Študent

www.student.si

številka 4 | letnik XXII
April 2019 | brezplačnik

Kako do prve zaposlitve?

POMLAD V ZNAMENJU ZELENIH, ZDRAVIH IN ŠPORTNO OBARVANIH DNI

KOLESARJI!
PREVIDNO
NAOKROG.
vozimo
pametno
AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA
AVP
JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA
www.avp-rs.si

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.eu

Vsebinski in tehnični urednik:
Matjaž Lesjak
matjaz.lesjak@nevtron.eu

Uredniški odbor:
Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak, Tajda Koblar, Klara Vidmar, Urban Husu, Pia Poljanšek, Klavdija Rupar, Neja Krampl Mastnak, Ana Mostnar, Tjaša Šoštarič, Doris Rojo, Maja Markovič, Kristjan Pahor, Sabina Zorman

Oglasno trženje:
Nevtron & Company, d. o. o.

Rozalija Hartman
040 628 080
rozalija.hartman@nevtron.eu

Oblikovanje in DTP:
Simona Perovšek
dtp@nevtron.eu

Lektoriranje:
Sonja Poznič Cvetko

Na naslovnici:
Neja Krampl Mastnak
Fotograf irala Tamara Vidmar
v Špan, d. o. o.

Tisk: Tiska se v Sloveniji.

Javno glasilo Študent je vpisano v razvid medijev, ki ga vodi MINISTRSTVO ZA KULTURO RS pod zaporedno številko 662. Celotno gradivo v reviji Študent je avtorsko zaščiteno.
Nepooblaščena 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
Stopnje izobrazbe in pridobljeni nazivi 4

Študij, ki sem ga izbral, mi ne odgovarja! Kaj pa zdaj? 5

Ni statusa? Panika? 7

Kaj gostinci menijo o študentih? 8

LAJF JE KARIERA
Študentsko delo ni le denar 10

Poletje je za vogalom, si pripravljen? 11

Prispevaj k spremembi, ki jo želiš videti v svetu 12

Začetek je najlažji del startupa 13

Kako do prve zaposlitve? 14

PREDSTAVITEV
Planinstvo med mladimi ali kam po znanje in izkušnje s hojo v gore 6

Kolesarjenje je zdravo in okolju prijazno – a naj bo tudi varno! 17

LAJF JE KULTURA
Pozabljen velikonočni običaj – streljanje z možnarji 16

Pomlad v znamenju zelenih, zdravih in športno obarvanih dni 18

Bratu 20

Spored filmov in serij (april, maj) 24

LAJF JE MODA
Naredi sam – pomladna kolekcija 26

LAJF JE ZDRAVJE
Rastline v tvoji študentski sobi? Seveda! 27

Najbolj čudne alergije, ki obstajajo 28

Prečisti telo 29

LAJF JE OSEBNA RAST
Počistite svoje omare in misli 30

LAJF JE TRIP
Kresovanja 31

Kaj vse moraš opraviti pred potovanjem? 32

Na prvomajski izlet s Flixbusom! 34

Kako se lotim prvomajskega piknika? 35

Kampiranje 36

LAJF JE FIT TELO
Kaj je dobro vedeti pred maratonom? 37

Združi uporabno s koristnim 38

Horoskop 40

LAJF JE SEKS
Zakaj je seks spomladi najbolj vroč? 42

STOPNJE IZOBRAZBE in pridobljeni nazivi

Avtor: Klavdija Rupar

Si ravno pred vpisom na drugo stopnjo študija, pa ne veš, ali bi se sploh vpisal? Naj ti pojasnimo nekaj zanimivosti, ki so povezane s stopnjo izobrazbe in nazivom, ki ga pridobiš, ko zaključiš posamezno stopnjo.

Obstajata dva sistema oziroma dve ogrodji kvalifikacij: slovensko (SOK) in evropsko ogrodje kvalifikacij (EOK).

SLOVENSKI SISTEM JE TRENUTNO TAKŠEN:

STARI PROGRAMI	RAVEN IZOBRAZBE	BOLONJSKI PROGRAMI
višješolski programi (do 1994)		
	6/1	visokošolski strokovni programi - 1. bolonjska stopnja
višješolski strokovni programi		
specializacija po višješolskih programih		
	6/2	univerzitetni programi - 1. bolonjska stopnja
visokošolski strokovni programi		
specializacija po visokošolskih strokovnih programih	7	magisteriji stroke (naziv mag. za imenom) - 2. bolonjska stopnja
univerzitetni programi		
specializacija po univerzitetnih programih		
	8/1	
magisteriji znanosti (naziv mag. pred imenom)		
doktorati znanosti (naziv dr. pred imenom)	8/2	doktorati znanosti (naziv dr. pred imenom) - 3. bolonjska stopnja

Če se torej po končani gimnaziji ali srednji šoli vpišeš na višjo šolo, boš po koncu študija pridobil stopnjo izobrazbe 6/1.

Če končaš prvo stopnjo visokošolskega ali univerzitetnega programa, ki traja tri ali štiri leta (odvisno od fakultete), boš imel stopnjo izobrazbe 6/2.

Če želiš pridobiti sedmo stopnjo izobrazbe, se moraš po končani prvi stopnji vpisati še na drugo stopnjo, ki traja eno ali dve leti.

Sedma stopnja je torej po bolonjskem sistemu pridobljena šele po končani drugi bolonjski stopnji oziroma po petih letih študija. Si pa lahko tako na prvi kot na drugi stopnji vzameš leto absolventa, v katerem spišeš diplomsko oziroma magistrsko nalogo.

Pred bolonjsko reformo so študenti sedmo stopnjo izobrazbe pridobili po štiriletnem izobraževanju (izjemoma so bili na nekaterih fakultetah programi za pol leta ali eno leto daljši), pripadalo pa jim je eno leto absolventa.

Kaj to pomeni?

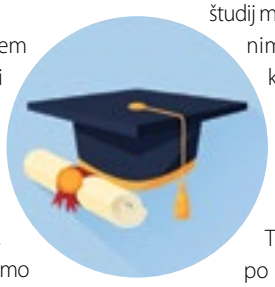
Pred bolonjsko reformo so študenti torej diplomirali, ko so po štiriletnem študiju uspešno zagovarjali kakih 100 strani dolgo diplomsko nalogo (pisanje diplomske naloge je le najbolj pridnim vzelo manj kot eno leto, večini pa več) in s tem dosegli sedmo stopnjo izobrazbe. Če so končali še znanstveni magisterij, so pridobili stopnjo 8/1. To je magisterij, ki se zapiše kot naziv pred imenom (mag. ime in priimek).

Z bolonjsko reformo pa so štiriletne študijske programe razbili na dva dela: prvi del traja tri leta (ali štiri) in po njem dosežemo šele stopnjo izobrazbe 6/2, drugi del pa traja dve leti (ali eno) in šele ta prinese sedmo stopnjo izobrazbe. Z njo pridobiš naziv magisterij, ki pa ne pomeni znanstvenega magisterija, kot je bilo možno po starem, ampak je stopnja izobrazbe enaka stari diplomi, pridobljeni naziv pa se piše za imenom (ime in priimek, mag. ekonomije).

Ko se torej vpisuješ na faks, se zavedaj, da zdajšnji magisterij ni znanstveni magisterij, ampak samo druga stopnja, s katero boš prišel do stare diplome in sedme stopnje izobrazbe.

Marsikdo tega ne ve, zato je prepričan, da nadaljevanje študija po prvi stopnji ni nujno. Če si končal visokošolsko prvo stopnjo, je to sicer načeloma res (čeprav lahko nadaljuješ študij na drugi stopnji), saj se pričakuje, da si imel med študijem več prakse in se boš zaposlil. Če si končal univerzitetno smer, pa je zate zagotovo priporočljivo, da se vpišeš tudi na drugo stopnjo in pridobiš sedmo stopnjo izobrazbe.

Seveda je to odvisno tudi od poklica, za katerega se izobražuješ. Obstajajo tudi faksi, na katerih se študijski programi ne razdelijo na dve stopnji, ampak gre za enovite magistrske študijske programe. Tako je denimo študij farmacije in medicine dolg pet let, študij medicine pa celo šest. Tukaj študenti nimajo možnosti izbire, ali bodo končali po prvi stopnji ali vpisali še drugo, saj celoten študij poteka v enem kosu.



Nazivi

Tudi nazivi, pridobljeni po starih in po novih programih, se razlikujejo.

Pred reformo so imeli diplomiranci naziv diplomirani ekonomist, če so končali visokošolski program, če so končali univerzitetni program, pa se je naziv glasil univerzitetni diplomirani ekonomist. Ko so zaključili magisterij znanosti, so pridobili naziv magister znanosti, oznaka se je zapisala pred njihovim imenom.

Danes so nazivi drugačni. Ko zaključiš prvo stopnjo po visokošolskem programu, bo tvoj naziv diplomirani ekonomist (VS), ko zaključiš prvo stopnjo po univerzitetnem programu pa diplomirani ekonomist (UN). Po končani drugi stopnji boš prejel naziv magister ekonomije, oznaka mag. pa bo stala za tvojim imenom.

V tem članku smo predstavili razlike med nazivi in stopnjami po starem in po novem. Za nadaljnje branje pa priporočamo naš članek o pomenu terciarne izobrazbe (bit.ly/st-terciarna) in o tem, kako se tega lotevajo evropski študentje (bit.ly/st-studirati).

Študij, ki sem ga izbral, mi ne odgovarja! Kaj pa zdaj?

Anita Čolić, Kadrovska Asistenca

Spoznanje, da izbrani študij ne ustreza prvotnim pričakovanjem, ni tako redko med študenti. Pomislekov glede ustreznosti študija tudi ne smeš zanemariti. Če nekega dela ne opravljaš z veseljem ali vsaj z veliko mero notranje motivacije, pri tem delu tudi ne boš uspešen. Zakaj bi se torej trudil še naprej? Vseeno pa odločitev ni lahka in mora temeljiti na sistematičnem razmisleku.

Po zaključeni srednji šoli ima le malokdo konkretne delovne izkušnje, na podlagi katerih bi ocenil, kakšno delo in kaj ga pri delu v resnici najbolj veseli. Izbira fakultete zato pogosto temelji bolj na idealiziranih predstavah o poklicu, ki naj bi ga opravljali po zaključeni fakulteti, kot pa na sistematičnem razmisleku o tem, kateri študij in kasneje poklic odgovarja našim osebnostnim lastnostim in sposobnostim.

Tako ni nenavadno, da se študentje v prvih letnikih srečujejo s spoznanjem, da izbrani študij ni tisto, kar so pričakovali, in tudi ni nekaj, kar bi jih veselilo. Izgubijo motivacijo za študij in začnejo se pojavljati vprašanja, ali morda ne bi bilo bolje študija zamenjati ali ga celo opustiti.

Preden se odločiš, da študij opustiš ali zamenjaš, najprej temeljito razmisli o tem, zakaj izbrani študij ni ustrezen zate in kakšne so tvoje alternative.

Najprej se vprašaj, zakaj ti ta študij ni več všeč. Je morda v nasprotju s tvojimi osebnostnimi lastnostmi? Si družaben tip človeka z visoko ravnjo energije, študij pa vključuje veliko samostojnega dela, kjer je treba biti potrpežljiv in natančen, na primer delo v laboratoriju. Morda se ti zdi, da ti študij ne bo prinesel kariernih priložnosti, ki si jih želiš. Ali pa si ugotovil, da je študij zate prezahteven, saj kljub velikim naporom in številnim neprespanim nočem ne zmoreš opraviti vseh obveznosti oziroma ti pri tem ne ostane nič več časa za družabne dogodke, ki so zate zelo pomembni.

Ko ugotoviš, zakaj ti študij ne odgovarja, in preden se dokončno odločiš o menjavi, razmisli, kako bi ti študij lahko koristil pri zasledovanju kariere na drugem področju. Marsikatera strokovna znanja ti lahko prinesejo prednosti tudi na drugih področjih. Tako si lahko na primer tudi kot farmacevt ali inženir zgradiš odlično kariero v marketingu ali prodaji. Skratka, preden obupaš, se najprej prepričaj, da ti obstoječi študij v nobenem primeru ne bo koristil na želeni karierni poti.

Ko si čisto zares prepričan, da nadaljevanje študija ni smiselno, se vprašaj, kakšne pa so alternativne možnosti. Ali boš študij zamenjal ali se boš podal na trg dela? Če se odločiš za menjavo študija, se prepričaj, da tokrat izbereš študij, ki ti je resnično pisan na kožo, ki se ujema s tvojimi osebnostnimi lastnostmi, vrednotami, sposobnostmi in predvsem s tvojimi pričakovanji glede zaposlitve, ki si jo želiš.

Če nisi prepričan, kateri študij izbrati, najprej preveri, kakšne so možnosti neformalnega pridobivanja znanj in kakšne možnosti imaš začeti z delom in pridobivanjem delovnih izkušenj, ki te bodo pripeljale do želenega poklica.

Tudi če se odločiš za menjavo študija, se zavedaj, da denar, čas in trud, ki si jih porabili do sedaj, nikakor niso bili zaman, saj ti bo pridobljeno znanje koristilo, čeprav je nova smer študija s povsem drugega področja. Lahko je tudi zelo velika prednost, še posebej pri iskanju zaposlitve. Delodajalci namreč vedno bolj cenijo večopravilnost in zmožnost povezovanja različnih znanj.

KADROVSKA ASISTENCA
Vaš razvojni partner

Planinstvo med mladimi ali kam po znanje in izkušnje s hojo v gore

Avtor: Ana Suhadolnik

Pohodništvo postaja vedno bolj priljubljena oblika rekreacije. Tudi med mladimi, ki namesto v mesta raje zavijejo v gozd ali na izlet v okoliške hribe. Morda je želja nekaterih tudi osvajanje višjih vrhov, za kar pa je potrebno znanje, obvezna je tudi psihična in fizična pripravljenost. Kam se obrniti za pridobitev potrebnih informacij in za nekatere morda tudi kančka motivacije?

Mladinska komisija je ena izmed komisij, ki avtonomno deluje znotraj Planinske zveze Slovenije (PZS) – ene največjih prostovoljskih organizacij v Sloveniji. Skupaj z mladinskimi odseki, ki delujejo v okviru planinskih društev, z različnimi akcijami (nekaj jih predstavljamo v nadaljevanju) skrbi za popularizacijo in kakovost planinstva, spodbuja mladinsko organiziranost in mladinsko delo ter usposablja strokovne kadre, ki delajo z mladimi.

Program neformalnega usposabljanja mladih v planinski organizaciji z nazivom **Mladinski voditelj** je bil pripravljen z namenom, da se v planinski organizaciji še poveča zavedanje o pomembnosti mladih. Ti med drugim pridobijo znanje Planinske šole in varnega gibanja v gorskem svetu, krepijo kompetence voditeljstva, samoiniciative ter dela s posameznikom in skupino.

Orientacijska tekmovanja so namenjena prav vsem starostnim skupinam, saj so na voljo različne starostne in težavnostne kategorije. Posamezno ekipo sestavlja 3–5 članov. Tekme potekajo vse leto v okviru področnih lig, vsi tekmovalci pa se srečajo na vsakoletnem državnem tekmovanju (SPOT) v mesecu maju. Mladi so posebej dobrodošli tudi na **tečaju orientacije**, kjer pridobijo osnovno teoretično in praktično znanje orientacije v strnjeni obliki.

Študentski izleti so izleti, kamor so vabljeni vsi mladi. Njihov namen je druženje v naravi in spletanje novih poznanstev. Dobrodošli so vsi, ki iščejo družbo za hojo v hribe ali pa se pri hoji v hribe še ne čutijo samostojne. Študentski izleti se vsako leto zaključijo z večdnevnim **študentskim taborom** v **Planinskem učnem središču Bavšica.** Ta je last Mladinske komisije in je glavno središče PZS za usposabljanje strokovnih kadrov. Objekt in njegova okolica, predvsem pa gorsko okolje z okoliškimi potmi in brezpotji različnih zahtevnosti, pustijo nepozabne spomine in željo po vračanju.

NAPOVEDNIK DOGODKOV IN IZOBRAŽEVANJ

- ***Program neformalnega usposabljanja mladih v planinski organizaciji z nazivom Mladinski voditelj:*** **20.–27. 7. 2019**
- ***Tečaj orientacije:*** **13.–15. 9. 2019**
- ***Tečaj gibanja po zahtevnih in zelo zahtevnih planinskih poteh:*** **19.–22. 9. 2019**
- ***Seminar družabnosti/seminar za aktivne člane mladinskih odsekov:*** **20.–22. 9. 2019**
- ***Študentski izleti:***
  22. 6. 2019 - *Babe,*
  13. 7. 2019 - *Kepa nad Dovjem,*
  10. 8. 2019 - *daljša tura v visokogorje (termini so okvirni)*
- ***Študentski tabor v Bavšici:*** **22.–26. 9. 2019**

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE
MLADINSKA KOMISIJA

MLADINSKA KOMISIJA
https://mk.pzs.si/
Facebook: Mladinska komisija PZS
mladinska.komisija@pzs.si

NI STATUSA? Panika?

Lahko se zgodi vsakemu. En dan uživaš v bonih in študentskih »žurkah« ob torkih zvečer. Naslednji dan pa je treba plačevati polno ceno obrokov, popusti za študente ne veljajo več in iskanje dela ni več tako preprosto. In kar naenkrat – panika!

Avtor: Urban Husu

Povprečen občutek, ko izgubiš status lahko opišemo s to sliko.

Zakaj si ob status, veš sam najbolje. Ali gre za pavziranje, že drugič nisi naredil letnika, si končal študij ali pa si želiš od življenja nekaj drugega kakor diplomo in to izobrazbo. V tem članku ti bomo poskusili olajšati to tranzicijo.

Prehrana

Počasi se bo treba zavedati, da je konec pojedin v kitajski restavraciji za nekaj kovancev. Poslovi se tudi od pic za drobiž. Čas je, da primeš za kuhalnico in poskusiš ne zažgati kuhinje. Če si ena izmed tistih oseb, ki že zna sukati kuhalnico in mesarski nož, potem si blažen. A večina študentov dokazano živi od dostav in prehranjevanja v restavracijah.

Na spletu, ki ga tako rad uporabljaš za olepšan prikaz svojega življenja in označevanje svojih kolegov pod prežvečenimi »meme«, imaš tisočere nasvete, kako skuhati preprosto in poceni, a zdravo jed. Začni s preprostimi recepti in nadgrajuj. Kmalu boš pravi kulinarični (in tudi varčevalski) mojster. Vseeno pa smo zbrali nekaj predlogov za lažji začetek.

1. Kuhaj za več dni! Testenine so enako okusne tudi pogrete.
2. Kuhaj za več ljudi! Kuhanje za več oseb je lažje pa tudi cenejše. Samo vprašaj svoje starše. Pa še pomivanje posode ni več tako samotno opravilo.
3. Riž je tvoj novi najboljši prijatelj! Riž je zelo preprost za pripravo, poceni in tudi veliko bolj zdrav je od »belih« testenin ali krompirja.
4. Če imaš možnost sestavine dobiti od sorodnikov, ne bodi skromen! Verjemi, babica bo živčna, če ne boš jedel! Zato ti bo z veseljem podarila svoje rezultate okopavanja in zalivanja.

Če pa se ne moreš odreči prehranjevanju v restavracijah, priporočamo, da zaviješ v menze. Vsebina krožnika je večja in tudi cenejša, kakor če bi zavil v restavracijo. Mogoče svojega obroka ne boš mogel objaviti na Instagramu, a vseeno se bolj splača. Druga opcija je, da imaš oči odprte za akcijske ponudbe kosil. Ali pa, da potarnaš staršem ali starejšemu sorojencu, da ti kruli v želodcu. Ta je mogoče malce potuhnjena, ampak vsi se radi pocrkljamo pri bližnjih.

Dolgočasni svet odraslih

Nikakor ne želimo reči, da študentje niso odrasli. A ob izgubi statusa pride do tranzicije, ko moraš kar naenkrat sam poskrbeti za zdravstveno zavarovanje, urbana je dražja in kaj za vraga so davki? Kako dobim službo? Vprašanj je mnogo.

