

brezplačni izvod

urban



53

CITYLIFE.SI

julij-avgust 2021

poletje

MINI ONE FIRST EDITION.

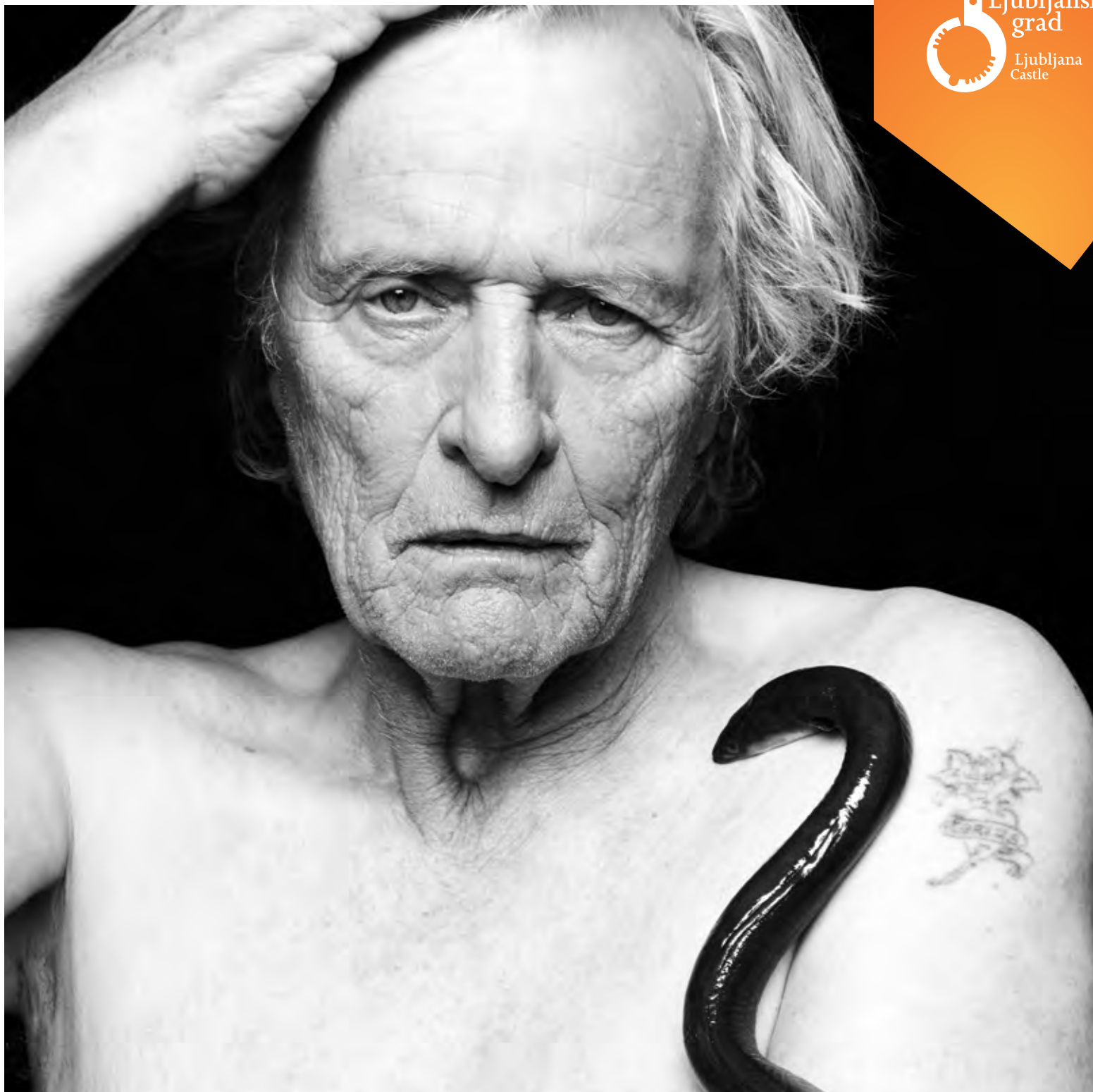
ŽE ZA 17.990 € ALI 199 €/MESEC Z
ZAVAROVANJEM IN DODATNIMI UGODNOSTMI.



AVTO AKTIV
TVOJ MINI TRGOVEC



Kombinirana poraba goriva za MINI One 3-vratni: 5,4 / 5,7 l/100 km. Emisije CO₂: 122 / 129 g/km. Emisija dušikovih oksidov (NOx): 0,0132 g/km. Trdi delci: 0,00021 g/km. Število delcev: 0,291 E11/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Vse informacije o ponudbi in pogojih nakupa na: www.MINI-TO-GO.si



ALAN GELATI: “I SHADOW”

FOTOGRAFSKA RAZSTAVA · PHOTOGRAPHIC EXHIBITION

#beauty #fashion #celebrity *

LJUBLJANSKI GRAD, 1. 7.–29. 8. 2021

Več na · More at www.ljubljanskigrad.si

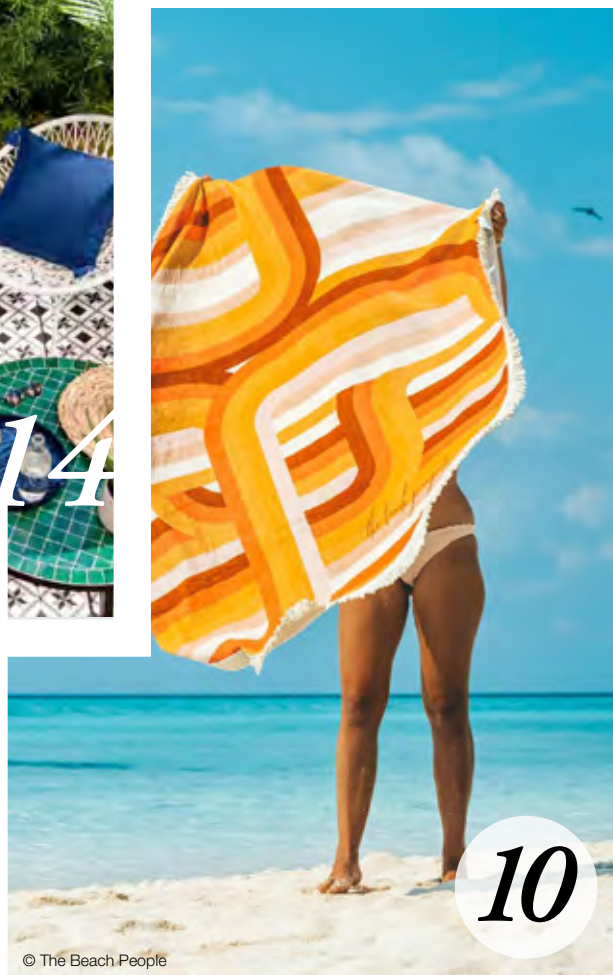
* lepota · moda · osebnosti



© Maison du Monde



© Petites Pommés



© The Beach People

»KONNICHIIWA, POLETJE!«

Nežno butanje valov, klic čričkov, občutek peska med prsti in sol na koži ... Poletje je tu! Nekateri že globoko plujemo čez poletje, spet drugi bomo na pavzo pritisnili malo kasneje. In kaj bomo počeli še eno sezono v »covid« mehurčku? Hmm ... Če lani nismo mogli navijati za svoje športnike, bomo to lahko počeli letos. Več ali manj smo že vsi usmerjeni proti Tokiu, sploh pa imamo kar nekaj **vrhunskih športnikov**, ki se znajo spogledovati z najvišjimi mesti. Kljub pandemičnim razmeram navijanje pred TV-zasloni ne bo bistveno drugačno – v zadnjih petdesetih letih je ogled **olimpijade** namreč tako ali tako prilagojen televiziji. A igre v Tokiu bodo nekoliko posebne – prvič bodo vključevale rolanje, deskanje in športno plezanje. Mladina – še posebno zdaj v teh razmerah, ko smo več ali manj doma – potrebuje zvezdnike, potrebuje drugačnost, potrebuje ideal o **svobodnem načinu življenja**, potrebuje postavljavce trendov, potrebuje sanje. Nastopi rolanja in deskanja so v času pandemije naglo naraščali, saj so se moštveni športi umaknili posameznim športom, delo na daljavo pa je marsikomu dalo več časa za nove hobije. Rolkanje, plezanje in surfanje že dolgo niso več le hobiji upornikov s svobodno voljo. Imajo mednarodne zveze, svetovna prvenstva in navijače po vsem svetu. Toda v tesno povezanih skupnostih vsakega športa že nekaj časa obstajajo tudi pomisleki, zlasti med veterani. Nekateri se bojijo, da bodo olimpijske igre spremenile edinstvene **športne kulture**. Druge skrbi, da bi lahko njihovi športi dejansko postali preveč priljubljeni, kar bi povzročilo prenatrpanost s »skateparki« ali priljubljenimi smerni plezanja na prostem. Še en nov šport – »break«, bolj znan kot »breakdancing« – bo debital na olimpijskih igrah v Parizu leta 2024, zato začnite trenirati in plesati. »Mladi imajo danes toliko možnosti za preživljanje prostega časa, da komaj čakajo, da preidejo na šport,« je dejal predsednik MOK-a, Thomas Bach. »Moramo iti naprej, šport mora iti tja, kjer so ljudje, kjer so mladi in s tem vsa organizacija.« Več pa na citylife.si.

Helena Peterlin, odgovorna urednica

04 foto meseca
Fotografska razstava
Alan Gelati: »I Shadow«

06 napovednik
62. Jazz festival Ljubljana

08 kino
Kino pod zvezdami

10 trendi
Neskončno poletje

14 interier
Piknik na terasi

16 lepota
Lepi in sijoči lasje

18 zdravje
Izboljšanje imunskega sistema

20 šport
V pričakovanju olimpijskih iger

22 tehnologija
Dobra slika in zvok za poletni vlog

23 mobilnost
Sonce na cesti

24 otroški svet
Morje, sonce in poletna zabava

25 kulinarika
Sladoledne lučke z jogurtom in sadjem

26 potovanje
Ljubljana in Pomurje

34 citylife.si
Najbolj brano na spletu

Izdajatelj:
Tehnis Media Group

Odgovorna urednica:
Helena Peterlin
E: helena.peterlin@citylife.si

Uredništvo:
E: info@citylife.si

Lektoriranje:
Nina Modrijan

Sodelavci:
Valentina Jarc, Matej Jurgele, Martina Kermavner, Manja Kovačič, Katja Kozlevčar, Tina Lagler, Eva Natlačen, Denis Pucelj, Klavdija Rupar

Marketing in oglasno trženje:
Klavdija Zrim
E: klavdija.zrim@citylife.si
M: +386 (0)41 635 575

Spletno uredništvo:
Pika Zrim, odgovorna urednica
E: pika.zrim@citylife.si

Oblikovanje in grafična priprava:
Studio Tehnis, Sebastijan Frumen

Tisk:
Salomon d.o.o., Ljubljana

Naklada:
50.000 izvodov

Distribucija:
Pošta Slovenije d.o.o.

Naslov uredništva:
Tehnis d.o.o., Linhartova 3
1000 Ljubljana, Slovenija
Direktor: Janko Zrim
T: +386 (0)1 430 60 60
E: tehnis@tehnis.si

Slika na naslovnici:
MINI, Avto Aktiv
ISSN 2463-8919

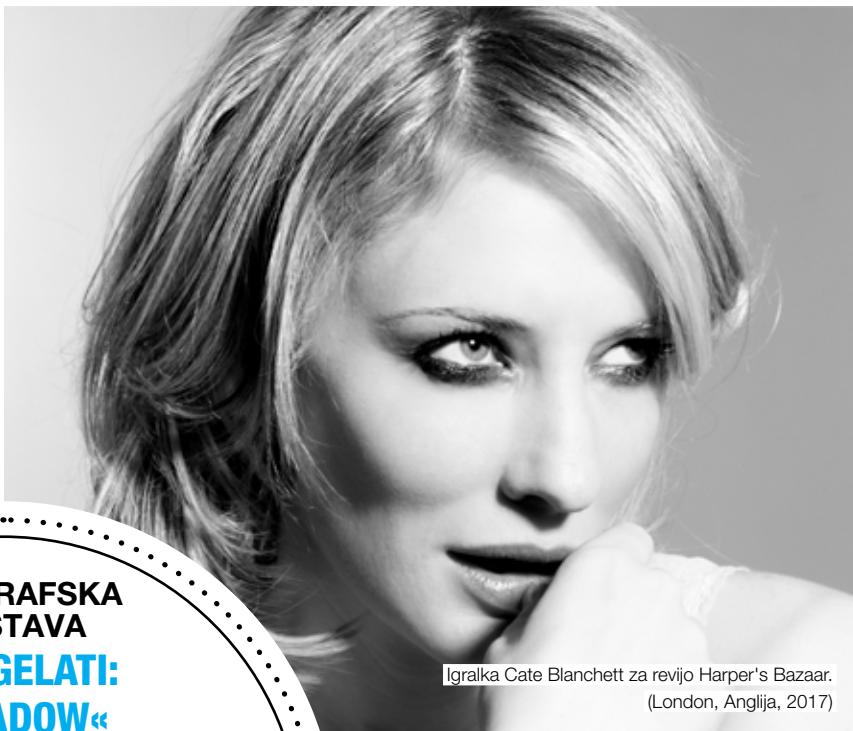
Urbano življenje - CITYLIFE je mesečni brezplačnik namenjen promociji in oglaševanju. Vse pravice pridržane. Kopiranje in ponatis vsebine sta dovoljena le s pisnim soglasjem izdajatelja in naročnika oglasne vsebine.

