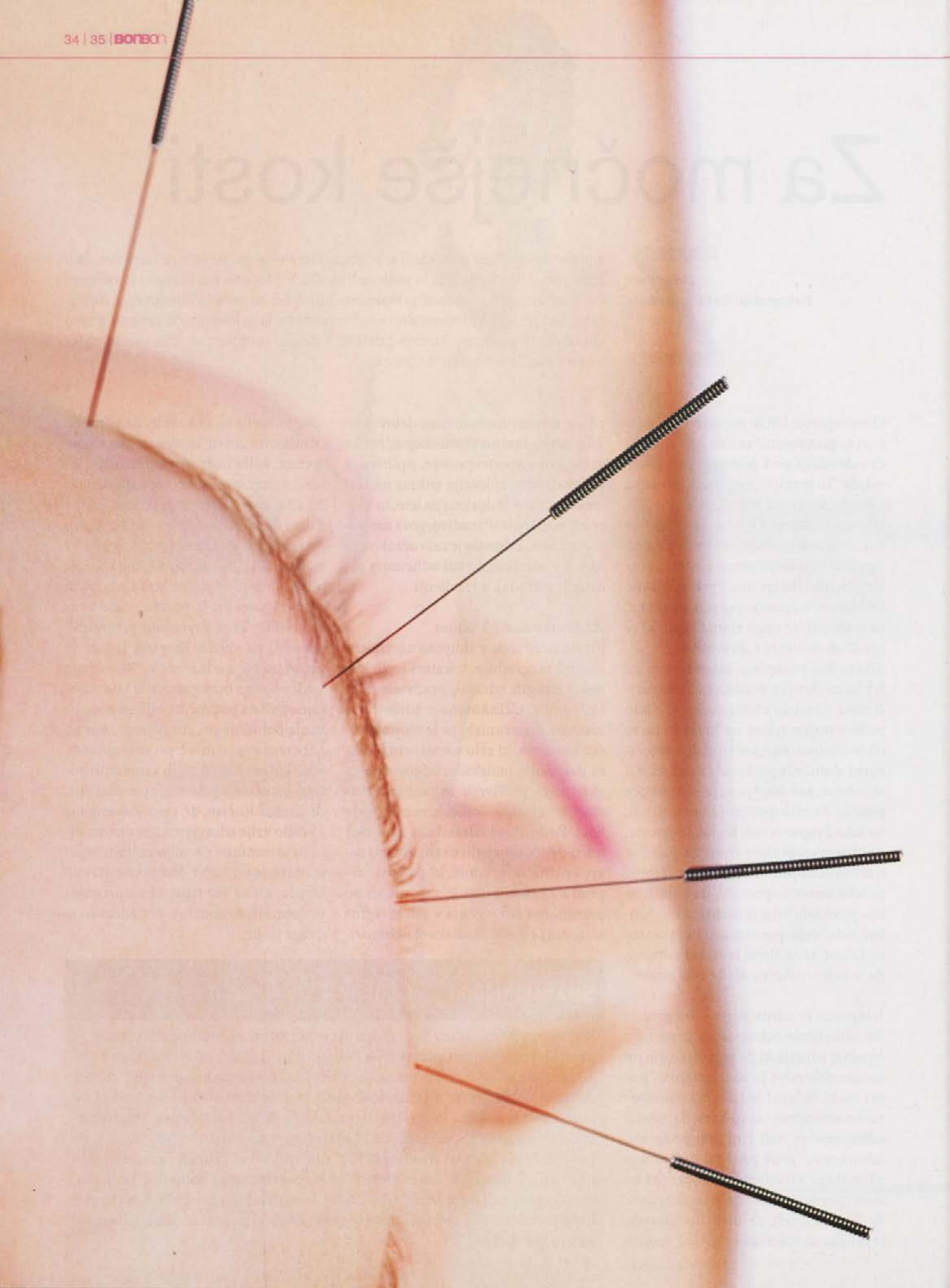
tosti zdravila so dokazale, da zdravilo učinkovito zmanjša tveganje za zlome vretenc, kolka in druge nevretenčne zlome, in sicer vsaj toliko kot najmočnejši do zdaj znani bisfosfonati.

Zdravilo je primerno za vse bolnice s pomenopavzno osteoporozo, zlasti pa za tiste, ki imajo kontraindikacije na bisfosfonate, so nanje slabo ali sploh niso odgovorile. V poštev pridejo tudi bolnice, ki ne prenašajo peroralnih zdravil, pa velika skupina tistih, ki imajo težave z adherenco. "Revolucijo v zdravljenju osteoporozne si tako obeitamo bolj na področju boljšega sodelovanja bolnikov pri zdravljenju. Ravno adherence je namreč pri osteoporozni, tako kot pri vseh drugih kroničnih boleznih, največja težava," je povedal doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med. Zdravljenje s prolio krije zdravstvena zavarovalnica in je trenutno na voljo za bolnice, ki so starejše od 70 let, kot prvo zdravilo izbora, ali za vse tiste, ki ne prenašajo dobro bisfosfonatov, kot zdravilo iz druge linije.

Stranski učinki

Kot večina zdravil ima tudi prolia stranske učinke. Posebna previdnost je denimo potrebna pri zdravljenju ljudi, ki imajo nizko raven kalcija v krvi, saj se lahko to ob jemanju prolie še poslabša. Zdravilo lahko povzroči različne infekcije (predvsem na koži, abdomnu, mehurju ali ušesih), neugodno pa lahko vpliva tudi na imunski sistem, zato ljudem z oslABLJENIM imunskim sistemom svetujejo, naj si ga, da bi se izognili razvoju resnejših okužb, najprej okrepijo. Med stranskimi učinki omenjajo tudi možen nastanek osteonekroze čeljustnice. Ob naštetem lahko pacientke, ki bodo dobile prolio, pričakujejo tudi bolečine v hrbtu, udih in mišicah ter povišan holesterol v krvi, preberemo na spletni strani tega zdravila, ki ga proizvaja biotehnoška družba Amgen.

