

Študent

www.student.si

številka 1 | letnik XXII

Oktober 2018 | brezplačnik

Ugodnosti za študente

TRIKI za študentski dom



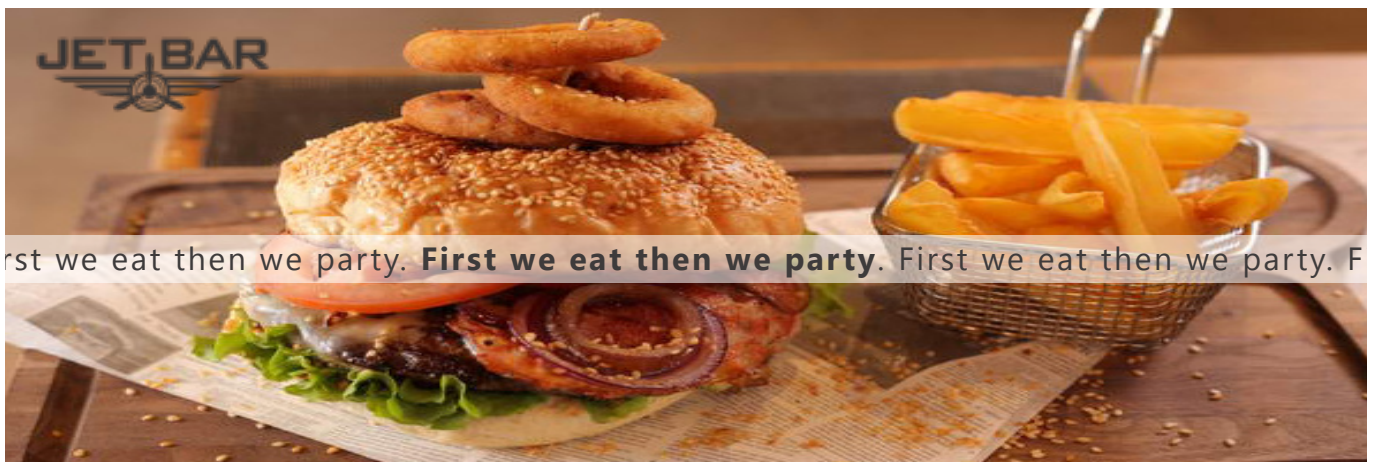
**JAZ,
UMETNI_.**

**JAZ,
DRŽAVLJA_.**

MLADINSKO
18-19
63.
SEZONA

VPIS ABONMAJEV
OD 1. SEPTEMBRA
DO 30. OKTOBRA 2018
OD 29€ DALJE

www.mladinsko.com



Založnik in izdajatelj:

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

Glavni in odgovorni urednik:

Emanuel Vidmar
☎ 040 26 26 40
✉ emanuel.vidmar@nevtron.si

Vsebinski in tehnični urednik:

Matjaž Lesjak

Uredniški odbor:

Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak, Tajda Koblar,
Urban Husu, Pia Poljanšek, Klavdija Rupar,
Monika Škrlič

Oglasno trženje:

Nevtron & Company, d. o. o.

Rozalija Hartman

☎ 040 628 080
✉ rozalija.hartman@nevtron.si

Oblikovanje in DTP:

Bojana Fortuna, Simona Perovšek
✉ dtp@nevtron.si

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Tisk: Tiska se v Sloveniji.

Javno glasilo Študent je vpisano v razvid medijev, ki ga vodi MINISTRSTVO ZA KULTURO RS pod zaporedno številko 662. Po mnenju Ministrstva za kulturo se revija Študent uvršča med proizvode, za katere se plačuje 9,5-odstotni davek. Celotno gradivo v reviji Študent je avtorsko zaščiteno.

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

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

KAZALO

LAJF JE ZNANJE

Študijski nasveti za bruce

4 Odlična hrana na bone **21**

Študij nekoč in danes

5 Dolgoročna zaščita vaginalne flore **27**

LAJF JE BIVANJE

Prepoznati značaj ljudi okoli nas

6 4 nasveti, kako lahko ugodno prepotuješ svet **29**

Sožitje s cimri

8 Ponudba rekreacije za vsak žep in okus **35**

Kaj moraš spakirati za svoje prvo leto od doma?

10 **LAJF JE TRIP**

Triki za študentski dom

12 Evropa je najlepša jeseni **30**

Nasveti za pranje perila in ravnanje z odpadki

13 **TRAJNOSTNA PRIHODNOST**

LAJF JE KEŠ

KEŠ: Kako z njim?

25 načinov za varčevanje energije **32**

14 Zmanjšajmo porabo energije v kuhinji za tretjino **34**

LAJF JE STATUS+

Udobno in ugodno od doma do faksa

16 10 idej za prve zmenke **36**

Top restavracije za študente

18 Seks nasveti za bruce **38**

Kaj študentje jemo?

20

Enostavni in preprosti koktejli

22 **LAJF JE TECH**

Odgovorno pitje

24 Obstajajo dobri telefoni za malo denarja? **42**

Kako čim hitreje pozdraviti mačka?

25 Horoskop **40**

Zdravo študiraj, redno treniraj

26

Kulturni utrip univerzitetnih mest

28



Študijski nasveti za bruce

Pričenja se študijska pot Pravijo, da so študentska leta najlepša. Da ti jih sam študij ne bo preveč grenil, smo pripravili nekaj osnovnih napotkov za čim uspešnejši skok v novo poglavje tvojega življenja.

Dostop do informacijskega sistema

Najprej poskrbi za nemoten dostop do spletnih učnih vsebin. Postori, kar moraš, da vzpostaviš vse potrebno za dostop do informacijskega sistema, spletne učilnice in drugih spletnih vsebin na svoji fakulteti.

Tutorstvo

Na fakulteti so ti v pomoč tudi tutorji. To so praviloma tvoji starejši kolegi, ki so ti na voljo za različne nasvete o študiju in tudi za obštudijske dejavnosti. Obstaja več oblik oziroma zasnov tutorstva (npr. predmetno tutorstvo, tutorstvo za tuje študente ...) in načeloma ima lahko vsaka fakulteta tutorstvo drugače organizirano. Gotovo te bodo o tem obvestili že takoj na začetku, zato napni ušesa!

Študijska literatura

Poleg tutorskih nasvetov se do literature lahko dokoplješ tudi na različnih sejmih rabljene literature, ki jih zaslediš predvsem na Facebooku ali pa te bodo o tem obvestili že tutorji. Ponavadi imajo določeno literaturo na voljo tudi bližnje fotokopirnice in ekipa portala Študent ti je pripravila zemljevid fotokopirnic, ki je objavljen na strani XX. Morda lahko pobrskáš tudi na portalih, kot sta Bolha in Letgo.

Instrukcije

Če ti kaj zagusti in se odločiš za instrukcije, je te najboljše iskati s pomočjo tutorjev, oglasov na fakulteti ali pa na spletu (npr. D&S instrukcije, Učni center Horizont, Go instrukcije, Openproof instrukcije ...).

»Survival kit« v predavalnicah

Glede na to, da so sedaj v digitalni obliki tudi tvoje ocene, je smiselno, da si zagotoviš dostop do računalnika. Če ne prej, ga boš potreboval za pripravo seminarskih nalog oziroma poročil. Pred uporabo prenosnega računalnika kot orodja za zapisovanje med predavanji pa vsekakor dobro razmisli. Gotovo bo učenje programiranja med predavanjem lažje z računalnikom, a ponekod ga

res ne potrebuješ. Prav tako se zna tu in tam najti kakšen »analogni« profesor, ki mu je ljubše videti študente z zvezki in pisali. Nikar pa ne pozabi tudi na neprijetno situacijo, v katero je lahko postavljen predavatelj, če so študentje skriti za svojimi računalniki, on pa predava samemu sebi. Ena izmed možnih oblik boljšega pomnjenja oziroma učenja je tudi zvočno snemanje predavanj, a se pred tem za dovoljenje in omejitve pozanimaj na fakulteti! Tukaj so ti lahko v pomoč tudi naslednje mobilne aplikacije: StudyBlue, BenchPrep, Timetable, EasyBib, My Study Life, Cram, SimpleMind ...

Dodatne kompetence in neformalna znanja

Fakultetna predavanja, vaje ter seminarji ti zagotovo ne bodo dali celostne priprave na življenje. Kot študent imaš številne ugodnosti tudi na različnih delavnicah neformalnih znanj. Ta te bodo okrepila že v času študija in pomembno vplivala na tvojo karierno konkurenčnost. Neformalna izobraževanja oziroma delavnice ponavadi izvajajo različni inštituti, zavodi, zbornice, podjetja in druge organizacije, ki svoje dogodke vse pogosteje objavljajo tudi na Facebooku. Kot je rekel že Benjamin Franklin: »Investicija v znanje izplača najvišje obresti.« Zato Facebook uporabi tudi za sledenje organizacijam, kot so: Nefiks, Ypsilon, Šolt ...

Prav tako lahko dodatne kompetence pridobiš s sodelovanjem na različnih projektih v sklopu študija (npr. Po kreativni poti do znanja, Študentski inovativni projekti za družbeno korist ...) ali izven njega (npr. prostovoljno delo ...).

1 dan ali 24 ur - organizacija lastnega časa

Prav neverjetno, kako je lahko percepcija časa različna od aktivnosti, v katero si trenutno vpet. Gotovo se ti bo med študijem kdaj zgodilo, da se ti bo čas vlekel, kot da je vse skupaj en dolg ponedeljek, ali pa obratno - nalogo boš oddal minuto pred zaprtjem spletne učilnice. Študijski urniki znajo biti dokaj »bolečički«, zato je učinkovita organizacija lastnega časa oziroma samega sebe vsekakor pomembna. Kje začeti? Pomagaš si lahko z naslednjim ogrodjem.



Postavi si prioritete!

- Ravnaj se po svojem bioritmu in uvedi rutino.
- Nalogam določi časovne roke in pomembnost oziroma nujnost. Kar je pomembno, je redko nujno, in kar je nujno, je redko pomembno!
- Planiraj vnaprej.
- Uvedi tudi čas zase in/ali počitek. Tako ohranjaš dobro ravnovesje med delom in počitkom in si kasneje pri delu tudi bolj učinkovit.
- Določi si način merjenja ciljev in se občasno tudi nadgradi za svoje dosežke.
- Pomagaj si s sodobno tehnologijo in poišči aplikacijo, ki ti bo ustrezala. Ene izmed najbolj priljubljenih med študenti so My Study Life, Student Agenda in MyHomework, med najpogosteje uporabljenimi pa Rescue Time, Remember the Milk, Wunderlist, Swipes, Focus Booster, Trello in Todoist.



Študij nekoč in danes

Študenti imajo v Sloveniji že dolga leta kar nekaj ugodnosti, za kar so se skozi zgodovino borila različna študentska gibanja. Sistemi subvencionirane prehrane, prevozov in drugih študijskih zadev pa so se spreminjali iz leta v leto, včasih na bolje, spet drugič na slabše.

Boni

Včasih so študentski boni zahtevali kar nekaj planiranja vnaprej. Prejel si kupone za cenejše obroke, vendar so se razlikovali od ponudnika do ponudnika. Tako si moral vnaprej planirati, kam boš šel jest danes, jutri ali naslednji teden. Poleg tega so bile vsak mesec pred tistim enim ali dvema prodajnim mestoma bonov ogromne vrste, v katerih so študentje ure in ure čakali, da so prejeli kupone. Ko pa si želel jesti pice, bon pa si imel za sendvič, si moral najti kolega, ga prepričati, da z njim zamenjaš bon in seveda poračunati razliko v ceni dveh različnih bonov. Tako je bilo potrebno veliko načrtovanja in usklajevanja, če si želel na kosilo s svojimi prijatelji proti koncu meseca.

Toda vse ni bilo slabše. Boni včasih niso imeli omejitev po urah in mesecih. Bon si lahko koristil tudi v soboto zvečer po naporni noči žuranja. Razvoj sistema subvencionirane prehrane je kasneje sledil tehnološkemu napredku. Danes je največja težava pri bonih samo to, da moraš imeti baterijo na svojem mobilnem telefonu. Brez te pa lahko velikokrat ostaneš lačen!

Prevoz

Včasih je veliko študentov prištopalo v Ljubljano ali druga študijska mesta, kjer so potem uporabljali javni prevoz. Plačevanje mestnih avtobusov je bilo nekoliko bolj preprosto kot danes, saj si jih plačeval s posebnimi žetoni, ki pa si jih še vedno moral kupiti. Večkrat pa so si znanci delili prevoz na fakultete, kar je nekaj podobnega kot današnji prevoz.org. Danes je javni promet dokaj ugoden in povezuje



medkrajevne in mestne oblike prevozov. V Ljubljani imamo Urbane, Urbanomate in posebno pozorne voznike mestnih avtobusov, ki napeto poslušajo »lalali«, ko prisloniš svojo kartico na tisto zeleno stvar na trolu. Štopanje je že skoraj izumrlo, veliko bolj priljubljeno so prevozi.org, ki pa prav tako ponujajo nekakšno podobno izkušnjo kot štopanje, le da ti ni več treba čakati, da se te nekdo usmili. Zagotovo ima vsak kakšno anekdoto, kako je prejšnji vikend prišel domov z »nekim čudnim tipom iz prevoz.org«.

Indeks

Kaj točno je bil indeks? Pred digitalno dobo je bila to knjižica, v kateri so študentje zbirali ocene, hkrati pa je služila za identifikacijo študenta. Včasih je bil postopek prejema študentske izkaznice zelo dolg, zato so študentje za dokazilo o

svojem študentskem statusu vedno s seboj nosili indekse. Posledica tega je bila, da so se te uboge papirnate knjižice kaj hitro uničile. Ker so služile tudi za vpisovanje ocen, so morali študentje sami poskrbeti, da so jim profesorji sploh vpisali oceno. To je večkrat pomenilo, da si lovil profesorje in jih iskal samo zato, da so ti vpisali oceno. Si predstavljaš, da danes stojiš pred vrati kabine in čakaš, da ti profesor vpiše oceno?

Vpisovanje ocen je danes veliko lažje z vsemi spletnimi orodji, ki jih uporabljajo fakultete. Liste na oglasnih deskah so zamenjale spletne verzije, seminarjskih nalog pa ni treba več tiskati, saj jih naložiš kar v spletno učilnico.

Sprememb v študijskem sistemu je bilo veliko, ampak študij in študentje vsa ta leta ostajajo enaki. Vedno bo veljalo, da so študentska leta tista najlepša.

EMONSKA KLET

Plečnikov trg 1, T: 01 42 19 300, E-mail: emonska.klet@siol.net, www.emonskaklet.com

SUBVENCIONIRANA ŠTUDENSKA PREHRANA, DOPLAČILO 3,5 EUR

Vsak dan nudimo:

- 12 različnih menijev, solate, pizze, lasanje in tortilje
- vsak šesti meni brez doplačila

Med tednom prirejamo študentske zabave z ugodnimi cenami pijač
Ob petkih in sobotah pa poskrbimo za različne party-je



www.emonskaklet.com

fb emonska klet

tel. 01 4219 300

Prepoznati značaj ljudi okoli nas



Prihod v novo okolje nas postavi pred ogromno novih izzivov. Eden največjih je spoznavanje novih ljudi. Začetek študija ni nobena izjema. Tu so novi sošolci, profesorji, romantični partnerji in ne nazadnje cimri. In spoznavanje ljudi v tem okolju je dolgotrajno. Ali je profesor umirjen ali živčen? Ali je cimer res tako snažen? Ali bi mi bil sošolec pripravljen posoditi zapiske? Zbrali smo nekaj nasvetov, kako prepoznati določene karakteristike pri ljudeh okoli sebe, kar pa je ključno pri grajenju odnosov. Tudi če človeka že bežno poznaš, težko prideš do iskrene bližine, brez da bi razumel njegov karakter. Velja pa si zapomniti, da je vsak človek unikaten in da ljudi ne moremo pospravljati v predalčke.

Osebnostni tipi

Slavni Carl G. Jung je bil prvi, ki je svetu predstavil teorijo o osebnostnih tipih. Kasneje so znanstveniki iz njegove teorije razvili formulo, po kateri se lahko ljudi nekako umesti v eno izmed osmih kombinacij tipov. Človeka umestimo v tipe glede na njegovo dojetje sveta in pridobivanje podatkov, glede na to, kako upravlja in predeluje podatke ter od kod črpa motiv in kakšen vpliv ima svet na njega.

Glede dojetanja in pridobivanja podatkov delimo ljudi na »čutne« in »intuitivne«. Čutni se zanašajo na čutila in dejstva ter številke. Rajši se osredotočijo na trenutne probleme. Intuitivni ljudje

pa imajo rajši teorije in se poglobijo v problematiko situacije ter jo želijo razumeti iz več zornih kotov. Pomembna so jim tudi mnenja drugih.

Človek pri predelavi in upravljanju informacij iz zunanjega sveta lahko spada med »mislece« ali »čustvene«. Čustveni ljudje se zanašajo na občutek, ki so ga dobili, ko so se prvič srečali s problemom, človekom ali situacijo. Zato znajo biti radikalni in pristranski. Z veseljem pa pokažejo skrb in sočutje. Velikokrat zaupajo šestemu čutu in se zelo nanašajo na moralo. Misleci pa raje celotno situacijo premislijo in prekalkulirajo s pridobljenimi podatki, ki morajo biti objektivni in točni. Na podlagi teh podatkov sklepajo odločitve, ki naj bi bile logično najboljše. A znajo zaradi svojega zanašanja na logiko izpasti hladni in sebični.

Na koncu lahko ljudi razdelimo še glede vpliva sveta nanje in glede na to, od kod črpajo motivacijo in motive. Ekstravertni človek črpa energijo iz dogajanja in ljudi okoli sebe. Rad se druži in prireja zabave. Rad ima ljudi in ljubše mu je druženje v skupini. Na drugi strani imamo introvertne ljudi. Ti imajo radi svoj mir in tišino ter črpajo energijo s poglobitvijo vase. Rajši imajo stike posamično z eno osebo in se izogibajo množicam ali stresnim okoljem.

Če boš karakteristike ljudi okoli sebe poiskal v teh osebnostnih tipih, boš vedel kaj pričakovati od njih v primerih problemov, konfliktov ali prošnje za pomoč.

Nasmeh

Verjetno bo tole zvenelo kot puhlica, a znanstveniki so povezali med sabo nesrečo v življenju in

ljudi, ki se prisiljeno smeji. Pristen nasmeh in prisiljen nasmeh je lahko prepoznati. To nam lahko pove marsikaj o človeku. Prisiljen nasmeh je lahko poskus prilizovanja ali pa znak nezmožnosti sočustvovati z osebo. Lahko tudi zakriva ljubosumje, jezo ali pa neodkritost.

Stil pisanja

Psihološko ozadje marsikaterega pisatelja so odkrili preko njegovih del. Enako lahko storimo tudi za ljudi okoli nas. Kako ljudje pišejo, je lahko izbrskati (smsi, elektronska pošta, socialna omrežja). Ljudje, ki na primer uporabljajo veliko kletvic, so verjetno ekstravertni in bolj iskreni. So odgovori kratki in jedrnat? Verjetno gre za introvertno osebo. Ali piše pravopisno? Verjetno gre za človeka, ki je konzervativen (razen, če gre za uradni pogovor).

Socialna omrežja

Dandanes lahko človekovo osebnost razbereš iz profila na socialnem omrežju. A pazi! Profili na internetu so večinoma maske. Ljudje se radi prikažemo kot perfektne in enako velja na socialnem omrežju. Toda vseeno zna maska pasti in pokažemo svoj pravi jaz. Ali prek načina pisanja ali pa prek tega, kaj najrajši objavljamo. Nobena maska ni brez delčka pravega jaza.

S temi nasveti boš lahko lažje razumel ljudi okoli sebe in tako navezal pristnejše stike. Pomagali ti bodo tudi pri reševanju problemov in pri pomoči drugim. Še enkrat pa poudarjamo, da se človeka ne more »popredalčkati« in je zato bolje, da poskušaš biti v odnosih čim bolj iskren, pristen in ostati sebi zvest.





slovenska
filharmonija

VPIS

abonmajev

2018/19

30,00 €*

študentski

od 1. do 19. oktobra 2018

od 11. do 13. ure in od 15. do 17. ure

v Slovenski filharmoniji, Kongresni trg 10, Ljubljana

T +386 1 24 10 800, **E** info@filharmonija.si, **W** www.filharmonija.si



© Narodna galerija

*Cena 30 EUR velja za sedeže II. kategorije.