TEHNIS
MEDIA
GROUP

TISKANO V
SLOVENIJI



Alan Gelati – avtoportret avtorja.



Igralka Cate Blanchett za revijo Harper's Bazaar. (London, Anglija, 2017)

**FOTOGRAFSKA
RAZSTAVA**

ALAN GELATI:

»I SHADOW«

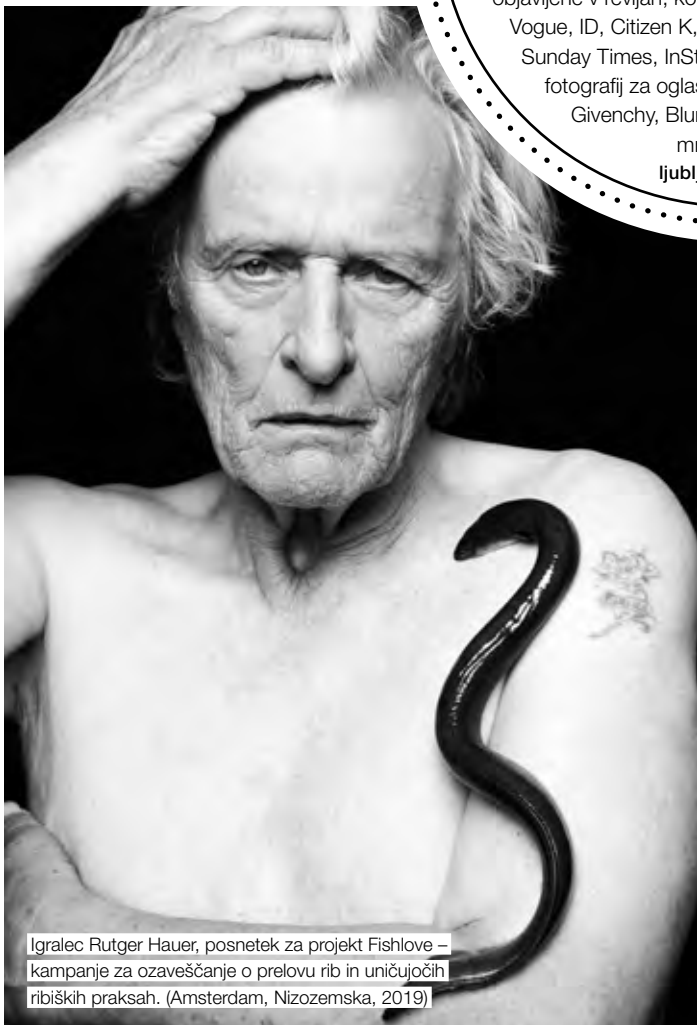
Od 1. julija do 29. avgusta

Palacij in Stanovska dvorana, Ljubljanski grad

»Sence in svetloba se s tehnologijo zajamejo v trenutku, ljudje, telesa in moda pa skozi njih postanejo prave ikone.«

Fotografije priznanega fotografa Alana Gelatija so bile objavljene v revijah, kot so Harper's Bazaar, italijanski Vogue, ID, Citizen K, Vanity Fair, Amica, Glamour, Sunday Times, InStyle. Med naročniki njegovih fotografij za oglase pa so L'Oréal, Hublot, Givenchy, Blumarine, Chopard in še mnogi drugi.

ljubljangrad.si



Igralec Rutger Hauer, posnetek za projekt Fishlove – kampanje za ozaveščanje o prelovu rib in uničujočih ribiških praksah. (Amsterdam, Nizozemska, 2019)



Voznik formule 1 Lewis Hamilton za revijo Sportweek. (Milano, Italija, 2019)

30. SOF

SLOVENSKI OGLAŠEVALSKI FESTIVAL

SOODGOVORNOST ZA PRIHODNOST

9. – 10. SEPTEMBER 2021
LJUBLJANA, LISTOSTROJ

www.sof.si



© Andreas Terlaak

od **28.** do 31. julija
**62. JAZZ FESTIVAL
 LJUBLJANA**
 Cankarjev dom, Ljubljana

Na nas čaka kar 25 koncertov glasbenikov iz trinajstih držav, organizatorji pa še posebej z veseljem izpostavljajo nastop Avishajja Cohena in pester nabor domačih jazz ustvarjalcev.
ljubljanajazz.si

VEČ
 DOGODKOV
 NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



od **9.** julija do 7. avgusta
POLETNA ANIMATEKA

Različna prizorišča po Ljubljani

V kar osmih večerih se bodo zvrstili celovečerci in programi kratkih animiranih filmov – med njimi tako arhivski kot tudi sodobni animirani filmi.
animateka.si



do **28.** avgusta
IMAGO SLOVENIAE

Različna prizorišča v stari Ljubljani

Berlinski pihalni oktet, Aleja Sniva in Kvartet Chagall so le nekateri od izbranih izvajalcev, ki bodo ljubljanske ulice razgrelji s koncerti klasične in etno glasbe, jazza, posebej pa velja izpostaviti tudi koncert ob 100. obletnici mojstra tanga, Astorja Piazzolle.
imagosloveniae.net

**NARAVA
 BI IZBRALA
 ZELENO**




BUTAN PLIN

PRVA IN EDINA jeklenka v Sloveniji polnjena z BIOpropanom*

www.butanplin.si

*Zelena jeklenka je polnjena z utekočinjenim naftnim plinom (UNP) in 20% biopropana.

080 2005

4. septembra

RED BULL GONI PONY

Vršič, Kranjska gora

Vzpon na najvišji slovenski prelaz ali potovanje v preteklost? Skupaj praznujmo pravi retro praznik, na katerem se lahko na legendarnih kolesih pony poženemo vse do vrha Vršiča. Prijava je obvezna. redbull.com/si



© Samo Vidic/Red Bull Content Pool

od 9. do 10. septembra

30. SOF

Litostroj, Ljubljana

Slovenski oglaševalski festival letos praznuje jubilejno 30. obletnico. Z rdečo nitjo »soodgovornost za prihodnost« in več kot 50 priznanimi govorniki se bo v času največjih okoljskih in družbenih sprememb zadnjih desetletij posvetil raziskovanju soodgovornosti oglaševalcev, agencij in medijev pri soustvarjanju skupne prihodnosti. sof.si

MLADI LEVI

Od 20. do 29. avgusta

Mestna elektrarna v Ljubljani

Natančen program priljubljenega festivala gledališčne, glasbene in performativne umetnosti bo objavljen v prihodnjih tednih, med zvenečimi umetniškimi imeni pa organizatorji izpostavljajo Matijo Ferlina, Tanio El Khoury in Silke Huysmans in Hannesa Dereereja.

bunker.si

Do 15. septembra

POLETJE V ŠIŠKI

Kavarna Kino Šiška, Ljubljana

Na novem nizu brezplačnih večernih koncertov za poletno druženje in, kot pravijo organizatorji, za zблиževanje bodo nastopila nekatera od najbolj razburljivih novih slovenskih glasbenih imen.

kinosiska.si

Od 16. do 25. septembra

FESTIVAL MARIBOR

Različna prizorišča po Mariboru

Osrednji glasbeni gost letošnje izvedbe festivala bo priznani pianist Simon Trpčeski, ki se mu bo pridružil zvezdniški violončelist Daniel Müller-Schott.

festivalmaribor.si



SVOJA VRATA JE ODPRL BANKARIUM, MUZEJ BANČNIŠTVA SLOVENIJE

V nekdanji bančni dvorani Mestne hranilnice ljubljanske na Čopovi ulici v Ljubljani je sredi junija svoja vrata odprl Bankarium, Muzej bančništva Slovenije. Je prvi muzej, v katerem lahko vstopimo v bančni trezor, pokukamo v notranjost bankomata in na drugo stran bančnih okenc. V multimedijem uvodu se bomo sprehodili skozi pet tisoč let dolgo zgodovino bančništva, v dvestoletno bančno dediščino na Slovenskem pa nas bo popeljala predstavitev zgodovine bančnih institucij in praks pri nas. Spoznali bomo tudi nastanek prvih hranilnic in se sprehodili skozi zgodovino vse do pojava digitalnih mobilnih denarnic. Ogleдали si bomo lahko vse denarne valute, ki smo jih uporabljali v 200 letih, in spoznali ključne osebe slovenskega bančništva. Marsikoga bodo pritegnili tudi bančna okenca iz različnih obdobj, bogata zbirka hranilnikov in hranilnih knjižic ter celo notranjost bankomata. Za konec pa bomo na igriv način lahko preverili še svojo finančno pismenost.

Bankarium, Muzej bančništva Slovenije
Čopova ulica 3, Ljubljana

Odpiralni čas: od torika do nedelje (med 10. in 18. uro)

bankarium.si



© Iztok Lazar



© Iztok Lazar



© Iztok Lazar

KINO POD ZVEZDAMI

Topli in dolgi poletni večeri so kot nalašč za ogled filmskih klasik pod zvezdnatim večernim nebom. Seveda si večer pod zvezdami lahko privoščite kar na terasi ali travniku za hišo ali pa se udeležite enega izmed festivalov ali kinov pod zvezdami. Kje vse bomo lahko pod poletnim nebom gledali filme?

Besedilo: Klavdija Rupar



17. FILMSKI FESTIVAL KINO OTOK – ISOLA CINEMA

Od 25. avgusta do 29. avgusta
Izola

Mednarodni filmski festival Kino Otok – Isola Cinema, ki bi moral potekati ob začetku poletja, se letos prestavlja na konec poletja s svežim izborom filmskega in spremljevalnega programa v družbi filmarjev in s povabilom k razširjanju pogledov na film, umetnost, kulturo, družbo in življenje nasploh. Na festivalu si bomo lahko ogledali klasiko Najemnik, celovečerna igrana filma Sanremo in Oaza.

Celotni program bo objavljen v zadnjih dneh julija.

isolacinema.org

FILM POD ZVEZDAMI

Od 15. julija do 7. avgusta
Ljubljanski grad

Kot vsako leto bodo tudi letos na Ljubljanskem gradu zasijale filmske zvezde. Sodelovanje med Mestno občino Ljubljana in Javnim zavodom Ljubljanski grad ter Kinodvorom bo letos prineslo 12 predpremier in izbor nekaterih najodmevnejših filmov zadnje kinosezone, ki bodo na ogled v letnem kinu pod zvezdami. Predstava je vsak dan ob 21.30, v primeru slabega vremena pa se dogodek odpove. Letos si bomo lahko ogledali filme Palm Springs, Nažgani, Razvpita in druge.

kinodvor.org/film-pod-zvezdami

DRIVE-IN-KINO

Vsak konec tedna (petek in sobota)
Parkirišče Centra Vič, Ljubljana

V četrti sezoni Drive-in-kina Bežigrad, ki vsako poletje poteka na parkirišču Centra Vič, si bomo uspešnice lahko ogledali iz zavetja svojih jeklenih konjičkov. Letošnje poletje bodo na ogled sveže filmske projekcije, ki so se v filmsko knjigo rekordov zapisale kot najbolj gledani filmi na svetu.

