BREZPLAČNIK

ŠTEVILKA 1 | LETNIK XXX | OKTOBER 2026

Študent

Kako profesorji preverjajo AI | Študentski protest | Kulinarični festivali
Top destinacije 2027 | Da Vincijev DNK | AI tutor

student.si
revija.student
revija_student



GOSTILNA

Guliver

Gostilna Guliver, Vilharjeva 43, Ljubljana

študentska prehrana | prehrana v restavraciji | dostava

Delovni čas: pon–pet: 9.00–21.00
sobota, nedelja in prazniki: 10.00–21.00

Naročila in dostava: 031 827 602 in 041 578 940

Prehrana Wolt

SALAMON dostava

Lačen?

Pridi na **študentski bon**
ali **naroči** na dom!

P8

P8, Plemljeva 8, Ljubljana

študentska prehrana | prehrana v restavraciji | dostava

Delovni čas: pon–ned: 10.00–21.00

Naročila in dostava: 041 815 333

Prehrana Wolt

Številka 1, letnik XXX, oktober 2026

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

Odgovorni urednik:
Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik: Matjaž Lesjak

Vsebina:
Žiga Kastelic, Špela Ferlin, Žan Sotlar, Meta Vražič, Tjaša Sušnik, Janko Šali, Maxim Dovečar, Špela Ferlin, Maša Kraljič

Oglasno trženje:
Rozalija Hartman, Karmen Pavlič

Oblikovanje in prelom:
Matjaž Lesjak

Slike: iStock, Canva

Lektoriranje: UI

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 662

Vso gradivo v reviji Študent je avtorsko zaščiteno. Reproduciranje celote ali delov brez pisnega soglasja izdajatelja je prepovedano. Vse znamke, logotipi in slike so zaščiteni in so last njihovih lastnikov oziroma organizacij. Izdajatelj in uredništvo ne odgovarjata za vsebino in resničnost oglasnih vsebin in vsebin prevzetih s strani drugih organizacij. Prispevke, ki so v reviji označeni z rubriko Predstavitev, objavljamo v sodelovanju z organizacijami.

ISSN 1408-4880

ŠTUDIJ IN KARIERA

Kako profesorji preverjajo znanje, ko lahko esej napiše AI 4
Nov projekt želi na trg dela vključiti 2500 mladih 5
Festival slovenskih univerz UNI-SI 6
Vsi bi radi delali v marketingu 7
Študenti s protestom napovedali upor proti pametnim telefonom 8
Mladi razkrili, kaj pričakujejo od službe: plača ni na vrhu 10
Koliko žepnine naj dobi študent? 11

KULTURA IN ZABAVA

Nostalgija Y2K: Zakaj se moda in glasba izpred dveh desetletij vračata na družbena omrežja? 12
Zakaj radi gledamo vsebine true crime ? 13

ZDRAVJE IN TRIP

Tudi ko je urnik poln, lahko ješ dobro 14
Številni že zjutraj naredijo napako, zaradi katere so ob 11. uri brez energije 15
Slavni kuhar razkril svoj poletni hit: testenine z rakci, pripravljene v le nekaj minutah 17
5 italijanskih kulinaričnih festivalov, ki jih morate obiskati 18
Imate dovolj kave? To so zdrave alternative 20
Je hrana s plesnijo še užitna? 21
To se zgodi, če trenirate brez obutve 22
Kam po dozo adrenalina? Ideje za nor vikend z ekipo 23
Teden v Turčiji all inclusive stane manj kot teden na hrvaški 24
To bodo najbolj priljubljene destinacije leta 2027 25

ZNANOST IN TEHNOLOGIJA

Širjenje vesolja se upočasnjuje, pravi nova raziskava 27
Pred 400 leti so jo pokopali s srpom okoli vratu 28
Gledate televizijo vsak dan? Nova raziskava je odkrila, kaj se dogaja v vaših možganih 29
Genski zapis Leonarda da Vincija bi lahko razkril, ali je genialnost dedna 30
Google več let hrani vse, kar ste iskali 33
UI kot tvoj osebni tutor: kako se učiti pametneje 34

TOP DIJAŠKA DELA

Vsebinski marketing
Gorenjska 9,00-12,00 €

Asistent
Obalno Kraška 8,61 €

Sobar/ica
Savinjska 7,73 €

Vodenje delavnic
Goriška 9,00 €

Animator/ka
Dolenjska Po dogovoru

Delo v zdravstvu
Ljubljana 7,73 €

mjob

Kako profesorji preverjajo znanje, ko lahko esej napiše AI v treh sekundah

Od izida ChatGPT-ja novembra 2022 se je vprašanje preverjanja znanja močno spremenilo. Domači esej je nekoč veljal za dober pokazatelj razumevanja snovi, danes pa ga lahko v nekaj sekundah pripravi umetna inteligenca, zato je vse težje ugotoviti, kaj je dejansko napisal študent.

Vračajo se pisni izpiti na roko

Vse več ameriških univerz se zato vrača k bolj tradicionalnim oblikam preverjanja znanja. Univerze, kot so Texas A&M, University of Florida in UC Berkeley, poročajo o povečanem povpraševanju po t. i. modrih zvezkih (blue books), namenjenih pisanju izpitov na roko.

Logika je preprosta: če študent esej napiše med izpitom v predavalnici, ne more sproti uporabljati ChatGPT-ja ali drugih AI orodij. Profesor Christopher Bae z Univerze Havaji je za Honolulu Civil Beat povedal, da številni študenti uporabo AI za samostojno opravljanje nalog razumejo kot obliko goljufanja. Profesorji pa se ob tem srečujejo z novim izzivom: vse slabšo berljivostjo rokopisa generacije, vajene tipkanja.

V ospredje prihajajo ustni izpiti

Druga rešitev so ustni izpiti. Po navedbah portala School Education Solutions države, kot je Danska, ter univerze, kot sta Cornell in NYU, širijo uporabo ustnega ocenjevanja, saj je veliko težje prepustiti odgovore umetni inteligenci, ko mora študent svoje znanje zagovarjati v živo in odgovarjati na dodatna vprašanja.

Ocenjuje se proces, ne le rezultat

Nekatere univerze spreminjajo celoten pristop k ocenjevanju. Namesto zgolj končnega izdelka ocenjujejo tudi proces nastajanja dela. Po poročanju Times Higher Education bo ena od britanskih univerz od septembra 2026 dalje od študentov zahtevala dokazovanje, kako so prišli do končnega rezultata.

Pri gradbeništvu bodo lahko uporabljali umetno inteligenco pri načrtovanju, vendar bodo morali njene predloge preveriti z lastnimi izračuni. Študenti književnosti pa bodo poleg esejev oddajali tudi osnutke oziroma zgodovino popravkov, s katerimi bodo dokazovali avtorstvo.

Profesor, ki je uvedel ustne dopolnitve k pisnim izpitom, je poročal, da se je delež najvišjih ocen povečal s 13 na več kot 45 odstotkov. Ob tem je opozoril, da to samo po sebi še ni dokaz uspešnosti novega sistema.

Koliko študentov uporablja umetno inteligenco?

Po raziskavi iz leta 2026 je 95 odstotkov študentov AI uporabilo vsaj enkrat pri šolskem delu, 94 odstotkov pa tudi pri ocenjenih nalogah. Podobne ugotovitve prinaša raziskava KPMG iz leta 2024, po kateri generativno umetno inteligenco pri študiju uporablja šest od deset kanadskih študentov.

Zanimivo je, da delež študentov, ki AI besedilo oddajo kot svoje delo, znaša približno 18 odstotkov, kar je skoraj enako deležu študentov, ki so leta 2012 med izpiti goljufali prek sporočil (17 odstotkov). To kaže, da se morda ni bistveno spremenilo število nepoštenih študentov, temveč predvsem orodje, ki jim je na voljo.

Enostavne rešitve ni

Kritiki opozarjajo, da izključno pisanje na roko lahko omeji razvoj raziskovalnih in analitičnih veščin, ki zahtevajo čas, več osnutkov in uporabo virov. Strokovnjakinja za akademsko integriteto Tricia Bertram Gallant poudarja, da univerze nimajo le naloge omogočati učenje, temveč tudi zanesljivo potrditi, da imajo diplomanti znanje in kompetence, ki jih njihove diplome obljubljajo.



Po šoli pogosto ostanejo doma: nov projekt želi na trg dela vključiti 2500 mladih

Mladi s posebnimi potrebami se po koncu šolanja pogosto znajdejo pred vprašanjem, kako naprej. Prav to vrzel med izobraževanjem in zaposlitvijo želi zapolniti evropsko sofinancirani projekt Prehod mladih +, ki naj bi do leta 2029 v aktivnosti vključil 2500 mladih do 26. leta starosti.

Po koncu šolanja mnogi ostanejo brez jasne poti

Projekt izvaja Združenje izvajalcev zaposlitvene rehabilitacije, financirata pa ga Ministrstvo za demografijo, družino in socialne zadeve ter Evropski socialni sklad plus (ESS+).

Vodja projekta Karl Destovnik opozarja, da ima Slovenija dobro urejeno izobraževanje otrok s posebnimi potrebami in razmeroma razvito področje zaposlovanja invalidov, manjka pa učinkovit prehod med obema sistemoma.

Posledica so mladi, ki po koncu šolanja ostanejo doma, postanejo neaktivni ali dolgotrajno brez-poselni. Po njegovih besedah v šolskem letu 2025/2026 v ciljno skupino projekta sodi več kot 8150 mladih, od katerih bi jih lahko letno na trg dela vstopilo med 800 in 1000.

Podpora tudi pri prvem stiku z delodajalcem

Projekt mladim ponuja strokovno podporo pri načrtovanju kariere in vključevanju v delovno okolje. Del programa predstavlja tudi praktično usposabljanje pri delodajalcih, kjer strokovni delavec pomaga pri pripravi programa, prilagoditvi delovnega mesta in spremljanju napredka.

Vključitev je brezplačna in prostovoljna, mogoča pa tudi v času šolanja.

Cilj projekta je vključiti 1500 mladih v vzhodni in 1000 v zahodni kohezijski regiji. Vsaj polovica udeležencev naj bi se nato uspešno vključila v usposabljanje pri delodajalcu ali nadaljnje izobraževanje s praktičnim delom.

Cilj je tudi sistemska rešitev

Poleg neposredne pomoči mladim želi projekt oblikovati standardizirano storitev, ki bi dolgoročno izboljšala prehod mladih s posebnimi potrebami iz šolanja v zaposlitev.

Generalna direktorica direktorata za invalide Andrejka Znoj je ob predstavitvi poudarila, da si želijo ustvariti pogoje, v katerih noben mlad človek zaradi svojih posebnih potreb ne bi ostal brez možnosti za razvoj svojih sposobnosti in samostojno življenje.

Na pomen strokovne podpore opozarja tudi predstavnica šolske svetovalne službe Nadja Domjanič Curk, ki meni, da se negotovost mladih ob zaključku šolanja bistveno zmanjša, če imajo ob sebi osebo, ki jim pomaga pri prvih korakih.

To potrjujejo tudi izkušnje udeležencev. Eden izmed mladih z avtističnimi motnjami je povedal, da mu je program pomagal bolje prepoznati svoje sposobnosti, izboljšati socialne veščine in lažje obvladovati tesnobo.

Projekt Prehod mladih + bo trajal štiri leta. Skupna vrednost sklopa 14 projektov znaša pet milijonov evrov, od tega sta dva milijona namenjena zahodni in tri milijone vzhodni kohezijski regiji.



Festival slovenskih univerz UNI-SI: tam, kjer se tvoja študijska pot začne

Razmišljaš o študiju, pa še ne veš, katera je prava smer zate? Veš, da se v Sloveniji lahko **vpišeš na osem javnih univerz**? Ti je bližje družboslovje, naravoslovje, humanistika, tehnika in tehnologija, medicina in zdravstvo, biotehnika ali umetnost? Nisi prepričan/a, kakšna je razlika? Rabiš dodatne informacije in osebni stik?