Za močnejše kosti



Akupunktura danes

Prof. dr. Zmago Turk, dr. med.
Fotografija: CanStockPhoto

Pred časom so v nemškem mestu Rothenburg pripravili vseevropski kongres o akupunkturi. Že samo srednjeveško mesto Rothenburg s svojimi karakterističnimi obzidji, srednjeveškimi ulicami in prireditvami je naredilo globok vtis na skoraj tisoč zdravnikov iz vsega sveta, ki so se udeležili tega pomembnega srečanja, ki pomeni za akupunkturo v Evropi veliko prelomnico.

Čeprav so se kongresa udeležili tudi nezdravniki, predvsem nemški "heilpraktikusi", je na kongresu prevladalo mišljenje, da je akupunktura, ki posega v človeško zdravje, tudi z interventnimi metodami, že del tradicionalne konvencionalne medicine, vendar jo morajo voditi, kontrolirati in izvajati zdravstveni delavci, ki so zaključili medicinsko fakulteto. Predvsem so se lomila kopja o akupunkturi podobnih storitvah, kot so akupresura, refleksoterapija, tai chi, chi gong in druge vzhodnjaške metode, ki vedno bolj prodirajo v zavest evropskih prebivalcev, predvsem v razmišljanju o celovitosti človeškega življenja - telesa, duše in psihe. Akupunktura kot zdravstvena storitev se je tako postavila ob bok razvoju celostne medicine, ki se v Evropi razvija v okviru integrativnih medicinskih šol. Razmišljanje o celovitosti človeškega zdravja je bilo vodilo celotnega tedenskega druženja akupunkturistov.

Akupunktura je danes v Evropi sprejeta tudi v raziskovalne inštitute, ki s sodobnimi metodami in znanstvenim pristopom raziskujejo metode akupunkturnega tretmaja ter diagnostične postopke, ki so se prenesli iz vzhodnih dežel. Ključna ugotovitev je, da je mogoče jin in jang ter energijo chi kot osnove akupunkturnega razmišljanja primerjati z vegetativnim živčnim sistemom simpatikusom in parasimpatikusom. Prav tako je mogoče akupunkturno filozofijo povezati s sistemom hormonov in endokrinološkimi povezavami posameznih pomembnih žlez v človeškem organizmu, na katere je možno vplivati

z akupunkturnimi metodami. Po teh natančnih raziskavah, ki povezujejo akupunkturno filozofijo z eksaktnimi podatki nevrofiziologije, neurotransmiterjev in drugih, že davno znanstveno dokazljivih reakcij v človeškem telesu, diagnostične metode, prenesene z Vzhoda, vedno bolj izgubljajo mističnost in pridobivajo diagnostično vrednost (koža, jezik, vonj...). Danes je akupunktura verificirana kot zdravstvena storitev predvsem pri psihosomatskih spremembah zdravstvenega stanja, vegetativnih motnjah, nespečnosti, migrenskih glavobolih, pri sindromih izgorevanja in stresnih boleznih. Ugotavljajo ogromne količine porabljenih farmacevtskih preparatov za zdravljenje teh boleznih brez vidnega uspeha.

Iščejo se tudi nove oblike akupunkturnih tretmajev in tako se namesto igel uporabljajo drugi izvori energije, kot so elektrika, svetloba, laser, biorezonanca, ki jim je skupno, da z določeno energijo stimuliramo izbrano akupunkturno točko, ki ima svojo terapevtsko vrednost. Večina javnih

zdravstvenih zavarovalnic se še vedno brani plačevati storitve akupunktore, predvsem zaradi bojazni obvladovanja velikih stroškov, ki bi nastali z obremenitvijo javnega zavarovalniškega sistema. Podobno je tudi v Sloveniji. Večina akupunktur je samoplačniška storitev. Slovensko akupunkturo vodi Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za akupunkturo, ki jasno zastopa stališče, da gre za zdravniško storitev. Vsako izvajanje akupunktore mimo zdravniških ordinacij pomeni prekršek, ki bo najverjetneje v bližnji prihodnosti sankcioniran. Akupunktura je tudi črtana iz Zakona o zdravilstvu in je tako prenesena v šolsko medicino. Kitajski terapevti pri nas za svojo dejavnost nimajo nobenih registracij in tudi ne licenc.

V Mariboru izvajamo akupunkturo predvsem kot protibolečinsko terapijo, ki pa pogosto ne zadovolji bolnikovih potreb. Želimo pristopiti tudi k preiskavam, ki bi nam omogočile javno predstavitev uspeha akupunkturne diagnostike in akupunkturne terapije.