Predstave so na voljo vsak petek in soboto ob 21. uri.
kino-bezigrad.si/drive-in-kino



MOTOVUNSKI FILMSKI FESTIVAL

Od 27. julija do 31. julija
Motovun, Hrvaška

Motovunski filmski festival bo kot vsako leto predstavil številne filme v različnih jezikih. Ogledali si bomo lahko tako dokumentarce kot animacije in filme. Festival bo odprl film Lovci na tartufe, ki je bil premierno prikazan na Filmskem festivalu Sundance. Najbolj znan predstavljeni film na festivalu je Oče, ki je dobil oskarja za scenarij in glavno moško vlogo. Sledili bodo še filmi Kolo sreče i fantazije, francoski film Pleasure in drugi.
motovunfilmfestival.com

VEČ
DOGODKOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

LETNI KINO MINORITI

Od 14. julija
do 23. avgusta

Avditorij Lutkovnega gledališča
Maribor

Društvo za razvoj filmske kulture, Projektor, d. o. o., in Lutkovno gledališče Maribor od leta 2017 v avditoriju Lutkovnega gledališča Maribor v juliju in avgustu organizirajo Letni kino Minoriti. Na ogled so filmi preteklega leta in predfilmi, ki predstavljajo okoliške filmske festivale. Letošnji program sestavljajo filmi, kot so Obetavna mladenka, Greta, Šarlatan, Zakaj skačem, Maškarada in drugi. Film so na ogled vsako sredo in soboto med julijem in avgustom.
letnikinominoriti.lg-mb.si/program



© Gregor Salobir

POLETNI KINO NA PROSTEM ZVEZDE POD ZVEZDAMI

Od 5. julija do 30. avgusta
Dom kulture Velenje

Vsak ponedeljek med julijem in avgustom se bo na ploščadi Doma kulture Velenje odvijal Poletni kino na prostem Zvezde pod zvezdami. Dogodek je brezplačen, na ogled pa bodo žanrsko raznolike filmske projekcije. Ogledali si boste lahko filme, kot so Fotograf, Daleč od ljudi, Poletje '85, Najboljši Sune, Nažgani in drugi.
festival-velenje.si

Ti pokliči prijatelje. Za žejo poskrbi Logist.

DOSTAVIM
SE SAM!



NAROČI LOGISTA >



Minister za zdravje opozarja:
“Uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!”

14 ZA NESKONČNO POLETJE

Na plaži, domači terasi, pikniku ali vrtni zabavi. Ni pomembno kje – pričarajmo si maksimalno lepo poletje, polno zabave, dobre družbe, udobja in igrivosti. Poletje, ki se ga bomo spominjali še dolga leta!

Besedilo: A. Bauer



Med morskimi odtenki

Pomirjujoči odtenki morskih globin na ročni poslikavi, ki posnema ribje luske, so kot nalašč za vse ljubitelje morja, poletja, plaž, piknikov, plavanja in uživanja na soncu. Mehka bombažna brisača naj bo naša letošnja spremljevalka vročih dogodivščin!
thebeachpeople.co



Za svoboden občutek poletja

Natikači Freedom Moses, izdelani iz reciklirane plastike, v katero je vbrizgan zrak, dajejo občutek, kot da bi hodili po oblakih. Ker ne drsijo, je hoja še udobnejša, čistite pa jih lahko preprosto z vodo in milom.

weeshop.eu



Fashionista

Modni navdušenci, ki imajo v predalu nabor sončnih očal za vsako priložnost, bodo z veseljem pograbili potovalni kovček za sončna očala. V zlozljivo podlogo gredo preprosto štirje pari očal, ki so ustrezno zaščiteni. Praktičen modni pripomoček je na voljo v petih barvah.
eu.priverevaux.com

Pika na i

Pobarvajmo si poletje! Za izdelke danske znamke Rice so značilni razigrani, duhoviti in barviti izdelki za dom. Prsrčen litrski termo vrč Dark Yellow z igrivim detajlom – majhno, elegantno zlato ptičko – je nujen pripomoček za naslednje kosilo, večerjo ali piknik!

smileconceptstore.si



VEČ
TRENDOV
NA
CITYLIFE.SI



Vonj po potovanju

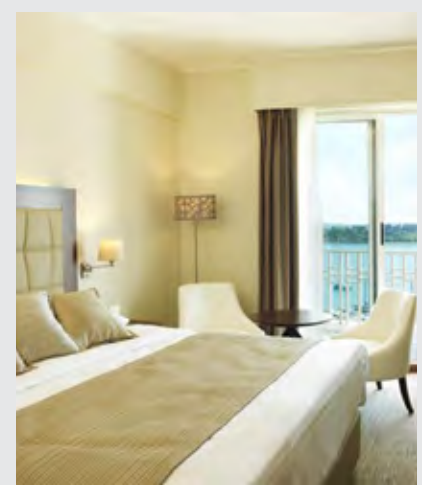
Da ne bo občutek ujetosti med epidemijo še večji, lahko že zdaj sanjamo o potovanjih po epidemiji. Takrat bo obvezen kos prtljage tudi potovalni adapter. Priročen in trpežen adapter Flight 001 4 v 1 združuje štiri vtičnice, ki olajšajo potovanje v kar 150 držav. [amazon.com](https://www.amazon.com)



Odkrijmo najlepše kotičke Slovenije in Hrvaške

SXP1 je prava oaza adrenalinskih doživetij, wellness tretmajev, turističnih destinacij, kulinarčnih razvajanj in še mnogo drugega. Za nas in naše najdražje je na voljo več kot 3.000 nepozabnih doživetij tako v Sloveniji kot na Hrvaškem. Široka ponudba spletnega portala SXP1 ponuja le najboljša gurmanska in vinska raziskovanja, izbrane turistične namestitve, vrhunska razvajanja v wellness in SPA centrih ter nepozabno zabavo in adrenalin. Vsakomur ponuja obilo možnosti, da uresniči svoje skrite želje in izzive. Zakaj se ne bi odpravili na divjo vožnjo s ferrarijem po pistah v Italiji, razvajali svoje brbončice v restavraciji Vila Podvin, okronani z Michelinovo zvezdico, se prepustili razvajanju v Rimskih termah ali si odpočili v LifeClass Grand hotelu Portorož. Uresničimo svoje sanje in izkoristimo promocijsko akcijo pri izbiri nepozabnega poletnega doživetja SXP1 zase in za svoje najdražje!

Več na www.sxp1.eu



Neža, 36 let
Vodja izmene
RASTE Z NABIRANJEM ZNANJA

VSI ZMAGUJEMO, KO SODELUJEMO

Bernarda, 61 let
Kontrolorka kakovosti
ZRELO ODREAGIRA V VSAKI SITUACIJI



MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.

sodelovalnica.si

PRISTOR

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADREVENENKE POŠIŠNOSTI



Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Igrivi pogrinjki

Piknik na domači terasi, plaži ali v mestnem parku ... Naj bo letošnje poletje igriv in zabaven z ljubkimi krožniki, kozarci in skledami Rice. ricebyrice.com



V senci

Na pikniku, vrtni zabavi, taborjenju ali plaži nikar ne pozabimo na senčnik in zaščito pred soncem. In seveda na still! ricebyrice.com



Navihano poletje

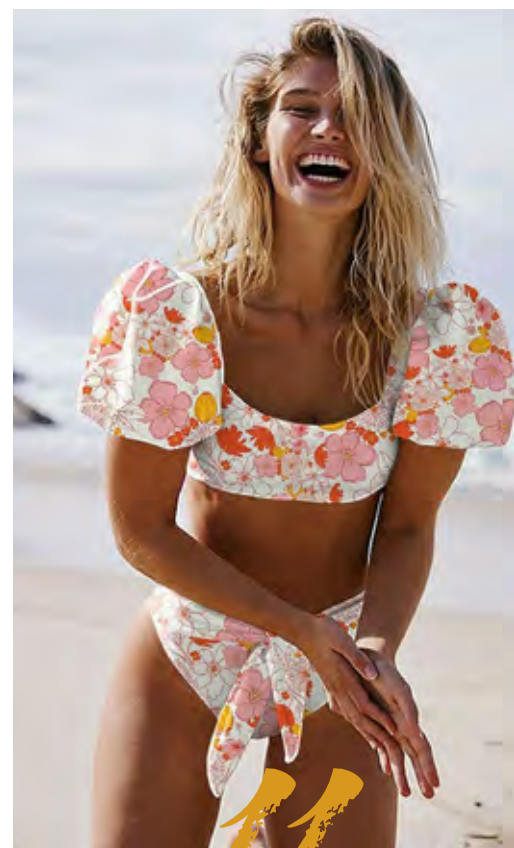
To poletje bomo malčke po kopanju odeli v igrivo trajnostno kolekcijo oblačil in dodatkov modnega giganta H & M v roza, turkiznih, oranžnih in črnih tonih. Vsa oblačila so iz recikliranega in organskega bombaža ter recikliranega poliestra. hm.com



VEČ
TRENDOV
NA
CITYLIFE.SI

Udobje na vodi

Kdo je ne bi imel? Napihljiva blazina Tropical Bali Cabana je priročna, saj nudi senco in ultimativno razvajanje, zaradi ergonomskega oblikovanja pa tudi maksimalno udobje na vodi. funboy.com



Odtis v pesku

Naj bo letošnji skok v morje v stilu. Retro model kopalk z visokim pasom in napihnjениmi rokavi je na voljo v številnih vzorcih – od cvetličnih potiskov do elegantno bele. wantmychic.com





Urbana zelena zavetja, ki jih lahko naredimo sami

Terase ali balkoni, polni rastlin, omogočajo popoln pobeg iz stresnega mestnega življenja in poletno uživanje.

V urbani džungli cvetočih in listnatih rastlin bomo hitro začutili počitniško razpoloženje. Pelargonije, ki so preproste

za nego, so odlična prva izbira za sončna in polsenčna mesta. Priljubljene so predvsem zaradi živih barv, raznolikih oblik in veselja, ki ga prinašajo njihovi cvetovi. Strokovnjaki, združeni v iniciativi

Pelargonium for Europe, so z nami delili nekaj svežih zamisli za ustvarjanje rastlinskega raja sredi mesta in pojasnili,

zakaj so pelargonije primernejše za urbana podnebja kot pa marsikatera druge rastline.

pelargoniumforeurope.com



Osterrob – nepogrešljiv tudi poleti

Nož je orodje, ki ga vsakodnevno uporabljamo v kuhinji. Je pripomoček, oblikovan na podlagi izkušenj, zbranih skozi stoletja specializirane uporabe. Izbiro noža je treba prilagoditi svojim potrebam v kuhinji, načinu priprave hrane in jedem, ki jih največ pripravljamo. Za začetek potrebujemo vsestranski nož in dodaten manjši nož za sekundarna opravila. Vse se torej začne s prvim in običajno najljubšim nožem, zato ga izberimo previdno. Za širok nabor vrhunskih japonskih nožev prebrskajmo osterrob.si, rešimo kratek kviz ali pa se oglasimo v Showroomu na Tržaški 2 v Ljubljani.

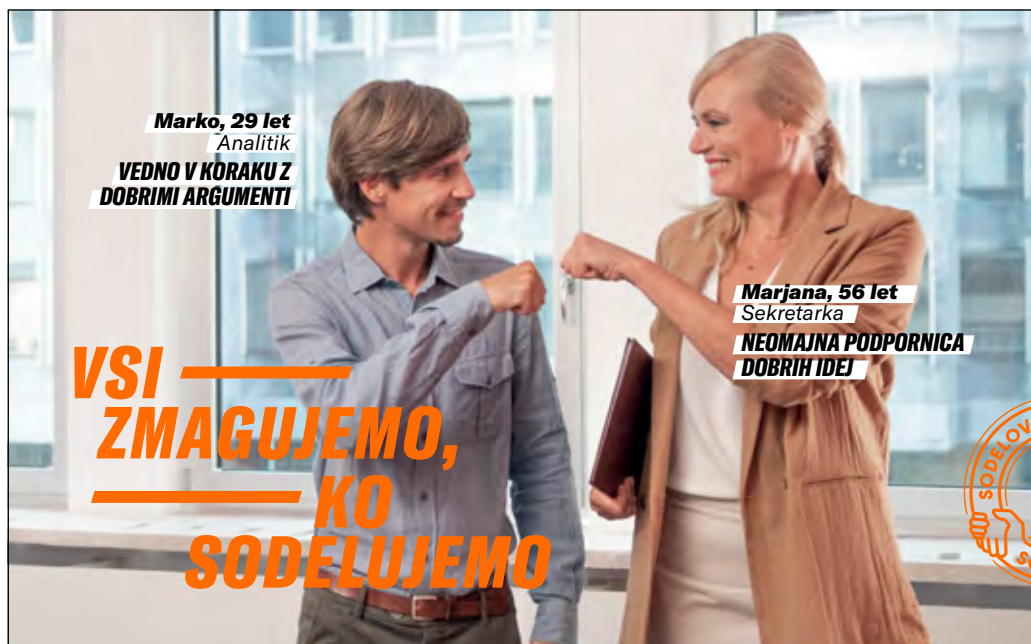


Obvezna poletna oprema

Poleti je priporočljivo, da imamo osvežitev vedno pri roki. Clima Bottle je serija bidonov (termosk) proizvajalca 24bottles, ki zadosti različnim potrebam. V njih bo pijača ostala hladna do 24 ur, topla pa do 12 ur.

Vsi bidoni so iz nerjavečega jekla, njihov prepoznavni podpis pa so inovativni potiski.