DIREKTNI AVTOBUSNI
PREVOZ DO LETALIŠČA

Ljubljana – Benetke

ŽE OD

9 € NA
OSEBO



nomago.si

NOMAGO

Pridi z nami.



Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



Sožitje s cimri

Bivanje v istem prostoru zna biti ekstremno izzivalno. Ljudje smo različni in različno doživljamo stvari. Še v družinskih krogih, kjer veljajo podobna pravila in tradicije, velikokrat pride do ognja v strehi. Kakšen »požar« šele lahko nastane, če v stanovanje ali celo v isto sobo zmešaš osebnosti, vzgojo, tradicije ter prepričanja več posameznikov. Toda nesporazumi v domovanju nas utrujajo, pijejo energijo in zapravljajo čas pa tudi naš začasni dom spremenijo v prostor napetosti in neprijetnosti. Zbrali smo najbolj pogoste povode za nesporazume in za nasvet povprašali strokovnjakinjo - Mašo Ribnikar Kajtner.

**Pomagam ljudem
 - do njihovih zmag,
 poslovnih, športnih
 in osebnih!**

Finance

Finance predstavljajo pomemben del našega življenja. Za dobroto, ki jo želimo, moramo plačati z valuto. Do problemov pa zna priti, ko več ljudi plačuje delež za skupno dobroto, kot je na primer bivalni prostor. Zna se zgoditi, da cimri zamujajo na najemninu. Če se to ponavlja, kako ga prepričati, da je točen pri plačilu? Kaj pa, če ne želi plačevati stroškov?

Finance so ena izmed bolj osebnih tem pri ljudeh in prav zato ima vsak drugačen odnos do njih. Nekateri si v času študija sami z delom krijejo stroške, nekaterim lahko študij in vse druge dejavnosti omogočijo starši. Ravno zato je dojemanje stroškov in obveznosti lahko različno. Predlagam, da se na začetku dogovorite za dan v mesecu, ki bo namenjen pokrivanju stroškov, in tudi za pravila, ki bodo omogočala optimizacijo teh stroškov. Poleg najemnine pridejo še drugi stroški, kot so elektrika, telekomunikacije, komunala in vse do stroška WC papirja. Pomembno je tudi, da se pri izbiri storitev, kot sta internet in televizija, vnaprej dogovorite za operaterja in skupaj pregledate ponudbo. Tako se boste izognili poznejši zagati, da nekdo nečesa ne potrebuje ali pa mu je predrago. Se pa zgodi, da včasih financ ne boste pravilno načrtovali in bo prišel mesec, ko ne boste mogli poravnati vseh obveznosti na dan, ki ste ga dogovorili. Pravilo naj bo, da v takem primeru kar se da hitro o tem obvestite svoje cimre in se dogovorite o prehodni rešitvi težave. Kadar je cimrov, več je ta dogovor še toliko bolj pomemben. Kadar pristanete s cimrom, ki se na vsak način želi izogniti plačevanju svojega dela stroškov, pa se lahko dogovorite za spremembo razmerja plačevanja stroškov, pri čemer mora izogibajoči se cimri podati predlog z vsemi izračuni in razlagami.

Lastnina

Ljudje lastnino različno dojemajo. Nekateri se bolj nagibajo k deljenju, medtem ko želijo drugi imeti lastnino samo zase. Nekatere lahko zato užali dejstvo, da sostanovalec ne želi posoditi stvari, ki jo nujno potrebujejo, ali pa obratno - da sostanovalec uporablja stvari brez dovoljenja ali kljub prepovedi. Kako bi lahko prišli do dogovora, ki bi postavil meje souporabe? Kako pokazati cimru, da je nenehno izposojanje stvari neprijetno?

Ko ste še živeli doma z družino, mogoče imeli brate in sestre, je bila lastnina lahko zelo ohlapen pojem. Ko pa se preselite z nekom, ki ni del vaše družine ali pa ga mogoče niti še ne poznate, pa lastnina postane tudi del intimnega prostora posameznika. Dogovorite se, kaj je skupno in kaj izključno last posameznika. Lahko tudi sklenete dogovor, kje so mesta za lastnino posameznika. Verjeli ali ne, ta tema zajema tudi vsebino hladilnika. Dogovorite se, katera polica v hladilniku pripada komu in katera je skupna. Prav je, da pred vsako uporabo vprašate za dovoljenje, tudi ko cimrov ni doma. Kadar se cimri ne drži mej in dogovorov, pa sta nujna iskren pogovor in ponovno postavljanje mej.

Čistoča

Higiena domovanja je nujna. Če je ne vzdržujemo, pride lahko tudi do resnih posledic, kot so bolezni, vonjave, gnitje, naselitve škodljivcev ali drugih živali. Ampak roko na srce, nekateri ljudje so manj snažni od drugih oziroma higieni ne pripišejo prioritete, medtem ko je drugim to rutina ali pa celo del življenja. Kako bi lahko tako različni osebi sobivali? Kako pripraviti sstanovalce v boljši odnos do higiene?

Preden spoznate svoje cimre, ne veste, ali so kompulzivni čistilci ali mali nemarneži. Veste pa, kam spadate vi. Čistoča je komu zelo pomemben faktor udobja, spet drugemu pa več dni stare skodelice v umivalniku ne predstavljajo nobenih izzivov. Ko se zberete vsi cimri, se pogovorite o tej temi in določite osnovna pravila in kazni za nespoštovanje teh pravil. Bolj kot boste spoštovali drug drugega, manj bo trenj in lepše bo bivanje. Določite minimalne standarde čistoče za vse skupne prostore in naloge vseh cimrov, ki bodo pripomogle k doseganju teh standardov. Ko se pojavi obdobje, ko nivo dogovorjene čistoče upade, je čas za nov sestanek.

Obiski

Obiskovanje je sporna zadeva že pri samem najemanju stanovanja. Lastnike je strah zlorab, a hkrati zakonodaja zahteva, da ima najemnik pravico do obiskov. Kaj pa na te obiske pravi-jo cimri? Spet so tu tisti, ki jih prisotnost nove, »tuje« osebe zmoti, druge pa obiski v zmernosti ne motijo. Še poseben problem pride pri romantičnih vezah, kjer je prepoved obiskovanja lahko katastrofalna za zvezo. Kako dopovedati, da so obiski lahko moteči? Kako priti do dogovora glede obiskovanja?

Tudi o pravilih o obiskih se pogovorite vnaprej in v primeru obiska več oseb tega nujno napovejte. Še posebej pa je pomemben dogovor o romantičnih obiskih, saj ti po navadi terjajo večjo mero zasebnosti tako tiste osebe, ki dobi obisk, kot drugih. Pri obiskih je pomembno, da drug drugega razumete iz vidika, kaj vam zasebnost pomeni, tako boste lažje uskladili vaše bivanje. Pri romantičnih obiskih je pomembno, da se dogovorite za njihove meje, in definirate, kdaj obiski postanejo nov sstanovalec.

Hrup

Vsak ima rad svoj mir. Še posebej takrat, ko na vrata trkajo kolokviji ali pa izpiti in želi imeti mir za učenje, da od njega odnese največ. Toda osebni mir lahko takoj skalijo sstanovalci, ki povzročajo nepotreben hrup, ali pa ga kalijo celo brezobzirno in nalašč. Kako pridobiti nazaj svoj mir? Kako se naučiti ta mir poiskati tudi v primeru, če je cimer glasen? Včasih se pač hrupu ne moremo izogniti.

Kadar živite s cimri, se pogosto zgodi, da študirate na različnih fakultetah, opravljate različna študentska dela in zato živite drugačen življenjski ritem. Nekateri bi zvečer radi malo »žurali« v stanovanju, spet drugi imajo za sabo dolg dan in potrebujejo počitek. Delite dnevne rutine in povejte svojim cimrom, kdaj je trenutek, ko zares potrebujete tišino, in kdaj zares potrebujete zabavo. Kadar pa se te želje križajo, pa poskušajte najti kompromis, ki bo omogočal dovolj svobode vsem. Hrup je največkrat vir konfliktov v izpitnem obdobju, zato lahko obesite koledar, na katerem označite, kdaj potrebujete mir. Obstajajo pa tudi tehnike, kako se umakniti iz hrupa v svoj »hrup«, lahko si nadenete slušalke ali kupite čepke za ušesa, kadar pa mimo hrupa ne morete, sta nujna miren pogovor s cimri in lepa prošnja za mir.

Pogovor in dogovor sta torej rešitev vseh zagat. Predvsem pa naj bo pogovor iskren in jasen. Povejte svoja pričakovanja in svoje meje. Z nekaj energije, ki jo boste vložili v proces dogovarjanja, boste ustvarili lepe študentske spomine za vse življenje.



DELAVNICA: Poglobljena spolnost in kozmični orgazem

15. 10. 2018 19h–21h ali 22. 10. 2018 od 18h–20h

Prijavi se na rozalija@la-vita.si. **Cena za študente: 10 €**

NUDIMO TUDI:

- **Access bars tretmaji** za več zavedanja in boljše rezultate v življenju,
- **tantrična masaža** za odpravo blokad v spolnosti,
- **balansiranje**,
- **joga smeha** za življenje brez stresa,
- **coaching** za doseganje ciljev,
- **joga Hatha** za zdravo hrbtenico in manj stresa.
- **Accessov Energijski Facelift** - učvrsti celotno telo in izboljša stanje kože

Prvi obisk BREZPLAČEN!

Za več informacij pojdite na www.la-vita.si ali pokličite 040 628 080 (Rozalija)



Organizator: Rozalija Hartman s.p.



Kaj moraš spakirati za svoje prvo leto od doma?



Se letos prvič seliš na svoje in nimaš niti najmanjše ideje, kaj vse moraš vzeti s seboj? Rad bi vzel vse stvari, vendar se moraš zavedati, da to ni mogoče, saj bo v študentski sobi ali v stanovanju precej manj prostora, kot ga imaš v svoji domači sobi. Najbolj pametno je, da si napišeš kar seznam vseh stvari, s katerimi se boš počutil bolj udobno, stvari, ki jih nujno potrebuješ za dobro delo v šoli in s katerimi boš popolnoma ti. V pomoč naj ti bo spodnji seznam.

- **Vzemi pisala, bloke, radirke, svinčnike in zvezke.** Preveri, kaj vse potrebuješ za različna predavanja, s sabo pa vzemi vse tisto, kar ti bo pomagalo, da boš predmet opravil čim bolj uspešno. Seveda lahko za zapiske uporabiš tudi računalnik, ki bo zasedel precej manj prostora kot vse ostalo.
- **Ne pozabi na praktične pripomočke.** Podstavek za prenosni računalnik, ki ti bo pomagal, da boš lažje pisal. Podaljšek, ki ti bo prišel prav, če imaš v sobi samo eno ali dve vtičnici. Majhna namizna svetilka, ki jo imaš lahko prižgano tudi, ko tvoj cimer že spi.
- **Prinesi elektronske naprave.** Brez elektronike skorajda ne moremo več živeti, zato tega res ne smeš pozabiti doma. Potrebuješ: prenosni računalnik, na katerega naloži Microsoft Office, preveri pa tudi, koliko boš računalnik potreboval. Če je to ves čas, raje izberi manjšega, ki ga lahko nosiš s seboj. Ne pozabi na zvočnike,

telefon, slušalke, dodatne kable in (če nimaš interneta) še kabel za internet.

- **Preveri, ali ima tvoj faks kakšna posebna pravila oblačenja.** Če nima, s seboj vzemi svoja najljubša oblačila, kavbojke, puloverje, majice, zimske čevlje in jakno ter seveda nekaj lepših oblačil za posebne priložnosti, kakšno obleko ali krilo, ki ga lahko oblečeš, ko greš na zabavo. Tisto, kar redko nosiš ali ne vzameš iz omare, je brezveze nositi s seboj.
- **Preveri, če potrebuješ kakšne posebne pripomočke za študij.** Študiraš arhitekturo? Potem veš, da boš zagotovo potreboval različne pripomočke. Preveri v referatu, kaj vse potrebuješ, in nakupi, še preden se začne študijsko leto.
- **Toaletne potrebščine.** Če se boš preselil v študentski dom, si boš moral deliti kopalnico. Pred vselitvijo tako preveri, kaj vse potrebuješ. Obvezno seveda potrebuješ brisače, kopalni plašč in toaletne stvari, ki jih uporabljaš na dnevni bazi. To so: gel za tuširanje, šampon za lase, balzam za lase, čistilec obraza, vlažilna krema, britvica, brivska pena itd.
- **Prašek za perilo.** Na svojem boš moral sam čistiti in prati oblačila. Spakiraj prašek za perilo, mehčalec in odstranjevalec madežev. Vzemi tudi nekaj obešalnikov. Če nimaš dovolj prostora v omari, je najbolje, da kupiš še stojalo za oblačila.
- **Čistila.** Čistila za tla, kopalnico, stranišče in seveda pripomoček za pomivanje posode.

- Preveri, katere posode so že na voljo, in poskrbi, da vzameš vse tisto, česar ni. Ponavadi manjkajo kakšne ponve, s sabo pa lahko vzameš tudi najljubšo skodelico in pribor.
- Preveri dimenzije postelje in ne pozabi prineseti vsaj dveh setov posteljnine. Če imaš doma blazino, ki jo obožuješ, pa tudi poskrbi, da je ne pozabiš doma. In seveda deke, rjuhe in vse, kar imaš doma.
- **Spakiraj prigrizke.** Piškoti, čips, energijske tablete, če imaš srečo, da imaš mikrovalovko, pa lahko tudi kakšno zmrznjeno hrano ali kokice. Pametno je tudi, da poleg prigrizkov prineseš tudi drugo hrano, ki ni pokvarljiva, npr. testenine, riž, morda lahko odtrgaš nekaj zelenjave z domačega vrta, dodaj pa še preprosto kuharsko knjigo z najljubšimi recepti.
- **Zdravila in komplet za prvo pomoč.** Če ne želiš denarja zapravljati za zdravila ali obliže, je najbolj pametno, da nekaj prineseš od doma. Najbolj pomembni so obliži, tablete za glavobol ali druge bolečine, vitamin C, tablete za želodec.
- Majhno kladio in nekaj žebeljev, izvijač in kleščice. Nikoli ne veš, kdaj boš potreboval kaj od tega.
- **Šivalni pribor.** Lahko ti odpade gumb ali najdeš luknjo na najljubši majici. S seboj prinesi šivanko, niti različnih barv, škarje in nekaj bucik.
- **Mapo z dokumenti.** Pripravi si mapo z vsemi pomembnimi dokumenti, vpisnimi listi in vsem, kar potrebuješ, da imaš vedno na dosegu roke.
- **Fotokopirni stroj in papir.** Zakaj bi zapravljal za fotokopije, če je najbolj enostavno, da ga prineseš s seboj ter tako prihraniš čas in denar.

Še nekaj nasvetov:

- Preden se vseliš v študentski dom, preveri, ali je možno, da s seboj pripelješ domačo žival. Večina tega ne dovoli, vendar obstajajo izjeme.
- Preveri, ali so kakšne prepovedi glede sveč, elektronskih naprav in podobnega, da ne boš karkoli uporabil in imel težave.
- Preden greš na svoje, se pozanimaj o svojem cimru. Poišči ga na Facebooku in skupaj se dogovorita, kaj bo kdo prinesel v sobo. Najbolje, da si razdelita večje stvari, tako bosta imela oba manj dela.

Študent ali Erasmus študent?

Vsak študent se tekom študija zagotovo sreča z informacijo o programu Erasmus+. Kaj pa je to? Tujina, izmenjave, izkušnje, druge kulture, nova znanja, prijateljstva ... Vtisi udeležencev so različni, a z enim skupnim imenovalcem – gre za pozitivno izkušnjo, ki obogati študentska leta.

Program E+ skozi različne akcije in sheme sofinanciranja podpira mobilnost študentov. Sedaj, ko začenaš svojo študentsko pot in je komaj za tabo težka odločitev o izbiri študija, morda še ne razmišljaš o tem, kako bi lahko del tvojega študija ali prakse potekal v tujini ... a kmalu pride čas iskanja novih izzivov in priložnosti. In teh je v programu E+ na milijone.

Od začetka programa E+ oz. njegovih predhodnikov je v programu sodelovalo več kot **9.000.000 posameznikov!**

Kaj je mobilnost?

Mobilnost študentov je izmenjava z namenom študija ali prakse v tujini, med tem ko si vpisan na visokošolsko institucijo v Sloveniji. Mobilnost za namen študija lahko traja od 3 do 12 mesecev, za prakso pa od 2 do 12 mesecev na posamezni stopnji študija. Če te možnosti med študijem ne izkoristiš, lahko v enem letu po diplomi izkoristiš možnost prakse za mlade diplomante.

Zakaj na mobilnost?

Poleg obogatitve svojega življenjepisa z izjemno življenjsko izkušnjo ter spoznavanja novih kultur, mednarodna mobilnost udeležencem omogoča širitev mreže poznanstev s celega sveta ter najpomembneje razvoj strokovnih in generičnih kompetenc, kot so zanesljivost, prilagodljivost, kooperativnost, samoiniciativnost oziroma interes za nove izzive ter sposobnost reševanja izzivov. Dokazano pa so ravno te kompetence tiste, ki jih delodajalci najpogosteje iščejo pri potencialnih kandidatih za zaposlitev.

Kam na mobilnost?

Osnovni pogoj, da greš lahko na mobilnost je, da tvoja fakulteta oz. višja strokovna šola (institucija) sodeluje v programu E+. Večinoma mobilnosti potekajo v t. i. programske države – članice EU ter Islandija, Norveška, Lihtenštajn, Turčija in Ma-

kedonija. Od leta 2015 pa so mobilnosti možne praktično v katerokoli regijo sveta, s katero tvoja institucija sodeluje.

Kaj pomeni biti Erasmus+ študent?

Vse tvoje pravice in dolžnosti predstavi Erasmus+ študentska listina. Sodelujoče institucije so se zavezale k spoštovanju načel Erasmus Listine, da bi spodbujale, podpirale in priznale študentske izkušnje v tujini. S prijavo na mobilnost pa to tudi zate pomeni zavezo k spoštovanju obveznosti, ki jih boste med institucijami določili s posebnimi sporazumi: učni sporazum (opredeli študijske oz. obveznosti na praksi), sporazum o dodelitvi nepovratnih sredstev (opredeli višino dotacije ter pogodbene obveznosti).

Kot E+ študentu ti program daje pravico do priprav, svetovanja in podpore ter spremljanja pred, med in po mobilnosti. Za podporo ti je na voljo E+ institucionalni koordinator, ki te mora informirati o dokumentih, ocenjevanju in priznavanju, potrebnih zavarovanjih, možnostih nastanitve ... v tujini, prav tako pa tudi o vključevanju v medkulturno okolje. Program E+ pa ti nudi tudi spletno učenje in preverjanje jezikovnega znanja. Med mobilnostjo ti mora institucija gostiteljica nuditi enako obravnavo kot domačim študen-

POMEMNO: Vsi sporazumi morajo biti sklenjeni (podpisani) pred tvojim odhodom na mobilnost. Prav tako moraš pred začetkom mobilnosti prejeti tudi prvo nakazilo dotacije.

tom, poleg tega pa ti ne sme zaračunavati stroškov, povezanih s študijem (npr. vpisnina, dostop do gradiv).

Nepovratna sredstva

Kot E+ študent si upravičen do finančne dotacije – višina te je odvisna od skupine, v katero sodi država gostiteljica. V letu 2018 se višine dotacij gibljejo med 370 in 700 EUR; če odhajaš na prakso pa ti pripada še dodatek v višini 100 EUR. Če v Sloveniji prejemaš katero od štipendij, to ohraniš tudi za čas trajanja mobilnosti.

Kam po več informacij?

Vsaka institucija, ki sodeluje v programu Erasmus+, ima na voljo določeno število mest za izmenjave študentov. Ti so izbrani na podlagi razpisa; v njem lahko institucija poleg splošnih določi tudi posebne pogoje. Razpis mora biti javno objavljen, tako da pobrskaš po spletni strani – med razpisi, objavami ali morda na posebnem zavihku, namenjenem mednarodnemu sodelovanju in izmenjavam. V dodatno pomoč ti bo tudi institucionalni E+ koordinator oz. kar mednarodna pisarna. Za bolj »študentsko« izkušnjo in informacije iz prve roke pa se lahko obrneš kar na starejše kolege, ki so se izmenjave že udeležili – povprašaj v različnih društvih, še posebej ESN (Erasmus Student Network).