V Ljubljano, na Gospodarsko razstavišče, **15. in 16. januarja** 2027, ponovno prihaja **Festival slovenskih univerz, UNI-SI**, ki je lani privabil 10.000 obiskovalcev. Na edinem sejemsko zasnovanem dogodku se bo predstavilo osem slovenskih univerz, članic Rektorske konference Republike Slovenije (RK RS). To je priložnost, da se pobliže spoznaš s **400 študijskimi programi**, ki jih ponujajo Univerza v Ljubljani, Univerza v Mariboru, Univerza na Primorskem, Univerza v Novi Gorici, Univerza v Novem mestu, Nova univerza, Univerza Alma Mater Europea in Evro-sredozemska univerza (EMUNI). Dogodek poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar.

Poskrbljeno bo tudi za tiste, ki razmišljate o študiju na drugem koncu Slovenije, saj se bodo na enem mestu predstavili vsi trije predstavniki pisarn študentskih domov (Maribor, Ljubljana, Koper), saj nameščanje na subvencionirana ležišča poteka na nacionalni ravni. Tam bodo tudi študenti in različni zaposleni, ki bodo na voljo za nasvet iz prve roke. Z veseljem bodo odgovorili na vprašanja o vpisnih postopkih, predmetih, razlikah med univerzitetnim in visokošolskim študijem, prvo in drugo stopnjo, mednarodnih priložnostih, obštudijskem življenju in podobno. Dan bodo popestrila tudi predavanja in različne delavnice.

Vstop je prost. Za več informacij obišči spletno stran **www.festival-uni.si**, kjer te čaka celoten pregled študijskih programov. Za novosti o dogodku in študiju na posamičnih programih fakultet pa spremljaj UNI-SI na družbenih omrežjih in spoznaj trenutne ambasadorje dogodka!

Še vedno nisi prepričan/a, kateri študij je pravi zate? Preveri sedem področij UNI-SI:

1. Družboslovje

Družboslovje preučuje družbo in njen razvoj. Vključuje oblikovanje posameznika (pedagogika, vzgoja, psihologija, šport), gospodarstvo (ekonomijo, turizem, gostinstvo), upravljanje (pravo, poslovne in upravne vede), razumevanje delovanja družbe (politologija, mednarodni odnosi, sociologija) ter sporočanje o njem (komunikologija, novinarstvo, mediji).

2. Naravoslovje

Naravoslovne vede preučujejo naravo (biologija, ekologija, okolje, geografija, geologija) in pojave, v njej (fizika, kemija). Ne manjka pa seveda pregovorna osnova – matematika s statistiko.

3. Humanistika

Humanistika se ukvarja z ustvarjanjem in razumevanjem človekovega obstoja. Med programe sodijo arheologija, zgodovina, antropologija, filozofija, etika, religija, jezikoslovje, književnost, filologija, kulturne študije in pa bibliotekarstvo ter arhivistika.

4. Tehnika in tehnologija

Sem sodijo programi, povezani z oblikovanjem prostora in okolja (arhitektura, urbanizem, logistika, gradbeništvo, promet, navtika, geodezija, inženiring), upravljanjem z energijo in materiali (strojništvo, mehatronika, energetika, geologija, rudarstvo, geotehnologija, materiali, metalurgija, elektrotehnika, elektronika, tehnologija, tehnika), načinom urejanja in sporočanja informacij (računalništvo, informatika, telekomunikacije) in skrbjo za varnost (varnost, varstvoslovje, policija).

5. Medicina in zdravstvo

Področje vključuje vse, kar je povezano z zdravjem in telesom: medicino, farmacijo, zobozdravstvo, kozmetologijo, zdravstveno nego ter babištvo.

6. Biotehnika

Biotehnika združuje naravoslovje in tehnologijo. Med programe sodijo vinogradništvo, vinarstvo, lesarstvo, veterina, lovstvo, gozdarstvo, kmetijstvo, živilstvo in prehrana.

7. Umetnost

V to področje sodijo kreativna ustvarjanja vsega, kar bogati naš obstoj. To so vizualne (fotografija, oblikovanje, kiparstvo, slikarstvo, umetnost) in glasbene umetnosti v povezavi z gibom ali nastopom (glasba, ples, gledališče, film, produkcija) ter ohranjanje umetnosti za prihodnje rodove (konserviranje, restavriranje).

uni-si Festival slovenskih univerz



Vsi bi radi delali v marketingu. Zato je prvo službo vse težje dobiti.

Marketing, tržne komunikacije in odnosi z javnostmi so med najbolj priljubljenimi študijskimi smermi. Posledica je vse več diplomantov in vedno večja konkurenca za začetniška delovna mesta.

Koliko kandidatov je na trgu?

Podatki iz ZDA kažejo, da vsako leto na trg vstopi približno 25 odstotkov več diplomantov s področja digitalnega marketinga, kot je na voljo novih delovnih mest. Po podatkih portala Research.com ima skoraj 60 odstotkov diplomantov težave z zaposlitvijo v prvih šestih mesecih po zaključku študija.

Podobni trendi so vidni tudi pri sorodnih smereh. Število diplomantov poslovnih komunikacij je v zadnjem desetletju naraslo za 35 odstotkov, rast povpraševanja po kadru pa je precej počasnejša.

Največja gneča je pri začetnikih

Paradoks sodobnega marketinga je, da podjetja bolj kot kdajkoli potrebujejo digitalno prisotnost, hkrati pa je začetniških delovnih mest relativno malo.

Po ocenah portala Dextaacademy panoga ni prenasičena v celoti, je pa močno zasičena na vstopni ravni. Največ konkurence je pri nalogah, kot so upravljanje družbenih omrežij, priprava vsebin v Canvi in osnovno nastavljanje oglasov.

Dodatno je trg spremenila umetna inteligenca. Ker lahko danes skoraj vsak ustvari vsebine z AI orodji, samo poznavanje teh orodij ni več dovolj. Delodajalci iščejo predvsem kandidate, ki znajo rezultate meriti, analizirati in izboljševati.

Kaj pa Slovenija?

Primerljivih statistik za Slovenijo ni veliko, vendar so opažanja podobna. Na začetniške razpise za digitalni marketing pogosto prihaja veliko prijav, delodajalci pa vse pogosteje iščejo kombinacijo različnih znanj.

Ni več dovolj poznati le Meta Ads ali Google Ads. Prednost imajo kandidati, ki razumejo tudi analitiko, konverzije, pripravo vsebin in delo z AI orodji.

Ob tem delodajalci vse manj poudarjajo povprečno oceno na fakulteti, vse bolj pa praktične izkušnje in konkretna znanja.

Se marketing še splača študirati?

Da. Ameriški Bureau of Labor Statistics še vedno napoveduje rast zaposlovanja na področju marketinga in oglaševanja. Težava ni v pomanjkanju delovnih mest, temveč v veliki konkurenci na začetku kariere.

Zato diploma ni več dovolj. Veliko več štejejo praksa, osebni projekti in sposobnost pokazati merljive rezultate svojega dela.

Največ možnosti imajo kandidati, ki se specializirajo za določeno področje, denimo plačano oglaševanje, SEO, analitiko ali avtomatizacijo marketinga. V marketing se še vedno splača vstopiti, vendar je pot do prve zaposlitve danes zahtevnejša kot pred nekaj leti.



Študenti s protestom napovedali upor proti pametnim telefonom

Na sončno petkovo popoldne je bilo na osrednji zelenici kalifornijske univerze Berkeley nenavadno živahno. Študenti so postavili mreže za odbojko, pripravili prostor za družabne igre, razgrnili piknik odeje in na improviziranem odru iz vezanih plošč pripravili glasbene nastope. Na prvi pogled je šlo za povsem običajno študentsko druženje. Tokrat pa je veljalo posebno pravilo: telefoni naj ostanejo ob strani, poročajo lokalni mediji.

Dogodek je bil zabava brez telefonov, ki so jo pripravili študenti, povezani s pobudo Project Reboot. Namesto da bi obiskovalci večino časa fotografirali dogajanje, preverjali obvestila ali objavljali utrinke na družbenih omrežjih, so se družili v živo. Ob vhodu so lahko svoje telefone celo prostovoljno spravili v plastične vrečke in jih zapečatili.

Po zelenici so bili razobešeni ročno napisani plakati z gesli, kot sta »Najljubša aplikacija? Izbriši jo.« in »Vzemi svoj um nazaj.« Kot simboličen opomin so študenti postavili tudi kartonaste nagrobnike z logotipi različnih družbenih omrežij.

Poseben študijski projekt

Project Reboot je pobuda, ki je nastala prav na Berkeleyju in želi mladim pomagati pri premisleku o njihovih tehnoloških navadah.

Njeno izhodišče je preprosto: pametni telefoni in družbena omrežja niso več le priročna orodja, temveč stalni spremljevalci vsakdana, ki pomembno vplivajo na preživljanje prostega časa, komunikacijo in usmerjanje pozornosti.

Projekt se je začel kot enosemestrski študijski predmet, v okviru katerega so študenti skušali zmanjšati čas pred zasloni in ugotoviti, kaj se zgodi, ko del tega časa namenijo drugim dejavnostim.

Dawson Kelly, študent tretjega letnika in eden od organizatorjev dogodka, meni, da je njegova generacija odraščala v okolju, kjer je stalna povezanost z digitalnim svetom postala nekaj samoumevnega. »Zdi se mi, da je zasvojenost z zasloni skoraj postala naša rojstna pravica,« pravi.

Kelly se pri svojem raziskovalnem delu ukvarja z digitalno odvisnostjo in opozarja, da mladi potrebujejo več podpore, če želijo ponovno pridobiti nadzor nad svojim časom in pozornostjo. Po njegovem mnenju je treba razmisliti, kaj vse je bilo zaradi nenehne povezanosti izgubljeno, in preprečiti, da bi mladi postali generacija, ki jo zaznamujeta predvsem tesnoba in občutek, da morajo biti ves čas dosegljivi.

Podobne spremembe opaža tudi nevroznanstvenica in predavateljica na Berkeleyju Sahar Yousef, ki sodeluje v raziskovalnem svetu Project Reboot. Po njenih besedah se vse več mladih sprašuje, zakaj bi moralo biti nenehno brskanje po telefonu privzeto stanje njihovega vsakdana. Dogodek na kampusu zato vidi predvsem kot poskus študentov, da pokažejo, kaj jim je življenje s telefonom v središču pozornosti pravzaprav odvzelo.

Študenti pogosto nezadovoljni

Raziskava med dodiplomskimi študenti Berkeleyja kaže, da je občutek nezadovoljstva precej razširjen. Kar 78 odstotkov anketiranih je povedalo, da jih uporaba telefona ovira pri globokem razmišljanju, ustvarjalnosti in polnem ukvarjanju z idejami.

Ashlyn Torres in Izzy Newman, obe študentki tretjega letnika, sta za dogodek izvedeli prek navadnega letaka. To je bilo zanju že samo po sebi nenavadno, saj bi za podobno prireditev običajno izvedeli prek družbenih omrežij. Torres je tistega dne telefon celo pustila doma.

»Danes zjutraj je bilo drugače, ker sem lahko opazila, da je okoli mene življenje,« je povedala. »Verjetno bi se morali več pogovarjati drug z drugim in preprosto prisluhniti svetu okoli sebe, namesto da poslušamo le to, kar nam ponujajo telefoni.«



Podobno izkušnjo opisuje tudi Jonny Vasquez, študent tretjega letnika in zagovornik zmanjšanja uporabe telefonov na kampusu. Da bi dosegel študente, ki jih ne more nagovoriti prek družbenih omrežij, se je postavil na prometen del kampusa z napisom »Tekmovanje v najkrajšem času pred zaslonom«. Nekateri so šli mimo brez odziva, drugi pa so se ustavili in mu povedali, da si želijo pomoči pri zmanjšanju uporabe telefona.

Slabše mnenje o lastnem življenju

Vasquez pravi, da je po izbrisu profilov na družbenih omrežjih opazil pomembno spremembo. Manj se primerja z drugimi in je zaradi tega na splošno bolj zadovoljen s svojim življenjem.

Prav primerjanje z drugimi je eden od vidikov družbenih omrežij, ki ga želi gibanje Project Reboot postaviti pod vprašaj. Ob vsakodnevnem spremljanju skrbno izbranih fotografij, dosežkov in življenjskih trenutkov drugih lahko ljudje hitro dobijo občutek, da je njihovo življenje manj zanimivo, uspešno ali izpolnjeno.

