

Študent

www.student.si

številka 2 | letnik XXII

December 2018 | brezplačnik

**Veseli
december**

**NAGRADNA IGRA
ZA NOKIO 7.1**

**Napolnite
denarnico še
pred božičem**



ALKOHOL UBIJA!

**SPREJMI TREZNO ODLOČITEV
IN NE SEDI ZA VOLAN POD
VPLIVOM ALKOHOLA.**



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

WWW.AVP-RS.SI

**vozi mo
Pametno**



Založnik in izdajatelj:

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

Glavni in odgovorni urednik:

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

Vsebinski in tehnični urednik:

Matjaž Lesjak
✉ matjaz.lesjak@nevtron.si

Uredniški odbor:

Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak, Tajda Koblar,
Urban Husu, Pia Poljanšek, Klavdija Rupar,
Neja Krampf Mastnak

Oglasno trženje:

Nevtron & Company, d. o. o.

Rozalija Hartman

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

Oblikovanje in DTP:

Bojana Fortuna
✉ dtp@nevtron.si

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Na naslovnici:

Neja Krampf Mastnak
Fotografirala Tamara Vidmar
v Galeriji Emporium.

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 ŠTUDIJ

Nasveti za učinkovito učenje
Erasmus+ izkušnja iz prve roke

LAJF JE KARIERA

Javno nastopanje za 10-ko

Kako napisati dobro
motivacijsko pismo

Napolnite denarnico
še pred božičem

LAJF JE KULTURA

Praznična darila
– izziv ali nočna mora?

Družina Khisl
in grad Khislstein

Ta veseli dan kulture
ali čas za obisk muzeja

Trije decembrski dobri možje

Silvestrovanje v drugih kulturah

December je tudi
priložnost za dobrodelnost

Študentska božična jelka

Naredi si sam: svetlobno okraševanje

LAJF JE HRANA

Kuhano vino – napitek s tradicijo

Recepti za najboljše božične piškote

Z zdravo prehrano v novo leto

LAJF JE FIT TELO

4 Se znaš motivirati? **27**

6 Zimska razvajanja: Savna in wellness **28**

Ne bit' zapečkar **29**

9 LAJF JE TRIP

Kje boš pa ti pričakal novo leto? **30**

10 Pesek med prsti za silvestrovo **31**

12 Asia Exchange – življenje
ob Indijskemu oceanu **32**

LAJF JE SEKS

13 Kako varno seksati? **38**

PREDSTAVITVE

14 Prvi ponedeljek v oktobru
na Kongresnem trgu **8**

15 Bolj kot kazni se bojite posledic **21**

16 Idealen telefon za mlade **37**

18 Najstarejša vinska klet v Beli krajini **42**

20 TRAJNOSTNA PRIHODNOST

22 9 nasvetov za zniževanje
stroškov ogrevanja **34**

Si že preklopil na LED svetila? **36**

Horoskop **40**



Nasveti za učinkovito učenje

Vam v času študija največji napor predstavlja učenje? Da bo učenje učinkovitejše in prijetnejše, se nanj pripravite in izberite način, ki vam najbolj ustreza.

Avtor: Klara Vidmar

Priprava na učenje

Za uspešno učenje je pomembno, da ste telesno in duševno sproščeni. V takem stanju boste izkoristili vse funkcije in zmogljivosti možganov.

Učite se, kadar ste dovolj naspani. Najboljši je nočni spanec, zato privoščite svojemu telesu 6-8 ur kakovostnega nočnega spanca. Če ste utrujeni, si raje vzemite čas za kratek, 20-minutni dremež, se razgibajte in spijte kozarec vode. Vsaka ura spanja bo na vaš spomin in pozornost vplivala bolj kot hektolitri kave.

**Osvobodite se misli,
ki vam polnijo glavo.**

Težko se boste osredotočili na učenje, če boste imeli v mislih vse obveznosti, skrbi in dogodke preteklega vikenda.

Bodite odločni in pozitivno naravnani. Zavedajte se, da ima vsak od nas prirojene vse sposobnosti, da je lahko pri učenju uspešen. Zato ni razloga, da vam ne bi uspelo.

Pripravite prostor, v katerem se boste dobro počutili v katerem ne bo motečih dejavnikov. Prostor naj bo dovolj svetel, tih in prezračen. Umaknite vse elektronske naprave iz svojega zornega kota, jih utišajte ali ugasnite. Uredite si mizo, pripravite pisala, samolepilne lističe, liste, plakate

... in se udobno namestite (za mizo, na postelji, na tleh).

V času studija je **pravilno prehranjevanje** zelo pomembno. Možgani za delovanje poleg kisika potrebujejo tudi glukozo, maščobo, vitamine, minerale in vodo. Med učenjem jejte zdravo in hranljivo hrano, ne pa mastne in sladke.

Ogrejte možgane in aktivirajte obe možganski polovici. Preden se lotite učenja, namenite 15 minut pripravi možganov na učenje. Opravite vaje za koncentracijo, rešite sudoku, križanko ... Z motoričnimi vajami, pri katerih uporabljate obe roki, aktivirajte možganski polovici in izboljšajte njuno delovanje (dvoročno risanje in pisanje, risanje zrcalne slike).

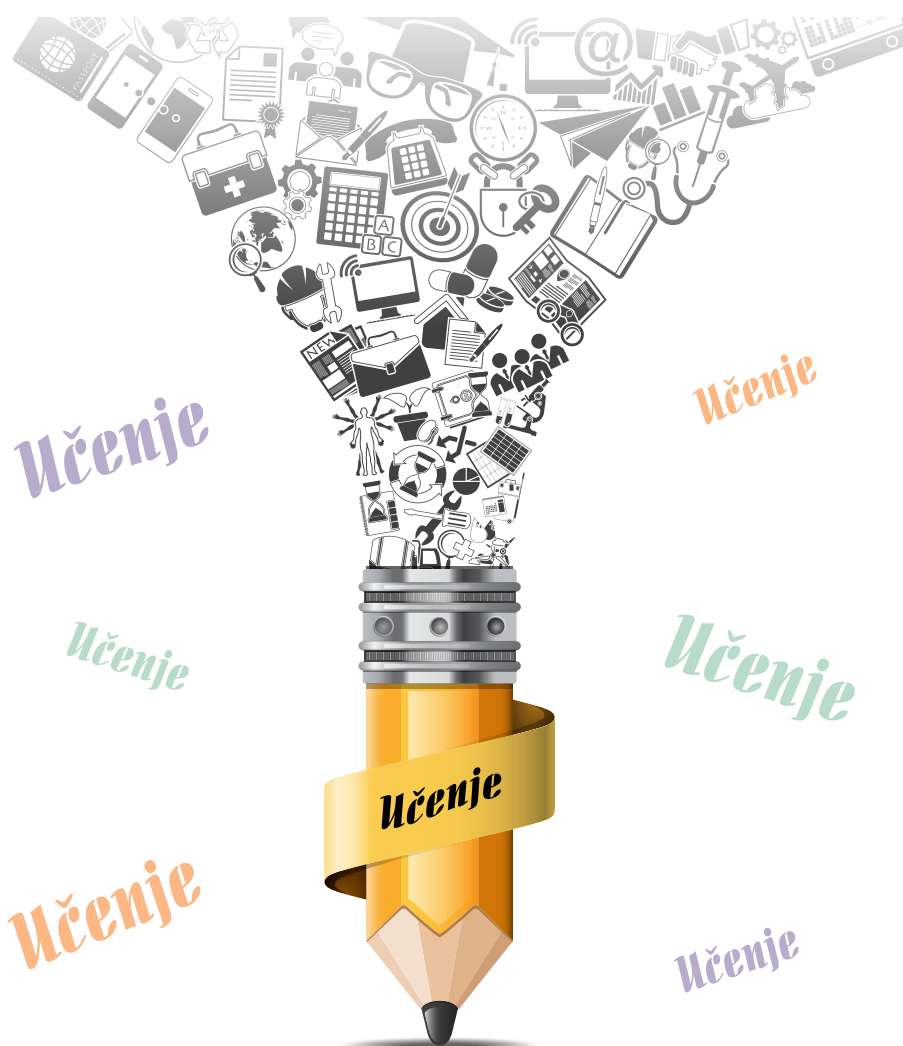
Kako se učiti

Spoznajte se z vsebino. Čeprav ste o predmetu poslušali na predavanjih, si na začetku vzemite nekaj minut, da si informacije »priključete« iz spomina. Na list zapišite vse, kar vam v povezavi z vsebino predmeta pade na pamet (kaj si predstavljate, o čem razmišljate). Nato si vzemite čas, da prelistate literaturo in se z vsebino podrobneje spoznate. Pri tem ključne pojme zapisujte v obliki miselnega vzorca. Z različnimi barvami označite, katere vsebine so vam znane, katere zanimive, katere vas ne zanimajo in katere se vam zdijo težke. Listajte hitro in se ne ustavljajte predolgo pri enem poglavju. Namen postopka je, da dobite občutek, o čem se boste učili in kako obsežna je vsebina.

Snov si razdelite na več manjših enot in ocenite, koliko časa boste potrebovali za učenje posameznega dela. Nato začnite s **poglobljenim branjem**. Sproti podčrtujte, pišite zaznamke in izpisujete ključne besede v obliki miselnih vzorcev. Ko zaključite z učenjem ene enote, snov **ponovite** s pomočjo miselnega vzorca.

Zakaj miselni vzorci?

Zapisovanje informacij v linearni obliki ni primerno za postopek pomnjenja in spominjanja. Zapis v obliki miselnega vzorca so organizirani tako, kot delujejo naši možgani. Miselni vzorec spominja na strukturo živčnih celic v naših možganih in nas spodbuja, da na že znane podatke pripenjamo neznane.



Učni tipi

Ali veste, kdaj si največ zapomnite? V možganih so trije komunikacijski kanali: vidni, slušni in čustveno-gibalni. Preko njih sprejemamo in oddajamo informacije. Preverite, kateri učni stil je pri vas najbolj izrazit in kakšen način učenja je zanj primeren.



- največ si zapomnite že med predavanjem in raje imate ustne kot pisne izpite.

Med predavanji pozorno poslušajte in si po predavanju doma snov še enkrat polglasno preberite. Če profesor dovoli, lahko predavanje snemate. Drugače si vsebino snovi posnemite sami in jo nato poslušajte. Učite se polglasno, kot da bi razlagali samemu sebi. Poskusite z učenjem v dvojicah ali skupini. Najboljši način, da si snov zapomnite dolgoročno, je, da informacije spremenite v pesem. Izkoristite govorilne ure in se s profesorjem pogovorite o snovi, ki vam predstavlja večji izziv. Nekaterim ustreza, če se učijo ob glasbi, drugim ustreza popolna tišina. Več si boste zapomnili, če se boste učili po korakih.



- informacije zaznavate preko vida in stvari si najlažje zapomnite, ko jih vidite ali si jih vizualno predstavljate.

Med učenjem razvijajte slikovne predstave o snovi. Če se boste ob učenju zabavali, si boste zapomnili več, zato zapiske dopolnite s slikovnimi asociacijami. Bodite pozorni na ilustracije, risbe in fotografije v literaturi. Izdelajte si skice, grafe, tabele. Uporabljajte različne barve za poudarjanje ključnih pojmov. Vaši zapiski naj bodo v obliki miselnih vzorcev, kjer naj prav tako prevladujejo barve. Če ste dovolj ustvarjalni, lahko snov povežete v zgodbo.



- največ si zapomnite, ko stvar sami preizkusite ali se je dotaknete.

Med učenjem se premikajte po prostoru, uporabljajte roke (kretnje, stiskanje žogice), učite se v različnih prostorih in položajih (sedenje na tleh, sedenje po turško, sedenje na žogi, ležanje pod

drevesom). Če poznate sošolca, ki je prav tako kinestetičen tip, lahko snov utrjujete med sprehodom s postavljanjem vprašanj drug drugemu. Prepišite snov s predavanj, naredite zapiske in vsebino povežite s svojimi občutki, izkušnjami. Za utrjevanje uporabljajte učne kartice. Nekatere študije pravijo, da lahko pomaga tudi žvečenje žvečilnega gumija, saj pomaga ohraniti koncentracijo in aktivira vaše možgane. Če imate možnost, poslušajte avdio knjige medtem, ko izvajate lažjo fizično aktivnost.

Učenja se torej lotite po korakih, pri tem pa raje kot linearno obliko zapisa uporabljajte miselne vzorce. K učenju pristopite pozitivno in si pripravite časovni plan učenja. Najbolj pomembno pa je, da ste za učenje dovolj motivirani. Vse bo veliko lažje, če se boste učili, ker se želite, in ne, ker se morate!

možganov potrebujemo stabilno raven glukoze v krvi, zadostno količino železa, mineralov in vitaminov, beljakovin in nenasičenih maščobnih kislin. Naslednjič, ko boš ugotovil, da se težko zbereš in da tvoji možgani potrebujejo malo spodbude, posezi po enem od spodnjih živil!

GLUKOZA: Glukoza oz. grozdni sladkor je super gorivo za možgane. Hrana, ki vsebuje veliko škroba, zvišuje raven glukoze, zato je dobro, da uživamo zmerno količino glukoze na dan. Za začetek dneva so zato odlični polnozrnat kosmiči s sadjem in medom.

BELJAKOVINE: Beljakovine sodelujejo pri »gradnji« naših možganov, zato so nujne za učinkovito delovanje možganov.

OREŠČKI: Študentska hrana ni brez razloga sestavljena iz oreščkov. V oreščkih najdemo veliko vitamina E in zdravih maščob, ki pospešujejo delovanje možganov in so dobri za koncentracijo in spomin.

BOROVNICE: Vse vrste sadja so odlične za možgane, za borovnice pa pravijo, da imajo prav poseben učinek. Izboljšujejo namreč sposobnosti učenja in razmišljanja.

AVOKADO: Avokado je zelo priljubljen in to ne brez razloga. Izboljšuje pretok krvi v telesu, kar posledično dobro vpliva tudi na možgane.

SARDINE: Ne bi si mislili, ampak sardine iz konzerve so prav tako dobre za tvoje možgane! Polne so maščobnih kislin omega 3 in kalcija, kar pozitivno vpliva na telo. Vsebujejo tudi veliko železa in fosforja ter vitamine skupine B.



Hrana za možgane in aplikacije za učenje

Avtor: Tajda Koblar

APLIKACIJE ZA POMOČ PRI UČENJU

V današnjih časih nam aplikacije merijo korake, beležijo stvari, ki jih moramo kupiti v trgovini, tiskajo fotografije in še marsikaj. Kako pa nam dobrine sodobnega sveta lahko pomagajo pri učenju?

YOUTUBE: Nekateri za učenje potrebujejo čisto tišino, spet drugi se lahko učijo kar med tem, ko gledajo najljubšo serijo ali film. Kakorkoli že, vsakemu paše nekaj svojega. Najbolj spodbujajoča glasba za učenje naj bi bila glasba z »alfa« valovi, ki je zelo mirna in vzpodbuja miselne aktivnosti tvojih možganov. Taka glasba te sprosti in izboljša tvojo koncentracijo.

GOOGLE LENS: Ta aplikacija praktično dela čudeže. Uporabna je za vse, ki na faksu pridno delajo svoje zapiske. Omogoča ti, da tekst iz svojih ročnih zapiskov prekopiraš na telefon. Je zelo preprosta za uporabo in vse, kar potrebuješ, sta telefon in delujoča kamera.

SIMPLE MIND: Ta aplikacija je za vse, ki počnejo več in preveč stvari hkrati. Študenti so po navadi vpeti v študij, službo, projekte in še marsikaj, zato že v času študija težko slediš vsem obveznostim in kdaj marsikaj pozabiš. Ta aplikacija pa ti pomaga organizirati misli s preprostimi miselnimi vzorci. Lahko si tudi zabeležiš pomembne podatke, nastaviš obvestila za »must-do« naloge itd.

GOOGLE DRIVE: Če ga še vedno ne uporabljaš, ga zagotovo moraš začeti! Omogoča ti shranjevanje dokumentov v oblak, do katerega lahko dostopaš iz katerekoli naprave. Tako ne boš več izgubil vseh zapiskov in dokumentov, če se ti pokvari računalnik. Poleg tega ti omogoča deljenje datotek z drugimi. Tako lahko skupaj s sošolcem v enem dokumentu pišeš seminarsko nalogo ali pa si deliš zapiske.

HRANA ZA MOŽGANČKE

Tudi hrana ima zelo velik vpliv na to, kako uspešni smo pri učenju. Za pravilno delovanje



Avtor: Klavdija Rupar

Negativna a vseeno nepozabna izkušnja

Erasmus izmenjava je besedna zveza, ki jo večina študentov povezuje z zabavo, žuranjem, odlično družbo in nepozabno izkušnjo. Sama jo povezujem s povsem drugimi stvarmi.

Na izmenjavo sem si želela iti od začetka prvega letnika faksa. Kljub temu da marsikdo ni bil pretirano navdušen nad mojo idejo (ja, mami, tebe gledam), sem seveda trmasto vztrajala pri svojem in se na začetku 3. letnika prijavila. Moja sanjska izbira je bil eden izmed Kanarskih otokov Tenerife, a ker z njimi nismo imeli pogodbe, sem se odločila, da bom zimski semester 4. letnika preživela na Portugalskem. Zakaj? Ker je toplo, sončno in ob morju. Namesto glavne in večje Lizbone sem si izbrala Porto, saj naj bi imela tam predavanja v angleščini. Oh, kako sem se zmotila. Po prijavi, ki sem jo oddala skoraj leto pred odhodom, sem komaj čakala, da se odpravim novi dogodivščini naproti. A manj kot mesec po tem, ko sem izvedela, da sem sprejeta, sem spoznala svojega fanta. Torej približno pol leta pred odhodom na izmenjavo. In lahko rečem, da to res ni super. Ko si ves zaljubljen in v sedmih nebesih, se je res težko posloviti od nekoga, s katerim želiš preživeti vsako sekundo vsakega dneva. A sem ostala trdno odločena, da na izmenjavo grem in da bova že preživela. In tudi sva.

Julija sem tako kupila letalske karte in si rezervirala ogromno enoposteljno sobo v ogromni večstanovanjski Erasmus hiši. Kupila sem še karte in se sredi septembra hudo žalostna, a vseeno polna pričakovanj, odpravila v novo državo, kjer nisem poznala nikogar.

Tam pa se je vse skupaj šele začelo. Naj omenim, da sem tip človeka, ki ne more biti pri miru, ki si ne predstavlja pisarniške službe od osmih do štirih in ki ni srečen, če nima na urniku vsaj petih stvari in ne sodeluje pri več različnih projektih. Celo poletje pred izmenjavo sem tako delala načrte, kaj vse bom počela tam in pri katerih projektih vse bom sodelovala. In sem se ponovno zmotila.

Portugalska je namreč država za ljudi, ki so popolno nasprotje mene. To so sproščeni ljudje, ki na vsako še tako pomembno stvar zamudijo najmanj petnajst minut. Uživajo v počasnem tempu življenja, so precej neorganizirani in na splošno skulirani ljudje. In jaz? Jaz sem redko sproščena, če se da, zamudim maksimalno dve minuti in sem noro organizirana. Kako sem lahko pričakovala, da bom sama uživala v takšni državi? In res nisem niti malo. Bilo mi je neverjetno dolgčas, saj sem na vsako prošnjo za prakso, projekt ali karkoli podobnega dobila negativen odgovor, ki je večinoma pojasnjeval, da se jim ne morem pridružiti, saj ne govorim portugalsko.

Seveda tudi moji profesorji po večini niso govorili angleško, kar je pomenilo, da mi na večino predavanj sploh ni bilo treba hoditi ali pa sem tri ure sedela v učilnici še s tremi sošolci in razumela mogoče približno tri besede na uro.

Semester je tako ob popolnem nedelu, dolgčasu in zato še toliko hujšem pogrešanju fanta in vseh drugih ljudi iz Slovenije potekal izredno bedno. Portugalska je tudi raj za žurerje, kar sama res nisem. Da ne govorim, da živeti na Portugalskem ni tako sijajno. Ja, živeli smo blizu morja oziroma Atlantskega oceana, kar pomeni, da je bilo ves čas vse vlažno. Po stenhah v sobi mi je tekla voda, ogrevanja tam ne poznajo, saj komaj vedo, kaj je zima. Ampak poskusi živeti nekje, kjer je mraz izredno moker in ne poznajo radiatorja. Verjemi, niti malo ni prijetno.

