

Študent

www.student.si

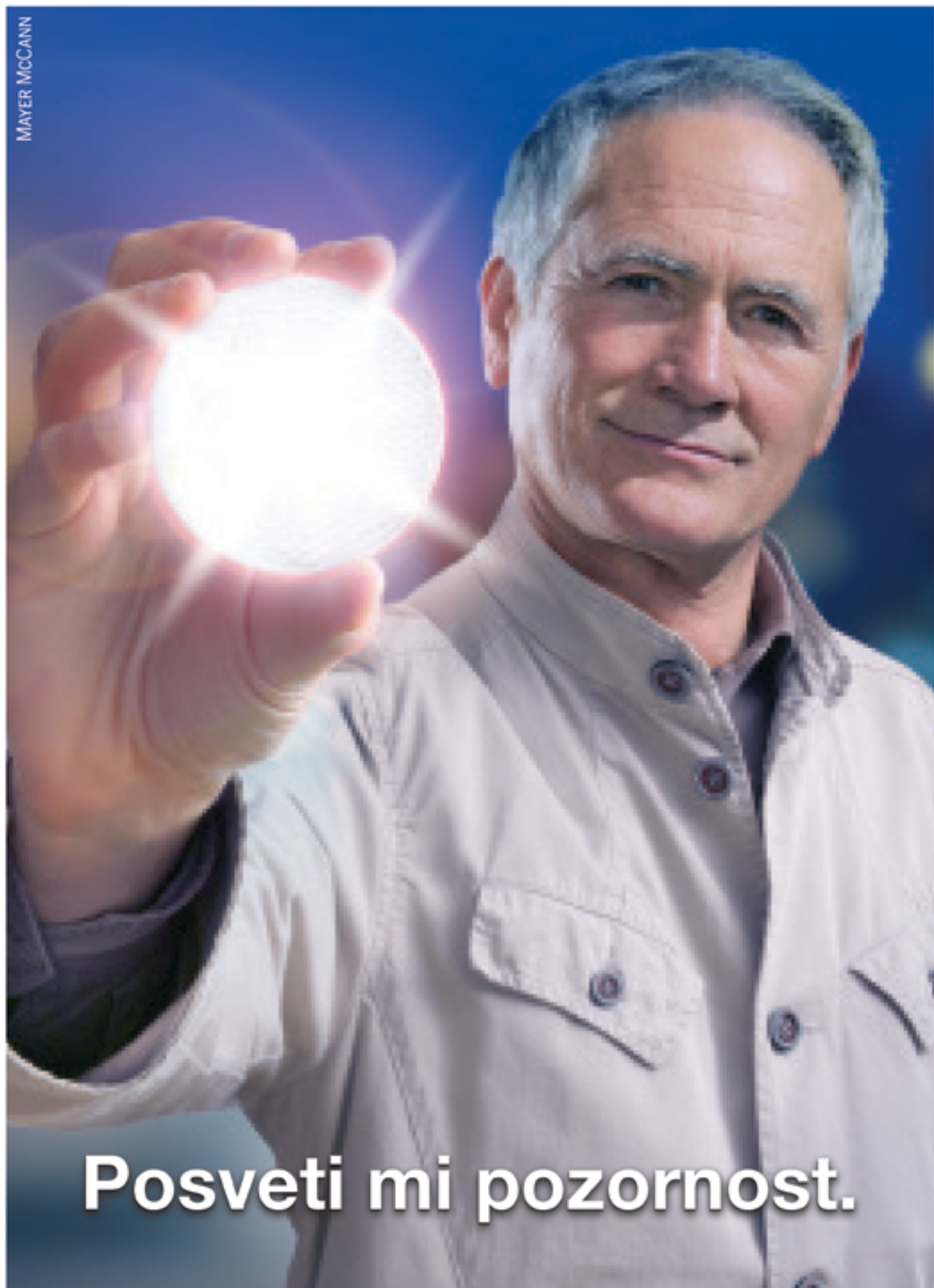
Številka 1 | letnik XXIII
Oktober 2019 | brezplačnik

**Kakšne ugodnosti
imamo študenti?**

**Kaj po poteku
statusa?**

Popoln obrok





Posveti mi pozornost.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

bodi previden

Študent št. 1, letnik XXIII,
oktober 2019

Izdajatelj:

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

Odgovorni urednik:

Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik:

Matjaž Lesjak

Vsebinsko uredništvo:

Emanuel Vidmar, Matjaž Lesjak, Pia
Prelec Poljanšek, Maja Markovič,
Sabina Zorman, Žiga Kastelic,
Urban Husu.

Ostali avtorji:

Tajda Koblar, Neja Krampf Mastnak,
Katja Stojič, Klara Vidmar, Tjaša
Šoštarčič, Maša Ribnikar Kajtner,
Sanja Cacovich in Anita Colić.

Oglasno trženje:

Rozalija Hartman, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:

Sara Krapež

Naslovnica: 123rf.com

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 662

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

KAZALO

AKTUALNO

10. PR teater – Vstopi. Razišči. Začuti. **4**

Zelena scena **4**

Študij z dodano vrednostjo **5**

Novi visokošolski študijski programi v letu 2019 **5**

Medvedje niso samo v živalskih vrtovih **6**

Noč čarovnic ali halloween **6**

Laž ali resnica? **7**

ŠSUL: Študenti za študente na Univerzi v Ljubljani **7**

INTERVJU

Korak, dva, zapleši: pogovor z Vlasto Veselko **8**

LAJF JE KULTURA

Serije, ki nas bodo presenetile to jesen **9**

Kriva je – REFORMACIJA **10**

Kavarniška kultura od razsvetljenstva do Starbucksa **11**

Kam lahko gremo mladi n a Martinovanje 2019? **12**

PREDSTAVITEV

Dobrodošli v destinaciji Jeruzalem Slovenija **13**

Akeš ti ponuja več kot le brezplačen bančni račun **21**

Uporaba mobilnega telefona tudi med hojo tvegano početje **33**

Energetska neodvisnost v današnjem času **39**

STATUS+

Kakšne ugodnosti imamo študenti? **14**

Novi ljudje, nova doživetja **16**

Kaj je s temi milenijci? **17**

KARIERA

Kaj po poteku statusa? **18**

5 usmeritev za dobre temelje karijerne rasti **20**

Osnovni pojmi pri študentskem delu **22**

Študentsko delo ali redna zaposlitev? **22**

ŠTUDENTOV KOLEDAR

POPOLN OBROK

LAJF JE ZABAVA

Klubi, ki jih mora obiskati vsak študent **32**

Pozitivni atributi alkohola **34**

Previdno pri drogah **35**

LAJF JE MODA

Modni trendi letošnje jeseni **36**

LAJF JE TRIP

Nore ideje za zastoj prenočišče na potovanju **38**

Destinacija meseca: Brugge, Belgija **40**

LAJF JE ŠPORT

10 razlogov, zakaj je jesen najlepši čas za biti fit **42**

Usekani športi **43**

LAJF JE TECH

Koraki do popolne jesenske Instagram fotke **44**

Naprave do 50 €, ki jih mora imeti vsak študent v letu 2019 **45**

LAJF JE SEKS

Seks, seks, seks **46**



10. PR teater – Vstopi. Razišči. Začuti.

..... Študentska sekcija Slovenskega društva za odnose z javnostmi

Študentska sekcija Slovenskega društva za odnose z javnostmi (ŠS PRSS) te vabi, da vstopiš v **komunikacijsko džunglo** na njihovem največjem in najbolj prepoznavnem dogodku **PR teater**. Ta se bo odvijal **13. novembra 2019** v **veliki dvorani Fakultete za družbene vede**. Gre za vsakoletno enodnevno študentsko konferenco, katere namen je študentom in drugim udeležencem zagotoviti dodatno

znanje o praktičnih primerih in najnovejših trendih na področju komuniciranja ter odnosov z javnostmi.

Ekipa 28 študentov, ki že od maja pridno ustvarja omenjeni dogodek, meni, da je svet komuniciranja kakor džungla, saj oba povezujejo pestrost, vznemirljivost in skrivnostnost. V svetu komuniciranja tako kot v džungli ni mirovanja, edina stalnica je sprememba.

Razišči zakladnico znanja in začuti tropski utrip!

Letošnji PR teater slavi jubilejno 10-letnico, zato ekipa vsem, ki se bodo dogodka udeležili, obljublja nepozabno doživetje. Povabili so odlične slovenske in tuje strokovnjake za odnose z javnostmi, ki bodo prek raznolikih predavanj in delavnic delili svoje izkušnje z udeleženci. Konferenca je tudi izvrstna priložnost za navezovanje stikov in mreženje.

Kot se za jubilejni dogodek spodobi, je poskrbljeno tudi za **večerno zabavo**, ki se bo odvijala le nadstropje nižje od prizorišča konference, v lokalu Aula.

Se vidimo v komunikacijski džungli 13. novembra na 10. PR teatru.



Zelena scena

Letos so v Evropskem parlamentu sprejeli zakon, ki prepoveduje uporabo plastičnih predmetov za enkratno uporabo. Stremimo tudi k 90-odstotnemu zbiranju izdelanih plastenk in uporabi recikliranih materialov pri proizvodnji. Govora je bilo tudi o težavi sortiranja črne plastike (vrečke, glavniki, sončna očala, tube, pladnji za hrano ipd.), kajti stroji za ločevanje plastike po barvi (da se lahko posamezna plastika ponovno uporabi) zaradi drugačnih pigmentov v črni plastiki te niso zaznali. Tako je ostala nereciklirana. Tudi tukaj so že našli rešitev, saj je finsko podjetje razvilo Specim FX50, hiperspekcijsko kamero, ki črno plastiko zazna. Zaenkrat je tehnologija sicer še draga, vendar dejstvo, da rešitev obstaja,

vseeno navdihuje. Prav tako se mladi vse bolj zavedajo, da je njihova prihodnost ogrožena in se zato združujejo in protestirajo. Njihov navdih je bila mlada Greta Thunberg s svojimi petkovimi protesti, ki so postali globalni. Tudi v Sloveniji so se mladi zbrali na Podnebnem štrajku, še več jih lahko pričakujemo tudi v prihodnosti. Največ protestnikov je bilo 15. 3. 2019 v Ljubljani, približno 9000. Pri nas deluje skupina Mladi za podnebno pravičnost, ki se aktivno bori proti onesnaževanju in njegovim posledicam, sredi septembra so izvedli tudi žalno slovesnost izumrlim vrstam. Delujejo pa tudi druge okoljevarstvene organizacije, kot na primer Greenpeace Slovenija.

..... Avtor: Maja Markovič



Bliža se tudi dan mrtvih, zato te ekipa Študenta poziva, da ob tem prazniku pomisliš tudi na onesnaževanje, ki ga s seboj nosijo nagrobne sveče. Uporabi alternative, kot so elektronske, trajne, solarne sveče ali tiste s steklenim oziroma keramičnim ohišjem. Lahko pa se pokojnih spomniš na kak drugačen, bolj oseben in naravi prijazen način.

Študij z dodano vrednostjo

..... Avtor: Maja Markovič

Študentska organizacija Slovenije (ŠOS) je stanovska organizacija vseh slovenskih študentk in študentov ter se kot taka zavzema za uresničevanje in varovanje njihovih interesov in potreb.

Obstaja veliko študentskih klubov in društev, zato naštevamo zgolj področja, na katerih delujejo.

Klubi se delijo po regijah, krovna organizacija pa je Zveza študentskih klubov Slovenije (ŠKIS). Najbolje je, da si o njih prebereš na njihovi spletni strani.

Društva ponavadi delujejo na področju svojih fakultet, vendar se lahko v večino vključiš tudi, če ne hodiš na določeno fakulteto.

Področja, na katerih delujejo, so zelo različna: informatika, kadrovanje, obramboslovje, novinarstvo, kulturologija, politologija, odnosi z javnostmi, marketing, sociologija, mednarodni odnosi, različna jezikoslovna društva, arheologija, bibliotekarstvo, antropologija, filozofija, geografija, muzikologija, pedagogika, književnost, filozofija, zgodovina, medicina, farmacija, za študente invalide, ekologija, verska društva, strojništvo, oblikovanje, biologija, kemija, pravo in tako naprej.