Študenti na Berkeleyju zato ne zagovarjajo nujno popolne odpovedi tehnologiji. Njihov cilj je predvsem vzpostaviti več distance in se bolj zavestno odločati o tem, kdaj in zakaj uporabljajo telefon. Nekateri ga čez noč polnijo stran od postelje, drugi ga med druženjem popolnoma izklopijo.

Pomemben del njihovega pristopa je tudi skupnost. Če si več ljudi prizadeva za podobno spremembo, je lažje vztrajati in drug drugega spominjati, zakaj so se zanjo sploh odločili.

V ozadju pa ostaja širše vprašanje: kdo pravzaprav odloča o naši pozornosti? Po Kellyjevem mnenju imajo pri tem pomembno vlogo velika tehnološka podjetja, katerih poslovni modeli temeljijo na tem, da uporabniki na njihovih platformah preživijo čim več časa. Več pozornosti pomeni več časa na platformi, več ogledov vsebin in oglasov ter posledično več prihodkov. Zato po njegovem mnenju problem ni le v tem, da posameznik preveč uporablja telefon, temveč tudi v okolju, ki je načrtovano tako, da uporabnika čim dlje zadrži pred zaslonom.

www.mcdonalds.si

mc d9nalds

Ikoničen tudi z zatipki

Mladi razkrili, kaj pričakujejo od službe: plača ni na vrhu

Mladi ob vstopu na trg dela potrebujejo več kot le nasvete za pisanje življenjepisa. Pomembni so jim dostojni delovni pogoji, možnosti razvoja in dostop do informacij o njihovih pravicah ter tveganjih na trgu dela. Hkrati se s številnimi izzivi soočajo tudi mladinski delavci.

Na to so opozorili ob zaključku dveletnega projekta DD – dostojno delo, katerega cilj je bil opolnomočiti mladinske delavce, da bi mladim pomagali pri prepoznavanju prekarnosti in sprejemanju bolj informiranih odločitev.

»Delovna mesta izginjajo hitreje, kot nastajajo nova, mladi pa imajo vse več izzivov pri pridobivanju izkušenj in veščin, ki jih bodo potrebovali za zahtevnejša delovna mesta,« je poudarila psihologinja Eva Boštjančič.

Po njenih besedah so pričakovanja mladih povezana predvsem s finančno neodvisnostjo, smislom in blagostanjem. Dostojno delo zato ni zgolj vprašanje plače, temveč tudi kakovosti delovnega okolja in ravnovesja med delom ter zasebnim življenjem.

Kaj je najpomembnejše?

Na to vprašanje odgovarja anketa Mladi in trg dela 2026, ki jo je izvedel e-Študentski servis med 5.780 mladimi.

Najpomembnejša se jim zdi možnost napredovanja (60,5 odstotka), sledijo varnost zaposlitve (59,2 odstotka), dobri odnosi na delovnem mestu (50,4 odstotka), usklajevanje dela in zasebnega življenja (44,2 odstotka) ter možnosti učenja in razvoja (43,6 odstotka).

Plača se je z 30,4 odstotka uvrstila šele za svobodo pri načinu dela (31,9 odstotka). Pomembni so tudi delo na daljavo, zanimiva vsebina dela in fleksibilen delovni čas.

Rezultati kažejo, da mladi pri izbiri zaposlitve ne gledajo le na zaslužek, temveč tudi na varnost, odnose, razvoj in kakovost življenja.

Tudi mladinski delavci se soočajo s težavami

Mladinski delavci so pogosto med prvimi, na katere se mladi obrnejo ob težavah na delovnem mestu. Kljub temu se tudi sami srečujejo z negotovimi zaposlitvenimi pogoji, projektnim financiranjem, administrativnimi obremenitvami in omejenim vplivom na odločitve, ki oblikujejo njihovo delo.

Partnerji projekta zato pozivajo k stabilnejšemu financiranju sektorja, enostavnejšim podpornim mehanizmom in večjemu vključevanju mladinskih organizacij v načrtovanje javnih politik.

Več kot 400 mladinskih delavcev na usposabljanjih

V dveh letih je bilo izvedenih 35 usposabljanj, na katerih je sodelovalo več kot 400 mladinskih delavcev.

V Mreži MaMa poudarjajo, da njihova naloga ni nadomeščati pravnikov, inšpektorata ali sindikatov, temveč prepoznati tveganja, mladim podati osnovne informacije ter jih po potrebi usmeriti k strokovni pomoči.

Projekt je mlade nagovarjal tudi neposredno. Video vsebine so dosegle 23.530 ogledov, zabeležili so 41.230 interakcij uporabnikov, več kot 600 naročnikov pa je projekt spremljalo prek e-novic.

Projekt DD – dostojno delo je izvajal konzorcij partnerjev, ki so ga sestavljali Zavod Nefiks, Mladinska mreža MaMa, Socialna akademija, Zavod PIP in Inštitut za mladinsko politiko. Projekt je sofinancirala Evropska unija.



Koliko žepnine naj dobi študent?

Ko študent odide na fakulteto, se za starše začne novo obdobje finančnih vprašanj. Koliko denarja mu nakazati vsak teden ali mesec? Kaj naj plača sam in kaj bodo še naprej krili starši? Predvsem pa, kako ga naučiti, da denarja ne bo porabil prehitro?

Finančna svetovalka Sophoan Prak staršem svetuje, naj se pri določanju zneska ne primerjajo z drugimi družinami. Najprej naj študent spremlja svojo porabo, nato pripravi proračun in ugotovi, koliko denarja potrebuje za posamezne namene, poroča Reuters.

Najprej preverite, kam gre denar

Preden določite višino žepnine, je dobro, da študent nekaj časa beleži vse svoje izdatke: od kave in kosila do prevoza, zabave, oblačil in študijskih potrebščin.
Majhni vsakodnevni nakupi so lahko varljivi. Nekaj evrov za kavo ali spontani izhod s prijatelji se lahko do konca meseca nabere v precejšen znesek.

Tak pregled je tudi dobra priložnost za pogovor o denarju. Namesto da starši preprosto določijo znesek, se lahko s študentom dogovorijo, katere stroške bo kril sam in katere bodo še naprej pokrivali oni.

Pravilo 50/30/20 kot izhodišče

Eden od preprostih načinov za načrtovanje porabe je pravilo 50/30/20: 50 odstotkov denarja za potrebe, 30 odstotkov za želje in 20 odstotkov za varčevanje oziroma odplačevanje dolgov.

Pri študentu tega pravila seveda ni treba uporabljati dobesedno. Če so bivanje, prehrana in prevoz že plačani, bo razmerje drugačno. Pomembno je predvsem, da se mlad človek nauči razlikovati med tem, kar potrebuje, in tem, kar si želi.

Koliko denarja je dovolj?

V ZDA se kot okvirni primer omenja razpon od 50 do 200 dolarjev tedensko. Razlika je velika, saj so življenjski stroški močno odvisni od kraja bivanja in življenjskega sloga.

Za slovenske družine je zato smiselneje izhajati iz dejanskih stroškov. Pred določitvijo mesečnega zneska je dobro preveriti, kaj že plačujejo starši, na primer bivanje, prehrano, prevoz, telefon ali študijske potrebščine, ter katere stroške bo moral študent kriti sam.

Cilj ni najti »pravega« zneska, temveč takšnega, ki omogoča normalno življenje in hkrati spodbuja finančno disciplino.

Tudi študent potrebuje finančno rezervo

Pomembno je, da ves denar ni namenjen vsakodnevni porabi. Strokovnjaki priporočajo tudi oblikovanje sklada za nepričakovane stroške. Reuters kot primer navaja približno 2.000 dolarjev rezerve, vendar mora biti njen znesek vedno prilagojen posamezniku.

Bistvo je, da ima študent nekaj denarja, ki ga ne porablja za vsakodnevne nakupe, temveč ga prihrani za res nujne primere.



Nostalgija Y2K: Zakaj se moda in glasba izpred dveh desetletij vračata na družbena omrežja?

Odprite TikTok in v nekaj minutah boste naleteli na nekoga v nizko posajenih kavbojkah, z metuljčki v laseh in glasbo, ki jo je MTV vrtel pred dvema desetletjema. Algoritem ni zmeden. Y2K estetika se je vrnila in trenutno velja za enega najmočnejših spletnih trendov.

Ne gre le za en modni trend

Y2K ni zgolj vrnitev posameznih kosov oblačil, temveč širši kulturni val, ki zajema modo, glasbo in spletno kulturo.

Konec leta 2025 in v začetku leta 2026 se je razširil trend »2026 je novi 2016«, pri katerem uporabniki obujajo modo, glasbo in spletne trende izpred desetih let. Hkrati se je okrepila tudi nostalgija po zgodnjih 2000-ih.

Modni analitiki opažajo, da nizko posajene kavbojke, kratke majice, mini krila in platforme znova osvajajo Instagram in TikTok, vendar v nekoliko bolj umirjeni in vsakdanji različici kot pred dvajsetimi leti.

Zakaj ravno zdaj?

Moda se že desetletja giblje v ciklih, pri čemer se trendi pogosto vračajo po približno dveh desetletjih.

Nova generacija jih odkrije kot nekaj svežega, starejša pa jih prepoznava iz mladosti.

Tokrat pa ne gre le za modo. Nostalgija je povezana tudi s hrepenenjem po obdobju pred pandemijo covida-19 in pred razmahom generativne umetne inteligence. Mnogim se zdi, da je bil internet takrat bolj preprost, manj filtriran in bolj povezan z resničnim življenjem.

Kaj se vrača?

Med najbolj prepoznavnimi Y2K trendi so nizko posajene kavbojke, kratke majice, mini krila, platforme, mini torbice ter dodatki, kot so metuljčki za lase, debele verižice in ovalna sončna očala.

V lepotnih trendih se vračajo sijoči lip glosi, barvni eyelinerji in bleščice, ki so zaznamovale številne videze zgodnjih 2000-ih.

TikTok pospešuje nostalgijo

Če se je modni trend včasih širil več mesecev, lahko danes postane viralen v nekaj dneh. TikTok in drugi algoritmi družbenih omrežij omogočajo, da se trend hitro razširi med milijoni uporabnikov.

Temu so se hitro prilagodile tudi modne znamke, ki so vrnile številne prepoznavne Y2K kose v svoje kolekcije in trend naredile še dostopnejši.

Ne vračajo se le oblačila

Podoben pojav je opazen tudi v glasbi. Izvajalci iz zgodnjih 2000-ih, zlasti iz pop-punk in emo scene, znova pridobivajo poslušalce med mlajšimi generacijami.

Pri tem ima pomembno vlogo TikTok, kjer kratki glasbeni izseki pogosto postanejo del viralnih posnetkov in izzivov.

Nostalgija ali upor proti digitalni popolnosti?

Privlačnost Y2K estetike morda ni le v nostalgiji. Mlajše generacije odraščajo v svetu, polnem filtrov, algoritmov in vsebin, ustvarjenih z umetno inteligenco. Zato jih privlači estetika, ki deluje bolj pristno, manj popolno in bolj otipljivo.

Ne glede na to, ali gre za nostalgijo ali zgolj nov modni cikel, je jasno, da Y2K trenutno ponuja ravno tisto kombinacijo znanega in svežega, ki jo moda vedno znova išče.



Zakaj radi gledamo vsebine true crime ?



Pripravite si večerjo, se zleknete na kavč in si prižgete dokumentarec o serijskem morilcu. Za marsikoga je to povsem običajen način sproščanja. Čeprav se zdi nelogično, znanstveniki ugotavljajo, da lahko spremljanje true crime vsebin pri nekaterih ljudeh dejansko zmanjša občutek tesnobe.

Študija, izvedena lani, je skušala odgovoriti na vprašanje, ali gledanje, branje ali poslušanje resničnih kriminalnih zgodb povečuje negativne čustvene odzive, kot so tesnoba, strah in negotovost. Raziskovalce je zanimalo tudi, ali se k takšnim vsebinam pogosteje zatekajo posamezniki, ki so že sicer bolj tesnobni.