Erasmus+

izkušnja iz prve roke

Izmenjava
zato ni vedno

nekaj tako pozitivnega, kot vsi to opisujejo in prikazujejo. Obstajajo tudi slabe izkušnje, o katerih pa se premalo govori. Vsi mislijo, da je iti nekam uresničitev sanj, a je lahko daleč od tega. Nikoli ne veš, kaj se bo dogajalo tam in seveda si za del teh težav odgovoren tudi sam, za vse pa zagotovo ne.

Tega zapisa pa nisem napisala zato, da te odvrnem od izmenjave. Nikakor ne. Priporočam samo, da se dobro pozanimaš o državi, v katero se odpravljaš, in se vprašaš, če bo zagotovo primerna zate. Sama vem, da bi mi bile severne države zagotovo precej bolj pisane na kožo, saj sta tempo in način življenja precej bolj podobna mojemu.

Za konec naj dodam še, da mi vseeno niti malo ni žal, da sem šla na izmenjavo in da sem pristala na Portugalskem. Saj vsi poznamo rek: Vsaka stvar je za nekaj dobra. Na Portugalskem sem se kljub vsemu naučila, da je življenje prekratko, da bi vedno delali, in da imajo Portugalci še kako prav, da znajo uživati življenje, ki ga mi večkrat ne znamo. Naučila sem se, da so stvari lahko izredno preproste in da ni treba komplicirati ali si oteževati življenja. Predvsem pa sem začela ceniti naše življenje v Sloveniji, saj sem ugotovila, da nam sploh ni tako slabo.



Avtor: Pia Poljanšek

Pri izbiri destinacije za izmenjavo sem lahko izbirala med Hrvaško, Turčijo in Portugalsko in moram priznati, da me je Portugalska pritegnila predvsem zaradi sonca, obale in slovesa o ležernosti. Tam sem preživela 5 mesecev in na Escoli Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra opravila zadnji semester 4. letnika študijskega programa Sanitarno inženirstvo na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani. Ne glede na vse mi celotno doživetje ostaja v lepem spominu in spremenila ne bi prav ničesar! :)

Birokracija

Jap, tukaj se znaš srečati s precej birokracije in predvsem samoiniciativnosti pri urejanju teh papirjev, saj tega nihče ne bo urejal namesto tebe. Najprej sem se seznanila z vsemi časovnimi roki za oddajo soglasij in drugih pisnih dogovorov in dokazil. Tega sem se lotila že pol leta pred odhodom, a se fakulteta na Portugalskem ni kaj preveč ozirala na mojo zagnanost. Na odgovore sem čakala tako dolgo, da sem nekaj tednov pred dejanskim odhodom na izmenjavo morala v pogovor vključiti še koordinatorske študijskih izmenjav na domači fakulteti. Tako sem uspela pridobiti vsaj nekaj informacij in potrdil, da sem lahko odšla na izmenjavo. Po prihodu na portugalsko fakulteto so me obvestili, da enega izmed izbranih predmetov ne bodo izvajali, zato je bilo treba urediti še nekaj dodatnih dokumentov za Študijski sporazum (»Learning Agreement«). Vse se je seveda dobro izteklo.

NASVET: Čim prej ujemi njihov »com calma« val in se ne sekiraj preveč :)

Bivanje

Prve 4 dni sem bivala v sobi, ki sem jo rezervirala prek Airbnb portala. Tam sem živela z dvema izredno prijaznima lokalnima prebivalkama, ki sta mi pomagali pri iskanju stanovanja. Moji prvi štirje dnevi v Coimabri so bili tako predvsem v znamenju raziskovanja stanovanj in dogovarjanja z lastniki. Portugalski v večini stanovanjskih enot nimajo ogrevanja, zato znajo biti notranji prostori pozimi izredno hladni in polni vlage. Nekateri nepremičninski agenti oziroma samooklicani posredovalci nepremičnin so tudi na Portugalskem zaznali super priložnost za služenje denarja, zato je treba biti še posebej pazljiv. S sošolko sva imeli precej neprijetno izkušnjo z eno od agencij, ki naju je peljala na ogled nekaj stanovanj, ki so bila v izjemno slabem stanju. Cena je bila precej visoka glede na to, da naju je med obiskom eden od stanovalcev posvaril pred posteljnimi stenicami. Sklenitvi pogodbe sva ušli v zadnjem trenutku!

NASVET: Imej s sabo kakšen pulover več ali toplo spodnje perilo (jaz sem imela kar smučarskega) in zaupaj lastni intuiciji!

Študij in akademsko ozračje

Iskreno povedano: bilo je res na izi. Večino predmetov sem že poznala, zato sem se lahko dogovorila za opravljanje izpita brez obiskovanja nekaterih predavanj. Zagato z neizvajanjem predmeta smo rešili tako, da sem s sošolko pripravila projektno nalogo in predstavitev. Določeni profesorji so dajali vtis, da smo jim tuji študentje prej v napoto kot v izziv, vendar je bilo takih, ki so v tem videli priložnost, neprimerljivo več. Ti so za tuje študente priredili posebna kabinetna srečanja in tako smo lahko opravili vse potrebno za pridobitev študijskih kreditov. Če pri nas akademsko zamujanje ustreza 15 minutam, je bilo to v mojem primeru na Portugalskem vsaj

30 min. Profesorji so s študenti zelo kolegijski, vsi so prijatelji na Facebooku in večkrat se sproti dogovorijo, kdaj, kje in kako bodo izvedli kakšna predavanja. Na moji fakulteti so bili precej popularni tudi študijski izleti in tako smo že 2 tedna po začetku predavanja odšli na nekaj dnevni izlet do Madrida!

NASVET: Poskušaj biti čim bolj prilagodljiv, saj se ti urnik lahko spreminja iz dneva v dan in se o dolžnostih lahko dogovorite odvisno od dneva, vremena ipd. :)

Ljudje in njihove navade

Če bi jih morala opisati z eno besedo, bi izpostavila predvsem »com calma«. Portugalce sem občutila kot odprte ljudi, brez predsodkov in željne nenehnega druženja. Nekaj ovir so imeli le pri jeziku in morda je bil ravno to razlog, da se s sošolci nisem konkretnije povezala, saj je le redko kdo izmed njih govoril angleško ali - bolje rečeno - upal govoriti angleško. V spominu mi je ostalo predvsem njihovo pozdravljanje, ki se nikoli ne konča zgolj pri »ola« oziroma »bom dia«, temveč je vedno v paru z objemi in poljubi, tudi med moškimi! Še eno presenečenje je njihovo nočno življenje, saj je večerja ob 11. uri zvečer nekaj povsem običajnega in je druženje s sošolci oziroma prijatelji dolgo v noč nekajkrat na teden enostavno nujno opravilo!

NASVET: Pusti, da te objemi in poljubi na vsakem koraku prepričajo in ponesejo v vsesplošno ljubezen in sprejemanje. Občasno si privošči kakšen popoldanski spanec več, da ob večerih ne zamudiš super poznih večerij in druženj!



Prvi ponedeljek v oktobru na Kongresnem trgu

Avtor: Tajda Koblar



Ponovno smo zakorakali v še eno zanimivo in dogodkov polno študijsko leto. Na Univerzo v Ljubljani je letos vpisanih kar 37.000 študentov, od tega 8.000 brucev.

Že tradicionalno je 1. oktobra na Kongresnem trgu potekal Pozdrav brucem 2018. Na njem so se zbrale vse članice Univerze v Ljubljani skupaj s Študentsko organizacijo in še mnogimi drugimi, ki so se na stojnicah predstavili brucem in drugim študentom ter jim zaželeli uspešen začetek novega študijskega leta. Kulturne organizacije so imele za bruce pripravljene tudi posebne ugodnosti – brezplačne vstopnice za velik nabor dogodkov, od predstav in razstav pa do koncertov.

Ponedeljkovo dogajanje se je pričelo že v zgodnjih popoldanskih urah, ko so na Kongresnem trgu študente pozdravili rektor ljubljanske Univerze Igor Papič, ljubljanski župan



Veliko glasbenih izvajalcev je skrbelo za prijetno vzdušje.

Zoran Janković in predsednica študentskega sveta Univerze v Ljubljani Laura Koudela. Za prijetno vzdušje in uvod v večer zabav so poskrbeli tudi glasbeni izvajalci, kot so Prismojeni profesorji bluesa, Matter in AMN. Nastopila sta tudi Akademski pevski zbor Tone Tomšič in Kvintet saksofonov Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani. Študent Akademije za glasbo Leon Firšt pa je prav za bruce na letošnji prireditvi pripravil posebno skladbo.

»To je šele prvi korak do vašega končnega uspeha,« so bile vzpodbudne Papičeve besede, ki je pozdravil tudi tuje študente, ki študirajo v po Jankovičevi besedah »najlepšem mestu na svetu.« Laura Koudela pa je kot že izkušena študentka vsem brucem svetovala, naj izkoristijo priložnosti, ki jim jih ponuja univerza tako na študijskem kot tudi obštudijskem področju.

Na stojnicah so se predstavile vse članice Univerze, Študentska organizacija Univerze v Ljubljani, SNG Drama, Španski borci, Karierni centri, MGL Ljubljana in še mnogi drugi. Med njimi je bila letos prvič tudi stojnica revije Študent!

Na naši stojnici smo se študentom predstavili kot medij, ki jim ponuja veliko zanimivih in zabavnih vsebin. Z bonbončki smo posladkali mimoidoče in s kondomi poskrbeli za varnost med študenti. Največ brucev pa je pritegnila naša nagradna igra za prenosnik HP Elitebook in še mnogo drugih nagrad. Dan je bil tudi za nas zelo pozitivno obarvan, saj smo spoznali veliko prijetnih študentov, se družili in zabavali.

Atmosfera na Kongresnem trgu je bila prijetna

od začetka do konca, tudi vreme je ni pokvarilo. Nekaj dežja je samo še bolj osvežilo ponedeljkovo popoldne. Proti večeru, ko se je večina stojnic že spraznila, pa je vladalo že malo bolj v zabavo usmerjeno vzdušje. Študenti so se pripravljali na številne dogodke, ki so se zgodili prvega oktobra. Največji in najbolj odmeven je bil že tradicionalni Veliki brezplačni koncert na Študentskem kampusu. Čudovito je bilo videti toliko nasmejanih obrazov študentov, ki so iskali informacije in zabavo na stojnicah ter se veselili novega študijskega leta. Biti študent je res nekaj čudovitega in nepozabnega, študentska leta pa so tista, ki ti ostanejo v spominu za vedno.



Stojnica revije Študent s pozitivno ekipo naših ustvarjalcev vsebin.

Javno nastopanje za 10-ko

Javno nastopanje pogosto enačimo z nastopom na odru, kar pa zdaleč ni vse, kar javno nastopanje je. Veščine javnega nastopanja potrebuješ ob vsakemu zagovoru seminarske naloge, razgovoru za službo ali pri predstavitvi ideje svojemu nadrejenemu v službi.

Pa vseeno se vrnimo k primarni definiciji javnega nastopa, in sicer nastopa pred publiko. Strah pred javnim nastopanjem je eden izmed najpogostejših strahov. Velikokrat je opremljen z nizko samozavestjo in notranjim kritikom, ki se poigrava z mislijo, ali zmorem to.

Ljudje s strahom pred javnim nastopanjem se pred nastopanjem začnejo potiti, poviša se jim srčni utrip, glas postane tresoč in vse to velikokrat vodi v izogibanje javnemu nastopanju.

Glavni nasvet
preden stopiš na oder:
globoko vdihni
in zaupaj vase.
Uspelo ti bo!



Kako premagati strah pred javnim nastopanjem?

1. Dobro poznaj področje, o katerem govoriš

Če gre za primer predstavitve seminarske naloge, si jo pred predstavitvijo še enkrat preberi in si predstavljaj, kakšna so lahko potencialna dodatna vprašanja profesorja. Na ta način je lažje strukturirati vsebino predstavitve. Pri predstavitvi pa imej v mislih, da je priporočljivo odgovoriti na vprašanja, kot so:

- Zakaj je tema zanimiva?
- Kaj so teoretični okviri predelane teme?
- Komu je ta tema namenjena?
- Kaj je tisto, kar je bilo poučnega zate?

2. Povej komu, da te je strah

Kadar strahove držimo zase, jih tudi prenašamo naokoli. In kdo humorno reče, da če priznaš, ti je pol oproščeno. Verjemi, da ko nekomu zaupaš, da te je strah nečesa, ta strah postane manjši, hkrati pa dobiš občutek, da nisi sam. Kdo je torej tisti zaupnik, ki mu lahko zaupaš tudi ta strah?

3. Zavedaj se, da je publika tvoj zaveznik

Strah pred javnim nastopanjem velikokrat skriva v sebi strah pred mnenjem publike. Zavedaj se, da publika sedi ali stoji pred teboj zaradi enega dejstva – ne pozna vsebine, ki jo poznaš ti, in tam so, ker si želijo prisluhniti informacijam. Zato je ta strah odveč, raje razmišljaj v smeri, kako publiko vključiti v svoj javni nastop. V primeru študijskih nastopov pa verjemi, da vsak izmed sošolcev diha s tabo in stiska pesti zate.

4. Imej fokus na glavnem sporočilu

Trema in strah pred javnim nastopanjem lahko zameglita racionalnost in kar naenkrat lahko govorec zaide s teme. Predlagam, da si pred nastopom zamisliš glavno sporočilo predstavitve in ga po potrebi, ko zaideš s poti, uporabiš kot povezovalni člen med tabo in publiko. Lahko ga formuliraš v obliki vprašanja in v to diskusijo povabiš tudi profesorja.



Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



5. Izdelaj lasten stil

Mogoče zveni klišejsko, a tudi javni nastop je lažji, če si ti preprosto ti. Marsikdo v želi po tem, da bi bil podoben kakšnemu izmed znanih voditeljev, pogori. Vprašaj prijatelje ali družino, kaj je tisto, kar te dela drugačnega, in kaj je tisto najbolj prijetno pri tebi. In to skrivno sestavino vpleti v javni nastop.

6. Izogibaj se mašilom

Mašila so zate priložnost, da sestaviš svoje misli, za poslušalce pa skrajno nadležna stvar. Prvi korak izogibanja mašilom je, da se jih začneš zavedati. Naslednji korak pa je, da namesto mašil enostavno ostaneš tiho in za mašilo uporabiš tišino. V izogib potrebe po uporabi mašil pa je seveda nujno, da upoštevaš prvi nasvet in dobro poznaš tematiko.

7. Uporabljaljaj humor in zgodbe

Smeh je pol zdravja in vsak rad sliši kakšno zanimivo anekdoto. Še tako pusta vsebina ima lahko kakšen humoren vložek. Humor in zgodbe imej pripravljene v rokahih za trenutke, ko se zatakne ali pa ko te karkoli preseneti.

8. Vizualiziraj samozavest

Kaj vse bi lahko dosegli, če bi z dvignjeno glavo in samozavestnim glasom lahko stopili pred ljudi. Dejstvo je, da lahko. Mentalni trening se je na več področjih izkazal kot zelo učinkovit. Vzemi si 5 minut na dan in si predstavljaj, kako je biti samozavesten, kako mirno razlagaš temo, kako se nasmejiš ob vprašanjih iz publike in kako se počutiš domače na odru. Možgani so super orodje, a včasih ne ločijo med resničnostjo in našimi mislimi, zato jih lahko treniraš brez dejanskih situacij.



Kako napisati dobro motivacijsko pismo?

Iris Kaiser, HR svetovalka/psihologinja, Kadrovska asistenca

Se prijavljaš na Erasmus izmenjavo, praktično usposabljanje, pripravništvo ali pa na delovno mesto? Namen motivacijskega pisma je enak – prepričati organizacijo, da si ti najboljši kandidat. Kaj sploh je motivacijsko pismo?

Glavne sestavine motivacijskega pisma

- Kdo si?
- Kam se prijavljaš?
- Kakšne so tvoje izkušnje s tega področja?
- Kaj nudiš/kaj lahko doprineseš organizaciji?
- Česa si želiš?
- Kaj pričakuješ?
- Zakaj izbiraš to organizacijo/institucijo?

Motivacijsko pismo je dodatek k življenjepis ali k formalnim dokazilom. Prav to pismo daje težo tvoji prijavi, kar pomeni, da ga je treba spisati tako, da izstopa iz množice, pokaže, da lahko organizaciji ogromno doprineseš in da si prav ti tisti kandidat, ki je najbolj motiviran.

Vsebina motivacijskega pisma ni enaka življenjepis, kar pomeni, da se v njem ne ponavljamo in ne naštevamo vseh izkušenj in suhoparnih podatkov. Lahko si predstavljaš, da je tvoje motivacijsko pismo zgodba, ki spremlja tvoj življenjepis. Smiselno je, da v motivacijsko pismo vključiš le izkušnje, ki so relevantne za to prijavo,

in jih povežeš s tvojo motivacijo za to (delovno) mesto ter s tem, kaj bi zaradi njih ti organizaciji lahko doprinesel.

Obstajajo redki srečneži, ki s pisanjem motivacijskega pisma pričnejo zadnji trenutek, magično najdejo prave besede ter kreativno in edinstveno spišejo želeno vsebino. Mi, navadni smrtniki, potrebujemo bolj sistematični pristop. Kako se lotiti tega izziva?

Včasih blestimo v odlašanju in se raje držimo načela »kar ni treba narediti danes, odlašaj na jutri«. Posledica prelaganja obveznosti na zadnji dan pomeni slabšo kakovost, površnost, pomanjkanje kreativnosti in konec koncev tudi nezadovoljstvo s svojim motivacijskim pismom.

1. Dobro naštudiraj oglas/razpis

Večkrat natančno preberi oglas/razpis organizacije in se prepričaj, da res razumeš njihova pričakovanja.

2. Pozanimaj se o organizaciji, na katero naslavljaš motivacijsko pismo

S čim se ukvarjajo? Kakšna je njihova vizija? Kakšen je njihov način dela? Poleg spletne strani ne pozabi na socialna omrežja, ki nudijo veliko informacij.

3. Vzemi si dovolj časa

Prični s pisanjem motivacijskega pisma teden ali dva pred rokom (saj veš, kako rado kaj nepričakovanega pride vmes).

4. Razmisli, kako se želiš predstaviti

Kaj želiš sporočiti o sebi? Na kakšen način? Katere informacije so bolj pomembne, katere manj?

5. Poseben poudarek na uvodu

Naš um včasih izvaja trike z nami – eden izmed njih je učinek primarnosti, pri katerem imajo na nas največji vpliv informacije, ki so predstavljene na začetku. Ker si te začetne informacije tudi najbolj zapomnimo, je treba še več pozornosti posvetiti uvodu motivacijskega pisma.

6. Ovrednotenje

Ko je pismo napisano, ga še enkrat preberi in bodi kritičen. Označi si dele besedila, kjer se ti zdi, da si izgubil rdečo nit ali pa nisi našel pravih besed, da bi sporočil, kar si želel. Pismo lahko prebere tudi kateri od prijateljev ali članov družine.

7. Popravki

Zna se zgoditi, da boš označene odstavke moral večkrat popraviti, da boš z njimi zadovoljen. Ne obupaj!

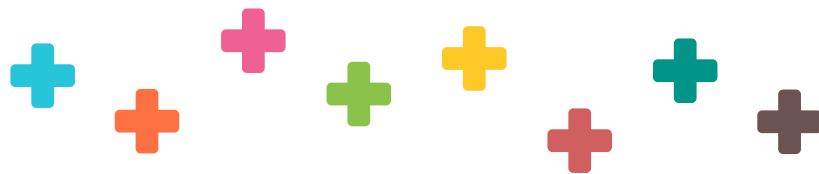
8. Predstavljaš se sam

»Nisem dober z besedami, bom prosil prijatelja, da mi on napiše motivacijsko pismo.« Le ti najbolj razumeš, kakšni so tvoji motivi in zakaj si želiš določenih izkušenj. Posledično le ti najbolj prepričaš bralca, zakaj si najboljši kandidat.