Delujejo praktično na vseh področjih – zagotovo boš našel nekaj zase.



Mnogokrat društva in klubi med seboj organizirajo **tekmovanja**, se pa lahko znotraj teh uvrstiš oziroma pripraviš na kakšna uradna tekmovanja. Poleg tega delodajalci velikokrat pišejo direktno društvom ali klubom, ko iščejo mlado delovno silo.

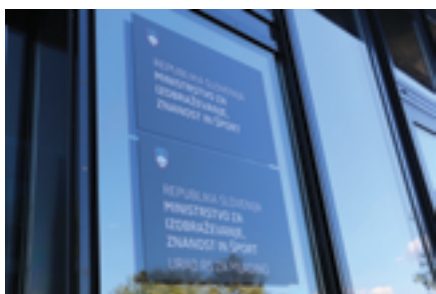
Najlažje je, da na svojem faksu preveriš, kam vse se lahko vključiš, preveriš izkušnje pri starejših kolegih in izkoristiš ponujeno priložnost.

Novi visokošolski študijski programi v letu 2019

..... Avtor: Matjaž Lesjak

V letu 2019 je bilo ustvarjenih 11 novih visokošolskih študijskih programov.

Univerza v Ljubljani je na Fakulteti za družbene vede pridobila magistrski program Politologija – integracija in vladovanje, na Fakulteti za socialno delo pa program za izpopolnjevanje Interdisciplinarni in medsektorski pristop k zaščiti otrok.



Univerza v Mariboru je na Pravni fakulteti pridobila doktorski program Evropsko in primerjalno pravo.

Univerza na Primorskem je na Pedagoški fakulteti pridobila univerzitetni program Socialna pedagogika, na Fakulteti za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije magistrski program Podatkovna znanost ter na Fakulteti za vede o zdravju visokošolski program Fizioterapija.

Univerza v Novi Gorici je na Visoki šoli za vinogradništvo in vinarstvo pridobila magistrski študijski program Vinogradništvo in vinarstvo za izzive novega tisočletja. Fakulteta za naravoslovje je pridobila doktorski študijski program Materiali.

Univerza v Novem mestu je na Fakulteti za zdravstvene vede pridobila visokošolski program Fizioterapija.

Gea College je pridobila visokošolski program Podjetništvo v perspektivnih panogah, Alma Mater Europaea pa doktorski študij Arhivske znanosti.

V letu 2018 so se pojavili **visokošolski programi**

- Spletne in informacijske tehnologije (ECM),
- Sredozemsko kmetijstvo (UP FAMNIT),
- Krizni management (UM FOV),
- Menedžment v turizmu (FOŠ),

magistrski program

- Fizioterapija (Fizioterapevtika),

doktorska programa

- Inovacije in trajnostno poslovanje v digitalni družbi (Doba) in
- Fizioterapija (ECM) ter

program za izpopolnjevanje

- Specializacija znanj s področja prava (UL PF).

Medvedje niso samo v živalskih vrtovih



..... Avtor: Žiga Kastelic

Niso samo v živalskih vrtovih. Zadnje mesece Slovenijo pretresajo napadi volkov in medvedov. Vrstili so se tedensko, enkrat je napadel medved, drugič volk, tretjič kar trop volkov. Lahko bi rekli, da so stakimi novicami preusmerjali naše misli od drugih problemov, ki jih mora Slovenija rešiti. No, kasneje so ti problemi postali kar 29-milijonski, pri čemer tudi vse druge živali in rastline v Sloveniji ne bi pomagale.

V preteklih letih so napadi medvedov in volkov bili, a so bili res redki. Letos pa so očitno dobili bolezen norih mesojedcev, ker je bilo napadov vsake od vrst več kot 15. Ljudje Slovenije s(m)o skakali v zrak in močno objavljali na Facebooku, da se mora to končati. Medvedom in volkovom je skoraj odklenalo. Misli nekaterih so bile, naj jih odpeljemo v Rusijo, kar je odličen predlog, ampak ni tako zadovoljiv kot streljati. Meščani, ki živali z

izjemo psov in mačk vidijo le v živalskih vrtovih, morajo biti tu pač tihi, kar je izredno težko v takih situacijah.

Edino tisti, ki živimo na vaseh sredi gozda in se živali velikokrat znajdejo pred našimi vrati, imamo besedo. Sem del tiste skupine ljudi, ki meni, da naj živali, ki že tako množično izumirajo, pustimo živeti. Občutek, ko je medved nedaleč stran od hiše, je grozljiv, pa vseeno nisem imel želje, da bi

ubijal medveda za v golaž. Edina ukrepa, ki prideta v poštev, sta ureditev primerne varnosti, torej ograj, žic in predvsem hranilnic, ki bi te živali držale stran od ljudi. Drugi ukrep pa je v primeru napada živali in javnosti ta, da se živali preseli kam drugam. Vprašanja, ki si jih moramo postaviti, pa so, ali smo vredni več od njih in koliko objava na Facebooku pomaga lovcu, ki pogrižen leži ob drevesu pred mrtvim volkom, ki mu je pojedel vso drobnico.

Noč čarovnic ali halloween



..... Avtor: Urban Husu

Simboli noči čarovnic. Noč čarovnic je praznik, nad katerim se zmrduje večina starejših, medtem pa so ga medse prijazno sprejeli mlajši in tisti, ki se zanimajo za angleško govoreče kulture. Še posebej je praznovanje postalo priljubljeno med študenti, saj vključuje zabave in oblačenje v kostume.



Noč čarovnic se praznuje 31. oktobra. Od kod prihaja ta tradicija, ni točno znano. Nekateri trdijo, da gre za star krščanski praznik, drugi verjamejo, da gre za izvleček keltskega praznika Samhain, ki je označeval konec poletja. Tretji pa so prepričani, da tradicija izhaja iz rimskega festivala mrtvih. Tudi nekateri elementi praznika so neznan. Izvor izrezovanja buč (in druge zelenjave, saj na Irskem izrezljajo tudi repo) je neznan, verjetno pa je šlo za odganjanje zlih duhov, kajti mnoge kulture so verjele, da 31. oktobra mrtvi hodijo med živimi. Preoblačenje v kostume naj bi služilo podobnemu namenu preslepitve duhov in zaščiti pred njihovim maščevanjem.

Praznovanje je dandanes velikokrat podobno ameriškemu. Kostumi in izrezljane buče, sladkarije med mlajšimi in alkohol med najstniki ter študenti. Toda še vedno so nekatere države obdržale izviren način praznovanja. Škoti in Irski ter še na nekaterih predelih britanskega otočja noč čarovnic praznujejo s kresovi in igrami ter s kolačem, v katerega skrijejo prstane in kovance.

Če jedec dobi kovanec, naj bi v naslednjem letu obogatel, prstan pa naj bi pomenil poroko.

Ker gre za prevzet praznik, pri nas nimamo nekih uveljavljenih lastnih tradicij. Še. Kulture se drastično spreminjajo in kaj kmalu bomo mogoče tudi Slovenci imeli svoj lasten način praznovanja večera, ko zavladajo zle sile.



Laž ali resnica?

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Ali je to lažna novica? Razmah lažnih novic (fake news) je v zadnjem času predvsem v Združenih državah Amerike prekosil problematiko rasizma, globalnega segrevanja in celo terorizma. Nova študija ameriškega Pew Research centra z izsledki namiguje na to, da cilj lažnih novic ni prepričevanje širše množice z lažnimi informacijami, temveč odvratanje od resnice, maskiranje in preusmerjanje pozornosti. Termin lažna novica se pogosto povezuje z ameriškim predsednikom Donaldom Trumpom. Naslavljanje neke novice za lažno je namreč postal pravi nacionalni šport med podporniki Trumpovega delovanja, ki za tako označijo vsako novico, ki jim ni po godu (oziroma ni v skladu s Trumpovo politiko). V isti raziskavi je več kot polovica vprašanih navedla tudi, da so za širjenje lažnih novic v najvišji meri odgovorni mediji. Pa so res? Gotovo novice ne morejo biti podane povsem nepristransko, saj vsak, ki jih piše,

zavedno ali pa nezavedno favorizira določene informacije. Na oblikovanje sporočila vplivajo tudi njegova prepričanja, znanja in druge informacije, povezane s tematiko oziroma dogodkom, o katerem piše.

Kaj lahko storiš ti?

Oklic državnih medijskih služb za lažnih novic polne ter ujetost v teorije zarot ti gotovo ne bosta dostavila resnice. Neprestano spremljanje novic pa je lahko tudi naporno, saj negativne informacije vplivajo na tvoje počutje in čustveno razpoloženje. Dobro je, da si seznanjen s trenutnim dogajanjem, a je pri spremljanju novic dobro, da razmisliš tudi s svojo glavo. Vendar, kako prepoznati, da je neka novica lažna? Naj ti bodo v pomoč navedene usmeritve.



ŠSUL: Študenti za študente na Univerzi v Ljubljani



..... Avtor: Tajda Koblar

Za pravično in kakovostno delovanje univerze je ključnega pomena, da so v vse ravni odločanja vključeni tako zaposleni kot tudi študentje UL. V ta namen je bil leta 1993 ustanovljen edini in najvišji predstavniški študentski organ na univerzi, **Študentski svet Univerze v Ljubljani**, katerega bistvo je zastopanje študentskih interesov in varovanje njihovih pravic.

Študentski svet Univerze v Ljubljani (ŠSUL) skrbi, da je glas študentov slišan na vseh nivojih oblikovanja univerze ter tudi na državnem nivoju znotraj različnih delovnih skupin Vlade RS in Rektorske konference RS. Tako ŠSUL obravnava in daje mnenje o statutu univerze ter o vseh aktih, ki se nanašajo na pravice in dolžnosti študentov.

Sooblikuje tudi mnenje o kandidatih za rektorja univerze in predlaga oziroma izvoli člane organov univerze iz vrst študentov. Z letnim programom določa tudi interesne dejavnosti študentov skozi celotno študijsko leto, predvsem pa venomer individualno zastopa študente in jim svetuje ob morebitnih problemih. Prav tako je naloga ŠSUL tudi povezovanje z drugimi predstavniki študentov, tako na nacionalni kot tudi na mednarodni ravni.

Študentski sveti posameznih članic se skupaj s Študentskim svetom Univerze v Ljubljani čez leto ukvarjajo z aktualnimi problemi in vprašanji na področju študija, ki jih obravnavajo na mesečnih sejah. Vsakršno odločanje poteka po principu bottom-up, kar pomeni da se mnenja oblikujejo najprej med študenti, potem na ravni članic in šele nato na ravni univerze, po čemer se ŠSUL razlikuje od drugih študentskih organizacij, kjer so odločitve

sprejete pretežno na način bottom-down. Letos je ob 100-letnici ljubljanske univerze ŠSUL prevzel tudi organizacijo dogodka **Pozdrav brucem**, s katerim bomo obeležili začetek jubilejnega 100. študijskega leta v Ljubljani.

Vsak študent Univerze v Ljubljani ima možnost, da se aktivno vključi v delovanje Študentskega sveta. Vsako leto, predvidoma drugi polni teden v novembru, na vseh članicah univerze potekajo demokratične volitve, na katerih študenti vseh letnikov izvolijo po enega predstavnika svojega letnika oziroma smeri, ki potem zastopa njihove interese v študentskem svetu posamezne članice. Študentski sveti članic nato izvolijo svojega predsednika in podpredsednika, ki sta tudi predstavnika v ŠSUL. Poleg tega pa imajo vsi študentje UL možnost sodelovanja v delovnih telesih ŠSUL, komisijah in organih UL ter na projektih, ki jih ŠSUL organizira.

Serije, ki nas bodo presenetile to jesen

Avtor: Urban Husu

Jesen je znana kot čas vračanja in izida serij. Zato je sedaj čas, da prenehaš z gledanjem ponovitev svoje najljubše serije. In brez skrbi, članek je spoiler free. Poglejmo, kaj nas na naših ekranih čaka to jesen.

Batwoman (6. oktober)

Batwoman je že dolgo znana kot Batmanova zaveznica, učenka in sodelavka. Zdaj bo dobila tudi svojo originalno serijo. Upamo, da ne bo spet prišlo do zapletov s politiko, ki jo ima DC, da lahko njihovi junaki nastopajo naenkrat samo v enem mediju.