Najbolj nujno je, da si urediš zdravstveno zavarovanje. Marsikatera zavarovalnica ponuja možnosti za mlade brez statusa. Zavarovanje je na žalost nujno v primeru poškodbe ali bolezni, razen če želiš plačevati sto in eno malenkost. Glede javnega prevoza imaš možnost, da dobiš vsaj nekaj stroškov povrnjenih kot potne stroške. Čimprej se je dobro prijaviti na Zavod RS za zaposlovanje ter raziskati, kakšne možnosti avtorske ali podjemne pogodbe imaš v stroki, znotraj katere bi rad opravljal delo. Nato pa spremljaj dogajanje na trgu in dobro premisli, katero delo bi opravljal. Priporočamo tudi, da izpiliš svoj življenjepis ali druge formate prikaza svojih sposobnosti in preteklih del ali aktivnosti (na primer CV ali pa portfolio).

Če si prej bival v študentskem domu, moraš kaj hitro najti nov dom. Za to predlagamo splet, povprašaj pa tudi kolege. Skupno iskanje stanovanja je lažje, še posebej če so vsi bodoči sostanovalci redno zaposleni. Mogoče je pa čas, da se s svojo boljšo polovico vseliš skupaj?

Premisli!

Premisli, kaj bo tvoj naslednji korak. To je seveda odvisno od razloga za izgubo statusa. Če si izgubil možnost študiranja, potem premisli o dodatnem šolanju prek izobraževanja za odrasle ali pa šolanju na višji šoli. Tako lahko prideš do znanja, ki ga potrebuješ za želeno delo. Če si končal študij, čestitamo, mogoče že veš, v kaj se spuščaš, in tako bo tranzicija lažja.

Pavziranje je lahko odlična priložnost, da se spoznaš in narediš načrt, kaj boš naredil, ko popolnoma izgubiš vse možnosti za študij ali pa ga končaš. Če pa ti ne diši diploma, potem pa moraš ugotoviti, kaj si želiš po bolj trnovi poti. Zaposlitev v tujini? Potovanje? Samozaposlitev? Karkoli bo, moraš med razmišljanjem in ugotavljanjem tudi preživeti, zato upamo, da ti je ta članek v pomoč.

Kaj gostinci menijo O ŠTUDENTIH?

Avtor: Ana Mostnar

Biti gostinec se nekomu, ki ni nikoli stal na drugi strani šanka, morda sliši kot lahka služba. Strežba kavic, sokov, kakšnega krožnika hrane, klepetanje z gosti in to je to. Vendar služba natakarja zaobjema več kot le to. Še bolj kot to, da je delo fizično naporno, je na udaru duševno zdravje, ki ga z neumnimi opazkami in absurdnimi zahtevami načnejo določeni gostje.

»En kapučino brez pene, prosim.« - Seveda, takoj. Kot sladico pa ti prinesem še definicijo kapučina, da se ne osmešiš še kje drugje.

»Kk si pa ti fletna, dej prit se malo pocartat.« - Kako pa vi niste, a se lahko ne pridem pocartat?!

»Kavo z mrzlim mlekom, pa brez pene prosim.« - Absolutno bom pazljiva, da iz tetrapaka mrzlega mleka ne nalijem še pene, gospa.

»Jaz piva ne pijem iz tega kozarca, prinesi mi dvadeciliterski kozarec na pecelj.« - Res ni problema, ampak ... WTF?

In še in še ... Skratka, natakarjem, ki ta poklic opravljajo celo življenje, bi morali izdati posebno nagrado, če v svoji celotni delovni dobi nikogar ne udarijo s pladnjem po glavi ali pa se jim kozarec rdečega vina (po nesreči, seveda) ne polije po beli srajci neznosne stranke.

Ker večkrat slišim opazke, da se natakarji do študentov obnašajo drugače, kadar jedo na bone, kot pa takrat, kadar ne, sem o tem povprašala natakarje v restavracijah po Ljubljani. Zanimalo me je tudi, kakšni smo študentje kot gostje, kje ga lomimo, kakšen odnos imamo do natakarjev, ali smo prijazni, osorni, kakšni so do njih tuji študentje, ki pridejo na izmenjavo in kaj si želijo povedati študentom.

»Kar se tiče študentov samih, nimam pripomb. Mislim pa, da to, kar daješ, to dobiš. Pri nas načeloma nimamo težav, saj so tudi natakarji prijazni in ustrežljivi in mislim, da se na ta način tudi odnos študentov odseva. Če si ti neprijazen do študentov, bodo tudi on neprijazni do tebe. Je pa dejstvo, da če se odločiš, da si restavracija, ki bo imela hrano na bone, pač moraš pričakovati določene stvari.«

S. 36 let. Lokal 1.

»Natakarica sem samo pol leta, tako da prav veliko izkušenj s študenti nimam, so pa načeloma okej. Delam bolj zjutraj in med vikendi, tako da veliko študentov ni, ampak raje delam z njimi kot pa s starejšimi, ki so bolj zakomplicirani. Vsi so prijazni, vljudni, res nimam težav. Prav tako tujci, erasmovci, so res kulturni in nimam slabih izkušenj. Tudi sama sem študentka, tako da vem, kako je, in je morda že zato odnos drugačen.«

T. 23 LET. LOKAL 2

»Natakar sem že 10 let in s študenti imam tako neprijetne kot prijetne izkušnje. Načeloma so okej, ampak imaš tudi kakšne nevljudne, kar pa je seveda posledica slabe vzgoje. Veliko je pa takšnih, ki razumejo, da delo natakarja ni lahko in znajo to spoštovati. Kar pa se tiče tujcev, se mi zdijo najbolj problematični Portugalci in Španci, ki ne razumejo, da ko imaš veliko ljudi, nimaš veliko časa. In potem tisto plačevanje posebej itd. Vse bi želeli imeti takoj. To me edino zmoti, drugače pa nimam pripomb. Pozna se razlika med generacijami prej in generacijami zdaj. Milenijci recimo ne poznajo trdega dela in zato tudi podcenjujejo delo natakarja. To se vidi predvsem pri tistih, ki pridejo delat kot natakarji. Šele takrat začnejo ceniti to delo in tudi spremenijo odnos do drugih natakarjev. Mislim, da bi vsak moral vsaj en dan stati na drugi strani šanka, da bi razumel to naše delo.«

M. 32 LET. LOKAL 3.

»Študentje so drugačne stranke kot običajni gostje, ne spijejo veliko, ne zapravijo veliko pri nas, ampak se le najejo in odidejo. Mislim, da se je zato tudi pojavila opazka, da se natakarji drugačne obnašajo do študentov kot pa do drugih gostov. S študenti je namreč res veliko dela. Najprej jim je treba prinesti vodo, nato juho, nato juho odnesti, dokler ne pride glavna jed, nato sladica in nato je treba še pogledati osebni dokument, prinesti terminal, da lahko študent pokliče, po navadi pa še plačujejo vsak posebej, kar ti vzame veliko časa in drobiža. V tem času bi lahko postregel 10 drugih ljudi. Ampak natakar nima nič od tega, če se drugače obnaša do študentov kot do drugih gostov, tako da se mi zdi najbolje, da se pač do vseh obnašaš enako. Delo natakarja se mi zdi sicer premalo cenjeno, ampak tako je pri vsakem poklicu. Če vprašaš bančnika, ti bo rekel enako, prav tako trgovec. Generacije so drugačne in to se pozna na odnosu do poklicev.«

T. 28 LET. LOKAL 4.

»Načeloma imam s študenti v redu izkušnje. Odnos do natakarjev bi ocenil kot v redu, imaš kakšne cvetke, ki jih starši niso naučili ne pozdravljat, ne hvala, ne prosim, nič. Tujci so pa sploh super, najraje delam z njimi. Kar se tiče odnosa ljudi, se mi zdi, da se je spremenil odnos do vseh teh poklicev, natakar, čistilka itd. Bolj kot študentje se mi zdijo problematični srednješolci. Ti znajo biti zelo vzvišeni, brez hvala, brez prosim, ampak jih počasi 'zdresiraš'. Vseeno pa raje delam z mladimi kot starimi, ki sicer dajo več napitnine, ampak so bolj zakomplicirani. Najbolj me pri gostih moti, da nimajo osnovnega bontona in da recimo vprašajo, katera piva imamo, in potem jim razlagam 10 minut, katera vsa piva imamo, na koncu pa se odločijo za Laško.«

L. 24 LET. LOKAL 5.

»Naši študentje so načeloma kul, najhujši pa so Španci, Portugalci, Italijani. So neučakani, poleg tega pa naredijo totalno svinjarijo za mizo in imam z njimi več dela kot pa koristi, saj si po navadi od 14, ki pridejo, trije naročijo pivo, drugi pa sedijo zraven. Najraje imam Nemce, Ruse in Angleže, ki so kulturni, vidijo, da imaš gnečo in da ne utegneš takoj, prav tako pa pustijo veliko napitnine.«

M. 31 LET. LOKAL 6.

Slovenski študentje smo torej kul! Natakarji pozivajo le k osnovnemu bontonu, ki zajema zdravo, prosim, hvala in adijo. Naslednjič, ko boš hotel težiti natakarju, zakaj ti ne prinese piva, se poskusi postaviti v njegovo kožo in se ugrizni v jezik. Hvalabogu, da jih imamo, kdo bi nas sicer razveseljeval s pivom? :D Živeli natakarji in natakarice!

1ST PIZZA IN EX YU
PARMA PIZZERIA 1974

"Bilo je nekoč v Ljubljani. In še vedno je."

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

LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Študentsko delo ni le denar

Avtor: Pia Poljanšek

Približno tretjini študentov denar, ki ga zaslužijo s študentskim delom, predstavlja osnovni vir dohodka. Drugim predstavlja predvsem dodaten, »svoj denar«, s katerim si privoščijo zabave, ogled kina, izlete. Pa si kdaj razmišljal, kaj vse poleg zaslužka pridobiš s študentskim delom?

Poleg denarja zaslužiš tudi na področju socialnega kapitala in veščin. Koliko in kaj boš odnesel od posamezne delovne izkušnje, pa je odvisno predvsem od tebe. Podjetja imajo pri zaposlovanju marsikateri razlog za zaposlitev študenta ali dijaka. Taka oblika zaposlitve je v primerjavi s polno zaposlitvijo delavca hitrejša, enostavnejša, bolj fleksibilna in iskreno - precej poceni rešitev za delodajalca. Študentje lahko opravljamo najrazličnejša dela brez dodatne birokracije, enostavno le z napotnico. Takšna oblika dela ima tudi svoje pomanjkljivosti. V izogib izkoriščanju in drugih neprijetnosti so tukaj servisi, ki ti nudijo informacije in oporo.

Kako iz študentskega dela pridobiti največ?

Poznanstva, ki jih ustvariš z različnimi delodajalci v času študentskih služb, so za iskanje kasnejše redne redne službe zelo koristna, včasih nujna. Veze in poznanstva so v tako majhni državi, kot je Slovenija, zelo pogosti, vendar je treba razlikovati med pozitivnimi in negativnimi. Negativni so tisti, kjer se ljudje nezasluženo okoriščajo, pozitivni pa tiste, ki pripomorejo k osebni rasti.

Glavna razlika med okoriščanjem in koristno rabo vez in poznanstev je v kakovosti odnosa s potencialnim delodajalcem. Če ta pozna področja tvojih strokovnih znanj, veščin in kariernih ciljev, je osnova vajinega dogovora o redni zaposlitvi popolnoma drugačna, kot pa če te namerava zaposliti zgolj zato, ker si sin ali hčerka res dobrega prijatelja. V času opravljanja študentskega dela je najpomembneje, da ostaneš zvest samemu sebi, se o morebitnih nejasnostih čimprej pogovoriš z delodajalcem (v kolikor ta tega ni sposoben, je to znak za rdeči alarm!) in ohranjaš primerno distanco med službenim in zasebnim življenjem. Gradnja teh odnosov je odvisna tudi od čustvene zrelosti in zdrave mere samokritičnosti z obeh strani, pri tebi pa še posebej od iskrenih želja po osebni rasti.

Negativna delovna izkušnja

Nekatere delovne izkušnje znajo biti precej mukotrpne. Morda si že kdaj opravljal delo, kjer so te nenehno priganjali ali pa je bila delovna klima v splošnem zelo negativno nastrojena. K negativni delovni izkušnji poleg same vrste dela (monotonost, težko delo ...) in neprijetnih sodelavcev pomembno prispeva tudi prostor, v katerem delo opravljaš. Če nimaš ustrezne delovne opreme (neprimeren stol, slab zrak, slaba osvetlitev ...), se to lahko odraža v splošnem slabem počutju in čez čas tudi na tvojem zdravju. Glede na to, da te študentsko oziroma dijaško delo prek napotnice ne zavezuje k ničemur, je prenehanje opravljanja takšnega dela precej enostavno in hitro. Kljub negativni izkušnji poskusi iz situacije povleči dobre lastnosti in dognanja, ki ti bodo pomagala pri iskanju naslednjega dela. :)

Kaj so veščine?

Veščina je tvoja zmožnost, da izvedeš oziroma dokončaš neko nalogo. Pridobivaš jih skozi celotno življenje in v različnih situacijah, od otroške igre pa vse do vodenja kompleksnih delovnih timov. V grobem bi veščine lahko opredelili na trde in mehke. Tukaj najdeš nekaj primerov za oboje:

- **TRDE VEŠČINE**
  tuji jeziki, podatkovne analize, programiranje, računovodstvo, SE/SEM marketing, grafično oblikovanje ...
- **MEHKE VEŠČINE**
  učinkovita komunikacija, aktivno poslušanje, samostojno delo, delo v ekipi, vodenje, prilagodljivost, samoiniciativnost ...

Pri Študentskem servisu in agenciji M servis beležijo vse tvoje delovne izkušnje in skrbijo za tvojo karierno prihodnost. Menijo namreč, da kompetence, ki jih pridobivaš izven formalnega izobraževalnega sistema, pomembno dopolnjujejo tvojo osebno rast, zato je prav, da se jih v neki obliki zapiše. Svoje dosedanje izkušnje z delom prek M servisa si lahko ogledaš na njihovi spletni strani, kjer na svojem profilu v meniju izbereš pogled »Moj certifikat«.

Katere veščine poudariti?

Z opravljanjem različnih študentskih del imaš več možnosti za bogatejši nabor veščin, a v prijavi na delo jih navajaj smiselno. Tako kot za vsako študentsko delo prilagodiš besedilo v prošnji, predstavi tudi ustrezen nabor svojih veščin. Pri tem upoštevaj pričakovanja, zapisana v ponudbi za delo, in po lastni presoji vključi še druge veščine, za katere meniš, da bodo pripomogle k opravljanju dela, na katerega se prijavljaš.

Tukaj pa je še nekaj mehkih veščin, ki jih delodajalci rednih služb trenutno najbolj cenijo: sposobnost reševanja kompleksnih težav, učinkovito delo v timu, vodstvene sposobnosti, sposobnost kritičnega mišljenja, sposobnost pogajanja, učinkovito in jasno komuniciranje, kreativnost, nagnjenost k pomoči drugim in aktivno poslušanje.

POLETJE JE ZA VOGALOM, si pripravljen?

Poletje je skoraj pred vrati glede na trenutno vreme, ki ga imamo v Sloveniji. Zato v pisarnah in za šolskimi klopmi že vsi razmišljamo, kam gremo pa to poletje! Trenutno me spet mika kakšen nov grški otok, kjer je voda prijetno hladna, sonce pripeka, hrana odlična in tako poceni, da mi ni treba veliko prišparati. Za študente in dijake je tu zgodba malo drugačna, saj nimajo redne službe in težko prihranijo za vsaj enotedenske počitnice, zato so počitniška študentska dela ena izmed najboljših variant, kako združiti koristno s prijetnim. Koristne bodo izkušnje, ki jih dobiš, prijetne pa počitnice, ki si jih boš lahko privoščil.

Počitniško delo

Najprej si izberi vrsto dela, ki ti dejansko ustreza. Seveda lahko poskusiš tudi kaj novega, ampak te mora to veseliti oziroma moraš imeti motivacijo za samo delo, saj boš v nasprotnem primeru delo opravljal slabše. S tem pa se po navadi delo tudi predčasno zaključi. Na spletnih straneh si lahko ogledaš tudi, kakšna je povprečna urna postavka za določeno vrsto dela in kje je kraj dela, tako da lahko približno veš, kakšno urno postavko lahko pričakuješ za to, kar bi rad delal, in si lahko že vnaprej preračunaš, koliko ur moraš oddelati, da greš na oddih.

Neplačniki

Nekatera podjetja so označena kot neplačniki. V takem primeru je treba biti pazljiv, saj je izvedba dejanskega plačila rizična. Ne moreš se popolnoma zaščititi, lahko pa z nekaj ukrepi olajšaš morebitno kasnejšo izterjavo svojega zaslužka. Priporočamo, da se že pred začetkom dela z delodajalcem natančno dogovoriš o vseh pogojih dela, o urni postavki, trajanju dela in zahtevah. Pomembno je tudi, da delodajalec pred začetkom dela podpiše in ožigosa en izvod napotnice. Ko opravljaš delo, si vodi evidenco opravljenih ur po dnevih in hrani kakršna koli dokazila o prihodih in odhodih, opravljenem delu, komunikacijo z delodajalcem … Podlaga za izplačilo je izpolnjena napotnica oziroma obračun ur. Če delodajalec napotnice ne izpolni, študentski servis nima verodostojne listine, ki jo potrebuje kot upnik v morebitnem izvršilnem postopku, zato delodajalca pozove k vračilu izpolnjene napotnice. Če s strani delodajalca ni odziva, se študentski servis obrne po pomoč na Inšpektorat RS za delo. Če ni uspešen niti s pomočjo inšpektorata, študentom preostane le še izterjava v sodnem postopku (vložitev tožbe). Seznam neplačnikov lahko sicer spremljaš na spletni strani www.neplacniki.info ali www.stop-neplacniki.si.

Obdavčitev

Dohodek študentov je pod določenimi pogoji obdavčen z dohodnino po dohodninski lestvici. Večina študentov dohodnine ne plačuje, saj se jim lahko upoštevata dve olajšavi, in sicer splošna olajšava in posebna olajšava. Splošna olajšava se upošteva, če starši študenta ne uveljavljajo kot vzdrževanega družinskega člana. Posebna olajšava pa velja za tiste študente, ki imajo status študenta in niso stari več kot 26 let. To olajšavo lahko sicer uveljavijo tudi študenti, ki so starejši od 26 let, vendar pod pogojema, da nadaljujejo izobraževanje na dodiplomskem ali podiplomskem študiju in da od prvega vpisa na študij ni minilo več kot 4 oz. 6 let.

PIZ

Veš za tistih 15,5 %, ki se ti trgajo od zaslužka? Od februarja 2015 se študentsko delo šteje v pokojninsko dobo, za kar pa je treba plačati prispevek. Prispevek za pokojninsko in invalidsko zavarovanje je 15,5 % in se odvede od bruto zaslužka. Za vsakih doseženih 60 % povprečne mesečne bruto plače v Sloveniji (za leto 2018 je to 1.008,93 € bruto) se študentu prizna en mesec pokojninske dobe. Trajanje zavarovalne dobe se ugotavlja v tekočem koledarskem letu za preteklo koledarsko leto. Podatek o številu dni svoje pokojninske dobe lahko pridobiš na območni enoti ZPIZ-a.

S. p., študentsko delo ali avtorska pogodba?

	AVTORSKA POGODBA	S. P.	ŠTUDENTSKA NAPOTNICA
Bruto znesek pogodbe	1000 €	1000 €	1000 €
Vsi prispevki	218,60 €	412,91 €	155 €
Dohodnina	170,35 €	40 €	0*
Neto dohodek	611,05 €	587,09 €	845 €

**Dohodnine ni do dohodka 4.433,16 € bruto za vzdrževane, 11.837,31 € za nevzdrževane in 8.751,43 € za nevzdrževane brez statusa.*

P. S. Mogoče še ena stvar, ki jo je dobro vedeti. Nekateri študentski servisi imamo za naše člane tudi dodatne ugodnosti, s katerimi lahko še dodatno prihraniš. Gre za različne popuste, ki jih nudimo članom, recimo popust na escape room, popust na plesni tečaj, cenejša sončna očala …

Za več informacij pa obišči
www.mservis.si
Tvoj M servis
agencija M servis

Prispevaj k spremembi, ki jo želiš videti v svetu

Avtor: Doris Rojo

Med nami je vse več mladih, ki opravljajo prostovoljno delo, kar je zelo spodbuden podatek. Nekateri se pridružijo tabornikom in v okviru tega opravijo veliko ur prostovoljnega dela, spet drugi radi pomagajo starejšim osebam, tretji pa nudijo učno pomoč mlajšim. Prostovoljno delo ne pomeni nujno trdega dela, gre lahko tudi za manjše prispevke družbi, ki pa lahko nekaterim posameznikom polepšajo dan. Pod prostovoljstvo uradno spada delo, ki ga posameznik po svoji svobodni volji in brez pričakovanja materialnih koristi opravlja v dobro drugih ali v splošno korist. Zgodovina prostovoljnega dela sega že v srednji vek, ko so posamezniki prostovoljno pomagali v samostanih, bolnišnicah, kasneje pa so se prostovoljci okrog 18. stoletja začeli tudi združevati. Danes je prisotno predvsem organizirano prostovoljno delo v okviru raznih organizacij, kot so društva, zveze in podobno.