MEDICOCONSULTING D.O.O. - POLIKLINIKA
Strma ulica 3, Maribor

INTEGRATIVNA MEDICINA

Protibolečinska terapija - akupunktura, blokade

Ultrazvočna diagnostika gibal

Urološki pregledi - spolne motnje

Bicom - biorezonanca - zdravniško vodena terapija - alergije, glavoboli, nespečnost

Protibolečinska fizioterapija - refleksoterapija, magnetoterapija, UZ Shujševalne kure

Samoplačniške storitve - naročila po telefonu: 02/25-21-245, popoldne



Prednosti

sredozemske prehrane



Bonbon

Fotografija: Reuters

dkar je v 60. letih prejšnjega stoletja ameriški zdravnik Ancel Benjamin Keys dokazal, da hrana, ki temelji na olivnem olju, sezonskem sadju in zelenjavi, ribah ter zmernem uživanju mesa, pozitivno vpliva na srce, je sredozemska prehrana postala izjemno priljubljena. Gre za način prehranjevanja z majhnim vnosom ogljikovih hidratov in preprostim pripravljanjem jedi brez zapletene obdelave in zapletenih omak.

Znanstvene raziskave, ki so jih izvedli v Grčiji, Franciji in ZDA, so potrdile, da sredozemska prehrana v originalni različici resnično zmanjšuje pogostost srčnih in žilnih bolezni ter resnično pomaga pri ohranjanju priporočene telesne teže. Takšna prehrana je tako zelo koristna za zdravje in splošno telesno kondicijo, da so se celo pojavili predlogi, da bi jo zaščitili in uvrstili med Unescovo dediščino, saj pomaga ohraniti

zdravje posameznika in cele populacije. Poleg tega da je zdrava, je sredozemska hrana tudi okusna, njena priprava pa poteka na preprost način, s katerim poudarimo okus živil. Zasnovana je na zmernih količinah riža in testenin, na ribah, ki zagotavljajo tonus in vitalnost, na stročnicah ter na sezonskem sadju in zelenjavi, ki sta bogat vir antioksidantov, ki koristijo zdravju in lepoti, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale.

Jedi so zabeljene z olivnim oljem, ki je bogato z dragocenimi maščobnimi kislinami in vitaminom E, pomembnim za lepo kožo in nevtralizacijo škodljivih oksidacijskih procesov.

Resnice in zmot

Kadar govorimo o sredozemski prehrani, o njej vsi že vse vedo. Kljub temu je pomembno, da razložimo nekatera dejstva ter ločimo resnico od zmot, med

katerimi je tudi ta, da sredozemska prehrana škodi vitkosti.

Preveč kruha in testenin

Kruh in testenine so res del vsakodnevnih prehrane, vendar ne pomenijo glavnega dela sredozemske kuhinje. Drži tudi to, da v izvorni sredozemski kuhinji prednost dajejo polnozrnatim različicam teh živil in da je tako zmanjšan vnos predelanih žitaric, bele moke in derivatov. Prav takšna izbira je ključnega pomena za zdravje. Predelane, rafinirane žitarice imajo visok glikemični indeks in povzročajo hitro rast stopnje inzulina. Zaradi tega lahko dolgotrajno uživanje večjih količin ustvari ugodne pogoje za nastanek sladkorne bolezni.

Porcije so prevelike

Če sredozemsko prehrano enačite z gorjo špagetov, ste v veliki zmoti. Ta način prehranjevanja predvideva samo velike količine sadja in zelenjave. Normalne količine sadja in zelenjave, ki jih priporočajo nutricionisti, v sredozemski prehrani predstavljajo minimalno ko-

ličino, priporočeno za lahke vmesne obroke in prigrizke.

Preveč rdečega mesa

Glede na to, da je Sredozemsko morje polno rib, se tamkajšnji prebivalci tradicionalno ukvarjajo z ribolovom. V skladu s tem tudi pri prehrani dajejo prednost ribi, še posebno redko pa jedo rdeče meso. Ribe jedo z veliko sveže in kuhane zelenjave, zabeljene z olivnim oljem. Prav v teh navadah je skrivnost pozitivnega delovanja sredozemske prehrane na krvni in žilni sistem.

Ribe, sadje in zelenjava

Sadje in zelenjava tvorita temelj sredozemske prehrane. Nizkokalorične bučke nam dajo občutek sitosti, vendar ne obremenjujejo postave. Telo preskrbijo z minerali, vitamini ter antioksidanti - snovmi, ki uspešno nevtralizirajo vse škodljive učinke modernega življenja. Ribe so lahko prebavljive, bogate z esencialnimi beljakovinami in maščobnimi kislinami omega 3. Prav tako so koristne za zdravje in vitkost. Če jih uživate po-

gosto in daste prednost modrim ribam, so lahko zelo koristne za preprečevanje dviga stopnje holesterola in trigliceridov oziroma za zdrav krvožilni sistem. Ribe bi morale biti na jedilniku tri- do štirikrat tedensko, pri čemer bodite pozorni tudi na omake in priloge. Najbolj zdrave so ribe, ki ste jih pripravili na preprost način, kuhane v vodi ali pari ter pečene na žaru. Za boljši okus priporočamo uporabo začimbnih rastlin, kot so peteršilj, drobnjak, žajbelj, origano in česen.

Odmor za kosilo

Če vam je za kosilo na voljo samo težka in mastna hrana ali superkalorični sendvič v bližnji restavraciji ali bistroju, si od doma prinesite nasiten, vendar zdrav obrok. To pa še ne pomeni, da morate vsak večer pripravljati hrano. Enkrat na teden skuhajte večjo količino testenin s fižolom ali grahamom, riža z lečo ali čičeriko, jo razporedite v majhne porcije in zamrznete. V službo jih prinesite v plastični posodici in pustite, da se odtalijo na sobni temperaturi. Po kosilu pojedite še kos sadja.

Živite
s Piko!