Udeleženci so spremljali svoje razpoloženje z vidika pozitivnih čustev (zainteresiranost, navdušenje, občutek moči ...) in negativnih čustev (obupanost, razburjenost, prestrašenost ...). Nato so odgovorili še na pet vprašanj, povezanih s spremljanjem true crime vsebin.

Bolj ko smo tesnobni, večja je verjetnost, da bomo spremljali

Udeleženci, ki so se počutilitesnobno, so naslednji dan pogosteje posegali po true crime vsebinah. To kaže, da ljudje, ki se spopadajo s tesnobo, v resničnih kriminalnih zgodbah morda iščejo poseben čustveni dražljaj, vendar v varnem okolju lastnega doma.

Zdi se, kot da se na ta način pripravljajo na neznane nevarnosti, za katere se bojijo, da bi jih lahko doletele v prihodnosti.

Raziskava je pokazala tudi, da je izpostavljenost bolj nasilnim resničnim kriminalnim zgodbam povezana z bolj pozitivnim razpoloženjem naslednji dan. Bolj nasilne kot so bile vsebine, ki so jih spremljali, večja je bila verjetnost, da bodo naslednji dan poročali o dobrem razpoloženju.

Brez skrbi, za tem je znanost

Za mnoge ljudi, zlasti tiste, ki se spopadajo z anksioznostjo, je priprava na najslabši možni scenarij lahko ena od obramb pred iracionalnimi ali pretiranimi strahovi. Izpostavljenost resničnim zločinom lahko nekaterim posameznikom ponudi občutek nadzora in obvladovanja situacije, saj si lažje predstavljajo, kako bi ravnali v nevarnih ali strašljivih okoliščinah.

Predstavljajte si to kot nekakšno vajo za možgane, pri kateri se v mislih soočite z najhujšim možnim scenarijem. Takšna priprava lahko blaži tesnobo in krepi občutek kompetentnosti, zaradi katerega se počutimo močnejše, bolj sposobne in bolj pripravljene na morebitne nevarne situacije.

Raziskava je pokazala tudi, da izpostavljenost resničnim zločinom ne povečuje tesnobe, jeze ali drugih negativnih čustev dan po ogledu. Nasprotno, ljudje, ki pred spanjem spremljajo true crime vsebine, so naslednji dan pogosto manj tesnobni.

Povezava med spremljanjem resničnih kriminalnih zgodb pred spanjem in manjšo tesnobo naslednji dan je lahko primer pojava, imenovanega predhodna čustvena regulacija. Preprosto povedano to pomeni, da nekateri ljudje znane strašljive zgodbe uporabljajo kot pomirjevalni ritual.

Čeprav izpostavljanje resničnim kriminalnim primerom ni oblika zdravljenja ali terapije, lahko pri nekaterih posameznikih pomaga zmanjševati občutke tesnobe, strahu in negotovosti.



Tudi ko je urnik poln, lahko ješ dobro

Med predavanji, študentskim delom, učenjem in treningi je včasih težko najti čas za pripravo kosila.
A tudi ko dnevi postanejo bolj hektični, to še ne pomeni, da moramo obroke preskakovati ali se zadovoljiti zgolj s prigrizki.

Prav zato so priročne rešitve vedno dobrodošle. Pomembno pa je, da so hkrati tudi okusne, raznolike in dovolj hranljive, da nas podprejo skozi naporen dan. V SPAR Hitroteki najdeš veliko več kot le hiter prigrizek. Na voljo so sveže solate, hranljive bovle, kremne juhe, topli obroki, wrapi, sendviči in sadje. Tako lahko izbereš obrok, ki ustreza tvojemu tempu dneva in hkrati poskrbi za bolj uravnoteženo prehrano.

Ko potrebuješ kosilo, ki te nasiti in ne uspava

Predavanja se pogosto nadaljujejo v delo, delo v trening, trening pa v učenje za izpite. V takih dneh je še posebej pomembno, da izbereš obrok, ki te nasiti in ti zagotovi energijo za naslednje obveznosti.

Če si želiš lažjega kosila, lahko posežeš po solati ali juhi. Ko potrebuješ nekoliko bolj konkreten obrok, so odlična izbira različne bovle, ki združujejo zelenjavo, žita in druge kakovostne sestavine, kot so Nikina bovla, Brinina skleda ali Mediteranska bovla. Za tiste dni, ko je časa res malo, pa pridejo prav tudi wrapi in sendviči, kot sta Lukova piščančja jufka ali Champ sendvič.

Ko se popoldansko učenje zavleče v večer

Izpitno obdobje zna včasih čas postavi na glavo. Popoldne se usedeš za knjige z mislijo, da boš predelal samo še nekaj poglavij, potem pa nenadoma ugotoviš, da je zunaj že tema in da so tvoje kosilo medtem zamenjali kava, čokolada in vse, kar je bilo dovolj blizu pisalne mize.

Čeprav bi bilo v takšnih trenutkih verjetno najlažje ves večer posegati po manjših prigrizkih, je pogosto bolje narediti kratek premor in pojesti polnovreden obrok. Če že čez dan veš, da je pred tabo še dolg večer, se lahko pred maratonom učenja ustaviš v Hitroteki, vzameš pripravljen obrok in ga pozneje samo pogreješ.

Ko je na urniku še trening

Podobno velja tudi za dneve, ko se po predavanjih odpraviš še v fitnes, na tek ali drugo športno aktivnost. Takrat pri izbiri obroka ni pomembno le, kaj boš jedel, temveč tudi, kaj ti ustreza, koliko časa imaš in kaj te čaka po koncu treninga.

Ponudba Hitroteke omogoča, da izbiro prilagodiš svojim željam. Med različnimi možnostmi najdeš tako lažje kot bolj konkretne obroke ter jedi z virom beljakovin. Pred treningom ti bo morda bolj ustrezala solata ali skleda, kot je Hot Champ skleda, po njem topel obrok s piščancem in sladkim krompirjem, včasih pa nekaj, kar lahko brez težav vzameš s seboj.

Navsezadnje prehranjevanje ni nekaj, kar bi moralo vsak dan slediti istemu scenariju. Tako kot se spreminjajo obveznosti, se lahko spreminja tudi tisto, kar nam v določenem trenutku najbolj ustreza.

Dober obrok ne potrebuje vedno veliko časa

Pripravljeni obroki verjetno ne bodo nadomestili domačega kuhanja – in tega jim niti ni treba. Njihova prednost je drugje: v dneh, ko časa primanjkuje, omogočijo, da kosila ne preskočimo in ga ne nadomestimo z naključnim prigrizkom.

Tudi ob hitrem tempu življenja je mogoče nameniti nekaj pozornosti temu, kaj jemo. Pri tem pa ti lahko pomaga SPAR Hitroteka, ki ponudi odgovor na precej preprost problem sodobnega študentskega vsakdana: dnevi niso vedno dovolj predvidljivi, da bi lahko vsak obrok načrtovali vnaprej.

Dobro je vedeti, da obstaja možnost, pri kateri »hitro« ne pomeni nujno tudi »kar nekaj«. V študentskem življenju je že tako dovolj stvari, ki zahtevajo načrtovanje, usklajevanje in lovljenje rokov. Pri obroku pa ni treba, da je vedno tako.



Številni že zjutraj naredijo napako, zaradi katere so ob 11. uri brez energije

Ura je 11.03. Sediš pred zaslonom, bereš isti stavek že tretjič in razmišljaš samo o naslednji kavi. Čeprav si zajtrkoval, ti je energije že zmanjkalo. Razlog se pogosto skriva v tem, kako hitro se je po zajtrku dvignil in nato znižal krvni sladkor.

Kaj je glikemični indeks?

Vsako živilo z ogljikovimi hidrati vpliva na raven krvnega sladkorja, razlikuje pa se hitrost tega učinka. To meri glikemični indeks (GI). Živila z visokim GI, kot so beli kruh, sladkarije in sladkani napitki, se razgradijo hitro, zato krvni sladkor močno naraste.

Nasprotno imajo polnozrnata žita, stročnice in večina zelenjave nižji GI, kar pomeni počasnejše sproščanje glukoze in bolj enakomerno raven energije.

Zakaj pride do padca energije?

Ko pojemo rogljiček ali drugo sladko živilo, telo izloči več inzulina, da zniža povišan krvni sladkor.

Včasih se raven sladkorja nato spusti prehitro, kar lahko povzroči utrujenost, slabšo koncentracijo in željo po novem odmerku sladkorja.

Tako hitro nastane začaran krog: posežemo po piškotu, energijski pijači ali novi kavi, sladkor spet naraste, nato pa ponovno pade. Dolgoročno takšen način prehranjevanja ni povezan le z nihanjem energije, temveč tudi z večjim tveganjem za presnovne in srčno-žilne bolezni.

Fit zajtrk ni vedno najboljša izbira

Marsikdo meni, da je velika skleda kosmičev z jogurtom, medom in sadnim sokom idealen zajtrk. Težava je, da ni pomembna le vrsta ogljikovih hidratov, ampak tudi njihova količina.

Tudi živila z razmeroma nizkim glikemičnim indeksom lahko ob večjih porcijah povzročijo izrazit porast krvnega sladkorja. Zato je pomembna tudi t. i. glikemična obremenitev celotnega obroka.

Kako preprečiti dopoldanski padec energije?

Rešitev ni odpoved ogljikovim hidratom, temveč njihova pametna kombinacija z drugimi hranili.

Beljakovine in maščobe upočasnijo praznjenje želodca, zato glukoza v kri prehaja počasneje. Jajca, grški jogurt, oreščki ali semena lahko pomagajo zmanjšati nihanja krvnega sladkorja in podaljšati občutek sitosti.

Vlogo ima tudi vrstni red prehranjevanja. Če najprej zaužijemo beljakovine ali zelenjavo in šele nato ogljikove hidrate, je porast krvnega sladkorja praviloma manjši.

Ni treba biti fanatičen

Občasni rogljiček za zajtrk ni težava. Koristno pa je razumeti, zakaj se pri nekaterih ljudeh že dopoldne pojavita utrujenost in pomanjkanje koncentracije. Pogosto lahko že majhna sprememba, denimo dodatek jajca, jogurta ali pesti oreščkov, pomaga ohraniti več energije vse do kosila.





The PLACE
GOOD FOOD & MUSIC
PLEČNIKOV TRG 1

THE PLACE

ŠTUDENTSKI BONI

ODLIČNI BURGERJI
& DRUGA PESTRA PONUDBA
na bone do polnoči tor / čet

TOREK / ČETRTEK
ŠTUDENTSKI ŽURI

SREDA: PUB KVIZI

V SAMEM CENTRU MESTA
Plečnikov trg 1, Ljubljana

EX EMONSKA KLET

Tu so žurali tvoji starši.
Zdaj si na vrsti ti!

theplace.si • info@theplace.si

GRATIS
hišna limonada
v oktobru
izreži in prinesi

REX

PIZZA · PASTA · MUSIC

Najboljše napoletanske pizze

Sveže domače testenine

ŠTUDENTSKI BONI

BEŽIGRAD

Dunajska cesta 123, Ljubljana

Med predavanji na kosilo.
Po predavanjih na druženje.
Vse na bone.

V bližini fakultet in študentskih domov.

rex-tiskarna.si • info@rex-tiskarna.si





GRATIS
hišna limonada
v oktobru
izreži in prinesi

Slavni kuhar razkril svoj poletni hit: testenine z rakci, pripravljene v le nekaj minutah

Slavni britanski kuharski mojster Gordon Ramsay je znan po svojih prestižnih restavracijah z Michelinovimi zvezdicami, doma pa stavi na preprostost in hitrost. Eden njegovih najbolj priljubljenih poletnih receptov iz knjige Ramsay in 10 je jed s kozicami in tankimi testeninami (angel hair oziroma capellini), ki navdušuje s svežino, bogatim okusom in izjemno hitro pripravo.

Ta jed dokazuje, da za odlično poletno kosilo ali večerjo ne potrebujete ur kuhanja, saj je pripravljena hitreje kot povprečna rutina nege obraza.