24bottles.com



MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJE
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
ZA REGIONALNI RAZVOJ

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

INTERIER

Dekorativno

Dekorativna blazina Albert Moo.
Cena: 19,80 evra.
albertandmoo.com



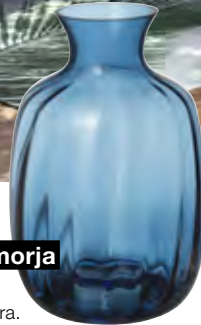
Pisano

Solarna svetilka Ikea.
Cena: 9,99 evra.
ikea.si



Modrina morja

Vaza Ikea.
Cena: 9,99 evra.
ikea.si



PIKNIK

NA TERASI

VEČ
TRENDOV
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI

Izkoristite zeleno zaledje lastnega doma in si ob topleni večeri s prijeto družbo privoščite razvajanje na domači terasi. Pisan pogrinjek in magično vzdušje nam bodo pričarali stilsko dovršeni dodatki.

Pripravila: Katja Kozlevčar

Siesta

Ležalnik Maison du Monde.
Cena: 49 evrov.
masiondumonde.com



Tropsko vzdušje

Set krožnikov Maison du Monde.
Cena: 23,94 evra.
masiondumonde.com



Za cvetje

Vaza Ikea.
Cena: 3,99 evra.
ikea.si



Citrusi

Ožemalnik citrusov H & M Home.
Cena: 9,99 evra.
hm.com



Polna miza

Jedilna miza Einrichten Design.
Cena: 779 evrov.
einrichten-design.de



V zavetju

Senčnik Garden Trading.
Cena: 873,40 evra.
gardentrading.co.uk

Ob ognju

Kamin Ivyline.
Cena: 582,21 evra.
ivylinegb.co.uk



Romantično

Laterna Zara Home.
Cena: 19,99 evra.
zarahome.com



Svetloba v barvah

Lučke Ella James.
Cena: 33,77 evra.
ellajames.co.uk



Odloži tukaj

Mizica Madame Stoltz.
Cena: 241,25 evra.
madamestoltz.dk



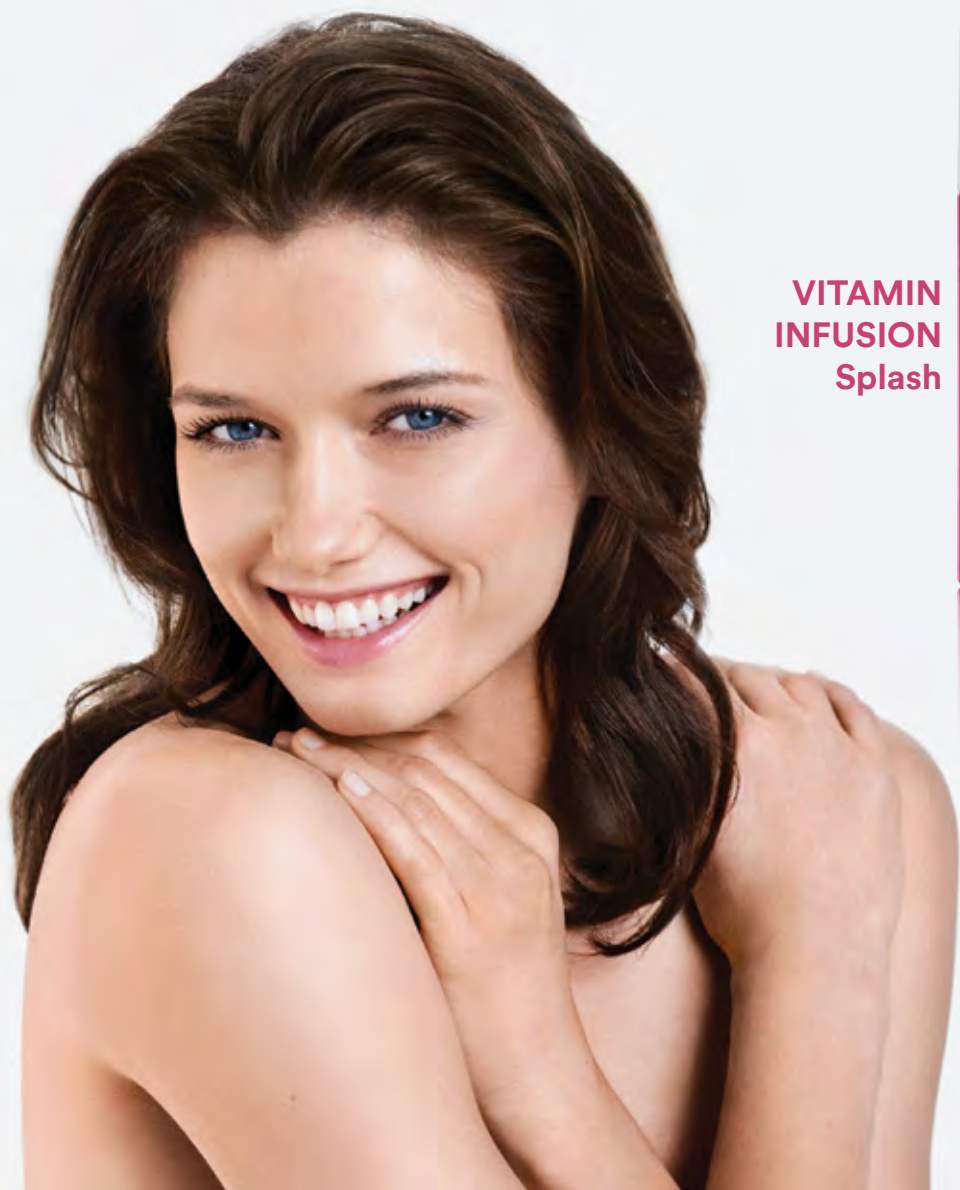
DR. GRANDEL

KOZMETIKA

2
NOVA
proizvoda
v omejeni
izdaji

VITAMIN
INFUSION
Splash

VITAMIN
INFUSION
Body



LEPOTNA INFUZIJA

*Napolnite kožo z vitamini lepote za
mladosten videz vaše kože*

**Za vse, ki si želijo enakomerno sveže, sijoče ter mladostne kože,
in ki želijo to doseči z izvirnim negovalnim konceptom,
ki uporablja naravne prednosti in moči lepotnih vitaminov.**

**PET VITAMINSKIH
STROKOVNJAKOV:**

EYE – aktivira in gladi
GEL – osvežuje in gladi
KREMA – krepi in gladi
SERUM – prečiščuje in gladi
MASKA – pomirja in gladi

Več na www.drgrandel.si

[f](#) Dr. Grandel Slovenija [@dr.grandel](#) grandevita-shop.si



1 **Tretma z botaničnim oljem**

Ne glede na naš tip las ali lasišča v svojo rutino pri negi las dodajmo botanično olje. Le-to bo z našega lasišča odstranilo odvečno maščobo, hkrati pa poskrbelo za večji volumen, lepše in ravne lase. Nanesimo ga na lase, ki jih na hitro osušimo s sušilnikom, po 20 minutah pa olje izperemo. In še nasvet: Priporočamo, da katero koli olje za lase, ki ga uporabljamo, nanesemo na mokre konice po vsakem umivanju.

2 **Uporaba izdelkov z UV-zaščito**

Navadili smo se, da s sončno kremo pridno varujemo svojo kožo, po drugi strani pa večina izmed nas pred UV-žarki pozabi zaščititi svoje lase. Na trgu je na srečo bogata izbira izdelkov za nego las, ki hkrati varujejo tudi pred močnim soncem. Uporabimo lahko posebna razpršila z UV-zaščito kot tudi razne negovalne kreme in šampone ali pa svoje lase in lasišče zavarujemo s polletnimi klobuki in rutami.

3 **Mrzla voda in naravno sušenje**

Pogosto sušenje las uničuje naše lase in jih dela bolj krhke. Višje temperature nam dopuščajo, da si lase poskusimo sušiti bolj poredko in jih namesto tega raje posušimo na naraven način. Priporočljivo je tudi izogibanje uporabi likalnika in kodralnika za lase. Po koncu umivanja splaknimo lase z mrzlo vodo, saj s tem dodatno spodbudimo rast. Mrzla voda poskrbi za boljšo vlažnost las in jih varuje pred poškodbami, ki jih povzročijo oblikovalci las in toplota.

VEČ
LEPOTNIH
TRENDOV NA
CITYLIFE.SI

4 **Hranilne maske**

Lasje nam bodo zelo hvaležni, če jih bomo razvajali z nanosom bogate vlažilne in hranilne maske. Številne vrste mask za lase lahko pripravimo kar v domači kuhinji. Maska bo imela največ učinka, če jo na laseh pustimo čez noč in jo izperemo šele naslednje jutro. Zelo suhim in poškodovanim lasem pa masko nanesimo zgolj na konice las po vsakodnevem umivanju. Dodaten namig je, da ob toplejšem vremenu las ne šamponiramo pregosto, obenem pa smo radodarni z uporabo balzama. Poleg tega kupimo še prav poseben šampon za lasišče – če imamo težave s prhljajem, izberimo takšnega, ki bo očistil lasišče, če imamo težave s preveč oljnatim lasiščem, izberimo nekaj lahkega in vlažilnega.

5 **Obisk frizerja**

Mnogo ljudi zmotno misli, da je z obiskom frizerja najbolje počakati do konca poletja. Naši lasje bodo namreč veliko bolje prenesli vplive toplejšega vremena, če bodo njihove konice zdrave. Pred začetkom poletne sezone je torej smiselna poživitev naše pričeske, tudi če gre le za odstranitev poškodovanih konic.

6 **Nova krtača za lase**

Pred poletjem je priporočljivo, da s šamponom dobro operemo svojo krtačo za lase. Morda je celo čas za nakup nove. Izberimo kakovostno krtačo, ki bo primerna za naš tip las. Raje kupimo malenkost dražjo, ki jo bomo lahko uporabljali več let. Krtača mora obvezno stimulirati naše lasišče in naravna olja z lasišča prenesti čez celotno dolžino las.

7 **Ne pozabimo na prehranska dopolnila**

Če si želimo imeti močnejše in daljše lase ter preprečiti izpadanje las, potem je pametno, da začnemo z jemanjem prehranskih dopolnil. Poskrbimo tudi za zdravje od znotraj. Preverimo, kaj vse si želimo pri svojih laseh in poiščimo najprimernejše dopolnilo, ki nam bo poleg zdrave prehrane pomagal ohraniti lepše lase, pa naj bodo to biotin, kolagen, ceramidi ali antioksidanti.

7 ZA LEPE IN SIJOČE LASE V POLETNIH MESECIH

Komaj smo čakali na razigrane in slane lase, ki jih prinašajo sonce, morje ... In poletje. Da pa bodo naši lasje v za mnoge najlepšem delu leta ostali zdravi in voljni, jim moramo nameniti posebno nego. Pogledjmo si, kako lahko lase pripravimo, da bodo tudi ob koncu poletja videti čudoviti in sijoči.

Trdovraten prhljaj?

Oronazol® 20 mg/g zdravilni šampon

Učinkovito zavira glivice, ki so najpogostejši vzrok nastanka prhljaja!

Oronazol® zdravilni šampon, ki vsebuje učinkovino ketokonazol, se uporablja za zdravljenje in preprečevanje seboroičnega dermatitisa in prhljaja.

Oronazol® – uniči izvor prhljaja.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

KAKO ZAŠČITITI IN IZBOLJŠATI IMUNSKI SISTEM TUDI POLETI?

Imunski sistem je izrednega pomena za naše zdravje, in če zanj ne skrbimo, se to hitro pozna na našem počutju. V zadnjem letu je skrb za imunski sistem postala še malenkost pomembnejša, saj smo večino časa preživel doma. Nekateri so se začeli pogosteje gibati, drugi so začeli jemati prehranska dopolnila, spet tretji so se začeli bolj zdrava prehranjevati. A za imunski sistem je dejansko potrebno vse naštet. Kaj nam lahko pomaga pri izboljšanju imunskega sistema?

VEČ
NASVETOV
NA
CITYLIFE.SI

Spanje

Zadosten oziroma kakovosten spanec je popolnoma preprost, a izredno pomemben dejavnik, ki vpliva na naš imunski sistem. Kar pomislimo, kako utrujene se počutimo, ko smo bolni. Takrat naš imunski sistem deluje dvakratno. Če nam uspe spati vsaj osem ur na noč, potem se bomo lažje spopadali z boleznimi in slabim počutjem. Premalo spanja prav tako vpliva na več možnosti za debelost, diabetes, srčni napad in visok krvni pritisk.