Sončna očala po polovičnih cenah

V Mestni optiki poiščite nova sončna očala po znižanih cenah - kar do 50 % ugodenje.

do 50%

prihranek ob nakupu
s kartico Mercator
Pika

30%

prihranek ob nakupu
s kartico Mercator
Pika

KOREKCIJSKA STEKLA (LEČE)

Z DIOPTRIJO ZA DALJAVO.

Plan do -8,00 sfera opal 1.74. Cena s popustom velja tudi v primeru montaže v stari okvir.

Redna cena enega stekla (leče): 83,00 EUR.

**Cena ob nakupu s kartico Mercator Pika:
58,10 EUR.**

KONTAKTNE LEČE ACUVUE

Ob nakupu 2 škatlic katerihkoli kontaktnih leč ACUVUE prejmete brezplačen očesni pregled za kontaktno lečo v vrednosti 30 EUR.*



**MESTNA
OPTIKA**

Popust ob zaključku prodajne sezone vam nudimo v vseh poslovnih enotah Mestne optike (seznam je objavljen na spletni strani www.mestna-optika.si). Ponudba velja od 1. 7. do 31. 8. 2011. *Očesni pregled je možen v naslednjih poslovalnicah: Ljubljana - Kongresni trg 9, Maribor - Tržaška 14 (Mercator center), Slovenj Gradec - Ronkova 4a (Mercator center), Celje - Opekarniška 9 (Mercator center), Ptuj - Vinarski trg 2, Nova Gorica - Industrijska 6 (Mercator center).



Mercator Pika
Zbirajte lepe trenutke

Ali ste vedeli...

Pripravila: Miša Vugrinec

Fotografija: CanStockPhoto



...da nova Pediatrična klinika Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (UKCL) te dni praznuje dve leti od selitve v nove prostore? Osebe se je iz stare stavbe na Vrazovem trgu preselilo konec junija 2009, natančneje med 26. in 28. junijem, za otroke in zaposlene pa so se s selitvijo prostorske in strokovne možnosti bistveno izboljšale. "V dveh letih od preselitve smo bistveno doprinesli k večji kakovosti obravnave otrok, danes pa si upam trditi, da v evropskem prostoru nismo samo ena izmed lepših bolnišnic, marveč se lahko z njimi primerjamo tudi po kakovosti storitev, za kar gre zahvala našim strokovnjakom, ki na nekaterih področjih v svetovnem merilu sooblikujejo nova dognanja in

terapevtske metode. Na preostalih pa svetovnim trendom sledimo in jih uvažamo v svoje diagnostično-terapevtske postopke," po dveh letih selitve pravi prof. dr. Rajko Kenda, strokovni direktor Pediatrične klinike, ki ima okoli 640 zaposlenih.

...da so nenalezljive bolezni, kot so rak, sladkorna bolezen, pljučne in srčne bolezni, vzrok za skoraj dve tretjini vseh smrti na svetu? To je razkrila nova študija Združenih narodov. Poleg tega omenjene bolezni stanejo več bilijonov dolarjev, je poročala ameriška tiskovna agencija AP. Naraščanje smrti zaradi nenalezljivih bolezni lahko po oceni ZN pripišemo dejavnikom, kot

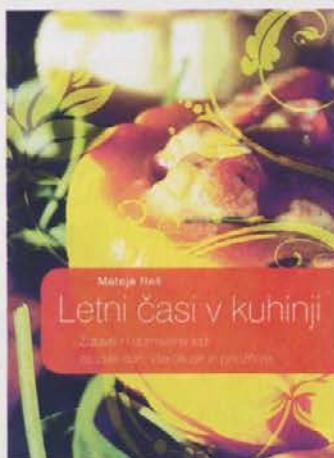
so uporaba tobaka, nezdravo prehranjevanje, pomanjkanje fizične aktivnosti, debelost in alkoholizem, prav tako pa k temu prispevajo staranje prebivalstva, negativni vplivi urbanizacije ter globalizacija trga in marketinga. Sodeč po poročilu, je 2008. leta 36 milijonov ljudi umrlo zaradi nenalezljivih bolezni, to pomeni kar 63 odstotkov vseh smrti na svetu v tistem letu. Skoraj 80 odstotkov teh smrti je bilo v razvitem svetu, devet milijonov umrlih je bilo mlajših od 60 let. Poročilo še navaja, da bo leta 2030 zaradi nenalezljivih bolezni umrlo že 52 milijonov ljudi.

...da jo tisti, ki doživijo srčni infarkt zjutraj, odnesejo slabše kot tisti, ki jih doleti v kateremkoli drugem delu dneva? To je razkrila španska raziskava, v kateri so zbrali podatke 811 ljudi, ki so jih na eni od madridskih klinik sprejeli s simptomi infarkta. Najnevarnejše so bile ure med šesto zjutraj in poldnevom. Tisti, ki so imeli srčni napad v tem času, so imeli za 21 odstotkov obsežnejše okvare srčnega tkiva kot tisti, ki so napad doživeli med 18. uro in polnočjo.

Knjige

Izbor: Miša Vugrinec

Kuhanje z naravo



Mateja Reš

Letni časi v kuhinji
Zdrave in domiselne jedi
za vsak dan, vse okuse in
priložnosti
Založba Družina
333 strani
29,95 evra

“Spomladi se narava, torej rastline, pomladi. Če jih ni, vzniknejo. Če pa so, poženejo novo, mlado rast - podmladek. Pa naj bodo okrasne ali užitne. Vse po vrsti nas zanimajo, vse po svoje potrebujemo - te zadnje pa še posebno, saj smo od njih odvisni,“ ob pomladnem letnem času piše avtorica knjige Letni časi v kuhinji, ki je izšla pri Založbi Družina. Izpod kuharice Mateje Reš prihajajo ideje za pripravo jedi, ki so nedeljivo povezane z živili, ki jih v določenem letnem času ponudi narava.