Supernatural (10. oktober)

Brata Winchester se vračata in verjetno zadnjič. Serija o družinskem poslu lova na pošasti in vsega, kar se skriva v temi (ali pa v Bibliji) se nadaljuje, kjer se je zadnja sezona končala. V 15. sezoni naj bi videli ogromno ponovnih srečanj in nenavadnih vrnitev.

Watchmen (20. oktober)

Nova serija se poda v superjunaške vode. A tokrat gre za drugačno, alternativno realnost, kjer so superheroji označeni kot zločinci in se jih neusmiljeno preganja. Serija temelji na istoimenskih delih Alan Moora, znanega avtorja stripov.



His dark materials (4. november)

Nič kaj veliko ne vemo o HBO-jevi najnovejši seriji, razen tega, da se ji očita nasledstvo Igre prestolov. Fantazijska serija, posneta po fantazijskih delih Philipa Pullmana, v kateri neznana skupina ugrablja otroke in jih popelje na sever, naj bi bila nov fantazijski gigant televizije.

The Mandalorian (12. november)

Nova serija se poda v superjunaške vode. A tokrat gre za drugačno, alternativno realnost, kjer so superheroji označeni kot zločinci in se jih neusmiljeno preganja. Serija temelji na istoimenskih delih Alan Moora, znanega avtorja stripov.



Rick and Morty (november)

Legendarna popotnika po različnih svetovih se vračata, in to v 4. sezoni.



PREDSTAVE

četrtek, 3.10., ob 20h

BRADE 100. uprizoritev

komedija z Gašperjem Bergantom, Boštjanom Gorencem Pižamo in Perico Jerkovičem

petek, 4.10., ob 20h

PREDSTAVA ZA VSAKO PRILOŽNOST

komedija z Ladom Bizovičarjem in Gašperjem Koncem

sobota, 5.10., ob 20h

PROFESOR KUZMAN MLAJŠI

monokomedija z Urošem Kuzmanom

ponedeljek, 7.10., ob 20h

GOLA premiera

glasbena komedija z Majo Blagovič in Tinkaro Kovač

sreda, 9.10., ob 20h

NUNE V AKCIJI

glasbena komedija z Gojmirjem Lešnjakom-Gojcem, Alenko Godec, Simono Vodopivec - Franko, Marjanom Buničem in Lep Bartha Pesek

petek, 11.10., ob 20h

TAKO TI JE, MALA

glasbena komedija s Tanjo Ribič in Goranom Rukavino

sobota, 12.10., ob 20h

ČAKALNICA

komedija z Janezom Hočevarjem Rifletom in Ladom Bizovičarjem

nedelja, 13.10., ob 20h

ISKRENA SPOVED

komedija z Majo Blagovič in Milanom Vodopivcem

četrtek, 17.10., ob 20h

JAMSKI ČLOVEK

monokomedija z Urošem Fürstom

sobota, 19.10., ob 20h

SLOVENEK IN POL predpremiera

komedija z Alešem Novakom in Perico Jerkovičem

nedelja, 20.10., ob 20h

ĐUROLOGIJA

stand-up komedija z Brankom Đuričem - Đurom

četrtek, 24.10., ob 20h

SLOVENEK IN POL premiera

komedija z Alešem Novakom in Perico Jerkovičem

KONCERT

torok, 8.10., ob 20h

NUŠKA DRAŠČEK: RE-BELLE

koncert posvečen Edith Piaf

četrtek, 10.10., ob 20h

SITI ZA DOBRO MUSKO: SEVERA GJURIN Z ZASEDBO

akustični koncert

sreda, 16.10., ob 20h

DITKA: NE BODI, KAR NISI

koncert ob izidu novega albuma

petek, 18.10., ob 20h

BIGBAND@SITI:

EMILIA MARTENSSON

koncert Big banda RTV Slovenija, dir. Lojze Krajncan

PRODAJNA MESTA (preko sistema Moje karte):

nfo točka BTC (dvorana A, vhod A3), bencinski servisi Petrol in OMV, Kompas, hipemarketi Mercator, trafike 3DVA ter uro pred predstavami v SITI Teatru BTC

SPLETNA PRODAJA: www.sititeater.si, www.mojekarte.si
TELEFONSKA PRODAJA: 041 662 002 (pon-pet: 9h-15h)

Kriva je – REFORMACIJA

Avtor: Tjaša Šoštarič

Martin Luther, 1483 - 1546
Konec oktobra 1517 je Martin Luther objavil svojih 95 tez proti prodaji papeževih odpustkov in jih skupaj s pismom poslal cerkvenim oblastem. Ta mejnik danes velja za začetek reformacije, gibanja za prenovo vere in Cerkve. Reformacija je v veliki meri vplivala na sodobnost. Bila je razlog za spremembe v političnem, družbenem in verskem življenju.



V 49 letih, kolikor je trajala reformacija na Slovenskem, je izšlo 56 knjig – dve izdaji Biblije (1584, 1599), prevodi posameznih bibličnih knjig, tri postile, pesmarice, katekizmi, cerkveni red, veroizpoved, znanstvena razprava, predgovor, biografija ... Protestant **Primož Trubar** je o lastnem prizadevanju in svojih somišljenikih, prizadevnih delavcih na polju slovenske reformacije, ter knjigi v slovenskem jeziku zapisal: »Kaj takega se ni zgodilo, kar svet stoji.«



Kakšni pa so glavni vplivi reformacije na sodobnost?

- Božja beseda mora biti zapisana v jeziku, ki je ljudem blizu, v katerem so se rodili in v katerem govorijo. Prevod Biblije v več jezikov, s čimer je postala dostopna vsakomur, je postavil temelje zvišanju **pismenosti celotne populacije**. Pismenost je torej postala široko sprejet izobraževalni cilj, kar je aktualno še danes.

- Človek je odgovoren Božji besedi in svoji vesti, ne cerkvenim dostojanstvenikom. Poudarek na **človekovi individualni presoji – vesti – kot temelju posameznikove svobode** in hkrati odgovornosti je morda najpomembnejša dediščina reformacije za današnji čas in prihodnost.
- Ločitev države in Cerkve ali rojstvo državljanskih pravic**, ki so neodvisne od vere, spola, narodnostne pripadnosti in pripadajo vsakemu. Tudi vse našteto je posledica reformacije. Pri nas so te državljanske pravice zapisane tudi v Ustavi Republike Slovenije.

Luther se je zavzemal za to, da človek živi **po svobodni vesti** in da sodeluje pri **aktualnih vprašanjih**. V demokratičnih družbah to velja za pripadnike vseh veroizpovedi in prav tako za tiste posameznike, ki niso versko opredeljeni. Verjetno na to točko mladi kar malo pozabljamo, saj se npr. volitev mladi udeležujemo v nizkem številu.

Trubar je ustvaril **knjižni jezik**, za katerega je verjel, da ga bodo razumeli vsi njegovi slovenski rojaki in rojakinje. Njegovo delovanje pomeni bistven korak v kulturnem razvoju slovenske zgodovine. Že takrat je v slovenski Cerkovni ordningi nagovarjal

mladino, naj se poleg svojega jezika uči tudi **tujih jezikov**. Dandanes brez znanja tujih jezikov težko delujemo na kateremkoli področju življenja.

Luther je želel obnoviti Cerkev, jo popeljati k njenim izvornim vrednotam, gre za dejanje, ki tudi danes družbo in posameznike postavlja pred pomembne izzive v svetu, ki se, četudi veliko bolj povezan, zdi vse manj pregleden in vse bolj zapleten. V svetu, ki ga pretresajo krize in konflikti ter režejo nove delitve, je treba vedno znova odpirati **vprašanja svobode in odgovornosti** ter si prizadevati za obnovo vrednot, ki bodo vsem zagotavljale življenje v miru, strpnosti in spoštovanju. S kritičnimi vprašanji, ki jih postavljamo sebi in svetu, reformatorske ideje danes ne bi mogle biti **aktualnejše, kot so**.



Kavarniška kultura od razsvetljenstva do Starbucksa



..... Avtor: Sabina Zorman

Kafetarji, 1. oktober je vaš dan, praznujemo namreč dan kave. Ta čarobna pijača je k nam prišla z juga, vendar njen izvor ni točno znan, nekaj legend nakazuje na Etiopijo ali Jemen. Evropa je kavo spoznala prek beneških trgovcev v 17. stoletju, prve kavarne naj bi se odprle na polovici tega stoletja.



Kavarne so spremenile družbo

Pomen kave in kavarn se je hitro razvil. Pitje kave je postalo ritual, kavarne pa prostor, kjer so se ljudje dobivali. Povezujemo jih predvsem z **razsvetljenstvom** v 17. in 18. stoletju in začetki **javne sfere** družbe stoletje kasneje. Kavarne so postale javni prostor, kjer so se odvijale **pomembne debate** z umetniškega, družbenega, političnega ali naravoslovnega področja.

Ker niso imeli vsi dostopa do časopisov, so mnogi v kavarne prihajali tudi po **aktualne novice**. Veliko so izvedeli od intelektualcev, še več pa od posebnih raznašalcev, ki so po kavarnah širili govornje novice. V **Angliji** so lahko ljudje v kavarni kupili kavo za samo **en peni** in tako so imeli dostop do pogovorov in vseh novic ljudje iz vseh slojev, ki se drugače med seboj niso mešali.

V **Franciji** je bil še posebno izrazit intelektualen in političen pomen kavarn. V 19. stoletju so se v kavarnah dobivali **intelektualci** in **umetniki**, kot so Jean-Paul **Sartre**, Simone **de Beauvoir**, Albert **Camus**, Ernest **Hemingway**, Pablo **Picasso**, James **Joyce**. V teh prostorih so se razvile velike ideje, v zaprtih pogovorih se je odprla družba. Možnost javnega izražanja mnenj je bila ključna pri reorganizaciji družbe, v kateri ima vsak pravico do osebnega mnenja.

Kava je ostala, navade so se spremenile

Gremo na en kafe?

- Dej, te povabim na kafe.
- O, obiski, bomo skuhali kafe.

Tudi v slovenskem prostoru so se skozi čas in prek Moja mati čuha kafe kavni rituali stopnjevali do današnje stopnje **kavarniške kulture**. Ob kavi se družimo, sestankujemo, obujamo spomine, zabijamo čas, hodimo na zmenke in se seznanjamo z življenji prijateljev, ki jih dolgo nismo videli.

Če so se včasih vsi dobivali ob kozarcu vina ali piva, se danes vedno več ljudi zbira ob kavi. Z globalnimi podjetji, kot je **Starbucks**, se je kava celo skomercializirala in podkrepila popularnost kafetkanja. Kava ni več le poživilo ali del jutranjega rituala, temveč način zbiranja, material za **Instagram** in **umetnost** oblikovanja pene. Kava je del družbe.

Ker je tako popularna, jo dobiš praktično povsod. A kam na najboljšo kavo? Za lažjo odločitev preveri seznam najbolj **popularnih** in **unikatnih** kavarn oziroma lokalov po Sloveniji.

Kam na kavo po Sloveniji

Ljubljana: Kavarna Moderna, Cafetino, Kavarna STOW, Tozd, Café Čokl

Koper: Kavarna Triglav, Bar Cameral, Tranzistor Bar, Čajnica Vanilla

Maribor: Pisarna, Nana, Astoria, Ginger, Salon uporabnih umetnosti

Nova Gorica: Caffè Trieste

Celje: Hotel Evropa, Kavarna Oaza, Kuba Kafé

Bled: Vila Prešeren

Kranj: Panorama Stara Pošta

Novo Mesto: Mestna kavarna

Lucija: Mediterraneo

Ptuj: Teta Frida (tudi v Mariboru, Kopru in Celju)

Kam lahko gremo mladi na Martinovanje 2019?



..... Avtor: Emanuel Vidmar

Že Kelti so se vsako jesen naravi zahvalili za pridelke na poljih in v vinogradih. Kasneje je postal zaščitnik tega rodovitnega dela leta škof iz francoskega Toursa – Sv. Martin. V njegovo čast potekajo martinovanja.