ERASMUS+ NI MUS, POMAGA PA!

 www.cmeplus.si
 www.erasmusplus.si


Triki za študentski dom

Pranje, pospravljanje, skrb za dom, učenje, žuranje in romantične zveze – to vse je del realnega študentskega življenja. Ko se preseliš na svoje, za vse skrbiš sam. Moraš si skuhati kosilo, pomiti posodo, pospraviti sobo in kopalnico, kar ti ob družabnem življenju, študiju in učenju vzame kar nekaj časa. A kaj, če bi si življenje poenostavil in nekaj tega časa prihranil? Zato smo poiskali nekaj trikov, s katerimi boš prihranil svoj čas oziroma ga koristneje porabil.

Uporabi wash tape trakove

Sobe v študentskih domovih so izredno brezbarvne in dolgočasne. Na stene nalepi fotografije in kolaže, a ne uporabi navadnega lepilnega traku. Kupi wash tape trakove, ki so različnih barv. S tem boš popestril sobo, obenem pa ne boš uničil barve na steni.

Telefon v kozarcu

Če si tip človeka, ki presliši ne le ene, ampak več budilk, daj zvečer svoj telefon v kozarec, ga naštimaj na čim višjo glasnost in zjutraj bo budilka precej bolj glasna.

Z elastiko loči zobne ščetke

Si kopalnico deliš s tremi cimri in ne želiš, da bi kdo vzel tvojo zobno ščetko? Čez kozarec napni nekaj elastik in tako ustvari kvadratke, v katere pospraviš ščetke. Tako bo imel vsak svoj prostor, v katerem bo imel svojo zobno ščetko.

Kavbojk ne smeš prati!

Si kupil nove kavbojke, a te je strah, da bodo po nekaj pranjih zbledele in postale čisto drugačne? Imamo rešitev! Namesto, da kavbojke, ko so umazane opereš, jih čez noč pusti v zamrzovalniku. Zapakiraj jih v plastično vrečko, daj v zamrzovalnik, zjutraj pa jih vzemi ven in obleci. Nizka temperatura bo uničila vse bakterije, ki so na kavbojkah. Tako nikoli ne bodo zbledele in izgubile svoje barve.

Tudi najlonke v zamrzovalnik

Dekleta se še predobro zavedajo, da se najlonke izredno hitro natrgajo in strgajo. In čisto vsaki se je to zgodilo, ko so imele oblečeno krilo in nič za preobleči. Da se to ne bo več dogajalo, lahko tudi najlonke daš v zamrzovalnik. Hladne temperature namreč poskrbijo, da se vsako posamezno vlakno v hlačnih nogavicah očvrsti in s tem prepreči, da bi se začele trgati. Zmoči jih pod vodo, zapri v plastično vrečko in jih čez noč pusti v zamrzovalniku. Ko pride do nitkanja najlonk pa vzemi prozoren lak za nohte ali lak za lase, namaži na mestu luknje in prepreči, da bi se luknja širila dalje.

Uporabi listek na rjuhi

Se večkrat sprašuješ, kako je pravilno obrnjen rjuha za jogi in nikakor ne moraš ugotoviti? Preprosto preveri, na kateri strani je listek. Tisti del gre vedno v spodnji desni kot tvojega jogija.

Za poliranje uporabi kečap

Imaš v sobi kakšno bakreno stvar, ki je postala čudne barve? Uporabi kečap! Na cunjo stisni nekaj kečapa in povrhu posuj sol. Bakren predmet obriši s to krpo in svetil se bo bolj kot karkoli prej.

Posodo posuši na finski način

Na Finskem ljudje ne uporabljajo odcejevalnika, na katerem sušijo posodo, ampak v omaro namesto polic vgradijo reže, na katere zložijo mokro posodo, ki se suši nad koritom. S tem si prihraniš čas in tudi prostor zraven umivalnika.

Bele superge operi s sodo bikarbono

Bele superge so sicer čudovite, a se neverjetno hitro umažejo. Še posebej, če jih nosiš vsak dan in jih doma ne pustiš niti, ko greš na zabavo ali na piknik v gozd. Vzemi staro zobno ščetko, nanjo stresi sodo bikarbono in nekaj praška za perilo, dobro zdrigni, splakni z vodo in superge bodo kot nove.

Folijo uporabi kot krtačo

Če doma nimaš nobene krtače za posodo, ki bi odstranila trdovratne madeže, odrgaj del aluminjaste folije, jo zvij v kepo in z njo dobro zdrigni posodo.

Izdelaj si čistilo za dom

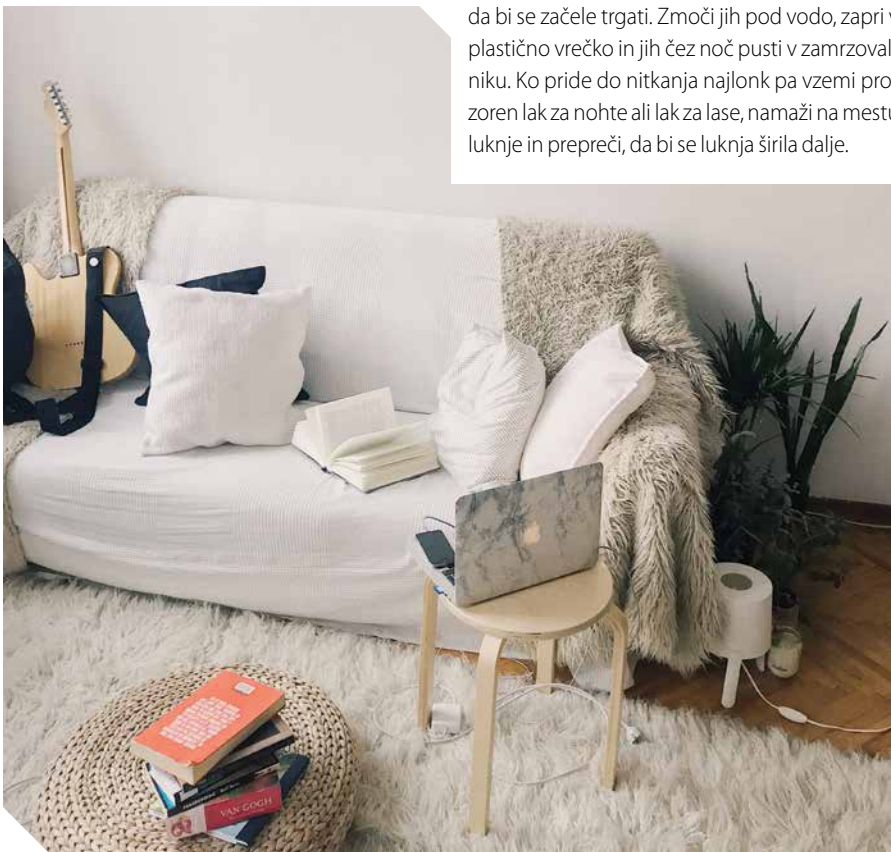
Beli kis je odlično čistilo za dom, saj očisti skorajda vse. Če ne želiš, da tvoje stanovanje smrdi po kislu, mu dodaj kanček citrusa ali evkaliptusa in dobil boš odlično čistilo s prijetnim vonjem.

Premalo prostora v kuhinji?

Kuhinje v študentskih domovih so izredno majhne, zato odpri prvi predal, nanj položi desko za rezanje in prihrani prostor na pultu.

Nič več umazanega štedilnika

Se ti je že večkrat zgodilo, da ti je vreča vode umazala celoten štedilnik? Na posodo, v kateri vre voda, položi leseno kuhalnico in voda ne bo šla čez.



Nasveti za pranje perila in ravnanje z odpadki

Nasveti za vzdrževanje perila Ko ti zmanjka »svežih gat«

Bivanje od doma s seboj prinaša tudi samostojno pranje perila in čas je, da se naučiš nekaj trikov!

1. Za varčno pranje najprej upoštevaj navodila za pranje dotičnega pralnega stroja. Če pralni boben napolniš preveč ali pa premalo, bo pranje manj učinkovito in zatorej tudi manj varčno. Če živiš v študentskem domu oziroma stanovanju in ti pranje perila skupaj z ostalimi sstanovalci ni v napoto, lahko perete skupaj in tako tudi nekaj prihranite.
2. V kolikor ne pereš rjuh ali brisač, je pranje pri višjih temperaturah nesmiselno. Najoptimalnejša temperatura za pranje barvnih

oziroma temnih oblačil iz različnih materialov je od 30° C do 40° C.

3. Pri pranju uporabljaj blažja pralna sredstva, da se izogneš morebitnemu draženju kože in da oblačilo ohraniš čim dlje.
4. Podobne barve in materiale peri skupaj. Tako boš preprečil neželeno obarvanje in porumenevanje ali sivenje svetlejših kosov oblačil.
5. Včasih imajo lahko temnejša oblačila neprijeten vonj. Tega se lahko znebiš z dodatkom žlice ali dveh alkoholnega ali navadnega kisa, ki ga dodaš v predel, namenjen sredstvu za mehčanje perila. Kis bo prav tako poskrbel za mehčanje vode, na oblačilih pa ne bo pustil nobenega neprijetnega vonja.

6. Etikete na oblačilih niso kar tako. Če nisi prepričan, kako oprati kakšen kos, preberi etikete.
7. Če barvna ali temna oblačila sušiš na neposredni sončni svetlobi, jih obrni na notranjo stran, da ohraniš njihovo barvo.



Projekt podpira Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad

E Eko sklad
Slovenski okoljski javni sklad
Eco Fund
Slovenian Environmental Public Fund

Zelena bivanje

Ljubljana v letu 2017 naziva Zelena prestolnica gotovo ni nosila kar tako. K temu v veliki meri prispevamo tudi študentje, saj predstavljamo skoraj 15 % prebivalcev Ljubljane. K lepši in bolj zdravi podobi mesta prispeva tudi dobro urejeno področje zbiranja odpadkov, zato upoštevaj navodila za ločeno zbiranje odpadkov v občini Ljubljana. Na spodnji fotografiji najdeš navodila za pravilno ločevanje odpadkov.

 <p>PAPIR</p>	 <p>EMBALAŽA</p>	 <p>BIOLOŠKI ODPADKI</p>	 <p>STEKLO</p>	 <p>PREOSTALI ODPADKI</p>
<p>časopisi, revije, zvezki, knjige, prospekti, katalogi, pisemske ovojnice, pisarniški in ovojni papir, papirnate nakupovalne vrečke ter kartonsko embalažo in lepenka.</p>	<p>plastenke, konzerve in pločevinke, embalaža mleka in sokov, plastične vrečke in jogurtov lončke, plastično embalažo šamponov, zobnih past in tekočih mil, embalažo CD-jev in DVD-jev, plastično in alu folija ter embalažo iz stiropora</p>	<p>zelenjavni in sadni odpadki, jajčne lupine, kavna usedlina in filter vrečke, ostanki hrane, papirnati robčki, brisače in papirnate vrečke, vejevje, trava in listje, stara zemlja, rože in plevel, stelja malih rastlinojedih živali NE odlagajte kosti!</p>	<p>steklenice živil in pijač, stekleno embalažo zdravil in kozmetike, kozarce vložnih živil in drugo stekleno embalažo</p>	<p>plenice in mačji pesek, ohlajen pepel in vrečke iz sesalca, tkanine, usnje in šiviljske odpadke, kasete, filmi in fotografije, pluta in guma, keramika, porcelan in klasične žarnice z žarilno nitko, izolacijsko in avtomobilsko steklo</p>

KEŠ: Kako z njim?

Kako z denarjem v študentskih letih? Študentsko delo

Kljub temu, da je tvoja primarna naloga v študijskem času pač študirati, ti poleg drugih hobijev morda ostane kaj časa, ki ga lahko izkoristiš za dodaten zaslužek. Ta je več kot dobrodošel iz različnih vidikov, npr. večja finančna samostojnost in posledično (delna) razbremenitev staršev, imenitna priložnost za spoznavanje trga dela in navezovanje stikov za poznejšo kariero ter oblikovanje delovnih navad in socialnih veščin.

Osnovno vodilo naj bo prioriteta lestvica, kjer moraš, če želiš uspešno zaključiti študij, tega vsekakor vedno postaviti na prvo mesto. Pred začetkom dela se najprej prepričaj, da to ne bo negativno vplivalo na študij in druge dejavnosti, ki si jih želiš obdržati. Super način za to je organizacija lastnega časa (več v članku #ZNAJJE: 1 dan ali 24 ur - organizacija lastnega časa na strani XX).

Pred začetkom je ne glede na vrsto dela pomembno predvsem, da se z delodajalcem dogovoriš o svojih dolžnostih na delu, urniku in urni postavki. Tukaj so ti v pomoč predvsem študentski servisi, ki nudijo dodatno podporo pri morebitnih zapletih. Študentsko delo te sicer ne veže k ničemur, saj ti ni treba podpisovati nobenih delovnih pogodb, a dobro je, da z delodajalcem vzpostaviš iskren odnos in da se o morebitnih nevesočnostih pogovoriš sproti. Z zakonom je določena tudi najnižja bruto urna postavka, ki znaša 4,73 €. Ta znesek se potem na tvoj račun izplača v neto višini 4,00 €/h, razlika (0,73 €) pa je odvedena kot prispevek za pokojninsko in invalidsko zavarovanje in ta se šteje v pokojninsko dobo (več o tem si lahko prebereš na portalih študentskih servisov).

Kako na razgovoru

Izvedba razgovora in njegova teža je seveda različna glede na delo, ki ga boš opravljal. Vsekakor se za razgovor obleci situaciji primerno in ne zamujaj. Pred tem se pozanimaj o delu, ki ga želiš opravljati, in po potrebi tudi o samem podjetju. Med razgovorom upoštevaj osnovna pravila komunikacije, ki vključujejo predvsem naslednje: ne skači v besedo, govori počasi in razločno, vprašanja postavljal predvsem ob koncu razgovora in ohrani primerno telesno govornico. Več nasvetov najdeš tudi na nekaterih portalih za iskanje študentskega dela.

Nadzor nad stroški

Poleg dodatnih finančnih prilivov je za shajanje iz meseca v mesec pomemben tudi nadzor nad stroški. Načini vodenja stroškov oziroma bdenja nad porabo denarja so različni. Če si bolj analogen tip, si morda vsak nakup zapisuj v planer oziroma posebno beležko in konec meseca analiziraj porabo po različnih segmentih (npr. hrana, obleka, študij, izlet, bivanje, druženje ...).

Tako lahko ob ugotovitvi, da ponekod zapraviš preveč, uvedeš mesečne limite za posamezna področja. Če pa so ti bližje aplikacije, pa lahko posežeš po aplikaciji ToshI (<https://toshI.com/sl/>).



Za iskanje študentskega dela ti priporočamo obisk naslednjih portalov:

- www.mojedelo.com
- www.studentski-servis.com/studenti/delo/prosta-dela
- www.adecco.si/studenti





Poceni, a zdravo

Slovenija je ena izmed izjemno redkih, ki s študentskimi boni za prehrano omogoča cenejše prehranjevanje študentov. Po nekaterih drugih državah študentje veljajo za »kozarčkarje«, saj s kuhanjem doma in obedovanjem iz kozarcev, kjerkoli že so, veliko privarčujejo. Ko si boš kosilo pripravljal sam, upoštevaj naslednje nasvete:

- 1 Nakupuj s seznamom in nikoli s praznim želodcem.
- 2 Pred nakupom se pozanimaj o znižanjih in popustih.
- 3 Hrana, ki je v trgovini tik pred iztekom roka ali pa je cenejša zaradi drugih lastnosti, kot so poškodovana embalaža, napačna etiketa, slabša vizualna prezentacija ipd., je še vedno dobra. Primer dobre prakse je trgovina Robinfood (<https://robin-food.com/>).
- 4 Nauči se brati etikete o sestavi in prehranski vrednosti živil. Te naj ti bodo vodilo predvsem za nakupovanje zdrave hrane. Pri tem si lahko pomagaš tudi z različnimi brezplačnimi aplikacijami, npr. Fooducate, Honest Label, Pic Healthy, True Food ...
- 5 Kuhaj skupaj s prijatelji in sošolci in si porazdeli stroške ter kdaj pa kdaj pred odhodom v študijsko mesto pokukaj tudi v domačo klet – no, pa saj bo mama najbolj vedela.)

Ugodnosti pri bankah

Študentom naklonjene banke ti ponujajo ugodnosti pri odprtju računa ali pa celo najemu kredita. Lani je revija Moje finance objavila seznam najugodnejših bank za študente.

Glede na cene 12 bančnih storitev med 15 slovenskimi bankami so na prvih 10 mest uvrstili naslednje banke: Hranilnica Lon, Gorenjska banka, Abanka, Delavska hranilnica, Primorska hranilnica Vipava, SKB, NKBM, DBS, Addiko in Sparkasse. V raziskavi so navedli tudi, da je največ (več kot 20 %) mladih komitentov pri Gorenjski banki in SKB, sledi pa Abanka s 13 % mladih komitentov. Naj študentsko posojilo je lani ponujala NLB, naj depozit pa Hranilnica Lon.



Nakupovanje z glavo

Oglaševanje nas večkrat prepriča, da določeno materialno stvar zares potrebujemo, čeprav temu ni tako. Kako pravzaprav racionalno nakupovati? Naslednja vodila ti pridejo prav predvsem pri nakupovanju oblek, obutve in modnih dodatkov:

- 1 Ali izdelek zares potrebujem?
- 2 Kaj se bo po nakupu izboljšalo v mojem življenju?
- 3 Ali obstajajo možnosti izposoje ali nakupa rabljenega izdelka?
- 4 Ali lahko ima nakup tega izdelka negativne posledice na moje zdravje in zdravje okolja?
- 5 Ali bo nakup tega izdelka povzročil prevelike finančne stroške glede na moje ostale prioritete?
- 6 »Pravilo 10 sekund«: Preden se odpraviš do blagajne, se za 10 sekund ustavi na mestu in še enkrat pomisli, ali izdelek zares potrebuješ.



“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-tilh so v pasaži Maxija pričeli peči pice, ki so v Ljubljani povzročile pravo evforijo. Avtentičen okus pic, pečenih v izvorni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 40 let...

LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!



Udobno in ugodno od doma do faksa

Če nameravaš študirati izven kraja svojega stalnega bivališča, se najbrž soočaš z vprašanjem, kako vsak teden potovati od doma do kraja študija ter kako si lahko časovno in finančno to tudi privoščiš. Prav v ta namen je Ministrstvo za infrastrukturo pred nekaj leti v sistem javnega potniškega prometa v Sloveniji uvedlo subvencionirano enotno vozovnico integriranega javnega potniškega prometa oziroma IJPP ter s tem študentom omogočilo dostopnejši in ugodnejši javni prevoz na relaciji med domom in fakulteto. Do subvencionirane vozovnice so upravičeni vsi študentje ter udeleženci izobraževanja odraslih, ki imajo stalno bivališče od kraja izobraževanja oddaljeno najmanj 2 kilometra.

Kaj vse mi ponuja subvencionirana vozovnica IJPP?

Glavna prednost vozovnice IJPP je izdaja in uporaba te vozovnice brez predhodne izbire prevoznika, vnaprej moraš določiti le želeno relacijo javnega prevoza. Enotna vozovnica namreč velja tako za prevoz z vlakom kot tudi z medkrajevnim avtobusom. Prejmeš jo v obliki brezstične elektronske kartice, da jo imaš vedno pri roki, njena uporaba pa je izredno preprosta. Edina pomanjkljivost je ta, da vo-

zovnica ni prenosljiva, zato le previdno z njenim izposojanjem. Voznik avtobusa ali sprevodnik na vlaku lahko preveri osebni dokument imetnika vozovnice, v primeru kršitve pa ti jo nemudoma odvzame.