Z barvnimi fotografijami pri vsakem receptu prepletena kuharska knjiga na 331 straneh ponuja obilo receptov za jedi, pripravljene iz darov domačega vrta. Poseben poudarek avtorica nameni uporabi naravnih nadomestkov za sladila (če je le mogoče, vzamemo zelo malo sladkorja ali ga nadomestimo s čim manj predelanimi sledili, pravi), polnozrnatih moka in domačega olja ter omejevanju soli (večina Slovencev je še vedno zaužije preveč, skušajmo jo omejiti tako, da kupujemo grobo, neprečiščeno ali himalajsko sol, poudarja). S svojimi recepti vabi k čim bolj naravni in za zdravje človeka primerni prehrani. Jedem, ki jih opisuje knjiga, je skupno, da so pripravljene iz naravnih sestavin, po možnosti takih, ki so doma v naših krajih. Recepti so povečini prirejeni za štiri do pet oseb, so preprosti, primerni za vse, ki so večji kuharskih mojstrovina, pa tudi za tiste, ki se v kuhinji še ne gibljejo ravno spretno, zapiše avtorica v uvodu, z željo, da bi s pomočjo knjige Letni časi v kuhinji pripomogli k svojemu zdravju in počutju svoje družine. Nikakršnega dvoma ni: z recepti, ki so podani skozi letne čase in praznike, boste zagotovo pripravili zdrav, osvežilen in okusen obrok.



Ničesar ne boste našli.
upokojeni državni uradnik

KNJIGA, KI SI JO SLOVENCI DOLGUJEMO

trilogija
V IMENU DRŽAVE
ODPRODAJA
prva knjiga.
Eden največjih projektov
preiskovalnega
novinarstva
na Slovenskem.

Na voljo v spletni knjigarni
www.sanje.si, vseh boljših
knjigarnah po Sloveniji
in v knjigarnah Sanje
v Ljubljani in Kamniku.



sanje
Dokumenta

Obišcite www.sanje.si

Ribe in morski sadeži

Pripravila: Miša Vugrinec
Fotografija: CanStockPhoto

R

ibje jedi in jedi iz morskih sadežev so kot nalašč za to, da jih pripravljamo v teh poletnih dneh, saj z njimi lahko poskrbimo tudi za zdrav in lahkoten obrok. "Sredozemski ribiči se lahko veselijo bogatega ulova rib in morskih sadežev, ki jih pogosto preprosto spečejo na žaru ali v ponvi ali pa iz njih pripravijo juho ali enolončnico," nas vabi knjiga Sredozemska kuhinja, ki jo je izdala Mladinska knjiga Založba, iz nje pa vam tokrat predstavljamo dva recepta.



Pečeni bradači s citrusi

Potrebujemo (za štiri osebe):

4 filirane bradače, težke po približno 250 g

6 žlic olivnega olja

10 zdrobljenih poprovih zrn

2 pomaranči, eno olupljeno in narezano na rezine, drugo ožeto

1 limono

2 žlici moke

15 g masla

2 odcejena in sesekljana sardelna fileja iz pločevinke

4 žlice narezanih listkov bazilike

sol in zmlat črni poper

Fileje zložimo v eno plast v plitvo posodo. Prelijemo jih z olivnim oljem in potresemo z zdrobljenim poprom. Nanje naložimo pomarančne rezine. Posodo pokrijemo in fileje najmanj štiri ure mariniramo v hladilniku.

Limono razpolovimo. Eno polovico z ostrim nožem debelo olupimo in tanko narežemo. Drugo polovico ožmemo.

Fileje vzamemo iz marinade in do suhega popivnemo s papirnatimi brisač-

kami. Marinado in pomarančne rezine prihranimo. Fileje posolimo, popopravimo in rahlo pomokamo.

V ponvi segrejemo 3 žlice marinade. Nanjo položimo fileje in jih na vsaki strani pečemo dve minuti. Vzamemo jih in ponve in damo na toplo. Ostanke iz ponve zlijemo proč.

V ponvi segrejemo maslo in marinado, ki nam je ostala. Dodamo sardelne fileje in dušimo, dokler se popolnoma ne zmehčajo.

Prilijemo pomarančni in limonin sok, po potrebi dosolimo in kuhljamo, da se omaka malo pokuha. Primešamo baziliko.

Fileje prelijemo z omako in obložimo s prihranjenimi pomarančnimi in limoninimi rezinami.

Brancin s koromačem

Potrebujemo (za štiri do šest oseb)

1 očiščenega, 1,5 do 2 kg težkega brancina

4-6 žlic olivnega olja

2-3 žličke koromačevih semen

2 očiščena in tanko narezana koromačeva gomolja (listke prihranimo)

4 žlice pernoda

sol in zmlat črni poper

Ribo na obeh straneh nekajkrat globoko zarezemo z ostrim nožem. Premažemo jo z olivnim oljem, posolimo in popopravimo. V trebušno votlino in v zareze potisnemo koromačeva semena. Odložimo in pripravimo koromačeva gomolja.

Žar segrejemo. Rezine gomoljev zložimo v nepregorno posodo in premažemo z oljem. Pod žarom pečemo po 4 minute na vsaki strani, da se zmehčajo. Preložimo jih na velik pladenj.

Ribo položimo na naoljeno mrežico za žar, to pa potisnemo na poličko 10 do 13 cm pod žarom. Na vsaki strani pečemo 10 do 12 minut. Brancina vmes občasno premažemo z oljem.