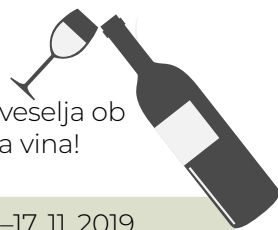
Martinovanje tako pomeni veselje in radost ob novi letini vina in čas, ko nazdravimo z mladim vinom.

Tudi v Sloveniji je martinovanje najbolj razširjeno praznovanje, povezano z vinom in

vinso kulturo. Martinovo je 11. novembra, medtem ko se dogodki v čast temu prazniku odvijajo v tednu pred in po tem dnevu.

Martinovanja ne potekajo samo v slovenskih vinorodnih predelih, ampak povsod od morja do panonskih ravnin, kjer raste in obrodi vinska trta.

Bodi tudi ti del praznovanja in veselja ob rojstvu mladega vina!



Martinovanje Haloze 2019	2. 11.–17. 11. 2019
Martinovanje Koper	7. 11.–10. 11. 2019
Dolenjsko Martinovanje	8. 11. 2019
Martinovanje v Goriških Brdih	8. 11.–10. 11. 2019
Martinovanje v Ormožu 2019	8. 11.–9. 11. 2019
Praznik vina v Štanjelu	9. 11. 2019
Ljubljanska vinska pot – Martinovanje v Ljubljani	9. 11. 2019
Martinovanje v Mariboru 2019	11. 11. 2019
Martinovanje v Izoli	11. 11. 2019
3. Martinovanje v Beli krajini	16. 11. 2019



Dostava na dom
Ob dostavi nad
vsakih 10 eur 1l soka

GRATIS



**Mexican
Corn Tortilla
CENTER CITY PARK**

Dobrodošli v destinaciji Jeruzalem Slovenija



Območje med Ljutomersko-ormoškimi in Slovenskimi goricami s stoterimi vinskimi griči in terasami do skrivnostne reke Drave odseva nebesa. To je destinacija Jeruzalem Slovenija, ki so jo pogumno in z velikimi pričakovanji oblikovale tri občine – Ormož, Sv. Tomaž in Središče ob Dravi.

Smo del Prlekije, dežele toplih in odprtih ljudi, znamo živeti, se veseliti in tudi jokati, če je treba, smo srčni in družabni ljudje s prirojenim smislom za humor. Pri nas je vsak dobrodošel.

Stoteri vinski griči in na njih topoli (tukaj jih imenujemo palme), zaselki in posamezne hiše, tu in tam cerkva ter nekdanje gosposke hiše – dvorci, ki s svojimi velikimi starimi kletmi pričajo o slavni vinarski tradiciji krajev okoli Jeruzalema, vse to najdete na tem območju.

Vino je vsekakor odlična in najbolj privlačna podstat turizma na tem območju, a ob bok vinskim zgodbam se postavlja tudi pristna prleška kulinarika, ki se naslanja na lokalne sestavine in letne čase. Tradicionalna kulinarika je preprosta, a vendar neverjetno okusna in domača. Gospodinje že od nekdaj pečejo dobrote iz pšenične, ržene in ajdove moke – gibanice, pogače, postržjače, potice, kvasenice ...

V letu 2019 smo vrata v destinaciji Jeruzalem Slovenija na široko odprli, saj želimo pokazati, kdo smo in kaj imamo, pa naj gre za vino, kulinariko ali bučno olje, rokodelstvo vseh vrst, športne dejavnosti ali doživetja v naravi. Želimo navdušiti vse generacije in to vsak dan v letu.

Oktober, ko se končujejo trgatve, tako organiziramo Jesenski vikend odprtih vrat – 25., 26. in 27. oktobra tako pripravljamo še posebej toplo dobrodošlico vsem pohodnikom, tekačem, kolesarjem, družinam in vsem, ki so navdušeni nad toplimi jesenskimi toni, ki sijejo pri nas. Zaradi posebne mikroklimе, saj pri nas uspevajo tudi fige, vas bo navdušilo toplo jesensko vreme brez ostrine, ki je povsem drugačno kot v drugih delih Slovenije.

V prvih dneh novembra naši kraji dobesedno oživijo. Za nas je martinovanje največji lokalni praznik, povezan s tradicijo, z vinogradništvom in vinarstvom ter s hvaležnostjo in z veseljem zaradi vsega, kar smo med letom pridelali in doživeli. Čudovito je, ko to veselje lahko delimo z vami – obiskovalci od blizu in daleč. V prikazu običajev, kjer ne manjka šaljivosti, boste spoznali naš temperament, to, kar smo prejeli od prednikov in kar nas tudi oblikuje.

Draga popotnica, dragi popotnik – ko nas obiščeš, boš začutil, da čas pri nas teče drugače ...

Vse in še več na: www.martinovanje.si

Pridi na ...

Martinovanje v Ormožu

V srce destinacije Jeruzalem Slovenija

8. in 9. 11. 2019

- Odlična vina in prleška kulinarika
- Tekmovanje v kuhanju prleškega piskra
- Martinova tržnica z lokalnimi ponudniki
- Prikazi običajev in šaljivi krst mošta
- Tekmovanje pihalnih godb
- Vodeni ogledi vinskih kleti, kulturnih in naravnih lepot
- Martinov pohod po vinskih gričih
- Dnevna zabava v Martinovem šotoru
- Ob večerih zabava v Martinovem šotoru

Poskočni muzikantje - petek 8. 11.

Zabranjeno pušenje - sobota 9. 11.

Kakšne ugodnosti imamo študenti?

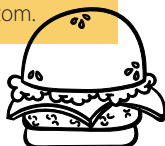
Avtor: Neja KrampI Mastnak

Študentsko življenje je obdobje, v katerem navežemo vrsto novih poznanstev, spletejo se številne simpatije in ljubezenski vezi, doživimo pa tudi ogromno neprecenljivih izkušenj. V tem obdobju pa smo deležni tudi vrste ugodnosti, ki jih prinaša študentski status. Z njimi lahko precej prihranimo, kar lahko študentsko življenje precej olajša. Že poznaš vse ugodnosti, ki ti kot študentu pripadajo?



Subvencionirana prehrana

Subvencionirana prehrana oziroma boni vsekakor sodijo med bolj priljubljene ugodnosti. Čeprav zna biti kuhanje doma zanimivo in zabavno, lahko to marsikdaj stane več kot obrok v kaki menzi, ki ponuja subvencionirano študentsko prehrano. Prednost bonov je tudi ta, da do hrane prideš hitro, na takšen način pa lahko prihraniš več časa za učenje oz. prostočasne aktivnosti. Kot študentu ti za vsak delovni dan v mesecu pripada subvencija v višini 2,69 evra, koristiš jih lahko med 8. in 21. uro, in sicer največ dve na dan v razmaku 4 ur. Subvencij pa se sicer ne da koristiti med 15. julijem in 15. avgustom.



Subvencioniran prevoz

Ne glede na to, ali boš v času študija bival doma ali na svojem, bo uporaba javnega prometa v študijskem mestu verjetno neizbežna. Pravico do subvencioniranega prevoza imajo vsi študenti, ki bivajo najmanj 2 km od izobraževalne ustanove, izbiraš pa lahko med polletno vozovnico za obdobje od 1. 10. do 31. 1. ter od 1. 2. do 30. 6. in letno vozovnico za obdobje od 1. 10. do 30. 6. Vozovnica IJPP je enotna, kar pomeni, da omogoča uporabo različnih vrst prevoza (vlak/avtobus) na želeni relaciji ter tudi prestopanje na vozna sredstva različnih prevoznikov.





Subvencije pri zasebnikih in študentski domovi

Verjetno si eden od mnogih, ki se bo v času šolanja preselili v kraj, kjer se boš izobraževal, in v najemniško stanovanje ali študentski dom. Prošnjo za sprejem si že oddal in do danes že najverjetneje imaš odgovor, ali si upravičen do študentskega doma. Toda ne glede na to, kje boš bival, se moraš zavedati svojih pravil in dolžnosti. Ko si sobo ali pa vsaj stanovanje deliš z drugimi, se moraš prilagoditi tudi njihovim potrebam in željam. Že takoj na začetku se s svojimi cimri dogovori glede skupnih financ, naredite si urnik čiščenja, pogovorite pa se tudi o svojih pričakovanih nasploh. Dejstvo je, da različni ljudje živimo različni ritem življenja. Nekateri si študentskih let ne predstavljajo brez obilice žurov, spet drugi pa si radi po dolgem in napornem dnevu privoščijo počitek. Vse je stvar dogovora, zato takšne stvari razčistite, še preden bi prišlo do nepotrebnih sporov. Nedvomno pa se zavedaj, da bo treba sprejeti kompromise!



Več o študentskih ugodnostih in številne trike za sobivanje s cimri najdeš v lanski oktobrski številki revije Študent, ki je dostopna tudi na spletu, in sicer na: www.student.si/mediji/revija-student/.



Številne druge ugodnosti

S predložitvijo potrdila o vpisu, indeksa ali študentske izkaznice lahko na marsikaterem področju življenja prihraniš. V prostem času lahko tako ceneje obišeš kino ter gledališče, številne muzeje in razstave, ceneje pa se lahko tudi razgibaš – popusti te tako čakajo tudi v fitnesu, na številnih skupinskih vadbah, ugodnejše so tudi karte za bazen ter za različne druge športne aktivnosti. Najbolje je, da cene preveriš kar sam na spletnih straneh rekreacijskih ustanov. Popuste lahko dobiš celo v optikah, prihraniš pa lahko tudi pri fotokopiranju in še marsikje, zato naj ti ne bo nerodno vprašati, če ponujajo študentski popust. Izplača se!



Obštudijske dejavnosti

Študentska društva so odličen način, kako navezati nove stike in produktivno izkoristiti svoj prosti čas. Poznamo večje študentske organizacije, kot je ŠOU, ima pa tudi vsaka lokalna skupnost svoje društvo, ki je z drugimi združeno v Zvezo Škis. Številna društva najdemo tudi na fakultetah, kjer se pogosto združijo podobno misleči študenti. Ta društva običajno organizirajo tudi različne ekskurzije, predavanja in druženja. V sklopu društev lahko brezplačno ali pa veliko ugodnejše obišeš tudi različne delavnice, predavanja in tečaje ter si tako pridobiš mnoga neformalna znanja.



Tutorstvo

Tudi tutorstvo spada med brezplačne ugodnosti za študente. Na fakulteti boš našel tutorje, ki so praviloma tvoji starejši kolegi, na katere se lahko vedno obrneš. Na voljo so ti za različne nasvete glede predmetov, profesorjev ter tudi obštudijskih dejavnosti. Tudi če se ti bo kdaj zdelo, da je tvoje vprašanje neumno, se jih ne boj ničesar vprašati! Pomagali ti bodo, kolikor ti bodo le lahko. V višjih letnikih pa lahko postaneš tutor tudi ti in pomagaš mlajšim generacijam lažje prebroditi začetne težave in dvome, ki se jim bodo porodili.



slovenska
filharmonija

VPIS

abonmajev

2019/20

študentski

od 1. do 15. oktobra 2019

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

v Slovenski filharmoniji, Kongresni trg 10, 1000 Ljubljana

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

30,00 €*



* Cena 30 € velja za sedeže II. kategorije.

© Narodna galerija



Novi ljudje, nova doživetja

Avtor: Urban Husu



Spoznavanje

Najpomembnejše dejanje je nasmeh. Preprost in iskren nasmeh. Tako bo oseba, ki jo želiš spoznati, vedela da nisi grozljiv zalezovalec in da želiš začeti pogovor ali pa vsaj prijazno pozdraviti. Če zbereš dovolj poguma, lahko pogovor začneš ti. Čakanje na drugo osebo je negotovo, še posebej če tudi ta oseba ne blesti v spoznavanju novih ljudi. Okolica ti nudi dovolj začetnih tem pogovora, lahko pa uporabiš tudi star trik, ki svetuje, da osebo nekaj prosiš, na primer za vžigalnik, ali pa povprašaš po času. Tako se testira, kakšne volje je ta oseba in če se želi pogovarjati s tabo. V plus ti bo tudi, če boš o pogovornih temah razmislil, še preden se približaš neznancu.