Ključne sestavine za dve osebi

Svežina sestavin je pri tej jedi ključnega pomena, saj se okusi med seboj hitro povežejo:

- Testenine: približno 220 g tankih testenin (angel hair ali capellini), ki se skuhajo v le nekaj minutah.
- Morski sadeži: 150 g surovih kozic ali škampov.
- Zelenjava in aromati: 1 skodelica razpolovljenih češnjevih paradižnikov, 2 drobno nasekljani šalotki in 2 tanko narezana stroka česna.
- Dodatki za globino okusa: 2 žlici kaparjev in ščepec čilijevih kosmičev.
- Tekočina: 1/4 skodelice suhega belega vina.
- Za zaključek: sok in naribana lupinica ene limone, velika pest sveže bazilike, sveže nariban parmezan, oljčno olje, sol in poper.

1. Kuhanje testenin

V velikem loncu zavrite obilico osoljene vode. Ker uporabljate zelo tanke testenine, bodo kuhane že v 2 do 3 minutah. Odcedite jih takoj, ko dosežejo stopnjo al dente, pri tem pa prihranite nekaj vode od kuhanja.

2. Priprava omake

Medtem ko se voda segreva, v večji ponvi na srednje močnem ognju segrejte oljčno olje. Dodajte šalotko, česen in kaparje ter vse skupaj pražite približno minuto, da zadiši.

3. Dodajanje kozic in paradižnika

V ponev dodajte kozice in razpolovljene češnjeve paradižnike. Začinite s ščepcem čilijevih kosmičev. Pražite približno dve minuti, da se kozice obarvajo rožnato, paradižniki pa se začnejo mehčati in spuščati sok.

4. Dodajanje vina

Prilijte belo vino in pustite, da na hitro povre ter se nekoliko reducira. Nato dodajte limonino lupinico in limonin sok. Omako kuhajte še približno minuto, da se okusi povežejo.

5. Združitev in zaključek

V ponev z omako dodajte kuhane testenine. Dobro jih premešajte, da vpijejo omako. Če se vam jed zdi presuha, dodajte žlico ali dve prihranjene vode od kuhanja testenin.

Ponev odstavite z ognja, vmešajte svežo baziliko in jed posujte z naribanim parmezanom.

Dober tek!



5 italijanskih kulinaričnih festivalov, ki jih morate obiskati





Če ste ljubitelji italijanske kulinarike, ste verjetno že slišali za »sagre«, lokalne prireditve, na katerih mesta, vasi in regije slavijo svoje pridelke ter tradicionalne jedi. Pogosto jih spremljajo zgodovinske noše, glasba in drugi folklorni elementi.

Jeseni, v času žetve, potekajo nekatere največje in najbolj barvite sagre. Takrat se Italija spremeni v pravo kulinarično destinacijo, kjer lahko obiskovalci okušajo lokalne specialitete neposredno pri pridelovalcih.

Sagra del Pistacchio Verde di Bronte, Sicilija

Od 25. do 27. septembra in od 2. do 4. oktobra

Pistacije iz Bronteja, ki rastejo na vulkanskih pobočjih Etne, veljajo za ene najboljših na svetu. Zaradi svoje kakovosti in visoke cene so si prislužile vzdevek »zeleno zlato«.

Festival Sagra del Pistacchio Verde di Bronte obiskovalcem ponuja degustacije pistacij in številnih jedi, pripravljenih iz te dragocene sestavine. Dogajanje popestrijo sicilijanske lutkovne predstave, slikarska tekmovanja in druga kulturna dogajanja. Vrhunec festivala je ogromna pistacijeva torta, ki včasih tehta več kot 500 kilogramov in jo brezplačno razdelijo obiskovalcem.

Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba, Alba

Od 10. oktobra do 6. decembra

Beli tartufi iz Piemonta sodijo med najdražje kulinarične dobrote na svetu. Mednarodni sejem belih tartufov v Albi v mesto vsako leto privabi približno 600.000 obiskovalcev.

Na programu so degustacije, kuharske delavnice in tečaji senzorične analize. Osrednje prizorišče je Cortile della Maddalena, kjer poteka svetovni trg belih tartufov, na katerem lovci in trgovci prodajajo certificirane primerke različnih velikosti. Posebna doživetja pripravljajo tudi v gradu Roddi in mestnem gledališču Giorgio Busca Teatro Sociale.





Hostaria Verona, Verona
Od 16. do 18. oktobra

Verona je znana po bogati vinski tradiciji, festival Hostaria Verona pa je posvečen prav tej dediščini. Več kot sto vinarjev na ulicah starega mestnega jedra predstavlja približno 350 različnih vin.

Obiskovalci z vstopnico prejmejo degustacijski kozarec in žetone za pokušino vin, med katerimi izstopajo bela vina iz Soaveja in znameniti Amarone. Poleg vina so na voljo tudi tradicionalne beneške jedi in sladice, med njimi tiramisu.



Frantoi Aperti, Umbrija
Od 17. oktobra do 15. novembra

Umbrija, ki ji pravijo tudi Zeleno srce Italije, jeseni praznuje svojo najbolj prepoznavno dobrino – oljčno olje.

Festival Frantoi Aperti povezuje srednjeveška mesta, kot so Perugia, Assisi in Montefalco, kjer pripravljajo tržnice, kulinarične dogodke, koncerte in razstave. Posebnost festivala so odprte oljarne, v katerih lahko obiskovalci spremljajo stiskanje oljk in poskusijo sveže olje neposredno pri pridelovalcih.

Festa del Torrone, Cremona
Od 7. do 22. novembra

Festival slavi torrone, tradicionalno italijansko sladico iz medu, beljakov, sladkorja in oreščkov. Cremona, rojstni kraj slovitega izdelovalca violin Antonia Stradivarija, v času festivala privabi več sto tisoč obiskovalcev.

Po legendi naj bi torrone v mestu prvič pripravili leta 1441 ob poroki milanskega vojvode in vojvodinje. Ulice se v času festivala napolnijo s proizvajalci iz vse Italije, obiskovalci pa lahko poleg klasičnih različic poskusijo tudi bolj nenavadne izvedbe, kot so torrone v koktajlih, sušiju, sendvičih ali celo na pici. Dogajanje spremljajo glasbeniki, akrobati in umetniki, ki ustvarjajo velike užitne skulpture iz te znamenite sladice.



Imate dovolj kave? To so zdrave alternative

Ko se po počitnicah začne jesen in z njo novi izzivi, pogosto začutimo željo po novih navadah. Ena izmed njih je lahko tudi zmanjšanje uživanja kave.

Če spadate med tiste, ki želijo zmanjšati vnos kave ali se ji celo povsem odpovedati, lahko poskusite z različnimi alternativami. Nekateri napitki vsebujejo kofein in vam lahko pomagajo postopoma zmanjšati količino popite kave, hkrati pa ohraniti dovolj energije čez dan.

Črni ali zeleni čaj

Tako črni kot zeleni čaj vsebujeta določeno količino kofeina, zato sta lahko dobra zamenjava za kavo. Če imate radi mleko ali njegove rastlinske alternative, ga lahko dodate tudi čaju in si pripravite napitek po svojem okusu.

Poleg kofeina imata črni in zeleni čaj še druge potencialne koristi za zdravje, med drugim lahko prispevata k hidraciji in splošnemu dobremu počutju. Ker običajno vsebujeta manj kofeina kot kava, ju lahko pijete tudi v poznejših popoldanskih urah, ko potrebujete nekaj dodatne energije. Kljub temu ju ni priporočljivo uživati tik pred spanjem, saj lahko kofein vpliva na kakovost nočnega počitka.

Matcha latte

Matcha latte je priljubljen napitek iz matcha zelenega čaja in mleka, ki lahko z okusom in teksturo nekoliko spominja na kavo.

Matcha je priljubljena tudi zaradi svojih lastnosti. Spodbuja koncentracijo in vsebuje številne koristne snovi, zaradi česar je vse pogostejša izbira med ljudmi, ki želijo zmanjšati količino popite kave. Njena prednost je tudi dostopnost, saj jo danes ponuja že veliko lokalov, brez večjih težav pa si jo lahko pripravite tudi doma.



Žitna kava

Za vse, ki imajo radi okus in aromo kave, vendar se ji želijo izogibati, je lahko zanimiva alternativa žitna kava. Običajno je pripravljena iz mešanice ječmena, rži in cikorije, najdemo pa jo predvsem v trgovinah z zdravo prehrano.

Če jo pripravite z mlekom, lahko po okusu nekoliko spominja na kapučino. Poleg tega je primerna izbira za ljudi z občutljivim želodcem ali tiste, ki se želijo izogniti večjim količinam kofeina. Ker ga vsebuje zelo malo ali pa ga sploh ne vsebuje, jo lahko uživate tudi večkrat na dan.





Je hrana s plesnijo še užitna?

Ko na hrani opazimo plesen, je pogosto skušnjava, da plesnivi del preprosto odstranimo. Toda to ni vedno varno, saj se lahko plesen razširi tudi v dele živila, ki jih ne vidimo.

Zakaj odstranjevanje plesni ni vedno dovolj?

Plesen, ki jo opazimo na površini, je lahko le del glive. Njene drobne nitke se lahko razširijo globoko v živilo, kjer jih s prostim očesom ne vidimo. Nekatere plesni proizvajajo tudi mikotoksine, strupene snovi, ki lahko predstavljajo tveganje za zdravje.

Zato odstranitev vidne plesni še ne pomeni, da je preostanek živila varen. Prav tako po videzu ali barvi plesni ni mogoče zanesljivo oceniti, ali gre za neškodljivo ali potencialno nevarno vrsto.

Kdaj lahko plesnivi del odstranimo?

Pri trdih in gostih živilih je manj verjetno, da se je plesen razširila globlje. To velja predvsem za trde sire ter nekatera čvrsta živila, kot so korenje, paprika in zelje.

V takšnih primerih lahko plesnivi del odrežemo skupaj z nekaj centimetri zdravega dela okoli in pod njim. Pri tem pazimo, da se nož ne dotika plesni in nato še preostanka živila.

Katera živila je bolje zavreči?

Pri mehkih, vlažnih in poroznih živilih se plesen pogosto razširi pod površino, zato samo odstranjevanje vidnega dela ni dovolj.

Ob pojavu plesni je priporočljivo zavreči mehke sire, jogurte in druge mehke mlečne izdelke, skuto, mehko sadje, marmelade, kruh, pecivo, kuhane jedi in mehke mesne izdelke.

Pri kruhu je lahko vidna le majhna lisa plesni, njene nitke pa so se že razširile precej dlje od mesta, kjer jih opazimo.

Kaj pa sadje in zelenjava?

Pri sadju in zelenjavi je pomembna predvsem čvrstost živila. Če se plesen pojavi na mehkem sadju, kot so jagode, maline ali breskve, je živilo najbolje zavreči.

Pri čvrstejših živilih pa lahko manjši plesnivi del v nekaterih primerih odstranimo skupaj z nekaj centimetri zdravega tkiva okoli njega.

Plesen ni vedno znak kvarjenja

Pomembna izjema so nekateri modri in beli plesnivi siri. Pri njih je plesen del proizvodnega procesa in je varna za uživanje.

Kaj če smo plesnivo hrano že pojedli?

Če ste po pomoti zaužili manjšo količino plesnive hrane, običajno ni razloga za paniko. Kljub temu bodite pozorni na simptome, kot so slabost, bruhanje ali driska, posebej če spadate med bolj ranljive skupine.

Splošno pravilo je preprosto: pri trdih in gostih živilih lahko plesnivi del včasih odstranimo, pri mehkih in vlažnih pa je praviloma varneje zavreči celoten izdelek. Pri plesni namreč tveganja ni mogoče oceniti zgolj na podlagi tistega, kar vidimo na površini.



Gynoviva
10⁸ CFU/10⁸ CFU trde vaginalne kapsule

Zdravilo za vaginalno uporabo
NOVO



Z živimi (liofiliziranimi) mlečnokislinskimi bakterijami

- **za normalizacijo porušene vaginalne flore** po antibiotičnem zdravljenju bakterijske vaginoze
- **za vzdrževanje normalne vaginalne flore** v primeru ponavljajočih se vaginalnih okužb

Vir: Navodilo za uporabo Gynoviva 10⁸ CFU/10⁸ CFU trde vaginalne kapsule

Zdravilo BREZ RECEPTA V LEKARNAH

www.gynoviva.si Dr. Gorkič

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

To se zgodi, če trenirate brez obutve

Vadba brez obutve je povsem običajna pri jogi in pilatesu, v fitnesih pa jo srečamo redkeje. Kljub temu nekateri trenerji in navdušenci prisegajo na bosonogo vadbo ali minimalistično obutev. Kakšne so njene prednosti in kdaj je bolje obuti športne copate?