Glede na dolžino izbrane relacije so subvencionirane vozovnice razdeljene v tri razrede: oddaljenost od 2 do 60 kilometrov, oddaljenost do vključno 90 kilometrov in oddaljenost več kot 90 kilometrov. Skladno z razdaljo se spreminjajo tudi cene, ki se gibljejo med 25 € in 55 €. Če nameravaš med tednom bivati v kraju

izobraževanja in boš doma preživel zgolj vikende, pa imaš na voljo tudi subvencionirano kuponsko vozovnico, ki ti na izbrani relaciji omogoča 10 voženj mesečno. Zanj moraš odšteti 20 €. Izbiraš lahko med mesečno, polletno in letno vozovnico. Koriščenje mesečne vozovnice je možno od prvega do zadnjega dne v mesecu in še prvi delovni dan prihodnjega meseca. Če se ti zdi vozovnica IJPP primerna dolgoročna rešitev, razmisli o takojšnjem nakupu polletne ali letne vozovnice, saj si na ta način upravičen do popusta.

Dodatne ugodnosti subvencionirane vozovnice

Kot imetnik subvencionirane vozovnice IJPP si ob doplačilu upravičen tudi do uporabe mestnega potniškega prometa v Ljubljani in Mariboru. To pomeni, da lahko isto vozovnico uporabiš za medkrajevni prevoz z vlakom in avtobusom ter tudi za mestni prevoz na območju Ljubljane ali Maribora. Za slednje je potrebno doplačilo. Tudi v tem primeru pa lahko izbiraš med mesečnim, polletnim ali letnim nakupom mestne vozovnice. Tovrstna kombinirana vozovnica ti v območju mestnega prometa omogoča še uporabo medkrajevnih vlakov in avtobusov, ki prav tako ustavljajo na postajališčih mestnega prevoznika.

Subvencionirano vozovnico lahko kupiš med 1. oktobrom in 30. junijem v tekočem študijskem letu, v poletnem času pa si lahko priskrbiš zgolj subvencionirano kuponsko vozovnico za 10 voženj. V primeru nakupa letne, dveh polletnih ali 9 mesečnih vozovnic boš deležen še brezplačne vozovnice za julij in avgust, kar je del spodbude ministrstva za razširjanje uporabe javnega prevoza. Postopek je avtomatiziran in kuponske vožnje bodo samodejno naložene na tvojo elektronsko vozovnico.

Kako si lahko priskrbim svojo vozovnico IJPP?

Za pridobitev subvencionirane vozovnice IJPP moraš izpolniti vlogo, ki je dostopna na spletu, v večini primerov pa ti jo s preostalo vpisno dokumentacijo vred posreduje že fakulteta. Vloga mora biti namreč potrjena tudi s strani izvajalca študijskega programa, zadostuje pa že priloženo potrdilo o vpisu. Navesti moraš še svoje osebne podatke, vrsto vozovnice in podrobnosti glede prevoza na izbrani relaciji. S pravilno izpolnjeno vlogo in veljavnim osebnim dokumentom se nato zglediš na najbližjem prodajnem mestu ponudnika prevoza, kjer kupiš vozovnico. Pomembna novost iz leta 2017 je še uvedba možnosti elektronske oddaje z digitalnim potrdilom, kar pomeni, da si lahko prek portala E-uprava vozovnico priskrbiš enostavno prek spleta ter si tako prihraniš dolgo čakanje v vrsti na prodajnih mestih.

Ugodne alternative

Poleg subvencioniranega železniškega in avtobusnega prevoza lahko izbiraš še med nekaterimi drugimi možnostmi ugodnejšega transporta po Sloveniji. Koriščenje tovrstnih storitev sicer ne izhaja iz študentskega statusa, vendar je vseeno primerno tudi za nekoliko plitvejšo žepo.

Avant2GO

Študentje smo ob prihodu v novo okolje navadno prepuščeni javnemu potniškemu prometu, s katerim najlažje raziskujemo različne dele mesta. Ljubljana morda res ni vele mesto, a je zaradi pogostih zamud in obvozov vožnja z mestnimi avtobusi dolgotrajna, kar nemalokrat sproža negotovanje. V takem primeru je Avant2GO ugodna in zanesljiva rešitev. Gre za storitev trajnostne mobilnosti s souporabo vozil ali t. i. car sharing, ki ti omogoča vožnjo z najsodobnejšimi električnimi avtomobili. Ker vozilo uporabljaš le takrat, ko ga potrebuješ, se ob tem izogneš vsem stroškom lastništva in vzdrževanja svojega vozila.

Storitev Avant2GO je zelo enostavna. Po začetni registraciji ter krajšem izobraževanju o električni mobilnosti s pomočjo aplikacije preprosto poiščeš in rezerviraš prosto vozilo ter poravnaš končni strošek za vožnjo. Ena od prednosti souporabe je vsekakor tudi zagotovljeno brezplačno parkirno mesto, kar ti zlasti v večjih krajih lahko prihrani veliko skrbi. Prezemna mesta avtomobilov Avant2GO lahko zaenkrat najdeš v Ljubljani, Kranju, Mariboru, Murski Soboti ter na Letališču Jožeta Pučnika. Če potrebuješ avtomobil za krajši izlet, vikend ali le nujni popravek po mestu, je Avant2GO prava rešitev zate. Ker pa so vozila izključno električna ter brez škodljivih emisij in hrupa, s tem pripomoreš tudi k ohranjanju okolja.

Prevoz.org

Spletni portal Prevoz.org je še eden od uspešnejših projektov na področju mobilnosti pri nas. Gre za vzajemno storitev ponudbe in iskanja prevoza, ki tako ponudniku kot iskalcu omogoča prihranek pri vožnji. Spletna stran vsebuje informacije



o predvidenih odhodih in tvoja edina naloga je, da v preprostem brskalniku označiš zeleno relacijo ter čas odhoda. Med prikazanimi ponudniki, ki ustrezajo tvojim kriterijem, pa nato izbereš in kontaktiraš najprimernejšega. V kolikor ima ta v svojem avtomobilu še prosto mesto, bo potrdil prevoz in te popeljal na zeleno destinacijo.

Če se večkrat poslužuješ nepredvidljivega štopanja, ki je odvisno od usmiljenja mimoidočih šoferjev in zato ne nujno obrodi uspeha, ti Prevoz.org omogoča prevoz po predhodnem dogovoru. Spletni portal je zanesljiv in vsebuje le potrjene telefonske številke ponudnikov. Storitve je prav tako uporabna pri načrtovanju izletov v tujino, saj lahko v posebni rubriki mednarodnih prevozov najdeš tudi ugodne ponudbe za prevoz v najrazličnejše evropske države. V primeru, da se sam odpravljaš na pot z avtomobilom in si želiš družbo, pa lahko objaviš svojo ponudbo in pomagaš nekemu, ki išče prevoz, in hkrati prihraniš denar za gorivo.

Ponudbe na socialnih omrežjih

Zavedaj se, da nisi edini, ki se vsakodnevno ali zgolj tedensko vozi od doma do kraja študija. Zlasti med starejšimi študenti je veliko takih, ki raje potujejo s svojim avtomobilom in za majhen znesek ponujajo prevoz še drugim. Pobrskaj po socialnih omrežjih in se pridruži skupinam s prevozi. Tako se lahko od doma do kraja študija hitreje in ceneje odpelješ kar s svojimi vrstniki s faksa.

Boccaccio

Cena bona 3,87 €

NOVO

FANY & MARY

PETKOVŠKOVO NABREŽJE LJUBLJANA

BOLJŠE NE MORE BITI

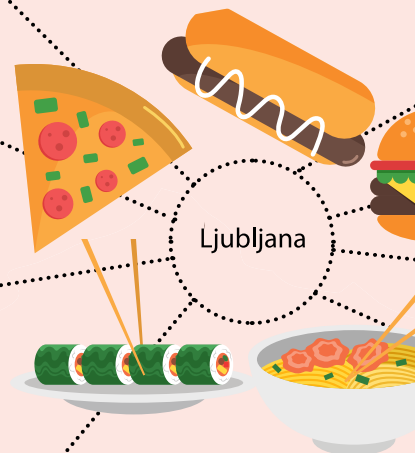
PICESTAVRACIJA Boccaccio dravlje, Celovška 249, Ljubljana, T: 01 518 71 12

PIZZA BURGER SOLATA PIJAČA

Top restavracije za



MEDITERRANEO



študente

Izbrali smo najboljše restavracije za študente. Na seznamu se nahajajo tako picerije in hitra hrana, kot tudi klasične restavracije z domačimi jedmi.

fast food
Glast

**SURF'N'
FRIES**

Aroma

RESTAURANT & PIZZERIA
Ribji trg 2
Ljubljana-CENTER
www.aroma-ljubljana.si

restaurant
fresco 

FANY & MARY


Mcdonald's

NOVI ŠANGHAI
新上海酒楼

Kaj študentje jemo?



Študentski status med drugim omogoča tudi koriščenje subvencionirane prehrane. To pomeni, da država subvencionira del obroka pri izbranih ponudnikih študentske prehrane. Leta 2010 smo v Sloveniji prešli na elektronski sistem koriščenja subvencij. S tem so bile na mah ukinjene dolge čakalne vrste pred prodajalnami papirnatih bonov, kar je unovčevanje bonov precej poenostavilo. Danes se moraš na točki subvencionirane študentske prehrane (SŠP) zglasiti le enkrat letno, da se vpišeš v sistem oz. podaljšaš možnost koriščenja subvencij.

ŠTUDENTSKE UGODNOSTI

Brezplačno se lahko pridružiš bonusnemu programu, v katerem te ponudniki študentske prehrane ob vsakem desetem obisku nagradijo s študentskim obrokom brez doplačila ali druge vrste popustom. **Pošlji SMS sporočilo SU na 1808** in začni zbirati točke. Ob prihodnjem unovčenju bona pri enem izmed sodelujočih gostincev se bo na potrdilo o izdaji subvencije izpisalo še trenutno stanje točk.

Kako poteka vpis v sistem subvencionirane prehrane?

Ob prvem vpisu moraš na spletni strani Študentska prehrana najprej izpolniti obrazec ter se s številko prijavnice nato osebno zglasiti na eni izmed točk SŠP, kjer bosta z referentom dokončala tvoj vpis v sistem. S seboj moraš imeti še osebni dokument s fotografijo, dokazilo o statusu študenta in telefon. Za identifikacijo pri koriščenju subvencij imaš namreč na voljo dve možnosti: svojo telefonsko številko ali brezstično elektronsko kartico, za katero moraš odšteti 15 €. Identifikacija z mobilnim telefonom je brezplačna. Prejel boš še aktivacijsko kodo za lažji nadzor stanja neporabljenih subvencij prek spleta. Za podaljšanje upravičenosti do koriščenja bonov moraš prav tako na najbližjo točko SŠP osebno dostaviti originalno potrdilo o vpisu za tekoče študijsko leto.

Osnovna pravila koriščenja subvencij

Pri koriščenju subvencij obstajajo določena pravila in omejitve. Kot že rečeno, storitev omogočajo zgolj nekateri in ne katerikoli gostinski ponudniki. Celoten imenik lokalov je dostopen na spletu. Ne glede na kraj študija pa lahko subvencijo koristiš pri vseh ponudnikih študentske prehrane po vsej Sloveniji. Svoj status ob koriščenju bona potrdiš z veljavnim osebnim dokumentom ter izbranim

identifikacijskim sredstvom, to sta elektronska kartica ali klic na številko 1808, pri čemer ti operater ne zaračuna nobene provizije. **Državna subvencija znaša 2,63 €**, razliko do polne cene obroka pa plačaš neposredno ponudniku.

Ponekod si upravičen do obroka brez doplačila, saj je njegova vrednost enaka višini subvencije.

Najvišje doplačilo za obrok pa znaša 4,37 €.

Bone lahko unovčiš vse dni v tednu, vendar le od 8.00 do 21.00. Za vsak delovni dan imaš pravico do enega subvencioniranega obroka. Dnevno lahko koristiš največ dve subvenciji, vmes pa morajo preteči vsaj 4 ure. Kljub temu da študijsko leto neprekinjeno traja vse do septembra, pa je koriščenje subvencij onemogočeno od 15. julija do vključno 15. avgusta.

Kako je sestavljen študentski obrok?

Pri subvencionirani prehrani ti vsakokrat pripada glavna jed in še vsaj dva hoda, ki vključujeta solato ter izbiro med juho ali sadjem. Ponekod ti nudijo oboje. V pestri ponudbi študentske prehrane najdeš tako lokale z domačo kot s hitro hrano, picerije in razne etnične kuhinje, kot so mehiška, italijanska, azijska in mnoge druge. Na svoj račun boš prišel, tudi če si vegetarijanec ali vegan. Nekateri gostinci imajo celo možnost dostave, kar je izredno dobrodošlo, ko se znajdeš v časovni stiski. Nikakor pa ne bo nič narobe, če kdaj pa kdaj v svoji študentski kuhinji preizkusiš kakšen preprost recept ter tako še utrdiš svoje prve korake v samostojno življenje.

Točke SŠP

- **LJUBLJANA:** ŠOU Kampus, Pivovarniška ulica 6
- **MARIBOR:** ŠOUM Gosposvetska, Gosposvetska cesta 86
- **KOPER:** ŠOUP, Čevljarjska ulica 27
- **NOVA GORICA:** ŠOUPostaja KGŠ, Trg Edvarda Kardelja 1
- **NOVO MESTO:** ŠOU, Dilančeva ulica 1

OSTALE LOKACIJE SŠP: Celje, Izola, Ajdovščina, Portorož, Sežana, Domžale, Brežice, Grosuplje, Kranj, Jesenice, Postojna, Škofja Loka, Radovljica.

Odlična hrana na bone



V središču Ljubljane, pri Bavarskem dvoru se nahajata dve odlični restavraciji, kjer lahko jeste na študentske bone: ena klasična in ena hitra.

Restavracija Fresco

Restavracija Fresco se nahaja v samem središču Ljubljane - pri Bavarskem dvoru. Tam si lahko v toplejših dneh v idiličnem letnem vrtu privoščite osvežilen napitek. V jutranjih urah vas vabijo v prijeten, domač in prijazen ambient na tople napitke ali kavo, kjer vam bodo z veseljem postregli tudi s sladico.

V času malice in kosila pa imajo za vas pripravljene raznovrstne menije, ki vsebujejo testenine, jedi z žara, pice, solatne krožnike ter ribje, vegetarijanske in druge jedi po naročilu. V njihovem solatnem baru si lahko sestavite svežo solato po svojem okusu.

Poleg hitre postrežbe se lahko pohvalijo tudi z dnevnim menijem, ki vsak dan ponuja drugo svežo jed. Med njimi se znajdejo tudi odlične domače jedi, kot so štruklji in ajdovi žganci. Znanja željnimi mladim nudijo kar 30 študentskih menijev, ki vključujejo govejo ali dnevno juho, številne glavne jedi, malo solato in sadje. Za bon boste do



konca decembra odšteli 3,70 €. Odprti so vse dni v tednu od 7.15 do 23.00, tudi ob sobotah, nedeljah in praznikih.

Fast food Slast

Fast food Slast je ljubljanskim študentom že dobro znana restavracija s hitro hrano. Imajo že dolgoletno tradicijo prehrane na študentske bone, ki so jo v zadnjih letih še oplemenitili. Svoje prostore so povečali trikratno, s čimer so postali ena

izmed redkih restavracij s hitro hrano, kjer lahko gostje v hladnejših dneh sedijo v udobnem toplem ambientu.

Hitro vam bodo pripravili tipične fast food jedi, kot so hamburgerji, pice in sendviči, ter tudi balkanske jedi, kot so burek, kebab, pleskavica in juška. Za bon pa se boste odrekli le skromnemu evru in pol. Odprti so 24 ur vsak dan, tako da se lahko k njim odpravite tudi na zaslužen prigrizek po naporni noči žuranja.



Pri nas boste tako lahko v miru posedeli in uživali v vašem obroku.

Študentom ponujamo študentsko ponudbo, z možnostjo plačila s študentskimi boni.

Naročila sprejemamo na:
01/430 33 30 od 11:00 do 20:00

Fast food **Slast** se nahaja poleg Restavracije Fresco in je odprta za vse lačne **24 ur na dan.**

Fast food, kjer lahko poješ hrano na toplem.

Enostavni in preprosti koktejli



Prišel je čas, ko si dospel na faks ali pa začneš nov letnik. Najeto stanovanje ali študentsko sobo si ravnokar spremenil v prijeten dom. S prijatelji se dobite, da bi proslavili. A s čim? Taka priložnost zahteva nekaj posebnega, nekaj, s čimer bi lahko nazdravili temu pomembnemu koraku v življenju. Tudi na to smo pomislili in se povezali s profesionalnim mešalcem koktejl - Denisom Botonjičem. Tako vam predstavljamo nekaj enostavnih koktejl, ki jih lahko pripravite doma.

GIN TONIC

Tale preprosta mešanica ostaja večna klasika. Težko stopiš v bar, ne da bi opazil nekoga, ki jo pije. Sestavine so poceni in jih lahko dobimo kjerkoli. Okus je mešanica grenkega, a osvežilnega, z unikatnim okusom gina. Predlagamo serviranje v nizkem in širokem kozarcu.

SESTAVINE:

- gin
- tonik
- limeta ali limona
- led



V kozarec spustimo dve kocki ledu. Prelijemo z manjšo količino gina. Dodamo še tonik (ta naj predstavlja tri četrtine mešanice). Dokončamo s stiskom limetinega ali limoninega soka.

CUBA LIBRE

Ta napitek, ki je ime dobil po otoku, na katerem naj bi bil ustvarjen, je osvežilen in perfekten za tople septembrske večere. Priprava je preprosta in poceni. Okus pa je mešanica kislega in sladkega. Rum doda še posebej privlačno aromo. Predlagamo, da se postreže v visokem in ozkem kozarcu.



SESTAVINE:

- rum (po možnosti bel rum)
- polovica limete
- 5 kock ledu
- cola

V kozarec zdobimo 5 kock ledu. Limeto prerežemo na pol in iztisnemo sok. Sok nato prelijemo po ledu ter dodamo okoli 60 mililitrov ruma. Vse skupaj prelijemo s colo ter postrežemo s slamico. Dodamo lahko tudi krhelj limete ali pa ga zatakemo za rob kozarca. Predlagamo tudi uporabo različnih col za drugačen okus.

DAIQUIRI

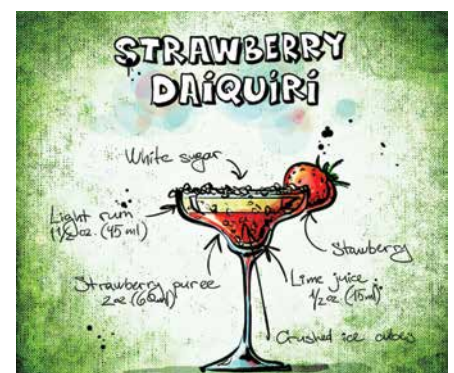
Pijača, ki naj bi segala še v čas špansko-ameriške vojne, je prijetna kombinacija sladko-kislega s kančkom alkoholne pekočine. Čeprav je priprava koktejla preprosta, pa obstaja na tisoče različic te pijače. Predlagamo serviranje v širokem kozarcu s pecljem oziroma v kupi.

SESTAVINE:

- beli rum
- limetin sok
- sladkor
- led

Sestavine zmešamo (mere so lahko po lastnem okusu, čeprav odsvetujemo pretiravanje z rumom). Če je le možno, sestavine zmešajmo v posodi, ki jo lahko pretresemo. Po močnem tresenju zlijmo mešanico v kozarec oziroma kupo.

Z dodajanjem različnega sadja lahko naredimo osvežilen sadni Daiquiri. Najbolj pogosto se uporabijo ananas, melona ali pa jagode, predelane v pire.



DARK ,N' STORMY

Ponavadi se uporablja temni rum, a tudi navaden bo zadostoval. Pijača po okusu spominja na nevihto na morju: pikantno ter sladko, pretreseno in mehurčkasto. Predlagamo serviranje v nizkem in širokem kozarcu.

SESTAVINE:

- rum (po možnosti temni)
- ingverjevo pivo (možno ga je kupiti v vsaki večji trgovini)
- limeta
- led



V kozarec damo dve kocki ledu. Dodamo manjšo količino ruma in dopolnimo z ingverjevim pivom. V kozarec nato stisnemo limeto in dodamo še svežo rezino.

(Podobna mešanica je Moscow Mule. Edina razlika je, da namesto ruma uporabimo vodko.)

PINA COLADA

Verjetno vsi poznamo tisto pesem o Pina coladi. Pina colada predstavlja življenjski stil havajskih srajc in majhnih obalnih stojnic s koktejli. Mešanica mlečnega in sadnega okusa je bistvo tega slavnega koktejla, čigar ime se težko pozabi. Priporočamo serviranje v visokem in širokem kozarcu ali pa širokem kozarcu s pecljem.