Brancina položimo na pečene rezine koromačevih gomoljev in okrasimo s prihranjenimi listki. V ponvici segrejemo pernod, ga prižgemo in gorečega zlijemo na brancina. Takoj ponudimo.

Odličen okus nove Rame Gold

Margarina Rama zaradi svoje kakovosti in tradicije tudi med slovenskimi potrošniki uživa zaupanje in je nepogrešljiv del družinskih jedilnikov, na katerih ne sme manjkati dobrih, nenasičenih maščob in esencialnih maščobnih kislin omega 3 in omega 6. Vse te prednosti ima tudi nova margarina Rama Gold, poleg tega pa se ponaša z odličnim okusom in je še bolj kremasta, zato jo velja poizkusiti in z njo obogatiti družinski zajtrk.

Pomen dobrih maščob

Prehranski strokovnjaki vse bolj poudarjajo prav pomen uživanja dveh večkrat nenasičenih maščobnih kislin omega 3 in omega 6. Na drugi strani pa so v prehrani zaželeni enkrat nenasičene maščobne kisline, ki v priporočenih količinah varujejo pred srčno-žilnimi obolenji. Dobre, nenasičene maščobe se nahajajo v semenih oljnic, v ribjem olju in v oljih rastlinskega izvora ter so sestavni del kakovostnih margarin – tudi Rama Gold. Mednarodna prehranska priporočila pravijo, da naj 2/3 maščob, ki jih dnevno zaužijemo, izberemo iz omenjenih živil.

Najvišja kakovost

Uporaba Rame se prenaša iz generacije v generacijo, kar ni naključje. Tudi pri izdelavi margarine Rama Gold na prvo mesto postavljajo kakovost in odličen okus, poleg tega pa je margarina izdelana po najsodobnejših tehnoloških postopkih, ki zagotavljajo varnost živila in njegovih sestavin: pri izdelavi se uporabljajo izključno kakovostna rastlinska olja, kot so repično, sončnično in laneno olje, ki s svojo različno sestavo zagotavljajo za naše telo potrebne esencialne maščobne kisline. Pri proizvodnji ne uporabljajo hidrogenacije, zato je vsebnost transmaščob minimalna oz. nižja kot 1 %. Verjetno ne veste, da so kakovostne (mehke) margarine razvili zaradi povpraševanja zdravnikov po bolj zdravi alternativni živilom, ki vsebujejo preveč nasičenih maščob in transmaščob – kot so maslo, loj in trde margarine.

Okusite novo Rama Gold, a pri tem na pozabite na zlato pravilo: uživanje dobrih maščob je za naše telo nujno potrebno, seveda pa moramo biti zmerni in jesti po pameti.



Rama
Gold

eBonbonova pista

Pripravlja: Denis Živčec
Fotografije: arhiv Večera

Predstavljamo izbor najzanimivejših prispevkov, ki so v minulem tednu na www.eBonbon.si pritegnili največ pozornosti:

Novo na internetu:

<http://www.eBonbon.si/>

BONBON

Glamur, moda, kozmetika, nasveti slavnih, prehrana ...



Ženske imajo med ovulacijo več predsodkov



Raziskovalci poročajo, da naj bi bile ženske v času, ko so najbolj plodne, bolj netolerantne in podvržene predsodkom do moških kot drugače. Na Univerzi v Michiganu so izvedli raziskavo, ki je pokazala, da naj bi bile ženske v času ovulacije polne predsodkov in le stežka objektivne, predvsem do ljudi, ki pripadajo drugi družbeni ali etnični skupini kot one. Največkrat naj bi bili "žrtve" neznanjani moški.

Je varanje genetsko pogojeno?

Raziskava Instituta Maxa Plancka je pokazala, da obstaja velika možnost, da je promiskuitetnost - pogosto menjavanje spolnih partnerjev - genetsko pogojena. Raziskovalci so opazovali paritvene navade ščinkavcev, ki so tako kot ljudje "monogamna" bitja. Njihove monogamne navade so skupno preživljanje časa, delanje gnezda ter podobne vrste medsebojnega povezovanja. Raziskovalci so odkrili, da imajo mladiči staršev, ki so "varali" (kar pomeni, da so imeli spolne odnose z drugimi ptiči), več možnosti, da postanejo promiskuitetni, kot tisti, katerih straši so bili "zvesti". Eden izmed raziskovalcev je povedal, da je ugotovitev neverjetna in prav zanimiva, vendar bi bilo dokaj predržno in nevarno prenesti iste ugotovitve in lastnosti na človeška bitja. Odločitev, ali bomo zvesti ali pa bomo varali, je odvisna od več faktorjev.

Za močnejše kosti dodajte zajtrku...

Kalcij v mleku ohranja kosti trdne in močne, a kaj, če bi kosmiče oplemenitili še z enim dodatkom? Zakaj bi jedli puste kosmiče z mlekom ali jogurtom, če pa jim lahko dodate borovnice. Zajtrk ne bo le slasten, ampak tudi zdrav, saj borovnice med drugim vsebujejo tudi snovi, ki pripomorejo h krepitvi kosti.



Pred soncem zaščitimo tudi lasišče

Kdor ima občutljivo kožo, predvsem na lasišču, pozna tegobe pripekajočega sonca in odsotnosti ustreznega pokrivala. Če želimo zaščititi kožo na lasišču s kremo za sončenje, moramo biti zelo spretni, da ne naredimo packarije ali ustvarimo videz mastnih las. Zato kozmetičarke priporočajo uporabo mineralnih ličil. Najbolje se obnesejo prosojni odtenki, priporočljiva pa so tudi ličila v odtenku kože. Mineralna ličila imajo sama po sebi snovi, ki ščitijo pred soncem, prav tako bo packarija pri nanašanju dosti manj opazna. Še posebno ne pozabite na nanos zaščite, ko boste šli plavat.