9. Količina ni enaka kvaliteti

Ne pretiravaj z dolžino motivacijskega pisma. Bistvo lahko zajameš v polovici strani, namesto da mlatiš prazno slamo.

Čeprav je motivacijsko pismo tvoja zgodba, mora sovpadati z zgodbo organizacije, kamor se prijavljaš. To pomeni, da je motivacijsko pismo za vsako prijavo treba napisati posebej. Če je življenjepis sestavni del prijave, ki lahko ostaja predvidoma enak, je motivacijsko pismo del, ki ga moramo prilagoditi zahtevam in pričakovanjem organizacije.



+MOTIVACIJA





“Na Printbox kiosku tiskam študijsko gradivo in ostale zaključne naloge.”

Lina, 23 let, študentka

Printbox je za vsakogar - tudi zate!



Printbox je **hitra, ugodna in zelo preprosta samopostrežna** rešitev za **tiskanje in skeniranje dokumentov iz oblaka, s telefona, računalnika, tablice ali USB ključka** na kateremkoli Printbox kiosku.



Izberi Printbox tudi ti in se pridruži več kot **110.000 Printbox uporabnikom**.



printbox.si



Printbox



printbox_si



info@printbox.net



080 820 000

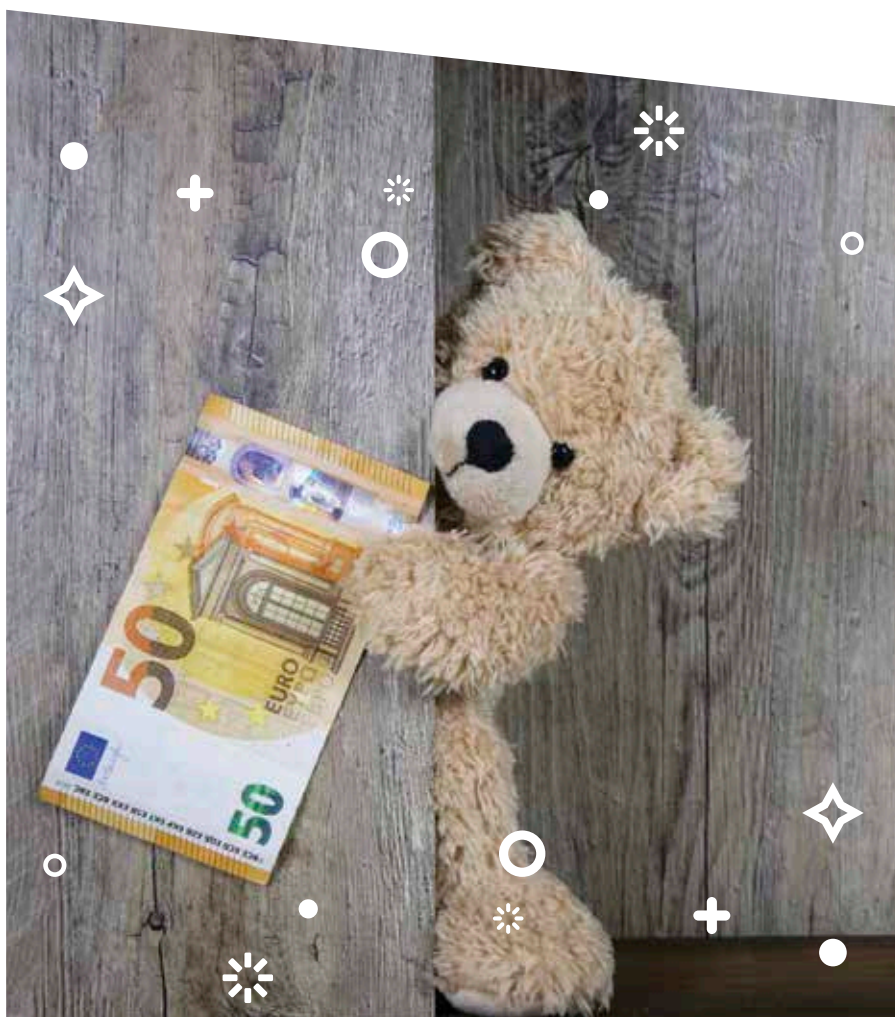


Napolnite denarnico še pred božičem

Vas ob pogledu na stanje na vašem bančnem računu začne boleti glava? Si želite smučarskega oddiha ali božičnega potovanja, pa ne veste, kako? Pred vrati je obdobje, ko vam je na voljo največje število prostih del za kratek čas, s katerimi lahko hitro pridete do lepega zaslužka. Veseli december je mesec, ko je vedno na voljo več zanimivih načinov za preživetje prostega časa, kot pa je na voljo prostih dni v mesecu. Bližajo se predbožični sejmi pa čas obdarovanja najbližjih, od zadnjih dni novembra dalje se tudi na slovenskih tleh začne smučarska sezona, vse to pa so aktivnosti, ki od vas zahtevajo, da kar globoko sežete v žep.

Še vedno imate dovolj časa, da pridete do lepega zaslužka v krajšem časovnem obdobju. V tem obdobju je na voljo pestra in raznolika ponudba prostih del za študente, ki se vsak dan spreminja, veliko je tudi del, kjer študente potrebujejo le za krajši delovni čas. Študentje imajo veliko možnost izbire glede na njihove interese in glede na znanja, ki so si jih pridobili s preteklimi študentskimi deli, lahko se prilagajajo tudi glede na lokacijo in delovni čas. To je posebej pomembno v času študija, nekatera razpisana prosta mesta omogočajo tudi delo od doma in prilagodljiv delovnik, zato bližajoče se izpitno obdobje ni nujno tudi razlog, da se odpoveste študentskemu delu.

Ponudba se hitro spreminja, prosta mesta pa si lahko ogledate na različnih spletnih straneh, portalih, ki oglašujejo prosta dela, v aplikacijah, ki vam bodo pri iskanju v pomoč, ali pa se enostavno odpravite v katero od poslovalnic vam najbližjega študentskega servisa. Tam si lahko glede na vaša znanja in zanimanja ustvarite vaš profil želenih delovnih mest in nato vidite, kaj vse vam trg ponuja.



Najvišje urne postavke pri študentskem delu so pri programerjih, ki si navadno lažje prilagajajo tudi delovni čas, prav tako sta zaželjena grafično oblikovanje in anketiranje, tudi promocije, prevajanje, varstvo otrok, poučevanje in dela na področju marketinga so v veliki večini primerov bolj plačana, saj od študenta zahtevajo nekaj več znanja z omenjenih področij.

V prihajajočem obdobju do konca leta na trgu vlada povečano povpraševanje po študentskem delu, predvsem to velja v gostinstvu in turizmu, kjer je zaradi prazničnega obdobja tudi večji obseg dela in delodajalci za kratek čas potrebujejo študente, da premostijo najbolj naporene mesece. Dovolj je tudi različnih del na prireditvah, v tem obdobju pa so med študenti zelo zaželjene tudi inventure v večjih podjetjih in trgovinah, tudi teh je že zdaj na spletnih straneh, ki ponujajo študentsko delo, veliko.

Vsako študentsko delo, naj gre za delo natakara ali pa delo programerja, vam bo prineslo nekaj dragocenih referenc, v nemalo primerih pa se je prav s priložnostnim študentskim delom začelo sodelovanje med študentom in delodajalcem, ki je na koncu pripeljalo do prve zaposlitve. Pri iskanju zaposlitve je zelo pomemben prvi stik z bodočim delodajalcem, včasih je do njega težko priti, zato vam tudi študentsko delo lahko pomaga odpreti kakšna vrata in splesti poznanstva, ki vam bodo v prihodnje prišla še kako prav. Priložnosti je vsekakor dovolj, izkoristite jih!

Več o ponudbi del pa na:

www.mservis.si/za-posameznike/prosta-dela

agencija  servis

Praznična darila

– izziv ali nočna mora

Avtor: Jana Jenko

Praznične lučke, vonj po cimetu in kuhanem vinu, prve snežinke, domače dobrote, druženja s prijatelji in obdarovanja povsem upravičeno dajejo decembru naziv najbolj čarobnega meseca v letu. Vsej čarobnosti navkljub pa je december za marsikoga med nami tudi nekaj dni trajajoča nočna mora, ki se konča šele takrat, ko imamo končno izbrana vsa darila za naše najdražje. Vam zveni znano? Ste tudi vi med tistimi, ki se vsako leto znova sprašujete, kaj izbrati za darilo? Kako z drobno pozornostjo polepšati praznične dni, biti pri tem izviren, hkrati pa za božična in novoletna darila ne zapraviti celega bogastva?

Morda vam pri reševanju vaših težav pomaga nekaj naših predlogov, ki terjajo le nekaj evrov, malo ustvarjalnosti in vašega prostega časa.

Božični piškoti

Začenjamo z domačimi dobrotami, ki vedno razveselijo. Če imate čas in voljo, potem lahko tokratni prazniki vašim obdarovancem zadišijo po vaših najljubših domačih božičnih piškotih. Receptov za pripravo je ogromno, za vse okuse in kuharske sposobnosti, le dovolj časa si morate vzeti, saj pri domači peki ni bližnjic. Če vam peka ne gre od rok ali vam zanjo zmanjkuje časa, pa se lahko v zadnjem trenutku rešite tudi s piškoti v kozarcu. Vse potrebne suhe sestavine za vaše najljubše praznične piškote stresete v steklen kozarec, ga zaprete, opremite z receptom in že imate pripravljeno krasno darilo.

Domača čokolada

Čokolada je vedno prava izbira, zato lahko za tokratne praznike izdelate domačo - po klasičnem receptu ali pa se malo 'prešvercate' in kupite poceni, a okusno čokolado za kuhanje in se priprave lotite po svoje. Čokolado razpustite v vodni kopeli, stopljeno čokolado razmažite, na debelino 3 milimetrov in po želji potresite z oreščki, suhim sadjem, gumijastimi bomboni, marshmallow penicami ter dajte na hladno, da se strdi. Tako pripravljeno čokolado pa nalomite na kose, jo spravite v kozarce, škatlice ali vrečke in že je pripravljena za razveseljevanje.

Podarite šal in z njim topel objem

Ker ne morete biti vedno v bližini vaših najljubših, jim objem lahko podarite za praznike v obliki toplega šala. Če znate, ga spletete sami, če ne pa ga lahko z malo dobre volje izdelate tudi iz drugačnih materialov - kupite mehko blago z zimskim vzorcem, ga razrežete na trakove, zarobite na šivalnem stroju in že imate za malo denarja za vse svoje prijatelje pripravljene mehke šale, ki jih bodo greli celo zimo.

Antistresna žogica

Antistresna žogica bo v teh časih zagotovo odlično darilo, ki ga lahko v nekaj minutah naredite sami doma. Potrebujete le balone, moko, lij, vilice in nekaj minut. Prazen balon raztegnite v vse smeri, s pomočjo lija vanj stresite moko in ga zavežite. Vzemite še drug balonček, odrežite zgornji del, ga ovijte čez žogico, da prikrijete vozle, in antistresna žogica je gotova. Da bo v času izpitov še kako uporabna, pa verjetno ni nobenega dvoma, kajne?

Skodelice s posvetilom ali fotografijo

So vaši najbližji strastni kavopivci ali ljubitelji čaja? Razveselite jih s prazničnimi skodelicami, na katere boste z nekaj umetniškega talenta zapisali kakšno zabavno misel, jutranji ritual ali natisnili kakšno skupno fotografijo, ki bo priklicala nasmeh na obraz in naredila pitje kave/čaja še ljubše.

Dišeče malenkosti

Za tiste, ki radi lepo dišijo, lahko doma izdelate dišeče darilo. Naredite majhna mila, penečo kopel, deodorant, parfüm, balzam za ustnice, piling, aftershave ali kremo za telo ... Možnosti je nešteto, receptov in idej pa na spletu prav toliko.

Moški/ženski komplet za preživetje

Kakšen komplet? Nujen za preživetje! Kozarec ali škatlo napolnite s stvarmi brez katerih pravi moški ali ženska zagotovo ne moreta. Zanj ne pozabite na vžigalnik, USB ključek, kakšen slan



prigrizek, kondome, žvečilne gumije, pri njej pa so skoraj nujni vazelin, lak in pilica za nohte, kakšna čokoladna dobrotica, dišeča krema ... odvisno od tega, kaj se njej ali njemu zdi, da nujno potrebuje.

Praznični darilni boni

Pa ne tisti vrednostni, ki bi vas stali celo premoženje in bi jih prejemniki lahko zapravili v kakšni izmed trgovin, ampak takšni, posebni, z vašim pečatom. Verjamem, da bodo darilni boni za kidanje snega, brezplačne inštrukcije, čuvanje sosedovega mulca, sprehajanje psa, masažo po vaše, kuhanje kosila in čiščenje stanovanja vredni več od tistih s številkami. Ne verjamete? Poskusite ...

Tako, to je nekaj idej za letošnja praznična presenečenja, ki jih lahko pripravite sami. Seveda pa nikar ne pozabite, da bolj kot vsa darila šteje čas, ki ga preživite v družbi vaših najljubših, zato si ga letos privoščite v izobilju. Pa čarobne praznične dni vam želimo!

Družina Khisl in grad Khislstein

Avtor: Tjaša Šoštarč



Grad Khislstein (Foto: arhiv, Gorenjski muzej)

Že Janez Vajkard Valvasor je zapisal, da stoji v mestu grad, ki se imenuje Khislstein, in sicer takoj nad reko Savo, na kar najlepšem in najbolj prikupnem kraju, in uživa čudovit razgled. Grad je v 16. stoletju kupil Janez Khisl, sin Vida Khisla, ki v zgodovini velja za začetnika rodbine, vplivne na Kranjskem in Štajerskem. Danes ima v gradu prostore Gorenjski muzej.

Družina Khisl je domnevno izhajala z Bavarske in je svoj gospodarski in politični vzpon začela v 16. stoletju. Takratni vladar jim je zaradi zaslug izboljšal družinski grb, dobili so viteški naziv in dovoljenje za pečatenje z rdečim voskom (veljalo je namreč nenapisano pravilo, da z rdečim voskom lahko pečatijo le vladarji, najvišje plemstvo in deželni vojvode). Janez Khisl je bil rojen okrog leta 1530 in je svojo politično kariero pričel v ljubljanskem mestnem svetu, po očetovi smrti pa je prevzel tudi vodenje družinskih poslov. Imel je v lasti kar nekaj gospodstev, med njimi so mariborski mestni grad, Slovenj Gradec in grad Khislstein v Kranju (danes ima tu prostore Gorenjski muzej s stalno razstavo Prelepa Gorenjska, edinstvenima poznoantičnima lamelnima oklepoma in občasno razstavo o rodbini Khisl in gradu Khislstein). Leta 1557 je dokončal gradnjo gradu na Fužinah, sedeža

rodbine (danes je tu Muzej za arhitekturo in oblikovanje). Bil je deželni poverjenik na Kranjskem, leta 1560 cesarski svetnik, kranjski deželni upravitelj...

Družina je kupila edino steklaro v Ljubljani in leta 1572 je Janez Khisl pridobil poseben privilegij – izključno pravico do steklarne na Kranjskem. To je pomenilo, da brez njegovega dovoljenja ali dovoljenja njegovih dedičev nihče ni smel postaviti steklarne. Steklarna, v kateri so izdelovali steklo na beneški način, je imela pomembno vlogo v evropskem prostoru, o čemer pričajo arhivski zapisi in predmeti, ki so jih našli ob arheoloških izkopavanjih. Janez Khisl je imel tudi pomembno vlogo pri poddržavljenju idrijskega rudnika. Nadvojvoda Karel se je namreč zaradi njega odločil za nakup Idrije, za katero je aprila 1575 odštel 170.000 goldinarjev ter jo tako odkupil od 43 idrijskih delničarjev.

Janez Khisl je bil znan kot velik dobrotnik, podpornik znanosti in umetnosti, zbiral je cerkvene in slovenske pesmi. Tako kot njegov oče je bil protestant in je bil večkrat omenjen v krogu plemičev, ki so podpirali Primoža Trubarja. Podpiral je tudi izdajanje slovenskih protestantskih knjig. Bil je velik podpornik glasbene umetnosti in je prijateljeval s kar

nekaj skladatelji, kot so Ludovico Balbi, Matthia Ferrabosco in Giacomo Gorzanis. Osebo se je zavzemal za izboljšanje materialnega stanja glasbenikov, ti pa so v zahvalo članom družine Khisl posvečali svoja dela. Družina je bila najpomembnejši podpornik glasbene umetnosti v Notranji Avstriji, na ozemlju današnje Slovenje in tudi onkraj njenih meja. Deželni patent o vinskih nakladi, ki ga je Janez Khisl izdal v slovenskem jeziku leta 1570 kot kranjski deželni upravitelj, je najstarejši znani slovenski uradni dokument in prvi dokaz o sposobnosti slovenščine kot uradnega jezika.

Janez Khisl je bil trikrat poročen in je imel več otrok. Hči Ana Marija se je poročila z Adamom baronom Egkh iz znane kranjske protestantske plemiške družine (grobnica družine je bila v kapeli, poznejši kranjski kostnici). Sin Janez Jakob je podedoval očetovo ljubezen do glasbe in se je poskusil tudi v skladanju. Po Janezovi smrti so katoliški nasprotniki zahtevali zasego Khisllovega premoženja. Na Koroškem ni imel posesti, na Kranjskem je bila posest v upravljanju njegovega sina Jurija, na Štajerskem pa so takoj po smrti leta 1593 zasegli vsa njegova posestva. Sinova sta se vrnila h katoliški veri in tako rešila nekaj očetove zapuščine.

Ta veseli dan kulture ali čas za obisk muzeja

Avtor: Tjaša Šošarič

Letos obeležujemo Evropsko leto kulturne dediščine. V Sloveniji imamo prijavljenih 44 zavodov, ki opravljajo muzejsko dejavnost. Izbira je torej velika, zakaj si ne bi vzeli časa za KUL turo? Že 18. leto se 3. decembra Slovenci spominjamo rojstnega dne našega največjega slovenskega pesnika Franceta Prešerna na način, da kulturne ustanove na ta dan brezplačno odprejo svoja vrata. Super, kajne?

Študentje smo zelo zaposleni, profesorji kar naprej hočejo nekaj od nas. Pa napiši on seminar pa drugi seminar pa pridi na obvezne vaje in ne pozabi na prihajajoče izpite in kolokvije. Glavo imamo napolnjeno s stotimi potrebnimi in nepotrebnimi podatki. Pa vendar smo mladi željni novih stvari, novega znanja. In odličen način, da se nečesa naučimo in se pri tem ne trudimo, je obisk kakšne kulturne ustanove, ki nam znanje lahko poda na drugačen način kot knjige ali predavanje. Lahko si ogledamo razstave, ki nam s svojo slikovitostjo govorijo zgodbe. Zgodbe, ki so se dogajale, zgodbe, ki so lahko spreminjale svet, narod, mesto ali le eno življenje. Pojem kultura uporabljamo v različnih pomenih. Največkrat z njo pomislimo na različne oblike človeškega umetniškega ustvarjanja na različnih področjih (glasba, literatura, likovna umetnost itd.). O njej govorimo tudi v normativnem smislu, kulturno razlikujemo od nekulturnega (kulturno pitje, vedenje, oblačenje ...). Kulturo pojmuje vsak po svoje, moja kultura je lahko drugačna od tvoje kulture. Zelo se razlikuje tudi medgeneracijska kultura (kaj vse je bilo včasih za punce



Kostnica v Kranju (Foto: arhiv, Gorenjski muzej)

nekulturno, danes pa je povsem kul). Globalno se razlikujejo tudi kulture različnih narodov. Kultura v smislu umetniškega ustvarjanja pa je pri nas cvetela že v preteklosti – na to nas spominjajo odlična dela naših pisateljev, dramatikov, pesnikov itd. Eden od njih se je kot prvi sin rodil v Vrbi, prav na dan 3. decembra, umrl pa v Kranju 8. februarja. Na njegov rojstni dan praznujemo neformalni praznik Ta veseli dan kulture. V lanskem letu je svoja vrata brezplačno odprlo 145 organizatorjev v 56 krajih po Sloveniji. Eden izmed njih je tudi Gorenjski muzej, ki ima prostore na več lokacijah.