SESTAVINE:

- 3 cl belega ruma
- kokosovo mleko ali smetana
- ananasov sok
- čajna žlička cimeta
- led



Vse sestavine damo v električni mešalec in jih zmešamo. Predlagamo, da se da kozarec prej v hladilnik, da je lepo hladen. Vsebinsko iz mešalca zlijemo v kozarec ter okrasimo s slamico in ananasovimi koščki.

BLUE LAGOON

Blue lagoon je mogoče eden izmed najzahtevnejših koktejlav v tem članku, a to je le zaradi ene sestavine - sirupa blue curacao, ki se ga pri nas lahko dobi le, če se potrudimo. Možno ga je najti v trgovinah, ki so specializirane za alkohol, ali pa na oddelkih z alkoholom v večjih blagovnicah. Blue lagoon ima prijeten kiselkast okus, ki prikrije neprijeten okus vodke. Je osvežilen in te napolni z energijo. Poleg tega je privlačnega izgleda, saj je modre barve. Predlagamo serviranje v visokem in širokem kozarcu.

SESTAVINE:

- 3 cl vodke
- 3 cl sirupa blue curacao
- 2 dcl limonade
- led



Pri Blue lagoon je treba upoštevati mere. V kozarec damo zdrobljen led. Nato sledita merica sirupa blue curacao in merica vodke. Vse to prelijemo z limonado in dobro premešamo. Serviramo lahko s slamico.

Upamo, da smo ti pripravili dovolj idej za osvežujoče koktejle. Seveda smo recepte, ki jih pripravlja profesionalni mešalec koktejlav Denis Botonjič, malce poenostavili in prilagodili tako, da so vse sestavine na doseg roke. Če pa želiš imeti pristno izkušnjo, pa predlagamo, da poskusiš njegove mojstrovine, ki jih dela po lastni tehniki. Denisa lahko spremljaš na Instagramu. Na koncu pa te naprošamo, da piješ zmerno in varno.

MOJITO

Vsakdo je že slišal za mojito. Beseda nas popelje na peščene plaže in vroče ter divje zabave ob morju. Mojito je osvežilen in sladkega okusa ter prijetno diši po meti zaradi dodanih metinih lističev. Predlagamo serviranje v visokem in ozkem kozarcu.

SESTAVINE:

- 4 cl belega ruma
- limeta
- 2 čajni žlički kristaliziranega sladkorja
- listi mete
- sodavica (lahko se uporabi tudi gazirana mineralna voda)
- led



V kozarec damo rezino ali dve limete ter sladkor. Z valjčkom ali podobnim pripomočkom v kozarcu vse skupaj zmečkamo in zmešamo. Zmečkamo tudi metine liste ter jih dodamo kaši, ki je že v kozarcu. Do polovice napolnimo kozarec z zdrobljenim ledom ter dodamo rum. Mešamo, dokler se sladkor ne stopi. Na koncu sledi še majhna količina sodavice (ali gazirane mineralne vode). Koktejl lahko okrasimo tudi z večjim listom mete.

Denis Botonjič je svojo »barmansko« pot začel pred petimi leti. Opravi je tečaj mešanja pijač, nato pa svoje učenje nadaljeval kot samouk. Veseli ga delo v gostinstvu in sanjari o odprtju svojega lastnega lokala, v katerem bo stremel k odlični postrežbi in raznoliki izbiri koktejlav. Njegove sanje so namreč, da bi spremenil kulturo pitja v tej državi in jo ponesel v višje standarde. Spremljate ga lahko na Instagramu: denisboto.



Cena bona
3,00 €

Samopostrežna hrana
All you can eat bife za študente

Kitajska restavracija NOVI ŠANGHAI

Kapiteljska 5, Ljubljana (Pri Pravni Fakulteti) | T: 01 430 40 70 | Odprto: PON - PET: 11- 22h, SOB - NED: 12-22H



Odgovorno pitje

Študij je bil vedno znan kot čas učenja in zorenja v odraslo osebo. Je pa tudi znan po legendarnem »žuranju« in prekokanih nočeh. Toda marsikateremu študentu se je že zgodilo, da je na teh legendarnih žurih popil več od svoje mere alkohola. Zato je naslednji članek namenjen nasvetom, kako piti odgovorno in v svojih mejah. Nihče se verjetno ne želi pobruhati po hlačah ali pa obležati nekje na klopci. Ali pa končati pod avtom ali na vozičku. Poskusi se držati naslednjih nasvetov.

Pij veliko vode

Voda je izjemno pomembna za naš organizem. Že tako ali tako naj bi je pili premalo. Alkohol nas dehidrira in s tem poveča našo žejo, zato pa tudi spijemo več, kot bi smeli. Tako ni slaba ideja popiti nekaj vode, preden začnemo popivati. Niti ni slaba ideja piti vodo med samim pitjem, da se naše telo osveži. Pitje vode svetujemo tudi po noči pitja, preden gremo spat, saj to preprečuje da bi se zbudili s slabostjo ali pa hudim glavobolom.

Hrana!

Prazna vreča ne stoji pokonci. Zato jo napolni, da boš pokonci kljub alkoholu stal tudi ti. Preden se odpraviš ven, si privošči hranljiv in močan obrok (odsvetujemo pa hrano, ki povzroča zgago). Tu pridejo prav ogljikovi hidrati. Predlagamo tudi, da med pitjem občasno poješ kakšen prigrizek (če se le da, slan). Rusi imajo ob pitju vedno navado postreči slan narezek. Seveda pa je najvažnejše, da ob vrnitvi (ali vračanju) domov spet nekaj poješ. Svetujemo obisk kakšne pekarnice. Telo bo

potrebovalo energijo, da popravi škodo, ki si jo storil z alkoholom.

Ven se ne odpravi sam

Zlato pravilo pravi, da ne potuj sam. Žal so tudi na zabavah ljudje, ki bi ti želeli škoditi (in tukaj ne opozarjamo samo punc). Podtaknjene droge so na žalost precej pogoste. Ne sprejemaj pijače od ljudi, ki jim ne zaupaš, in tudi opazuj natakarja, ki ti toči pijačo. Poleg tega bodo prijatelji poskrbeli zate v primeru, da te alkohol premaga. Zato se držite skupaj in pijanih prijateljev ne puščajte samih.

Posegaj tudi po brezalkoholnih pijačah

Če na dogodku čutiš, da alkohol že vpliva nate, a se še ne boš odpravil domov, predlagamo, da posežeš po brezalkoholnih pijači. V primeru slabosti priporočamo vodo. V primeru zgage pa znata želodec pomiriti kakšna bazna mehurčkasta pijača ali mineralna voda. Ne pusti, da te zafrkavanje, da je »voda dobra samo za žabe« premami, da pretiravaš z alkoholom.

Načrtuj pot domov

Vozniki pod vplivom alkohola so eni največjih razlogov smrti na cestah. Nikakor ne načrtuj, da boš vozil domov, še posebej, če je v tvojem sistemu alkohol. Raje pokliči taksi ali pa s prijatelji določite enega izmed vas, ki ta večer ne bo pil in bo poskrbel za prevoz. Preveri tudi linije javnega prevoza in si v telefon shrani številko taksija. Če je pot domov dolga, odsvetujemo tudi hojo.

Zavedaj se, kaj in koliko piješ

Če alkoholno pijačo naročiš v baru, se vidi koliko pijače dobiš. Piva v steklenici ali večjem kozarcu je ponavadi 0,5 litra, vina v kozarcu s pecljem 1-2 dcl, žganja pa kot »takratkega« v manjšem kozarčku po navadi 0,3 dcl. Tako nekako lahko spremljaš, koliko si popil. Pri koktejlih svetujemo, da pazljivo prebereš sestavine, ki moraj biti naštetje na cenikih. Če jih slučajno ni, povprašaj natakarja, kaj vse je v koktejlu. Problem nastane pri pitju na domačih zabavah. Spiti plastičen kozarec (po navadi 2 dcl) piva ali pa plastičen kozarec žganja sta dve različni zadevi. Zato si vedno pijačo toči sam, saj so na zabavah vedno ljudje, ki preizkušajo svoje, tuje in tvoje zmogljivosti pijančevanja. Izogibaj se tudi domačim »koktejlom«, saj mešalec verjetno pretirava. Nikakor pa ne mešaj med sabo dveh različnih alkoholnih pijač in se drži ene vrste pijače ves večer.

Imej sabo zaščito

Alkohol omeji naš razum, zato v opitem stanju naredimo marsikatero neumnost. A nekatere neumnosti nas lahko zaznamujejo do konca življenja in ga celo močno spremenijo. S seboj imej vedno kondome (to velja tudi za dekleta). Kontracepcijska tabletko pomaga proti zanositvi, ne ščiti pa pred spolno prenosljivimi boleznimi. Mogoče sploh ne veš, da se boš prepustil strastem noči, a alkohol velikokrat pomaga pri tej odločitvi. Nihče pa ne želi, da brezbriznost pripelje do nosečnosti ali pa hudega obolenja - okužbe.



Kako čim hitreje pozdraviti mačka?

Začenja se faks in poleg učenja, se ponovno začenja tudi obdobje novih zabav, ki pogosto vodijo do hudega mačka naslednje jutro. Zagotovo najboljša rešitev za mačka je, da se pijači enostavno izogibaš. A ker to v študentskih letih ni ravno najbolj naravno, je pametno poznati nekaj trikov, ki ti bodo pomagali, da bo jutro po zabavi kar se da mirno in brez boleče glave.

Pripravi si napitek iz opuncije

Večina doma pripravljenih zdravil ne deluje, obstaja pa eno, ki naj bi pomagalo zmanjšati simptome pijančevanja. Nekaj ur pred pitjem si pripravi ekstrakt iz opuncije. Opuncija je plod kaktusa, imenujemo pa jo lahko tudi indijska smokva. Strokovnjaki sicer ne vedo točno, kako deluje, a ekstrakt naj bi vseboval protein, ki omeji vnetje, ki ga lahko dobiš zaradi preveč alkohola.

Jej in pij vodo

Ne čakaj na konec noči, vodo pij ves čas, ko piješ alkohol. Tudi hrano je pametno jesti, še preden se odpraviš domov. Ko je alkohol enkrat v telesu, hrana ali voda ne bosta vplivali na to, kako se alkohol absorbira. Če boš pil vodo in jedel pico med pitjem alkohola, pa maček ne bo tako hud. Manj kot se napiješ, manj boš čutil naslednje jutro in voda pri tem pomaga, saj vsaka tekočina upočasni absorpcijo alkohola. Še bolj po-

membno je, da spiješ čim več vode, preden greš spat, saj alkohol poskrbi, da si dehidriran, to tekočino pa moraš nujno nadomestiti.

Izberi brezbarvno alkoholno pijačo

Barva alkoholne pijače, ki jo piješ, lahko vpliva na tvoje počutje naslednji dan. Bolje je, da piješ vodo, gin ali brezbarvno verzijo ruma ali tekile. Temnejše pijače, kot sta viski in tekila, vsebujejo več kemičnih sestavin, ki jih najdemo v alkoholnih pijačah in lahko povzročijo hujšega mačka.

Ne kadi in pij alkohola

Veliko ljudi obenem kadi in pije alkohol. Več cigaret, kot boš pokadil, hujšega mačka boš imel zjutraj. Tako cigarete kot alkohol vplivajo na tvoj spanec, zato se boš zjutraj počutil še slabše.

Pij kavo ali čaj

Kofein sicer nima dejanskih protimačkastih moči, a kot stimulans ti bo pomagal pri utrujenosti.

Poskrbi za simptome

Če imaš hud glavobol, vzemi tableto, če si utrujen, spij kavo, za razdražen želodec pa preizkusi kakšno domače zdravilo. A vseeno ne pretiravaj s tabletami, saj lahko vplivajo na želodec, ki je že tako razdražen zaradi preveč alkohola.

Pij alkohol naslednji dan

Če iščeš kratkoročno rešitev, bo pomagalo, da tudi naslednji dan piješ alkohol. Saj poznaš pregovor »Klin se s klinom zbija«. A vseeno to ni najboljše ideja, če se želiš čim hitreje postaviti nazaj na noge.

Jej lahko hrano

Večini ljudi naslednji dan paše mastna in nezdrava hrana, a precej bolj primerna je lahka hrana, ki ne bo še dodatno razdražila želodca. Seveda pa je to spet odvisno od vsakega posameznika.

Preizkusi telovadbo

Ko se zjutraj zbudiš z mačkom, je telovadba zadnja stvar, na katero pomisliš, a vseeno poskusi, če se boš po njej bolje počutil. Primerna je predvsem, če maček ni pretirano hud, lahko pa ti bo pomagala, da se boš počutil bolje. Če si prejšnjo noč močno pretiraval, pa telovadba zagotovo ni najboljše rešitev, raje si privoščiči počitek.

Spanje

Spanje je zagotovo najboljšo zdravilo za mačka. Alkohol bo sicer poskrbel, da boš zaspal v hipu, a slabost in glavobol bosta hitro poskrbela, da noč ne bo prijetna. Če imaš naslednji dan možnost, da počivaš in ne pretiravaš z aktivnostmi, je to najboljše možnost. Uleži se in poskušaj zaspati. Hvaležni ti bodo tako možgani kot telo.



C vitamin



Vitamin D, Cink, Selen

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

Poskrbi za svoje zdravje! Brez gripe in prehlada čez zimo.

S kodo **STUDENT** pridobite **10 %** popust
v spletni trgovini www.VitalnoTelo.si

Novi val d.o.o., Spodnji Rudnik II/21, Ljubljana | Telefon: 01 320 77 56

Zdravo študiraj, redno treniraj



Uporaba sodobnih tehnologij je danes postala nujnost in študij bo čas, ki ga preživiš pred računalniškim zaslonom, najbrž še bistveno povečal. Dolgoročno lahko sedenje v nepremičnem položaju povzroča bolečine v hrbtu, otrdel vrat in zategnenost mišic. Čeprav na svojem telesu morda še ne čutiš negativnih posledic tega, je prav, da začneš pravočasno skrbeti za svoje zdravje in v svoj vsakdan vpelješ še kako potrebno fizično aktivnost. Ta je za uspešno opravljen študij ravno tako pomembna kot intelektualno delo in psihična vzdržljivost. Svoje telo lahko vsakodnevno razmigaš že tako, da se na predavanja namesto z avtobusom odpraviš kar peš ali s kolesom, po možnosti po daljši poti. Bistveno je, da gibanje vpelješ v svoj vsakdanji urnik in tako poskrbiš za svoje zdravje in dobro počutje.

Študentska vadba

Dodatno spodbudo ti nudi program Študentska vadba, ki vsem študentom nudi najrazličnejše

športne aktivnosti po izjemno nizkih cenah. Izbi-
raš lahko med fitnessom, vodenimi vadbami, jogo
in badmintonom, na voljo ti je tudi uporaba sav-
ne in bazena. Po posebni študentski ceni si lahko
za dodatno motivacijo priskrbiš celo osebnega
trenerja. Cene za posamezen obisk se začnejo že
pri 2 €, z mesečno karto in raznimi paketnimi po-
nodbami pa si zagotoviš še dodatne ugodnosti.
V program je vključenih kar 180 športnih centrov
na lokacijah po vsej Sloveniji, ki ti ponujajo prek
200 različnih aktivnosti. Registracijo lahko opraviš
prek spletne strani Študentska vadba, kjer nato
poiščeš najbližji športni center s primerno po-
nudbo zate, in že takoj pričneš s svojo najljubšo
vadbo ter narediš korak k boljšemu počutju.

Šport v ŠDL

Če med študijem v Ljubljani bivaš v enem izmed
študentskih domov, ti za kakovostno vadbo ni
treba daleč. ŠDL namreč v nekaterih domovih
nudi možnost uporabe fitnesa za samo 12,5 €

NASVET: preizkusi se v 30-dnevnem **plank**
izzivu! Vajo izvajaj tako, kot prikazuje slika. Prvi
dan skušaj zadržati položaj 20 sekund, nato
pa vsak dan podaljšaj čas za 5 sekund. Vsak še-
sti dan je čas za počitek, ko **planka** ne izvajaš.
Na prvi pogled se zdi vaja zelo enostavna,
zato te zna njena dejanska zahtevnost sprva
nekoliko presenetiti. Ne zmeni se za tresoče
roke in vztrajaj dalje ter opazuj, kako se tvoja
vzdržljivost in moč izboljšujeta iz dneva v dan.
Zadnji dan izziva je čas za pravi preizkus:
prisluhni telesu in vajo izvajaj, kolikor dolgo
lahko zdržiš.

mesečno. To so Dom IV, Dom C, Litostroj, Poljan-
ska in Gerbičeva. Prijaviš se lahko prek spletne
aplikacije MojŠtudent.

V prostorih ŠDL je vsem stanovalcem omogoče-
na tudi strokovno vodena vadba. Ta znaša zgolj
2,5 € na posamezen obisk, znesek pa bo obra-
čunan kar na mesečni položnici za bivanje. Na
voljo so ti štiri različne vadb: **zumba**, **fit vadba**,
aero-fit vadba ter **burn** vadba. Nikar ne zamudi
promocijskih terminov vadb med 15. in 18. okt-
obrom, ko jih lahko preizkusiš brezplačno ter se
nato odločiš, katera ti je najbolj všeč.

Razmigaš se lahko tudi doma

Če ti nobena od zgoraj naštetih možnosti ne
ustreza, lahko svoje telo spraviš v pogon tudi
doma. To zahteva nekoliko več samodiscipline,
predvsem pa vztrajnosti. Najenostavnejši način,
da se vpelješ v svet vadbe in športa, je izvajanje
preproste, a izredno učinkovite vaje, ki jo verjetno
poznaš pod imenom **plank** ali deska. Vaja zavza-
me le malo časa in prostora, če jo pravilno izvajaš
vsak dan, pa lahko z njeno pomočjo okrepiš te-
lesno jedro ter izboljšaš delovanje hrbtne mišic,
ki so zaradi dolgotrajnega ždenja pred računal-
nikom še posebej na udaru. **Plank** je med po-
polnimi začetniki priljubljena vaja tudi zato, ker
pripomore k preoblikovanju telesa in zmanjšanju
maščobnih oblog. Dovolj teorije, čas je za akcijo!

Fitnes center BIT WWW.FITNESCENTERBIT.COM

6+6

6 MESECEV PLAČATE
+ 6 MESECEV VAM PODARIMO

ZVESTE ČLANE NAGRADIMO
+ DODATNIH 15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

UGODNOSTI ZA ŠTUDENTE

MESEČNI PAKETI
ZA NEOMEJEN OBISK
FITNESA +
VODENIH
VADB ŽE OD 20.90 €

Dolgoročna zaščita vaginalne flore

Večina bakterij v ali na človeškem telesu je v normalnih razmerah z gostiteljem v simbiozi. Kadar pa se zaradi različnih dejavnikov (zdravljenje z antibiotiki, hormonsko neravnovesje, stres) poruši mikrobo ravnovesje in se čezmerno razrastejo patogeni mikrobi, lahko to ogroža zdravje in življenje gostitelja.

Laktobacili veljajo za prevladujoči del vaginalne flore in so temelj vaginalnega zdravja. S svojimi mehanizmi preprečujejo naselitev drugih mikroorganizmov. Antibiotiki, menstruacija, čezmerna vaginalna higiena, spolni odnos, hormonska terapija in drugi dejavniki lahko porušijo ravnovesje vaginalne flore. Nastanejo razmere, v katerih so bolj konkurenčni mikroorganizmi, ki so sicer v zdravi flori zastopani v manjšini, na primer kandida (*C. albicans*), *G. vaginalis* in *E. coli*. Takšno neravnovesje vaginalne flore vodi v različna bolezenska stanja.

Vulvovaginalna kandidaza in bakterijska vaginoza sta dve izmed najpogostejših vnetij nožnice. Zdravljenje z antimikotikom ali antibiotikom večinoma učinkovito deluje proti povzročiteljem. Kljub temu pa se bakterijska vaginoza ponovi pri kar 80 % žensk v 9 mesecih po končanem zdravljenju. Podobno velja za vulvovaginalno kandidozo, ki se ponovi pri 40-50 % žensk. Pogoste ponovitve so v veliki meri logične, saj zdravljenje z antibiotikom

ali antimikotiom ne odpravi neravnovesja, ki je dejanski vzrok za obolenje. Za vzpostavitev ravnovesja je treba dodati laktobacile (*L. rhamnosus* Lcr35), ki se vežejo na nožnično

sluznico in tam tvorijo biofilm za zaščito nožnične sluznice pred neželenimi mikroorganizmi. Zelo pomembno je, da pri vaginalnih vnetjih ukrepamo celostno in dolgoročno.