Kaj ti lahko da prostovoljstvo?

Opravljati prostovoljno delo je lahko zelo dragocena življenjska izkušnja, ki bi jo moral vsaj enkrat izkusiti vsak, ne glede na svoj natrpan urnik.

- Pri prostovoljstvu se lahko spletejo zelo močne vezi, ki ostanejo celo življenje. Na ta način lahko spoznaš ljudi, ki jih drugače ne bi nikoli srečal.
- Pridobiš izkušnje na različnih področjih in zaznamek v svojem CV. Le kdo si v službi ne želi človeka, ki mu je mar za druge?
- Za trenutek ti omogoči, da se oddaljiš od svojih težav in se posvetiš težavam drugega. Morda se ti po tem tvoje težave ne bodo zdele več tako velike ali nerešljive.
- Občutek pripadnosti, optimizma in potrditev dobrega dela.
- Medgeneracijsko povezovanje. Mladi premoremo ogromno veščin in znanja, ki jih primanjkuje starejšim generacijam, starejši ljudje pa imajo nedvomno neprecenljive življenjske izkušnje in zgodbe. Prostovoljstvo je odličen način za njihovo izmenjevanje.

Preden se odločiš, kakšno prostovoljstvo bi opravljal, se vprašaj, na katerem področju bi rad delal in s katero ciljno skupino. Premisli, ali so ti bližje starejši ljudje ali pa imaš raje delo z otroki ali drugimi skupinami, npr. migranti, bolniki. Pomembno je tudi, da predvidiš, koliko časa boš prostovoljstvu lahko namenil.

Prostovoljstvo v Sloveniji

Slovensko mrežo prostovoljskih organizacij koordinira Slovenska filantropija, ki vsako leto organizira tudi uvodno izobraževanje za prostovoljce. Veliko možnih prostovoljnih del je objavljenih na spletni strani prostovoljstvo.si, kjer so zbrane tudi vse informacije o pravnem vidiku prostovoljnega dela pri nas. Tega od leta 2011 ureja Zakon o prostovoljstvu, poteka pa po Etičnem kodeksu organiziranega prostovoljstva. Prostovoljstvo lahko opravljaš v različnih zdravstvenih, kulturnih in drugih društvih ter javnih zavodih, osnovnih šolah, v domovih za ostarele, v dijaških domovih itd.

Če te bolj zanima prostovoljstvo v tujini, pa si več o tem preberi v lanski aprilski številki revije Študent. Ljudje smo čuteča bitja, ki premoremo veliko vedno bolj odtujena, zato je prostovoljno delo eden izmed načinov, s katerim lahko to vsaj poskušamo preprečiti. Naj nam pomanjkanje časa ne bo izgovor, da ne bi pomagali sočloveku. Mogoče bomo kdaj pomoč potrebovali tudi sami.

Začetek je najlažji del STARTUPA

Avtor: Klavdija Rupar

Zagotovo si na Instagramu že opazil znamko nahrbtnikov Boopacks. Gre za butično znamko, ki sta jo sestri Katarina in Dominika Bučar ustanovili leta 2015. Vse skupaj se je začelo z nahrbtnikom, sedaj pa sta dodali tudi druge izdelke. Boopacks je izpeljanka njunega priimka Bučar in nahrbtnika po angelško (Backpack). Kako je v Sloveniji voditi manjše podjetje, kaj vse počneta in kakšna je njuna prihodnost, sta nam zaupali v intervjuju.

Kdaj sta ustanovili podjetje in koliko časa je trajalo od same ideje do izvedbe?

Začeli sva leta 2015, torej štiri leta nazaj. skupaj se je dogajalo zelo hitro. Zamislili sva si, da bi imeli nahrbtnik, mami nama ga je sešila in potem sva kar nadaljevali od tam. Dominika je fotografirala, postavila spletno stran, jaz pa sem začela iskati materiale in se dogovarjati z dobavitelji. Vse je bilo pripravljeno v nekaj mesecih.

Kako težko je v Sloveniji ustanoviti startup podjetje?

Začetek je najlažji del, saj moraš samo odpreti podjetje, imeti idejo in ker si nov, si vsem zanimiv in hitro postaneš prepoznaven. Začetna faza je tako brez velikih naporov zelo uspešna. Zatakne pa se kasneje, ko želiš obstati na trgu in prebroditi prvih pet let. To zahteva največ dela, rasteš in po določenem času postaneš tako stabilen, da postaneš uveljavljena blagovna znamka.

Kako si razdelita delo, kakšna je vloga ene in druge?

Dominika skrbi za dizajne, izdelke, grafično podobo, fotografije, vodi družbena omrežja (Facebook in Instagram), na katerih imava tako organske objave kot sponzorirano vsebino. Jaz pa skrbim za bolj komercialne zadeve, se dogovarjam z dobavitelji, skrbim za logistiko in sem v stiku s fizičnimi ter spletnimi trgovinami.

Katere izdelke lahko najdemo v vajini ponudbi?

Prvi in tudi najbolj prodajan izdelek je bil nahrbtnik Boopflap, nahrbtnik s poklopom. Sledili so še drugi nahrbtniki, večje in manjše torbice, dodali sva še puloverje, kratke hlače, polo majice, puli majice, zvezke in bodije. V prihodnosti tudi razmišljava o širitvi ponudbe.

Kje vse lahko najdemo vajine izdelke?

V centru Ljubljane imava showroom, kjer si vsak dan lahko izdelke tudi pogledate, prodajava preko spletne strani, izdelke pa lahko najdete tudi v trgovinah Galerija Emporium, Smile Concept Store, Gud Shop in The Athlet's Foot. Prodajava pa tudi izven Slovenije, trenutno sva prisotni v Zagrebu, Splitu, Zadru, Beogradu, v Angliji tako v fizičnih trgovinah in na spletu, na Asos Marketplace in tudi drugje.

V kateri državi se vajini izdelki najbolje prodajajo?

Največ v Angliji, pa tudi v Nemčiji in na Nizozemskem. Veliko tudi v Ameriki, kar je zanimivo, ker tam nič ne oglašujeva.

Leta 2017 sta imeli pop-up shop v trgovini Topshop v Londonu. Kako je prišlo do tega sodelovanja in kaj je to pomenilo za vajino znamko?

Tako kot Asos, s katerim sva tudi sodelovali, so naju našli na družbenih omrežjih, naju kontaktirali in nama dali ponudbo za najem prostora. Prvič sva bili tam septembra, nato pa sva jih vprašali, če lahko prideva še decembra. Je bila pa res super izkušnja, saj se tam predstavljajo svetovno znane znamke, dobro je za ime in prodajo. Še bolj kot Topshop nama je super Asos, ker sva že prek njihove strani dobili veliko naročil, veliko kupcev pa je šlo še na najino spletno stran in pridobili sva precej novih kupcev.

Se vama obeta še kakšno sodelovanje v prihodnosti?

Ponovno si želiva vstopiti v kontakt z njimi oziroma ohraniti kontakt z Asosom in Topshopom, letos pa imava tudi namen najti podobne veleprodajnike, ker je to zagotovo najboljša promocija za znamko.

Sta sodelovali tudi s kakšno drugo slovensko znamko?

Precej sva sodelovali s slovenskimi znamkami. Najbolj pozitivno sodelovanje je bilo z Zulu Zion (znamka nogavic), njihov vzorec smo imeli na podlogi v nahrbtniku. Potem smo z MushuPlaners naredili zvezke, z Yummi Aparel pa bodije. Z vesljem sodelujeva z drugimi znamkami, a s takšnimi, ki imajo podobno vizijo kot midve.

Katero je vajino najljubše sodelovanje?

Zagotovo Asos in Topshop, mogoče še bolj Topshop, ker imaš dejanski stik z ljudmi, ljudje pridejo do tebe in kupijo izdelek direktno od tebe. Tudi Asos ima svoj čar, saj so tam velike znamke in je res dober občutek, ko se znajdeš med njimi.

Kakšne imata načrte za naprej?

Ker je konkurenca v tem, kar počneva, precej velika, sva se odločili, da se tudi malo bolj podava še v sam tekstil, letos se morava lotiti še kakšnih novih sodelovanj in seveda delati zanimive in unikatne izdelke.

Kako do prve ZAPOSLITVE?

Avtor: Klara Vidmar

Ko se približuje konec študija, je na vrsti iskanje zaposlitve. To poglavje tvojega življenja bo od tebe zahtevalo organiziranost, vztrajnost in določene veščine iskanja zaposlitve. V nadaljevanju predstavljamo nekaj ključnih napotkov, če se z iskanjem zaposlitve srečuješ prvič.

Kje začeti?

Če še nimaš jasnega odgovora na vprašanje, **kakšen poklic bi rad opravljal**, se najprej posveti temu vprašanju. Tvoja izobrazba ti omogoča opravljanje različnih poklicev. Pozanimaj se, katere poklice lahko s pridobljeno izobrazbo opravljaš oziroma na katerih delovnih mestih lahko delaš. Preuči, kakšna znanja in veščine si pridobil v času študija, kakšne delovne izkušnje imaš, v čem si dober, kaj si želiš. Ko boš imel seznam želenih poklicev, se vprašaj tudi, kako si predstavljaš svoje delovno mesto, kaj želiš doseči, kakšne želje imaš glede delovnega časa, lokacije dela, plače ipd. Tvoj seznam naj bo čim bolj konkreten, a hkrati dovolj realen in širok, da boš na trgu dela sploh našel kakšno primerno razpisano delovno mesto.

Kje jo iščem?

Trg dela na eni strani predstavljajo delodajalci, ki iščejo ustrezne kandidate za prosta delovna mesta, in na drugi strani iskalci zaposlitve s svojimi znanji in veščinami.

Javno objavljena prosta delovna mesta lahko najdeš na spletnih straneh Zavoda za zaposlovanje, agencij za zaposlovanje (M Servis, MojeDelo …), na zaposlitvenih portalih, socialnih omrežjih, spletnih straneh delodajalcev, v časopisih. Vedno več aktivnosti v zvezi z zapolnitvijo prostih delovnih mest se danes odvija **na skritem trgu dela.** Prisotnost na skritem trgu dela je za prve iskalce zaposlitve še kako pomembna. Če boš kandidiral le na javno objavljena prosta delovna mesta, boš težko konkuriral vsem (bolj izkušenim) kandidatom. Javno objavljeno prosto delovno mesto ne pomeni vedno, da delodajalec kandidata res išče. Tri četrtine javno objavljenih prostih delovnih mest naj bi bilo že zasedenih. Zakaj? Zaradi vsega, kar se pred objavo dogaja na skritem trgu dela.

Kako jo iščem?

Od tebe je odvisno, ali boš k iskanju zaposlitve pristopil **aktivno** ali **pasivno**. Pasivno iskanje zaposlitve pomeni, da spremljaš le javno objavljena prosta delovna mesta, pošiljaš prijave in čakaš, da te pokličejo na razgovor. Za večino iskalcev prve zaposlitve bo tak pristop obrodil bolj malo sadov, saj zaradi pomanjkanja izkušenj težko konkurirajo drugim prijavljenim kandidatom. S tem načinom izkažeš manjšo zainteresiranost, pasivnost. Nihče od delodajalcev pa si ne želi nemotiviranega, nezavzetega delavca.

Kaj ti torej preostane? Bodi aktiven in išči zaposlitev na skritem trgu dela. Kako? Z **mreženjem**, iskanjem zaposlitve s pomočjo svojih prijateljev in znancev. Mreženje ne pomeni, da boš zaposlitev dobil po vezah. Mreženje ti pomaga do informacij na skritem trgu dela – o zaposlitvenih možnostih, poklicih, dejavnostih, delodajalcih in njihovih pričakovanjih. Z mreženjem širiš seznam ljudi, ki vedo, da iščeš zaposlitev, in ki ti lahko pomagajo pri vzpostavljanju prvih kontaktov z delodajalcem.

V procesu iskanja zaposlitve se je treba mreženja lotiti sistematično. Razmisli o ljudeh, ki jih poznaš in bi ti lahko pomagali pri pridobivanju informacij v zvezi z iskanjem zaposlitve, te s kom povezali ali komu priporočili. Te ljudi seznani s tem, da iščeš zaposlitev in kaj te zanima, posreduj jim tudi svoj življenjepis. Naredi seznam ljudi, ki bi jih lahko na novo spoznal. Udeležuj se dogodkov, prireditev,

Kako kandidiram na delovno mesto?

Kadar se prijavljaš na objavljeno prosto delovno mesto, je v objavi naveden tudi način prijave. Običajno delodajalci zahtevajo, da jim kandidati posredujejo **prijavo in življenjepis**. Nekateri delodajalci želijo, da se kandidati prijavijo na njihovi spletni strani, izpolnijo zaposlitveni obrazec ali prijavo oddajo na zaposlitvenem portalu. Če se želiš delodajalcu predstaviti še pred objavo prostega delovnega mesta, pripravi **ponudbo za zaposlitev.**

Ključni dokument pri iskanju zaposlitve je tvoj **življenjepis** ali CV (curriculum vitae). Življenjepis je kratka in jedrnata osebna predstavitev, ki se nanaša na točno določeno delovno mesto in je namenjena specifičnemu delodajalcu.

konferenc, srečanj in pristopi do ljudi, ki jih še ne poznaš. Pred tem si pripravi kratko predstavitev o sebi, svoji izobrazbi, izkušnjah, interesih in prednostih.

Neposredni stiki z delodajalci te prav tako lahko pripeljejo do informacij o prostem delovnem mestu, še preden je to javno objavljeno. Če se odločiš za ta način, bo to od tebe zahtevalo veliko vztrajnosti in poguma ter načrten pristop. Pripravi seznam petih delodajalcev, pri katerih bi se želel zaposliti, in pridobi o njih čim več informacij (spletna stran delodajalca, članki o delodajalcu, morebitni zaposleni, ki jih poznaš). Razmisli, s kom v podjetju bi bilo smiselno navezati stik, in poskušaj pridobiti neposreden kontakt te osebe (vodja oddelka, kadrovska služba ali celo direktor). Pred vzpostavitvijo kontakta pripravi dobro osebno predstavitev in okviren scenarij pogovora. Tvoj namen vzpostavitve kontakta naj bo, da pri delodajalcu vzbudiš zanimanje in da ti odpre možnosti osebnega srečanja.

Vzpostavljanje neposrednih stikov z delodajalci ti omogočajo **zaposlitveni sejmi in drugi zaposlitveni dogodki**. Čeprav po obisku zaposlitvenega sejma v rokah še ne boš držal podpisane pogodbe o zaposlitvi, je to odlična priložnost za zbiranje informacij o zaposlitvenih možnostih, mreženje, spoznavanje delodajalcev, pridobivanje veščin komunikacije z delodajalci in izkušenj z zaposlitvenimi razgovori.

KATERE ELEMENTE NAJ VSEBUJE ŽIVLJENJEPIS?

Osebni podatki – ime in priimek, letnica rojstva, naslov, telefon, elektronska pošta, po želji tudi fotografija.

Formalna izobrazba – naštej vse pridobljene izobrazbe z letnico začetka in zaključka, s podatkom o izobraževalni ustanovi in pridobljenim nazivom. Osnovno šolo lahko izpustiš. Če študija še nisi zaključil, vključi le letnico začetka.

Neformalna izobrazba – navedi izobraževanja, ki si se jih udeležil in so relevantna za delovno mesto, na katerega kandidiraš.

Znanja in veščine – naštej opravljene tečaje in seminarje z datumom udeležbe, nazivom izvajalca in ključnimi znanji, ki si jih pridobil. Navedi znanje tujih jezikov s stopnjo razumevanja, računalniška znanja s stopnjo znanja in uporabe ter pridobljena vozniška dovoljenja. Dodaj še veščine, ki si jih pridobil kot prostovoljec v nevladnih organizacijah.

Delovne izkušnje – ker kot iskalec prve zaposlitve še nimaš pravih delovnih izkušenj, v tej rubriki naštej študentske delovne izkušnje. Dodaš lahko še izkušnje prostovoljnega dela ali dela v akademski sferi. Navedi začetek in konec obdobja dela, naziv dela oz. svojo vlogo, podjetje oz. organizacijo, svoje odgovornosti in naloge ter dosežke. Vključi le tiste izkušnje, ki so relevantne za delovno mesto, ki si ga želiš.

Obstajajo različne oblike življenjepisov. Pri objavah prostih delovnih mest boš večkrat zasledil, da naj kandidati pošljejo Europass življenjepis. V večini primerov se želi delodajalec s tem izogniti nepreglednim življenjepisom v obliki spisov. Europass je standardizirana oblika kronološkega zapisa podatkov in se ga uporablja za kandidiranje na delovna mesta znotraj EU (v angleškem jeziku). Če boš v svoj običajen življenjepis vključil zgoraj naštete elemente, boš oblikoval za delodajalca dovolj pregledno besedilo. Hkrati imaš odprte roke, da oblikuješ življenjepis, ki bo izstopal iz množice drugih. To pa pri uporabi standardne oblike Europass življenjepisa težko dosežeš.

Pozabljen velikonočni običaj – streljanje z možnarji

Avtor: Tjaša Šoštarič

»Streljavci« z možnarji v stari domači noši, pred 2. svetovno vojno, Planina pod Golico, last Klinar Marko, hrani Gorenjski muzej

Lep velikonočni čas. Trgovci zopet manejo roke, iz kuhinj diši, grozovito poskoči prodaja jajc, na vasi se opravlja velikonočno čiščenje hiš, otroci in mladina se veselijo prostega ponedeljka in le še ponekod je tisti čas tudi slišati streljanje. Ja, prav si prebral, streljanje z možnarji. Od 22. februarja letos je ta običaj vpisan v register nesnovne kulturne dediščine. Poznaš običaj?

Blejska Dobrava, okoli leta 1920, fantje streljajo k procesiji na velikonočno jutro, oblečeni so praznično – za to priložnost so se oblačili v staro domačo nošo

»Zdi se, da **brez streljanja na Slovenskem ni velike noči**,« je zapisal Metod Turnšek ob opisu velikonočnih šeg na Slovenskem. Najstarejša doslej znana omemba prazničnega streljanja z možnarji na slovenskem podeželju je iz let 1772 in 1773. Bolj množično se je streljanje uveljavilo v prvi polovici 19. stoletja z razvojem železolivarstva. Iz istega obdobja so tudi prva poročila o nesrečah pri streljanju.

Na vprašanje, kaj je **možnar**, je nekdo odgovoril, da bi ga najlažje opisali kot kovinski valj, ki je na eni strani zaprt, na drugi pa ima luknjo. Je železen cevast pripomoček v obliki od šest- do osemstrane prizme. Zgoraj je odprt, na spodnjem delu možnarja pa je odprtina za prižiganje smodnika. Največkrat je visok od 10 do 100 cm in tehta od dveh do več kot sto kilogramov. Možnar je torej artilerijsko orožje na polnjenje od spredaj in predhodnik sodobnega minometa. Gre za krajšo in širšo različico havbice, tečaje ima na podnožju, medtem ko jih ima havbica v ravnovesni točki.

Z možnarji so smeli v preteklosti praviloma streljati samo polnoletni moški, od 20. stoletja pa tudi ženske. Streljanje ali pokanje z njimi izvira iz ljudskega prepričanja, da je ta oblika hrupa sredstvo za **odganjanje zlih sil.** Te zle sile naj bi bile še posebej močne v prelomnih časih, kot je prehod zime v pomlad.

Druga razlaga govori o tem, da naj bi s pokanjem obudili Boga. Ko je Kristus vstal, je ljudstvo od veselja začelo pokati z možnarji, ko so Jezusa dali v grob, je nastala strašna nevihta. Streljanje je torej naznanjalo bližajočo se veliko noč, vernike je opozarjalo, da je v bližini blagoslov velikonočnih jedi ali da naj se udeležijo blagoslova vstajenjske procesije. Na dan same velike noči pa je predstavljalo preprosto veselje nad sporočilom tega dne. Streli iz možnarjev so spremljali tudi vaška žegnanja, prihod imenitnih gostov, npr. škofa za birmo, in različna druga praznovanja, npr. namestitev novih cerkvenih zvonov. Strelci so si marsikje nadeli bele ženske predpasnike.