Prednosti bosonoge vadbe

Vadba brez čevljev lahko izboljša stabilnost, saj se prsti na nogah naravno razširijo in ustvarijo večjo oporno površino. To omogoča boljše ravnotežje in večji nadzor nad gibanjem.

Poleg tega bosonoga vadba spodbuja delovanje mišic stopal, ki so v klasični obutvi pogosto manj aktivne. Posledično se lahko izboljšata moč stopal in stopalni lok, zmanjšajo pa se tudi določene obremenitve sklepov.

Pomembna prednost je tudi boljše senzorično zaznavanje. Ker so stopala neposredno v stiku s podlago, možgani prejemajo več informacij o položaju.

To izboljša koordinacijo, ravnotežje, zavedanje gibanja in lahko zmanjša tveganje za nekatere poškodbe.

Vadba brez obutve lahko prispeva tudi k večji gibljivosti stopal in gležnjev, saj jim omogoča naravnejše gibanje kot v večini športnih copat.

Kdaj je bolje obuti čevlje?

Bosonoga vadba ni primerna za vsako okolje in vsako vrsto treninga. Številni fitnesi je zaradi varnosti in higienskih razlogov ne dovoljujejo.

Posebna previdnost je potrebna pri skokih, visoko intenzivnih vadbah ter aktivnostih na ostrih, neravnih ali spolzkih površinah. V takšnih primerih športni copati pomagajo blažiti sile ob pristanku in ščitijo stopala ter sklepe.

Odločitev je odvisna tudi od posameznika. Nekateri se brez obutve počutijo bolj stabilne, drugi manj varne, zato je pomembno upoštevati lastne izkušnje in vrsto aktivnosti.

Kako začeti?

Če niste vajeni hoje ali vadbe brez obutve, naj bo prehod postopen. Prehitro povečevanje obremenitve lahko povzroči utrujenost stopal in poveča tveganje za poškodbe.

Za začetek je dovolj že nekaj minut bosonoge hoje kot del vsakdanjega gibanja. Nato lahko postopoma vključujete krajše vadbe, pri čemer bodite pozorni na pravilen položaj stopal in tehniko gibanja.

Nekaterim pri prilagajanju pomagajo tudi minimalistični čevlji, ki posnemajo občutek bosonoge hoje, hkrati pa nudijo osnovno zaščito stopalom.

Bosonoga vadba lahko izboljša stabilnost, ravnotežje in moč stopal, vendar ni primerna za vse vrste treninga. Ključ do koristi je postopen prehod ter izbira vadbe in podlage, ki omogočata varno gibanje.



Kam po dozo adrenalina? Ideje za nor vikend z ekipo (ki ne bodo izpraznile denarnice)

Ko se poletne temperature povzpnejo nad 30 stopinj Celzija, se večina študentov zateče v klimatizirane prostore ali pa se v slogu tjulnjev preseli na najbližje mestno kopališče. Če imaš dovolj monotonega poležavanja na brisači in si želiš prave osvežitve ter čistega adrenalina, imamo dobro novico.

Slovenija ponuja nekaj najboljših adrenalinskih lokacij v Evropi. Najboljši del? Za nepozaben aktiven vikend ti ni treba zapraviti premoženja za potovanje v tujino. Z ekipo s faksa lahko organiziraš dogodivščino, ki si jo boste zapomnili za dolgo časa, ne da bi pri tem izpraznili bančne račune.

Bovec in dolina Soče: prestolnica adrenalina

Če govorimo o adrenalinskih doživetjih v Sloveniji, je Bovec skoraj obvezna prva postaja. Dolina reke Soče ponuja idealno kombinacijo neokrnjene narave in športov, ki poženejo kri po žilah.

Z ekipo si lahko privoščite klasični rafting na Soči, ki združuje timsko delo, osvežitev v ledeni reki in razburljive brzice. Če želite stopiti še korak dlje, preizkusite canyoning oziroma soteskanje v soteskah Sušec ali Fratarica. Tam boste drseli po naravnih toboganih, skakali v tolmune in se spuščali po slapovih.

Zipline nad Planico in gorsko kolesarjenje

Če nisi največji ljubitelj vode, se odpravi na Gorenjsko. V Planici lahko preizkusiš enega najbolj strmih ziplinov na svetu, ki simulira polet po znameniti letalnici bratov Gorišek. Nad tlemi boš drvel s hitrostjo do 90 km/h, ob tem pa užival v izjemnih razgledih na dolino pod seboj.

Za vse, ki prisegajo na hitrost na dveh kolesih, pa so po Sloveniji, od Krvavca in Rogle do Pohorja, urejeni vrhunski kolesarski parki. Lastna oprema ni nujna, saj si lahko na lokaciji izposodiš kolo in zaščitno opremo, nato pa se podaš na urejene proge, gozdne spuste in zavoje.



Študentski finančni trik: Stroški teh aktivnosti se običajno gibljejo med 45 in 60 evri na osebo. Če si razdelite stroške prevoza, s seboj prinesete hrano in prespite v kampu, je lahko tak vikend presenetljivo ugoden.







Teden v Turčiji all inclusive stane manj kot teden na hrvaški obali. Zakaj?

Vsako pomlad se ista debata ponovi pri družinskih kosilih: gremo spet na Hrvaško ali si letos privoščimo Turčijo? In vsako leto nekdo izračuna, da all inclusive v Turčiji izide ceneje kot »samo« apartma na Jadranu. Poglejmo, ali to res drži in kolikšna je dejanska razlika.

Izračun, ki ga marsikdo naredi šele na koncu

Ponudbe za all inclusive počitnice v Turčiji in Egiptu se po podatkih agencije Pocitnice.si začenjajo že pri 540 evrih na osebo za teden dni. V ceno so vključeni let iz Ljubljane, transfer in polni all inclusive v hotelu s štirimi ali petimi zvezdicami. To pomeni, da par za teden dni odšteje približno 1.080 evrov, brez dodatnih stroškov za hrano, pijačo ali večino hotelskih aktivnosti. Prednost takšnega paketa je, da že pred odhodom precej natančno veš, koliko boš porabil.

Za primerjavo: Cekin.si je izračunal, da štiričlanska družina v visoki sezoni za 14-dnevni dopust na hrvaški obali porabi približno 500 evrov samo za hrano, če si obroke pripravlja sama.

Poleg tega je treba prišteti gorivo, vinjeto in nastanitev, ki v visoki sezoni redko stane manj kot primerljiv turški all inclusive hotel. Za štirizvezdično namestitev na Jadranu boste julija ali avgusta za teden dni odšteli od 700 do več kot 1.200 evrov, pri čemer hrana pogosto ni vključena.

Zakaj potem toliko ljudi še vedno izbere Hrvaško?

Denar ni edini dejavnik. Pot do hrvaške obale traja približno od dve do štiri ure vožnje, brez letaliških postopkov, čakanja na let ali skrbi zaradi prtljage. Jezik in kultura sta bližja, hrana znana, gibanje po destinaciji pa bistveno bolj spontano.

Turčija in Egipt imata po drugi strani jasno prednost pri hotelski infrastrukturi. Večji bazeni, bogatejša animacija, širša kulinarična ponudba in pogosto tudi zasebne plaže so standard, ki ga na Jadranu težje najdemo po podobni ceni. Po drugi strani so gostje bolj vezani na hotelski kompleks, dodatni izleti pa so običajno organizirani in se doplačajo.

Skriti stroški, ki jih izračuni pogosto izpustijo

Pri all inclusive paketih je dobro preveriti, kaj je dejansko vključeno v ceno. Pijača je pogosto omejena na lokalne znamke, uvožen alkohol in posebne kavne napitke pa se doplačajo. Upoštevati velja tudi napitnine, ki so v turških in egiptovskih hotelih precej bolj običajne kot na Hrvaškem. Na drugi strani se pri dopustu na hrvaški obali pogosto pozabi na stroške vinjete, goriva ter dodatna doplačila za čiščenje in posteljnino. Ta lahko končni znesek povečajo še za 40 do 60 evrov ali več.

Kaj torej izbrati?

Če je glavni kriterij cena in ste pripravljeni leteti, all inclusive v Turčiji ali Egiptu praviloma ponuja več za enak denar. Če pa sta vam pomembna fleksibilnost in bližina destinacije, ostaja Hrvaška zelo privlačna izbira.

Ključno je, da primerjate celotne stroške dopusta, ne le cene nastanitve. Apartma brez prehrane namreč ni neposredno primerljiv z all inclusive letoviščem. Šele takšen izračun pokaže, katera možnost je zares ugodnejša.



To bodo najbolj priljubljene destinacije leta 2027

Vsako leto se na seznamih najbolj priljubljenih destinacij znajdejo iste evropske prestolnice. Napovedi za leto 2027 pa nakazujejo spremembo. Vse več popotnikov išče manj oblegane kraje, kjer je manj gneče, nižje cene in bolj pristna izkušnja.

Albanija na vrhu seznama

Po podatkih britanskega konzorcija Advantage Travel Partnership bo ena najbolj opazovanih destinacij leta 2027 Albanija, predvsem zaradi kombinacije privlačnih plaž in ugodnih cen.

Med hitro rastočimi destinacijami so tudi Hongkong, Egipt in Vietnam, k priljubljenosti pa bodo prispevali tudi veliki športni dogodki, kot so Ryderjev pokal na Irskem, žensko svetovno prvenstvo v nogometu v Braziliji in svetovno prvenstvo v ragbiju.

Popotniki se odmikajo od velikih prestolnic

Podoben trend opažajo tudi v ZDA. Po poročanju WTOP ameriški turisti vse pogosteje izbirajo Prago in Budimpešto namesto tradicionalnih evropskih velikanov, kot so London, Pariz in Rim.

Priljubljenost pridobivata tudi Malta in indijska Himalaja, nekoč precej nišni destinaciji za zahodne obiskovalce. Po mnenju analitikov se obdobje, ko so ljudje vedno znova obiskovali iste prestolnice, počasi izteka.

V ospredju so manjša mesta in nove regije

Podobne trende zaznava tudi platforma Nowah, ki napoveduje rast potovanj v Portugalsko, balkanske države in baltsko regijo.

Razlogi so preprosti: manjša mesta ponujajo nižje cene, manj turistične gneče in bolj avtentično izkušnjo kot najbolj obiskane evropske prestolnice.

Grčija in Japonska ostajata zelo iskani

Agencija SmartFlyer napoveduje, da bo leto 2027 izjemno uspešno za Grčijo, predvsem zaradi širitve turistične ponudbe in stalne priljubljenosti države med tujimi obiskovalci.

Med najbolj zaželenimi destinacijami ostaja tudi Japonska, kjer zanimanje za organizirana in vodena potovanja ne kaže znakov upadanja.

Manj potovanj, a bolj premišljenih

Strokovnjaki opažajo tudi spremembo pri načinu načrtovanja potovanj. Popotniki se vse pogosteje odločajo za potovanja, povezana s koncerti, športnimi dogodki ali drugimi posebnimi doživetji, namesto da bi rezervacije opravljali impulzivno.

Veliki dogodki lahko vplivajo na zanimanje za destinacije še leta pozneje. Po podatkih Yahoo Travel so se po svetovnem prvenstvu v nogometu 2026 močno povečala iskanja mest, kot sta Kansas City in Philadelphia, kar kaže na dolgoročni vpliv velikih športnih prireditev.

Kaj to pomeni za vas?

Če načrtujete potovanje v letu 2027, se morda splača pogledati tudi zunaj najbolj očitnih turističnih poti. Albanija, Vietnam, baltske države, Praga ali Budimpešta ponujajo veliko znamenitosti in doživetij, pogosto z manj gneče in ugodnejšimi cenami kot tradicionalne evropske uspešnice. Prav tja se bo po napovedih v prihodnjih letih usmerilo vse več popotnikov.