Če se nagovor pozitivno razvije, lahko začneš to osebo spoznavati. Vnaprej pripravljene teme bodo tu prišle zelo prav, prav tako tudi okolica. Najlažji način nadaljevanja pogovora je lahna pritožba ali pohvala nad okolico. Če je oseba razpoložena za pogovor, bo verjetno tudi sama želela povedati svoje mnenje o tvoji pritožbi ali okolici. Iz okolice lahko tudi pobereš kakšno direktno vprašanje za to osebo.

Koristni znajo biti tudi oprava ali predmeti, ki jih imaš na sebi. Tu govorimo posebej o stvareh, ki niso povsem običajne in ki povejo nekaj o tebi, kot je na primer prstan iz Gospodarja prstanov ali pa slika mačke na tvojem ovitku telefona. Nikar pa si k srcu ne ženi, če spoznavanje ne steče gladko. Zato sta potrebni dve osebi in nekaterim ljudem pač ni do spoznavanja novih ljudi.

Prihod na faks ali pa v katerokoli novo okolje zna biti nadvse naporen. Od spremembe okolja do drugačnega načina življenja in tudi novih ljudi. Ljudje smo po večini družabna bitja in tudi največjim samotarjem se kdaj zahoče družbe. Ali pa ti bo nekdo izmed novih ljudi postal neverjetno všeč. Pripravili smo nekaj nasvetov, kako se družiti, flirtati in spoznati nove ljudi.

Flirtanje



Tukaj pa se stvari zakomplicirajo. Vsak spol ima svoj način flirtanja in značaji posameznega načina so obsežni, tako da bi si zaslužili svoj lasten članek. Kaj pa so tiste osnove, ki pridejo prav ne glede na spol?

Pri flirtanju je najpomembnejša samozavest (in s tem ne mislimo samovšečnosti ali predrznosti). Druga sveta zapoved flirtanja je nasmeh. Iskren nasmeh da okolici vedeti, da se nas lahko ogovori, in če mi koga ogovorimo, nasmeh pove, da ne želimo nič žalega. Nikakor ne smemo zanemariti direktnega pogleda oziroma očesnega stika. Ta pogled naj bo nežen ter sproščen, a hkrati samozavesten in iskri. Pri tem ne pozabi govorice telesa. Ni priporočljivo imeti prekrizanih rok in vedno imej ramena obrnjena proti osebi, s katero govoriš. Zadnja sestavina recepta je seveda humor. Ta naj bo preprost in dojemljiv, nikakor pa žaljiv ali težak. Torej preprosti heci ali prikupno zbadanje.

V pridobivanju prijateljev, flirtanju in druženju ti želimo veliko sreče. Ne pozabi pa, da si nikakor ne natikaj maske in vedno bodi to, kar si.

Druženje



Ti je uspelo priti na druženje, na katerem si ljudi že spoznal, a jih še ne poznaš prav dobro? Tukaj spet pridejo prav vnaprej pripravljene teme. Pomisli, kaj vas združuje, in poskusi doseči, da pogovor teče v tej smeri. Ko se ta tema izčrpa, so ti na voljo različna vprašanja, ki jih lahko zastaviš posamezniku ali pa celotni družbi. Če se ne moreš nikakor spomniti nobene skupne teme, lahko poskusiš z malce seksističnimi, a včasih učinkovitimi metodami.

Če je družba večinoma fantovska, lahko poskusiš začeti pogovor o nogometu ali računalniških igrich. Pri puncih pa uporabi ne preveč osebne komplimente, tako da začnejo razkrivati podatke, ki jih lahko nato uporabiš za naslednje teme pogovora. Če je družba mešana, pa poskusi prijateljski kompliment eni izmed punc oblikovati tako, da se lahko nato sprevrže v debato.

Ne pozabi, da ti nasveti slonijo na mitih o moških in ženskah in da ni nujno, da bodo delovali. Na koncu ne pozabi, da moraš tudi kaj povedati o sebi ali pa svoje mnenje o določenih aspektih pogovora. S tem boš ljudem predstavil, kdo si in kakšen je tvoj značaj.

Kaj je s temi milenijci?

Avtor: Pia Prelec Poljanšek



Kdo sploh razume te milenijce? Takole je mlado generacijo v 5. stoletju pred našim štetjem opisal Sokrat: »Današnja mladina ljubi razkošje. Vedejo se brez vsakršnega bontona in ne spoštujejo starejših. Namesto telovadbe raje posedajo in klepetajo. Nimajo spoštovanja do svojih staršev in so tirani, ne pa služabniki gospodinjestev, v katerih živijo.« Deluje, kot da so starejši že od nekdaj mlajše generacije dojemali kot domišljave in nespoštljive. Morda pa je tudi danes enako z milenijci, generacijo Z in vsemi, ki še pridejo.

Značilnosti generacije Y (milenijci) in Z

Milenijci (ali generacija Y) naj bi bili vsi, rojeni med letom 1981 in 1996 (nekateri viri navajajo tudi letnico 2000). O tej generaciji obstaja precej študij in raziskav, ki pa največkrat sklepajo podobne ugotovitve. Pozneje rojeni pa so naslovljeni kot generacija Z. Ker naj bi za ti dve generaciji obstajale neke točno določene značilnosti, se predvsem starejše generacije sprašujejo o tem, kako bo izgledal svet takrat, ko ga bodo vodili predstavniki teh dveh generacij. Treba je poudariti, da se značilnosti in časovna opredelitev generacij po svetu razlikujejo. Večina sklepanj in ugotovitev je tako postavljena v ZDA, kar pa ni nujno enako značilnostim v Sloveniji.

A tebe tud' noben ne razume?

Nekateri za generacijo milenijcev pravijo, da je najbolj prezirana generacija. V primerjavi s svojimi starši ima res več dobrin, možnosti izbire in je imela že v času odraščanja možnost uporabe sodobnih tehnologij, vendar je njena prihodnost precej nejasna. Zaradi slabih možnosti zaposlitve pripadniki te generacije ostajajo dlje časa doma, so finančno nesamostojni in čas njihovega odraščanja se je podaljšal. Tako pogosto ostanejo nerazumljeni in tudi sami ne razumejo sveta.

MILENIJCI	VS.	GENERACIJA Z
1981-1996	rojeni	1997 - danes
teroristični napad v ZDA 11.9.2001	zaznamovani z dogodkom	aretacija Justina Biebra
disket	ne poznajo	telefonov na preklap
378.000	velikost generacije v SLO	443.000
14,8 ure/ teden	čas gledanja TV-ja	13,2 ure/ teden
12 sekund	obseg pozornosti	8 sekund
preveč izbire	vir stresa	ločitev od osebne telefona
ja (80 %)	optimistični glede prihodnosti	ja (88 %)
ja (47 %)	pomembnost ravnovesja med delom in prostim časom	ja (38 %)
da so zvišeni in da potrebujejo nenehne povratne informacije in oporo	ne marajo slišati	da so swajpali po ekranih, še preden so začeli govoriti
izkušnje pred imetjem	vrednote	individualnost, start-up mentaliteta

➔ Si milenijec?

➔ Kaj, če bi obstajal dogodek namenjen prav tebi, kjer bi se počutil razumljenega in skušal tudi sam razumeti svet?

Pridi 19. oktobra v Šentjakobsko gledališče v Ljubljani na dogodek **Noben me ne razume!** Dogodek najdeš na koledarju na naši spletni strani pod zavihkom DOGAJA. :)

Kaj po poteku statusa?

Avtor: Klara Vidmar

Po več letih statusa bo tvoje študentsko delo zamenjala redna zaposlitev. Iskanje prve zaposlitve je lahko za koga bolj obremenjujoče kot celoten študij. Med diplomanti se večkrat pojavi vprašanje: In kam zdaj?

Ves čas šolanja se bolj ali manj prepustimo sistemu, ki nas vodi, postavlja meje in določa, kaj moramo narediti, da pridemo do cilja. Ko lahko kar naenkrat svobodno izbiramo, kako se bo odvijal naš vsakdan, se nam postavljajo vprašanja: Česa si želim? Kaj rad počnem? Kakšno delo bi rad opravljal? Kdo je lahko moj bodoči delodajalec?

Na obdobje po preteku statusa študenta moraš biti pripravljen že prej. Nekatere od vas čaka takojšnji vstop v zaposlitev, drugi se boste morali soočiti s statusom brezposelnosti. Kako dolgo boš obdržal ta status, je v največji meri odvisno od tebe. Obdobje brezposelnosti vzemi kot priložnost, da ponovno razmisliš o sebi, svojih željah, prioritetah, kompetencah. Vedeti, česa vse se moraš še naučiti, česa ne želiš delati, komu ne želiš biti podoben, v kaj si pripravljen vložiti največ časa in kaj želiš doseči čez 5-10 let, je pomembno pri zastavljanju kariernih ciljev in sprejemanju odločitev o zaposlitvi.

Pri odkrivanju kariernih želja in premagovanju ovir ob prehodu v zaposlitev so ti v pomoč karierni centri visokošolskih zavodov in Zavod RS za zaposlovanje.

Karierni centri

Vedno več visokošolskih zavodov ima vzpostavljene karierne centre, ki nudijo študentom individualno karierno svetovanje ob študiju in ob prehodu v zaposlitev. Diplomanti lahko s pomočjo kariernih svetovalcev raziščejo svoje zaposlitvene možnosti, preverijo, kje se lahko s svojo izobrazbo zaposlijo, kdo so njihovi potencialni delodajalci. Pomagajo ti pri opredelitvi kompetenc, ki si jih pridobil v času študija, pri pripravi ustreznega življenjepisa glede na tvoje področje iskanja zaposlitve, te informirajo o stanju na trgu dela in aktualnih delovnih mestih. Prednost kariernih svetovalcev na posameznih fakultetah je, da zelo dobro poznajo zaposlitvene možnosti svojih diplomantov in stanje na trgu dela za posamezne zaposlitvene profile.



Zavod za zaposlovanje

Po prenehanju statusa študenta se lahko prijaviš v evidenco brezposelnih oseb v eno od območnih enot Zavoda RS za zaposlovanje. Prijaviš se lahko osebno ali na portalu Poiscidelo.si. Dodeljen ti bo **osebni svetovalec**, s katerim se boš pogovoril o svojih zaposlitvenih željah in določil aktivnosti iskanja zaposlitve. Svetovalec ti lahko s koristnimi nasveti in idejami pomaga najti lažjo in učinkovitejšo pot do prve zaposlitve.

Če še nisi odkril svojih zaposlitvenih ciljev, lahko obiščeš **poklicnega svetovalca**, ki ti bo povedal, katere poklice lahko z obstoječo izobrazbo opravljaš, kakšno izobrazbo potrebuješ za opravljanje določenega poklica ...

Če te zanima zaposlovanje v EU, se lahko vpišeš v **Evropski portal za zaposlitveno mobilnost**. Preveri možnosti finančne pomoči pri razgovoru ali zaposlitvi v državi članici EU, ki jo ponuja program Tvoja prva zaposlitev EURES. Več informacij o zaposlovanju v EU ti nudijo **EURES svetovalci**.

V **Kariernih središčih** se lahko vključiš v krajše delavnice za uspešno iskanje zaposlitve in vodenje kariere. Nudijo ti individualno strokovno pomoč pri pisanju vlog ter pripravi na zaposlitveni razgovor ter informacije o aktualnih prostih delovnih mestih na lokalnem trgu dela.

S pomočjo spletne svetovalnice **eSvetovanje** lahko preveriš interese, osebne lastnosti in kompetence. Pri odločanju za nadaljnje izobraževanje ali raziskovanje poklicev, ki so primerni zate, ti pomaga računalniški program **Kam in kako**.

Zavod brezposelnim osebam omogoča vključitev v **dodatna brezplačna usposabljanja in izobraževanja** za pridobitev neformalnih znanj na različnih poklicnih področjih. Za udeležbo v programu usposabljanja ti zavod povrne potne stroške in dodatek za aktivnost.

Če ti za pridobitev javno veljavnega potrdila ali spričevala Nacionalne poklicne ali Temeljne kvalifikacije (NPK/TK) manjka le še potrjevanje, ti zavod krije **stroške preverjanja in potrjevanja NPK/TK**, strošek zdravniškega pregleda in potne stroške za udeležbo na preverjanju in potrjevanju.