V t. i. Prešernovi hiši si lahko pogledamo Prešernovo stanovanje, v Mestni hiši pa arheološko razstavo Železna nit, kjer so med drugim razstavljene kosti mamuta, ki so ga

našli na Bobovku pri Kranju. V malo znanem kranjskem gradu Khislstein si lahko ogledamo razstavo Prelepa Gorenjska, ki nas bo popeljala v preteklost Kranjcev. Znamenitost Kranja je tudi kranjska kostnica, ki so jo kot kapelo zgradili v 13. stoletju in je odlično ohranjena. Gorenjski muzej upravlja tudi tri muzeje v Bohinju – Muzej Tomaža Godca, Planšarski muzej in Oplenovo hišo. Gorenjski muzej letos praznuje svojo 65-letnico in ponuja obilo kulturnih užitkov. Obisk muzeja na običajen dan (ko ni brezplačnega vstopa) nas ne bo preveč udaril po žepu. Študentska vstopnica za tri hiše v Kranju in kostnico vas bo stala le 5 €. Ob koncu pa vas bodo še na grajskem dvorišču častili z res dobro kavo. Torej, vsekakor vredno obiska.

NON-STOP
VAGINALNO VNETHJE?

Odkrijte manjkajoči del rešitve!

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

GYNOPHILUS®

VAGINALNE kapsule z laktobacili

OBNAVLJA VAGINALNO FLORO



Trije decembrski dobri možje

Avtor: Gregor Baškovč

Veseli december ... Pričakujemo ga vse leto, mine pa, kot bi trenil. Staro ime za mesec december je gruden. Decem v latinščini pomeni deset in je deseti mesec po starem rimskem koledarju. Naš kmet je v zadnjem mesecu leta opazoval zemljo in ugotovil, da je pozimi zemlja zaledenela v grude, ki ležijo po polju, in od tu ime gruden. Tega praviloma mrzlega meseca nas obiščejo trije dobri možje. Se jih še spominjate?

Miklavževanje je šega, ki je poznana po celotnem alpskem prostoru. Fantje so se na predvečer godu sv. Nikola, to je 5. decembra, preoblekli v parklje in skupaj z Miklavžem rajali po ulicah in hišah. **Miklavž** je navadno moral biti visoke postave, ljudje so tudi radi videli, da je bil nekoliko močnejše postave. Pričakovanje Miklavža je vedno vzpodbujalo otroško domišljijo. V večerih pred Miklavžem si še danes rdečo zarjo razlagamo tako, da pravimo, da Miklavž piškote peče. Po 2. svetovni vojni se je moral Miklavž s spremstvom in drugimi oblikami svoje pojavnosti zaradi spremenjenih družbenih razmer in ideologije umakniti iz javnosti v družinsko okolje. To se je zgodilo postopoma od konca vojne do začetka 50. let 20. stoletja, ko je v javnosti popolnoma prevladoval Dedek Mraz, miklavževanje pa je bilo prepovedano. Javna miklavževanja so se vrnila z družbenimi spremembami ob koncu 80. let 20. stoletja. Leta 1993 so Slovenske železnice organizirale Miklavžev muzejski vlak, ki je vozil iz Kamnika preko Domžal, Ljubljane, Grosupljega

in Ivančne Gorice do Novega mesta in nazaj. Namenjen je bil

otrokom in staršem. Miklavžev sejem se je vrnil v staro Ljubljano šele leta 1992. Miklavževih sejmov je dandanes veliko, čeprav jih je težko razločiti od siceršnjih sejmov v prazničnem decembru, če se izrecno ne imenujejo Miklavževi sejmi. Miklavž je predvsem priljubljen med otroki, ker prinaša darila. Včasih ti darovi niso bili dragoceni, šlo je za simpatične manjše darove. Ponavadi so bili to sadje in orehi, poredni otroci pa so včasih dobili tudi samo šibo. Darila so bila večinoma skromnejša na vaseh, v mestih pa so bili otroci kmalu deležni tudi igrac. Darila so dobili v nogavico, kapo, pleteno košarico ali na krožnik. Košarice in krožnike so največkrat polagali na okensko polico, na kuhinjsko mizo ali nočno omarico. Bila je tudi razširjena navada, da so otroci Miklavžu risali ali pisali svoje želje, pismo pa so potem zvečer položili na okna. Zjutraj so se otroci veselili, da je dobri mož pismo vzel. Dandanes se miklavžuje dokaj podobno kot včasih, mogoče smo le pozabili na to, da je smisel vsega v tem, da ohranjamo stike z družino, da ni najbolj pomembno, koliko pripravimo za darila. Pomembni sta ljubezen in skromnost. Sveti Miklavž je tudi zavetnik ljubljanske škofije, poleg Amsterdama pa je ta svetnik tudi zavetnik New Yorka. Drugi dobri

mož nas obišče 25. decembra. Ja, govorimo o božiču in dobrotniku **Božičku**, ki ga kot takšnega poznamo od 80. let 20. stoletja. Kot se je moral iz javnosti po 2. svetovni vojni umakniti Miklavž, je ista usoda doletela tudi Božička. Božič je bil dela prost dan do leta 1952, nato pa ne - vse do leta 1986, ko je ljubljanski metropolit, nadškof Alojzij Šuštar prek radia in televizije lahko ljudem javno voščil za božič. Tri leta pozneje so lahko na časopisnih naslovnih spet objavljali voščila, saj je bil to leto božič spet uveden kot praznik, čeprav so v drugih delih tedanje Jugoslavije protestirali. Vendar je ponovno uveljavljanje božiča kot javnega praznovanja sovpadalo z zadnjimi urami skupne države, zato je bilo priznanje tega praznika le še en motiv na poti k dokončni osamosvojitvi. Navada je, da postavimo božično drevo, včasih je bilo razširjeno krašenje z zelenjem, kot so smrečje, bršljan, božje drevce, omelo, zimzelen in mah. Te rastline imajo bogato simboliko še iz predkrščanskih časov. Danes pod božično drevo postavimo jaslice, ki prikazujejo prizore Kristusovega rojstva, poklonitev pastirjev in treh kraljev. Na božični večer, imenovan tudi sveti večer, je še danes



ponekod v navadi blagoslov hiš in poslopij s kadilom in blagoslovljeno vodo. Blagoslavljanje poteka ob molitvi vseh prisotnih, ki se v skupini premikajo iz enega prostora v drugega. V vsakem prostoru se prižgejo vse luči in pustijo goreti vsaj do polnoči. Po blagoslovu se začne praznovanje, ponavadi z božično večerjo. Včasih so za to priložnost pekli poseben praznični božični kruh, ki ima krščansko vsebino. Danes smo ta kruh zamenjali s potico. Na vseh koncih Slovenije pripravljamo na ta večer tudi različne božične jedi, ki se razlikujejo od pokrajine do pokrajine. Včasih so bile te jedi skromnejše. Ob polnoči je v cerkvah posebna maša, ki se imenuje polnočnica in se začne z vsem znano Sveto nočjo. Božič je povsod po svetu tipičen družinski praznik. Predniki so bili mnenja, da je to tako velik praznik, da ga ne smemo motiti niti z obiski. Ob tej priložnosti se tudi obdarujemo, kar pa je pri nas dokaj mlad pojav, namreč božična obdarovanja poznamo šele nekako 70 let. Navada je bila, da se je nekaj dni pred praznikom napisalo ogromno božičnih voščilnic z božičnimi motivi. Dandanes to zamenjujejo elektronska pošta in socialna omrežja. Naše stare mame bi bile verjetno prijetno presenečene, če bi v poštnem nabiralniku našle božično voščilnico, namenjeno njej - v spomin na dobre, stare čase.

Zadnji decembrski dobri mož nas obišče v novoletnem obdobju. **Dedek Mraz** naj bi po drugi svetovni vojni postopoma nadomestil Miklavža in Božička. Dedek Mraz je značilen konstrukt ruskega telesa, slovenske preobleke in amerikanističnega paradnega nastopa. Njegovo ime je dobesedni prevod ruskega deda Morozja. Porajale so se ideje, da bi ga poimenovali Sneženi mož, oča Triglav in še celo, da bi ga spremenili v žensko in ga poimenovali babica Zima. Za njegovo podobo v Sloveniji je poskrbel slikar Maksim Gaspari. Poznamo tudi njegovo pesem Siva kučma, bela brada, ki jo je napisal Janez Bitenc. Veliki sprevodi dedka Mraza so se v Ljubljani pričeli leta 1953. Dedek Mraz obdaruje otroke in naj ne bi delal nikakršnih razlik med njimi. Dandanes še vedno poznamo dobrotnika,

ki živi pod Triglavom in konec leta prinaša darila otrokom, čeprav ga sedaj po vplivih z zahoda povezujemo predvsem s tem zadnjim.

Novoletni čas zaznamuje tudi uporaba različnih simbolov za srečo. Mušnice, pikapolonice, škrti, štiriperesne deteljice, zvonovi, sveče, podkve, dimnikarčki, prašički in slončki so nepogrešljivi motivi. Če jih podarimo kot amulete, na primer v obliki obeskov, so apotropijski, kar pomeni, da odvrtačo zlo, bolezni in nesreče. Čas okoli zimskega solsticija, ko sonce umre in se ponovno rodi, je nekoč veljal za skrivnosten in nevaren čas. Ljudje so se morali pomiriti z duhovi prednikov

in z duhovi rasti ter jih pridobiti na svojo stran. Čeprav dandanes nismo več v tako veliki meri odvisni od narave, saj se večina ukvarja s čisto drugimi stvarmi, in ne s kmetovanjem kot nekoč, pa to ne pomeni, da za nas stare vraže ne veljajo. Novo leto je nov začetek, zato je preteklost treba pustiti za seboj. Temeljito pospravite stanovanje in se znebite vsega starega, pokvarjenega ali tistega, česar ne uporabljate več ali pa preprosto želite pozabiti. Tudi če so to fotografije ljubimca, ki vas je grdo razočaral. Slabih spominov ne potrebujete, zato se jih še pred novim letom znebite skupaj z vso staro navlako.

Novoletne vraže

- Za novo leto se podarjajo amuleti, ki naj bi prinesli srečo ali pa posameznika obranili pred zlim. Ti so po navadi v obliki mušnice, podkve, palčka ali škrtata, prašička ali pa štiriperesne deteljice. Tudi dimnikar in njegovi gumbi naj bi prinašali srečo.
- V novo leto vas lahko pospremi duhovi prednikov. Zato naj bodo vrata odklenjena, da lahko vstopijo, za njih pa se včasih tudi pogrne pri mizi.
- Za silvestrovo bodi vesel. Kdor je na silvestrovo srečen, bo srečen tudi celo leto.
- Nekateri moški močno verjamejo, da ženska ne sme prva voščiti srečno novo leto. Če se to zgodi, naj bi moškemu ženske skozi celo leto delale preglavice.
- Zaljublenci si morajo vedno najprej voščiti med sabo ali pa bo njuna ljubezen trpela.
- Za silvestrovo nikar ne jej perutnine. S krili te hrane bo odletela vaša sreča.
- Nikar ne obešaj perila za novo leto. S tem naj bi v domovanje klicali smrt.
- V vodo zlij stopljen vosek. Ko se ta strdi, bo pokazal simbol, ki bo napovedal prihodnost.
- Samsko dekle naj čez ramo vrže copato. Če copata s koncem kaže proti izhodu, pomeni, da se bo dekle poročilo v novem letu.
- Naj bodo vsi dolgovi in računi na novo leto poplačani, saj s tem vabimo finančno blaginjo v domovanje.

Avtor: Urban Husu




www.sititeater.si, 070 940 940



VSTOPITE V 2019 NASMEJANI :)

IN PODARITE NASMEJAN VEČER ŠE KOMU!

Darilna vstopnica: **17-24 eur**

Darilna vstopnica za otroške predstave: **6 eur**




PRODAJA: Petrol, OMV, Cankarjev dom, Info točka BTC (dvorana A) in www.mojekarte.si

Silvestrovanje v drugih kulturah



Avtor: Urban Husu

Novo leto!

Obilna večerja, šampanjec, prskalice, »silvesterski poljub«, objemi in ognjemet. Tako nekako bi opisali praznovanje novega leta pri nas. Vendar samo nekaj kilometrov severno ali južno, zahodno ali vzhodno večjo številko pri zapisu leta lahko proslavljajo popolnoma drugače. Če pogledamo ali pa celo sodelujemo v teh praznovanjih, pa se zavemo, kako imajo ta različna slavlja podobno bistvo.

Kulture, ki praznujejo na 31. 12.

Še posebej v Evropi pa tudi čez različne »luže« ljudje praznujemo novo leto na isti dan. Človek bi mislil, da bi bila zato tudi praznovanja podobna, a to ne more biti dlje od resnice. Pa si pogledjmo nekaj primerov nenavadnih praznovanj.

New York (ZDA) - Prebivalci Velikega jabolka imajo navado odšteti zadnjih deset sekund v družbi someščanov. Odštevanje simbolizira tudi ogromna krogla, ki se počasi spušča navzdol. Po skoku v novo leto pa se po celem mestu prične nekajdnevno rajanje.

Danska - Danci imajo še posebej nenavadno tradicijo. Novo leto preživljajo v gručah in malo pred polnočjo se zbirajo pred kraljevo palačo v Kopenhagnu. Tam poslušajo kraljičin govor in skupaj odštevajo zadnje sekunde. Medtem stojijo na stoli, ko pa ura odbije polnoč, dobesedno skočijo v novo leto. Še ena nenavadna tradicija narekuje razbijanje neuporabljenih krožnikov.

Škotska - Če si privlačen, visok, temnolas moški, si za škotsko novo leto oziroma »Hogmanay« še posebej zaželen med sosedi. Tradicija narekuje, da se sosedje med sabo obiskujejo in želijo srečno praznovanje, pri tem pa prinašajo darilca za srečo v novem letu. Če vaš prag prvi prestopi temnolas in postaven moški, bo njegovo darilo prineslo največ sreče. Medtem na ulicah igrajo dude in bobni, moški pa nosijo ognjene krogle, ki jih nato zalučajo v zaliv.

Estonija - Estonsko praznovanje novega leta je za vse tiste, ki radi jejo. Navada je, da se med praznovanjem postreže kar do dvanajst obrokov v enem dnevu. S tem Estonci upajo, da bodo imeli v novem letu dovolj hrane in drugega obilja.

Irska - Tej kulturi bi pripisali, da za novo leto ogromno popiva. A to bi bila pomota. Irci na novo leto popolnoma počistijo svoja domovanja. Nato pa v čiste stene mečejo kruh in s tem preganjajo zle duhove. Ko se bliža polnoč, se družine posedejo k obroku, pri katerem se spominjajo vseh svojcev in dragih, ki jih ni več med njimi. Za preminule tudi postavijo krožnike in pustijo odklenjena vrata.

Nigerija - Kdor rad praznuje dolgo časa, mu bo nigerijski običaj pri srcu. V Nigeriji se lahko praznuje že od 7. ali 8. decembra dalje. Po ulicah mrgoli maškarad, divjih in energetičnih plesov ter zabav, ki odganjajo slabe energije, zle duhove in nesrečo.

Japonska - 108-krat zadonijo zvonovi po vsej državi in tako po budističnih verovanjih prinesejo čistočo v domovanja. Tridnevni festivali s hrano, plesom in zabavami napolnijo mestne ulice. Pred domovanja postavljajo »kadamatsus« - šopek iz bambusovih, borovih in slivovih vej - ter s tem privabljajo dobre duhove v svoj dom.

Španija - Španija je poznana po vinu, a za novo leto se grozdje zaužije malce drugače in brez alkohola. Ob prvem udarcu polnoči je treba pojesti 12 grozdnih jagod, vsaka simbolizira eno željo. Nosilo naj bi se tudi spodnje perilo, katerega barva naj bi imela simboličen pomen za naslednje leto.

Mehika

- Če bi kakšen tujec hodil po Mehiki za novo leto, bi mislil, da nekaj ni v redu s prebivalci. Skozi okna zlivajo vodo in skozi vrata mečejo kovance, ki jih nato z metlo pometajo nazaj v notranjost prebivališč. A v resnici gre za tradicijo, ki z vodo odganja zle energije in »pomete« bogastvo nazaj v hišo za še eno (novo) leto.

Brazilija

- So topli kraji destinacija, kjer si najraje med zimo? Potem je Brazilijski idealen kraj za praznovanje novega leta, kajti nov začetek pričakaš kar v morju. Po šegi Brazilci ob polnoči v morju preskočijo sedem valov za srečo v novem letu. Nato pa si oddahnejo z ognjemetom in zažigom lutk - te nosijo maske, ki predstavljajo slabe dogodke v starem letu.

Kulture, ki praznujejo druge dni

Kitajska - Praznovanje kitajskega novega leta se odvija od konca januarja do tretjega tedna februarja. Zmaji in levi paradirajo po ulicah in otroci strašijo zla bitja s petardami. Obdarujejo se z denarjem, ki ga spravijo v rdečo kuverto, na kateri so z zlato napisani ime družine in lepe misli.

Tajska - Kakor Brazilijski tudi Tajski praznuje novo leto v vodi. Toda tu gre za bolj duhoven praznik. Ljudje se med sabo pomažejo s sivim smukcem (zdrobljen lojavec). Smukec predstavlja grehe prejšnjega leta, ki jih (kakor novo leto) nato voda spere z osebe in jo »očisti«.





19. ARENA[®] MLADIH

25. IN 26. JANUAR 2019
OD 9. DO 18. URE
GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE
LJUBLJANA



BEAUTY

otok mode
in lepote



MOVE IT!

otok športa
in zdravja



GOODFOOD

otok
kulinarike



LAJFSTAJL

otok zabave in
življenjskega sloga



ENTER

multimedijski in
tehnološki otok



Istočasno tudi sejem izobraževanja in poklicev Informativa

Arena mladih bo potekala istočasno kot Informativa, vseslovenski sejem izobraževanja in poklicev, ki bo potekala že desetič in na katerem se vsako leto predstavljajo vsi izobraževalni programi vseh štirih slovenskih univerz, tuje izobraževalne institucije, programi srednjih šol in šolskih centrov ter visokošolskih programov, potekale bodo interaktivne predstavitve poklicev in še veliko drugega! Seznam izobraževalnih programov bo na voljo na spletni strani www.informativa.si.

www.dobimo.se | f | 

VSTOP PROST

December je tudi priložnost za dobrodelnost

Avtor: Jana Jenko

December je mesec veselja in uresničenih želja. Je čas, ko mesta in hiše zasijejo, ko se med ljudmi čuti pričakovanje, ko zrak diši po kuhanem vinu, ko se izpitni roki zdijo še svetlobna leta daleč, in čas, ko se razveselimo obiska treh dobrih mož. A ker ni vedno in povsod čisto tako, je lahko december tudi mesec za dobra dela. V Sloveniji je dobrodelnost močno zakoreninjena, njeno poslanstvo pa izpolnjujejo številne organizacije in posamezniki, ki s svojim delom prižigajo iskrice v očeh tistih, ki si prazničnega vzdušja sicer ne bi mogli privoščiti. Bi jo prižgali tudi vi? Ni namreč potrebno veliko, da z drobno pozornostjo nekemu polepšate praznike in jih naredite drugačne, morda celo nepozabne.

Postanite Božiček za en dan

Pobudniki dobrodelne praznične akcije Božiček za en dan bodo letos razveseljevali že šestič. Projekt, ki si ga je po vzoru južnoafriškega projekta Santa Shoebox pri nas zamislila Savina Goličnik, temelji na mešanici humanitarosti, ustvarjalnosti in osebnega pristopa, saj poznate obdarovančevo ime, starost in regijo, od koder prihaja. Božičkovo darilo, ki ga boste pripravili za vašega obdarovanca, naj vsebuje nekaj za crkljanje, pripomoček za osebno higieno, nekaj za šolo in nekaj za igranje, kos oblačila in pa seveda - nekaj sladkega. Ko izberete naštetе pozornosti, jih zložite v škatlo, jo okrasite po svojih željah, opremite z nalepko in oddajte na zbirnem mestu. Vas je zamikalo? Kliknite na www.bozicekzaendan.si in postanite Božiček za en dan.