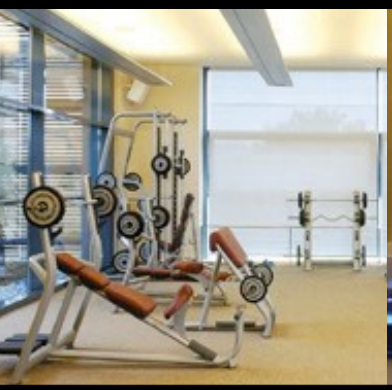




VODENA VADBA V TREH KLIMATIZIRANIH DVORANAH,
FITNES NA 650m^2 NA NAPRAVAH TECHNOGYM SELECTION LINE

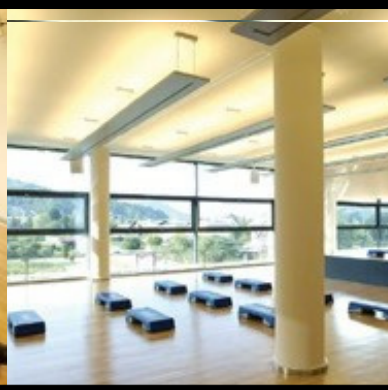
V karto vključena tudi uporaba finske in aroma parne savne

VADBE: BODY PUMP, BODY ATTACK, BODY BALANCE, BIKE, PILATES, BOOT CAMP, KINEZIOFIT, VADBA NA REFORMERJIH









SUNNY STUDIO

Sunny Studio, Regentova cesta 37, 1000 Ljubljana - Dravlje, tel.: 01 513 44 44, mobi.: 040 616 303, email: sunny@siol.net, www.sunny.si

@SunnyStudio @sunnystudioljubljana

Odprto vsak dan od 7.00 do 22.00 ure. Sobote, nedelje in prazniki od 9.00 do 21. ure.

Širjenje vesolja se upočasnjuje, pravi nova raziskava

Leta 2011 so Saul Perlmutter, Brian P. Schmidt in Adam G. Riess prejeli Nobelovo nagrado za fiziko za odkritje, da se vesolje širi pospešeno. Do tega zaključka so prišli z opazovanjem supernov tipa Ia, ki veljajo za izjemno zanesljive kozmične označevalce razdalje. Njihove meritve so podprle tudi Hubblov zakon iz leta 1929, po katerem se bolj oddaljene galaksije od nas oddaljujejo hitreje.

Leta 2025 pa je znanstveno javnost razburila raziskava iz Južne Koreje, ki je nakazala možnost, da se širjenje vesolja v resnici upočasnjuje. Raziskovalci so po analizi približno 300 supernov tipa Ia ugotovili, da svetlost teh eksplozij morda ni povsem enaka, ampak je odvisna tudi od starosti zvezd, iz katerih nastanejo. Če tega ne upoštevamo, lahko razdalje napačno ocenimo, pospešeno širjenje vesolja pa bi lahko bilo vsaj deloma posledica napačne interpretacije podatkov.

Na raziskavo se je hitro odzvala astronomska skupnost, med drugim tudi omenjeni Nobelovi nagrajenci. Njihove ponovne analize so potrdile dosedanji zaključek: vesolje se še vedno širi pospešeno.

Znanost pa temelji prav na preverjanju prevladujočih teorij. Zato ni presenetljivo, da je zdaj nova raziskava z indijskega inštituta Tata (TIFR) znova odprla isto vprašanje.

Kako merimo širjenje vesolja?

Astronomi hitrost širjenja vesolja še danes merijo predvsem s supernovami tipa Ia.

Te nastanejo v dvojnih zvezdnih sistemih, kjer bela pritlikavka doseže kritično maso, imenovano Chandrasekharjeva meja. Ker supernove tipa Ia ob eksploziji svetijo zelo podobno močno, jih lahko uporabimo kot nekakšne »standardne sveče« za merjenje razdalj v vesolju.

Bolj ko je supernova oddaljena, šibkejša je videti z Zemlje. S primerjavo dejanske in izmerjene svetlosti lahko astronomi ocenijo njeno oddaljenost in tako spremljajo širjenje vesolja.

Širjenje vesolja se upočasnjuje?

Animesh Sah, Mohamed Rameez s TIFR in profesor Subir Sarkar z Univerze Oxford so analizirali podatke iz zbirke Pantheon+, ki vključuje več kot 1700 supernov tipa Ia.

Po upoštevanju starosti zvezd, iz katerih so supernove nastale, so ugotovili, da se vesolje morda ne širi enakomerno v vse smeri. To je v nasprotju s prevladujočim kozmološkim modelom, ki predpostavlja enakomerno širjenje na velikih razdaljah.

Na podlagi svojih izračunov so raziskovalci zaključili tudi, da se širjenje vesolja morda ne pospešuje, ampak postopoma upočasnjuje. Če bi se to potrdilo, bi bilo treba ponovno ovrednotiti tudi vlogo temne energije, ki naj bi bila glavni razlog za pospešeno širjenje vesolja.

Raziskava ni brez nasprotnikov

Raziskava je bila objavljena v reviji Monthly Notices of the Royal Astronomical Society. V isti številki je izšla tudi druga študija, ki je prišla do nasprotnega zaključka in podprla trenutno prevladujočo razlago pospešenega širjenja vesolja.

Razprava zato ostaja odprta. Obe strani se strinjata predvsem v eni stvari: odgovor bodo verjetno prinesli novi podatki.

Kaj pa zdaj?

Raziskovalci z obeh strani zdaj veliko pričakujejo od observatorija Rubin in njegove desetletne raziskave neba LSST (Legacy Survey of Space and Time), ki se je začela letos.

Eden glavnih ciljev projekta je prav raziskovanje temne energije in temne snovi. Podatki, ki jih bo teleskop zbral v prihodnjih letih, bi lahko pomagali razrešiti vprašanje, ali se vesolje še vedno širi vse hitreje ali pa se to širjenje v resnici upočasnjuje.



Pred 400 leti so jo pokopali s srpom okoli vratu: arheologi še danes ne vedo, zakaj

Arheologi na Poljskem skušajo razvozlati skrivnost nenavadnega groba mlade ženske, ki je umrla pred približno 400 leti. Skelet, ki so ga raziskovalci poimenovali Zosia, so leta 2022 odkrili v bližini vasi Pień na severu države. Na njenem vratu je ležal zarjavel srp, na prstu noge pa je bila pritrjena ključavnica, poroča ameriški CNN.

Nenavadna ureditev groba nakazuje, da so se ljudje, ki so jo pokopali, bali njenega vračanja med žive. Srp je bil položen čez vrat, da bi pokojnici v primeru vstajenja preprečil izhod iz groba, ključavnica na nogi pa naj bi imela podoben namen.

Kdo je bila Zosia?

Zosia je bila ob smrti stara približno 17 do 19 let. Raziskovalci so analizirali njene kosti, DNK in kemične sledi v zobeh, da bi ugotovili njen izvor in način življenja.

Rezultati kažejo, da je najverjetneje odraščala v širši okolici najdišča. Njena materinska genetska linija sicer kaže povezave s prebivalstvom severne Evrope, vendar podatki niso dovolj natančni za zanesljivo določitev izvora.

V grobu so našli tudi ostanke svile z nitmi iz zlata in srebra, kar nakazuje, da je prihajala iz premožnejše družine.

Zakaj so se je tako bali?

Vzrok njene smrti ostaja neznanka. Na skeletu niso odkrili jasnih znakov poškodb ali bolezni, ki bi pojasnili, zakaj je umrla.

Raziskovalci domnevajo, da so jo po smrti povezali z nesrečami, ki so prizadele skupnost. V času bolezni in lakote so ljudje pogosto iskali nadnaravne razlage ter verjeli, da lahko pokojni škodujejo živim.

Prav zato so pri njenem pokopu uporabili več zaščitnih ukrepov, s katerimi so želeli zagotoviti, da ostane v grobu. Znanstveniki zdaj nadaljujejo raziskave njenega groba in drugih nenavadnih pokopov na istem območju.



1ST PIZZA IN EX YU
PARMA PIZZERIA 1974
"Bilo je nekoč v Ljubljani. In še vedno je..."
Pizzeria Parma je pizzeria z najdaljšo tradicijo v Sloveniji in tudi na področju bivše Jugoslavije. V začetku 1970-tih so v pasaži Maxija pričeli peči pice, ki so v Ljubljani povzročile pravo evforijo. Avtentičen okus pic, pečenih v izvirni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 45 let!
ŠTUDENTSKA LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Gledate televizijo vsak dan? Nova raziskava je odkrila, kaj se dogaja v vaših možganih

Gledanje televizije pogosto povezujemo z »gnitjem možganov« oziroma dejavnostjo, ki naj bi negativno vplivala na naše kognitivne sposobnosti. Čeprav je takšna oznaka pretirana, nove raziskave kažejo, da ima lahko dolgotrajno gledanje televizije pomembne posledice za zdravje možganov.

Nedavna študija je pokazala, da so imeli odrasli, ki so v srednjih letih pogosto gledali televizijo, pozneje manjši volumen možganskih predelov, povezanih s spominom. Pri njih so zaznali tudi zmanjšan volumen čelnega in zatilnega režnja ter več sprememb v beli možganovini. Takšne spremembe so povezane s staranjem, povečanim tveganjem za možgansko kap, kognitivnim upadom in demenco.

V zadnjih letih so se številne raziskave osredotočale predvsem na količino sedenja, nove ugotovitve pa nakazujejo, da je pomembno tudi, kaj med sedenjem počnemo. Druge sedeče dejavnosti namreč niso bile povezane z enakimi vzorci sprememb v možganih.

Raziskovalci zato domnevajo, da je vrsta dejavnosti med sedenjem lahko pomembnejša, kot so sprva predvidevali.

Gledanje televizije je pogosto čas, ko se prepustimo pasivnemu spremljanju vsebin in možganov ne obremenjujemo posebej. Prav to bi lahko po mnenju raziskovalcev deloma pojasnilo opažene povezave.

Potek in rezultati raziskave

Raziskovalna ekipa je analizirala podatke približno 1.700 odraslih s povprečno starostjo 53 let. Udeleženci so na lestvici od »nikoli oziroma redko« do »zelo pogosto« ocenili, kako pogosto v prostem času gledajo televizijo.
Več kot 20 let pozneje so opravili slikanje možganov z magnetno resonanco (MRI). V primerjavi z ljudmi, ki so televizijo gledali redko ali sploh ne, so posamezniki, ki so poročali o zelo pogostem gledanju televizije, kazali opazne strukturne razlike v možganih.

Pogosti gledalci televizije so imeli manjši volumen predelov, povezanih z zgodnjimi znaki Alzheimerjeve bolezni.

Raziskovalci so pri njih zaznali tudi več hiperintenzivnih sprememb bele možganovine, ki so povezane z boleznimi malih možganskih žil, kognitivnim upadom in demenco. Poleg tega so imeli manjša čelna in zatilna režnja. Čelni reženj je pomemben za načrtovanje, odločanje in druge izvršilne funkcije, zatilni reženj pa sodeluje pri obdelavi vidnih informacij.

Te povezave so ostale prisotne tudi po tem, ko so raziskovalci upoštevali dejavnike, kot so telesna dejavnost, sladkorna bolezen, indeks telesne mase, kajenje in uživanje alkohola.

Študija ima tudi nekaj omejitev. Televizijske navade so temeljile na samooceni udeležencev, na začetku raziskave pa niso opravili MRI-slikanja, zato raziskovalci niso mogli neposredno spremljati sprememb skozi čas. Poleg tega je bila večina opaženih razlik izrazitejša pri moških.

Čeprav raziskava ne dokazuje, da televizija neposredno povzroča opisane spremembe, nakazuje, da je včasih morda bolje izbrati dejavnost, ki možgane aktivneje zaposli, tudi če jo opravljamo sede.



Genski zapis Leonarda da Vincija bi lahko razkril, ali je genialnost dedna

Znanstveniki se približujejo odkritju DNK Leonarda da Vincija s povezovanjem živih potomcev s stoletja starimi ostanki. To odkritje bi lahko pomagalo razkriti, ali se genialnost skriva v genih, in celo potrdilo avtorstvo nekaterih njegovih umetniških del.