»Streljavci z možnarji«, pred 2. svetovno vojno, Planina pod Golico; last Marka Klinarja, hrani Gorenjski muzej

Možnarje so hranili v cerkvah ali pri lastnikih posameznih kmetij. Smodnik je bil dostopen v rudarskih krajih, blizu kamnolomov, ob železnici, imeli so ga tudi lovci. Običaj je začel po 2. svetovni vojni zamirati. Razlog je bil v **pomanjkanju smodnika** (začeli so streljati s karbidom), prav tako pa je začela oblast običaj preganjati in **prepovedovati**. Neka zgodba govori tudi o tem, da se je streljanje z možnarji pri marsikomu razvilo v **pravo strast**. Zgodilo se je v Lipniški dolini, starejšemu strelcu. Na velikonočno jutro mu je umrla žena. Umrlo je lepo položil v posteljo in ji rekel, naj mu ne zameri, ampak da mora on iti. Šele ko so s streljanjem zaključili, je tovarišem povedal, kaj se je zgodilo, in nato odšel urejat vse potrebno. Danes je nosilec izročila streljanja z možnarji Kulturno Društvo Možnar s Koroške Bele. Od leta 2002 člani društva z možnarji streljajo na velikonočno nedeljo v jutranjih urah, ko po kraju poteka vstajenjska procesija. Prav tako z možnarji streljajo na praznik prvega maja. Če te torej v velikonočnem času prebudijo streli, ne skrbi, vabijo te k bogoslužnim dejavnostim.

Kolesarjenje je zdravo in okolju prijazno – a naj bo tudi varno!

Kolesarji spadajo med ranljivejše udeležence v prometu, narašča pa tudi njihova ogroženost. Vozniki motornih vozil jih namreč velikokrat spregledajo. Najpogostejši vzrok prometnih nesreč z udeležbo kolesarjev je neupoštevanje pravil o prednosti. Tu gre predvsem za druge udeležence v cestnem prometu, ki kolesarju odvzamejo prednost. Sledita neprilagojena hitrost in nepravilna smer vožnje kolesarjev. Zaradi neupoštevanja pravil o prednosti je lani umrlo 17 kolesarjev, zaradi neprilagojene hitrosti 15 in zaradi neupoštevanja pravil o prednosti 14 kolesarjev.

Agencija posebej opozarja na nevarnosti uporabe mobilnega telefona med vožnjo kolesa. Mobilni telefon preobremeni naše možgane, zato kolesar ni sposoben ustrezno spremljati dogajanja v prometu, zato so njegove reakcije neustrezne in prepozne.

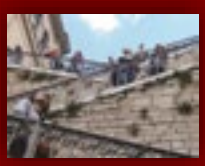
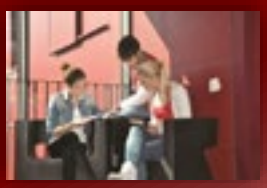
Kolesarji za lastno varnost lahko največ naredijo sami in sicer z upoštevanjem cestno-prometnih predpisov. Kolo vozimo po kolesarski stezi ali poti, če kolesarske steze ni, vozimo po desnem robu cestišča v smeri vožnje. Pri kolesarjenju moramo upoštevati vsa prometna pravila in predpise, ki veljajo za voznike. Pri zavijanju v križiščih jasno nakažimo smer z roko, se pravilno razvrstimo in upoštevamo pravila prednosti.

Vsak kolesar mora poskrbeti za tehnično ustreznost svojega kolesa in uporabo zaščitne opreme. Kolo mora imeti brezhibno sprednjo in zadnjo zavoro, belo luč spredaj ter rdečo luč zadaj, odsevnike na pedalih ali na boku, zvonec, ustrezno napolnjene pnevmatike, primerno nastavljeno višino krmila in sedeža. Za kolesarja je nujna uporaba kolesarske čelade, ki ščiti glavo pri morebitnem padcu, priporočljivo pa je nositi oblačila svetle barve, ali odsevni brezrokavnik, da nas bodo vozniki prej opazili. Varno vožnjo vam želimo!

FAKULTETA ZA HUMANISTIČNE ŠTUDIJE
Univerze na Primorskem
vabi k vpisu
v magistrske in doktorske programe

Magistrski študijski programi 2. stopnje
Zgodovina
Geografija
Slovenistika (pedagoški)
Komuniciranje in mediji
Kulturni študiji in antropologija
Arheološka dediščina Sredozemlja
Jezikovno posredovanje in prevajanje
Italijanistika (pedagoški in nepedagoški)
Geografija-Zgodovina (dvopredmetni pedagoški)

Doktorski študijski programi 3. stopnje
Geografija
Arheologija
Slovenistika
Antropologija
Jezik in medkulturnost
Zgodovina Evrope in Sredozemlja
Upravljanje kulturnih virov in arhivov

INFORMATIVNI DAN: 20. JUNIJ IN 26. AVGUST V KOPRU

FHŠ - sodobna in v študenta usmerjena fakulteta! ***Več na www.fhs.upr.si***

POMLAD V ZNAMENJU zelenih, zdravih in športno obarvanih dni

Avtor: Pia Poljanšek

SVETOVNI DAN ZDRAVJA – 7. april

Svetovna zdravstvena organizacija, ki je bila ustanovljena leta 1948, je 7. april določila za svetovni dan zdravja. Vsako leto v želji po večjem ozaveščanju javnosti na ta dan izpostavijo določeno temo s področja zdravja. Letošnja tema je univerzalna zdravstvena oskrba za cel svet.

SVETOVNI DAN ZEMLJE – 22. april

Obeležujemo ga od leta 1970, namenjen pa je predvsem ozaveščanju. Vsako leto poteka pod drugo tematiko, letošnja se glasi »Zaščitimo ogrožene vrste«.

DAN EVROPE – 9. maj

Praznujemo mir in enotnost v Evropi. Ta dan obeležujemo v spomin na začetek nastajanja današnje Evropske unije. Leta 1950 je takratni francoski zunanji minister Robert Schuman pozval evropske države, naj združijo svojo proizvodnjo premoga in jekla. Ta povezava je pozneje prerasla v današnjo EU.

MENDARODNI DAN BIOTSKE RAZNOVRSTNOSTI – 22. maj

V Sloveniji ta dan obeležujemo od leta 1996, ko je Slovenija postala pogodbenica konvencije o biološki raznovrstnosti. Letošnja tema se glasi »Naša biotska raznovrstnost, naša hrana, naše zdravje«. Cilj je predvsem spodbuditi zavedanje o soodvisnosti teh področij.

SVETOVNI DAN DELFINOV – 14. april

Ta dan obeležujemo od leta 1990 dalje, namenjen pa je predvsem ozaveščanju o trpljenju delfinov.

SVETOVNI DAN PINGVINOV – 25. april

Sicer neuraden svetovni dan je namenjen izobraževanju o pingivnih in ohranjanju številčnosti njihovih vrst. Obeležujemo ga v času vsakoletne migracije pingvinov na Antarktiki.

SVETOVNI DAN PRAVIČNE TRGOVINE – 11. maj

Obeležujemo ga vsako drugo soboto v maju. Pravična trgovina je eden izmed sistemov, ki nam omogoča, da prispevamo k pravičnejšemu svetu. Praznovanje tega dne je leta 2004 uvedla Svetovna organizacija za pravično trgovino (WFTO).

EVROPSKI DAN PARKOV – 24. maj

Namen dneva je poudariti pomen naravnih lepot, ohranjenih v naravnih parkih, in ohranjanja in trajnostnega upravljanja teh območij. Leta 1999 ga je uvedla federacija EUROPARC, letošnji pa poteka pod geslom »Naši naravni zakladi«.trgovino (WFTO).

DAN KOLESARJENJA – 19. april

Pravzaprav ga ne praznujemo zaradi koles samih, temveč zaradi tripa, ki ga je Albret Hoffman (odkritelj droge LSD) doživel med kolesarjenjem. To pa vsekakor ni navodilo za to, kako naj ti preživiš to obeležitev.

SVETOVNI DAN PLESA – 29. april

Praznujemo ga od leta 1982 in poudarjamo pomembnost umetnosti v plesu.

DAN ČEBEL – 20. maj

Na ta dan se je leta 1734 rodil pionir sodobnega čebelarstva Anton Janša. Svetovni dan je posvečen čebelam in drugim opraševalcem, ki igrajo pomembno vlogo pri oskrbi s hrano, njihova prisotnost pa je tudi pokazatelj stanja v okolju.

DAN MLADOSTI – 25. maj

Na ta dan smo v času Jugoslavije obeleževali dan mladosti, ko je Tito praznoval simbolični rojstni dan. Zaznamovale so ga številne športne aktivnosti, šolske proslave in Titova štafeta. Ta je bila zadnjič organizirana leta 1987.

DAN BREZ TOBAKA – 31. maj

Svetovna zdravstvena organizacija od leta 1987 dalje ta dan posveča ozaveščanju o negativnih posledicah kajenja na zdravje ljudi. Poleg poziva k 24-urni tobačni abstinenci ozaveščanje vsako leto poteka pod drugačnim geslom. Letošnje se glasi »Tobak in zdravje pljuč«.

FAKULTETA ZA ELEKTROTEHNIKO, RAČUNALNIŠTVO IN INFORMATIKO UNIVERZE V MARIBORU,
Koroška cesta 46, 2000 Maribor

Podiplomski študij na UM FERI je naslednji korak na vaši poti do uspešne kariere!

MAGISTRSKI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

Elektrotehnika
Računalništvo in informacijske tehnologije
Informatika in tehnologije komuniciranja
Telekomunikacije
Medijske komunikacije
Mehatronika

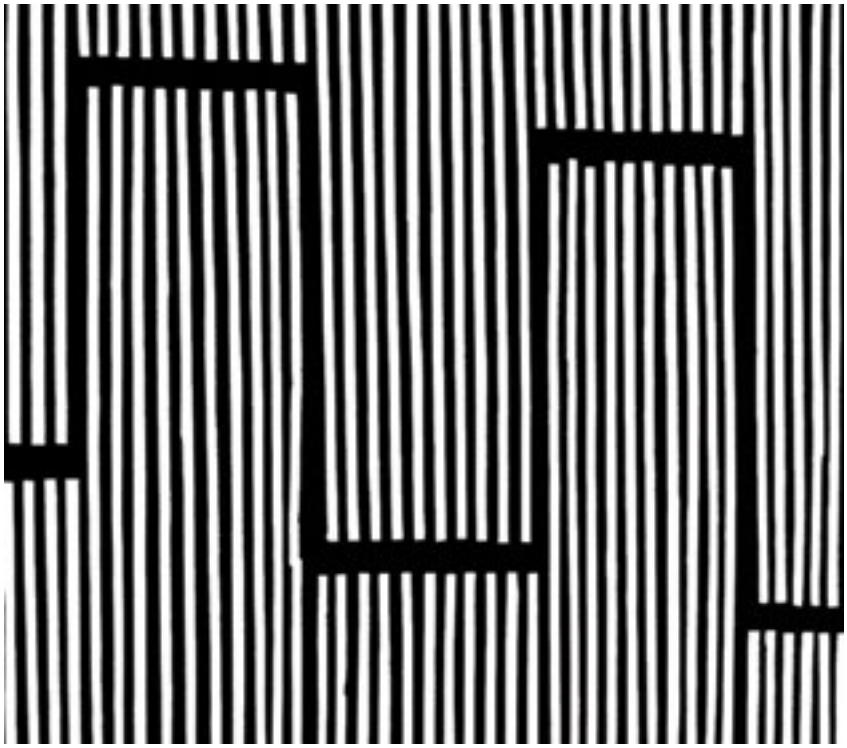
DOKTORSKI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

Elektrotehnika
Računalništvo in informatika
Medijske komunikacije

VEČ INFORMACIJ NA SPLETNI STRANI FERI.UM.SI

DOKTORSKI ŠTUDIJSKI PROGRAM

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za arhitekturo



UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ARHITEKTURO

Novi doktorski program izobražuje samostojnega znanstvenga raziskovalca za najširše problemsko področje arhitekture, ki izkazuje tako odgovornost do kulturnega prostora kot tudi mednarodno primerljivo odličnost.
Razvija odgovornost za arhitekturo kot znanstvenoraziskovalno področje in za arhitekturo kot kulturni prostor oz. javno dobrino.

www.fa.uni-lj.si

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo
Zoisova 12, Ljubljana
Tel.: 01/200-07-82, 01/200-07-10
Splošne informacije:
mojca.rozman@fa.uni-lj.si
Informacije o oblikovanju teme in predmetnika:
tadeja.zupancic@fa.uni-lj.si

VABLJENI NA INFORMATIVNI DAN
v sredo, 22. maja 2019 ob 18.00 uri
v Fabianijevi predavalnici.

Spoznali smo sedemindvajsetletnega Tilena, ki je zaradi nesreče priklenjen na invalidski voziček. Kljub temu pa zanj življenje še ni končano. Veselje je našel v poeziji, zato smo se v uredništvu revije odločili, da objavimo njegovo pesem.

Bratu

Rojen v znamenju leva
si vedno bil krvoločen.
Spomnim se dneva,
ko sva se spopadla 1 na 1 na šolskem igrišču,
tako rekoč na najinem dvorišču;
prišel si v barvah Madridčanov,
Michael Owen je bil tvoj vzornik, v teku na 60 metrov ti je sledil le vzgornik.
Vlogo favorita sem kot vedno prepustil tebi,
v prid ti je šlo vse, kar sem pogrešal pri sebi.
Pospešek, sila, moč v duelu – tukaj si bil nenadkriljiv, le tehnika in igra z žogo – tukaj nisi bil preveč prepričljiv.
Naj te zdaj ati še ne vem kako brani,
tehnika je bila takrat na moji strani.
To je bil čas, ko je še sam priznal, da mi je žogo težko odvzeti. Takrat je celo dejal, da ne more verjeti, kako hitro sem napredoval –
v nameri, da bi te poskušal ujeti, sem ure in ure igral najpomembnejšo postransko stvar na svetu.

In to v letu, ko je Madridski Real zmagal na planetu.
Takrat si vzljubil beli balet.
Vsak vikend si čakal na ugoden razplet;
V LaLigi jim ni šlo najbolj po maslu,
kot vedno napad je močno zatajil,
Cassillas je naredil napako,
postajal je vedno manj zanesljiv.
Položil si upe v menjavo trenerja,
naj Perez zamenja ga, on da je kriv;
letele so glave, frčala so perja,
tvoj klub pa še vedno isti je bil.
Predati so morali krono v Evropi, sedela na kavču sva skupaj takrat,
kot tekmeca zrla sva si nasproti;
spomniš se tega še,
moj dragi brat?
V kozarec natočil si si cedevito, proslavljal na zmago si že vnaprej …

Avtor: Tilen Janez Kosovinc

VŠR
Visoka šola za računovodstvo in finance

ODSLEJ TUDI V MARIBORU

Tel.: 059 090 960 | e-naslov:info@ipr.vsr.si | www.vsr.si

kjer cenimo vaše znanje in s pomočjo strokovnih predavateljev, študijskega gradiva ter izvedbi dveh programov pridobite:

Dodiplomski program računovstvo in finance
Naziv: Diplomirani ekonomist/diplomirana ekonomistka

Podiplomski program
Forenzične preiskave v financah in računovodstvu
Naziv: Magister/ica financ in računovodstva

Pridobljeno imamo akreditacijo za izpopolnjevalni enoletni študijski program:

CERTIFICIRANI PREISKOVALEC PREVAR – CPP
(omogoča pridobitev praktičnih znanj s področja preiskovanja, preprečevanja in odkrivanja prevar na področju financ in računovodstva)

CERTIFICIRANI POSLOVODNI RAČUNOVODJA – CPR
(omogoča pridobitev praktičnih znanj s področja oblikovanja predlogov poslovnih odločitev)

Programi se izvajajo v prostorih VŠR - VISOKE ŠOLE ZA RAČUNOVODSTVO IN FINANCE, Maribor, Ljubljana

9. maj

ŠKISOVA TRŽNICA

Edinstvena. Škisova. Devetega maja!

Tržnica, kjer vas namesto branjevk s solato za stojnicami pričakajo nasmejani študentje, ki z navdušenjem predstavljajo lokalne specialitete vseh koncev Slovenije, v večernih urah pa se pred prihajajočimi izpitnimi obveznostmi s prijatelji še zadnjič sprostijo ob zvokih največjih imen slovenske in tuje glasbene scene. Govorimo seveda o Škisovi tržnici!

Zato rezervirajte 9. maj, dan, ki bo ponovno edinstven in nepozaben. Saj kot pravi "stari rek", "če nisi bil na Škisovi tržnici, nisi pravi študent!"

2019 MAJSKE IGRE

varno je zmagati, ne sodelovati!

6. maj

OTVORITEV Majskih iger

Rožna dolina

Dan MESTNEGA LOGA

16. maj

14. maj

Pohod na ROŽNIK

ZAKLJUČEK Majskih iger

Kardeljeva ploščad

22. maj

@majskeigre | Majske igre | www.majskeigre.si

ŠPORT

KULTURA

6. maj PONEDELJEK

12:00	**Med dvema ognjema** I Rožna dolina, odbojkarsko igrišče	6€
14:00	**Kronometer** I Rožna dolina, dom X	6 €
17:00	**Majski ogenj** I Rožna dolina, igrišče	/

7. maj TOREK

11:00	**Namizni tenis** I Rožna dolina, telovadnica	6€
12:00	**Šah** I Rožna dolina, Rožna kuh'na	6 €
13:00	**Tenis** I Rožna dolina, teniško igrišče	6 €
14:00	**Kmečke igre** I Rožna dolina, travnik pred domom IV	/
17:30	**Strelastika** I Rožna dolina, pri domu III	6 €

8. maj SREDA

11:00	**Naseljenci otoka Catan** I Rožna dolina, Rožna kuh'na Novo	6€
12:00	**Nogomet ženske** I Rožna dolina, nogometno igrišče	7 €
14:00	**Beerpong** I Rožna dolina, za domom III	10 €
18:00	**Nogomet na mivki** I Rožna dolina, odbojkarsko igrišče	6 €

13. maj PONEDELJEK

10:00	**Nogomet moški - 1. del** I Rožna dolina, nogometno igrišče	7€
14:00	**Briškula** I Rožna dolina, pred Rožna kuh'na	6 €
16:00	**Ročni nogomet** I Rožna dolina, za domom III	6 €
17:00	**Človek ne jezi se** I Rožna dolina, travnik med domom I & domom XIV	/
18:00	**Biljard** I Biljardnica direkt, Tbilisijska ulica 83 Novo	8 €

14. maj TOREK

10:00	**Nogomet moški - 2. del** I Rožna dolina, nogometno igrišče	7€
10:00	**Košarka moški & ženske** I Rožna dolina, telovadnica	6 €
12:00	**Tek trojk & študentski tek** I Rožnik	6 €
13:00	**Igre brez meja** I Rožnik, jasa	/

15. maj SREDA

13:00	**Nogomet na odboj** I Rožna dolina, teniško igrišče	6€
14:00	**Enka** I Rožna dolina, za domom III	6 €
16:00	**Poker** I Rožna dolina, Rožna kuh'na	/
17:00	**Odbojka - pari** I Rožna dolina, odbojkarsko igrišče	6 €
19:00	**Bowling** I Arena Play & Party BTC	8 €

16. maj ČETRTEK

10:00	**Streetball** I Študentski kampus	6€
12:00	**Old bike race** I Rožna dolina, med domom I & domom XIV	6 €
13:00	**Floorball** I Rožna dolina, teniško igrišče	6 €
14:00	**Pikado** I Gerbičeva 59	7 €

20. maj PONEDELJEK

11:00	**Badminton** I Rožna dolina, telovadnica	6€
15:00	**WOOP!atlon** I Trampolin park WOOP!, BTC Novo	7 €
17:00	**FIFA** I Rožna dolina, Rožna kuh'na Novo	8 €
17:30	**Odbojka 4+2** I Rožna dolina, odbojkarsko igrišče	6 €