Naroči svoj Večer na počitnice

**UGODNOST ZA NAROČNIKE:
BREZPLAČNA DOSTAVA ČASNIKA
V SLOVENSKA IN HRVAŠKA LETOVIŠČA**



02 23 53 326, 02 23 53 355, narocnina@vecer.com

VEČER



Tako se je po modni pisti sprehodila Nastja...

Oblika in barva

Miša Vugrinec,
fotografiji Borut Midlil

Pred časom so dijakinje četrtega letnika modnega oblikovanja Lidija Weber, Saša Tropenauer, Tjaša Holc, Tamara Sara Rizman, Jasmina Štrakl, Lea Čas, Klara Štampar in Zala Špindler na podlagi lastnih zamisli in kreativnosti ustvarile modele na temo Oblika in barva. Na inovativen način so predstavile vključitev treh osnovnih oblik - kroga, kvadrata in trikotnika - v oblačila in pri tem upoštevale zakonitosti likovne teorije in barvnih študij. Zgolj osmim dijakinjam četrtega letnika je uspelo praktično nemoogoče: pripraviti modele za celotno modno revijo. Modna revija, kreacije so predstavili modeli Vulcano models, je bila prikaz trdega dela, truda, mladostne zagnanosti, domišljije dijakinj, ki so pod budnim mentorstvom Cvetke Hojnik, Majde Kuzmič in Cvetke Poštrak ustvarjale celo šolsko leto. Tudi pričeske in make up so delo deklet SŠOM, smer frizer, ob mentorstvu Bojane Galič.



...in tako Ana. Obe v oblačilih, ki so delo dijakinj SŠOM.

Z mojstrom fotografije

Miša Vugrinec, fotografija Boris Vugrinec

Ob koncu tedna, ko si Mariborčani skupaj z vedno več turisti sredi mesta dajo duška ob druženju s prijatelji in znanci in ko mesto zaživi tudi s ponudbo tistega, kar ne vabi zgolj k nakupu, ampak k ogledu, je nekaj svojih aktov na pogled in na prodaj postavil tudi Bogo Čerin, mojster slovenske akt fotografije. Mariborčan, ki se je fotografiji zapisal pred dobrimi štirimi desetletji in je že več let med najuglednejšimi slovenskimi fotografi, od leta 1982 se ponaša tudi z nazivom mojstra umetniške fotografije, za svoja dela pa je prejel več kot 150 nagrad in diplom, je seveda z veseljem odgovoril na prenekatero vprašanje o fotografiji. Mojster fotografije je seveda pravi naslov za to.



Spet poLENTno druženje

Jasmina Cehnar, fotografije Sašo Bizjak, Igor Napast, Marko Vanovšek

Pa je spet tukaj, ne ravno dolgo, vsekakor pa vroče poLENTje. S kakšnimi 450 dogodki največji slovenski festival na prostem te dni v mestu ob Dravi skrbi, da tudi najbolj kleni zapečkarji udobje kavča zamenjajo vsaj s sprehodom po Lentovi promenadi. Vsebinsko pa festivalsko dogajanje poleg čevapčičev vse do 9. julija tudi tokrat prinaša rock, jazz in po novem še elektronski glasbeni repertoar, eksotiko plesnih etno skupin z vsega sveta, komedijo, otroško ustvarjanje v mestnem



V prijeten klepet sta se zapletla tudi pomočnik direktorja Narodnega doma Andrej Borko in Bojan Kirbiš, župan občine Starše.



4. O turistični perspektivi Maribora, Pohorja in Festivala Lent sta imela priložnost razpredati mag. Helena Cvikel, direktorica Višje strokovne šole za gostinstvo in turizem Maribor, in Bojan Gerič, vodja gostinstva in turizma v Športnem centru Pohorje.



Na plavajočem odru na Dravi je minuli teden znova donela etno glasba z vsega sveta - za ritme domače polke je, kot že velikokrat doslej, poskrbela Akademsko folklorna skupina Študent.

parku, ulično gledališče, skratka, za vsakogar nekaj. Preden se začne poletno družabno mrtvilo, ki Mariboru vsako leto zavladava po koncu tega dvotedenskega festivala, pa Festival Lent poleg priložnosti za kulturno animacijo pomeni tudi zadnje srečevališče starih prijateljev in znancev.



Predsednik Planinskega društva Maribor Matica Ivan Kosi s soprogo Urško (levo) in direktor Granita Peter Kosi s soprogo Nevenko so imeli iz VIP-šotora pri Vodnem stolpu dober razgled na drugo stran Drave, kjer Granit zida medicinsko fakulteto.

Horoskop



Oven (21. 3.-20. 4.)

V ljubezni vam ne bo jasno, kje so meje vaše svobode. Morebiti bi lahko o tem povprašali partnerja, ki ima počasi dovolj vašega muhastega vedenja. Kar vam je ušlo z vajeti, boste vendarle dobili nazaj. Drugič bodite pazljivejši, da se ne bo kaj takega ponovilo.



Lev (23. 7.-23. 8.)

Zakaj se spet postavljate v vlogo ljubezenske žrtve? Očitno se res smilite samemu sebi. V odnosu s partnerjem se boste počutili malce izgubljeno, a ne boste vedeli zakaj. Če boste neučakani, boste verjetno potegnili krajši konec. Zadeve se raje lotite v lažnjem slogu.