Delodajalci imajo pri zaposlovanju mladih iskalcev zaposlitve, prijavljenih v evidenci zavoda, dodatne ugodnosti. Trenutno aktualni program za novo prijavljene so:

Delovni preizkus - program, kjer lahko delodajalec mlado brezposelno osebo vzame za največ 1 mesec na preizkus. Z vključitvijo lahko preveriš svoja znanja in veščine na konkretnem delovnem mestu pri delodajalcu, spoznaš delovne postopke ter si s tem odpreš nove priložnosti.

Usposabljanje na delovnem mestu za mlade – je daljši program, ki traja 3 mesece. Poleg spoznavanja delovnih mest je namenjen tudi pridobivanju novih znanj, spretnosti in izkušenj, ki povečajo tvoje možnosti zaposlitve pri istem ali drugem delodajalcu. V času vključitve v omenjena programa ti zavod povrne potne stroške in doda še dodatek za aktivnost. Izkušnje vključenih so zelo pozitivne in veliko zgodb se nadaljuje s podpisom pogodbe o zaposlitvi.

Subvencija **Trajno zaposlovanje mladih** - delodajalci, ki so pripravljene zaposliti osebo, mlajšo od 30 let, lahko dobijo 5.000 € subvencije.

Vračilo prispevkov delodajalca za prvo zaposlitev - delodajalec, ki prvič za nedoločen čas zaposli osebo, mlajšo od 26. let ali mater, ki skrbi za otroka do 3. leta starosti, je upravičen delnega vračila prispevkov za pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Zavod je mladim na spletni strani ZRSZ namenil posebno mesto, na katerem so zbrane vse informacije, namenjene mladim iskalcem zaposlitve. Najdete jih na povezavi **www.ess.gov.si/mladi**.



Ko iščeš zaposlitev, moraš imeti dovolj informacij oz. jih moraš znati poiskati. Pripravljen moraš biti na večkratne zavrnitve pri prijavih na prosta delovna mesta, na selekcijske postopke s psihološkimi testiranjimi in preizkusi znanja, na poslani prijave brez prejetih odgovorov delodajalcev, na objave

prostih delovnih mest, v katerih vsi zahtevajo večletne delovne izkušnje itd. Realnost, nad katero lahko začneš obupovati ali pa sam sebi dokažeš, da si kos konkurenci. Uspešnost tvojega iskanja je odvisna od časa in truda, ki ga boš vložil. Še vedno velja, da se brez muje še čevljev ne obuže.

Priporočila v času prehoda v zaposlitev

- 1. Postavi si realne in časovno določene cilje** – kaj si želiš, kako boš to dosegel, do kdaj in kdo ti lahko pomaga.
- 2. Bodi aktiven** – zbiraj informacije, povež se z ljudmi, udeležuj se dogodkov, razširi svojo mrežo in okolico seznanj, da iščeš zaposlitev.
- 3. Prepoznavaj svoje kompetence** – katere kompetence si pridobil v času študija, z opravljanjem študentskih del, kot prostovoljec, v čem si dober in boljši od drugih.
- 4. Pridobivaj nova znanja in izkušnje** – vključi se v brezplačna izobraževanja, izkoristi ponudbo on-line izobraževanj, beri, pridobi dodatne izkušnje s prostovoljnimi deli ali vključitvijo v program usposabljanja na delovnem mestu.
- 5. Spoznaj poklice** – pozanimaj se, katere poklice lahko opravljaš s svojo izobrazbo, kaj veš o poklicih, ki te zanimajo, kakšni so pogoji za opravljanje tebi zanimivih poklicev, kakšno je predvideno plačilo.
- 6. Raziskuj trg dela** – pozanimaj se, kaj pričakujejo delodajalci od kandidatov, po kakšnih znanjih je potreba na trgu dela, katera podjetja zaposlujejo, kateri so poklici prihodnosti, kakšno plačilo lahko pričakuješ kot iskalec prve zaposlitve.
- 7. Seznanj se z delovno-pravo zakonodajo** – pozanimaj se o pravicah in obveznostih delavcev, kaj mora vsebovati pogodba o zaposlitvi, česa delodajalec od tebe ne more zahtevati, do česa si upravičen ob odpovedi delovnega razmerja.
- 8. Vzemi iskanje zaposlitve kot zaposlitev** – organiziraj si dan, vsaj 6 ur v dnevu naj bo posvečenih iskanju zaposlitve in aktivnostim, s katerimi si boš izboljšal zaposlitvene možnosti.

skuhna
SVETOVNA KUHINJA

Trubarjeva 56, LJ, www.skuhna.si, 041 339 978, info@skuhna.si, FB

Avtentične jedi iz Afrike, Azije, Južne Amerike

ŠTUDENSKI BON (3,44 €)

SLADKA AKCIJA: Skupina +5 prejme brezplačne sladice sveta!
Vsak dan nudimo slastne jedi, tudi veganske, iz druge države globalnega juga.

Skuhna je socialno podjetje s ciljem večanja zaposlitvenih možnosti migrantov.





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



5 usmeritev za dobre temelje karijerne rasti

Kaj znam in kaj lahko prispevam?

Izbral si fakulteto, ki te veseli, in z veseljem pridobivaš znanje, ki ti bo koristilo na nadaljnji poti. Poleg študijskega znanja te zanima še več stvari, ki jim tudi namenjaš svoj čas in energijo. Kaj od tega pa zanima delodajalce? Delodajalcem je pomembno, da **znaš pridobljeno znanje prenašati v prakso** in da znaš različna znanja med seboj tudi povezovati. Zakaj je ta prenos v prakso tako zelo pomemben? Vsi teoretični modeli so narejeni v nekem predvidljivem okolju, realni svet pa je vsak dan na preizkušnji presenečenj. Ko zasedeš neko delovno mesto, se boš vsak dan srečeval s spremembami, ki pa v večini primerov niso predvidljive. Zato je pomembno, da imaš bogato teoretično osnovo in predvsem ustvarjalnost, ki ti omogoča, da teoretične modele prilagodiš trenutni situaciji. Bolj ko boš znal prilagajati rešitve konkretnim situacijam in bolj ko boš nevtraliziral vsakodnevna presenečanja, bolj boš uspešen pri svojem delu.

Osebnostne lastnosti

Vsak izmed nas je edinstven splet različnih osebnostnih lastnosti. Pomembno je, da poznaš svoje lastnosti in da se zavedaš svojih moči in tudi svojih slabosti. Karierna pot je polna nenehnega učenja in izpopolnjevanja tako na strokovni ravni kot na osebni. Poleg lastnosti, ki te delajo unikatne in posebne, pa so lastnosti, ki so ne glede na delo iskane povsod. To so vztrajnost, odločnost in iskrenost.

Vztrajnost in odločnost pogosto enačimo tudi s trmo, ki pa nima kaj dosti zveze z

njima. Vztrajnost pomeni to, da ne odnehaš in da iščeš rešitve, da raziskuješ in povezuješ informacije, dokler ne najdeš najboljše rešitve. Odločnost pa pomeni predanost cilju. Delodajalci cenijo zaposlene, ki se zavežejo k doseganju cilja ne glede na to, kako težko ga je doseči.

Iskrenost je v vseh pogledih dobra lastnost, a jo je težko pokazati, če te ocenjujejo šef ali starejši sodelavci. Ljudje smo družbena bitja in radi smo sprejeti, zato iskrenost pogosto premaga želja po všečnosti. Ko vstopaš na trg dela z malo izkušnjami, te bo le iskrenost pripeljala do ustreznih informacij. Zelo pomembno je, da v trenutkih, ko ne razumeš naloge ali je ne zmoreš opraviti, to iskreno deliš s svojimi nadrejenimi. Bolj ko boš iskren, bolj boš lahko odprto komuniciral o delu, delovnih pogojih in tudi o svojem razvoju.

Katera znanja in veščine moram pridobiti?

Ko boš v podjetju, si lahko kot mlad z manj izkušnjami privoščiš, da z veliko žlico zajemaš znanja in izkušnje starejših oziroma bolj izkušenih zaposlenih. Tudi oni so bili včasih, kot si ti zdaj, polni energije idej in z notranjo željo po spreminjanju sveta. Nadrejeni in bolj izkušeni sodelavci ti lahko v marsikaterem trenutku pomagajo in ti z nasveti prihranijo marsikatero oviro na poti.

V podjetju, kjer delaš, si lahko **poiščeš neformalnega mentorja**, ki ti bo pomagal z znanjem in nasveti. Poleg mentorja pa se usmeriš v nenehen razvoj svojega znanja. Preglej, katera izobraževanja so na voljo na tvojem področju, in se jih začni udeleževati. Znanje je temelj dobrega kariernega razvoja.

Kaj so moje odgovornosti?

Vsako delo pomeni tudi prevzemanje odgovornosti za rezultate. Ko boš razmišljal o plačilu, ki ga želiš za svoje delo, je odgovornost ena izmed ključnih sestavin. V poslovnem svetu je tako, da so višje plačani tisti, ki prevzemajo odgovornost za svoje delo ali delo drugih. To ne pomeni le opraviti naloge v dogovorjenem roku, temveč prevzemati tudi krivdo za vsako napako in žeti nagrade za uspešno delo.

Odgovornost pa pomeni tudi to, da si ti tisti, ki odločaš o posameznih nalogah. Odgovorno delo pomeni to, da razmišljaš v širšem vidiku, da lahko predvidiš tudi vpliv nalog na druge sodelavce.

Aktivno poslušanje in sprejemanje povratnih informacij

Nihče ni vesel, ko sliši kritiko, a če smo iskreni sami s seboj, **le s kritiko dobimo ustrezno povratno informacijo**, ki nam omogoča rast. Kadar ti nadrejeni poda povratno informacijo, pa naj bo to pohvala ali kritika, se osredotoči na bistvo njenega sporočila. Kaj je tisto, kar delaš dobro, in kaj je tisto, kar moraš izboljšati. Kaj je tisto, s čimer vplivaš tudi na druge.

Izkušnje so zelo pomembne in zato je dobro, da jih začneš nabirati čim prej. Pred tabo je kar nekaj desetletij dela in izkušnje te bodo izoblikovale v strokovnjaka, ki si želiš postati. Naj ti dam le en nasvet. Uči se iz napak drugih, saj je življenje prekratko, da bi delal svoje. Če si želiš biti uspešen in hitro napredovati, potem črpaj znanje in izkušnje bolj izkušenih sodelavcev.

Akeš ti ponuja več kot le brezplačen bančni račun



Želiš imeti svoje finance vedno pri roki? Potrebuješ kartico za spletne nakupe? Bi rad/-a plačeval/-a kar z mobilnim telefonom? Če je tvoj odgovor na najmanj eno izmed vprašanj pritrdilen, ti je **brezplačni osebni račun Akeš za študente in dijake** pisan na kožo.

Osebni račun Akeš ti ponuja brezplačno spletno banko Abanet in mobilno banko Abamobi, s katero lahko kjerkoli in kadarkoli preveriš stanje na računu ali preprosto fotografiraš in plačaš

položnico. Tako imaš svoje finance vedno pod nadzorom. Pri Akešu lahko brez stroškov izdaje in letne članarine pridobiš tudi debetno kartico Visa, ki ti omogoča spletne nakupe v sklopu tvojega stanja na računu. Če rad/-a potuješ, ti kartica pride prav na primer pri rezervaciji prevozov, letalskih vozovnic ali prenočišč. Na vseh prodajnih mestih z oznako za brezstično plačevanje lahko plačuješ kar z mobilnim telefonom z uporabo mobilne denarnice Abadenarnica. Z njo lahko tudi dvigneš denar

na brezstičnih bankomatih. Pripravi se na radovedne poglede, ko boš na POS-terminal ali bankomat prislonil/-a telefon namesto kartice. Odpri brezplačni osebni račun Akeš in postani sam svoj finančni gospodar.

Vlogo za odprte osebne računa Akeš lahko oddaš na spletni strani Abanke ali obiščeš njeno najbližjo poslovalnico. S seboj imej osebni dokument, davčno številko in potrdilo o vpisu.



Pridruži se nam!

Z AKEŠEM SI SAM SVOJ FINANČNI GOSPODAR.