21. maj TOREK

11:00	**Odbojka - trojke** I Mestni log, odbojkarsko igrišče	6€
12:00	**Paintball - 1. del** I Indoor Paintball Ljubljana, Dunajska cesta 123	10 €
15:00	**Odbojka sede** I Rožna dolina, odbojkarsko igrišče	/
17:00	**Balinčkanje** I Rožna dolina, za domom III	7 €
18:00	**Mini golf** I Mini Cafe Golf, Celovška cesta 25 Novo	8 €

22. maj SREDA

11:00	**Tarok** I Rožna dolina, pred Rožna kuh'na	6€
12:00	**Paintball - 2. del** I Indoor Paintball Ljubljana, Dunajska cesta 123	

6. maj KO ZADIŠI MAJ

09:00	**Majski bograč** I Rožna dolina, teniško igrišče
14:00	**Spoznaj Majske igre** I Brucovanje

7. maj MAJ JE RAJ

17:00	**OTVORITEV** I Barvanje maja
17:00	**Cirkuške delavnice & chill kotiček** I Slack - line
19:30	**Woody** I Kantavtor
20:15	**Podelitev medalj**
20:30	**NMN** I Alternativni rock
21:20	**STAND UP - Mlade nade** I Nastop novincev

8. maj STRAIGHT OUTTA ROŽNA

17:00	**Izmenjevalnica oblačil** I Delavnice
17:00	**DJ Mrfy**
19:00	**IVČ** I Rap
20:00	**Podelitev medalj**
20:15	**Poetry slam** I Repanje poezije
21:30	**IVČ** I Rap
22:20	**DJ Tropikalija** I House/techno

13. maj MAJSKI "PIR"

do 15.00	**MAJSKO PIVO** I Zbiranje vzorcev piva (več info. na www.majskeigre.si/kultura/)
17:00	**MAJSKO PIVO** I Ocenjevanje piv (več info. na www.majskeigre.si/kultura/)
19:00	**iVAR** I Slavic metal
19:50	**Podelitev medalj**
20:10	**Šmucig Švanc** I Cock rock
21:10	**LIKE THE ROLLING STONES** I Rolling Stones tribute band

15. maj SMO TAKŠNI, KER SMO ŽIVI

17:30	**Akrojoga** I Delavnica
19:30	**Folklorna skupina**
20:15	**Podelitev medalj**
20:30	**PAZ Vinko Vodopivec** I Akademski pevski zbor
21:20	**SLAVKO IVANČIČ** I Legenda slovenske glasbe

20. maj TO JE VSE NARAVNO

17:30	**Družabne igre na prostem** I ??
18:30	**Lahkih nog naokrog** I Potopisno predavanje
19:30	**Podelitev medalj**
19:45	**Kavasutra** I Instrumentalni rock
20:30	**Zdravica** I Predstavitev filma
21:40	**KINO POD ZVEZDAMI** I Film

21. maj KULTURA RAZTURA

17:00	**Delavnica grafičnih odtisov** I Anja Alić
18:15	**Cloudy zU** I Kantavtorka
19:00	**Nero burns** I Garage punkabilly
20:00	**Podelitev medalj**
20:20	**Underpodengraben** I Punk
21:30	**STAND UP** I Veterani (Sašo Stare, Eva Virc, Rok Škrlep)

@majskeigre | Majske igre | www.majskeigre.si

Uradna otvoritev športnega dogajanja bo v ponedeljek, 06. 05. 2019 ob 17. 00, na nogometnem igrišču v Rožni dolini.

Prijave so mogoče preko spletnega obrazca ali na info točki. Več informacij o samem urniku Info točke na spletni strani.

www.majskeigre.si/sport

Prijaviti se je potrebno vsaj **EN DAN** pred športnim dogodkom! Prijavnine za šport se na dan dogodka zvišajo za 2€ in so možne do zapolnitve prostih mest!
Prijava je potrjena s plačilom na **INFO TOČKI** (dom III, 1. nastropje).
Športni dogodki so namenjeni samo študentom.

Organizator si pridružuje pravice do spremembe programa!
Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na: **sport@ssvets.si**

Letos vas že štirinajsto leto zapored vabimo na raznolika doživetja Kulturnega otočka na zelenici za domom III v študentskem naselju v Rožni dolini.

www.majskeigre.si/kultura

Otvoritev kulturnega dogajanja bo **06. 05. 2019** ob **9.30** na teniškem igrišču, Kulturnega otočka pa **07. 05. 2019** ob **17.00**. V primeru dežja je dogajanje prestavljeno v prostore restavracije Rožna Kuh'na.

Organizator si pridružuje pravice do spremembe programa!

Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na:

Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na: **kultura@ssvets.si**

Spored filmov in serij (april, maj)

Avtor: Urban Husu

Priznajmo si, da dandanes serije »bingewatchamo« in da filme gledamo enega za drugim. Tako je včasih težko zaslediti, kdaj si lahko že ogledamo najnovejše filme in kdaj pridejo nove sezone naše najljubše serije (priznajmo si, da jih je veliko več kot samo ena). Zato smo za vas pregledno zbrali najbolj pričakovane filme in serije, ki bodo na ogled v aprilu in maju.

APRIL

Naslov	Datum	Opis
Šazam *(Shazam)*	4. 4. 2019	Vsak štirinajstletnik si želi biti superheroj. Billy Batson pa dejansko lahko to postane. Izgovoriti mora samo eno čarobno besedo …
Mačje pokopališče *(Pet sematary)*	4. 4. 2019	Film, posnet po uspešnici, ki jo je napisal Stephen King. Zdravnik se s svojo družino preseli v nov kraj. Blizu njihove nove hiše pa tiči kraj, ki skriva mnogo več, kakor se zdi na prvi pogled.
Hellboy *(Hellboy)*	11. 4. 2019	Film, ki temelji na stripih Mikea Mignole. Hellboy, ujetnik nadnaravnega in smrtnega sveta, poskuša ubežati maščevanju.
Gospodar Link: V iskanju izgubljenega doma *(Missing Link)*	11. 4. 2019	Ogromen, a prijazen Jeti s pomočjo prijateljev išče svoje sorodnike.
Prvič *(After)*	18. 4. 2019	Romantični film, posnet po globalni uspešnici, ki je obnorela tudi slovenske mlade bralce.
Prekletstvo žalujoče ženske *(The Curse of La Llorona)*	18. 4. 2019	Socialna delavka in njeni otroci so v nadnaravni nevarnosti, pred katero jih lahko reši le razočarani duhovnik.
Čudežni park *(Wonder park)*	18. 4. 2019	Deklica sredi gozda odkrije pravi zabaviščni park, katerega obiskovalci so govoreče živali.
Maščevalci: Zaključek *(Avengers: Endgame)*	25. 4. 2019	Priljubljeni Maščevalci se vračajo v kinodvorane, a morda zadnjič?

FILMI

VISOKA ŠOLA za varstvo okolja

Trg mladosti 7 | Velenje
T: 03 898 64 10 | www.vsvo.si
E: info@vsvo.si

Malo stvari je pomembnejših od skrbi za okolje.

Informativni dan:
30. maj 2019

študijski program:
Varstvo okolja in ekotehnologije

vrsta študija:
visokošolski strokovni študijski program 2. stopnje

naziv:
magister ekotehnolog

kraj izvajanja študija:
Velenje

SERIJE

Naslov	Datum	Opis
The Twilight show	1. 4. 2019	Mlajšim gledalcem nepoznana serija, ki pa ima ogromno tradicijo razkrivanja čudnih zgodb, se vrača.
Our Planet	5. 4. 2019	Netflixova dokumentarna serija o našem planetu.
Igra prestolov (8. sezona)	14. 4. 2019	Televizijski gigant se zadnjič vrača na naše ekrane. Kdo bo sedel na »železnem prestolu«?
Les Misérables	14. 4. 2019	Pred leti smo dobili glasbeno priredbo Hugojeve knjige. Sedaj na male ekrane prihaja igrana serija.
Westworld (2. sezona)	23. 4. 2019	Vrača se serija divjih preobratov in mešanice vesterna in znanstvene fantastike.

MAJ

FILMI

Naslov	Datum	Opis
Grde lutke: Popolno nepopolne *(UglyDolls)*	9. 5. 2019	Animirana pustolovščina, ki nas popelje v tematiko iskanja identitete.
Prevarantki *(The Hustle)*	16. 5. 2019	Kaj se zgodi, ko se dve prevarantki, ki manipulirata z moškimi za denar, srečata in zbližata?
Pokemon detektiv Pikachu *(Pokemon Detective Pikachu)*	16. 5. 2019	Ali moramo poleg naslova povedati še kaj? Genialna ideja, ki bo združila oboževalce Pokemona in Ryana Reynoldsa.
John Wick: Parabellum *(John Wick: Chapter 3 - Parabellum)*	16. 5. 2019	Za Johna Wicka, sedaj slavnega poklicnega morilca, je razpisana nagrada - 14 milijonov.
Brightburn *(Brightburn)*	23. 5. 2019	Kaj bi storili, če bi v svojem otroku zasledili nekaj temačnega?
Aladin *(Aladdin)*	23. 5. 2019	Prihaja nova igrana Disneyeva pustolovščina!
Pasji smisel življena 2 *(A dog's journey)*	23. 5. 2019	Človek res nima boljšega prijatelja kakor psa. Nadaljujejo se pustolovščine psa Baileya.
Rocketman *(Rocketman)*	30. 5. 2019	Biografska zgodba enega najbolj znanih modernih glasbenikov: Eltona Johna.
Godzila II: Kralj pošasti *(Godzilla: King of the monsters)*	30. 5. 2019	Mogočne, dolgo pozabljene pošasti vstajajo … in spravljajo človeštvo v nevarnost izumrtja.

SERIJE

Naslov	Datum	Opis
Ime rože	1. 5. 2019	Serija, posneta po romanu Umberta Eca, pripoveduje zgodbo o menihu, ki se poda razkriti skrivnosti oddaljenega samostana.
Wu–Tang: Of mice and men	10. 5. 2019	Dokumentarna serija bo pripovedovala zgodbo najbolj znane hip–hop skupine: Wu–Tang.

FAKULTETA ZA DIZAJN
Pridružena članica Univerze na Primorskem

Notranja oprema | Vizualne komunikacije | Tekstilije in oblačila | Dizajn management

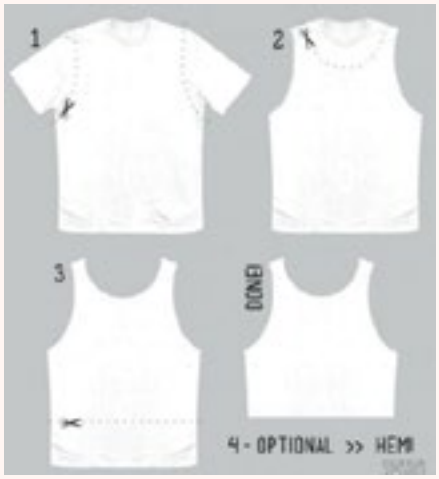
www.fd.si

Naredi sam – pomladna kolekcija

Avtor: Maja Markovič

Čas je za spomladanske osvežitve in čistilne akcije. Čas, ko iz omar zopet potegnemo bolj lahkotna oblačila, in vsako leto ista pesem: nekaj kosov, za katere komaj čakaš, da jih oblečeš, nekaj tistih, ki jih boš »letos zagotovo nosil«, pa jih nikoli zares ne, ter tisti kosi, ki že nekaj let ležijo v omari in za katere veš, da ne bodo nikoli ugledali sončne svetlobe.
No, ni treba, da je usoda vseh tistih oblačil, ki so se znašla v drugi in tretji kategoriji nujno temačna, saj smo za vas pripravili nekaj nasvetov za pomladno prevetritev nezaželene garderobe.

Nasvet številka 1: Vsa tista oblačila, ki jih nikoli zares ne oblečeš, imajo verjetno estetsko privlačen vzorec, sicer jih že v prvem planu ne bi kupil, le kroj ti ne pristoji najbolj. Ta kos oblačila lahko uporabiš kot material in izdelaš oblačilo po svojem okusu.
Rešitev: S krili in hlačami z visokim pasom ne moremo zgrešiti, ne glede na to, ali ciljamo na bolj sproščen ali eleganten videz. K njim se najbolj poda »cropped top«. Včasih težko najdemo primerno širino, dolžino in vzorec zase. Zato lahko staro dolgočasno majico, v nekaj korakih preoblikuješ v moderen in privlačen top. Opisano kombinacijo lahko poživiš še z elegantno jopico, suknjičem ali bolj športno jakno in že si pripravljena na vse.



Kako ustvariti »cropped top«, .

Rokave lahko odrežeš ali pustiš, odvisno od želenega stila in pomladnih temperatur. Prilagodiš vratni izrez ter dolžino topa. Če si bolj vešča šivanja, lahko odrezane dele »zarobiš«, če ne, preprosto pustiš in dobiš bolj mladostniški in uporniški videz.

Nasvet številka 2: Malenkosti štejejo. Narava se prebuja, zato v svoj stil dodaj tisto »nekaj«, kar bo najbolj dolgočasno srajco spremenilo v modni hit. Dodaj tudi barve.
Rešitev: Kupi čipke, diamantke, rožice ali druge okraske, ki ti padejo v oko na trgovinski polici in jih z lepilom za tekstil preprosto prilepi na želeno mesto.

Okrašen žep.

Uporabiš lahko tudi star nakit, ki ga ne nosiš več in na tak način okrasiš oblačila.

Postopek okraševanja oblačil z voščenkami.

Če je v tebi kaj umetnika, lahko kot barvni dodatek uporabiš voščenke. Če namreč na blago »zdrobiš« željen vzorec voščenk in jih preko krpe polikaš z likalnikom lahko nastanejo prave umetnine.

Nasvet številka 3: Pobrskaj med starimi šali ali rutami - tudi v mamini ali babičini omari - ker so eden od letošnjih trendov tudi rute. V laseh, kot zapestnica, kot pas, kot dodatek na torbici. Samo ustvarjalni moramo biti.
Rešitev: Hitra rešitev za trendovsko pričesko in spuščene lase je lahko zvita ruta na glavi. Pomembno je le, da jo najprej prepolovimo (če je kvadratna), da dobimo trikotnik. Nato nadaljujemo z zvijanjem v trak željene širine in ruto zavežemo nad čelom. Postavimo jo dovolj »visoko«, da drži lase. Lahko jo uporabimo tudi za zavezovanje čopa ali fige.

Ruta v laseh.

Ruto si lahko zavežeš tudi okoli zapestja kot zapestnico, če je dovolj dolga, jo uporabiš kot pas, lahko pa jo zavežeš tudi na torbico, ki jo na tak način poživiš in jo imaš lažje stalno na očeh.

Zares obstaja veliko načinov za to, da neuporabne kose oblačil spremenimo v prikupne pomladne kombinacije. Le kreativni moramo biti, si vzeti tisto eno popoldne ter ustvariti svojo lastno kolekcijo.

Rastline v tvoji študentski sobi? SEVEDA!

Avtor: Tajda Koblar

Gledaš svojo prazno sobo, pa ne veš, kaj bi jo poživilo. Mogoče plakat najljubše glasbene skupine? Ne, časi plakatiranja sob so mimo. Mogoče fotke tvojih najlepših spominov? Ni slaba ideja, imamo pa še boljšo rešitev, ki ne vpliva pozitivno samo na izgled sobe, ampak tudi na tvoje počutje – rastline!

Naj bodo velike ali majhne, zelene ali barvne, lončnice ali v vazi, rastline izboljšujejo kakovost zraka v tvoji sobi. Zrak v naših domovih naj bi bil zelo onesnažen, čeprav tega sami ne zaznamo. Rastline v svoje liste absorbirajo bakterije, ki jih tvoj dom sprejema od zunaj.

Rastline v sobi vplivajo tudi na tvojo produktivnost. Prvič zaradi zelene barve, ki spodbuja možgane, da razmišljajo bolj kreativno in inovativno, hkrati pa jih pomirja. Rastline vplivajo tudi na tvojo zbranost in ti pomagajo premagovati cele kupe snovi za izpite na faksu.

Poleg pozitivnih učinkov na mentalno zdravje pa rastline dobro vplivajo tudi na tvoje fizično zdravje. Snovi, ki jih rastline izločajo v zrak, pomagajo pri boljšem spancu in zmanjšanju stresa, kar vpliva na tvoj imunski sistem. Na Norveškem so to dokazali tudi s posebno raziskavo, v kateri so ugotovili, da se je pri ljudeh, ki imajo v svojih domovih rastline, stopnja bolezni zmanjšala za kar 60 %. To je tudi razlog, zakaj v mnogih bolnišnicah najdemo kar nekaj rastlin.

Vse zgoraj našteto pa seveda velja, če sami v to verjamemo. Rastline ne bodo čarobno pregnale prehlada, niti ti ne bodo same od sebe prinesle dobre ocene na faksu, bodo pa na dolgi rok pripomogle pri vsem tem.

Imaš še vedno pomisleke, povezane z lastno nezmožnostjo ohranjanja rastlin pri življenju več kot en mesec? Ne skrbi, pripravili smo nekaj napotkov glede rastlin, ki ne zahtevajo veliko pozornosti, še vedno pa imajo pozitivne učinke na tvojo sobo.

Kaktus

Precej logična izbira, če si pozabljiv in se na svojo rastlino, kljub temu da je vedno na vidnem mestu, spomniš enkrat na mesec. Večina kaktusov potrebuje majhne količine vode, kar je popolno za pozabljivce. Pozimi jih ni treba zalivati skoraj nič, poleti pa je priporočeno približno dvakrat na mesec. Toda kaktus izberi, če imaš v svoji sobi dovolj sončne svetlobe, saj jo potrebuje za pravilno rast.

Zamija

Čudovita in preprosta tropska rastlina, ki izhaja iz vzhodne Afrike in Zanzibarja. Ima močne zelene liste, za rast pa ne potrebuje veliko sončne svetlobe, zato lahko z njo poživiš tudi najbolj temen kotiček svoje sobe. Zalivati jo je treba približno trikrat na mesec z majhnimi količinami vode, zato je odlična za začetnike.

Filodendron

Tudi s filodendronom lahko v svojo sobo vneseš tropski duh. Je zelo odporen, zraste pa lahko tudi do dva metra. Poleti ga je treba zalivati vsaj dvakrat na teden, pozimi pa enkrat. Nekateri priporočajo tudi, da na vsake toliko časa iz ogromnih listov obrišeš prah in jih navlažiš z vodo.

Drevo življenja

Ime te rastline nam že veliko pove – je nadvse prilagodljiva in pod pravilnimi pogoji uspeva zelo dolgo. Zalivati jo je treba enkrat na teden z majhnimi količinami vode, za uspešno rast pa potrebuje malo več izpostavljenosti sončni svetlobi.

Za več informacij glede posameznih rastlin poišči najbližjo cvetličarno, rastline v sobi pa razporedi tako, da bo tebi najbolj privlačno in da bo popestrilo dolgočasne bele stene in prazne police.

Najbolj čudne alergije, ki obstajajo

Avtor: Ana Mostnar

Vsakdo od nas se je v življenju srečal s kakšno alergijo. Če imaš srečo, si alergičen le na mačke, cvetni prah, določeno vrsto hrane ali kaj podobnega. Obstajajo pa alergije, na katere ne bi niti pomislil, da lahko obstajajo. Tukaj je nekaj izmed njih:

Ribji vonj

Kolikor smešno se sliši, je res. Vonj teh vodnih bitij že sam po sebi ni kaj dosti prijeten, pri nekaterih ljudeh pa lahko povzroči še hujše reakcije. Ko nekaj vohamo, pri tem v nosno votlino vlečemo delce te stvari in ljudje, ki so alergični na ribe, lahko doživijo hude alergijske reakcije že samo ob vonju le-teh. Določene ribe, kot sta recimo iverka in oslič, te reakcije sprožijo še hitreje. Povzročijo lahko oteženo dihanje, hropenje in pa kožne izpuščaje.

Sperma

Nedavne raziskave kažejo, da semenska tekočina blagodejno vpliva na zdravje žensk. Dokazano je, da sperma vsebuje kemikalije, ki odlično vplivajo na razpoloženje žensk. Nekatere od teh so hormon kortizol, ki povečuje občutke naklonjenosti, hormona estron in oksitocin, ki izboljšujeta razpoloženje, in pa tirotropin, ki ga uporabljajo za zdravljenje depresije. Na žalost pa obstajajo ljudje, ki jim sperma povzroči prav nasprotno. Tisti, ki trpijo za to sicer redko alergijo, lahko ob stiku s spermo občutijo srbečico, otekanje, rdečico in bolečine kjerkoli v telesu. Hujše reakcije vključujejo še koprivnico ali pa celo anafilaktični šok.