Že več kot 500 let je Leonardo da Vinci znan kot briljanten umetnik, izumitelj in mislec, katerega talenti so se zdeli daleč pred njegovim časom. Novi projekt z imenom Leonardo DNA Project pa znanstvenike približuje odkritju bioloških korenin njegove genialnosti.

Novoizdana knjiga Genìa Da Vinci. Genealogy and Genetics for Leonardo's DNA združuje tri desetletja raziskav, ki sta jih vodila Alessandro Vezzosi in Agnese Sabato iz Združenja za dediščino Leonarda da Vincija v Vinciju.

Delo, ki ga podpira občina Vinci, rekonstruira obsežen rodovnik, ki sega vse do leta 1331. Obsega kar 21 generacij in vključuje več kot 400 posameznikov.

S skrbnim preučevanjem arhivskih zapisov in zgodovinskih dokumentov so raziskovalci raziskali doslej neznane veje Leonardove družine. Pri tem so identificirali 15 še živečih moških potomcev, ki so po očetovi liniji neposredno povezani z Leonardovim očetom in njegovim polbratom Domenicom Benedettom.

DNK-testiranje povezuje še žive potomce

To odkritje je odprlo pot genetski analizi. David Caramelli, ki koordinira antropološke in molekularne vidike projekta Leonardo DNA Project, je v sodelovanju s forenzično antropologinjo Eleno Pilli analiziral DNK šestih od teh potomcev.

Rezultati so pokazali, da se segmenti Y-kromosoma med udeleženci ujemajo. Ker se ta kromosom prenaša z očeta na sina skoraj brez sprememb, ugotovitve potrjujejo neprekinjeno moško rodovno linijo družine Da Vinci, ki sega najmanj 15 generacij nazaj.

Starodavna grobnica bi lahko skrivala ključne dokaze

Raziskovalci so v cerkvi Santa Croce v Vinciju odkrili družinsko grobnico družine Da Vinci. Trenutno potekajo arheološka izkopavanja v sodelovanju z Univerzo v Firencah. Domneva se, da na tem mestu ležijo ostanki Leonardovega dedka Antonia, njegovega strica Francesca ter več polbratov.

»Potrebne so nadaljnje podrobne analize, da bi ugotovili, ali je izolirana DNK dovolj dobro ohranjena,« pravi Caramelli. »Na podlagi rezultatov bomo lahko nadaljevali z analizo fragmentov Y-kromosoma za primerjavo s sedanjimi potomci.«

Če se bo Y-kromosom iz teh ostankov ujemal s tistim pri živih potomcih, bo to dodatno potrdilo zgodovinske zapise in rekonstrukcije družinskega rodu. Omogočilo pa bi tudi analizo bioloških sledi, povezanih z Leonardom samim, vključno z materialom, ki ga je pustil na rokopisih ali umetniških delih. To bi znanstvenikom potencialno omogočilo rekonstrukcijo njegove DNK.

Projekt poteka že od leta 2016

»Naš cilj pri rekonstruiranju rodovnika družine Da Vinci do današnjih dni, ob hkratnem ohranjanju in vrednotenju krajev, povezanih z Leonardom, je omogočiti znanstveno raziskovanje njegove DNK,« pravi Vezzosi. »Z izolacijo Leonardove DNK upamo, da bomo bolje razumeli biološke korenine njegove izjemne vidne ostrine, ustvarjalnosti in morda celo nekaterih vidikov njegovega zdravja ter vzrokov smrti.«

»Celo majhen prstni odtis bi lahko vseboval celice, ki jih je mogoče sekvencirati,« pravi Jesse Ausubel, vodja projekta. »Biologija 21. stoletja premika mejo med nepoznanim in neznanim. Kmalu bomo morda pridobili informacije o Leonardu in drugih zgodovinskih osebnostih, za katere smo nekoč menili, da so za vedno izgubljene.«



Leonardo in zgodnje ideje o genetiki

Knjiga raziskuje tudi Leonardovo lastno razmišljanje o dednosti. Njegova dela kažejo, da je morda predvidel ideje, ki jih danes povezujemo z epigenetiko, saj je razmišljal o tem, kako lahko prehrana, kri in vedenje staršev vplivajo na potomce.

»Leonardo ni raziskoval izvora človeškega življenja le z biološkega vidika: v svojih študijah o rojstvu postane spočetje zapleteno dejanje, v katerem se prepletajo narava, čustva in usoda – s čimer je predvidel teme, ki so danes osrednje v razpravi o genetiki in epigenetiki,« pojasnjuje Sabato.

Na poti do rekonstrukcije Leonardove DNK

Če bo mogoče pridobiti in sekvencirati dovolj genetskega materiala, raziskovalci upajo, da bodo odkrili podrobnosti o Leonardovih bioloških značilnostih, vključno z vidiki njegovega videza, zdravja in celo morebitnih nagnjenosti.

»Tu ne gre le za avtorja najslavnejše slike na svetu,« zaključi Ausubel. »Gre za izziv, da na novo opredelimo meje zgodovinskega znanja in kulturne dediščine.«





Obnova Leonardovega genetskega profila bi pomenila pomemben mejnik tako za znanost kot za kulturno zgodovino. Za Vinci, majhno toskansko mestece, kjer se je rodil Leonardo, pa je možnost, da bi stoletja pozneje znova »spregovoril« skozi svoj genski zapis, postala močan vir ponosa.



KER IMAŠ BOLJŠE PLANE.

GENERALI

Več na **www.generali.si/mladi**



Google več let hrani vse, kar ste iskali: tako lahko te podatke izbrišete

Ne glede na to, kako dolgo že uporabljate Google, obstaja velika verjetnost, da je z vašim računom povezanih precej sledi vaših dejavnosti. Iskanja, uporaba Googlovih storitev, ogled vsebin na YouTubu in druge aktivnosti so lahko več let shranjene v vašem računu, odvisno od nastavitev, ki ste jih izbrali.

To pomeni, da lahko uporabnik, ki Googlov račun uporablja že več let, še vedno najde iskanja, ki jih je opravil pred davnim časom. Dobra novica je, da je mogoče shranjene dejavnosti pregledati, izbrisati ali nastaviti samodejno brisanje za prihodnje zapise. Vse to lahko uredite na Googlovi strani Moja dejavnost na naslovu myactivity.google.com.

Kot piše Fenix, je ena ključnih nastavitev »Dejavnost v spletu in aplikacijah«.

Ko je vključena, se v Googlov račun shranjujejo različne dejavnosti, povezane z uporabo Googlovih storitev. Med njimi so lahko Googlova iskanja, dejavnosti v Google Zemljevidih, interakcije z oglasi, podatki o napravah in naslovih IP ter določene informacije o nakupih pri oglaševalcih.

Ti podatki lahko vplivajo na priporočila vsebin in prikazane oglase

Dodatni podatki se lahko shranjujejo glede na druge nastavitve, ki jih je uporabnik omogočil. Če imate vključeno sinhronizacijo Chroma, se lahko shranjujejo tudi podatki o brskanju. Če ste dovolili shranjevanje glasovne dejavnosti, se lahko hranijo tudi glasovni posnetki. Ločeno se vodi tudi zgodovina YouTuba, ki vključuje ogledane videoposnetke in iskanja na tej platformi.

Ti podatki lahko vplivajo na priporočila vsebin in oglase, ki se prikazujejo uporabniku. Če na primer pogosto iščete vsebine o teku, lahko Google sklepa, da vas zanimata šport in rekreacija, zato vam prikazuje bolj prilagojene vsebine ali oglase.

Dolgoletni uporabniki imajo lahko shranjeno tudi zelo staro zgodovino dejavnosti, če v preteklosti niso spreminjali nastavitev shranjevanja ali brisanja podatkov.

Google omogoča samodejno brisanje dejavnosti, vendar je smiselno preveriti, katero obdobje je izbrano. Na voljo so možnosti samodejnega brisanja po treh, 18 ali 36 mesecih, odvisno od vrste dejavnosti in nastavitev računa. Če samodejno brisanje ni vključeno, lahko podatki ostanejo shranjeni, dokler jih uporabnik ne izbriše sam.



HOT´HORSE
www.hot-horse.si
HOT´KO ŠTUDENT NA HORSA GRE!
HOT´HORSE TIVOLI
Celovška 25,
1000 Ljubljana
HOT´HORSE BTC
Šmartinska 152,
1000 Ljubljana
HOT´HORSE RUDNIK
Premrlova 14,
1000 Ljubljana

UI kot tvoj osebni tutor: kako se učiti pametneje, ne da bi prevaral profesorja

Skripta ima 140 strani, izpit je čez pet dni, ti pa si šele na 12. strani. Umetna inteligenca lahko obsežno gradivo v nekaj minutah pretvori v pregleden povzetek. To ni goljufanje, če jo uporabljaš kot pomoč pri učenju in ne kot nadomestek za lastno delo.

Kje je meja?

UI ti lahko pomaga razumeti snov, ne sme pa namesto tebe napisati seminarske naloge, ki jo oddaš pod svojim imenom.

Pravilo je preprosto: če ti pomaga pri učenju, je koristno orodje. Če jo uporabljaš zato, da se snovi sploh ne lotiš, si na precej tankem ledu.

Povzemanje dolgih skript

Orodja, kot sta ChatGPT ali Claude, lahko dolg dokument v nekaj minutah povzamejo po poglavjih in izpostavijo ključne teme.

Pomembno je, da povzetek uporabljaš kot zemljevid. Nato se vrni k izvirnemu gradivu in podrobneje preberi dele, ki so pomembni za izpit.

Iz zapiskov v kviz

Ena najbolj uporabnih funkcij je ustvarjanje vprašanj za ponavljanje. Iz zapiskov lahko v nekaj sekundah nastane kviz z razlagami pravilnih odgovorov ali vprašanji različnih težavnostnih stopenj.

Takšno aktivno preverjanje znanja je pogosto učinkovitejše od večkratnega branja istih zapiskov.

Pomoč pri seminarskih nalogah

Pri seminarskih nalogah je UI najbolj uporabna pred začetkom pisanja. Pomaga lahko pri iskanju teme, pripravi strukture, oblikovanju raziskovalnega vprašanja ali zbiranju argumentov.

Kaj kaže praksa?

Uporaba umetne inteligence med dijaki in študenti hitro narašča. Hkrati raziskave opozarjajo, da pogostejša uporaba sama po sebi ne zagotavlja boljših rezultatov. Nekatere študije so celo zaznale povezavo med pogostejšo uporabo UI in slabšim študijskim uspehom, čeprav vzročne povezave niso dokazale.

Najpomembnejše pravilo

UI ti lahko prihrani veliko časa pri povzemanju gradiva, urejanju zapiskov in pripravi vprašanj. Ne more pa razmišljati namesto tebe.

Če jo uporabljaš kot bližnjico mimo razumevanja snovi, boš to najverjetneje občutil na izpitu. Če pa jo uporabljaš kot pomočnika, ki ti sprosti več časa za dejansko učenje, je lahko eno najbolj uporabnih študijskih orodij.



Študentski lajf, McDonald's vajb



Naberi si energijo s kosilom na študentske bone v meku.

Doplačilo le 2,61 EUR.

My Rewards
PROGRAM ZVESTOBE

Ne zamudi ugodnosti, naloži si aplikacijo!

SHARP

MATEMATIKA BREZ DRAME.

Pametno. Hitro. Sharp.
Osredotoči se na rešitve.



EL531TH

- ✓ 273 funkcij
- ✓ 2-vrstični zaslon
- ✓ 10+2 mestni prikaz
- ✓ Baterijsko napajanje
- ✓ 5 barv



EL-520TGGY

- ✓ 400 funkcij
- ✓ 2-vrstični zaslon
- ✓ 10+2 mestni prikaz
- ✓ Solarno + baterijsko napajanje



ELW506T

- ✓ 640 funkcij
- ✓ 4-vrstični matrični zaslon
- ✓ Napredne matematične funkcije
- ✓ Solarno + baterijsko napajanje



ELW531TH

- ✓ 420 funkcij
- ✓ 4-vrstični matrični zaslon
- ✓ Prikazovalnik enačb
- ✓ Baterijsko napajanje
- ✓ 3 barve

OXFORD INTERNATIONAL

Oxford

ORGA NIZIRAJ SE.



RAZIŠČI KOLEKCIJO →