Decembra sije Anina zvezdica

Med dobrodelnimi akcijami v prazničnem decembru bo tudi letos sijala Anina zvezdica s skupnim geslom Podaj svojo dlan. Ani in njenim prostovoljcem lahko na pomoč priskočite z nakupom hrane, ki ima daljši rok uporabe, ali s svojo pomočjo pri razdeljevanju paketov socialno ogroženim družinam, ki jim na ta način polepšajo praznike. Hrano v času akcije, letos do konca decembra, zbirajo na številnih lokacijah po državi, med drugim tudi v nekaterih trgovinah. Z dobrim namenom za dober namen pa skočite na spletno stran zavoda Anina zvezdica.



Humanitarček - drobna dejanja, ki štejejo

Humanitarček, društvo za promocijo humanitarne dejavnosti, se je rodilo nekega jesenskega popoldneva ob kavi, ki je imela okus po neiskrenosti, a je prinesla tisto nekaj več - dobro, ki se širi med ljudi. Humanitarčki pravijo, da ne verjamejo v pravljice, verjamejo pa v pravljicarje, ki lahko naslikajo lepši jutri in tako ustvarjajo tudi njihove projekte. Eden takšnih je Dobrodelko, bazar dobrih del, ki ne vzamejo veliko časa ali sredstev, a veliko pomenijo. Na njihovi spletni strani najdete male želje skupaj s kontakti, vi pa se na podlagi prebranega odločite, kdaj in komu boste pomagali in tako polepšali dan.

S posebno akcijo, poimenovano 30 dni za 30 srčnih dejanj, želijo decembru, kot pravijo, vrniti tisti čar, ki ga je nekoč že imel, in z dobrodelnostjo povezati družine, partnerje, prijatelje ... Zato bodo od 1. do 30. decembra na spletni strani in Facebook profilu objavili izziv za naslednji dan, na vas pa je, da sami ali v družbi izpeljete zastavljeno nalogo in prispevate v mozaik srčnosti ...

Dobrodelni nakup - dvojno darilo

Tudi nakup je lahko darilo! V mesecu decembru se različne organizacije predstavijo na tržnicah in bazarjih, s svojimi izdelki ali izdelki svojih varovancev pa zbirajo sredstva za praznična darila ali njihovo delo. Med takšne organizacije sodijo različne skupnosti, društva in centri, kot so Zveza prijateljev mladine Slovenije, Center Korak, Društvo Šent, Skupnost Barka, Združenje SILA ... Njihovi izdelki, ki so unikatni že sami po sebi, pa so v tem primeru dvojno darilo, saj z njihovim nakupom polepšate paznike tistim, ki jih izdelujejo, in tistim, ki jim njihov izdelek podarite. Seveda pa je to le nekaj idej za decembrske dobrodelnosti, ki so vam na voljo. V kolikor ne sodite med tiste, ki bi sodelovali pri velikih akcijah, pa lahko s kakšnim dobrim delom razveselite kar vam najbližje, jih presenetite s kosilom, počiščenim stanovanjem, njihovo najljubšo knjigo ali pa namesto njih počistite zapadli sneg z dvorišča. Ja, vsa dobra dela in drobne pozornosti štejejo, zato vam jih v letošnjem decembru želimo kar največ - takšnih ki bodo razveseljevala in prižigala iskrice v očeh!

Bolj kot kazni se bojte posledic

Bliža se veseli december in z njim čas prednovoletnih zabav, ko ob brezskrbnem druženju s prijatelji spijemo še kakšen kozarček alkohola. Vse lepo in prav, če le ne pozabimo poskrbeti tudi za varen prevoz do doma. Zavedajmo se, da že en kozarec alkohola vpliva na sposobnosti za vožnjo ter ustrezno reagiranje, predvsem v kritičnih situacijah.

Agencija za varnost prometa (AVP) poudarja, da je uživanje alkohola sicer najbolj problematično pri voznikih, kjer so tudi posledice prometnih nesreč najtežje, vendar pa je prav tako dejavnik tveganja za nastanek prometne nesreče tudi pri kolesarjih in pešcih.

Prvi kozarec alkohola vas hitro opogumi za naslednjega

Vpliva alkohola na naše sposobnosti ne gre podcenjevati. Že prvi popiti kozarec lahko pripelje do samoprecenjevanja in občutka poguma pri obvladovanju situacij. Nevarnosti, povezanih z alkoholom, se premalo zavedajo predvsem mladi, neizkušeni vozniki, ki lahko v povezavi še z drugimi dejavniki, kot so vpliv vrstnikov, prehitra vožnja in dokazovanje, uporaba mobilnega telefona, vožnja ponoči in utrujenost, zelo hitro pripeljejo do zelo hudih posledic.

Danes vozim jaz, zato ne pijem.



Verjetnost, da se voznik avtomobila z več kot 0,5 promila alkohola v krvi smrtno ponesreči ali hudo poškoduje, je kar štirikrat večja kot pri treznem vozniku.

Že vnaprej načrtujte varen prevoz do doma!

Vozniki se vnaprej dogovorite, kako boste prišli domov z zabave, še posebej v krajih zunaj urbanih naselij, kjer ni zagotovljenega javnega prevoza. V nobenem primeru pa ne vozite vinjeni in se tudi ne peljite z voznikom, ki je užival tovrstna sredstva. Raje ga opozorite na tveganje in skupaj poiščite drugo rešitev za varen prevoz do doma.

JET BAR

First we eat then we party. **First we eat then we party.** First we eat then we party. F

PARLAMENT PUB

work all day party all night

BEST FRIES IN TOWN

SURF'N' FRIES

Študentska božična jelka

Avtor: Tajda Koblar

Znanstveno naj bi bilo dokazano, da božično-novoletni čas in z njim povezano okraševanje osrečuje in pozitivno vpliva na naše počutje. Božična dekoracija nas spominja na otroške dni in na dan privrejo tisti občutki, ko smo kot otroci vznemirjeno čakali na božič. Vse to nam v stresa polno življenje prinese prijetne občutke toplote. Letos torej le ne pozabi tega pozitivnega vidika okraševanja in si daj duška!

Ker pa v študentskih sobah po navadi ni dovolj prostora za tisto pravo veličastno božično jelko in vse okraske, ki spadajo zraven, smo nabrali nekaj idej za alternativne smrečice, ki so vedno bolj popularne. Z njimi boš ustvaril pravo božično vzdušje, za katerega pa ne bo treba odšteti ogromne vsote denarja.

1. Lesena smrečica

Vse, kar potrebuješ, so vrvi in drevesne vejice, razporejene po velikosti. Potem pa lahko vejice okrašaš z mini okraski, ki jih lahko kupiš v kateri od trgovin. Vse skupaj pa potem obesiš na steno in že imaš svojo popolno božično smrečico.



2. Smrečica iz knjig

Ta alternativna smrečica je popolna za vse knjižne molje! Vse, kar potrebuješ, so knjige, lučke in okraske. Previden pa moraš biti pri postavljanju in kasneje tudi pri premikanju okrog smrečice, saj je precej nestabilna. Tale kar kliče po tem, da bi prisedel in prebral kakšno knjigo!

3. Svetleča smrečica

Za to svetlečo smrečico potrebuješ lučke (v poljubnih barvah), leseno desko, žeblice, kladivo



in ravnilo. Z ravnilom odmeriš in narišeš črte, kako bi bile postavljene lučke. Na robove na vsaki strani daš žeblice, na katere nato obesiš lučke. Dodatno lahko to svetlikajočo se smrečico okrašaš tudi z bunkicami!

4. Obešena smrečica

Če ti je všeč minimalizem in imaš prostor, da smrečico obesiš, potem je tale čudovita! Potrebuješ vrvi (lahko je tudi lasa) in okraske. Vse to obesiš v obliko, ki te spominja na božično smrečico.

5. Preprosta in okusna

To preprosto božično drevesce na steni zahteva le malo truda, izgleda pa naravnost čudovito! Vse, kar potrebuješ, so vejice smreke, letvice (namesto lesenih letvic lahko uporabiš tudi trši karton), dobro lepilo in seveda stena! Smrekove vejice lahko nabereš kar v gozdu, vendar moraš vedeti, da bodo iglice začele odpadati, zato je mogoče boljše umetna alternativa.



6. Klasika malo drugače

Če pa še vedno prisegaš na klasično božično drevesce in v božičnem času ne moreš brez vonja po svežih iglicah, potem je tale ideja

popolna za tvojo študentsko sobo. Potrebuješ vazo ali kozarec, smrekove vejice in klasične okraske. Božično vzdušje zagotovljeno!



7. Božična lestev

Zelo zabavna alternativa klasičnemu božičnemu drevesu je spodnja "smrečica", postavljena kar na lestvi! Potrebuješ leseno lestev, ki se razpira tako kot spodnja na sliki, umetne (ali naravne) vejice, okraske v zelenem stilu, bleščice ... Daj si duška!

8. Ustvarjalna smrečica s poličkami

Za to vrsto smrečice potrebuješ kartonaste valje, ki ostanejo od rolic papirja in brisačk, podobne oblike valjev pa lahko izdelata tudi sam iz malo tršega kartona. Uporabiš lahko tudi plastične valje. Smiselno jih nalepiš na trdo podlago, prej jih lahko po želji tudi pobarvaš. Prilepljeni valji lahko služijo kot poličke, v katere daš okraske, bombone, sadje, bleščice ..., skratka vse, kar ti pričara praznično vzdušje.





Naredi si sam: svetlobno okraševanje

Avtor: Matjaž Lesjak



Trakovi LED ustvarijo odlično atmosfero, če jih ne vidimo direktno. December je čas praznikov, obdarovanja, božičnih piškotkov in kuhanega vina. Toda za pravi praznični čar so nujno potrebne božične lučke. Poglejmo, kako lahko pričaraš pravično atmosfero s študentskim budgetom.

Lučke zamenjaj s trakovi LED

Božične lučke posamično niso drage, toda če želiš okrasiti več kot eno majhno smreko in potrebuješ daljše dolžine in več paketov, se cene hitro seštevajo. Večja težava pa je v tem, da so narejene specifično za obešanje na smreko, kar oteži alternativne načine uporabe. Zato premisli raje o trakovih LED, ki jih lahko preprosto nalepiš po stenah, oknih, okovih vrat, pultih, mizah in vseh možnih površinah. Cenovno so ugodnejši pri daljših dimenzijah, omogočajo pa dosti več kot lučke za na smreko. Na voljo so v RGB verziji z daljincem, ki omogoča izbiro vseh barv in številne vzorce utripanja, prelivanja in »dihanja«. Dražje modele lahko upravljaš z aplikacijo na telefonu, obstajajo pa tudi modeli, ki jih lahko priklopiš na ozvočenje, da utripajo v ritmu s glasbo. Za še boljšo atmosfero jih nalepi tako,

da ne bodo vidne sijalke direktno, temveč le njihov odsev od sten (npr. na zadnjo stran mize, monitorja ipd.). Trakovi LED so energijsko varčni in ni strahu pred pregrevanjem in vžigom. Če jih nameravaš uporabiti tudi zunaj, pa poseži po vodoodporni varianti.



Svetleče ledene kepe popestrijo zunanost.

Božične lučke uporabi na nenavadne načine

Lučke tradicionalno obešamo na novoletno smreko, toda prav nikjer ne piše, da sodijo samo tja. Številni jih nalepijo na stene, kjer iz njih črkujejo svoje ime. Še lepše pa so, če jih prilepiš na strop, da ustvariš zvezdnato nebo, ali pa pustiš krajše konce viseti s stropa, da ustvariš videz svetlečih snežink. Če imajo lučke hladne LED sijalke, jih lahko skriješ tudi za zaveso. Če so povrh vsega še vodoodporne, pa lahko iz njih izdeláš svetleče ledene kepe. Za to potrebuješ le vodne balone in malo barvnih črnih za še lepši izgled. Balone napolni z vodo, dodaj nekaj kapljic črnih in jih nesi v zamrzovalno skrinjo. Ko zamrznejo, odstrani balon in jih nesi ven. V snegu

izdolbi jamice, vanje položi lučke, čez pa preprosto položi ledene krogle. Naprednejši postopek pa je, da jih iz skrinje vzameš, preden zamrznejo v celoti, odrežeš spodnji del balona, tam narediš luknjo in spustiš ven notranji del tekočine. Nato jih daš nazaj v skrinjo, da dobro zamrznejo. Tako lahko lučko potisneš v samo kepo. Balone lahko zamenjaš tudi z manjšimi plastičnimi ali debelejšimi steklenimi kozarci.

Tudi svečke so lepe

Če nimaš denarja za lučke, kupi paket čajnih svečk. Za paket stotih boš odštél 3 evre. Nato pa združi varnost z dekoracijo. Svečke položi v različne negoreče elemente: kozarce, pepelnik, prazen lonc za rožo, pločevinaste posode od bonbonov in kave ... Za korak več napolni te kozarce še s kamenjem, rižem, frnikolami, nakitom in ustvari dekorativni terarij. Čajna svečka lahko tudi plava na vodi. Ali pa iz papirja izreži vzorec in ga nalepi na zunanjo stran kozarca. Migetajoč plamen sveče bo poskrbel za pravične premike senc na stenah. Za popestritev okraši kozarce še z lakom za nohte, bleščicami, pentljami in trakovi.



Izrazi svojo kreativnost s čajnimi svečkami.

Popusti za študente

Kuhano vino

– napitek s tradicijo

Avtor: Urban Husu



Perfektno za mrzle zimske dni. Si rimski legionar, nekje tam v brezbožni Germaniji. Zebe te, veter piha in reže pod tvojo tuniko. Zavijaš se v kožuhe a ne pomagajo. Čutiš kako se mraz širi po tvojem telesu. Kaj boš storil, da si opomoreš? Zvrni kupico kuhanega rujnega seveda!

Zgodovina kuhanega vina

Kakor smo že slikovito prikazali v uvodu so prvo kuhano vino uživali Rimljani. Pili so ga v obrambo pred mrazom in prehladom. Kaj kmalu so ga ponesli v vse pritlikline svojega imperija in tako razširili to okusno tradicijo. Kamor je potoval rimski trgovec je ponesel ta topli napitek s sabo. Kmalu je kuhano vino pila vsa Evropa. Evropska plemena so začela izumljati svoje lastne recepte z dodajanjem različnih zeli in sadja za izboljšanje okusa. V srednjem veku je bil še posebej priljubljen, saj je bil bolj higieničen napitek kakor voda. Po koncu srednjega veka se je norija za kuhanim vinom počasi umaknila. Samo še ena država je strogo žulila pogreto rujno kapljico. Švedska. Na švedskem dvoru je bilo kuhano vino vsakdanjik. In kakor se zgodovina rada ponavlja se je z osvajanjem ozemlja širila tudi ljubezen do »kuhančka«. Okoli leta 1600 se v kuharskih bukvah napitka prime ime »gllög«,

»glog« ali »grog«. Ob koncu 19. stoletja se kuhano vino spet razcveti po celi Evropi, saj ga začnejo trgovci in gostinci ponujati na veliko za čas božiča. Tako »kuhanček« povezujemo z prazniki. Vsak trgovec je ponujal svojo recepturo in s tem pripomogel raznolikosti kuhanega vina. Skorajda vsaka kultura ima svojo različico. In tako nas zgodovina popelje do danes, ko ob grelcih v obeh rokah držimo kupo rdeče ali bele tople tekočine in jo z veseljem zlivamo po grlu.

Kako pripraviti kuhano vino?

Kuhanje vina je zelo poljuben recept, saj zanj ne obstajajo neka stroga pravila. V kuhano vino daj kar misliš, da bo okusno. So pa le neki nasveti, ki jih je dobro upoštevati. Lastniki stojnic s kuhanim vinom uporabljajo cenena namizna vina, ki jih nato utopijo v sladkorju. Če že pripravljaš kuhano vino uporabi kakovostna vina. Če izbereš rdeče vino naj bo to sadnega priokusa, belo pa naj bo sladko. Vina tudi ne pregrevaj saj bo tako izgubilo svojo moč. Alkohol izhlapi okoli 78 stopinjah Celzija tako da se izogibaj te temperature. Dodatki so seveda poljubni, priporočamo pa nageljnov žbice (klinčke), cimet, limono ali pomarančo, muškadni orešček, med, ingver ali druge začimbe, ki bodo dodale malce vročine. Lahko pa tudi eksperimentiraš in dodaš zraven kakšen čaj ali eksotične sadeže. Priporočamo pa, da napitek precediš, da se znebiš vseh kosov začimb. Upamo da bo tale članek pomagal, da se s prijatelji pogrežete ob kupici kuhanega vina in z njim preživite lepe praznike.

Priprava običajnega kuhanega vina je dokaj preprosta:

Sestavine:

- 750 ml rdečega/belega vina
- cimetove palčke (ali cimet v prahu)
- klinčke
- limona
- sladkor
- katerakoli sestavina, ki bi po tvojem obogatila okus
- rum

Priprava:

Limono olupimo (limonina lupina lahko doda grenčico) in jo narežemo v krlje. V primerno posodo zlijemo vino. Vanj nato dodamo krlje limone, dve cimetovi palčki (ali pa toliko prahu, da se površno pokrije površina vina), klinčke, nekaj kapljic ruma ter seveda sladkor (po okusu). Kuhamo na zmerni temperaturi a nikakor ne sme vino zavreti. Zato je priporočljivo kuhati s termometrom za kuhanje, da se izogibamo prej omenjeni temperaturi. Vino občasno premešamo. Ko je vino dovolj vroče se ga odstavi in postreže. Lahko pa pustiš, da se ohladi in ga nato še enkrat pogreješ pred postrežbo, saj tako začimbe še bolj spustijo okus. Še enkrat priporočamo, da se vino precedi in da ga uživaš zmerno.





Recepti za najboljše božične piškote

Avtor: Neja Krampł Mastnak



Približuje se najlepši in najbolj čaroben čas v letu, božični čas. Ko enkrat zadiši po božičnih piškotih, vemo, da so prazniki tik pred vrati. Zate imamo pripravljenih nekaj nepogrešljivih receptov piškotov, ki bodo v tvojem domu pričarali popoln božični duh.

Piškoti z marmelado

Piškoti z marmelado so klasika, zato letošnje praznike na tvoji mizi ne smejo manjkati! Za 20-25 kosov potrebuješ:

- 3 trdo kuhane rumenjake
- 50 g sladkorja v prahu
- 120 g masla
- 250 g moko

Za nadev:

- 100 g ribezove (ali katere druge) marmelade
- sladkor v prahu

Priprava:

Rumenjake pretlači ter jih zmešaj s sladkorjem in maslom. Dodaj presejano moko in zgneti mehko ter voljno testo. Nato ga za približno eno uro postavi v hladilnik.

Testo razvaljaj približno 3 mm debelo in iz testa z modelčki izreži oblike po želji (rožice, zvezdice ...). Polovici v sredini izreži še majhen krog jih razporedi po pekaču, obloženem s papirjem za peko.

Piškote peci približno 15 minut v pečici, segreti na 180 stopinj. Ko so pečeni, jih postavi na kuhinjsko rešetko, da se ohladijo.

Piškote brez lukenj premaži z marmelado in nanje postavi tiste z luknjami. Nato nanje potresi še sladkor v prahu.

Čokoladni razpokančki

Zanje potrebuješ:

- 85 g kakava v prahu
- 120 ml olja
- 400 g kristalnega sladkorja
- 4 jajca
- 2 čajni žlički vanilijeve esence
- 250 g moko
- polovico vrečke pecilnega praška
- ščepec soli
- sladkor v prahu

Priprava:

Najprej zmešaj kakav, olje in sladkor. Nato postopoma dodajaj jajca.

Posebej si pripravi moko, v katero primešaj pecilni prašek in sol. To stresi v čokoladno zmes in z mešalcem na najnižji stopnji vse skupaj dobro pregneti.