Rešitev, ki sestavi celoto vaginalnega zdravja ...



Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah.

vaginalna-vnetja.si

Dr. Gorkič 25 let

Kulturni utrip univerzitetnih mest

Blišč nočnih klubov in norih študentskih zabav te lahko hitro zavede, da pozabiš negovati svojo duhovno plat. Da se to ne bi zgodilo, ti predstavljamo nekaj kulturnih ustanov v neposredni bližini tvoje fakultete, ki ponujajo posebne študentske ugodnosti. Naša univerzitetna mesta namreč ponujajo izredno pester kulturni program, ki bo tvoje študentske dni še dodatno obogatil.

Gledališče

Repertoar prihajajoče sezone v slovenskih gledališčih sestavlja zanimiva mešanica klasične, sodobne in eksperimentalne gledališke produkcije, kjer bo zagotovo vsak našel nekaj zase. SNG Drama je osrednje dramsko gledališče v Sloveniji z najbolj prepoznavnim gledališkim ansamblom, ki študentom omogoča cenejši ogled izbranih predstav. V Ljubljani posebne študentske ugodnosti omogočajo še nekatera druga gledališča, kot so MGL, Slovensko mladinsko gledališče ter SiTi Teater, ki je usmerjen predvsem k ljubiteljem komedije. Zaradi svojega statusa ljubiteljskega gledališča je lahko zanimiv tudi obisk Šentjakobskega gledališča, ki deluje pod vodstvom Borisa Kobala. Vsa gledališča nudijo oktobra študentom možnost vpisa v abonma, ki poleg ogleda predstav prinaša še vrsto drugih prednosti. Navdušenci nad opero in baletom se lahko odločite za SNG Opera in balet ter uživate v uprizoritvah nekaterih najslavnejših svetovnih ustvarjalcev. Pester nabor gledaliških, opernih ter baletnih predstav po študentski ceni ti ponuja tudi SNG Maribor s svojo kakovostno umetniško zasedbo. Posebnega popusta pa boste študentje deležni tudi ob obisku Gledališča Koper in SNG Nova Gorica.

Kino

Skokovit razvoj in razširjen dostop do sodobne tehnologije sta v zadnjih letih povzročila velik

upad v obisku kina. Če si vseeno kdaj zaželiš sproščenega ogleda najnovjših filmov, ti po študentski ceni to še vedno omogočajo Kolo-sej, Kino Komuna in Kino Bežigrad v Ljubljani ter Cineplexxove kinodvorane v Kopru in Mariboru. Študentski popust nudi tudi prenovljeni mariborski kino Maribox. Za vse nostalgike je priporočljiv ogled Slovenske Kinoteke, kjer predvajajo starejše filme domače in svetovne produkcije. Kakovostna in raznolika filmska ponudba, ki vključuje tujejezične filme, pa odlikuje ljubljanski Kinodvor, ki je hkrati prizorišče različnih filmskih festivalov. Umetniškemu filmu že več let ostaja zvest tudi program Kulturnega doma Nova Gorica, po znižani ceni si lahko ogledaš nekatere vrhunske stvaritve sodobne filmske umetnosti.

Muzeji

Zakaj se ne bi za spremembo igrali turista kar doma in raziskali znamenitosti, ki jih ponuja okolica? To je hkrati odličen način, da spoznaš mesto, v katerem študiraš. V prestolnici ti študentski status odpira vrata v številne muzeje. Poleg klasičnih naravoslovnih, etnoloških in galerijskih zbirk si lahko ogledaš tudi Muzej športa, Arheološki park Emonska hiša ali se seznaniš z zgodovinskim razvojem Pivovarne Union v muzeju piva. S posebno grajsko vstopnico pa lahko uživaš v razgledu z vrha Ljubljanskega gradu. V Mariboru poleg dru-



ge muzejske ponudbe nikakor ne smeš zamuditi ogleda Hiše Stare trte v mestnem središču, kjer raste najstarejša trta na svetu in predstavlja središče bogate vinogradniške tradicije Štajerske in celotne Slovenije. Študentom na obali pa se obeta zanimiv športno obarvan obisk Krajinskega parka Sečoveljske soline, ki ob vstopu nudi možnost brezplačne izposoje kolesa, s katerim lahko raziščeš muzej solinarstva.

Knjižnice

V času izpitov, ko resno zagrižeš v študij, bo knjižnica postala tvoj drugi dom. Ob vpisu ti tako Univerza v Ljubljani kot tudi v Mariboru zagotavljata letno uporabo storitev knjižnic vseh fakultet članic. Pomembno je, da najdeš svoj prostor, kjer lahko v miru študiraš, še zlasti če si študentsko sobo ali stanovanje deliš z drugimi študenti, zato razišči še druge možnosti, ki so ti na voljo. Tudi številne mestne knjižnice ponujajo ugodnejše članarine za študente. V Ljubljani prav posebno študijsko vzdušje omogoča tudi veličastna zgradba NUK-a. V veliki čitalnici, ki prej spominja na filmsko kuliso, boš lahko zagotovo nemoteno opravljal svoje študijske obveznosti.



www.sititeater.si, 070 940 940



od 17. oktobra

1xNIH10

sitiTeater

4 nasveti, kako lahko ugodno prepotuješ svet

Potovanja bistrijo tvoje misli, izostrijo pogled na svet, te povežejo z novimi prijatelji in ustvarijo spomine, ki jih ne boš pozabil nikoli. Študentska leta so pravi čas za brezskrbna vandraja, tudi če na prvi pogled ne deluje tako. Tvoj budget je mogoče res omejen, a izkoristiš lahko mnogo študentskih ugodnosti. Res je, da imaš veliko študijskih obveznosti, ki terjajo svoj čas, a vseeno si sedaj bolj fleksibilen, kot boš v prihajajočih letih, ko te čaka zaposlitev. Študentska leta so idealen čas, da vzameš pot pod noge in se podaš na čim več pustolovščin. Te zanima, kako lahko kot študent potuješ ugodno?

1. Eno potovanje, več namenov

Si želiš obiskati prepoznaven glasbeni festival, hkrati te mika potovanje v tuje dežele, tvoj študentski mošnjček pa si bo težko privoščil oboje? Združi potovanje in obisk glasbenega festivala v eno! Obstaja veliko glasbenih dogodkov, ki se odvijajo na top lokacijah, kot so Lizbona, Madrid in Berlin. Ena letalska karta, dve dogodivščini.

2. Izkoristi študentske popuste in potuj ugodneje

V času študija ti pripada ogromno ugodnosti – ne spreglej jih! Ena izmed študentskih izkaznic, ki ti omogoča, da po svetu pohajkuješ z manj finančnimi skrbmi, je izkaznica ISIC. Z njo lahko v več kot 130 državah dostopaš do priročnih po-



ustov res enostavno. Izkaznica ti bo pomagala do cenejših letalskih kart, prevoza do letališča, prenočišč, vstopnin v muzeje in še mnogo česa.

3. Podaj se na delo v tujini: zasluži in potuj

Delo v tujini je zelo priljubljeno med mladimi, ki priložnosti iščejo tudi izven meja domače države. Omogoča ti, da se odpraviš v Združene države Amerike, Kanado, na Novo Zelandijo ali v nekatere druge države, kjer poletje preživiš delovno, si nabereš nekaj izkušenj v mednarodnem okolju in zaslužiš 2x višjo plačo. Svojo izkušnjo večina mladih zaključí tako, da se poda na nepozabno

potovanje po tuji državi. Če te mika delo v tujini, klikni na stapotovanja.com/delo-v-tujini.

4. Potuj v paru

Potuj s prijateljem, sošolcem, partnerjem - v dvoje bo ceneje. Delila si bosta stroške prenočišč, prevozov in tudi prehrane. Ugodneje bosta lahko najela avtomobil ali skuter, saj se bodo stroški delili na pol. V kovček bosta lahko spakirala manj izdelkov, veliko jih je namreč takšnih, ki si jih lahko na potovanju delita (sušilec za lase, šamponi). Če se odpravljata na krajše potovanje, se lahko višjim stroškom letalskih kart izogneta tudi tako, da kupita le en kos oddane prtljage, ki si jo delita.

Z IZKAZNICO ISIC
DO NORIH POPUSTOV
DOMA IN PO SVETU

Več na: nomago.si/ijpp



NOMAGO

Pridi z nami.



Evropa je najlepša jeseni

Prihajajoča jesen ponuja obilo priložnosti za krajša potovanja. Kljub drugačnemu prepričanju mnogih je to idealen čas za načrtovanje izletov v bližnja evropska mesta, kjer lahko po koncu poletne sezone pričakuješ bistveno manj gneče in uživaš v njihovem čaru po znižanih cenah. Idilična jesenska panorama pa je več kot naklonjena tudi vsem ljubiteljem fotografije. Odpravi se na krajši jesenski potep, da si napolniš baterije, preden te popolnoma pogoltnejo študijske obveznosti. V nadaljevanju ti predstavljamo nekaj najlepših in najugodnejših evropskih destinacij ta hip.

Berlin, Nemčija

Podaj se v eno izmed največjih kulturnih, političnih in gospodarskih središč, ki je spreminjalo tok zgodovine v Evropi in svetu. Zloglasna preteklost mesta, ki je postalo sinonim za združitev dveh svetov, se danes umika kozmopolitskemu duhu Berlina. Bogato kulturno dediščino združuje razburljivo nočno življenje, zato ti zagotovo ne bo dolgčas. Posebna zanimivost v oktobru je festival luči, s katerimi obdajo glavne znamenitosti mesta in tako še poudarijo njegovo veličastno arhitekturo.

Letošnjo jesen se ti obeta izjemna priložnost za obisk nemške prestolnice, saj lahko z nizkoce-

novnim letalskim prevoznikom easyJet v Berlin poletiš kar iz Ljubljane in tako prihraniš pri stroških prevoza na letališče. Cene povratnih vozovnic so dostopne že za neverjetnih 40 €.

Top 5:

- Brandenburška vrata
- ostanki Berlinskega zidu
- Muzejski otok
- spomenik žrtvam holokavsta
- Reichstag

København, Danska

Glavno mesto Danske slovi tudi kot severni Pariz,

ki se ponaša s svojo vikinško preteklostjo in tipično barvito arhitekturo trgovskega pristanišča. Je največje mesto v Skandinaviji, a hkrati dovolj majhno, da si ga lahko v celoti ogledaš peš ali s kolesom. Dodaten razlog za obisk Københavna še letošnjo jesen je edinstveno praznovanje noči čarovnic v mestnih vrtovih Tivoli, ki se spremenijo v pravo pravljичno deželo, posvečeno temu prazniku. Dogajanje poteka ves oktober. Najbližja letališča, ki nudijo nizkocenovni prevoz v København, so Marco Polo v Benetkah ter letališči Bergamo in Malpensa pri Milanu. Z nekoliko kombiniranja in eksperimentiranja si povratno vozovnico lahko priskrbiš za manj kot 60 €.

Top 5:

- svobodno mesto Christiania
- kip morske deklice
- prekop Nyhavn
- palača Christiansborg
- grad Rosenborg

Namig: Če ti čas to dopušča, združi oba izleta. Prevoznika Ryanair in easyJet namreč ponujata izredno ugodne povezave med Berlinom in Københavnom že od 15 € dalje.

Valencia, Španija

Valencia je odličen predlog za vse, ki bi radi ujeli še zadnje sončne žarke letošnjega leta in si privoščili pravo počitniško razpoloženje. Uživaj v ležernem španskem vzdušju, odlični morski paelli ter pohajkovanju po slikovitih mestnih ulicah, ki so rezultat prepletanja različnih arhitekturnih stilov. Ob pestri ponudbi muzejev in galerij boste na svoj račun prišli tudi ljubitelji kulture in umetnosti.

Top 5:

- stolnica
- osrednja mestna tržnica
- Mesto umetnosti in znanosti
- La Llotja de la Seda
- Plaza de Toros

Namig: Za nekaj več kot 30 € lahko Valencio obišeš z bližnjega letališča v Trstu. Če imaš prihranjen še kakšen dodaten evro, pa se lahko iz Valencie z avtobusom ob obali odpraviš še v bližnjo Barcelono ter tako pospraviš kar dve muhi na en mah.

Sicilija, Italija

Sončna Sicilija je prav tako odlična izbira, če si želiš še nekoliko podaljšati prehod iz vročega poletja v hladnejšo jesen. Zaradi izrazitega prepleta arabskega in italijanskega temperamenta otok v marsičem odstopa od svoje matične države. Bogata zgodovina Sicilije bo prevzela vse ljubitelje mitov, njena barvita pokrajina pa tudi športnim navdušencem nudi obilo preizkušenj, kot je vzpon na delujoči vulkan Stromboli na enem izmed Eolskih otokov. Prijetne jesenske temperature bodo še vedno omogočale tudi skok v morje.

Iz Trsta lahko v jesenskih terminih odleti v Catania na Siciliji z nizkocenovnikom že za manj kot 40 €. Ne zamudi!

Top 5:

- Sirakuze
- Dolina templjev pri Agrigentu
- Eolski otoki
- nacionalni park Etna
- letovišče Taormina

**Dublin, Irsko**

Pravijo, da skrivnostni smaragdni otok svoje najlepše barve razkrije ravno jeseni. Irsko morda res ne sodi med najcenejše evropske destinacije, je pa vsekakor vredna obiska in te zagotovo ne bo razočarala. Dublin je živahna prestolnica, ki te bo osvojila s svojo preprostostjo in prijaznostjo domačinov ter seveda nepozabnim vzdušjem v pravih irskih pubih, kjer lahko ob pintu Guinnessa uživaš ob ubranih zvokih tradicionalne glasbe. Za celostno doživetje Irske je priporočljiv najem avtomobila, saj dežela ponuja še veliko več. Zelena pokrajina s pravljimi gradovi in dramatičnimi klifi je namreč pravi raj za ljubitelje narave in vsega lepega. Vsekakor velja izkoristiti vsakršno ponudbo ugodnejših letov na Irsko. Trenutno ugoden prevoz na relaciji Benetke–Dublin ali Bergamo–Dublin ponuja nizkocenovnik Ryanair. Z malo sreče bo povratna vozovnica tvoja že za dobrih 60 €.

Top 5:

- pivovarna Guinness
- Temple Bar v Dublinu
- Moherski klifi
- Aranski otoki
- nacionalni park Connemara

Budimpešta, Madžarska

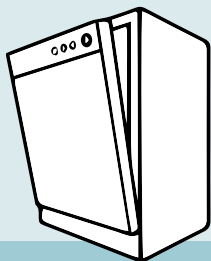
Budimpešta ob reki Donavi s svojo osupljivo arhitekturo zagotovo sodi med najlepše evropske prestolnice, žal pa jo popotniki prepogosto spregledajo. Oktobar je kot nalašč primeren za obisk, saj je ravno še dovolj toplo, da lahko neovirano raziskuješ lepote mesta. Budimpešta od nekdanj slovi po svojih termalnih kopališčih in nočno kopanje ob hladnem vremenu ima še poseben čar. Ljubitelje začinjene hrane bodo zagotovo navdušili tudi odlični lokalni okusi, brezštevili lokalni pa obljublajo divje nočno življenje v edinstvenem bohemskem slogu.

Če si ne želiš potovati z letalom, je obisk madžarske prestolnice odlična rešitev zate, saj se lahko zaradi bližine tja zapelješ kar z avtomobilom ali vlakom. Si vedel, da Slovenske železnice ponujajo enosmerno vozovnico do Budimpešte za samo 9 €?

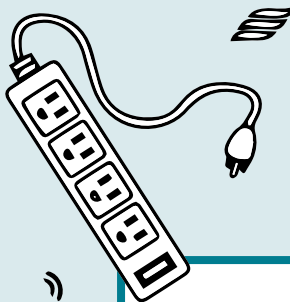
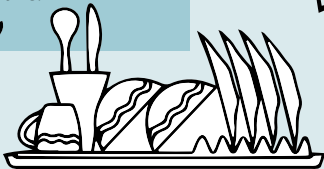
Top 5:

- grajski hrib Budim
- parlament
- Terme Szechenyi
- Citadela
- Verižni most

25 načinov za varčevanje energije



Namesto pomivalnega stroja suši **POSODO NA ZRAKU**. To lahko zniža porabo energije za med 15 in 50 %, odvisno od naprave.

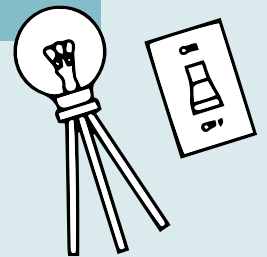


Elektronske naprave priklopi na **ELEKTRIČNE RAZDELILNIKE**. Te lahko izklopiš, ko naprav ne uporabljaš, in preprečiš t. i. »srkanje duhov«.

Namesto klasične tuš glave uporabi **GLAVO Z MANJŠIM PRETOKOM VODE**. Za najboljšo učinkovitost uporabi glavo s pretokom, manjšim od 10 litrov na minuto.



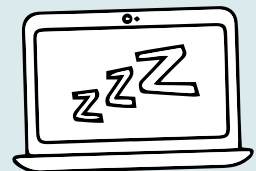
UGASNI LUČI, ko te ni v sobi. Klasične sijalke pretvorijo 90 % energije v toploto in le preostalih 10 % v svetlobo.



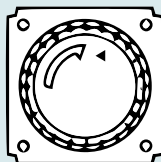
Namesti **PAMETNI TERMOSTAT**, na katerem lahko nastaviš različne temperature ob posameznih urah in dnevih. Znižanje za 10–15 ° za 8 ur prihrani 5–15 % pri položnici za ogrevanje.

Zamenjaj stare gospodinjne naprave z **NOVEJŠIMI** energijsko varčnejšimi.

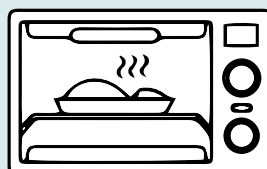
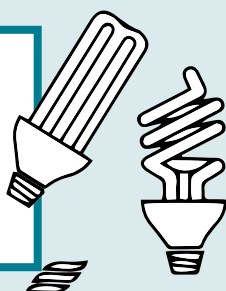
Na računalniku uporabi **SPANJE IN HIBERNACIJO** namesto ohranjevalnika zaslona. To lahko prihrani 25 € letno.



ZNIŽAJ TEMPERATURO BOJLERJA na 50 °C. Vsakih 10 °C manj prihrani 10–25 € letno.



Uporabi **CFL IN LED SIJALKE**. Te porabijo le 20–25 % energije, ki bi jo porabile tradicionalne sijalke.

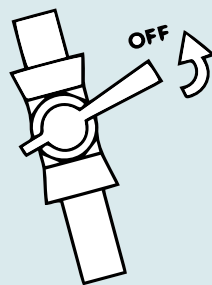


Pri peki v pečici glej skozi steklo in **NE ODPIRAJ VRAT**. Vsakič, ko odpreš vrata, izgubiš do 25 stopinj.

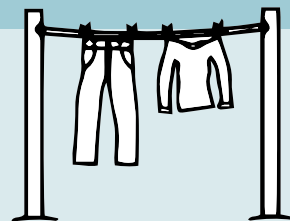


TUŠIRAJ SE MANJ ČASA. Tipična prha pretoči 10 litrov vode na minuto. Skrajšanje časa prhanja za 4 minute na dan lahko pri dnevnem prhanju prihrani 14.600 litrov vode letno.

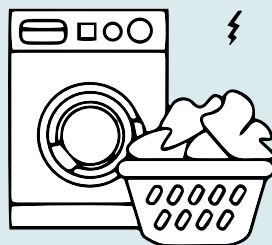
Na pipe namesti nastavke, ki **ZMANJŠUJEJO PRETOK** vode. Za največje prihranke uporabi nastavke s pretokom manj kot 4 litre na minuto.



Obleke suši **ZUNAJ NA SONCU** in vetru. Sončevi ultravijolični žarki tudi pobijejo vse pršice.



Obleke peri v **HLADNI VODI**. Današnji detergenti so v njej enako učinkoviti, s tem pa boš prihranil 50€ letno.