Odpri brezplačni osebni račun Akeš za dijake in študente!

www.abanka.si/akes



Osnovni pojmi pri študentskem delu

Ali se zavedate, kaj pojmi, s katerimi se soočate, pomenijo? Z novim šolskim letom, ko ste še pripravljene zaužiti veliko znanja, vam bomo obrazložili osnovne pojme:

Avtor: Sanja Cacovich, Mjob

Bruto urna postavka – je skupni znesek tvoje neto urne postavke in prispevka za pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

TRR – vsak študent potrebuje svoj lastni tekoči račun, da lahko prejme nakazilo po opravljenem delu.

Neto urna postavka – je znesek, ki ga študent prejme na svoj račun po odbitem prispevku za pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Študentska napotnica – dobiš jo v svojem najbližjem Mjobu.

Plačana malica – če delaš poln delovnik, ti na 8 ur dela pripada 30 minut malice, če delaš manj kot 8 ur oziroma vsaj 4 ure, se ti čas malice sorazmerno dodeli. Če na primer delaš 4 ure, ti pripada 15 minut malice, ki se ti šteje v obračun dela.

Dohodnina – v letu 2019 je meja neobdavčenega zaslужka sledeča: pri vzdrževanih članih 3.746,02 € neto, pri nevzdrževanih družinskih članih 10.002,53 € neto in pri nevzdrževanih družinskih članih brez statusa 7.394,96 € neto.

Potni stroški – povrnitev stroškov za prehrano in prevoz na delo za študente ni zakonsko določena, tako je odvisno od podjetja, ali to nudi kot dodatno ugodnost.

Pokojninska doba – je doba, ki se izračuna iz tvojih bruto zaslužkov in se ti upošteva pri pridobitvi pravice do starostne pokojnine. Upošteva se ti tudi pri višini zneska pokojnine, ki jo boš prejemal. Primer: za 1 mesec pokojninske dobe je treba zaslužiti 1.008,93 € bruto.

Regres – regres študentom ne pripada.

“
**DELAJ IN VZTRAJAJ.
 VSE DO DNEVA, KO TVOJ PODPIS
 POSTANE AVTOGRAM.**
 ”

Da pa bi dosegel čim boljše pokojnino, ti zraven prilagamo top 3 dela tega meseca:

- Šifra 131803 Delo v izobraževalnem centru in zaledni pisarni v Telekomu (Ljubljana) 5,07 €/h neto.
- Šifra 131966 MPG PLUS v svoje vrste vabi komunikativne promotorje po celi Sloveniji, kjer se urne postavke gibljejo tudi do 10 €/h neto.
- Šifra 132942 Red Bull ti da poleg kril tudi možnost zaslужka kot njihov marketeer za 5,49 €/h neto.



Študentsko delo ali redna zaposlitev?

Ko občasno delo postaja vedno pogostejše in se prevesi v delo za polni delovni čas, se je smiselno vprašati, ali je mogoče čas za redno zaposlitev. Pri odločitvi moraš upoštevati tudi dejstvo, da pri odnosu med zaposlenim in delodajalcem obstajajo določene dolžnosti in pravice na obeh straneh, kar je drugače kot pri študentskem delu.

Avtor: Anita Colić, Kadrovska Asistenca

Študentsko delo je v zakonodaji definirano kot začasno in občasno delo dijakov in študentov in je pravno razmerje, v katerem dijak oz. študent za drugo (pravno) osebo opravlja delo. Delovno razmerje pa je opredeljeno kot razmerje med delavcem in delodajalcem, v katerem se delavec prostovoljno vključi v organiziran delovni proces delodajalca in v njem za plačilo, osebno in nepretrgano opravlja delo po navodilih in pod nadzorom delodajalca.

Študenti so upravičeni do plačila za opravljeno delo, ki se običajno plačuje glede na število opravljenih ur. Niso pa upravičeni do nadomestila za bolniško odsotnost, plačanega dopusta, regresa ter povračila stroškov prevoza in malice.



Prav tako študenti niso zavezani k odpovednim rokom, a hkrati odpovednega roka nimajo niti delodajalci. Pri študentskem delu delodajalci ne morejo uveljaviti konkurenčne klavzule ali prepovedi in študentov ne morejo sankcionirati v primeru namerno ali nenamerno povzročene škode.

Delodajalci pa morajo tako kot vsem zaposlenim tudi študentom zagotavljati varno in zdravo delovno okolje. Že ob nastopu dela preverijo študentovo zdravstveno stanje in primernost za opravljanje določenega dela. To pa lahko

ugotovijo samo z ustreznim zdravniškim spričevalom oz. potrdilom.

Tako kot redno zaposleni imajo tudi študenti pravico do dnevnega počitka vsaj 12 ur, tedenskega počitka vsaj 24 neprekinjenih ur in pravico do odmora med delovnim časom v trajanju 30 minut.

Ne glede na obliko dela pa mora vsak delavec svoje delo opravljati vestno in odgovorno. Prav je tudi, da delodajalec vsakega delavca ustrezno uvede v delo in ga seznanji z internimi akti.



printbox

**OKTOBRSKA
AKCIJSKA PONUDBA**

30% gratis kreditov ob
vsakem nakupu v višini
15 EUR ali več.

15 EUR ALI VEČ

**+30% BONUS
KREDITOV**

Primer vplačila	20 EUR	30 EUR	80 EUR	100 EUR
Število kreditov	250	500	2000	2500
+ 30% BONUS KREDITI	75	150	600	750
Skupno število kreditov	325	650	2600	3250

**AKCIJA VELJA
DO 31. 10. 2019!**

1. 10. Pozdrav brucev

Spoznavni žur vseh fakultet
(Cirkus) **1. 10.**

2. 10. Rok za oddajo pritožb

Zmelkoov
(Cvetličarna) **4. 10.**

5. 10. ECO Festival – Hard techno specials
(Cvetličarna)

Dan učiteljev **5. 10.**

5. 10. Stereophonic at Nite
(Ambasada Gavioli)

Rok za oddajo vlog za Zoisovo štipendijo
(študentje) **7. 10.**

10. 10. Dan mentalnega zdravja

Rolling stones tribute
(MC Pekarna) **11. 10.**

12. 10. SHAKE DAT
(Cirkus)

Dj Qbert & The fresh crew
(Štuk) **12. 10.**

15. 10. Trepni/Rasta
(Cirkus)

Svetovni dan hrane **16. 10.**

16. 10. Balkan boys s prijatelji
(Cvetličarna)

POME DATUM



EMBNI 2019

Razpaljotka
(Bazen Kranj)

19. 10.

19. 10.

Noben me ne razume
(Lutkovno gledališče Ljubljana)

Siddartha *ID20'
(Cvetličarna)

24. 10.

25. 10.

Dan suverenosti

Siddartha *ID20'
(Cvetličarna)

25. 10.

30. 10.

DJT BAcKInTiME HaLLOWEEN I Scotterl
(Arena Stožice)

Dan reformacije (dela prost dan)

31. 10.

31. 10.

Noč čarovnic

Dance of the undead – rave
(Štuk)

31. 10.

1. 11.

Dan spomina na mrtve (dela prost dan)

Psihomodo popp
(Cvetličarna)

4. 11.

14. 11.

Dan diabetisa

Dan televizije

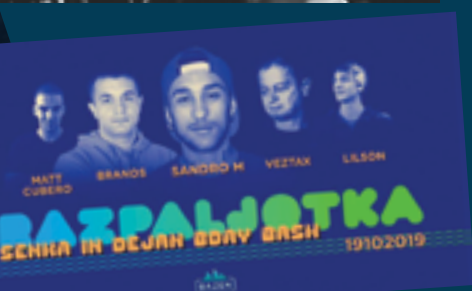
21. 11.

22. 11.

Parni valjak
(Cvetličarna)

Dan Rudolfa Maistra

23. 11.





Popoln obrok

Avtor: Maja Markovič

Pomen zdravega prehranjevanja dandanes pogosto poudarjajo, marsikdo je že celo samooklicani prehranski guru. Družba se počasi že zaveda resničnega pomena zdravega prehranjevanja, ki mora postati nepogrešljiv del naših življenj – vendar kako? In predvsem, kaj lahko storimo sami?

Ker 16. oktobra slavimo **svetovni dan hrane**, smo se odločili, da v tokratni oktobrski reviji namenimo pozornost tisti bazični stvari, s katero se soočamo vse življenje, in to večkrat na dan. **Popolnemu obroku**. Seveda ne gre za to, da se vsi skupaj množično podamo na dieto. Sploh ne. Zdravo prehranjevanje domuje vsaj nekaj stopničk višje kot enomesečni dietni načrti. Svetlobno leto daleč od nepotrebnih stradanj. Zdrav način prehranjevanja je način življenja, je miselnost, ki jo moraš ponotranjiti in verjeti vanjo. Zakaj? Ker **tvoje telo potrebuje gorivo**, da lahko izkoristiš vse svoje potenciale, se kakovostno soočiš s stresnim vsakdanom in seveda nabereš moči za prepotrebne fizične in druge aktivnosti (tudi za druženje smo včasih pretrujeni).

Svetovni dan hrane praznujemo vse od leta 1945, ko je bila v okviru Združenih narodov ustanovljena svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO (Food and Agriculture Organization). Prav je, da ob tej priložnosti izkoristimo ponujeno priložnost za razmislek o stiski več milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu, medtem ko na drugi strani poročajo o več kot milijardi prekomerno hranjenih ljudi. V organizaciji med drugim poudarjajo tudi vse večji prepad med razvitim in nerazvitim svetom, potrebo po bolj inovativni proizvodnji hrane, prehodu na bolj zdravo prehrano in zmanjšanju količin zavržene hrane. To so teme, ki bodo tudi za tiste prebivalce našega planeta, za katere še niso, postale bistvenega pomena. Da se zasidramo v zlati sredini in živimo zdravo, kakovostno in srečno življenje ali k temu naredimo vsaj prvi korak, smo pripravili nekaj nasvetov.

Zmernost

Ko govorimo o zdravem načinu prehranjevanja, se moramo zavedati, da je najpomembnejša zmernost. Ni potrebe po tem, da popolnoma zanemariš svojo najljubšo hrano, niti da svoje življenje v celoti podrediš zelenjavi in zdravim maščobam, ampak da v manjših količinah zaužiješ vse.

Jej zdrav zajtrk – izogibaj se sladkim, preslanim in mastnim obrokom, da ne bo raven sladkorja v krvi podivjala in boš čez eno uro spet sestradan. Izberi na primer ovsene kosmiče (dodaj jim sadje, razna semena, lahko pa vse skupaj posladkaš z zdravim nadomestkom sladkorja, na primer z medom), sadno-zelenjavni smuti, polnozrnat kruh s tuninim namazom in nekaj zelenjave, kuhana ali na manj olja pečena jajca.

1.

Pripravi si obrok – ker ponudba študentskih bonov ni najbolj zdrava, je najboljša, najlažja, najhitrejša in najcenejša rešitev, da si pripraviš obrok doma in ga vzameš s sabo. Tako boš vedel, da si se s pripravo potrudil, in ne boš v skušnjavi, da posežeš po čem, kar tvojemu telesu ne bo tako zelo všeč.

2.

Hitri nasveti

3.

Jej vsaj pet manjših obrokov – nič hudega če boš na faksu, prigrizek so lahko doma pripravljene energijske kroglice, narezana zelenjava, tudi smuti po okusu. Ne zavzamejo veliko prostora in jih lahko na hitro zaužiješ kar med predavanji. Ko pa bo čas za kosilo, v menzi ne izberi takoj »dunajca s pomfrijem«, ampak preveri, če ti mogoče ustreza kaj, kar ni ocvrto in je bolj zelenjavno. Ne izpuščaj solate in ne najej se vsakič toliko, da ne boš mogel dihati. Zmernost!

Namesto belega kupi drugačen kruh – ajdov z orehi, polnozrnat, polbel, črn, koruzni, pirin in še kar nekaj drugih.

4.