Vitamin D in ostali vitamini

Vitamin D je izrednega pomena za zdravje, zato zdaj izkoristimo čas in si privoščimo ogromno sprehodov, saj bo tako manj možnosti za obolenja in ostale bolezni. Sonce poskrbi, da dobimo dovolj vitamina D, ki pa ga ima večina med nami zaradi narave dela v telesu premalo. Vsak dan si tako privoščimo vsaj 20- do 30-minutni sprehod. Ne pozabimo tudi na ostale vitamine – poletje je pravi čas za to, saj imamo na voljo obilico domačega sadja in zelenjave. Le kdo ne pozna reka: »Jabolko na dan odžene zdravnik stran.« Nekatera hrana je še posebej primerna za boljše delovanje imunskega sistema. K takšni hrani spadajo vitamin C, česen in hrana, bogata z antioksidanti, na primer pomaranče, brokoli, kivi in gozdni sadeži.

Zmanjšajmo raven stresa

Vsi se dobro zavedamo, da stres slabo vpliva na naše telo. Pa smo vedeli, da kronični stres lahko poslabša tudi imunski sistem? Vsi živimo stresno in hitro življenje, toda zavedati se moramo, da stres povzroča vnetja v imunskih celicah, zaradi česar se zmanjša zmogljivost našega telesa, da se bori proti boleznim. Če opazimo, da smo dlje časa pod stresom, je pomembno, da začnemo iskati rešitve, s katerimi poskrbimo za svoje počutje. Poiščimo zdrave načine, kako se boriti proti stresu, na primer z jogo, meditacijo, pisanjem dnevnika ali pa si poiščimo pomoč strokovnjakov.

Začnimo z jemanjem probiotikov

Probiotiki bodo poskrbeli za zdravje našega črevesja, kar pa je eden ključnih dejavnikov, ki vpliva na boljši imunski sistem. Nekateri študije so pokazale, da bakterije v črevesju pomagajo našemu imunskemu sistemu, da loči med zdravimi in nezdravimi celicami, zato je vnos probiotikov izrednega pomena. Predlagamo uživanje fermentirane hrane, kot je na primer jogurt, ali pa dnevnih prehranskih probiotičnih dopolnil.

Fizična aktivnost

Redno gibanje je ključnega pomena za dober imunski sistem. Če se ne gibljemo in večino dni sedimo, se to lahko hitro pozna tudi na našem imunskem sistemu. Že vsakodnevni sprehod nam bo pomagal do boljšega počutja in zdravja na splošno. Izberimo vadbo, ki nam ustreza, in če nismo navdušeni nad visoko intenzivno vadbo, izberimo pilates ali jogo – katero koli gibanje nam bo namreč pomagalo, da se bomo v svoji koži počutili bolje in manjkrat zboleli. Tudi plavanje ...





aminoplus[®] immun



30 vrečk



7 vrečk

Aminoplus[®] immun je prehransko dopnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



brez laktoze



brez fruktoze



brez glutena



tudi za
vegetarijance



Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Kyberg  vital

V PRIČAKOVANJU OLIMPIJSKIH IGER

32. olimpijske igre bodo z enoletnim zamikom letos končno naselile glavno mesto Japonske in poskrbele za dodatno mero adrenalina vseh navdušencev poletnih športov. V nadaljevanju je nekaj podrobnosti letošnjih iger, ki potekajo med 23. julijem in 8. avgustom.

Besedilo: Katja Kozlevčar, fotografije: Unsplah in promocijsko gradivo



Destinacija: Tokio

Verjamemo, da pravzaprav ne potrebuje posebne predstavitve, saj je glavno japonsko mesto znamenito tako zaradi svoje zgodovine kot tudi futuristične kulture. Tu se harmonično prepletajo tradicija in tehnologija, preteklost in prihodnost, resničnost in fantazija. Mesto s 14 milijoni prebivalcev je pravo mesto nasprotij, saj lahko v enem trenutku uživamo pod češnjevimi cvetovi v bližnjem parku, že trenutek kasneje pa se po ulicah, ki jih krasijo neonski napisi, prerivamo skupaj s poslovneži in dekleti Harajuku. Vsekakor priporočamo obisk mogočnih templjev, ribje tržnice, območja predela Shibuya in nešteti nenavadnih barov, v katerih nam strežejo roboti ali liki iz animejev.



O letošnjih igrah

Tokio se je za lokacijo tokratnih iger potegoval skupaj z Istanbulom in Madridom, olimpijada pa bi morala potekati lani med 24. julijem in 9. avgustom, vendar je bila zaradi pandemije prestavljena. Kljub temu so v imenu prireditve ohranili letnico 2020, potekala pa bo (večinoma za zaprtimi vrati) med 23. julijem in 8. avgustom 2021, sledile bodo paraolimpijske igre, in sicer med 24. avgustom in 5. septembrom. Prvič v zgodovini se je zgodilo, da je bila olimpijada prestavljena in ne v celoti odpovedana. Tokio je poletne olimpijske igre gostil že leta 1964, letošnje igre pa bodo predstavile tudi nekaj povsem novih tekmovalj, in sicer košarko 3 x 3 košarko, freestyle BMX, dirkališčno kolesarstvo, karate, športno plezanje, surfanje, rolkanje, ponovno pa se vračajo tudi tekmovalja v baseballu in softballu.



Maskoti

Letošnji maskoti sta popolnoma v znamenju tehnološko usmerjene japonske kulture in tako spominjata na robota. Rjojo Taniguči ju je narisal v obliki samurajske čelade, slišita pa na ime Miraitova in Someity. V imenu obeh se skriva posebna simbolika, saj je Miraitova skovanka japonskih besed za prihodnost in večnost, medtem ko Someity prihaja iz poimenovanja za češnjevi cvet in apelira na angleški izraz »so mighty«. Njun značaj naj bi posebej pregovor, ki pravi, da se človek uči iz starih stvari in pridobiva novo znanje.

Zanimivosti

V sodelovanju s Toyoto bodo na olimpijadi različne športne rekvizite, kot so žogice in kladiva, pobirali kar humanoidni roboti.

Zlate, srebrne in bronaste medalje so izdelane iz recikliranih materialov, kot so telefoni in mali gospodinjski aparati.

Olimpijska bakla je izdelana iz aluminija, ki je ostal po katastrofi v Fukushimi leta 2011, plamen pa bo prvič iz hidrogena.

Preseneča tudi dejstvo, da so postelje v naselju tekmovalcev izdelane iz kartona, saj jih bodo po dogodku preprosto reciklirali. Vzdržijo lahko težo do 200 kilogramov, po besedah organizatorja pa so trpežnejše od lesa.

Japonska je znana po najrazličnejših avtomatih, zato bo tudi olimpijske spominke, tako kot na primer kavo, mogoče kupiti kar v avtomatih.

Prizorišča

Nacionalni stadion z 68.000 sedeži bo prizorišče otvoritvenih in zaključnih slovesnosti skupaj z atletskimi prireditvami in nogometnim finalom. Za izgradnjo stadiona so uporabili ogromne količine lesa, ki ga je arhitekt Kengo Kuma pridobil iz vseh 47 japonskih prefektur. Enako kot preostali največji prizorišči, Tokio Metropolitan Gymnasium in Yoyogi National Stadium, je tudi ta stadion prebujen in obnoven iz iger leta 1964. Prej omenjena stadiona pa bosta gostila namizni tenis, rokomet, badminton in rugby za invalidske vozičke.

Tokio v številkah

17 dni
206 nacionalnosti
339 dogodkov
33 športov
50 disciplin
več kot 11.200 atletov
42 prizorišč
70.000 prostovoljcev
54 slovenskih športnikov



DOBRA SLIKA IN ZVOK ZA POLETNI VLOG

Poletni dnevi v sončni naravi so za marsikoga še kako dragoceni, zato je prav, da jih ovekovečimo v videu. Tu je nekaj osnovnih pripomočkov, da bosta slika in zvok popolna za naš poletni vlog.

Besedilo: Tina Lagler



VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Idealen fotoaparat za vloganje ZV-1

Sonyjev kompaktni fotoaparat ZV-1 je s svojimi specifikacijami nadvse primeren za vloganje. Odlikujejo ga namreč nagibni LCD-zaslon, smerni mikrofoni s tremi kapsulami in vetrovni zaslonom za čist zvok z manj hrupa ter stikalo za zameglitev ozadja. Poleg tega se ponaša tudi z izjemno stabilizacijo slike, ki omogoča snemanje tekočih videoposnetkov med hojo in prehajanjem s senčne svetlobe na sončno in iz zaprtega prostora v zunanje. Cena: 819 evrov. sony.si



© Unsplash

Stabilizator za pametne telefone DJI OM 4

Če spadamo med tiste, ki bi želeli s svojim telefonom ovekovečiti prav vse življenjske trenutke, ali pa smo morda vselej v akciji, poskrbimo za dobro stabiliziran video. DJI OM 4 je zložljiv magnetni in nadvse kompakten stabilizator, ki je s preprostimi funkcijami odlična dopolnitev za naš pametni telefon in užitek pri snemanju videov. Cena: 149 evrov. dji.com



Brezžični miniaturni mikrofoni Rode Wireless Go II

Wireless GO II je nadgradnja svojega predhodnika Wireless GO. Gre za izjemno kompakten in vsestranski dvokanalni brezžični mikrofonski sistem. Brezžični GO II se ponaša z vrsto zmogljivih funkcij, vključno z univerzalno združljivostjo s kamerami, mobilnimi napravami in računalniki, dosegom do 200 metrov in snemanjem na vozilu. Cena: od 279,99 evra. rode.com



GoPro Hero 9 Black za pustolovce

Podjetje GoPro slovi po svojih kamerah za ljubitelje adrenalina in pustolovce, zato bo njihov zadnji model GoPro Hero 9 Black kot nalašč za tiste vlogerje, ki obožujemo vse, kar je povezano s športom in akcijo v naravi. Opremljen je z odličnim senzorjem s 23,6 MP za snemanje videovsebin 5K in fotografij z 20 MP. Z novim prednjim in večjim hrbtnim zaslonom, 30 % več baterije ter tehnologijama HyperSmooth 3.0 in TimeWarp 3.0 brez dvoma prinaša še več užitka pri ustvarjanju naših najljubših pustolovskih videov. Cena: od 429,99 evra. gopro.com

GripTight PRO 2 GorillaPod za naslednjo generacijo vlogerjev

Stojala Joby GorillaPod so priljubljena po vsem svetu, saj so po svoji obliki in dizajnu nadvse prepoznavna. Podjetje je brez dvoma v koraku s časom, saj med drugim skrbi za nove generacije vlogerjev. Tako je prav za naslednjo generacijo na police postavilo novi model GripTight PRO 2, posebej namenjen (velikim) pametnim telefonom za prenos v živo in vloganje, združljiv pa je z vrsto aplikacij, kot sta Instagram zgodbe in Snapchat. Cena: od 92 evrov. joby.com



SONCE NA CESTI



Prihaja Mercedes-Benz AMG SL

Mercedes-Benz je razkril fotografije notranjosti novega športnega modela AMG SL. Notranjost spominja na razred S, saj je na armaturni plošči mogoče opaziti novo Mercedesovo zasnovano s pokončnim zaslonom (11,9 palca), sedežna razporeditev je 2 + 2 z integriranimi vzglavniki, na evropske ceste pa naj bi zapeljal še letos. Pri oblikovanju notranjosti ni bila nobena stvar prepuščena naključju – tako so med drugim na voljo usnjeno dvobarvno oblažljenje, Burmestrovi zvočniki, MBUX-sistem druge generacije in številni dodatki, ki vozilo naredijo še ekskluzivnejše.

mercedes-benz.si

VEČ
NOVOSTI
NAJDETE NA
CITYLIFE.SI



Peugeot 308 SW – nadaljevanje uspešne zgodbe

Novi 308 SW se ponaša s svojstveno obliko karoserije z vsemi elementi, ki jih pričakujejo kupci segmenta kompaktnih karavanov. S številnimi odlagalnimi mesti, prenovljenim Peugeot i-Cockpitom, modularno sedežno klopjo v 2. vrsti in veliko nakladalno prostornino je pisan na kožo tistim, ki potrebujejo veliko prostora. Opremljen je lahko tudi s sistemi za pilsamodejno vožnjo zadnje generacije, med pogonskimi sklopi pa lahko izbirate med priključnima hibridoma, tremi bencinskimi izvedenkami in dvema dizelskima.

peugeot.si

Ponovno po petdesetih letih

Po približno pol stoletja od nastanka slavnega modela dino Ferrari, proizvajalec dirkalnih avtomobilov iz Maranella, predstavlja model z osrednjim motorjem V6. Zaradi dvojnega turbinskega puhala in delne elektrifikacije pogonski sklop modela 296 GTB zmora skupno 830 KM (610 kW). 2,9-litrski motor podpira elektromotor z močjo 122 kW (167 KM), ki je nameščen med motorjem in menjalnikom. Največji navor je 740 Nm, moč pa se na zadnji kolesni par prenaša prek osemstopenjskega menjalnika z dvojno sklopko. To 296 GTB omogoča, da do 100 km/h pospeši v slabih treh sekundah, najvišja hitrost pa znaša več kot 330 km/h.

ferrari.com



Marjan, 60 let
Vodja oddelka
NAJBOLJŠI V SESTAVLJANJU
ODLIČNIH NASVETOV

Luka, 24 let
Montažer
NATRENIRAN ZA
NATANČNOST

VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE NA DELOVNEM MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST IN PRODUKTIVNOST.