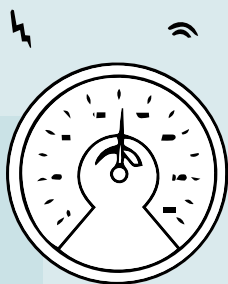


IZKLOPI POLNILCE, ko so baterije polne in ko niso v uporabi. Veliko polnilcev srka energijo tudi, ko niso priključene naprave.

Namesto klasične pečice uporabi **MIKROVALOVKO** ali opekač za segrevanje ostankov hrane.

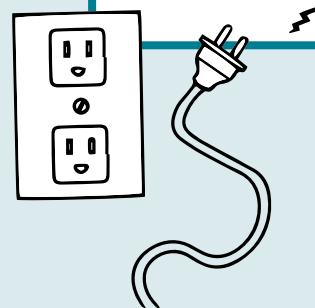
Redno **ČISTI FILTER NA SUŠILNEM STROJU.** Vsake toliko uporabi še sesalec s tankim nastavkom, da poseša delce, ki so se zmuznili mimo filtra.

Če greš od doma za nekaj dni, **IZKLOPI BOJLER.** Večina modelov bo vodo ponovno segrela v eni uri.



Temperaturo termostata **VIŠAJ POČASI.** Hiter preskok vklopi bolj potratno hitro segrevanje.

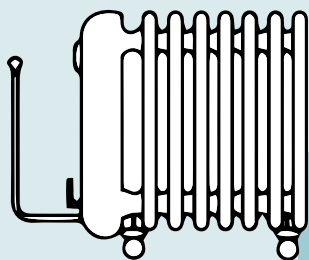
IZOLIRAJ CEVI s toplo vodo. To hkrati zniža izgubo toplote in zviša temperaturo vode.



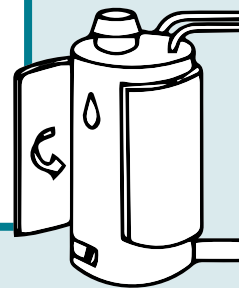
ZADELAJ LUKNJE, skozi katere uhaja zrak. To lahko prihrani tudi do 30% energije.

Star bojler zavij v **IZOLACIJSKI SLOJ.** To lahko zniža izgubo toplote za 25–45% in zniža stroške gretja vode med 4 in 9%.

Odgri **ZAVESE** na sončni strani. Zagri zavese in spusti žaluzije ponoči.



Ne prekrivaj **RADIATORJEV.**



pizzeria
Foculus



SKOČI NA PIZZO!

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

Zmanjšajmo porabo energije v kuhinji za tretjino

Patricjo Božič, energetske svetovalec mreže ENSVET



Čeprav se zdi, da v kuhinji lahko privarčujemo le malo količino energije, pa temu ni tako, saj z enostavnimi prijemi lahko zmanjšamo porabo energije tudi za eno tretjino. S pametnejšim pristopom in minimalnim trudom je mogoče privarčevati marsikatero kilovatno uro energije. Večina ukrepov nam vzame le nekaj trenutkov pozornosti, ampak s tem sporočamo, da se zavedamo pomena rabe energije in njenega vpliva na okolje.

Kuhanje

Pokrov je zelo pomemben pripomoček med kuhanjem, saj omogoča skrajšanje časa kuhanja in prihranek plina ali električne energije. Torej nikoli ne pozabite uporabiti pokrovov, ne glede na to, ali uporabljate lonce ali ponve. Zlasti v primeru, če želite segreti hrano v ponvi, bo to z uporabo pokrova hitrejšo.

Če je le mogoče, uporabljajte ekonom lonec, pri tem pa količina vode za kuho naj ne bo po nepotrebnem prevelika. Porabo energije lahko zmanjšamo tudi do trikrat, hrana, ki jo bomo skuhal v manjši količini vode, pa je navadno tudi okusnejša. Ko voda zavre, zmanjšajmo moč kuhališča do točke, ko voda še vedno vre. S skrajšanjem časa kuhanja smotrno ravnamo z energijo in svojim časom, hrana pa je okusnejša, če je ne razkuhamo. Pri kuhanju na klasičnem električnem štedilniku naj bo velikost kahalne plošče izbrana glede na premer posode. Majhna posoda na veliki plošči pusti povsem neizkoriščen obod, prek katerega energija uhaja v zrak. Pri plinskem štedilniku je v

primerjavi s klasičnim električnim večji izkoristek toplote (80-90%), pri tem je toplota dostopna takoj po vžigu, toplotne izgube pa so manjše.

Odtajanje in segrevanje

Zamrznjene jedi odtajamo na sobni temperaturi, v hladni vodi ali jih ponoči pustimo v hladilniku, če ne gre drugače pa za odtajanje raje uporabljamo mikrovalovko kot pečico. Če veste, da boste morali za kosilo ali večerjo pogreti hrano, ki je shranjena v hladilniku, je ne pozabite vzeti iz hladilnika prej, tudi uro prej. Tako boste skrajšali potreben čas za segrevanje. Pri pogrevanju raje uporabite kahalno ploščo kot pa klasično pečico, še bolje pa je, če jedi pogrevate v mikrovalovni pečici.

Trik pri kuhanju testenin

Pri pripravi testenin ni treba počakati, da voda začne vreti, preden damo testenine v lonec. To lahko naredimo že tik prej, preden voda doseže vrelišče. Če voda že vre, pa ni dobro, da z dodajanjem testenin čakamo predolgo. Če povabljeni zamujajo, izklopite štedilnik in lonec pokrijte s pokrovko, da voda ostane topla.

Pečenje

Novejša pečice hitro dosežejo želeno temperaturo, zato je v večini primerov predgrevanje pečice pred pečenjem nesmiselno. Ugotovili boste, da se bo hrana spekla brez težav in v predvidenem času, četudi pečica ni bila predgreta. Poleg tega, da se lahko izognete predgrevanju, je dobro

vedeti, da lahko pečice pogosto vzdržujejo konstantno temperaturo tudi, če so izklopljene 20 minut. Zato lahko pečico izklopite 10-20 minut pred koncem pečenja in tako prihranite energijo. Če imamo v pečici na razpolago ventilator, ga uporabljajmo, saj se bo tako hrana hitreje pripravila. Kadar je le mogoče, pa pečimo več jedi hkrati. Pri pečicah, ki so pogosto in dlje časa v uporabi, je dobro preveriti tesnjenje vrat. Vrat pečice med peko ne odpirajmo.

Kuhinjska napa odvaja vonjave in toploto

S pravilno vgrajeno in uporabljano kuhinjsko napo bistveno pripomoremo k čistejši kuhinji in zraku v njej. Redno čiščenje filtrov poveča učinkovitost odvajanja toplote in zmanjša porabo električne energije.

Poraba in ogrevanje vode

Tudi tu se da z majhnimi ukrepi privarčevati veliko. Varčevanje s toplo vodo je tudi varčevanje z energijo, porabljen za proizvodnjo tople vode. Na kuhinjske pipe lahko namestimo poseben nastavek za pipo s prelatorjem, ki razprši vodni curek. Tako dobimo na pogled enak učinek ob manjšem pretoku vode.

Pomivanje

Z znižanjem temperature pomivanja s 60 na 40 °C lahko prihranimo tudi do 45 % energije, hkrati z nadaljnjim zmanjšanjem s 40 na 30 °C prihranimo še dodatnih 30-40 % energije. Naložite posodo v pomivalni stroj, kot je zapisano v navodilih pomivalnega stroja, da zapolnite prostor in izkoristite maksimalno učinkovitost stroja. Vključimo pa ga le takrat, ko je primerno poln.

Večina navedenih ukrepov nam vzame le nekaj trenutkov pozornosti. Z izvajanjem teh ukrepov sporočamo, da se zavedamo pomena rabe energije in njenega vpliva na okolje.

Projekt podpira Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad

E **sko sklad**
Slovenski okoljski javni sklad
Eco Fund
Slovenian Environmental Public Fund

Ponudba rekreacije za vsak žep in okus

Šport Ljubljana upravlja z več kot 100 športnimi objekti v lasti Mestne občine Ljubljana. Športno-rekreacijske površine nudijo pestro izbiro rekreacije na prostem in v pokritih objektih po dostopnih cenah.



Fitnes Vič

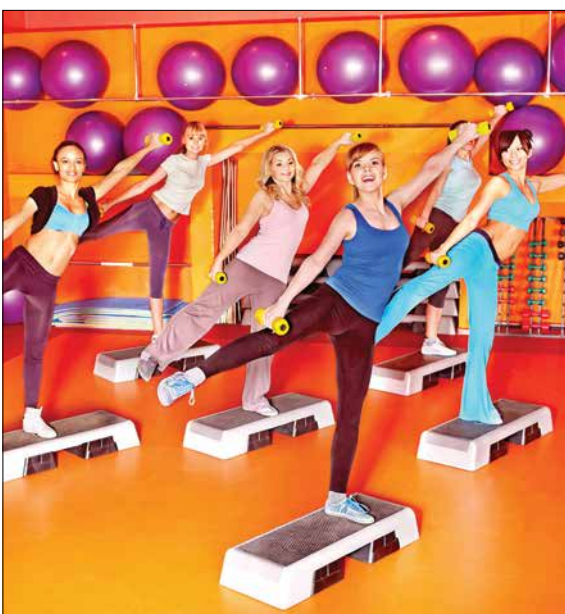
Različne oblike rekreacije so na voljo v vseh letnih časih. Najbolj priljubljen način vadbe v pokritih objektih je obisk fitnesa in skupinskih vadb, ki so na voljo skozi vse leto v Fitnesu Tivoli in Fitnesu Vič. Izbirate lahko med dvigovanjem uteži, uporabo trenažerjev in drugih fitnes naprav ali pa se udeležite različnih skupinskih vodenih vadb. Če vas zanima rekreativno plavanje, lahko od septembra do konca junija plavate na Kopališču Tivoli, v toplejših mesecih pa na Kopališču Kolesarja in Kopališču Kodeljevo. Za tiste bolj zmrznjene je v Tivoliju

na voljo več savn, ki so odprte skozi vse leto in nudijo teraso za sončenje v toplih mesecih. Ena od zanimivih idej za preživljanje prostega časa je športno streljanje na prenovljenem strelišču. Vsi, ki se bojite glasnega pokanja, a vas streljanje vseeno mika, se lahko preizkusite na interaktivnem laserskem strelišču. Ljubiteljem golfa se oči zasvetijo ob pogledu na čudovite zelenice in novo vadbišče v Golf centru Stanežiče, ki spada med eno najdaljših v Sloveniji. Sprostitev v naravi je za marsikoga odličen način rekreacije, ki ga spravi v boljše razpoloženje. Ljubiteljem tenisa pa so na voljo naša igrišča v Parku Tivoli, ki obratujejo od aprila do oktobra. V hladnejših mesecih vas vabimo na drsanje v Halo Tivoli in Dvorano Zalog, namenjeno tako odraslim kot tudi otrokom. Skozi vse leto pa se lahko rekreirate ob igranju namiznega tenisa (Park Rudnik) ali dvoranskih športov (Dvorana Stožice, Hala Tivoli, Dvorana Kodeljevo, Dvorana Staničeva, Dvorana Ježica, Dvorana Črnuče). Informacije o celotni ponudbi rekreacije, urnikih in športnih dogodkih v Ljubljani najdete na spletni strani www.sport-ljubljana.si. Preverite katerih športnih dogodkov se lahko udeležite v Ljubljani!



Fitnes Tivoli

Na mobilni telefon si prenesite brezplačno aplikacijo **LJšport**, kjer so navedeni vsi športni in rekreativni dogodki v Ljubljani.



SPROSTITEV, REKREACIJA, ŠPORT...
VSI V PARK! VSI NA VADBO!

**VOдена VADBA
PARK VIČ
FITNES VIČ**

(v Gimnastičnem centru Ljubljana)

Rezervacija terminov: 05 917 92 70 (Vič)
01 430 66 67, 041 600 941 (Tivoli)



Fitnes Tivoli / Fitnes Vič
www.sport-ljubljana.si



Mestna občina
Ljubljana



**VOдена VADBA
PARK TIVOLI
FITNES TIVOLI**



ŠPORT LJUBLJANA

Sprehod ob reki ali obali

Vsak kraj v Sloveniji, kjer je možno študirati in bivati, ima večje telo vode. Romantični sprehod ob reki ali obali je lahko najboljši način, kako nekoga spoznati. Naj bodo to prijeten vonj vode in cvetne pomladi, hladen vetrič in osvežitev v poletni pripeki ali pa hladnejši, a barvit razgled v mrzlih mesecih, se sprehajanje ob večji količini vode spremeni v nepozaben dogodek. *Poleg tega takšen zmenek ponuja možnost posedanja na klopcah ali pa drugih objektih, ki so garantirano postavljeni ob vodi.* Voda nas tudi sprošča in tako pomirja ter poskrbi, da so pogovori čimbolj sproščeni in naravni.



Lokal/Bar/Kavarna/Čajnica/Pub

Res je, da »na pijačo« res ni neka super ideja za zmenek. A to se zna hitro spremeniti v izbiro kraja, na katerem se bo ta »pijača« odvijala. Študentski okoliš ponuja pestro izbiro barov in lokalov s samosvojo atmosfero in osebnostjo, kavarne in čajnice pa prav vabijo h globokim pogovorom ob toplim napitku. Takšni lokali ponavadi nimajo samo klasične ponudbe pijač, tako da se lahko obisk bara ali lokala spremeni v degustacijo novih okusov.



Obisk lokalnega gradu

Grad? A ni to nekam suhoparno in dolgočasno? Na srečo mnogih zaljubljenecv so gradove gradili na območjih z najboljšimi razgledi, dvorce pa na najbolj idiličnih krajih. In vsak mora pri sebi priznati, da je nekaj impresivnega v teh ogromnih stavbah, ki so jih zgradili naši predniki. Hoja do gradu samega je lahko sprehod, posedanje na ruševinah in razgled pa lahko pričarata prijeten občutek skupnega doživljanja ter pustolovščine (še posebej, če ta kraj oba obiskujeta prvič).

Kino

Iskreno lahko vsi rečemo, da je kino že zljana ideja. A kakor pri lokalih, barih in pubih je vse odvisno od različic. Veliko študentskih okolij ponuja različne verzije kina. Kino na prostem je odličen kraj za prvi zmenek. Topel večer, svetloba zvezd in filmskega platna. Potem so tu kina, ki ne predvajajo samo običajnih filmov, ampak se poglobijo v različne zasenčene žanre ali pa imajo tematske sporede premikajočih sličic. Tako lahko predstavimo in spoznamo okus drug drugega in preko tega načrtujemo naslednje zmenke. Filmi lahko tudi odprejo mnogo debat, pa ni važno, ali gre za komedijo, romantični film ali pa preprost akcijski triler. Odsvetujemo pa težke drame, saj znajo zamoriti na prvem zmenku.

Jutranja kava

Mogoče zveni nenavadno, saj si za zmenke predstavljamo, da se odvijajo zvečer. A nekaj zanimivega je, ko z izbrano osebo sedeš zjutraj na kavo in sta oba zmečkana ter še ne popolnoma pri-sebna. Če pri kavi ponudiš še zajtrk iz bližnje pekarnice, drug drugemu pokažeta svoj jutranji jaz (ki zna biti najbolj resničen). Poleg tega je ta oseba začela dan s tabo in verjetno se bo nate spomnila tudi tekom njega. Če oseba ni jutranji človek, pa ji lahko poskusiš polepšati dan s prijetnim kleptom ob kavi in sveže pečenim rogljičkom.

10

Velik del študentske izkušnje same po sebi predstavlja tudi prvo spoznavanje s trdnejšimi in resnejšimi romantičnimi odnosi. A nekje se morajo ti romantični odnosi začeti. Prvi zmenki so zakomplicirana stvar. Izbrano osebo je treba presenetiti in ji ugoditi, a hkrati tudi nekaj povedati o sebi. Med študijem in življenjem na svojem se nam odprejo nova vrata zmenkov. Večje mesto (ali pa več svobode v večjem mestu) in več samozavesti nam pričara nepozabne zmenke.

Potep po mestu

Kako dobro res poznamo kraj, v katerem bivamo? Še posebej, če si bruc, ki je prišel iz drugega kraja. Ali greš na zmenek z osebo, ki tudi ni domačin? Super. Skupaj lahko pohajkujeta naokoli in spoznata mesto. Vse skrite koticke in šarmantnost kraja odkrivata in doživljata skupaj. Poleg tega odkrivanje kraja ponudi skupne ideje za nadaljne zmenke. Je eden od vaju domačin? Tudi super. Lahko se igrata vodiča in turista. Še lepše pa je ta zmenek izpeljati ob kulturnih dogodkih, na primer takrat, ko je mesto okrašeno za božične praznike.



idej za prve zmenke



Večerja

Romantične večerje ob svečkah in vinu znajo zveneti suhoparno in klišejsko. A še vedno lahko izpelješ prijeten obrok. Ali poznaš kakšno restavracijo, ki je nekaj posebnega, drugačnega? Si si že od nekdaj želel odkrivati drugačno kulturo in kuhinjo? Mogoče pa je izbravec/izbranka tudi takšnega mnenja. Nihče od vaju še ni poskusil tajske hrane? Pokažita drug dru-

gemu, kako pripravljena sta poskušati nove stvari. *Ali ima tista restavracija za vokalom prijetno atmosfero in najboljše pizze? Naj ti svoje mnenje pove še izbrana oseba. Če pravi, da so drugje boljše, naj ti to dokaže in gresta na drugem zmenku tja.* Lahko pa v restavraciji naročita različne jedi in jih preizkušata. Marsikaj pove dejstvo, da je oseba pripravljena deliti pomfrit.

Živalski vrt

Ogled živalskega vrta je lahko osvežujoča ideja za prvi zmenek. Ogledovanje živali in sprehod med njimi ponudi ogromno priložnosti za spoznavanje osebe. Najljubša žival? Ali se zdijo živali srečne? Komu je katera opica podobna? Popoldne med živalmi lahko sprostí skorajda vsakega in v njem prebudi tisto otroško navdušenost. Navdušen človek pa razkrije marsikaj o sebi in zaradi tega je živalski vrt idealna lokacija, če želiš nekoga res spoznati.



Park ali botanični vrt

Zelene površine znajo biti redkost v večjih mestih. Zato je tako osvežilno, če lahko z betona in granita stopiš na mehko zeleno travo in tam preživiš prijeten zmenek. S sabo potrebuješ samo deko ali nekaj drugega za pod zadnjico. Parki in botanični vrti so večinoma lepo urejeni, tako da lahko z izbrano osebo izklopita možgane, občudujeta naravo in se prepustita, da se čas ustavi. V taki mentaliteti smo najbolj odkriti ter pomirjeni in kot taki smo najboljši partner na zmenku.

Biljard/bowling

Prvi zmenki naj bi bili preprosti in ležerni, da sta obe osebi popolnoma sproščeni. Lahko pa vse to obrnemo na glavo in človeka potisnemo v položaj, kjer mora tekmovali z nami. Tako lahko oba udeleženca zmenka pokažeta svoje skrivne talente, prikupno nerodnost in to, kako resno jemljeta izzive ter tekmovalje. Biljard ali bowling sta perfektna za takšne zmenke. Mešanica pijače, tekmovalnosti, izzivanja in nežnega zbadanja zaradi nerodnosti pa ima moč očarati ter nas prikaže kot nekoga, s komer se da dobro zabavati.



... da ti mozolji ne pokvarijo dneva!
ialuxid gel kupiš v lekarni ...

Dr. Gorkič



www.ialuxid.si

Seks nasveti za bruce

Za veliko mladih deklet in fantov konec septembra predstavlja novo poglavje v življenju – tisti del, kjer je prisotnega veliko učenja, kritičnega razmišljanja, reševanja težav in razširjanja horizontov.

Govorimo o začetku študijskih let, ki prinesejo veliko mero samostojnosti in tudi odgovornosti. In zagotovo tudi večjo možnost za spolno življenje. A ker se odločitve v mladih letih hitro lahko sprevržejo v slabe ideje, je pametno, da se vsaj malo podučiš o tem, kaj vse moraš paziti, ki imaš veliko možnosti za seks. Če si tip človeka, ki seksa samo, ko je trezen, in z ljudmi, s katerimi je v razmerju, super, če si bolj nagnjen k flirtom za eno noč, pa si preberi nekaj spodnjih nasvetov.