Vibriranje

Večina ljudi doživi alergijsko reakcijo, ko pride v stik z določenim predmetom ali snovjo. Tisti, ki pa trpijo za vibracijskim angioedemom, pa reakcijo doživijo že ob dobesedno lažjem premikanju. Ta alergija, prav tako izredno redka, se pojavi ob vibracijah, ki pridejo v stik s kožo. Lahko je to motor, zvočnik ali telefon.

www.ČRNA LUKNJA.si

Vadba

Sicer se sliši kot izgovor, da ti ni treba v telovadnico, ampak to dejansko obstaja. (Ne) srečneži s takšno vrsto alergije naj bi občutili neznosno srbečico približno 30 minut po koncu vadbe. Holinergično urtikarijo, ki sicer nastane

ob nenadni spremembi temperature zraka, očitno sproži pot, ostali tipi te vrste alergije pa nastanejo ne glede na intenzivnost vadbe.

Voda

Ta neznosna alergija, ki se pokaže v obliki srbečih izpuščajev, se pojavi ob stiku kože z vodo. Temperatura vode nima na reakcijo nobenega vpliva, prav tako za to vrsto alergije ni posebnega zdravljenja. Simptome lahko lajšate le z antipruritiki oz. zdravili za lajšanje srbečice.

Človeški dotik

Tisti, ki trpijo za to redko alergijo, drugače poimenovano tudi dermografizem, si lahko na kožo dejansko napišejo ime. Ob stiku s kožo, se namreč pojavi alergijska reakcija v obliki rdečih izpuščajev. Trajne rešitve za to vrsto urtikarije ni, so pa načini kako takšno stanje olajšati oz. vsaj omiliti simptome. Eden izmed njih so antihistaminiki, ki so najučinkovitejši pri zdravljenju alergijskega rinitisa in pa kožnih sprememb.

Kako si pomagati?

Dobro je, da se opazujemo in da sami hitro opazimo znake, ki kažejo, da nekaj ni v redu. Alergijske reakcije se večinoma pojavijo v kratkem času po stiku z alergenom. Najpogosteje se pojavijo izpuščaji, ki jih imenujemo urtikarija ali pa koprivnica (izgledajo namreč kot izpuščaji, ki jih dobimo po stiku s koprivo). Pride lahko tudi do oteženega dihanja, srbečih oči, nosu, najhujša oblika alergije pa je anafilaktični šok (srbenje kože, rdečina, koprivnica, otekanje podkožja, otekanje ustnic in/ali jezika, občutek cmoka v grlu, hripavost, kašelj, nemir, strah, dušenje ...)
V takšnih trenutkih ni časa za paniko, saj je treba ukrepati takoj. Ko je oseba v anafilaktičnem šoku, je najprej treba poklicati rešilca, potem preveriti, ali oseba lahko diha in sprostiti dihalne poti. Treba je odstraniti stike z alergeni in omogočiti pretok svežega zraka ter počakati na nujno medicinsko pomoč.

Želimo ti čim manj srbečih oči, kihanja in srbečice! :D

PREČISTI TELO

Avtor: Sabina Zorman

Si želiš izkoristiti pomlad za čistko telesa? Večina ljudi, ki se loti dietiranja, v prvi vrsti misli na svojo postavo. Prvi korak k boljšemu počutju je vsaj polovico skrbi o popolni liniji preusmeriti v zdravje svojega telesa, ki nas iz dneva v dan poganja.

Zakaj se prečistiti?

Z okoljem in hrano vsakodnevno absorbiramo veliko strupov, ki privedejo do bolezni. S prevelikim vnosom se naše telo lahko preobremeni, saj se trudi samo prečistiti. V telesu brez strupov se pospešita prebava in predelava maščob, kar se posledično pozna tudi na izgubi telesne teže. Boljša prebava pozitivno vpliva na dvig energije, lahkoten občutek, kožo, spanec in na splošno na kakovost življenja.

Zakaj spomladi? Sezonska lokalna zelenjava in sadje

Po zimskem prenajedanju in pred poletno sezono je pomlad primeren čas za čistko telesa. Pomlad je sicer bolj znana po sajenju, vendar je sama dober uvod v poletno sezono sadja in zelenjave.

Naj 10 pomladnih

1. Grah
2. Šparglji
3. Artičoke
4. Mlada špinača
5. Jagode
6. Redkvice
7. Rabarbara
8. Mlado zelje
9. Mlada čebula
10. Kopriva

Zakaj sezonsko?

Sezonska hrana je na voljo v določenem delu leta. Narava nas najboljše pozna in nam v določeni sezoni ponudi hranila, ki jih takrat potrebujemo.

Dokazano je, da zelenjava, ki zraste v sezonskem času, vsebuje več vitaminov kot prisilno gojena izven sezone. Posledično ima tudi boljši okus. Pomisli na rdeč poletni paradižnik in na voden zimski paradižnik, ki ga prodajajo v trgovinah izven sezone. Velika razlika, ne?

Zakaj lokalno?

Z uvoženo hrano pojemo veliko snovi, ki nasičijo naša telesa. Lokalni pridelki nastanejo v istem okolju in podobnih pogojih, v katerih živimo. Poenostavljeno, kjer uspevamo mi, uspeva tudi hrana, ki jo naše telo potrebuje. Hrana iz drugačnega okolja spodbuja nastanek alergij.

Domače hrane smo vajeni in naše telo na njo dobro reagira. Kot so na primer Indijci navajeni pekoče hrane in jo zato prebavljajo zlahka, so tudi naša telesa navajena na lokalne pridelke.

Lokalno gojena hrana je boljša izbira tudi zaradi čisto logističnega razloga. Ker naredi krajšo pot do potrošnika kot uvožena, potrebuje manj (ali nič) pesticidov in aditivov. Pobrana zjutraj, zaužita popoldne. To pomeni, da je obrana zrela in polna vitaminov, uvožena hrana pa večinoma dozori na poti do skladišč.

Najboljša zelenjava zraste na vrtu, ker pa nimamo vsi svojega vrtička, poskrbijo za nas branjevke in branjevci na lokalni tržnici. Vsekakor se je treba tudi tam prepričati, od kod izvira pridelek, ki ga kupujemo.

Kako se prečistiti?

Teden razstrupljanja

Kot torbico ali spalnico je dobro prečistiti tudi telo. Tako odstranimo stvari, ki jih ne potrebujemo in le ovirajo delovanje.

Čemu se izogibaj: predelana hrana, kruh, krompir, testenine, sladkor, maščoba, mlečni izdelki

Kaj potrebuješ: sadje, zelenjava, med, voda, pusto meso, malo oreščkov.

Dnevni plan:

- Prva stvar v dnevu: kozarec vode, ki zažene telo
- Zjutraj: energijski smuti
- Malica: sadje ali nekaj oreščkov (ne preveč, saj povprečno vsebujejo več maščobe kot čokolada)
- Kosilo: pečena ali dušena zelenjava na mladi čebuli (grah/špargji/špinača/artičoke/redkvice) + košček pustega mesa (piščančje ali puranje) ali riba
- Zvečer (do 19.00): prečiščevalni smuti/čežana (kuhano sadje)
- Čez dan: voda (Na dan naj bi odrasli spili 2-3 l vode, odvisno od spola, telesne teže, aktivnosti ipd. Nasvet: vanjo stisni malo limone ali vrzi nekaj zmrznjenih malin, da dodaš okus in vitamine.)

Pomladni energijski smuti

1 banana • pest jagod (lahko zmrznjenih za gostejši in hladnješi smuti) • pol pesti narezane rabarbare • 1 jušna žlica chia semen • 2 jušni žlici ovsenih kosmičev • 1 čajna žlička meda • 3 dl vode

Pomladni prečiščevalni smuti

1 jabolko • 1 pest špinače • 1 pest kopriv • sok ene limone ali limete • 1 dl vode

Počistite svoje omare in misli

Maša Ribnikar Kajtner,
coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si

Pomlad kliče po novih začetkih in novi začetki pomenijo slovo od starega. Ravno zato je obred pomladanskega čiščenja tako zelo priljubljen. Največkrat pomladansko čiščenje pomeni čiščenje sobe in navlake po stanovanju. Tokrat pa vas ob čiščenju bivalnih prostorov vabim tudi k čiščenju vaših misli in notranjih stanj. Pripravite vse za to, da tudi vi zacvetite.

Začnimo pri čiščenju vaših omar. Velikokrat se pomladansko čiščenje začne z velikim entuziazmom in misijo, da završete vse, česar ne potrebujete. Na žalost pa se konča nekje na pol poti, v kupu sredi sobe in z zelo zmanjšano energijo za dokončanje. Kako se torej lotiti spomladanskega čiščenja v enem kosu in v čim krajšem času?

1. Rezervirajte si dan za čiščenje

Pri čiščenju sta možna dva pristopa: ali storite vse v enem dnevu ali pa vsak dan čiščenju namenite nekaj ur. Predlagam, da si vzamete čas in storite to v enem kosu. Bolj ko takšno aktivnost razpotegnete na daljše obdobje, bolj tvegate, da bo nekaj prišlo vmes. Ko si boste izbrali dan za čiščenje, si naredite tudi načrt čiščenja. Najprej se lotite tistih stvari, ki vam predstavljajo največje breme, in končajte z malenkostmi, ki so vam v veselje. S tem boste ohranili motivacijo in si zagotovili boljše razpoloženje na koncu naloge.

2. Postavite pravilo, kaj gre stran

Ko boste po omarah začeli srečevati dolgo izgubljene predmete, ki jih pred 10 minutami niti slučajno niste pogrešali, boste kar naenkrat videli njihovo uporabno vrednost. Predlagam, da si napišete pravilo, ki vam bo omogočalo jasno razmejitev, kaj obdržati in česa ne. Najbolj enostavno pravilo je, da če česa niste uporabljali eno leto ali več, lahko brez tega tudi živite. Če v kakšni stvari vidite uporabno vrednost in si dovolite priznati, da ta uporabna vrednost ni več aktualna za vas, lahko razmislite tudi o prodaji in si tako celo poplačate čas, namenjen pomladanskemu čiščenju. Seveda pa razmislite tudi o tem, da katere stvari tudi podarite in naredite s čiščenjem dvojno dobro delo. Če spomladansko čiščenje izvajata v dvoje, pa bo še bolj enostavno in zabavno, če si pravila postavita skupaj.

3. Ohranite trezno glavo in ne obujajte spominov za vsako malenkost

Veliko izgubljenih predmetov bo v vas zbudilo spomin in čustva in kaj kmalu se vam lahko zgodi, da boste uro ali dve sanjarili. Predlagam vam, da ko pridete do kakšnega zaklada znotraj vaših omar, ki vas malo odnese, le tega odložite na posebno mesto in temu namenite čas na koncu. To vam bo pomagalo tudi pri odločanju, ali boste nekaj zavrgli ali obdržali.

Ko boste v prostoru, v katerem ne bo več stare navlake, svobodno zadihali, je čas za vaše notranje čiščenje. Zima prinese marsikaj, največkrat pa tudi lenobno razpoloženje. Spomladi se zato velikokrat zbudi notranja želja po tem, da si postavite cilje in nove izzive. Lenoba pa vas nekako vleče nazaj v cono udobja. Zato je treba počistiti tudi vaše misli.

1. Kaj vse bi počeli to leto

Napišite si od 3 do 5 ciljev, ki jih želite doseči to leto. Poglejte, ali se kako prepletajo in jih lahko dosegate skozi iste aktivnosti. Potem pa razmislite, od katerih navad se morate posloviti, da boste cilje lahko dosegli.

2. Katere misli vam postavljajo ovire

V vaši čisti sobi je čas za pogovor s samim seboj. Katere misli so tiste, ki vas oddaljujejo od vaših ciljev. Kateri notranji strahovi? Kaj vam lepega ponuja vaša cona udobja?

3. Postavite si pravila in nagrade

Do konca leta in naslednje zime je še nekaj časa, zato se svojih ciljev ne lotite kot kak konkvistador, ki je v srednjem veku osvajal tuja ozemlja. Počasi si naredite načrt in pravila, po katerih boste delovali in vam bodo omogočali doseganje vaših ciljev. Najbolj pomembno pa je tudi to, da si poleg dosege cilja na koncu obljubite nagrado. Ta naj bo takšna, da vam bo pomagala ohranjati motivacijo tudi takrat, ko se boste spraševali o smiselnosti ciljev.

Želim vam lahkotno pomlad - brez stare krame v omarah in mislih.

Kresovanja

Avtor: Kristjan Pahor

Prvi dan maja je zaznamovan s praznikom, ki je posvečen vsem delavcem. Praznik dela je dan, ko ljudem ni treba v službo. Prost 1. maj je zelo pomemben, ker je 30. aprila v navadi prižiganje kresov, ki se pogosto zavleče pozno v noč. V številnih mestih in krajih po Sloveniji se na predvečer praznika dela ljudje zberejo in zakurijo kres. Kresovanje zelo pogosto spremljajo številne zabave, ki popestrijo dogajanje.

Zakaj se prižiga kresove?

Osnovno poreklo kresov sega v poganske čase. Ljudje so jih prižigali, da bi pomagali soncu sijati z vso njegovo močjo. Naslednji namen kurjenja kresov je bila signalizacija nevarnosti pred Turškimi vpadi. Seveda kresovanja 30. aprila niso namenjena pomoči soncu ali opozarjanju na nevarnost, ampak imajo popolnoma drugačen pomen. S kurjenjem kresov dan pred praznikom dela so delavci opozarjali na svoje pravice, ki nikoli niso bile samoumevne. Lahko bi rekli, da so na ta način opozarjali na pravice, ki jim pripadajo. Dandanes je ta namen nekoliko zabrisan in kresovanja postajajo še en običaj, ki obstaja le še zaradi tradicije.

Napotki za kurjenje kresov

Kresovanje predstavlja družaben dogodek, s katerim vstopamo v mesec maj. Prijetna toplota, ki jo oddaja ogenj, daje občutek varnosti in lagodnosti, a ognjeni zublji lahko hitro povzročijo veliko nevarnost. Gasilci imajo vsako leto delo s požari, ki so posledica slabo pripravljenih kresov.

ČE NAMERAVAŠ SAM POSTAVITI KRES, POTEM MORAŠ UPOŠTEVATI NASLEDNJE:

- Očisti prostor okoli kurišča vseh gorljivih snovi.
- Kres obdaj z negorljivimi materiali.
- Kres naj nadzoruje odrasla oseba.
- Bodi pozoren na veter. Ob močnem vetru je treba kurjenje prekiniti.
- Ne uporabljaj vnetljivih, eksplozivnih in oksidativnih snovi.
- Ko ogenj ugasne, moraš žerjavico povsem pogasiti.
- Pozanimaj se o predpisih, ki veljajo za določeno območje. Kurjenje kresov je ponekod prepovedano.

Tradicionalna kresovanja

Največje in najbolj znano kresovanje je vsako leto na ljubljanskem Rožniku, kjer se zbere veliko ljudi. Prisotnih je veliko znanih Slovenk in Slovencev, ki tako kot drugi pridejo opazovati ognjene zublje. Kres postavijo tudi na Ptuju, v Murski Soboti, Gornji Radgoni, Novi Gorici, Kamniku, Ajdovščini, Celju in še mnogih drugih slovenskih krajih. Dogajanja je toliko, da lahko vsak najde nekaj zase.

Svetovni rekord

Leta 2007 so se v Boštanju v Posavju odločili, da bodo poskušali podreti svetovni rekord. Njihova misija je bila postaviti najvišji kres na svetu. Z veliko truda in predanosti so uspeli podreti svetovni rekord in se uvrstiti v Guinnessovo knjigo rekordov. Postavili so kar 43 metrov visok kres, ki pa je leta 2016 padel s prestola.

Najvišji in največji

Leta 2016 so **najvišji** kres na svetu postavili na Norveškem, visok je bil 47,38 metra. Gradnja iz odsluženih palet je trajala 3 mesece, gorel pa je dva dni. **Največji** kres pa je bil postavljen na Nizozemskem, kjer jim je uspelo svetovni rekord podreti s strukturo, veliko 8.695 kubičnih metrov.

Vpliv na okolje

Jasno je, da imajo kresovi negativen vpliv na okolje, a se jih da z ustreznim kurjenjem zmanjšati. Najbolj škodljiv učinek ima zažiganje številnih odpadkov, ki se pojavljajo v manjših, privatnih kresovih. Že z izločitvijo elementov, ki niso iz lesa, lahko veliko pripomoreš k zmanjšanju izpustov škodljivih emisij.

KAJ VSE MORAŠ OPRAVITI pred potovanjem?

Avtor: Pia Poljanšek

Odhod na daljše potovanje ali pa potovanje v eksotične dežele je veliko bolj kompleksna zadeva kot klasičen oddih v Istri. No ja, vsekakor se tudi daljša potovanja oziroma obisk bolj skritih kotičkov sveta dá preživeti brez posebnih predhodnih priprav, a na ta način si lahko oropan marsikatere izkušnje, brezskrbnosti in konec koncev tudi denarja! Ker ti želimo kar se da prijetna in čudovitih pripetljajev polna potovanja, smo ti pripravili osnovna vodila pri načrtovanju naslednje pustolovščine.

1. Faks (obveznosti na faksu ali pa pomembni datumi za vpis - pooblastitev drugih oseb)

Faks je pač faks. Poskrbi, da na fakulteti ne zamudiš nujnih obveznosti in upoštevaj tudi pomembne študijske datume in druge roke. Si podaljšal svojo vlogo za bivanje v študentskem domu? Je zadnji rok izpita razpisan ravno v tvojem času potovanja in je predmet nujen pogoj za nadaljevanje v višji letnik? Če se kljub nekemu pomembnemu datumu za oddajo nekih dokumentov odločiš za potovanje, razmisli o tem, da za to pooblastiš drugo osebo in ostaneš miren.

2. Zdravstveno zavarovanje

Nujno zlo, ampak ... Sedaj lahko marsikatero zdravstveno zavarovanje za tujino skleneš že kar prek spleta, zato je vsakršen izgovor odveč. To lahko z nekaj kliki opraviš kar na portalu izbrane zavarovalnice in potuješ brez skrbi!

3. Obisk pri zdravniku in potovalna lekarna

Če potuješ v oddaljene dežele, osnovno obvezno cepljenje morda ne bo zadostovalo. Za nekatere destinacije se priporočajo preventivna cepljenja proti hepatitisu A in B, tifusu in klopnemu meningitisu, nekatera cepljenja pa so ponekod tudi obvezna. Eno izmed takih je cepljenje proti rumeni mrzlici in večina držav z rumeno mrzlico ob prihodu v državo zahteva potrdilo o cepljenju, nekatere države pa to potrdilo zahtevajo tudi ob povratku z območij z rumeno mrzlico. Cepljenje z enim odmerkom je treba opraviti vsaj deset dni pred odhodom, potrdilo in tudi zaščita po cepljenju pa sta doživljenjska. Prav tako ne pozabi preveriti, ali odhajaš na območje z malarijo in kakšno zaščito zaradi tega potrebuješ.

Ne pozabi na zaščitno pred soncem.

Pred potovanjem v oddaljene dežele Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) priporoča, da se vsaj 4 tedne pred pričetkom potovanja oglasiš v eni izmed njihovih ambulant, kjer boš dobil vse potrebne zdravstvene informacije v zvezi z destinacijo, na katero se odpravljaš. Več informacij najdeš tudi na spletni strani www.zdravinapot.net. Na potovanju imej s seboj vedno potovalno lekarno z nekaj osnovnimi pripomočki za oskrbo ran, dezinfekcijskim sredstvom (pazi na količino tekočine, če greš na letalo!), protibolečinskimi tabletami (npr. Lekadol, Nalgesin …), obliži, aktivnim ogljem in probiotiki za prebavne težave ter zaščitnimi sredstvi proti mrčesu in soncu. Ne pozabi na zdravila, ki jih redno jemlješ. Pozanimaj se tudi o nujnosti priložitve zdravniškega potrdila za prenos teh zdravil v tujino (potrdila na primer potrebuješ za zdravila, ki vsebujejo sestavine, kot so codein, diazepam in dekstrometorfan). Te informacije najlažje pridobiš pri zahtevah za carinjenje v državi, v katero potuješ.