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOJ

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADROKE IN ENAKE MOŽNOSTI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
EVROPSKI SOCIALNI FOND

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

MORJE, SONCE IN POLETNA ZABAVA

Sonce, galebi, valovi, pesek in morski zrak nas kličejo, da se z urbanih ulic premaknemo na plaže. Sproščeni in vsestranski kosi oblačil, prikupni sandali in sončna očala pa kopalke, brisače, morske igrače in funkcionalni pripomočki so nepogrešljive potrebnosti za najdaljše počitnice v letu.



Retro

Hladilna torba bo zagotavljala, da bodo prigrizki in pijača vedno primerno ohlajeni, pokrov torbe pa lahko uporabimo tudi kot mizo.

polarboxstyle.com



Nikoli žejni

Flaška za vodo iz silikona se nikoli ne razbije, se ne poliva in je idealna za oprijem majhnih rokic.

liewood.com



Spogledovanje

Sončna očala nenavadnih oblik bodo pritegnila sonce, še bolj pa nenavadne poglede mimoidočih.

kongessloejd.dk



Kavbojci in indijanci

Ikonični šotor tipi nam bo nudil senco za igro med opoldanskim soncem.

nobodinoz.com



Za vikend potovanje

Priročen mini kovček naj bo vedno pri roki za hitro pakiranje najnujnejših stvari.

ratatamkids.com



Kitke, čopki in lasne sponke

Dolgi ali kratki lasje – morje in sonce jih rada razkuštrata, lahko pa jih s pravimi pripomočki ukrotimo.

mimiandlula.com



Sadni zajtrk

Ni poletja brez svežega sadja in ni pravega zajtrka brez sveže iztisnjenih sadnih sokov.

zarahome.com

Samozavestni

Plavalni jopič je primeren tako za začetnike kot tudi boljše male plavalce – z njim bomo samozavestno osvojili vse plavalne tehnike.

sunnylife.com

Mehko

Nič ni bolj prijetnega, ko iz vode skočimo v objem mehke brisače ali ogrinjala.

sunnylife.com



Napihljivo

Obroč za plavanje, rokavčki in blazine so lahko zabaven in hkrati varen pripomoček, dokler še ne obvladamo plavanja.

sunnylife.com



Plavaj kot »Flipper«

Poznate delfina Flipperja? Zaplavajmo kot on s pomočjo plavutki! Te plavutke in igrače za plažo so narejene iz mešanice naravnega kavčuka in gume, ki je bila reciklirana iz ostankov za zmanjševanje okoljskega onesnaževanja.

hevea.com



Sladoleadne lučke s sadjem in jogurtom

Osvežilen in zdrav sladolead za vroče poletne dni. Sadni, čokoladni, vaniljev, mlečni, vodeni ... Sladolead je zagotovo ena najbolj priljubljenih sladice poletja. Kateri okus pa je nam najljubši? Da bomo zaužili malenkost bolj zdravo verzijo, priporočamo, da preizkusimo spodnji recept in ga pripravimo kar doma.

Sestavine:

- 2 skodelici navadnega jogurta
- 3 jedilne žlice medu ali javorjevega sirupa
- 2 skodelici sadja
- ½ skodelice ananasovega soka

Priprava:

V mešalniku ali s paličnim mešalnikom zmešamo koščke sadja in stoddstotni ananasov sok. Mešamo toliko časa, da nastane gladka zmes. Postavimo na stran. V manjši posodi zmešamo jogurt in med. V modelčke za lučke damo eno jedilno žlico sadne mešanice in jedilno žlico jogurtove mešanice ter napolnimo približno do tri četrtine – tako pustimo prostor, da se masa med strjevanjem razleze. Znotraj modelčka z nožem nežno premešamo mešanico jogurta in sadja, da dobimo učinek marmorja in se barve prelijejo med seboj. Pokrijemo s pokrovom in palčke za štiri ure ali čez noč postavimo v zamrzovalnik.



Anja, 29 let
Glavna natakarica
**NA PREIZKUSU NIKOLI
NE POGRNE**

Brane, 49 let
Vodja strežbe
**PRIJAZNOST NOSI
NA PLADNJU**

**VSI
ZMAGUJEMO,
KO
SODELUJEMO**

**MEDGENERACIJSKO
SODELOVANJE NA DELOVNEM
MESTU POMEMBNO ZVIŠUJE
ZADOVOLJSTVO, PRIPADNOST
IN PRODUKTIVNOST.**

Povežite izkušnje, poiščite nasvete in delite svoje junaške zgodbe na sodelovalnica.si.



sodelovalnica.si

PRISTOP

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADROKE IN ENAKE POMOČI

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
ZA REGIONALNI RAZVOJ

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



POČITNICE V LJUBLJANI

Najlepše mesto na svetu se bo tudi to poletje odelo v počitniško atmosfero, ki jo zaznamujejo številne prireditve na prostem, doživetja ob raziskovanju kamnitih ulic in pestra gastronomska ponudba.

Besedilo: **Katja Kozlevčar**
Fotografije: **Turizem Ljubljana / Jošt Gantar, Matevž Kostanjšek, Mankica Kranjec, Andrej Tarfila**

Mestni utrip

Ena od prednosti naše zelene prestolnice so zagotovo številne prireditve na prostem, zaradi katerih tako njeni prebivalci kot obiskovalci začutijo tisti pravi urbani utrip. Tudi letošnje poletje pri tem ni izjema, saj so v teku in pripravi številni dogodki, ki jih ne smemo izpustiti. Eden glavnih, ki že celih 69 let zaznamuje mesto, je **Festival Ljubljana**, ki se odvija vse do 8. septembra. Priporočamo tudi obisk **Jazz festivala Ljubljana**, letnega kina na Ljubljanskem gradu – **Kina pod zvezdami**, tradicionalnega festivala **Poletje v stari Ljubljani** ter gastronomske uspešnice, ki dogajanje popestri vsak sončni petek – **Odrpte kuhne**. Več dogodkov poiščimo na visitljubljana.com.





**Top
10 »skritih«
kotičkov**

1. Špica
2. Botanični vrt
3. Koseški bajer
4. Pot ob Savi
5. Fužinski grad
6. Plečnikova hiša – muzej
7. Rašica
8. Navje
9. Semeniška knjižnica
10. Križevniška ulica



Urbani oddih

Ljubljana je zaradi svoje strateške lege, pestrega dogajanja, zelene okolice in bogate kulturne ponudbe odlična izbira za krajši oddih. Da bi občudovali bogato arhitekturno dediščino, okušali kulinarčne specialitete ali raziskovali alternativno kulturo, ne potrebujemo letalske karte. Ljubljana je svet v malem, kar potrjujejo tudi **paketi doživetij**, ki so jih v sodelovanju s hotelirji pripravili v javnem zavodu **Turizem Ljubljana**. Gre za **tematsko oblikovane pakete**, ki so namenjeni predvsem domačim gostom – tako za družine kot tudi za pare, seniorje in VIP-goste. Izbiramo lahko med **šestimi različnimi oddihi**, ki jih spremljajo **kulturna ponudba, zabavne dogodivščine, sprostitve in SPA razvajanje ter raziskovanje najlepših kotičkov mesta**.

Ljubljanska doživetja

Obisk prestolnice si lahko popestrimo tudi z edinstvenimi doživetji, s katerimi bodo predvsem družine mesto spoznale na nekoliko drugačen način. Naj nas mimo največjih znamenitosti v Ljubljani popelje **električni vlakec** – oglejmo si svet mineralov, žuželk, plazilcev in okostje mamuta v **Prirodoslovnem muzeju Slovenije**, obiščimo **živalski vrt** in se podajmo na zabavno dogodivščino v **Hišo iluzij**. Izberimo enega od treh paketov in se odločimo za pustolovsko odkrivanje glavnega mesta.

Zelena prestolnica

Umaknimo se od razbeljenega asfalta v zelene oaze mesta, ki nikoli niso daleč stran. Ljubljana ponuja



Številne aktivnosti v naravi – po središču mesta se lahko spustimo s **supom ali kajakom**, zapeljemo po **230-kilometrskih urejenih kolesarskih poteh** ali se na raziskovanje uličic odpravimo peš. Na spletni strani **visitljubljana.com** so pripravili številne predloge za oddih v naravi, zbrali so **pohodne in kolesarske poti** v Ljubljani in okolici ter **seznam adrenalinskih športov**, svetujejo pa tudi obisk **Ljubljanskega barja** ter številnih **mestnih parkov**, ki ponujajo umik pred urbanim vrvežem.

Gurmanska izkušnja

Ljubljana je v zadnjih letih zaradi vse bogatejše kulinarčne ponudbe pod drobnogledom **svetovnih gurmanov**, ki so jo uvrstili na seznam številnih gastronomskih vodnikov. Za to je zaslužna predvsem raznolika ponudba, ki vključuje tako domačo kuhinjo kot tudi visoko kulinariko, kakovostno ulično hrano in edinstveno izkušnjo nakupovanja na osrednji **ljubljski tržnici**. Uporaba lokalnih sestavin in sodobni način priprave sta gotovo prednosti, zaradi katerih je gurmanska izkušnja v Ljubljani nepozabna. Poleg obveznega obiska **Odprte kuhne** priporočamo še doživetje mestnega utripa iz ene od številnih kavarn ob nabrežju Ljubljanice, razvajanje vseh čutov v edini **ljubljski restavraciji z Michelinovo zvezdico – Ateljeju** ter okušanje slastnih slovenskih vin v kateri od priljubljenih vinotek.

Številne ugodnosti

Turistična kartica Ljubljane nikakor ni namenjena samo tujim gostom, je namreč odlična izbira, ko si želimo bolje spoznati prestolnico. Na voljo je za 24, 48 ali 72 ur, vključuje pa številne ugodnosti, med katerimi so brezplačen prevoz z mestnimi avtobusi, brezplačen vodeni ogled mesta, brezplačen obisk več kot 20 znamenitosti, dostop do brezžičnega interneta, brezplačna vožnja z ladjico in tirno vzpenjačo ter še veliko več.

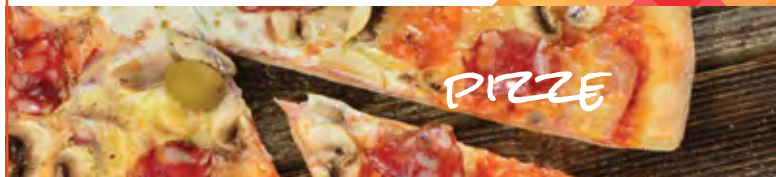
Spominki

Turizem Ljubljana je v zadnjih letih razvil prepoznavne, estetske, kakovostne in uporabne kolekcije spominkov, ki pomembno sooblikujejo podobo privlačnega in sodobnega mesta z živahnim turističnim utripom. Navdih za **linijo Makalonca** so bile grafike oziroma **risbe Plečnika v knjigi Makalonca**. Kolekcije so sestavljene iz gospodinjstskih izdelkov ter pisarniških in osebnih predmetov, kot so nakupovalne in potovalne vrečke ter usnjene torbe. Najprepoznavnejši je zagotovo **zmajček Ljubo**, ki v prikupni podobi krasi majice, skodelice, vrečke in plišaste igrače. Ljubljana je trajnostno usmerjena, zato so tudi **spominki Turizma Ljubljana v okolju prijazni embalaži** ali brez nje.



**TOP DOSTAVA
HRANE V LJUBLJANI**

**NAROČANJE
030 611 633**



Legendarni žar v Ljubljani



Cesta na Rožnik 18
1000 Ljubljana
t +386 (0)1 251 34 46
www.gostilna-cad.si



**Vemo.
Dobro jemo.
Zato žarimo.**

NOVO

**Leskovački
čevapčiči**





OBIŠČIMO POMURJE PO POTEH ZANIMIVOSTI IN TRADICIJE

© Sergej Kapovski

Doživimo odprto, toplo in s prepoznavnim, preprostim značajem oblikovano panonsko dušo. V narečno-kulturno izjemno pestri pokrajini v Sloveniji nam bodo še najbolj zlezli pod kožo na številnih dogodkih in festivalih, z živo kulturno dediščino in pristinimi tradicionalnimi kulinaričnimi posebnostmi.