Ves čas imej na voljo kondome. Ne glede na to, ali si ženska ali moški, poskrbi, da bo imela tvoja nočna omarica vedno zalogo kondomov, ki jih lahko porabiš zase ali posodiš prijatelju. Investiraj v dobro kvaliteto z lubrikantom. Ko se bliža njihov rok uporabe, jih zamenjaj, ker kaj je hujšega, kot da se ti strga ravno med dogajanjem?

Kondom vedno tudi nosi s sabo. Nikoli ne veš, kdaj boš spoznal ali spoznala nekoga in se v trenutku odločil oziroma odločila, da bosta preživela noč skupaj. Spravi ga v žep, poskrbi, da ostane na hladnem in suhem, zagotovo pa ne v denarnici ali v žepu izredno ozkih kavbojk.

Raje ne seksaj pijan. Možnost je, da se boš napil, lahko celo tudi preveč napil. In to ne samo enkrat, ampak večkrat. In ko se zgodi, da nimaš več ravnotežja in se vse vrtili okoli tebe, se nočnih dogodivščin raje izogibaj. Zagotovo si ne želiš, da bi bruhal vmes, pozabil na zaščito ... In vsi vemo, kaj se lahko zgodi naprej.



Ne spi z nekom, samo zato, da bi mu postal všeč. Spi z nekom, ker ti je privlačen in ker si pač želiš seksa, vendar brez pričakovanj, da se bo to kasneje razširilo v kakršnokoli razmerje. Če misliš, da seks danes pomeni razmerje jutri, se raje še enkrat vprašaj, če res želiš to narediti.

Ne spi s prijateljevo bivšo. Res je, da se študij enkrat konča, a če želiš obdržati prijatelja dlje časa, potem ne spi z njegovo bivšo.

Bodi odprt in iskren glede spolno prenosljivih bolezni. Tudi če se ti ne zdi, verjemi, da ima zagotovo marsikdo med ljudmi, ki jih spoznaš, spolno prenosljivo bolezen. Tega se ni treba sramovati, a če jo imaš tudi ti, moraš biti iskren in

odprt glede tega. Tudi oralni herpes se lahko prenaša! Več kot bodo ljudje govorili o tem, manj bo ostalim nerodno in vsi bodo postali bolj pametni in bodo zaščitili sebe ter druge.

Ne zapleti se s profesorjem. Mogoče se ti aferra zdi nagajiva in zabavna, a gre bolj za zlorabo moči iz njihove strani. Zagotovo pa tudi ni vredno boljše ocene.

Pozanimaj se o zdravstveni ustanovi, varnosti na faksu in preveri, kakšno politiko ima tvoja šola glede spolnega nadlegovanja. Zdravstveni domovi imajo informacije o boleznih, pri njih lahko dobiš kondome, hodiš na pregled in prosiš za teste nosečnosti. Preveri tudi, kakšna je varnost na faksu in pri študentskih domovih in kako reagirajo, če pride do spolnega nadlegovanja.



VENERA SHOP

Erotična trgovina

**POPESTRITE SPOMLADANSKE VROČE TRENUTKE
Z IZDELKI IZ NAŠE BOGATE PONUDBE**

**EROTIČNO PERILO, PRIPOMOČKI, ZABAVNI ARTIKLI ZA DARILA,
LUBRIKANTI, MASAŽNA OLJA, STIMULANSI TER ŠE IN ŠE...**

**OBIŠČITE NAS V NAŠIH BOGATO ZALOŽENIH TRGOVINAH PO VSEJ SLOVENIJI
ALI PA SI OGLEDJTE NAŠO SPLETNO STRAN**

www.venera-shop.com

VENERA SHOP
KUPON ZA
10% POPUST

KUPON VELJA ZA IZDELKE, KI NISO V AKCIJI

Menstrualne alternative

Ali veste, da povprečna ženska v življenju uporabi in zavrže kar 17.000 tamponov in vložkov? To predstavlja stresno in včasih nepričakovano divjanje v trgovino, denarno obremenitev in na koncu goro odpadkov. Temu se danes lahko izognemo, saj obstajajo različne alternative - od menstrualne skodelice, pralnih vložkov in nepremočljivih hlačk.



Razlogi za uporabo menstrualne skodelice

Edina slovenska menstrualna skodelica LaliCup ima izjemno kapaciteto in je narejena iz mehkega medicinskega silikona, ki je za uporabo izredno varen. Njegova poglavitna prednost je, da preprečuje nabiranje bacilov in drugih nečistoč, kar je še posebej priporočljivo za ženske, ki imajo sicer pogoste težave z vnetji, alergijami ali glivičnimi obolenji.

Kaj pa vstavljanje in odstranjevanje? Odstranjevanje menstrualne skodelice ni čisto nič podobno prizoru iz grozljivke. Ta se za vstavljanje enostavno zloži v manjšo obliko in se vstavi v nožnico, tam pa se razpre kot cvet. Pri odstranjevanju pa jo preprosto stisnemo za dno, da tlak popusti.

Je cenejša in ekološka alternativa tamponom in vložkom. Naložba v menstrualno skodelico je primerljiva s trimesečnimi stroški nakupa klasičnih higienskih pripomočkov, ena sama skodelica pa nam služi več let, tako ohranjamo tudi naš planet.

Je udobna in zanesljiva: Ob pravilni vstavitvi je sploh ne čutimo. Menstrualno skodelico lahko nosite do dvanajst (zaporednih) ur. Brezskrbno pa jo uporabljate tudi med spanjem, potovanji in športom. Deluje tudi kot vodni tampon, preprečuje vdor onesnažene vode v nožnico in nam omogoča kopanje med menstruacijo.

Ne izsušuje nožnice: Ženski spolni organi toksične snovi absorbirajo zelo hitro, zato je premislek o uporabi določenih izdelkov popolnoma na mestu. **Menstrualne skodelice** za razliko od klasičnih tamponov ali vložkov ne dražijo ali sušijo vaginalne sluznice in ne povzročajo vnetij ali glivičnih obolenj.



Zadržki glede uporabe skodelic so popolnoma odveč

Menstrualno skodelico vstavljamo manj globoko v nožnico kot običajne tampone. Ob pravilni namestitvi je sploh ne čutimo, saj je s pomočjo nežnega podtlaka varno in zanesljivo zasidrana na

svoje mesto. Mehak silikon omogoča zbiranje krvi, s stiskom dna pa lahko skodelico brez polivanja hitro odstranimo. Tudi javnih stranišč se vam ni treba bati. Pravzaprav je zelo preprosto: vsebino zlijemo v straniščno školjko, skodelico pa očistimo s pomočjo navadne vode iz plastenke, kar zagotavlja, da je tudi uporaba na javnih straniščih hitra in higienska.

Menstrualne hlačke

LaliPanties nepremočljive hlačke so pralne ter nam zagotavljajo popolno končno zaščito sprejaj, zadaj in med nogami. Občutek je tak, kot da bi nosili navadne bombažne hlačke. So odlična alternativa, saj nam omogočajo popolno zaščito, ni skrbi, da bi med spanjem popackali rjuhe in posteljo, ni skrbi, da bi nas opazili z madežem na hlačah, in ni bojzani, da nas menstrualni madeži presenetijo. Prav tako se lahko uporabljajo v kombinaciji z menstrualno skodelico.

Pralni vložki

Pralni vložki so alternativa navadnim vložkom. Naravni materiali omogočajo dihanje kože in dobro počutje. Vpojnost dosežemo na naraven način, brez kemikalij. Narejeni so iz različnih materialov (bambus, eko bombaž ...). Po uporabi vložke preprosto operemo z drugim perilom v pralnem stroju.



LaliCup je na voljo v Tuš drogerijah po Sloveniji, Leposani (Eleclerc), Sanaturi ... Vse druge menstrualne rešitve so na voljo na spletni strani www.lalicup.si.

HOROC

OVEN

V drugi polovici oktobra, ko boste bolj sproščeni, vas čaka nova priložnost, da se izkažete, posebno če že nekaj časa načrtujete svoj napredek na področju izobraževanja. Dovolj ste iznajdljivi in zadeve se končno premikajo na pravi način, kar vas bo napolnilo s splošnim zadovoljstvom. Posvetite se svojim prijateljem, ki vas pogrešajo. Kljub natrpanemu urniku bi vam moralo vsaj v mesecu novembru ostati nekaj časa, ki ga lahko izkoristite za pogovor ali romantiko.

BIK

V prvi polovici oktobra vam bo naklonjen Mars v znamenju vodnarja, ki vam lahko pomaga razumeti sebe in okolico. Odprti boste za nova znanja in vznemirljive ideje, povezane z osebnim in študijskim področjem. Nekdo omejuje vaše navdušenje, za kar ste morda tudi sami malce krivi. Morda niste ujeli prave priložnosti v pravem trenutku, pogoji pa so se zelo hitro spremenili, zato boste v sredini meseca novembra malce zmedeni in bolj zaprti v svoj svet.

DVOJČKA

V oktober boste zaradi Sonca v tehtnici stopili dokaj zadovoljni. Rezultati napredka na osebnem področju so v fazi, ki vam trenutno ustreza in vas vzpodbuja k novim korakom. Vse skupaj bo temeljilo na razmisleku in dobro postavljenih temeljih. Veselje bo tudi v novembru pred vašimi vrati. Pred vami je konec meseca, ki vam bo prinesel zadovoljstvo in stabilnost. Vaša energija bo ugodno vplivala na vaše ljubezensko življenje in vašo notranjo radost, ki jo boste znali širiti.

RAK

Nervozni ste, odziviate se na vsako besedo in dovoljujete, da vas spravljajo iz tira. Potrebujete več počitka, več svežega zraka in trenutkov samo zase. Tako boste v prvi polovici oktobra s Soncem v tehtnici hrepeli po bolj umirjenih energijah, ki pa jih žal še nekaj časa ne bo na spregled. Konec meseca novembra so na področju študija možni uspehi, ki bodo dvignili vaš nivo energije. Toda ne pozabite tudi na prijatelje, ki čakajo na vaše povabilo na kavo.

LEV

Izredno zamišljeni in zasanjani boste v prvih dneh meseca oktobra, saj boste prebolevali določen čustven odnos. Opažate, da se nikakor ne morete zbrati in sprejeti ključne odločitve na ljubezenskem področju. Pazite, da ne bodo ljudje v okolici opazili vaše labilnosti in je izkoristili sebi v prid. Druga polovica meseca novembra bo v znamenju novosti, ki vas bodo razvedrile in vam podarile nove iztočnice. Naklonjeno vam bo tudi prijateljevo mnenje, ki vam lahko podari moč.

DEVICA

Oktober je čas za zelo konkretne cilje na osebnem in ljubezenskem področju. Treba bo zbrati pogum in narediti stvari, ki bodo konkretno izboljšale vaše življenje. Izkoristite energijo, ki prihaja s Soncem v znamenju škorpiona v prvih dneh novembra. Finančno področje vam bo še vedno povzročalo preglavice. Vendar se z vsem tem ne boste preveč obremenjevali, saj bodo ocene odlične, vaše počutje pa sproščeno.

TEHTNICA

Prva polovica meseca oktobra bo zaradi Sonca v vašem znamenju v znamenju informacij in raziskovanja, ki vas bo popeljalo v nove zgodbe. Poglobiti se morate v dejavnosti, s katerimi ste odlašali, in se osvoboditi nečesa, kar vas močno bremeni. Znova bo prišla v novembrskih dneh na dan vaša trma, posebno v ljubezenskih odnosih, kjer še vedno niste čisto odločeni. Čeprav pretiravate, v bistvu ni razlogov, da bi se pritoževali, saj je vaše stanje čisto pozitivno obarvano.

OSKOP

ŠKORPIJON

V prvi polovici meseca oktobra, ko se bo Sonce nahajalo znamenju tehtnice, bodo za vas najpomembnejši odnosi. Na trenutke se vam bo zdelo, da se ljudje bahajo, in vse skupaj vas lahko naredi nekoliko nervozne in nezadovoljne. Toplo energijo boste najbolje izkoristili, če se boste na osebnem področju postavili jasno za svoje pravice. Okrepljena bo kreativnost, ki jo boste znali v novembrskih dneh, kjerkoli se boste pojavili, na zelo prisrčen način izkoristiti.

STRELEC

V oktober se boste podali s številnimi dvomi. Neučakani boste, čeprav vas nekdo prepričuje, da ni razlogov za kaj takšnega. Umirili se boste šele v novembru ob predlogih zanimivega znanca, ki bi se vam rad približal, pa nekako ne najde pravega načina. Zaradi planetarnih vplivov boste morali biti konec meseca novembra previdni in preiščljivi. Poiskati boste morali pravo mero med delom in počitkom. Sledi napredk v ljubezenskem odnosu, ki ga boste najbolj veseli samski.

KOZOROG

Prijeten ustvarjalni čas, ki je pred vami v oktobrskih dneh, poskusite izkoristiti v najboljši možni smeri. Naužite se pozitivne ustvarjalne energije in jo uporabite za pogumno doseganje svojih ciljev, ki so skoraj pred vrati. Naklonjena vam bo tudi energija Venere, ki prinaša paleto dobrih idej, zamisli in priložnosti, ki vam bodo v osebno korist. Znali se boste nekoliko bolj sprostiti in ljubiti brez zadržkov. V odnosu s partnerjem boste poglobili določene smernice, ki so vaju obremenjevale.

VODNAR

Vse, kar vas obremenjuje na ljubezenskem področju, se bo v oktobru zaključilo uspešno, čeprav niste najbolj učinkoviti, ko vas na več različnih straneh sprašujejo in prosijo za nasvete. Na vrsti bo tudi preverjanje pogodb in finančnih zadev. Opazili boste nekaj nenavadnega in znova ugotovili, da je življenje zelo nepredvidljivo. Ostali boste brez besed, potem pa se v novembrskih dneh pogumno podajte v novo rešitev na ljubezenskem področju, ki vam prinaša srečo.

RIBI

Omejitve, ki se jih boste najprej branili, vam bodo v oktobru s pomočjo Sonca v tehtnici morda v korist. Nekdo vam bo pomagal razumeti diplomacijo in tako se boste osvobodili večjih bremen. V novembrskih dneh boste z vsemi silami branili tisto, kar ste že osvojili in kar vam veliko pomeni. Nadaljuje se zgodba, v kateri bo veliko več neznanega, kar vam ne bo ravno najbolj pisano na kožo. Prevladovala bo tudi strast, ki pa lahko, če ne bo vse tako, kot ste si zamislili, vodi v manjše konflikte.

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



HOROSKOP.SI

Naloži si aplikacijo brezplačno!



Planet2 d.o.o. Tržaška cesta 2, 1000 Ljubljana, cena klica 1.69 eur/min za Telekom in Mobitel uporabnike. Ceno klica in drugih omejij določajo druzi operaterji.

090 44 11

POKLIČI IZKUŠENE SVETOVALCE, KI TI
BODO PODALI KVALITETNE ODGOVORE.



Obstajajo dobri telefoni za malo denarja?

Honor 7C je ugoden telefon brez kompromisov. V naše uredništvo smo prejeli 3 cenovno izredno ugodne pametne telefone znamke Honor. Mobilnike smo vzeli pod drobnogled in ugotovili, katere so njihove prednosti in slabosti in ter komu so namenjeni.

Njegov 1,5 GHz osemjedrni procesor bo dovolj zmogljiv za večino aplikacij in tudi lahkotnejše igre. Priporočamo ga uporabnikom, ki želijo hitro delovanje in enoročno uporabo ter uporabljajo kamero večinoma le za družabna omrežja.



Honor 7A je srednje velik 5,7-inčni telefon z malo šibkejšim procesorjem, ki pa zagotavlja daljšo avtonomijo baterije. Za odklepanje ima bralnik prstnih odtisov in prepoznavanje obraza. Zadaj ima poleg glavne še sekundarno 2 MP kamero za megljenje ozadja, spredaj pa ima boljšo 8 MP kamero za selfije. To v praksi pomeni, da je telefon namenjen tistim, ki so radi zunaj in veliko slikajo sebe in prijatelje.

Honor 7C je največji in hkrati najdražji brat s 6-inčnim ekranom. Zaradi malo višje cene ima lahko zmogljivejši 1,8 GHz procesor, ki bo kos številnim igram, ima enako kamero kot 7S, bralnik prstnih odtisov in prepoznavanje obraza ter enkrat več prostora kot manjša brata. Namenjen je tistim, ki lahko posežejo po vrhu »budget« razreda in želijo najboljše obeh svetov.

Telefoni kitajskega podjetja Huawei in njene hčerinske znamke Honor postajajo tudi pri nas vse bolj priljubljeni zaradi atraktivnega videza, nizkih cen in zanimivega paketa lastnosti za svojo ceno. Huawei je tako po tržnem deležu v letošnjem letu že prehitel Apple in zlezel na drugo mesto. Kot drugi ponudniki telefonov s sistemom Android se lahko pohvali z vrhunskimi »flagship« modeli, glavni prodaje pa predstavljajo cenovno ugodnejše naprave. Le kdo lahko plača mesečni prihodek in pol za top telefon? Vsekakor ne študentje. Zato pogledjmo njihove cenejšje opcije.

V pregled smo dobili telefone Honor 7A, 7S in 7C. Pri vseh treh gre za letošnje modele s sistemom Android 8 ali novejšim, ki se cenovno gibajo med 100 in

200 evri. S takšno ceno seveda ne morejo konkurirati telefonom za 600 evrov in več. To so torej pametni telefoni, ki si jih lahko privoščiš tudi ti. In gotovo te ne bo bolela glava, če si malo pozabljiv ali štorast.

Vsi modeli imajo pokrite osnove: osemjedrni procesor, zaslon na dotik, sprednja 13 MP in zadnja kamera, dovolj prostora za slike in glasbo z možnostjo razširitve s kartico microSD ter Wi-Fi, Bluetooth in LTE povezave. Vsi uporabljajo priključek microUSB, kar je lahko celo prednost, če imaš doma še kakšen star polnilec viška. Tako lahko pustiš enega doma, drugega pa v študentskem domu.

Honor 7S je 5,45-inčni model za manjše roke. Na njem teče zadnja verzija Androida 8.1 Oreo.

Kje pa so slabosti? Huawei je znan po preveč kompleksnih menijih z nastavitvami in vmesnikom EMUI, ki tudi ni ravno najbolj priljubljen v zahodnem svetu. Na srečo lahko vmesnik zamenjaš s katerim izmed številnih drugih (mi priporočamo Nova Launcher). Nastavitve pa boš verjetno moral pretrpeti le enkrat, nakar lahko pozabiš nanje in uživaš v svojem novem telefonu, zaradi katerega se ti ni bilo treba odpovedati drugim bolj pomembnim potrebščinam ;)

TEAL d.o.o, Laško in Celje - (03) 734 00 70

OUTLETKO.si

Spletna trgovina z rabljeno in outlet opremo



Kupon za popust **TEAL25LET**



Zasloni



Prenosniki



Tablice



Računalniki



15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

VODENA VADBA V TREH AKLIMATIZIRANIH DVORANAH, FITNES POPOLDANSKA IN DOPOLDANSKA KARTA

V karto vključeni tudi finska in aroma parna sauna, v sezoni tudi 82 ur aerobike tedensko v treh dvoranah.

VADBE: BODY PUMP, BODY ATTACK, BODY JAM, TNZ, PILATES, BODY BALANCE, METABOLIC EFFECT, RE-SET, RPM, CXWORX, DANCE AEROBIC, ...



SUNNY STUDIO



Sunny Studio, Regentova cesta 37, 1000 Ljubljana - Dravlje, tel.: 01 513 44 44, fax.: 01 513 44 60, email: sunny@siol.net, www.sunny.si
Odprto vsak dan od 7.00 do 22.30 ure. Sobote, nedelje in prazniki od 9.00 do 21. ure.



printbox

OKTOBRSKA AKCIJSKA PONUDBA

Z nakupom Printbox kreditov v oktobru
prejmeš do 600 BONUS kreditov.

15 EUR ALI VEČ

+50 BONUS
KREDITOV

30 EUR ALI VEČ

+150 BONUS
KREDITOV

60 EUR ALI VEČ

+600 BONUS
KREDITOV

Primer vplačila	15 EUR	30 EUR	60 EUR
Število kreditov	188	500	1500
+ BONUS KREDITI	50	150	600
Skupno število kreditov	238	650	2100

**AKCIJA VELJA
DO 31. 10. 2018!**