4. Veljavnost in naročilo dodatnih dokumentov

Pred odhodom nujno preveri veljavnost dokumentov. Načeloma zadostuje, da je tvoj potni list veljaven še vsaj 7 mesecev od dneva vstopa v tujo državo, a vseeno pred odhodom preveri tudi to. Če ti bo potni list kmalu potekel, pri načrtovanju odhoda upoštevaj čas, ki je potreben, da pridobiš novega (minimalno 1 teden). Glede vizumov pa ima vsaka država svoja pravila in čeprav je Slovenija v EU, se lahko zgodi, da ravno v državi, v katero potuješ, slovenski državljani nimamo enakih pogojev in ugodnosti vstopa kot državljani drugih članic EU. Na spletni strani ministrstva za zunanje zadeve lahko pod zavihkom informacije za popotnike preveriš, za katere države Slovenci ne potrebujemo vizuma, ali pa obiščeš spletno stran ambasade. Tudi tukaj ne pozabi upoštevati časa, ki je potreben za pridobitev vizuma, saj je za nekatere destinacije pred tem treba pridobiti še kup drugih dokumentov in se lahko postopek zavleče tudi na 10 dni ali več! Če se boš na destinaciji premikal tudi z izposojenim avtom, preveri, ali za to potrebuješ mednarodno vozniško dovoljenje.

5. Način plačevanja na potovanju in varnost

Čeprav plačevanje s karticami postaja del vsakdana tudi drugod po svetu, pred odhodom na potovanje preveri, ali boš sploh lahko plačeval na ta način. Nekatere tuje banke ponujajo kartice, ki ti omogočajo zelo preprost nadzor nad stroški in premeščanje sredstev med računi, zato razmisli tudi o tem (npr. banka N26). Pozanimaj se o denarni valuti in si nekaj gotovine v tej valuti za vsak slučaj priskrbi že vnaprej.

Svetujemo ti, da med potovanjem ne postopaš naokoli kot božična jelka - da torej da nisi okrašen s številnimi torbami in nahrbtniki, s fotoaparatom okoli vratu, dragim nakitom in modnimi dodatki ter z denarnico v žepu na zadnji plati. Najprimernejša je preprosta in udobna oprava, upoštevaj pa tudi kulturne značilnosti in pravila oblačenja okolja, v katerem se nahajaš. Nekaj časa pred odhodom redno spremljaj tudi novice s tega dela sveta, da boš obveščen o tamkajšnjem političnem dogajanju in trenutnih zdravstvenih tveganjih.

6. Digitalni spomini in ohranjanje sodobne tehnologije pri življenju

Danes ima marsikateri telefon že precej dobro kamero, zato ti bo ta morda lahko povsem zadostovala za zajemanje spominov. Zagotovi si dovolj prostora za hrambo fotografij. Pozanimaj se tudi o električni napetosti, saj se ti v nekaterih državah lahko zgodi, da ne boš mogel napolniti svojega telefona. To se ti lahko pripeti v Veliki Britaniji, Avstraliji, ZDA, Malti, Švici, Dubaju, Indiji, Južno Afriški Republiki, Pakistanu, Izraelu, Danski, na Kitajskem, Kanadi, Mehiki, Braziliji in na Japonskem. Adapter za vtičnice lahko kupiš na cilju, v trgovinah z elektronsko opremo ali pa na letališču. Pred odhodom fotografiraj vse svoje dokumente. To ti zna priti v primeru izgube ali kraje dokumentov zelo prav!

7. Pakiranje v skladu z omejitvami letalske družbe

Če potuješ z letalom, se pozorno seznani z navodili za prtljago. Upoštevaj tako dimenzije potovalnih torb kot tudi maso. Ne pozabi na skrbno shrambo tekočine v posebno vrečko, ki omogoča dobro zapiranje in predpisane največje dovoljene količine.

Pakiraj sistematično.

8. Spanje in premikanje po destinaciji

Pri načrtovanju potovanja vnaprej razmisli tudi o prenočiščih ter aktivnostih. Te prilagodi mestu potovanja, zato se o destinaciji pozanimaj na različnih forumih in spletnih straneh. Če potuješ na »low budget«, preveri možnost nočitev v hostlih ali pa pri zasebnih ponudnikih (npr. Airbnb). Hostli in druge cenejše oblike nočitev ponekod morda sploh niso na voljo ali pa niso med najvarnejšimi. Za nižje cene opravi predhodne rezervacije že prek spleta. Če v državi, kamor potuješ, nimajo dobro urejenega javnega prometa, razmisli o možnosti najema avta. Tudi tega za nižjo ceno rezerviraj vnaprej in pred dejanskim najemom primerjaj cene različnih ponudnikov, saj se znajo te včasih kar precej razlikovati. V mislih imej tudi to, da večina družb, ki izposojajo avte, zahteva polog oziroma denar na tvoji kartici, ki lahko znaša tudi nekaj 100 € in služi kot zagotovilo, da avto vrneš. Kasneje ta denar seveda prejmeš nazaj.

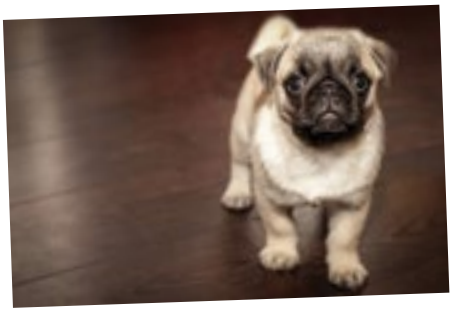
9. Jezikovne in kulturne osnove

A ni lepo, ko se ti tujec za tvoje napotke in informacije zahvali s »hvala« in ne s »thank you«? Poskušaj osvojiti nekaj osnovnih jezikovnih izrazov iz dežele, po kateri boš potoval. Tako se boš tudi ti počutil bližje kulturi in izkušnje z domačini bodo še pristnejše! Pred odhodom preberi še kaj o zgodovini in kulturnih značilnostih prebivalstva. Tako se lahko izogneš kulturnemu šoku ali pa v pogovorih z domačini z zavedanjem določenih dejstev izkazuješ spoštovanje.

Kakšna je kultura?

10. Preden zakleneš vrata ...

Poskrbi za domače ljubljenčke, rože in seveda odpadke – predvsem tiste v bio zabojniku. Preveri hladilnik in odstrani živila, ki se ti v času potovanja lahko pokvarijo. UŽIVAJ! :) :)



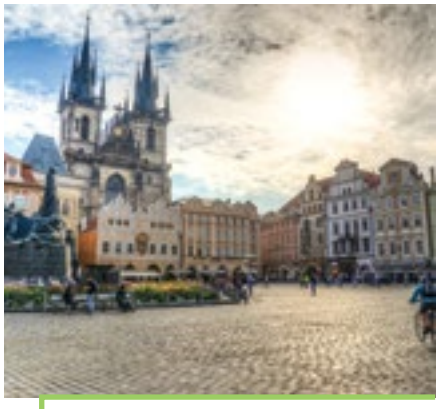
Na prvomajski izlet s Flixbusom!

Avtor: Neja Krampl Mastnak

Prvomajske počitnice so skorajda pred vrati. Zate smo pripravili predloge za izlet na nekatere izmed bližnjih destinacij, nanje pa se lahko odpraviš primerno študentskemu žepu. Avtobusni prevoznik Flixbus namreč ponuja izredno ugodne avtobusne prevoze, z njim pa je potovalo že približno 100 milijonov potnikov. Povezuje že več kot 2000 destinacij v 28 državah, številka pa raste iz dneva v dan.

Amsterdam

Pravljično mesto, mnogokrat označeno kot mesto greha, je še mnogo več kot to. Je tudi mesto kanalov, koles, mostov in prečudovite arhitekture. V svoji raznolikosti ponuja številne priljubljene turistične točke, mesec maj pa je kot naročen za obisk nizozemske prestolnice. Uličice so polne ljudi, pomlad pa mesto obarva v najprijetnejše barve in vonje. Slavne tulipane boš lahko našel povsod, ne pozabi pa na obisk bližnjega botaničnega vrta Keunkenhof, ki te bo brez dvoma očaral. Po prikupnih ulicah se odpravi kar z izposojenim kolesom, čudovito doživetje pa je tudi spomladanska vožnja z ladjico po znamenitih kanalih. Ne pozabi tudi na muzej Anne Frank in slikarja Van Gogha. Če pa boš mesto obiskal že 27. aprila, boš doživel tudi praznovanje kraljevega dne, ki se ti bo prav gotovo za vedno vtisnilo v spomin. Na ta dan mesto namreč preplavi oranžna barva, zvrstijo se številni koncerti, predstave ter ulične zabave.



Praga

Prestolnica Češke velja za eno najlepših evropskih mest. Slavno staro mesto ob Vltavi te bo navdušilo s prekrasnim mestnim jedrom, v katerem se bohoti veličastna astrološka ura. Sprehodi se po znamenitem Karlovem mostu, oglej si stolnico svetega Vida, odpravi pa se tudi na ogled imenitnih gradov. Nedvomno te spomladanska Praga, ki je postala finančno precej dostopna, ne bo razočarala.

Firence

Biser prečudovite Toskane, mesto Firence, leži v zibelki italijanskega jezika, književnosti in renesanse. Svoj čas so tu ustvarjali Michelangelo, Dante in Leonardo Da Vinci. Njihove umetnine lahko občuduješ v muzejih, se pa lahko to italijansko mesto pohvali tudi z vrhunsko kulinariko ter romantično naravo. Spomladanski meseci so idealni za obisk celotne italijanske pokrajine Toskane, ki jo zaznamujejo zeleni griči z nasadi oljk, vinske trte, kamnite hiše in vile ter z obzidji obdana mesta. Prepričaj se sam!

Hrvaška

Naša sosednja država je vsekakor med najbolj priljubljenimi destinacijami, ki jih Slovenci obiščemo za prvi maj. Lahko se odpraviš na obalo, se nadihaš morskega zraka in si privoščiš sveže ribe ter okusno vino. Nikar pa ne pozabi tudi na prevelikokrat prezrto edinstveno notranjost. V uredništvu ti priporočamo izlet v narodni park Plitvička jezera, ki je pravi dragulj Hrvaške. V parku je 16 manjših jezer, ki so med seboj povezana s prekrasnimi slapovi. Na to dih jemajočo lokacijo te zelo ugodno pelje tudi Flixbus, zato izkoristi to priložnost. Ne bo ti žal!

Kako se lotim prvomajskega piknika?

Avtor: Sabina Zorman

Praznik dosežkov delavskih gibanj se poleg kresov že tradicionalno obeležuje s pikniki. Lahko bi rekli, da praznik dela praznujemo z nedelom. Priložnost izkoristimo za druženje z družino in prijatelji ali oddih, spring break. Če si za praznike ostal doma in si želiš s prijatelji organizirati prvomajski piknik, si poglej, česa ne smeš spregledati.

Prostor

Najboljši prostor za piknik je domači vrt ali njiva, ker je vse pri roki, poleg tega ju zaznamuje prijeten osebni čar. Če nimate svojega zunanjega prostora, se odpeljite ven iz mesta in na lepi destinaciji zakurite ogenj. Ko je ogenj pripravljen, lahko piknik zgradite okoli njega. PAZI! Nujno preverite, če je na izbranem kraju dovoljeno kuriti ogenj. Prav zato je bolje izlet pripraviti vnaprej.

Okraski

Ker prostor zelo vpliva na vzdušje, so okraski dober dodatek. Retro poletni izgled lahko zagotovite z barvnimi lučkami, obešenimi nad dogajanje. Dober vtis naredijo ujemajoče se malenkosti.

Denimo slamice, prtički in lončki enake barve. Pijače naj krasijo dežnički in mize karirasti prti.
Da bo piknik bolj zanimiv, si lahko umislite temo. Na ta način je zelo preprosto izbrati okraske, ki zapolnijo prostor. Primer: flower power 60-ta. V tem primeru bi po prostoru izobesili balone, rože in plakate z znakom za mir, goste pa spodbudili, da se primerno oblečejo.

Hrana

Najpomembnejša sestavina piknika je seveda hrana. Za pravo izkušnjo uporabite žar, saj med značilne prvomajske specialitete spadajo: različno meso (čevapčiči, ražnjiči, piščančja bedra, svinjina, teletina …), krompir in različna zelenjava. Tudi solata in pohane bučke po navadi zablestijo.
Za divjo izkušnjo namesto žara zakurite ogenj, na palico napičite hrenovko ali koruzo in ju specite nad plamenom, kot se šika.
Pika na i je sladica, brez katere ne gre. Morda vam pomagajo naslednje ideje: panna cotta z jagodnim prelivom, vedno aktualni mafini, sveža sadna torta, jabolčni štrudelj.

Pijača

Ni piknika brez pijače. Najpomembnejša tekočina je voda, ker je ob toplem dnevu in slani hrani nujno poskrbeti za hidracijo.
Alkohol, bolj popularna pijača. Pivo je klasika, s katero ne morete zgrešiti. Če pa organizirate dogodek na višjem nivoju, bodo vtis naredili praznični koktajli.

Profesionalni koktajli običajno vsebujejo veliko sestavin in za njih potrebujemo poseben mešalec, kar skupaj ni prizanesljivo do denarnice. Prav tako dobri pa so preprosti koktajli, nekaj sestavin, nalitih v kozarec. Poglej si nekaj idej odličnih, svežih in estetskih koktajlov, ki obogatijo vsak piknik.

Gin in tonik

- 3 kocke letu
- 60 ml gina
- 1.8 ml tonika
- Košček limete/limone/kumarice ali listič mete za boljši izgled in okus

Kir

- 30 ml likerja črnega ribeza
- 1 dl belega vina
- Za Kir Royale namesto belega vina uporabimo penino.

Mojito

- 3 kocke ledu
- 40 ml belega ruma
- 40 ml mineralne vode
- Sok 1 limete
- 1 jušna žlica sladkorja
- Vejica mete in rezina limete za okras

Glasba

Za dobro vzdušje je pomembna glasba. Če ste se odločili za tematski piknik, naj se glasba ujema s temo, drugače je izbira zvrsti odvisna od okusa. Vsekakor pa je druženje bolj prijetno z melodijo v ozadju, morda kdo ob ritmu celo zapleše.
Skoraj vsaka družba ima kakšnega glasbenika. Vprašajte ga, če bi bil pripravljen kaj zaigrati, saj se najlepše vzdušje vzpostavi ob živi glasbi. Ogenj lepše gori ob zvoku kitare in glasovih, ki skupaj pojejo.
Ne pozabite na zvočnik. Ko se glasbeniki naveličajo igrati ali se samo odpravijo kaj pojesti, vam bo prišel zelo prav.

KAMPIRANJE

Avtor: Kristjan Pahor

Avtokampi se večinoma začnejo odpirati v mesecu aprilu. Navdušeni kampisti bodo ponovno zapregli svoje prikolice, pripravili šotore ali sedli v avtodome in se odpravili na oddih.

Zakaj kampirati?

Kampiranje v nasprotju z apartmaji in hoteli ponuja pristno izkušnjo bivanja v naravi ter omogoča pravi pobeg iz vsakdanjega življenja med štirimi stenami. Omogoča veliko bolj svobodno preživljanje dopusta v naravnem okolju, hkrati pa so zagotovljene vse osnovne stvari za brezskrbno bivanje. Seveda je pred odhodom potrebnega nekaj načrtovanja, a če se pravilno pripravimo, je bivanje v kampu pravi užitek. Kampiranje je zagotovo pravilna izbira za vse, ki so radi v naravi in se zabavajo na prostem.

Načini kampiranja

Poznamo tri tipe kampiranja, in sicer s šotorom, s prikolico in z avtodomom. Vsak ima svoje prednosti in slabosti.

Pozitivna plat avtodoma je, da lahko poljubno spreminjaš lokacijo. Zamenjaš lahko več avtokampov in več časa preživiš, kjer ti je bolj všeč. Slabost je zagotovo, da nimaš avtomobila, zato je potovanje po bližnji okolici kampa oteženo.

Prednost prikolice je, da si lahko prostor, ki si ga izbral, urediš po lastnih željah. Slaba plat tovrstnega kampiranja pa je zmanjšana mobilnost, saj je s prikolico težje menjati lokacije.

Šotorjenje je zagotovo najbolj prvinska oblika kampiranja, saj boš z bivanjem v šotoru izkusil največjo povezanost z naravo. Slabost je, da si izpostavljen zvokom in šumom v okolici, prav tako pa nisi zaščiten pred jutranjo svetlobo ter toploto.

Osnovne potrebščine

Izbira »obvezne« opreme je seveda odvisna od različnih dejavnikov, kot so letni čas, način kampiranja, lokacija, število ljudi ... Vseeno pa je mogoče izpostaviti nekaj stvari, ki jih je priporočljivo imeti s seboj na vsakem kampiranju.

Kladivo in klini: Za postavitev šotora sta to dva nepogrešljiva elementa, uporabna pa sta tudi pri kampiranju s prikolico ali avtodomom.

Oprema za kuhanje: Večinoma si ljudje na kampiranju sami pripravljajo hrano, zato je treba imeti s seboj primerno opremo. To je lahko plinski gorilnik za tiste, ki šotorijo, ali žar za tiste s prikolicami ali avtodomi.

Miza in stoli: V osnovi se mizo in stole potrebuje za obedovanje, prav pridejo pa tudi pri številnih drugih dejavnostih, kot so večerno druženje, priprava obroka, počivanje itd.

Vir svetlobe: Osvetlitev v avtokampih je slaba, zato je zelo priporočljivo, da imaš s seboj baterijsko svetilko, navadno žarnico, lučko ali sveče.

Električni podaljšek: Vir elektrike ne bo vedno v neposredni bližini tvojega prostora, zato je zelo pomembno, da imaš s seboj električni podaljšek.

Vrvica za sušenje perila: Najlažji način za sušenje perila je, da med dvema drevesoma razpneš vrvico in nanjo obesiš mokra oblačila.

Sredstvo proti komarjem in klopom: V naravi so prisotni komarji in klopi, zato nujno potrebuješ nekaj, da se pred njimi zaščitiš.

Izbira kampa

Pri kampiranju je zelo pomembno, da izbereš pravi kamp. Razlikujejo se po številnih karakteristikah. Ena izmed najbolj očitnih je velikost, saj obstajajo kampi najrazličnejših velikosti. Zagotovo je zelo pomembna tudi lokacija kampa oz. njegova oddaljenost od morja, reke, jezera itd. Prepričaj se, da je na voljo dovolj ravnih površin, še posebno, če boš bival v šotoru. Naslednji kriterij za izbiro kampa je njegova urejenost. Sanitarije morajo biti čiste in blizu parcel, dostop do vode ter elektrike pa ne sme biti otežen. Koristno se je pozanimati še o drevesih v samem kampu, da se lahko poleti pred soncem skriješ v senco.

Kaj je dobro vedeti pred maratonom?

Avtor: Sabina Zorman

Tek pozimi? Ne, zebe! Tek poleti? Uf, ne, prevroče! Ni naključje, da se največ tekov in maratonov odvije spomladi in jeseni. Organizirani teki so super, ker posamezniku ni treba začrtati svoje trase, konkurenca pa spodbudi večji trud. Toda kako se pripraviti na maraton? Na kaj moramo pomisliti prej in na kaj tisti dan?

Izbira prave opreme

Obleke

Obleke morajo biti **lahke** in **zmerno oprijete** za boljšo aerodinamičnost. Tekači priporočajo pajkice, ker ne ovirajo gibanja. Tako majica kot hlače naj bodo iz dobrega materiala. Za vsako daljšo telesno aktivnost je primeren tak material, ki odvaja pot, da ne pride do prehlada ali zakrčenih mišic.

Vnaprej preveri **vreme**. V primeru sončnega dneva bodo zadostovale kratke hlače, v slabem vremenu pa se zna ozračje ohladiti, zato se obleci po plasteh. V primeru dežja pride prav lahka pelerina.

Čevlji

Najpomembnejši člen so **športni čevlji**. Za daljše razdalje so čevlji še toliko bolj pomembni kot za krajše. Na maraton se ne moreš odpraviti z vsakdanjimi ali uničenimi čevlji, saj so v tem primeru bolečine zagotovljene. Za prave čevlje pojdi v športno trgovino in povej prodajalcu, kaj iščeš, znal ti bo najboljše svetovati. **Čevlje kupi, ko treniraš**, ne tik pred maratonom. Tudi če so popolni, se moraš nanje navaditi in jih unositi, v nasprotnem primeru lahko pride do žuljev.