Posodo pokrij in jo postavi v hladilnik, kjer naj počiva 4 ure. Po počivanju oblikuj iz testa za lešnik velike kroglice in jih povaljaj v sladkorju v prahu. Nato pa jih za 12 minut položi v ogreto pečico na 180 stopinj. Ko jih boš vzel iz pečice, bodo čokoladni razpokančki še mehki, strdili pa se bodo na zraku med ohlajevanjem.



Medenjaki

Za medenjake obstaja cela paleta različnih receptov. Sam lahko uporabiš začimbe po svojem okusu in pripraviš bolj suhe ali bolj sočne medenjake. Za popestritev jim lahko dodaš tudi oreščke, sadje ali čokolado, ni pa potrebno. Mi smo ti pripravili recept za zelo mehke, dišeče in okusne medenjake.

Za 20-25 kosov potrebuješ:

- 160 g medu
- približno 4 žlice mleka
- 1 rumenjak
- 100 g drobno mletega sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 1–2 žlici začimb za medenjake
- 2 žlički sode bikarbone
- 500 g moko
- mleko
- olupljene mandlje

Priprava:

Medu dodaj eno žlico vode in ga stopi. Kozico odstavi s kuhalne površine, ko se med malce ohladi, mu dodaj tri žlice mleka, rumenjak, obe vrsti sladkorja in začimbe za medenjake.

Sodo bikarbono stopi v 1 žlici mleka in jo primešaj medeni mešanici.

Moko presej. Dodaj ji medeno mešanico in zgneti voljno testo. Zavij ga v prozorno folijo in ga čez noč postavi v hladilnik.

Testo tanko razvaljaj in izreži različne oblike. Piškote porazdeli po pekaču, obloženem s papirjem za peko, in jih okras z mandlji. Približno 15 minut jih peci v pečici, segreti na 180 stopinj.



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

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

LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Z zdravo prehrano v novo leto

Avtor: Gregor Baškovč

Zmeraj več nas je, ki želimo stremeti k boljšemu in bolj zdravemu načinu življenja. Čeprav klišejsko pa je tudi novo leto z zaobljubami lahko pravi čas, da naredimo nekaj zase in za boljše, bolj zdravo življenje. V tem hitrem načinu življenja vsi potrebujemo več elana in pozitivne energije, da lažje opravimo vsakodnevne opravke in izpolnimo želje. Naj bo to učenje, služba ali druženje s prijatelji - vse to zahteva od nas veliko energije. Zato vam predstavljamo, kako lahko samo z zdravo prehrano in načinom življenja pripomorete k boljšemu jaz-u.

Prvo in zelo pomembno pravilo je dovolj SPANCA. Kaj to pomeni?! Ja, veliko vas je, ki boste na to vprašanje odgovorili: »Kako pa naj zadosti spim?«. Vse se da, če imamo čez dan izdelan vsaj okviren plan. Vsak večer si pripravite dnevni načrt za naslednji dan in vse bo lažje. Spali naj bi minimalno 7 ur, da bo naš metabolizem oddelal kar se da najbolje. Pomemben je tudi popoldanski počitek. Tega naj bi imeli 15-30 minut in bo dovolj, da umirimo telo.

Ko pa začnemo dan, se v postelji najprej raztegnemo, predihamo in si zaželimo lep in uspešen dan. Potem spijemo kozarec mlačne vode in si pripravimo zajtrk. Zajtrk naj vsebuje veliko zdravja in naj bo pripravljen kot jed za kralja.

Primeri zajtrka:

- Grški jogurt, chia semena, ovseni kosmiči, mandlji
- Omleta iz jajc in zelenjave, piščančja prsa in kos polnozrnatega toasta
- Sendvič iz polnozrnatega toasta, piščančja prsa, rezina sira, zelenjava

Zajtrk je zelo pomemben, saj nam da energijo za cel dan. Dokazano je, da so ljudje, ki ne zaužijejo zajtrka, bolj podvrženi k pridobivanju odvečne maščobe. Zato PRAVILO 2 – JEJ ZAJTRK! Pomembno pa je tudi, da čez dan spijemo zadostno količino vode. To pomeni 1 l vode na 25 kg telesne teže. V to količino se šteje samo voda, ne pa tudi vse kave, juhe in nepotrebno popite sladke pijače.

Pomembno pa je vedeti tudi nekaj o kavi kot o najljubšem poživilu. Kave ne pij vsaj 2 uri po

obroku, saj preprečuje absorpcijo vitaminov in mineralov v telo. Popij maksimalno dve kavi na dan in seveda - če se le da - brez dodatkov.

Nekje 2-3 ure po zajtrku sledi malica. Ta lahko zajema kefir, kos sadja (s katerim ne pretiravamo), svežo zelenjavo ...

Nato je seveda čas za kosilo. To nam nudi čas sredi dneva, ko se lahko malo umirimo in posvetimo sami sebi ali druženju z družino, prijatelji. Kosilo naj zajema za dlan mesa ali morskih jedi, za pest ogljikovih hidratov, vendar čim bolj zdravih, kot so polnozrnat testenine in riž, in pa polovico kroznika zelenjave. Pri zelenjavi nimamo meril, saj nam nudi veliko mineralov in vitaminov, s katerimi bo naše telo zagotovo bolje delovalo.

Primer kosila:

Juha iz hokaido buče

Pečena piščančja prsa v naravni omaki, polnozrnat riž in pečena zelenjava.

Za popoldansko malico si lahko postrežemo s pestjo oreščkov, svežo zelenjavo ...

Pomembna pa je tudi večerja. Ampak če smo za zajtrk dejali, da naj bo kot obrok za kralja, naj bo večerja kot obrok za berača. Zaužijemo jo nekje 2 uri pred spanjem, temelji pa naj bolj na beljakovinah in maščobah.



Primer večerje:

Solata z oreščki

(korenje, paprika, rdeče zelje, fižol, pest mandljev, nekaj oreščkov po želji, limonin sok, med, arašidovo maslo)

Obvezno pa je tudi, da pred spanjem popijemo kozarec vode in tako zagotovimo telesu hidracijo, saj med samim spanjem izgubimo kar nekaj vode.

Primer vaj, ki jih lahko opravimo pred prho:

- 30 sekund jumping jack
- 15 počepov
- 15 sklec
- 30 sekund plank
- 15 klasičnih trebušnjakov z rokami za glavo
- 15 trebušnjakov - vozimo kolo (izmenično roka noga)

Za začetek naredimo en krog, ko pa pridemo v malo boljšo formo, pa to ponovimo dvakrat ali trikrat.

Vse skupaj nam vzame le dobrih 10 minut in je le majhen del, ki pripomore k izboljšanju dneva in boljšemu počutju.

Se znaš motivirati?

Avtor: Pia Poljanšek

Se znaš motivirati? Obstaja nešteto razlag in interpretacij o tem, kaj motivacija sploh je. Med zanimivejšimi je navedba, da je motivacija nekakšna želja po čim manj »bolečine«. Namreč bolečina, ki nastane, če se nekaj ne zgodi, je lahko večja od bolečine ob spremembi. Motivacija je tako orodje ali pa gonilo za spremembo. Prav tako si motivacijo občasno napačno razlagamo kot »tisto nekaj«, kar se mora zgoditi pred novo navado, a velja ravno nasprotno. Kako se tole sliši, če omenimo novoletne zaobljube? Hja, vsi smo že bili tam! Ampak zakaj nam na koncu še vedno ne uspe? Je res kriva motivacija?

Osnovna vodila pri zasnovi novoletnih zaobljub

Prevzemanje družbenih trendov brez poglobljenega razmisleka. So tvoji prijatelji zapriseženi tekači maratonce? Bi ti ta oblika vadbe res ustrezala? Preden se odločiš, česa si zares želiš, si svoje želje zapiši na list papirja in jih evalviraj. Za katerimi izmed njih se skrivajo tvoje najpomembnejše vrednote? Če je ena izmed njih zdravje in če veš, da tek tvojemu telesu in umu ne predstavlja ravno največjega užitka, potem je to vsekakor dovoljšen razlog, da premisliš, če je to res pravi cilj.

Izguba časa in prelaganje aktivnosti zaradi nejasno začrtanega cilja. Če torej nisi določil točnega časa v tednu in lokacije, kjer boš na primer teloval, se boš vsako jutro najverjetneje zbudil ob misli: »Upam, da mi danes uspe potelovaditi.« Zmanjšanje odločitev in tehtanja med različnimi dejanji te bo konkretnije usmerilo k cilju, ki si si ga zastavil.

Zanemarjanje pomena »pre-game« rutine oziroma predigre. Naj se tvoja aktivnost prične



Novoletne zaobljube

z enostavnim opravilom, ki ga narediš vedno, preden se lotiš dejanja. Tako lahko kot uspešno dokončanje naloge zabeležiš že vstop na avtobus, ki te nato odpelje do telovadnice. Uspešno opravljena »pre-game« rutina ti bo tako dala dodatno motivacijo še pred dejansko telovadbo.

Spreminjanje vzorca. Ko si določiš svoj novi cilj in začrtaš pot do njega, nikoli ne spreminjaj rutine. Vedno se nove navade loti ob enakem času na enakem mestu in z enako predigro.

Zastavljanje nerealnih ciljev. Tukaj govorimo predvsem o izbiri takšnega cilja, ki je realno dosegljiv (vzpodbuden) in te zato vedno žene naprej, saj veš, da so tvoje možnosti za zmago realne. Prav tako si je nesmiselno izbrati cilj, ki ga lahko dosežeš že v prvem poizkusu.

Ne-spremljanje napredka. Glede na izbrano novoletno zaobljubo si izberi način, s katerim boš najučinkoviteje beležil svoj napredek. To ti bo namreč dalo še dodaten zagon za doseg cilja. Pomagaj si tudi s sodobno tehnologijo – gotovo obstaja kakšna mobilna aplikacija, ki ti omogoča redno spremljanje napredka.

Nemilost s samim sabo. Motivacija je neposredno povezana s sprejemanjem samega sebe in nagrajevanjem. Ne pozabi na nežnost ne glede na rezultate in dovoli si imeti tu in tam trenutek zase, ko se nagradiš z dobrim kosilom, masažo ali pa ekstra lenobnim dnevom.

Pa srečnega in zdravega! :)

Zimska razvajanja: Savna in wellness

Avtor: Gregor Baškovč



Mrzli zimski dnevi so kot nalašč za sproščanje in uživanje v blažilni toploti. S toploto izboljšamo splošno počutje, dvignemo prag odpornosti na sezonske bolezni ter povečamo energijo in razbremenimo stres.

Savnanje je najbolj naraven način očiščevanja in razstrupljanja bolezni, saj večina bakterijskih in virusnih obolenj prenaša vročino slabše kot človek, prav tako pa savnanje čisti lojnice in kožo. Ogrevanje in ohlajanje po določenem ciklu s časovno omejitvijo tako bistveno pripomoreta k splošnemu počutju. Toplota na telo učinkuje tudi pomirjajoče, saj sprosti napetost v mišicah, pomemben vpliv pa ima savna tudi pri izgubljanju telesne teže in celulita, ker neposredno spodbuja metabolizem in prebavo. Oblik savnen je veliko in so zgodovinsko gledano vezane predvsem na okolja, kjer so jih tradicionalno največ uporabljali. Uporabljali so jih tudi v vročih in puščavskih krajih, saj so ljudje prepoznali njihovo koristnost.

Pri nas savne povezujemo predvsem s hladnim obdobjem leta, zato je tudi najbolj znana in razširjena finska savna. Zanj so značilne višje temperature in nižja vsebnost vlage. Temperatura zraka se tako giblje nekje med 60 in 100 °C. Zrak v prostoru je suh, vlaga pa ne preseže 15 %. Navadno gre za leseno obložene prostore s pečjo, na kateri se greje kamenje, ki ga lahko občasno polivamo z vodo ali drugimi pripravki. Druga znana savna je parna kopel ali turška savna. V turški savni je vlažnost skoraj 100 %,

temperatura pa se giblje nekje med 40 in 50 °C. Turška savna pripomore k čiščenju in vlaženju dihanih poti in deluje blažilno pri prehladih in kašlju, v kombinaciji s soljo, ki jo naneseemo na kožo, pa izdatno čisti in obnavlja kožo.

Infrardeča savna je novejša oblika savne in deluje s pomočjo infra rdečih žarkov, ki prodirajo tudi do 4 cm v telo ter ga tako segrejejo od znotraj. Prednost infrardeče savne je, da se temperature gibljejo le okoli 50 in 60 °C, toliko večji pa je občutek vročine. Zaradi tega je primerna tudi za ljudi, ki slabše prenašajo vročino.

Vedno bolj popularna pa postaja rimska ali bio savna. Zanj so značilne nižje temperature, tam nekje do 50 °C, ima pa višjo vlažnost, saj se ta giblje med 60 in 80 %. Takšen tip savne vzpodbuja bolj sproščeno vzdušje, v njej se lahko pogovarja in družijo, za telo pa je manj obremenilna, zato jo lahko uporabimo večkrat zapored.

Posebna in manj znana oblika savne je japonska savna. Ta ima obliko manjšega plitkega bazena ali večje kadi z vodo, ki dosega temperature od 45 do 55 °C. Ker se pri takšni temperaturi telo skoraj ne more ohlajati z znojenjem, je ta oblika savne najbolj intenzivna in zato se priporoča uporaba v 15-minutnih intervalih. Še posebej velik vpliv ima na mišice in je blagodejna po športih, pri katerih se tvori mlečna kislina.

S trendi pa se seveda dodajajo nove ideje, na primer savnanje s čokolado, blatne kopeli, aroma in kromo terapije, led in različni terapevtski dodatki, kot je knajpanje.

Za konec še nekaj koristnih napotkov za učinkovito savnanje:

- V savni naj ne bi bili več kot 15-20 minut. Potem se je priporočljivo vsaj toliko časa tudi ohlajati. Poslušajmo svoje telo in se savnajmo toliko časa, kot se nam zdi udobno, postopoma lahko čas savnanja in temperaturo povečujemo.
- Ko pridemo iz savne, se najprej giblujemo na svežem zraku, da se dihalne poti ohladijo in kri dobi dovolj kisika.
- Privoščimo si hladno kopel ali tuš in s tem utrdimo telo. Hladni dražljaj skrči žile. Če nismo navajeni, gremo najprej pod mlačen tuš, nato šele pod hladnega. S tem omilimo temperaturne šoke.
- Kratek čas počivamo, nato pa lahko ponovno odidemo v savno in ponovimo postopek savnanja. Več kot trije zaporedni odhodi v savno pa telesu ne koristijo.
- Savnanje je popolnoma varno, dokler se držimo osnovnih napotkov in dokler se ne gremo temperaturnih ali vzdržljivostnih tekmovalj, nimamo akutnih dihalnih, srčnih ali žilnih bolezni ter nismo pod vplivom alkohola.





Ne bit' zapečkar

Avtor: Pia Poljanšek

Prvo snežno pošiljko smo letos že prejeli in čas je, da te seznanimo tudi z ugodnostmi, ki jih lahko kot študent koristiš v zimskem času. Če gre verjeti, da v kasnejših življenjskih obdobjih ne boš imel več toliko časa kot sedaj, je to super priložnost za zimska doživetja. Je pa res tudi to, da v študentskih časih najverjetneje nisi ravno pri denarju, a imaš dobre možnosti za uveljavljanje popustov s študentsko izkaznico!

Najprej »ta koristni«

Za krepitev mišic in izboljšanje splošne telesne kondicije so najboljše:

- tek na smučeh,
- smučanje čez grbine,
- hitrostno drsanje in
- deskanje.

V teh se še nisi preizkusil

- telesno bordanje po snegu (»snow bodyboarding«),
- s kajakom na sneg,
- kolesarjenje (»fat biking«) in
- snežni skuter (»snowscooting«).

Za pogumne

Morda so ti zgoraj omenjeni zimski športi že dovolj adrenalinski. Če iščeš še kaj drznejšega, se morda lahko preizkusiš še v:

- ledenem plezanju ali pa
- snežnem kajtanju.

Vsekakor je pri vseh športih najpomembnejša varnost! Ta se začne že z lastno oceno tvojih zmogljivosti in kondicijske pripravljenosti. Preizkušanja novih športov se vedno loti v družbi nekoga, ki ima pri tem izkušnje. Pri določenih športih je prisotnost vodnikov seveda obvezna!

Kaj pa urbani športniki?

Če nisi ravno navdušen smučar in počitnice raje preživiš v mestnem okolju, se lahko odpraviš na drsanje. V zadnjih letih so drsališča postala obvezna oprema večjih mest po Sloveniji in letos se boš lahko preizkusil v drsanju tudi ob neposredni bližini morja v Kopru! Še posebej čarobno je lahko drsanje v samem središču Ljubljane, poleg tega pa je na voljo vsaj še eno drsališče v Tivoliju.

Lov na smučarske popuste

Cenejšje smučarske karte si lahko zagotoviš na različnih spletnih mestih oziroma pri študentskih organizacijah. Za ugodnosti povprašaj tudi pri svojem lokalnem študentskem klubu. Študentske smučarske karte lahko kupiš še na spletni strani STA potovanja ali ŠOU, popust na smučarsko vozovnico z veljavno študentsko izkaznico pa dobiš tudi na številnih slovenskih in tujih smučiščih. Nekatera smučišča ti ponujajo možnost nakupa kart vnaprej in prek spleta, kar lahko omogoči še dodatne popuste. Ugodnosti lahko koristiš tudi s kartico ISIC, predstavljene so na njihovi spletni strani. Popuste v sklopu kartic ugodnosti ponujajo tudi nekatere trgovine, bencinski servisi in mobilni operaterji. Ponudbe smučarskih kart ali pa celotnega smučarskega doživetja preveri tudi na spletnih straneh s kuponi in na portalih, kot sta Bolha in Letgo.

Ob upoštevanju teh možnosti ti pravi smučarski dopust, prijazen študentski denarnici, gotovo ne uide!



Boccaccio

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

Cena bona
3,87 €

NOVO

PIZZA BURGER SOLATA PIJAČA

FANY & MARY

PETKOVSKOVO
NABREŽJE
LJUBLJANA

BOLJŠE
NE MORE
BITI



Kje boš pa ti pričakal novo leto?

Avtor: Pia Poljanšek

Praznovanje zadnjega dne v letu Zdi se, da se o tem, kje bomo preživel zadnjo noč tekočega leta, sprašujemo vse pogostejše in vse prej. Tudi mi ne moremo mimo te tematike, saj je novo leto za študente edinstvena priložnost za krajša čarobna potovanja in vsaj malo oddiha od študijskih klopi. Če tvoj načrt za letošnje silvestrovo še ni izpopolnjen ali pa dopuščaš spontanosti svojo pot, te morda navdahne tudi ...

Tuja evropska prestolnica

Med najbolj opevane za zadnje decembrske dni sodijo: Dunaj, Bratislava in Berlin, prav gotovo pa je posebno doživetje tudi sosednja hrvaška prestolnica. Zagreb se v zadnjih letih spogleduje z nazivom najlepšega adventnega mesta v Evropi!

Zakaj Dunaj, Bratislava ali Berlin? Dunaj očara z gala plesom in množico na Silvesterpfadu, kandiranimi jabolkami in pujski v vseh oblikah

in barvah. Bratislava za razliko od Dunaja in Berlina ponuja tvoji denarnici prijaznejše cene in navdušuje z glasnim spektaklom z raglami, ki naj bi preganjale slabo energijo. Če novo leto rad dočakaš v spektaklu, pa je Berlin res prava destinacija! Milijon ljudi, pravi spektakel na prostem, ki se nato nadaljuje v številnih nočnih klubih, žura se tudi po 12 ur! Poskrbijo pa tudi za pospešeno zdravljenje mačka, saj se na prvi dan novega leta lahko udeležiš tradicionalnega berlinskega teka.

Čez lužo ali pa na toplo

Milijonska množica ljudi, spektakel leta z največjim ognjemetom ali pa odbita silvestrska noč na plaži? Potem so prava mesta zate New York, Sydney in Rio de Janeiro!

Kljub temu, da zimska idila pričara še posebej praznično vzdušje, je skok v novo leto lahko zanimiv tudi v družbi toplote pečene obale.