Pustolovščina za vsakim ovinkom ... Od prostranih zelenih nižin ter rek in potokov ravninskega sveta do vinorodnih in pogozdenih hribov Radgonskih gor, Goričkega in Prlekije – Pomurje je vedno idealna destinacija za vse, ki nas navduhujeja športno in pustolovsko potepanje ali oddih v stiku s pristno naravo. Odkrijmo tradicionalne kmečke obrti, bogato zgodovino in kulturno in narečno izjemno pestre pokrajine na skrajnem severovzhodu Slovenije.

Okusimo domače

Dobrodošli med domačini, ki nas pričakujejo z odprtimi rokami in polnimi mizami. Razvajamo svoje brbončice s tradicionalno kuhinjo, ki temelji na receptih naših babic, in se okrepčajmo z vrhunsko žlahtno kapljico. Postanimo del meščanske tradicije ali doživimo življenje na pisanem pomurskem podeželju v vsej njegovi polnosti v pomurski zidanici, zemljanki na kmetiji ali eko kmetiji.

Kjer se atrakcija sreča s tradicijo ...

Z avtomobilom, motorjem, peš, s kolesom, balonom, športnim letalom ali na konju Pomurje ponuja nešteto možnosti, da odvržemo skrbi, pozabimo na obveznosti



© Luka Ploj

Fotografije: slovenia.info

in odidemo daleč stran od stresa, mestnega vrveža, prometa in onesnaženega zraka – tja, kjer se v objemu neokrnjene narave (atr)akcija sreča z večstoletno tradicijo.

Murska Sobota – mesto dogodkov in oddiha

Domačnost, gostoljubnost in tradicija so tisto, kar v Pomurje privabi slehernega popotnika. Del tega lahko doživimo s sprehodom skozi Mursko Soboto, ki je zaradi svoje lege in vloge v regiji postala srce Pomurja. Majhno mesto, ki ga kot takšnega zaznamujejo in bogatijo izredno srčni ljudje, veliko zelenih površin in gostoljubnih koticov, ki nas ne bodo pustili ravnodušne. Mestno središče je prežeto s stavbami iz secesijske dobe in v najlepši med njimi najdemo Hranilnico prekmurskih dobrot. Butična prodajalna prekmurskih gastronomskih izdelkov združuje trgovino, okuševalnico in turistični informacijski center. Tu lahko kupimo rokodelski spominek, okušamo domače dobrote izpod rok pridnih lokalnih pridelovalcev in izvemo vse informacije o Murski Soboti z okolico. Poskrbeli bodo, da lahko za raziskovanje mesta z okolico rezerviramo izlete, doživetja, kulinarčna razvajanja in najem kolesa.

Razkrižje – križpotje, ki združuje

Pokrajina Občine Razkrižje obsega vsega 9,8 km², a združuje vse, kar obiskovalca ne pusti ravnodušnega. Kot podeželsko obmejno območje s pridobljenim bronastim znakom Slovenia Green, s turistično ponudbo Razkriški kot, ki temelji na medsosedskem sodelovanju, bogati kulturni in naravni dediščini, ohranjenih šegah, običajih in navadah, kulinarčnih posebnostih, dobrih vinih in zanimivi pokrajini, navdušujejo obiskovalce, ki si želijo pristnejšega stika z naravo. Južni del destinacije namreč odlikuje gričevnato območje, ki ga tvori omrežje razvejanih slemen in vmesnih dolin ter je posajeno



© Luka Ploj

z vinogradi in zidanicami, proti severu pa postopoma prehaja v ravnine panonske reke Mure, ki prečka destinacijo na skrajnem severu in se v naselju Gibina združi s pritokom Ščavnica (t. i. Murico). To biotsko izjemno bogato območje destinacije med Muro in Ščavnico zaznamujejo številne ogrožene rastlinske in živalske vrste ter je kot del območja Nature 2000, biosfernega območja reke Mure, pod okriljem Unesca. Gre za ekološko pomembno območje, ki je polno naravnih vrednot in kljub nenehnim vplivom ostaja precej malo okrnjeno.

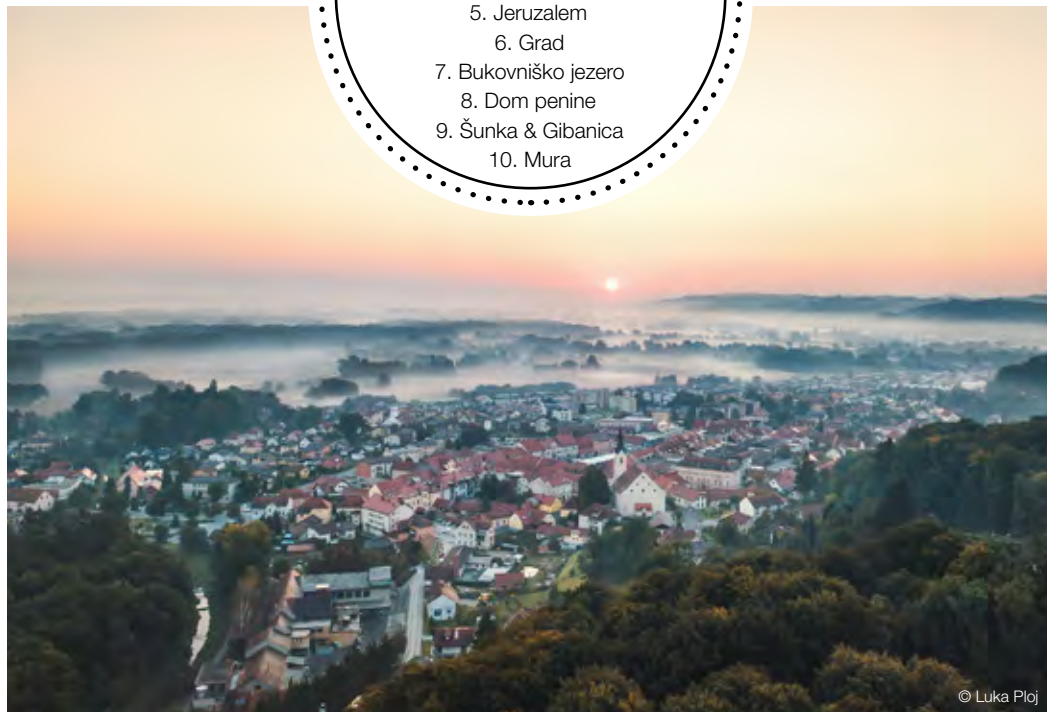
pot naravne in kulturne dediščine Razkriški kot. To je prava oaza miru, pozitivne energije in številnih zanimivosti. Pod krošnjami dreves ob biseru naravne dediščine, Ivanovem izviru, se okrepčamo in napolnimo s pozitivno energijo, saj naj bi po ljudskem izročilu njegova izvirska voda ugodno vplivala na počutje in zdravje. Pot nadaljujemo mimo drevoreda miru in spomina, zasajenega ob urejeni poti vzdolž reke Ščavnice kot simbol prijateljstva in spomina na pomembne osebnosti destinacije. Ob poti so tudi 22 energijskih točk in naravne ureditve struge reke Ščavnice. V osrčju Razkriškega kota se odpravimo 5.500 let v preteklost, kjer nas v pravi prazgodovinski vasi pričakajo domačini in nam prikažejo utrip takratnega življenja prebivalcev. Polni novih vtisov se odpravimo do sotočja rek Ščavnice in Mure, si ogledamo zbirke starodobnih dejavnosti v neposredni bližini poti, za konec svojega potepanja pa se okrepčamo z domačimi kulinarčnimi posebnostmi na lokalni eko zdravi tržnici ali podoživljajoče spočijemo v edinstveni, za bivanje povsem opremljeni zemljanki, zgodovinskem mlinu, kmečki hiši ali turistični kmetiji. Zato prijazno vabljeni na oddih v Razkriški kot!

Top 10 atrakcij

1. Expano
2. Črna voda
3. Mineralni vrelci
4. Vinarium
5. Jeruzalem
6. Grad
7. Bukovniško jezero
8. Dom penine
9. Šunka & Gibanica
10. Mura

Razkriški kot

- Vzdolž reke Ščavnice, od Ivanovega izvira do sotočja z reko Muro, v čudovitem naravnem ambientu poteka



© Luka Ploj

Ljutomer – mesto pionirstva in vinske cvetice

Nepregledne ravnice s polji, travniki, gozdovi manjših površin in večja strnjena naselja na severozahodu ter nekaj popolnoma drugega na jugozahodu – izrazito gričevnat predel z vinogradi, gozdovi in raztresenimi naselji. Vse to je občina Ljutomer. Ljutomer ali Lotmerk, kot mu pravijo domačini, se kot naselje omenja že leta 1242, trg pa je postal leta 1265. Znan je predvsem po 1. slovenskem taboru (1868), 1. slovenskih kasaških dirkah (1874), 1. slovenskih filmskih zapisih (1905), 1. samopostrežni trgovini v nekdanji Jugoslaviji in odličnem vinu.

Ljutomer je neizbrisljivo povezan s konji, saj je znan kot zibelka reje konj za kasaški šport. Avtohtona slovenska pasma konj "ljutomerski kasač" krasí Ljutomer in Prlekijo tudi v simbolnem smislu. V ljutomerskem grbu dominira podoba konja – samoroga, ki se vzpenja



© Nina Kurnik

nad pretečim zmajem. Samorog simbolizira neukrotljivo moč narave in njene lepote. Kadar se omenja mesto Ljutomer, ga hitro povežemo z Jeruzalemom, vinorodnim krajem, ki je priljubljena izletniška točka obiskovalcev z vseh celin sveta. Izjemni pogledi po slikoviti krajini se ponujajo domačinom in številnim tujim obiskovalcem priljubljene vinske ceste, ki povezuje Ljutomer z okoliškimi, s trto zasajenimi griči.

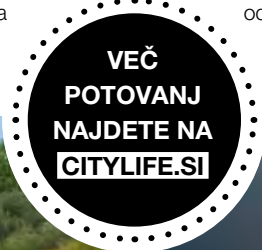
Dobrovnik – center blagodejnih učinkov in sprostitve

Občina Dobrovnik leži na območju, na katerem je bilo nekoč Panonsko morje. Obsega tri naselja, in sicer Strehovce, Žitkovce in Dobrovnik. Je na narodnostno mešanem območju, kjer v medsebojnem sožitju živijo Slovenci, Madžari in manjša romska skupnost. Na severozahodnem delu občine se razprostirajo dobrovniško-strehovske gorice, posejane z vinogradi in sadovnjaki. Nad vinogradi so obširni gozdovi s čudovitim akumulacijskim jezerom, medtem ko je na južni in zahodni strani tipična panonska nižina. Pravo

bogastvo občine sta zanimiva kulturna dediščina in narava. Skozi občino peljejo različne tematske poti (Martinova, Jakobova). Kolesarske in pohodniške poti povezujejo kraje s sosednjimi turističnimi kraji v Sloveniji in na Madžarskem. Najprepoznavnejša točka občine je Bukovniško jezero s površino osem hektarjev. Jezero obdaja gozd, ki obiskovalcem nudi prijetno senco in poleg ribolova ponuja možnosti za počitek, sprehode, kampiranje, piknike, športne aktivnosti in veliko gobarskih užžitkov. Poskrbljeno je tudi za najmanjše, in sicer v pravljličnem parku, v katerem domujejo pravljlični liki –vsak na svoji točki parka: vila Rusalka skrbi za dobro ljudi, vila Orhideja za rastlinski svet Bukovniškega jezera, škratek Blagodejnik skrbi za Vidovo kapelico, Vidov izvir in ohranjanje blagodejnih moči narave, žabec Jezernik pa za živalski svet. Nedaleč od jezera so tudi pustolovski park in energetske točke za sprostitve.

Radenci – z okusom po Radenski

Občina Radenci leži na severovzhodu Slovenije ob reki Muri in ima približno 5.200 prebivalcev, ki bivajo v 22 naseljih. Radenci so znani kot prvo bioklimatsko zdravilišče v Sloveniji. Od skromnih pionirskih začetkov zdraviliškega turizma mineva 140 let. Sodoben zdraviliški hotelski kompleks danes ponuja številne storitve vrhunskih strokovnjakov in izvedencev, ki poskrbijo za zdravje in dobro počutje. Zdravilna termalna voda v Prlekijo, slikovito in gostoljubno pokrajino med Muro in Dravo, privabi goste iz mnogih dežel. Radenci so bili kot kraj prvič omenjeni v 19. stoletju, in sicer leta 1833, ko je Karel Henn odkril izvire, in leta 1869, ko je postavil prvo polnilnico. Malo krajev na svetu se lahko pohvali z naravnimi vrelni slatine, danes širše prepoznavne pod imenom Radenska. V občini Radenci pravijo temu vrelcu "buble", saj z izvirsko mineralno vodo kar naprej spuščajo mehurčke in se ob tem brbotanju oglašajo, po domače "bublajo". Vsak naj se odloči sam, katera od legend o "bublah" je prava. Prva pravi, da "bublajo" škratje, ki s kopanjem podzemnih rogov utirajo pot zdravilni vodi. Druga pravi, da "bublajo" coprnice, ki v kotlu pod vrelci kuhajo cmoke. Tretja pa pravi, da vrelci "bublajo", ker zbirajo grom in točo. Katera od legend drži, lahko preverimo tako, da prislonimo uho na zemljo tik ob vrelcu in pozorno prisluhnemo.