Premisleka so vredne tudi nogavice. Naj bodo tanke in iz prijetnega materiala, da ne dražijo kože med tekom.

Punce, pozor!

Športni top je skoraj tako pomemben kot čevlji. Maraton je dolgo poskakujoče gibanje, zato izberi pametno. Vsaka je drugačna, zato zase vnaprej preveri, kaj ti ustreza. Bodi pozorna na to, da ti daje top dovolj **podpore**, da **ne stiska** preveč in da **ne draži kože**.

Dodatki

Pripekajoče sonce včasih zmoti zunanje gibanje. Na maratonu te ne bodo motila **sončna očala**, a izberi taka, ki dobro stojijo na glavi. Za občutljivejše glave so priporočene tudi lahke **čepice**, ki prepuščajo zrak.

Trening

Tek je telesno zahtevna aktivnost, ki hkrati zahteva in izboljšuje telesno pripravljenost. Dolge razdalje marsikdo ne konča ali pa se vmes celo poškoduje, ker se nanjo slabo pripravi.

Telo moraš navaditi na tako aktivnost, zato se treninga teka loti čimprej, odvisno od lastne pripravljenosti. Teci **do petkrat na teden** ter postopoma **dodajaj razdaljo** in **pospešuj tempo**. Enkrat na teden naj bo razdalja daljša, ne pozabi pa na počitek.

Regeneracija mišic je prav tako pomembna kot sam trening. Ker tvoje telo prestaja večji napor, moraš vanj tudi vnesti več hranil. Prehrano si prilagodi po občutku, na splošno pa velja, da pred treningom povečaš vnos **ogljikovih hidratov** in po treningu vnos **beljakovin**.

Dan maratona

Optimizacija energije

Prvi korak je **dovolj spanca**. Drugi korak je primeren **zajtrk**, ki naj vsebuje veliko hranil za energijo, hkrati naj bo lahek. Na sami trasi so postavljene **stojnice** z vodo, energijskimi tablicami in sadjem, vendar pred tekom pojej dovolj in za vsak slučaj vrzi malico v torbo.

Prihod

Prihod na prizorišče je vedno otežen, ker so ceste zaradi maratona zaprte ali polne avtov, ki so namenjeni na isto mesto, zato se je dobro organizirati vnaprej. Najprej preveri, ali so za tekmovalce predvideni **avtobusni prevozi** iz bližnjega kraja. Če za to ni poskrbljeno, prosi **bližnje**, da te zapeljejo čim bližje, saj tako ostaneš brez skrbi glede parkiranja.

V torbi

Na prizorišču lahko vedno odložiš stvari, ki jih med tekom ne potrebuješ. Mednje je priporočljivo vključiti:

- vetrovko/jakno,
- tekočino (vodo ali sladkano pijačo),
- hrano za regeneracijo,
- brisačko,
- obleke za preobleči.

Tek

Nazadnje preostane le še sam tek. Če imaš zastavljen cilj, že med treningom preuči kakšno **aplikacijo** ali **uro**, ki meri hitrost in razdaljo. Na ta način dobiš občutek za **tempo**, ki ti bo prišel prav med maratonom. Najpomembneje pa je **poslušati svoje telo**, zato teci po svojih sposobnostih in občutku.

Združi uporabno s koristnim

Avtor: Maja Markovič

Končno je prišel čas, ko so dnevi spet tako dolgi, da lahko storiš še kaj drugega, kot se zbudiš, greš na faks in se domov vračaš po temi. Ko je dovolj toplo, da ne potrebuješ več zimske opreme. Malo krajši rokavi, hlače nad gležnji in platnene superge. Čas, ko se končno moraš prebuditi iz zimskega spanca in se aktivirati, saj poletje že počasi trka na vrata. Ogromno je stvari, ki jih lahko storimo, da se malo napolnimo z energijo in ob tem porabimo še kakšno kalorijo več, da bomo še toliko bolj zasijali na plaži, ko bo prišel čas tudi za to.

Raziskava, ki jo izvedli na YMCA, je pokazala, da je 32 % tistih, ki so telesno aktivni, tudi v boljšem mentalnem stanju. In ker je pomlad čas veselja, cvetenja in aktivnega življenja, z vami delimo nekaj dejstev, s katerimi se boste lažje motivirali, da postanete aktivni.

NAJPREJ SI ZAMISLI IN PRIMERJAJ 4 SITUACIJE:

1. Sedeš v avto, zapadeš v gnečo, čakaš, čakaš v vrsti za parkirišče, parkiraš, plačaš parking, končno prispeš.
2. Sprehodiš se do avtobusne postaje, čakaš avtobus, se pritožuješ nad zamudo, greš na avtobus, plačaš, se gužvaš, zapustiš avtobus, sprehodiš se še do končne destinacije in prispeš.
3. Greš peš, narediš nekaj zase, sprostiš se, ampak porabiš trikrat več časa, kakor če …
4. Sedeš na kolo, prehitiš vso prometno gnečo, zakleneš kolo in si že na cilju.

Katero možnost bi izbral?

Verjetno je zdaj že jasno, da bomo najprej govorili o povsem običajni aktivnosti, ki jo vse prevečkrat postavimo ob stran: **kolesarjenje**.

Mestno kolo

Sicer je res, da v bistvu kakršnakoli telesna aktivnost pripomore k boljšemu mentalnemu počutju, ampak kolesarjenje ima še nekaj dodatnih prednosti. Ko kolesariš, si v naravi (ali pa v mestu) in voziš približno 15–20 km/h. Veš, koliko destinacij lahko obideš in koliko lepih novih kotičkov lahko odkriješ! Lahko se voziš sam in med uživanjem v razgledu razmisliš o težavah, ki te tarejo, ali pa se voziš v skupini in tako okrepiš svoje družbene vezi. Poleg tega v eni uri kolesarjenja porabiš med 400 in 1000 kalorij in ob nižanju teže krepiš tudi mišice, predvsem zadnjične in stegenske mišice, meča in kolenske tetive (to so glavne mišične skupine, ki so pomembne tudi pri dobrem seksu). Pri Health study campaign so izvedli študijo, v kateri so ugotovili, da so kolesarji – torej tisti, ki kolesarijo v mestu, npr. do faksa ali službe – v primerjavi s pešci, uporabniki javnega prevoza in vozniki avtomobilov najmanj izpostavljeni izpušnim plinom. Kolesarjenje torej pripomore tudi k bolj zdravim pljučem. Ko pa primerjamo kolesarjenje s tekom, pa je pomembno izpostaviti še nekaj: pri tekačih na dolge proge je 133–404 % več kazalcev mišičnih poškodb kot pri kolesarjih, zato ker pri teku neposredno obremenimo mišice s svojo težo.

Električno kolo

Če pa te še nismo povsem prepričali in te še vedno moti, da se ob poganjanju navadnega kolesa prešvicaš oziroma te je strah tistega gromozanskega hriba, ki te čaka tik pred ciljem, imamo zate rešitev. Vse bolj priljubljena so električna kolesa, ki nam ob vseh zgoraj navedenih prednostih kolesa ponujajo še nekaj dodatne podpore med vožnjo. Imajo namreč motor, ki ga lahko prižgeš takrat, ko potrebuješ malo pomoči, polnjenje pa te stane le nekaj centov. Nakup električnega kolesa je sicer lahko precejšen strošek, saj se cene začnejo pri 800 evrih, tista zmogljivejša in večja pa so še nekoliko dražja. Ampak električna kolesa so pravzaprav zamenjava za (mestni) avtomobil, ker so kot nalašč za razdalje, krajše od 20 kilometrov. 60 % ljudi se v avtu tako ali tako vozi

samih in potujejo na razdaljah, krajših od 6 km, za kar je električno kolo veliko bolj primerno, ker se z njim izogneš gneči na cestah. Poleg nakupa nimaš dodatnih stroškov s servisiranjem in točenjem goriva niti s plačevanjem parkirnega mesta (ali morebitnih glob), zato se dolgoročno nakup prej ali slej izplača. Študije so pokazale, da se lastniki električnih koles vozijo trikrat več kot lastniki običajnih koles, vožnja s kolesom pa je tudi veliko manj stresna kot vožnja z avtomobilom. Tudi doma kolo ne zasede veliko prostora (obstajajo tudi zložljiva električna kolesa), baterije pa so dandanes izjemno zmogljive, saj lahko z eno prevoziš tudi do dobrih 100 km – če vmes pridno poganjaš, pa si praktično neustavljiv.

srčni utrip na 60–70 % maksimalnega, ampak se hkrati ne utrudiš preveč. Ta rang aktivnosti pa je po besedah strokovnjakov najprimernejši za to, da telo kuri lastno maščobo! Skiro je prav tako zelo zabaven in možnost poškodbe je pri vožnji z njim minimalna – ker gre za nizko intenzivno vadbo, nimaš niti bolečin v mišicah. Obstajajo tudi električni skiroji, vendar za razliko od električnih koles pri električnih skirojih ne delaš praktično ničesar. So sicer cenejši, najdemo jih že od 150 evrov dalje, ampak ne pozabi, da je naš pomladni cilj konec koncev aktivacija.

Še enkrat poudarjamo, da so vse vrste aktivnosti več kot dobrodošle in veliko jih je! Sprehod, tek, hoja v hribe, rolanje, kotalkanje, badminton na prostem, odbojka na mivki in tako dalje. Tokrat želimo le izpostaviti, kakšne prednosti s seboj nosijo tudi tiste povsem običajne in predvsem uporabne pomladne aktivnosti. Pa uživaj v pomladi!

Zložljivo električno kolo

Skiroji imajo lahko različno velika kolesa.

Skiro

Če pa ti sedenje na kolesu ne ustreza najbolj, imamo zate še eno opcijo, ki te v hitrem času pripelje na želeno destinacijo, ob tem pa še kuriš kalorije. To je skiro. Vožnja z njim ti dvigne

HORO

OVEN

Vaša pozitivna naravnanost bo s pomočjo nežne Venere v ribah v aprilskih dneh povzročila veliko prijetnih dogodkov in rešila marsikateri spor, ki bo nastal v družbi, v povezavi s konflikti. Glede na to, da ste rojeni vodja, boste zaropotali po mizi in v prvi polovici maja naredili red. Prijetno sproščanje bo ves čas na vašem urniku, saj se zavedate, da ste si z učenjem in intenzivnim delom to tudi zaslužili. Za ljubezenske premike pa ne boste našli pravega časa, zato bodo nekoliko mirovali.

BIK

V drugi polovici aprila boste končno začutili pomlad v pravem pomenu. Oddahnili si boste od študijskih obveznosti in kljub številnim pomembnim zadevam na urniku odkorakali novim dogodivščinam naproti. Ves čas bo čutiti sproščenost in navdušenost, zato tokrat ne boste zamudili nobenega zabavnega dogodka, kar bo še povečalo vaš krog prijateljev. Dnevi v drugi polovici maja vam prinašajo dogovore za honorarno delo, ki bi ga bilo tokrat dobro zagrabiti.

DVOJČKA

Čeprav ste trenutno občutljivi, si v aprilu, ko vas bo spremljalo Sonce v ovnu, ne boste dovolili, da nekdo manipulira ali pometa z vami. Znali boste izpostaviti bistvo in se potegniti zase na diplomatski način, kar bodo opazili tudi sošolci. Tisti najbolj zagrizeni boste že v maju razmišljali o oddihu in se ga veselili. Vendar ne pretiravajte, saj morate najprej rešiti še nekaj pomembnih obveznosti, ki bodo proti koncu maja trkale na vrata.

RAK

Vztrajajte pri načrtih, ki ste jih načrtovali že nekaj mesecev. Naj denar oziroma njegovo pomanjkanje ne pokvari vaših aprilskih dni. Raje se odrecite kakšni manj prijetni zadevi. Čustva bodo v prvih dneh maja, ko bo Sonce v biku, obarvana z nenavadnimi občutki, povezanostjo in obenem tudi strastjo. Zato nikar ne nasedajte sladkim besedam neznanca, ki vam bo pihal na dušo, saj se bo za tem obrazom skrival nekdo, ki bo želel le avanturo.

LEV

V drugi polovici aprila prihajajo na obzorje prijetni dogodki, ki vas bodo napolnili z energijo in vam povrnili pozitivno razmišljanje. Tisti, ki vam ni uspelo opraviti vseh izpitov, boste še nekaj časa obremenjeni, vendar ne pretiravajte, saj veste - po toči zvoniti je prepozno. Prvi dnevi v maju vam prinašajo sprostitev v pravem pomenu besede. Lahko si boste privoščili več kot običajno, saj ste znani po tem, da znate kakšen evro tudi prihraniti.

DEVICA

Če boste še dolgo tuhtali in se odločali, kaj bi bilo najboljše za vas, vam lahko v muhastih aprilskih dneh vse skupaj pade v vodo. Počasi se poskusite odločiti in dobra volja bo postala vaša popotnica. V majskih dneh boste strastni in pripravljeni tudi na prijetne avanture z neznancem ali neznanko. Vendar pazite, da vas takšne govorice čustveno preveč ne zanesejo, saj bi si lahko s tem povzročili dolgoročno prazno upanje.

OSKOP

TEHTNICA

Čeprav vas v aprilu čakajo številne obveznosti, si boste želeli sprostitve in zabave v večji družbi. Izbira kraja bo nekoliko drugačna kot običajno. Tisti, ki ste v resni vezi, se boste težko sprijaznili s tem, da si je partner organiziral nekoliko drugačne trenutke. Morda je celo pozitivno, da se nekaj časa zabavata vsak po svoje in razčistita z zadevami, ki so nejasne, kar pa v maju pelje v poglobitev razmerja.

ŠKORPIJON

ŠKORPIJON Mesec april bo za vas nekoliko težaven, vendar le na čustvenem področju, kjer se vam lahko določene zadeve nepredvideno podrejo. Boriti se boste morali za svoj prav in za svoje pravice. Že prvi dnevi v maju pa vam prinašajo sprostitev ob morju ali v naravi. Tokrat vam bo bolj ustrezala manjša družba, saj se boste lahko v njej resnično sprostili. Samski boste imeli dobre možnosti za nova poznanstva, zato ujemite priložnosti.

STRELEC

Drobne malenkosti, ki vam bodo v sredini meseca aprila velikokrat prekrižale pot, vas bodo spravljale v dobro voljo, ki bo nalezljiva. Vaš krog prijateljev se bo povečal, saj boste izžarevali posebno pozitivno energijo. Nikar pa ne pričakujte, da boste uredili svoj ljubezenski odnos, ki se je znašel v slepi ulici. Tem stvarem bodo bolj naklonjeni majski dnevi, ko boste bolj premišljeni in se bolj pripravljeni prilagajati.

KOZOROG

Sproščeno boste stopili v april, ki bo veliko manj stresen in konflikten kot preteklo obdobje. Izpiti bodo opravljeni, zadovoljni boste, kaj lepšega bi si lahko sploh še želeli. V maju si organizirajte kakšen izlet na morje, da pozabite na obremenitve in se priklopite na nove energije. Ljubezenske zadeve bodo končno bolj dorečene, saj se bo partner začel bolj globoko pogovarjati in snovati vajino skupno prihodnost.

VODNAR

VODNAR V aprilskih dneh se po odgovore in rešitve nikar ne zatekajte drugam, na napačna mesta, ko pa vas pravi odgovori na vprašanja čakajo v vaši notranjosti. Kmalu boste dobili občutek sigurnosti, ki vam bo prišel prav še posebej na čustvenem področju. Samski boste imeli v prvi polovici maja z ugodno Venero odlične možnosti, da spoznate nekoga, ki vam bo karakterno zelo podoben, poleg tega bo pa še zelo prijetnega videza.

RIBI

Ne bodite tako prepričani, da morate prekiniti določen odnos, da se boste bolje počutili. Morda je treba spremeniti samo vaše razmišljanje. Zmeda, ki se dogaja na čustvenem področju, se bo nadaljevala vse do sredine meseca maja, ko vas čaka nekaj pozitivnih sprememb. Takrat se boste končno odločili, kdo je oseba, ki si zasluži vašo pozornost in ljubezen. V zadnjih dneh maja bo za spremembo notranjost pretehtala zunanjost, kar ni ravno v vaši navadi.

Komična uspešnica se po 175 ponovitvah poslavlja z odrov!

avtor
GORAN VOJNOVIĆ
režija
ALEKSANDAR POPOVSKI
igrata
KLEMEN SLAKONJA
in TADEJ TOŠ

ZADNJE PONOVITVE
17.4. ob 20h
16.5. ob 20h
31.5. ob 20h

POSEBNA UGODNOST ZA ŠTUDENTE
1+1 GRATIS
Ob predložitvi študentske izkaznice vam pri nakupu ene vstopnice drugo podarimo.

prodaja:
Petrol, Cankarjev dom, Info točka BTC (dvorana A)
spletna prodaja:
www.sititeater.si

1xNIH 10
sititeater.
www.sititeater.si, 070 940 940

Zakaj je seks spomladi najbolj vroč?

Avtor: Klavdija Rupar

Pomlad je letni čas, ko smo vsi najbolj razposajeni, največ parov se zaljubi, prebujati pa se nam začnejo tudi hormoni. Zato predstavljamo razloge, zakaj je seks spomladi najbolj vroč. In zakaj ga največ prakticirati ravno v tem letnem času. Seveda pa ne pozabi na zaščito.

Toplo vreme

Toplješi in daljši dnevi v tebi sprožajo občutek, da si se prebudil iz zimskega spanja. Enako je tudi s tvojimi hormoni, ki ravno spomladi najbolj podivjajo. Toplejše vreme tudi dela čudeže na koži in laseh, kar pomeni, da se počutiš še bolj zapeljivega in privlačnega. S toplejšimi temperaturami se tudi kaže več kože, kar pomeni dolge ženske noge ali mišičiste moške roke.

Seks pri odprtem oknu je bolj vroč

Kaj je še bolje kot spati ob odprtem oknu? Seksati ob odprtem oknu na topel pomladni večer. Še posebej, če si rad malo poreden in te ne moti, da drugi slišijo, kako uživaš, je to zagotovo zanimivo. Samo ne pozabi spusititi rolet.

Seks je čuten tudi poleti, a precej bolj poten

Tudi poletni večeri so lahko polni vročega in divjega seksa, a težava nastane, ko ti je resnično preveč vroče že samo zaradi vremena, zato je pomladni seks toliko boljši.

Aprilske plohe bodo poskrbele za romantično vzdušje

Se spomniš vroče scene iz filma Beležnica, ko začne padati dež? Ko naslednjič začne padati dež, se s partnerjem prepustita in ustvarita pravo romantično vzdušje.

Sezona alergij

Imaš težave z alergijami? Zakaj ne bi torej ostal v postelji ves dan in bil preprosto nag?

Povečajo se ideje za predigro

Logično je, da decembra pri predigri ne boš uporabljal ledenih kock, spomladi pa to lahko narediš brez težav. Lahko tudi začneš z ogrevanjem v bazenu ali poiščeš odmaknjen kotiček v gozdu.

Poveča se samozavest

Mogoče zato, ker se izboljša koža ali ker se ti je končno uspelo spraviti v formo po večmesečnem prenajedanju s hrano. Ne glede na to, kaj je razlog - s prihodom pomladi se počutimo lepše in precej bolj seksi.

Zbujaš se bolj zgodaj

Mogoče se ti zdi zoprno, da te sonce zbudi že ob sedmih zjutraj. A obenem ti da to več časa za jutranji seks. In to je zagotovo nekaj, zaradi česar se z veseljem zbudiš bolj zgodaj.

Pižame postanejo bolj zapeljive

Pozimi spiš v topli ogromni pižami, spomladi pa je čas za bolj seksi, bolj oprijete in čipkaste kose. Ali pa preprosto spiš nag.

Rože so nazaj

Si želiš biti bolj romantičen? Natrgaj nekaj rožic in cvetne liste potresi po postelji. S tem boš pričaral romantiko in poskrbel za čudovite vonje.

Zato, ker je naravno

Pomlad je sezona parjenja, kar se pozna tudi pri ljudeh. Seveda ta ni enaka živalskemu parjenju, a vseeno ni nič narobe, če svoje želje v tem mesecu prestaviš na višjo raven.

15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

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

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

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

SUNNY STUDIO

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

printbox

Največja globalna mreža samopostrežnih kioskov za tiskanje in skeniranje dokumentov

Samopostrežno tiskanje in skeniranje dokumentov!

120.000 uporabnikov in 160 kioskov po vsej Sloveniji!

printbox.si
Printbox
printbox_si
info@printbox.net
080 820 000