Če te množice ljudi ne navdušujejo preveč, lahko silvestrski večer doživiš tudi na bolj mirnih in toplih lokacijah. Več o tem si lahko prebereš v temi #lajfetrip.

Pesek med prsti za silvestrovo

Avtor: Pia Poljanšek

Cene letalskih kart iz leta v leto padajo, zato potovanje v toplejše kraje postaja vse bližje tudi študentski denarnici. Za praznovanje silvestrovega večera na toplem še ni prepozno! Najbolj obiskane destinacije so Kanarski otoki, Ibiza, Egipt, Tunizija, Šrilanka in Indonezija. Splača se preveriti predvsem kakšne last-minute ponudbe, ki jih ob tem času kar mrgoli. Za nakup poceni letalskih kart se osredotočaj predvsem na nizkocenovne letalske družbe, kot so EasyJet, Ryanair in Wizz Air.

Majorka

Majorka ima prijetno mediteransko klimo s suhim in vročim poletjem ter milo zimo. Ima tudi po 300 sončnih dni, zaradi česar je odlična destinacija za potovanje skozi vse leto in več kot dobra izbira za silvestrov večer. Znana je predvsem po čudovitih plažah s kristalno čistim morjem v intenzivno turkiznih odtenkih.

Egipt

Zakaj v Egipt? Ker je zaradi strateške lege že od nekdaj predstavljal stičišče trgovskih poti in se

je tam civilizacija pravzaprav začela. Tukaj imaš edinstveno priložnost potovanja nazaj v antične čase, saj so veličastna svetišča in grobnice še vedno dobro ohranjeni.

Bali

Kdo ne sanja o počitnicah na Baliju? Mivka, neverjetne plaže, kristalno morje, prijetnih

30 stopinj pozimi, palme in kokos ... Kaj še potrebuješ na silvestrski večer?

Lanzarote

Tih, okolju prijazen otok majhnih krajev, kjer je kup priložnosti za kolesarjenje, sprehajanje, surfanje ter občudovanje umetnosti. Odlična topla lokacija za miren uvod v novo leto!



Ne stiskaj, uporabi ialuxid.

... da ti MOZOLJI ne pokvarijo dneva ...



V lekarnah in
specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**



Asia Exchange – življenje ob Indijskemu oceanu

Avtor: Dijana Čataković

Nacionalni park Komodo – otok Rinca Tujina? Kako mikava je vam? Se udobneje počutite v domačem okolju, obkroženi s poznanimi ljudmi, domačo kuhinjo, jezikom, ki ga razumete, ali ste eden izmed tistih, ki mu drugačna kultura in spoznavanje ljudi nudita posebno zadovoljstvo? Potovanje v tujino za kratek čas je sicer prijetna izkušnja, vendar se vsekakor ne more primerjati s tem, da spakiraš svoje kovčke in pričneš živeti v čisto drugi državi, stran od družine in prijateljev,



Surfanje na valovih

ki vas že več let spremljajo v življenju. S tem, da se podaš v novi svet, novim izkušnjam, izzivom in užitkom naproti.

Zagotovo vas je večina že slišala za program Erasmus, ki študentom omogoča izmenjavo v Evropi. Redki pa so slišali za študijsko izmenjavo Asia Exchange, ki študentom omogoča študij na sedmih Azijskih lokacijah (Indonezija, Malezija, Tajska, Kitajska, Južna Koreja, Tajvan). Študij je sicer plačljiv, vendar je možna prijava na številne štipendije.

Sama sem se odločila za izmenjavo na Univerzi Udayana na Baliu v Indoneziji. Tam sem opravljala en študijski semester, nato pa sem bivanje podaljšala še za nekaj mesecev in se s skuterjem odpravila na raziskovanje številnih znanih in tudi manj obiskanih otokov. Tudi v času študija sem vikende in praznike izkoristila za aktivno spoznavanje številnih indonezijskih otokov. Ker pa so leti znotraj Azije precej ugodni, številni študenti programa Asia Exchange svoje proste dneve izkoristijo tudi za potovanje v druge države. Tudi sama sem obiskala Singapur, Malezijo, Tajsko in Avstralijo. V času študija dobijo posamezniki študijsko vizo, ki jim omogoča večkratni vstop in izstop iz države. Večina študentov se sprašuje, kako je

z priznanjem izpitov. Programi Asia Exchange omogočajo pridobivanje ECTS točk po enakem sistemu, kot ga poznamo pri nas, zato je prenos omenjenih točk na slovenske fakultete mogoč v dogovoru z matično fakulteto.

Študijski program lahko opravljate na dodiplomski ali magistrski stopnji. Na voljo je širok spekter programov.

Življenje na Baliu je preprosto, tako rekoč skoraj povsod si blizu plaž. Nič presenetljivega ni, da ima Univerza Udayana poseben predprostor, kamor lahko študentje varno odložijo svojo surfersko

Je sploh razlog, da bi ostal doma? :)

- Povprečna cena najema študijske sobe na Baliu: 100–150 €
- Prestižnejše vile z bazeni – cena za sobo: 400–500 €
- Povprečno kosilo/večerja v lokalni restavraciji: 1–2 €
- Kosilo/večerja v evropski/avstralski restavraciji: 4–5 €
- Najem skuterja na mesec: 30–50 €



Hindujskih templji na Baliu

desko, da se med daljšim odmorom ali pa takoj po predavanjih odpeljejo na prvo plažo. 90 % študentov uporablja skuterje, ki so za otok Bali najprimernejše vozilo, saj je lokalni promet redek in počasen. S skuterjem pa se hitro pripelješ, kamor želiš. Otok Bali ponuja številne športne aktivnosti, ki so poleg študija prijetna popestritev. Od plavanja do potapljanja, odbojke na mivki, deskanja na valovih, deskanja na vetru, jadranja ... Ponuja tudi možnost številnih trekingov na vulkane. Tako kot v vsaki državi pa lahko najdete tudi notranje aktivnosti, na primer košarko, nogomet, fitness centre, borilne veščine, ples.

Seveda otoku zaradi turistične prepoznavnosti ne manjka zabav. Za tiste, ki pa vas bolj zanima kultura, se na otoku nahajajo številni hindujski



Kampiranje na plaži na Baliu

templji in zgodovinski spomeniki, fakulteta sama pa ponuja tudi brezplačno učenje indonezijskega jezika, udeležbo na delavnicah tradicionalnega plesa, kuhanje, učenje alternativne hindujske medicine ...

Za bolj umirjene je Bali pravi raj za počitek, v nekaj tednih hitro odkriješ lokalne plaže, kjer gneča turistov ne zahaja, zato prav vsakdo lahko najde svoj kotiček miru.

Sama sem med tednom ob študiju dneve preživljala na plaži s prijatelji in aktivno na surfu. Ob vikendih in predavanj prostih dnevih pa sem raziskovala zanimive kotičke otoka. Šotor

Več informacij o študijskih izmenjavah programa Asia Exchange:

Spletna stran: www.asiaexchange.org

Facebook in Instagram: Asia Exchange

in viseča mreža sta bila moja zvesta sopotnika. Divje kampiranje je namreč mogoče in domačini se bodo z vami radi družili, kaj zaigrali na kitaro in zapeli, velikokrat vas bodo povabili tudi na kavo, čaj ali obrok v njihovo hišo. Njihovo toplino je moč čutiti na vsakem koraku.

Študijska izmenjava je nekaj izjemnega, kar bi moral izkusiti prav vsak študent. Znanje tujih profesorjev, piljenje angleškega jezika, spoznavanje novih kultur in navad, navezovanje novih stikov in prijateljstev, pridobivanje večje samozvesti, premagovanje notranjih strahov, soočanje z dogodki, ki se v Ljubljani preprosto ne morejo zgoditi, osebni razvoj ...

No, da ne govorimo o tem, kako lepo je potovati, uživati na soncu, ko so doma ceste zaradi snega neprevozne, ko ljubljanske ulice zajame megla in dež raztopi svež sneg, kako lepo je ko potrebuješ le japonke in vsak dan lahko srkaš svež kokos (za 1 evro ali manj) ter uživaš ob tropskem sadju (kilogram lokalno pridelanega manga, papaje ali zmajevga sadeža stane 1 evro).



+



+



+



+



=

pizzeria
FoculuS



SKOČI NA PIZZO!

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



9 nasvetov za zniževanje stroškov ogrevanja

S prihodom zimske sezone se temperature vse bolj nižajo. S poznavanjem nekaterih nasvetov se je mogoče izogniti neprijetnim zasoljenim računom za ogrevanje. Poleg znižanja stroška za energijo lahko obenem pripomorete tudi k zmanjševanju onesnaževanja.

1. Ne ogrevajte se na električno energijo

Ogrevanje prostorov z električno energijo uporabljajte le izjemoma ali občasno, saj ti grelniki porabijo veliko elektrike, ki običajno ni med cenejšimi energenti za ogrevanje, zato se temu poskušajte izogniti.

2. Uporabite termostatske glave

Na radiatorje namestite termostatske glave, saj so pomemben dejavnik pri kontroli temperature zraka v prostoru. Delujejo tako, da uravnavajo dotok tople vode v radiator glede na želeno temperaturo v prostoru. Razlikujejo se po tem,

da ob doseženi nastavljeni temperaturi zaprejo dotok medija, s tem varčujejo pri porabi energije, saj prostora ne pregrevamo. S termostatskimi glavami lahko na enostaven način izbiramo temperaturo v posameznem prostoru in jo priredimo svojim potrebam.

3. Termostatske glave ustrezno nastavite

Na glavi lahko nastavimo različne temperature zapiranja ali odpiranja, saj ima vsaka glava različne, večinoma številčne, stopnje nastavitve (na primer od 1 do 5). Poleg vsake termostatske glave uporabnik prejme tudi podatke o tovarniški nastavitvi. Ta tovarniška nastavev ne more predvidevati velikosti prostora, lokacije ogrevala, lege ventila, lokacije okna in drugih parametrov, ki vplivajo na dejansko temperaturo v prostoru, ki jo z istim ogrevalom lahko dosežemo ob različnih pogojih.

Zato je dobro, da se samo glavo po namestitvi in začetku uporabe ponovno nastavi, to storite tudi, če tega še niste. S tem jo prilagodimo dejanskim

razmeram v prostoru. Za tako nastavev si moramo vzeti čas ter uporabiti termometer, ki ga postavimo v prostor na mesto, ki ni izpostavljeno toplotnim virom. Termometra ne smemo namestiti na zunanjo steno. V času nastavljanja ne odpiramo oken in vrat. Glavo nastavimo na položaj, ki predstavlja želeno temperaturo in skladno z navodili proizvajalca, npr. številko 3 odgovarja temperaturi prostora 20 stopinj Celzija. Če temperatura na termometru ne ustreza željeni, spremenimo nastavev z zamikanjem termostatskega ventila za pol stopinje navzgor ali navzdol. To ponavljamo, dokler temperatura ne ustreza nastavljeni številki. Ko dosežemo nastavljen temperaturo, označimo položaj na glavi. Nekatere izvedbe glav imajo zato markirni prstan. Ko bomo ventil zaprli ali le znižali temperaturo v prostoru, bomo brez težav ponovno našli pravi položaj.

Z optimalno nastavljenimi termostatskimi glavami bomo dosegali želene temperature in s tem zagotovili učinkovitejšo kontrolo temperature prostora.

4. Termostatskih glav ne postavljajte na maksimalni položaj

Ko želimo ogreti prostor, glave ne premikamo v končni položaj – popolnoma odprto. To ni smiselno, saj je ventil tudi pri nastavljeni temperaturi že popolnoma odprt in tako tudi ostane, dokler ne doseže nastavljene temperature. Nastavitev višjih števil od potrebnih bi pomenila višjo temperaturo in s tem večjo porabo energije.

5. Uporabite reflektor za radiatorjem

Reflektor za radiator je aluminijasta folija, ki je položena na stiroporno ali penasto podlago. Namestitev reflektorja omogoča toplejši občutek v prostoru, saj reflektor odbija toploto v sredino prostora. S tem ukrepom prihranimo pri energiji za ogrevanje, saj zmanjšamo prehajanje toplote skozi zid za radiatorjem in toploto usmerimo v sredino prostora. Ukrep je primeren za radiatorje, ki so nameščeni na slabo toplotno izoliranih in neizoliranih zunanjih stenah.

6. Radiatorjev ne prekrivajte

Omogočite prosto pot zraku mimo ogrevalnih teles, kot so radiatorji in konvektorji, ter se na ta način izognite nepotrebnim toplotnim izgubam in prihranite pri stroških za ogrevanje.

Ko nastopijo nizke temperature, je aktualno vprašanje, kako prihraniti pri stroških za ogrevanje. Včasih je potrebno zelo malo, da povečamo učinkovitost ogrevalnega sistema in zmanjšamo nepotrebne toplotne izgube.

Ali veste, da morajo biti radiatorji in druga grelna telesa prosti, ne pa prekriti z brisačami, zavesami, omarami in drugimi predmeti? Okoli grelnih teles morate pustiti zraku prosto pot, da lahko kroži. S tem omogočite lažji prenos toplote iz radiatorja na zrak v prostoru. To je preprosto, učinkovit nasvet, s katerim lahko preprečite nepotrebne toplotne izgube in višje stroške za energijo.



Če imate zaves, naj te segajo kakšnih 10 cm nad zgornji rob radiatorja. Ovire zmanjšujejo toplotno moč radiatorjev, kar zahteva delovanje kotla na višjem temperaturnem nivoju.

S prekrivanjem radiatorjev z zavesami, pohištvo in drugimi predmeti, ne le preprečite vročemu zraku, da zaokroži po prostoru, ampak lahko s tem povečate porabo energije za ogrevanje do 40 odstotkov, saj prej navedene ovire delujejo kot toplotni ščit.

7. Odzračite in očistite radiatorje

Prav tako ne pozabite odzračiti radiatorjev, saj zračni žepi, ki se ustvarijo v njih, preprečujejo kroženje tople vode in tako upočasnijo njihovo segrevanje. Tudi to, da so radiatorji čisti in brez prahu, pripomore k temu, da hitreje ogrejemo prostor z manjšimi toplotnimi izgubami.

8. Poskrbite za tesnjenje zunanjega stavbnega pohištva

Preglejte, nastavite oz. popravite vrata in okna,

saj ta povzročajo ventilacijske izgube, če ne tesnijo. Zatesnite lahko tudi notranja vrata, ki vodijo v neogrevane prostore. Tesnila lahko prihranijo od 5 do 20 odstotkov energije za ogrevanje, saj se na vsak meter okna, ki ne tesni dobro (prepih), lahko izgubi do 40 kWh energije v ogrevalni sezoni. Preverite tudi možnost vgradnje silikonskih tesnil. Če so okna v zelo slabem stanju, predlagajte njihovo zamenjavo.

9. Pravilno uporabljajte okenska senčila

V ogrevalni sezoni ob lepem sončnem vremenu odgrnite zaves in senčila, da vam sonce segreje stanovanje, zaprite pa jih ponoči, da zmanjšate toplotne izgube stanovanja.

Projekt podpira Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad

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

DELAVNICA: Prebujanje ženskih potencialov v intimnosti

Prijavi se na rozalija@la-vita.si. **Cena za študente: 40 €**

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

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


Organizator: Rozalija Hartman s.p.



Si že preklopil na LED svetila?

Avtor: Gregor Baškovč

Razvoj LED razsvetljave je v 10 letih naredil ogromen napredek. Iz svetil, ki so sicer imela očitno prednost pri prihrankih električne energije, vendar pa tudi mnogo pomanjkljivosti in problemov, kot so utripanje, neprijetna barva svetlobe in nezmožnost temnenja, so LED svetila postala uporabna za domačo uporabo in odličen nadomestek klasičnim svetilkam.

In ne samo nadomestek, temveč so z novimi možnostmi dvignila osvetlitve prostorov na novo raven, saj v primerjavi z navadnimi svetilkami omogočajo mnogo več funkcij in načinov osvetljevanja. Tako lahko izkoristimo celotni RGB barvni spekter z eno samo svetilko, zaradi prilagodljivosti jih lahko vgradimo v pohištvo ali skrijemo v gradbene elemente, omogočajo poveztivost in so tudi do 80 % manj energetske poratne.

Ambientalna osvetlitev

Ambientalna osvetlitev je besedna zveza, ki se pogosto pojavlja pri trendih opremljanja prostorov. Gre za razsvetljavo, prilagojeno posameznemu prostoru glede na funkcijo prostora in želje uporabnika. LED razsvetljava je za takšno nalogo odlična, saj je zelo prilagodljiva, podpira širok barvni spekter, v zadnjem času pa je mogoče z različno optiko doseči tudi različne učinke poudarkov in prehodov svetlobe. Tako lahko izboljšamo razpoloženje in karakter posameznih prostorov ter ustvarimo prijetno vzdušje.

Individualno osvetljenost prostora najlažje ustvariš, če si narediš spisek vseh aktivnosti, ki

jih boš v njem počel. Recimo dnevna soba je navadno prostor, v katerem se zadržujemo večino dneva in počnemo različne stvari. Razsvetljava bi zato morala podpirati vse. Prijetno atmosfero lahko ustvariš z različnimi svetlobnimi conami za branje, sprostitve ali delo. Osvetlitev individualnih elementov kombiniraj z indirektno ambientalno svetlobo. Tako na primer kombiniraj močnejšo direktno usmerjeno svetilo za branje na pisalni mizi, ob kavču ali postelji s šibkejšo stensko ali stropno razsvetljavo. Nežno osvetljena stena za televizijskim ekranom bo tudi zmanjšala naprežanje oči zaradi premočnega kontrasta.

Kaj naj kupim?

Pri nakupu svetilk je kljub veliki izbiri dobro biti pozoren na nekatere elemente. Kljub temu da so same diode LED skoraj neuničljive, se lahko pojavijo težave pri drugih komponentah. Če kupuješ prostostoječe svetilke ali žarnice LED, poseži po cenejših alternativah, da te ne bo bolela glava, če se kaj pokvari in moraš zamenjati celo stvar. Pri svetilih, vgrajenih v strop, pa zaradi težje menjave posameznih delov raje poseži po priznanih znamkah, ki nudijo tudi servisiranje. Tako se ti tudi ne more zgoditi, da ne dobiš rezervnega dela, ker je proizvajalec že po enem letu prenehal proizvodnjo. Enako velja za popularne LED trakove, ki se nameščajo kot vgradni element in s katerimi dosežemo razpršeno sekundarno osvetlitev v prostoru. Tukaj so šibka točka napajalniki, ki jih dobavljajo različni proizvajalci, zato tudi velikokrat odpovejo.

Pomnoži spodnje številke s površino prostora, da dobiš potrebno število lumnov.

- Kopalnica 770-880
- Kuhinjski pult 770-880
- Jedilnica 330-440
- Dnevna soba 110-220
- Spalnica 110-220
- Hodnik 50-110

Koliko svetlobe potrebujem?

Druga karakteristika, ki se ji posveča premalo pozornosti, pa so lumni. Svetloba v lumnih pove, kakšen je dejanski izkoristek svetilke, zato se je nanje bolje zanesti kot na nazivno moč v vatih. Dražje LED sijalke praviloma pri enaki moči oddajajo več lumnov kot cenejše in so zato v resnici bolj energetske učinkovite. Splošno gledano potrebujemo na pisalni mizi vsaj 500 lumnov osvetlitve, v prostorih, kot sta spalnica in kopalnica, 200–300 lumnov na kvadratni meter, v kuhinji 250–500 lumnov, v prostorih, kot sta hodnik in klet, kjer potrebujemo samo občasno osvetlitev, pa je dovolj že 100 lumnov.

Projekt podpira Eko sklad, Slovenski okoljski javni sklad

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

Idealen telefon za mlade

Kot študent si verjetno ne moreš privoščiti najdražjih »flagship« mobilnikov, vseeno pa si dovolj napreden uporabnik, da se preprosto ne moreš zadovoljiti z najcenejšimi napravami, ki komaj obvladujejo brskanje po spletu. Idealna naprava zate je torej nekje na sredini.