Strelec (23. 11.-21. 12.)

Če se boste na ljubezenskem področju znašli ob pravem času na pravem mestu, boste zares doživeli nekaj nepozabnega. V nasprotnem se boste spet počutili kot riba na suhem. Zato raje poskrbite, da boste vendarle prišli do vode. Od marsikoga pričakujete preveč.



Blik (21. 4.-20. 5.)

Sodelavec vam bo zaupal nekatere svoje velike dvome. Ugotovili boste, da res dokaj podobno razmišljata. Obetajo se vam nove možnosti za zaslužek. Le od vas je odvisno, ali jih boste izkoristili. Kadar analizirate dejanja drugih, nikar ne iščite dlake v jajcu.



Devica (24. 8.-22. 9.)

Pri delu boste z izvirnostjo navdušili sodelavce. No, brez zavistnežev spet ne bo šlo. Ker ste iznajdljivi, boste iz celotne zadeve iztržili nekaj tudi zase. Le tako naprej, saj vam gre dobro od rok. Morali boste sprejeti ključno odločitev glede novega projekta.



Kozorog (22. 12.-20. 1.)

V službi si nikar ne nakopljite na glavo dodatnih obveznosti. Kot da že dosedanjih nimate več kot dovolj! Pri denarju boste kljub težavam dosegli dobre rezultate. Kakšni bi šele bili ob normalnih pogojih! Potrebovali boste samoto in družbo.



Dvojčka (21. 5.-21. 6.)

Kar razganjalo vas bo od romantike, a hkrati se ne boste mogli izogniti občutljivim temam. Čeprav se vam bo uredničil le delček želja, boste zadovoljni. Skromnost je lepa čednost, mar ne? Nekomu se boste prikupili z izrečenimi besedami.



Tehtnica (23. 9.-23. 10.)

Na čustvenem področju vas ne bo nihče omejeval, zato se boste lahko predstavili v najlepši luči. Prislunite srcu in se ne ozirajte na govornice. Potem bo vajina zveza dobila nov smisel. Ne godrnjajte, sprejmite ljudi okoli sebe takšne, kot so v resnici.



Vodnar (21. 1.-18. 2.)

Težko boste lovili ravnotežje, saj boste polni dobrih in slabih ljubezenskih občutkov. Od partnerja pričakujete prijaznost, vi pa ste pogosto strupeni. Zakaj ste dvojni? Najbolje bo, da najprej odpravite stare zamere, preden se podate v nove dogodivščine.



Rak (22. 6.-22. 7.)

Najbolj zadovoljni bi bili, če bi vas partner pustil pri miru. Toda žal v trenutnih okoliščinah to ni mogoče. Zajel vas bo občutek, da ste zašli v slepo ulico. Na žalost se bo kmalu pokazalo, da ste imeli prav. Zamudili ste najprimernejši trenutek za ukrepanje.



Škorpiljon (24. 10.-22. 11.)

Ta teden boste pri delu naleteli na težave. Ker gre za že znane preglavice, jim boste zlahka kos. Pri denarju bo vaša iznajdljivost na preizkušnji, a če boste tako uspešni kot doslej, se nimate česa bati. Zaradi ključnega dogodka bo vaša predstava o znancu postala jasnejša.



Ribi (19. 2.-20. 3.)

Dodatne delovne obveznosti vas bodo precej izčrpale. Res ne znate ali nočete občasno reči ne? Ste že pomislili, da bi se začasno umaknili v samoto in uredili svoje misli? Potem bi precej lažje načrtovali, kako naprej. Pri denarju skušajte življenje dvigniti na višjo raven.



Zvezdni namig

Pred vami je zelo ugoden teden za študij, trgovanje, kratka potovanja, dopisovanje. Zadovoljni boste sami s sabo, z delom in zasebnim življenjem. Lepo je, da imate ob sebi nekoga, na koga se lahko vedno zanesete.

Modro vedeževanje

090 44 65 090 142 635

1,99 EUR/min z DDV

1,50 EUR/min z DDV

www.modro-vedezevanje.si

DANIJA s.p., Metlika 10c, Slov. Konjice

Večer že zvečer!

NOVI PLUS ZA NAROČNIKE TISKANEGA VEČERA



Še nimaš
svojega iPada?

Ob naročilu paketa **Večer plus** te čaka
bon za **Apple iPad 2** v vrednosti:

100 €

Plusi novega paketa Večer plus:

- **sprotni dostop do jutrišnjega Večera že danes, med nastajanjem**
- **neomejeno branje Večera v obliki za tisk (pdf), za iPad, splet ali telefon**
- **udarne SMS-novice o pomembnih dogodkih**
- **10 knjig iz Večerove e-založbe Ruslica**

Pridobi si svoj plus!

Paket Večer plus lahko naročite obstoječi in novi naročniki tiskanega Večera na spletni strani vecer.com/plus s svojo naročniško kodo. Doplačilo za paket je le 5 € mesečno. Darilo dobrodošlice, bon za iPad, boste prejeli ob vezavi naročnine za 24 mesecev. Unovčite ga lahko za nakup iPada v trgovini iSpot, Gosposka 21, Maribor. Akcija velja do konca julija 2011.

www.vecer.com/plus

eVEČER

iSpot

Sola[®]

Limonada

Provoznica Unione d.d. | Foto: Cirkus | Lukis Lab

NIČ VEČ KISLIH FAC

Dobra nova



Pridruži se:



www.pivo-union.si