© Zlatko Gnezda



Križevci – dom najhitrejšega avtohtonega ljutomerskega kasača

Ena najrodovitnejših pokrajin v Sloveniji je Mursko polje. Zanj so značilne gručaste obcestne vasi, tipične za panonski svet. Prevladujejo velike kmetije, ki so praviloma usmerjene v poljedelstvo, osrednja vas v občini pa so Križevci, ki jih krasijo park doživetij. V njem ne zmanjka izzivov za stare in mlade obiskovalce, ki lahko preizkusimo spretnosti na raznolikih orodjih. Nekateri se bomo zadovoljili s skupinskim guganjem, drugi se bomo urili v lovljenju ravnotežja in tretji uživali v prijetnem druženju. Lesena debla in pletene vrvi z bližnjim športnim parkom, gramoznico in matičnim nasadom avtohtonih drevesnih vrst Prlekije ustvarjajo primeren prostor za aktiven oddih. Med vožnjo skozi lepo urejeno vaško središče v Križevcih pri Ljutomeru nas v krožišču pozdravi umetniška skulptura kasača v naravni velikosti. Iskri konji hitrega koraka in izjemne vzdržljivosti imajo tukaj domovinsko pravico. Največje število vzrediteljev avtohtone pasme ljutomerski kasač je prav v občini Križevci pri Ljutomeru.

Veržej – prleške ravnice vas vabijo

Spada med najmanjše slovenske občine tako po obsegu kot tudi po številu prebivalcev, pa vendar le-ti radi povedo, da imajo vse, kar imajo veliki. Za to imajo kar nekaj dobrih argumentov: izjemno in neokrnjeno naravo, bogato zgodovinsko dediščino, urejeno infrastrukturo, bližino avtoceste in ne nazadnje bogastvo pridnih in prijaznih ljudi.

Veržej z okolico je danes zanimiva lokacija, ki vsakemu obiskovalcu ponuja veliko zanimivosti. Terme Banovci ponujajo sprostitev v objemu termalnih voda, CDUO (Center domače in umetnostne obrti) priložnost za seznanitev z rokodelsko dediščino in nakup kakšnega avtentičnega spominka, gozdna učna pot po mrtvicah reke Mure zanimiv in nepozaben ogled neokrnjenih habitatov redkih in zaščitenih živalskih in rastlinskih vrst, Babičev mlin na Muri in Čebelarski muzej pa edinstveno ohranjeno tehniško dediščino. K temu moramo dodati še specializirano ponudbo turističnih in ekoloških kmetij, gostinskih lokalov ter razvejano mrežo

različnih kolesarskih poti, ki vodijo skozi občino. Vse to nadgrajujejo dobre nastanitvene kapacitete, ki letno beležijo nad sto tisoč nočitev.

Gornja Radgona – dom penine in tradicije

Po sredi mejnega odseka reke Mure teče državna meja z Avstrijo in v mestu Gornja Radgona loči slovenski in avstrijski del mesta. Vsak od obeh delov dvodržavnega mesta ima svoje čare. Prebivalci obeh strani pogosto prečkajo mejo po lepo obnovljenem mostu in urejenem nabrežju. Največje zanimanje na avstrijski strani ponujajo tamkajšnje terme Bad Radkersburg in na slovenski strani sejemski utrip. Malodane vsi poznajo radgonska peneča vina, ki imajo najbogatejšo tradicijo v vsej državi. Znanje o peninah tukaj predajajo iz generacije v generacijo vse od davnega leta 1852, dobra vina in izjemne vinogradniške lege pa radgonske penine postavljajo v sam vrh travrsne pridelave in prepoznavnosti.

Bliž slikovitega jezera nedaleč stran od Gornje Radgone leži na vrhu hriba Negovski grad. Pravi lepoteč je lepo obnovljen in vreden ogleda izjemnih umetniških zbirk, razstav in prireditelj, ki jih gostitelji skrbno pripravijo za naročene in naključne obiskovalce. Posebna priložnost je doživetje srednjeveškega utripa na Negovskem gradu, za katerega vsako leto poskrbijo člani lokalnega turističnega društva.

Lendava – mesto tradicij in priložnosti

Lendava je prežeta s spomini, ki nas vežejo na zgodbe iz vsakdanjega življenja kmečkih ljudi in meščanov. Zgodovinski zapisi in predmeti iz preteklosti pojasnjujejo način življenja in ustvarjalno kulturo tukajšnjega prebivalstva. V Lendavi smo priča bogati raznovrstnosti življenjskih zgodb, zgodb o življenju

kmetov – vinogradnikov, rokodelcev, obrtnikov in bogatih meščanov. Vidnejši pečat je mestu pustila srednjeveška plemiška družina Bánffy, ki je izoblikovala bogato kulturno in duhovno središče takratne županije Zala. Hkrati se je Lendava začela razvijati tudi kot upravno središče. Po prenehanju turških vpadov so se v Lendavo začeli preseljevati Judje. Z njimi je Lendava ob koncu 19. stoletja doživela gospodarski in družbeni razcvet. Postala je središče županije Zala. Mesto je dobilo glavno sodniško pisarno, okrajno sodišče, zemljiško knjigo in notarski urad. V tem obdobju beležimo porast novogradenj, ki še danes krasijo staro mestno jedro in mu dajejo prefinjen estetski pečat. Danes je Lendava sodobno multinacionalno in multikulturno mesto. Številne znamenitosti v mesto privabljajo vedno več radovednih obiskovalcev. Med sprehodom po starem mestnem jedru si največkrat ogledajo sinagogo, gledališko in koncertno dvorano, muzej meščanstva in dežnikarstva ter se povzpnejo na lendavski grad.

Vulkanija

V Doživljajskem parku Vulkanija nas čaka zanimivo in doživeto potovanje v vulkansko podzemlje. Na poti izvemo veliko o vulkanih in njihovi moči, otipamo prave geode in se z dvigalom spustimo v magmatsko ognjišče, od koder se s podzemnim 3D-vlakom vrnemo nazaj na površje. Zraven je geološki muzej, na počitnicah pa nas krtek Oli s svojim turističnim vlakom popelje po vulkanski pokrajini.

vulkanija.si

Za kraj je značilna močna tradicija likovne umetnosti, ki se kaže v velikem številu umetnikov glede na število prebivalcev. Od tod izvira tudi nekaj znanih igralcev, pesnikov, pisateljev in akademskih likovnikov. V Lendavi že več desetletij potekata likovna kolonija odlivanja v bron in mednarodna likovna kolonija LindArt, na katerih se medsebojno povezujejo domači in tuji umetniki. V prostorih gradu danes deluje Galerija-Muzej

Lendava, ki v galerijski zbirki hrani likovno dediščino lendavskih umetnikov in umetnine, ki so nastale v okviru tradicionalnih mednarodnih likovnih kolonij. V zadnjih letih je tako Lendava postala močno likovno središče Slovenije. Poleg številnih gostujočih razstav so na lendavskem gradu vsako leto na ogled dela enega od velikanov svetovne likovne umetnosti. Med drugimi so bila doslej razstavljena tudi dela najslavnejšega umetnika 20. stoletja, Pabla Picassa.



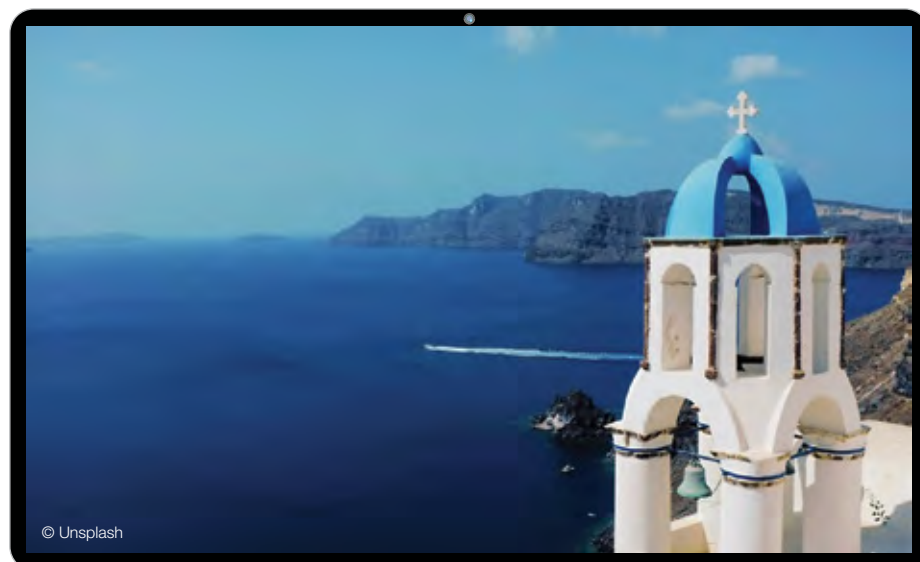
© Miran Kambič

GOURMET

**Recept –
Mediterska
skleda z lososom**

Mediterski »bowl« ali skleda s kvinojo in lososom je okusno in hitro pripravljeno kosilo ali malica.

citylife.si/gourmet/recept-mediterska-skleda-z-lososom



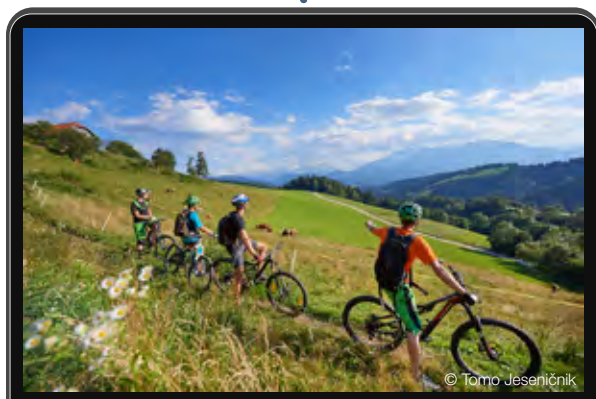
POTOVANJA

**Najlepši
grški otočki**

brez kopice turistov

V Grčiji lahko obiščemo številne otočke, ki so sicer precej manj poznani, a prav tako pravljnični in toliko bolj avtentični.

citylife.si/lifestyle/najlepši-grški-otočki-brez-kopice-turistov



ŠPORT

Najlepše kolesarske poti po Sloveniji

O tem, kako čudovita je naša dežela, čivkajo že vrabci na strehi. In v lepih dneh, ki prihajajo, jo raziščimo na dveh kolesih in se zapeljimo po najlepših kolesarskih poteh.

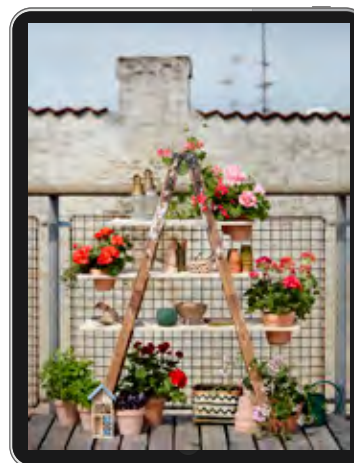
citylife.si/lifestyle/najlepše-kolesarske-poti-po-sloveniji

MODA

Modno boho poletje

Boemski ali boho stil doživlja veliko vrnitev v modni svet in tudi v svet interierja.

citylife.si/moda/modno-boho-poletje



AMBIENT

Urbana zelena zavetja

V urbani džungli cvetočih in listnatih rastlin bomo hitro začutili počitniško razpoloženje.

citylife.si/ambient/urbana-zelena-zavetja-ki-jih-lahko-naredimo-sami



BANKARIUM

Kam so šle vse pikapolonice?

Raziskujejo Bankarium, Muzej bančništva Slovenije.

Pridite in se usedite za bančno okence iz kar treh zgodovinskih obdobj, pokukajte v notranjost bankomata in preučite čisto pravi trezor. Na koncu zavijte še v trgovino s spominki in domov odnesite nov hranilnik.

Več na bankarium.si



Uresniči svoje sanje!

Select Box

Izbrana ponudba najlepših doživetij
v novi podobi in e-bonu.

Več kot 3000 biserov!

NOVI

SXPI

Promocijska akcija do

-20%