HMD Global je ravno izdal **ново Nokia 7.1**. Gre za 5,84-inčni telefon z zarezo, ki nedvomno kaže, da gre za dizajn leta 2018. Kot vse letošnje Nokia, se lahko tudi ta pohvali z modernim in dovršenim izgledom. Steklo spredaj in zadaj krasi aluminijasta obroba, ki ustvarja pridih elegancije. Osemjedrni procesor Snapdragon poganja sistem Android One, ki zagotavlja čist vmesnik in hitro delovanje. Medtem ko večina telefonov srednjega cenovnega razreda ponudi le eno ali nobeno nadgradnje sistema in se praktično požvižga na varnostne posodobitve, Nokia garantira kar 3 leta varnostnih posodobitev in 2 leti hitrih sistemskih posodobitev. To pomeni, da bo telefon kot dobro vino postal z leti le še boljši.

Posebnost **Nokia 7.1** je vsekakor PureDisplay ekran, kompatibilen s kinematografsko tehnologijo HDR10, ki skupaj s certifikatom Wildvine L1 omogoča predvajanje licenčnih HD video vsebin v večjem barvnem razponu. To pomeni, da je ta telefon odličen za gledanje filmov in serij na te dni najbolj priljubljenem spletnem portalu Netflix. Zdaj lahko tudi ti koga povabiš na »Netflix & chill«. :)

Pri kameri se je Nokia ponovno povezala s priznanim nemškim strokovnjakom optike Carl Zeiss. Za glavne fotografije je na voljo 12 megapik z zaslonko f/1.8, ki omogoča dobre fotografije tudi v temnejših razmerah (znotraj sobe ali zvečer), v kombinaciji s sekundarno kamero za izračun globine, kar omogoča atraktivno megljenje ozadja, kot to počnejo profesionalne kamere DSLR. Za selfije pa je na voljo sprednja kamera z 8 megapikami, kar

bo več kot dovolj za Instagram in Facebook.

Telefon se lahko pohvali tudi z odlično kvaliteto video posnetkov, kjer bo poleg kvalitetnih leč pomagala tudi elektronska stabilizacija. Zvok pa bo posnet s 3D OZO tehnologijo, kakršno uporabljajo profesionalni filmski studii.

Redkost v tem cenovnem razredu je tudi čip NFC, ki omogoča plačevanje s telefonom namesto brezstične kartice. S tem si hitro oddahneš, ko ugotoviš, da si doma pozabil denarnico. Telefona ne boš nikoli.

Prisotne pa so še ostale modernosti, kot so obojestranski priključek USB-C, hitro polnjenje in bralnik prstnih odtisov. Uporabniki slušalk pa bodo veseli, da se telefon ni odrekel klasičnemu priključku za slušalke.

Nokia 7.1 je že na voljo v Sloveniji za 369 € za model z 32 GB prostora in 3 GB pomnilnika in za 389 € za model 64 GB/4 GB. Izmed dveh barv bo pri nas v obtoku v »polnočno modri«.



NOKIA

Nova Nokia 7.1
z novimi Google inovacijami

androidone



Zadeni jo v
nagradni igri na
www.student.si/nokia

Kako varno seksati?

Avtor: Klavdija Rupar

Prvi december je svetovni dan boja proti AIDS-u. Pomembno je, da tudi mlade izobrazimo o tem, da je varen seks izredno pomemben. Ne glede na to, ali menjavaš partnerje ali pa si v resni zvezi, vedno poskrbi za varen seks, preden se z nekom podaš v posteljo, saj nikoli ne veš, kakšne bolezni lahko človek prenaša.

Kaj je varen seks?

Spolni odnos s samo enim partnerjem, za katerega si tudi ti edini partner, v primeru, ko nobeden od vaju nima spolno prenosljive bolezni, velja za varen spolni odnos. Veliko zdravnikov pa celo verjame, da varen seks sploh ne obstaja. Edini varen spolni odnos je tisti, ki ga sploh ni, saj vsak spolni kontakt lahko povečuje tveganje za bolezni.

Poljubljanje naj bi bilo sicer varno, a če imaš herpes ali kakšno drugo bolezen, ki se prenaša s slino, potem tudi to ni varno.

Kondomi so tisti, ki naj bi te varovali pred spolno prenosljivimi boleznimi. Sicer res preprečujejo prenos nekaterih bolezni, kot so herpes, klamidija in gonoreja, vendar pa je možno, da ne preprečijo siflisa, HIV-a ali genitalnih bradavic. Da pa te ne prestrašimo popolnoma, smo pripravili nekaj nasvetov za čim bolj varen seks.



Najbolje je, da si spolno aktiven samo z enim partnerjem, ki je spolno aktiven samo s tabo, saj s tem poskrbiš, da se možnost za okužbo precej zmanjša. Sledi spodnjim nasvetom, ki ti bodo pomagali prakticirati bolj varen seks:

- Preden seksaš z novim partnerjem, dobro premisli. Najbolje je, da se pogovorita o zgodovini spolnih bolezni in uporabi drog.
- Ko seksaš, vedno uporabljalj kondom. Izberi moški kondom, ki je izdelan iz lateksa ali poliuretana. Če je kdo od vaju alergičen na lateks, uporabi samo takšnega, ki je iz poliuretana.
- Kljub temu da so študije pokazale, da nonoxinol-9 spermicid ubija HIV, pa še ni bilo dokazano, da spermicidi sami ali tisti na kondomih dejansko ščitijo pred HIV-om. Obstajajo tudi podatki, da nonoxinol-9 lahko povečuje prenašanje HIV-a, a kondomi iz lateksa z ali brez spermicida naj bi pomagali pri preprečitvi prenašanja virusa HIV.
- Pri oralnem seksu je najbolje, da partner uporabi kondom.
- Izogibaj se pitju alkohola in zlorabi drog, saj to povečuje možnost, da boš seksual brez zaščite.
- Prha po seksu ne bo pomagala, saj ne preprečuje prenašanja spolnih bolezni. Lahko celo povzroči, da se infekcija razširi globlje v reprodukcijski trakt ali odplakne stran zaščito spermicidov.
- Ženske morajo redno delati PAP teste, oba spola pa morata večkrat na testiranja za spolno prenosljive bolezni.
- Opazuj partnerjevo telo. Bodi pozoren na žulje, izpuščaje, rane ali gnojne izpuščaje.
- Tudi svoje telo preverjaj in poišči znake žuljev, izpuščajev, ran ali gnojnih izpuščajev.

Še nekaj drugih nasvetov:

Komunikacija je ključ:

S partnerjem bodi odprt in iskren o svojih

prejšnjih izkušnjah in mu povej, da želiš zaščiten seks. Najbolje je, da se odprto pogovarjata o tem, s kom vse sta bila pred tem, ali imata kakšne spolne bolezni in ali sta se testirala.

Odpovej se seksu

Spolno prenosljive bolezni lahko dobiš z vaginalnim, analnim ali oralnim seksom. Edini način, da 100 % preprečiš nosečnost ali bolezen, je, da enostavno ne seksaš. Lahko se odločiš, da ne boš seksual, dokler nisi psihično in fizično pripravljen na to. To povej svojim partnerjem in jim razloži, kaj te skrbi. Tako se bosta lahko iskreno pogovarjala o seksualnem zdravju.

Zmanjšaj število partnerjev

Več je ljudi, s katerimi spiš, več je možnosti, da zanosiš ali dobiš spolno bolezen. Zmanjšaj število partnerjev, saj vsak nov partner lahko prinese novo bolezen ali infekcijo.

Ali preprosto bodi v monogamni zvezi

Spolnim boleznim se boš najlažje izognil, če boš v zvezi z enim partnerjem. Če sta drug drugemu zvesta in nobeden od vaju nima spolne bolezni, potem je to najbolj varen seks. Če ima eden od vaju spolno bolezen, pa je pametno, da še vedno uporabljata zaščito.

Bodi pazljiv z izdelki, ki jih uporabljaš

Ne uporabljalj šamponov, saj z njimi odstraniš normalne, zdrave bakterije, tiste, ki pomagajo pri preprečevanju infekcij.

Ko seksaš uporabi lubrikant, saj se kondom lahko strga, obenem pa lahko lubrikant prepreči, da bi se med seksom poškodovala koža. Poškodovana koža še lažje stakne bolezen. Uporabljalj kondome na osnovi vode ali silikona, ne olja.



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 dvoranh.

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.

HOROC

OVEN

V decembrskih dneh prihaja s Soncem v znamenju strelca čas za zrele in konkretne cilje na osebnem in študijskem področju. Treba se bo odpovedati kakšni zabavi in zbrati pogum ter narediti stvari, ki bodo izboljšale vaše življenje. Izkoristite energijo, ki prihaja. Finančno področje vam bo v januarju, ko bo Merkur v znamenju kozoroga, povzročalo preglavice, vendar se z vsem tem ne boste preveč obremenjevali, saj vam bo srce grela vroča in strastna ljubezenska dogodivščina, ki vas bo popolnoma prebudila.

BIK

V decembru vam bo naklonjena Venera v znamenju škorpiona, ki vam lahko pomaga razumeti sebe in okolico ter ustvariti nekoliko bolj pestro vzdušje. Odprti boste za nova znanja in vznemirljive ideje, povezane z osebnim in študijskim področjem. Nekdo bo v januarju omejeval 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 malce zmedeni in na trenutke celo žalostni.

DVOJČKA

Čaka vas nova priložnost, da se izkažete, posebno če že nekaj časa načrtujete svoj napredek na področju izobraževanja. Dovolj boste v decembru, ko vas bo vodil vpliv Sonca v strelcu, 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 konec meseca januarja ostati nekaj časa, ki ga lahko izkoristite za pogovor ali romantiko, po kateri boste ves čas tudi po tišem hrepeneli.

RAK

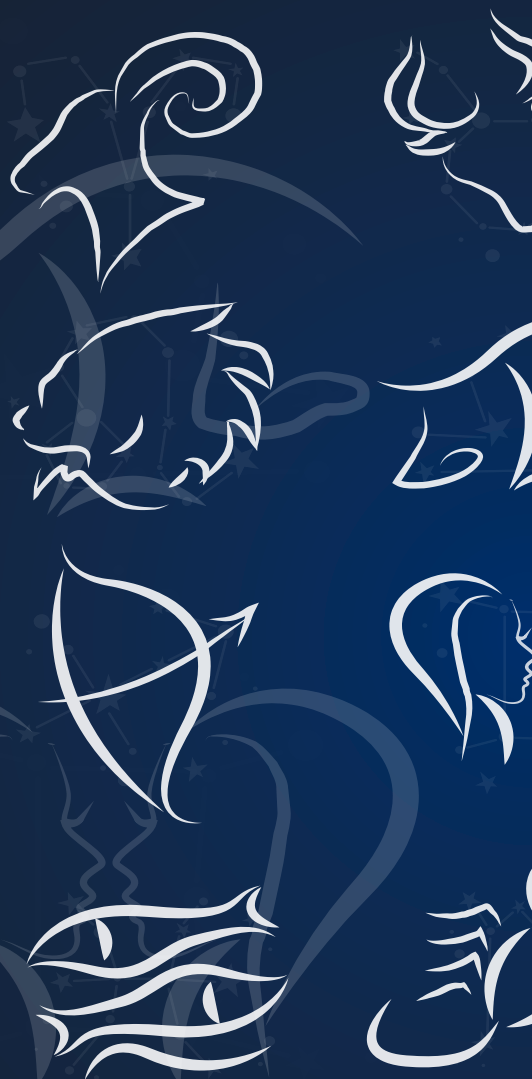
V december stopate nekoliko obremenjeni. Nervozni boste, odzivali se boste na vsako besedo in dovoljevali, da vas spravljajo iz tira. Potrebujete več počitka, več svežega zraka in trenutkov samo zase. Tako boste v prvi polovici meseca januarja, ko se bo Sonce sprehajalo po znamenju kozoroga, hrepeneli po bolj umirjenih energijah, ki pa jih žal še nekaj časa ne bo na spregled. Konec meseca so na študijskem področju 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 decembra, saj se ne boste znali sprostiti. 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 jo izkoristili sebi v prid. Januar se bo odvijal v znamenju novosti, ki vas bodo razvedrile in vam podarile nove iztočnice. Naklonjeno vam bo tudi prijateljevo mnenje, ki vam lahko podari moč in zaupanje v tisto, kar vam že dolgo povzroča dvome in razne nakopičene napetosti.

DEVICA

V mesec december boste stopili dokaj zadovoljni in razpoloženi. Rezultati napredka na osebnem področju so v fazi, ki vam trenutno ustreza in vas vzpodbuja k novim korakom. Vse, kar je povezano s študijem, bo temeljilo na razmisleku in dobro postavljenih temeljih. Veselje je v januarju pred vašimi vrati. Vse, kar se bo dogajalo, vam prinaša zadovoljstvo in stabilnost. Vaša energija bo ugodno vplivala na vaše ljubezensko življenje in notranjo radost. Zadnji dnevi meseca bodo pravljični, saj se nakazuje Amorjeva puščica.



OSKOP

TEHTNICA

V prvi polovici decembra boste s Soncem v strelcu neučakani, čeprav vas nekdo prepričuje, da ni razlogov za kaj takšnega. Umirili se boste tudi ob predlogih zanimivega znanca, ki bi se vam rad približal, pa nekako ne najde pravega načina. Zaradi planetarnih vplivov boste morali biti v januarskih dneh previdni in nekoliko bolj premišljeni. Poiskati boste morali pravo mero, med delom, učenjem in počitkom. Sledi napredek v ljubezenskem odnosu, ki ga boste najbolj veseli samski.

ŠKORPIJON

Novosti, ki se jih boste najprej branili, vam bodo v prvi polovici decembra v korist. Nekdo vam bo pomagal razumeti diplomacijo in tako se boste osvobodili večjih bremen. V drugi polovici meseca boste z vsemi silami branili nekoga, ki vam je zelo všeč, vendar ne pretiravajte. V januarju se bo nadaljevala 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.

STRELEC

V prvi polovici meseca decembra, ko se bo Sonce nahajalo v vašem znamenju, bodo najpomembnejši odnosi. Večkrat 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. V januarju bo okrepljena kreativnost, ki jo boste znali na zelo prisrčen način izkoristiti. Vezani si boste postavljali vprašanja, vendar odgovorov še ne boste pridobili.

KOZOROG

Prijeten december, ki je pred vami, poskusite izkoristiti. Naužite se pozitivne ustvarjalne energije Sonca v znamenju strelca in jo uporabite za pogumno doseganje svojih ciljev, ki so že v bližini. Naklonjena vam bo tudi energija Venere v škorpionu, ki prinaša paleto dobrih idej, zamisli in priložnosti, ki vam bodo v osebno korist. Znali se boste nekoliko bolj sprostiti. V odnosu s partnerjem boste v drugi polovici januarja s Soncem v vašem znamenju poglobili določene smernice.

VODNAR

Vse, kar vas obremenjuje na ljubezenskem področju, se bo v decembru zaključilo uspešno, čeprav niste najbolj učinkoviti, ko vas na več različnih straneh sprašujejo in prosijo za nasvete. Na vrsti bo tudi preverjanje znanja in finančnih zadev, kar vas lahko vznemiri. Opazili boste nekaj nenavadnega in znova ugotovili, da je življenje zelo nepredvidljivo. Ostali boste brez besed, potem pa se konec meseca januarja pogumno podajte v novo rešitev na ljubezenskem področju.

RIBI

Prva polovica decembra bo z vplivom Merkurja v strelcu v znamenju informacij in raziskovanja, ki vas bo popeljalo v nove zgodbe. Poglobiti se morate v aktivno učenje, s katerimi ste odlašali, in se osvoboditi nečesa, kar vas močno bremeni. Znova bo v januarju prišla na dan vaša trma, posebno v ljubezenskih odnosih, kjer še vedno niste čisto odločeni kaj si sploh želite. Čeprav pretiravate, v bistvu ni razlogov, da bi se pritoževali, saj bo vaše stanje do konca januarja popolnoma normalno.

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 omrežij določajo drugi operaterji.

090 44 11

POKLIČI IZKUŠENE SVETOVALCE, KI TI
BODO PODALI KVALITETNE ODGOVORE.





Najstarejša vinska klet v Beli krajini

Kdaj ste nazadnje obiskali Belo krajino? Uživali v vonju belokranjskih steljnikov, se poleti namočili v topli Kolpi ali pa se sprehodili skozi vinograde, ki se raztezajo po obronkih Bele krajine? In ravno tam, pri slednjih, najdete nas.

Na naših najboljših legah pod Gorjanci, v Vidošičih in na Vinomerju, so zasajene žlahtne sorte, ki polnijo sode največje belokranjske vinske kleti, vinske kleti Metlika. Z zgodovino zadrugištva, ki sega v daljne leto 1909, danes klet na dobrih 26 ha vinogradov skupaj z odkupljenimi količinami grozdja vseh belokranjskih vinogradnikov letno pridelava okoli 750.000 litrov vina. Prav posebna oblika kleti, ki so jo začrtali leta 1952, ko so v centru mesta Metlika začeli z izgradnjo, danes v 108 dolgem hodniku skriva pravo

vinsko zakladnico. Paradni konj in prvo vino kleti je zagotovo Metliška črnina PTP, katera prav letos praznuje okroglo obletnico. Mineva natanko 50 let, od kar so jo prvič ustekleničili. Poleg Metliške črnine je drugo najbolj prepoznavno vino bela zvrst Belokranjec PTP, za katerega strokovnjaki trdijo, da s svojo edinstveno sortno sestavo dodobra označuje teritorij Bele krajine. Ne pozabimo omeniti, da je Vinska klet Metlika pionirsko vplivala na razvoj slovenskega vinogradništva. Prvič leta 1981, ko

so prvi v Sloveniji pridelali Rose vino. In drugič, ko so na sam Božič ob petih zjutraj pri minus 17 stopinjah potrgali Laški Rizling za prvo ledeno vino na območju takratne celotne Jugoslavije. Nimate ideje za izlet ali še boljše, za darilo? Povabite prijatelje v Belo krajino in nas v samem centru mesta obiščite v podzemnih prostorih naše kleti. Naša ekipa se bo potrudila, da vas ob topli belokranjski pogači skozi vina popelje v začetke vinogradništva, obenem pa predstavi tudi najmodernejše primerke, ki jih pridelujemo.





*Portugalka,
več kot
mlado vino*

www.klet-metlika.si



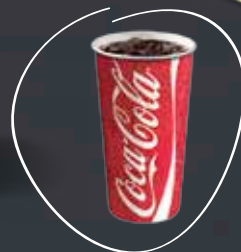
"MINISTER ZA ZDRAVJE OPOZARJA:
PREKOMERNO PITJE ALKOHOLA ŠKODUJE ZDRAVLJU!"

KDOR ŠTUDIRA, LAHKO IZBIRA!

BURGER PO IZBIRI*, MALI POMMES FRITES,
VELIKA MEŠANA SOLATA, JABOLKO, 0,25 L VODE



* Big Mac™, McChicken™,
Filet-O-Fish™, McCountry,
Bacon Cheese Burger,
Chickenburger,
Hamburger,
Cheeseburger,
Dvojni Cheeseburger,
Vegiburger



JABOLČNA PITA ALI MCSUNDAE
BREZPLAČNO

MALA GAZIRANA PIJAČA
0,5 € DOPLAČILA



NALOŽI SI



APLIKACIJO
PO SVOJEM
OKUSU

Študentske bone je mogoče unovčiti v restavracijah McDonald's po Sloveniji vsak dan med 8. in 21. uro, razen v restavraciji Europark, Pobreška cesta 18, Maribor, v restavraciji Citycenter, Mariborska cesta 100, Celje, ter v restavraciji Kolosej, Šmartinska 152, Ljubljana, kjer so boni na voljo ob drugih urah. Restavraciji Lesce in Maribor Petrol nimata študentskih bonov!

NOKIA

Nova Nokia 7.1

z novimi
Google inovacijami

androidone



Dvojna hrbtna 12MP kamera z ZEISS optiko in globinskim zajemom slike



Od roba do roba 5,8" FHD + 19:9 razmerjem stranic



Fotografirajte z obema kameraama s pomočjo Google Assistant pomočnika



Čist, varen in posodobljen operacijski sistem Android™