Da boš lažje štartal pri svoji prehranjevalni transformaciji, smo ti pripravili nekaj konkretnih receptov, ki ne zahtevajo veliko znanja, le malo dobre volje. Morda se ti zdijo sestavine drage, vendar pomisli, koliko denarja dejansko nameniš nepotrebnim prigrizkom, sladkarijam ali pa pustiš v restavracijah in menzah. Računica je jasna. Pomembno je, da pri pripravi in svoji odločitvi **vztrajaš**, saj se bo boljše počutje pojavilo šele po določenem času (tudi tvoje telo se mora prilagoditi novemu režimu, daj mu čas). Začneš lahko z enim obrokom na teden in kmalu ti bo postalo všeč. Zato si obljudi, da po dveh obrokih ne boš vrgel puške v koruzo. **Obljudljamo ti rezultate!**

ZDRAVI IN HITRI RECEPTI

Piščanec s česnom in »limonovimi« šparglji

Sestavine:

- 2 fileja piščančjih prsi
- cca. 10 stebel špargljev
- pol kozarca zmehčanega masla
- 1 čajna žlička olivnega olja
- pol stroka sesekljanega česna
- 1 čajna žlička nasekljanega peteršilja
- mešanica začimb po okusu
- 125 ml belega vina
- sok polovice limone, tudi rezine limone za postrežbo

Piščanca začini mo z:

- 2 čajnima žličkama soli
- 1 čajno žličko črnega popra
- 2 čajnima žličkama čebule v prahu

Priprava:

Piščančji file nareži na poljubno velike koščke in začini ter pusti nekaj minut počivati. Medtem očisti šparglje (operi in odreži konce), jih kuhaj v vreli vodi dve minuti, nato daj v ledeno vodo. Odcedi in jih pusti počivati. V ponvi na srednji temperaturi segrej pol masla in olivno olje. Dodaj meso in peci približno 10 minut. Nato zmanjšaj ogenj in dodaj pol predvidene količine česna. Ko postekleni, ga skupaj z mesom odstrani iz ponve. Nato v isto ponev (ogonj povišaj na srednjo temperaturo) dodaj preostanek česna in vino, pusti da prevre in se prepolovi v volumnu. Potem dodaj preostanek masla, limonin sok, peteršilj in premešaj. Dodaj blanširane šparglje in peci približno dve minuti. Nato v ponev vrni piščanca in pusti še tako dolgo, da se piščanec segreje.



Kitajska restavracija NOVI ŠANGHAI

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

Sočeni losos v kremni omaki

Sestavine:

- 2 lososova fileja
- 2 čajni žlički olivnega olja
- 2 veliki žlici masla
- pol stroka nasekljanega česna
- narezana 1 majhna rumena paprika
- 80 ml zelenjavne jušne osnove (lahko jo pripraviš tudi sam – kupiš zelenjavno kocko in jo skuhaš v vodi)
- 150 g sušenih paradižnikov
- 2 skodelici smetane za kuhanje
- sol in poper
- 3 skodelice špinačnih listov
- pol skodelice parmezana
- 1 velika žlica sveže sesekljane peteršilja

Priprava:

Segrej olje na srednjem ognju. Začini lososa s soljo in poprom na obeh straneh. Ko je ponev vroča, najprej pet minut peči stran, kjer je meso ribe, nato obrni in peči še pet minut (oziroma po okusu). Ko je losos pečen, ga daj na stran in v isti ponvi stopi maslo. Dodaj česen in kuhaj minuto. Dodaj čebulo in mešaj, dokler ne postekleni. Dodaj paradižnike in kuhaj dve minuti. Dodaj zelenjavno jušno osnovo in pusti, da se omaka počasi reducira. Zmanjšaj ogenj, dodaj smetano, kuhaj in občasno premešaj. Dodaj sol in poper po okusu. Dodaj špinačne liste in parmezan in kuhaj, dokler se sir ne stopi. Nato v ponev dodaj prej pečenega lososa in ga z žlico nežno prelij z omako.

Za ekstra zdravo verzijo obroka lahko kot prilogo popečeš cvetačo ali brokoli, sicer pa si zraven skuhaš riž ali testenine.



TEL: 041 390 500
Restavnacija Balkan Express

BALKAN EXPRESS

www.balkan-express.si

Call for Free Delivery

CITYPARK
BIGGEST SHOPPING
MALL IN TOWN

Ob dostavi nad
vsakih 10 eur 1l soka

GRATIS

Best open grill in Ljubljana

ALTERNATIVE ZA SLADKARIJE

Ker včasih brez sladkarij ne gre, lahko v sladkih dneh posežeš po malo bolj zdravih alternativah. Naj to ne bo prepogosto (do dvakrat tedensko), naj bo zmerno (ne pojej vsega naenkrat) in naj ne bo prepozno zvečer.

Bananino-arašidovi čokoladni piškotki

Dve banani nareži na kolobarje. Vzemi dva kolobarja, med njiju namaži arašidovo maslo in vse skupaj potopi v stopljeno čokolado. Počakaj, da se čokolada ohladi.



RECEPTI ZA PRIPRAVO OBROKOV DOMA

Priskrbi si posodo za prenos hrane, ki ti bo ustrezala. Najdeš jo skorajda pri vsakem ponudniku posode, in sicer v različnih cenovnih razredih.

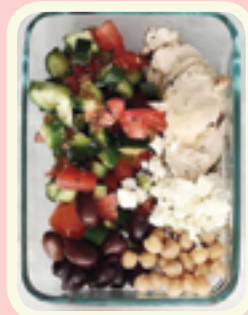
Sočna piščančja solata

Sestavine:

- 1 paradižnik
- 1 sveža kumara
- začimbe po okusu
- ¼ skodelice feta sira
- 1/3 skodelice oliv
- 1 piščančji file
- čičerika (po okusu)

Priprava:

Piščanca začini s soljo in poprom in ga popeci na olju (koščki ali rezine, po izbiri). V posodo dodaj ostale sestavine, na vrhu dodaj piščanca.



Domače energijske kroglice

V posodi zmešaj skodelico ovsenih kosmičev, 3 velike žlice medu, ¼ skodelice lanenih semen in ¾ skodelice arašidovega masla. Dodaj koščke čokolade po okusu. Za pol ure daj zmes v hladilnik in nato z rokami oblikuj kroglice. Nato v skodelici zmešaj še ovsene kosmiče in koščke čokolade in dobljene kroglice povaljaj v njih.



Polnozrnat mix sendvič

Izberi polnozrnat bagel (ali drugo pecivo, bodi pazljiv le, da ne bo iz bele moke), dodaj špinačne liste, rezine paradižnika, rezine avokada, salamo po izbiri (najbolje piščančje/puranje prsi), vmešana jajčka in feta sir.



Medene breskve

Sestavine:

- 3 breskve, prepolovljene brez koščice
- 1/4 skodelice medu
- strok vaniljevih semen
- 1 čajna žlička cimeta
- ščepec soli

Priprava:

Segrej pečico na 180 °C. V majhni skledi zmešaj med, vaniljeva semena, cimet in sol. V pekač položi breskve (s sredino navzgor). Prelj s pripravljeno mešanico, da so vse breskve prekrite v celoti. Peci 25–30 minut oziroma dokler breskve ne pozlatijo. Postrežeš jih lahko z grškim jogurtom in posuješ z zdrobljenimi oreščki.



Tudi tekočina je pomembna

Zelo pomembno je, da se zavedaš, kako pomembno je pitje vode. Če še nisi, si omisli flaško in jo imej v vsakem trenutku ob sebi. Ko se zjutraj zbudiš ali vsaj pred jedjo, najprej spij 2 decilitra mlačne vode. To je boljša budnica od vsake skodelice kave. Poskusi z redno hidracijo in hitro boš opazil pozitivne učinke na svoje telo. Lahko si pripraviš tudi tako imenovane detox pijače, ko v vodo preprosto dodaš na primer rezine limone, pomaranče in kumare, lahko dodaš tudi meto. Priporočljivo je, da takšno pijačo spiješ v roku 24 ur.

Odžejaš se lahko tudi s čajem (pripravi si cool tea), če ga sladkaš, uporabi raje med. Enako je pri kavi – pij grenko ali uporabi alternative belemu sladkorju.

Velika prepreka pri zdravem načinu življenja je vsekakor alkohol. Vemo, da se mu verjetno ne boš v celoti odrekel, ampak ne pozabi, kaj je glavno pravilo – zmernost! Poleg tega med konzumiranjem alkohola pij vodo in prepreči dehidracijo (maček ne bo tako hud).

Ponudniki hrane

Najprej poskusi in nato sodi! Ker moraš svoje brbončice privaditi na nekaj novega, smo ti pripravili seznam različnih svetovnih kuhinarik, ki jih najdeš v Sloveniji. Poskusi različne jedi, različne sestavine in odkrij, kaj ti je najbolj všeč. In vedi, da lahko postaneš mojster domače priprave česar koli, kar ti je všeč. Kakšno nezdravo sestavino lahko pri domači pripravi zamenjaš celo z bolj zdravo alternativo.

»Domače« - po receptu naših babic

Albanska

Arabska

Argentinska

Azijska

Bosanska

Brazilska

Burgerji

Fast food

Grška

Gruzijska

Indijska

Istrska

Italijanska

Japonska

Kitajska

Klasična

Korejska

Kubanska

Libanonska

Mehiška

Menza

Nepalska

Perzijska

Picerije

Ribja

Slaščičarne

Slow food

Srbska

Špageterije

Tajska

Turška

Veganska

Vegetarijanska

Žar

Pomembno je, da **v hrani uživaš**, uporabi začimbe, ki bodo sestavino, ki je sicer ne ješ, spremenile v pravo poslastico. Poskusi nove stvari in verjemi, da je zdravo lahko okusno. Pomisli na svoje telo in kakovost svojega vsakdana. Če se bojiš, da jedi ne boš znal pripraviti, pa si za začetek pogledaj kak video na spletni in preveri, kako preprosto je! **Pa dober tek!**

TINTA - FESTIVAL
STRIPA LJUBLJANA

10. - 12. 10. | Različna prizorišča v Ljubljani

GILGALOVANJE

10. in 11. 10., ob 20h | Gledališče Glej

NASPROTJE
STVARI

14., 15. in 29. 10., ob 19.30 | SMG

MICHAEL GIRA +
Norman Westberg

Sreda, 23. 10., ob 20h | Kino Šiška

Musicology Barcaffè Sessions
THE BRAND NEW HEAVIES

Nedelja, 27. 10., ob 20h | Kino Šiška

VPIS
ABONMAJEV

MLADINSKO MLADINSKO MLADINSKO
JE SAMO JE LE JE ZGOLJ
SLOVENSKO. GLEDALIŠČE. MLADINSKO.

do 30. oktobra | SMG

ALICE PHOEBE LOU

Petek, 31. 10., ob 20h | Kino Šiška

EroticLand

EROTICLAND

Adults' paradise with a sexy twist!

29. in 30. 11. | Celjsko sejemišče, Celje



Klubi, ki jih mora obiskati vsak študent

Avtor: Žiga Kastelic

Klubi za vsakega študenta V Sloveniji je veliko klubov in barov, ki jih študent mora obiskati, da zaživi polno študentsko življenje. Tudi klubi, ki predvajajo glasbo zunaj tvoje zvočne cone, so po svoje odlični. Zato je tukaj seznam tistih klubov, ki jih moraš obiskati v Ljubljani, Mariboru in na prelepi obali.

Ljubljana

Cirkus (Trg mladinskih brigad 7) – eden večjih klubov in najbolj popularnih v prestolnici. Glasba: R&B, hiphop, pop in retro klasike.

Top Six Club (Tomšičeva ulica 2) – enako kot Cirkus je eden najbolj popularnih klubov med mladimi. Glasba: R&B, balkan, oldies in mainstream.

Cvetličarna (Kranjčeva ulica 20) – največji klub, kjer predvajajo bolj alternativno glasbo. Dogaja se veliko koncertov in »spominov« na stare čase. Glasba: pop, R&B, oldies, goldies, rock, latino pop, balkan in drugi stili.

Metelkova mesto (Masarykova 24) – širom Slovenije poznan kulturni center, ki daje prednost umetnosti in glasbi, ki ni v ospredju. Več dogodkov se odvija hkrati in pokukaš lahko na čisto vsakega. Glasba: alternativa, jazz, metal, rock...

Častna omemba: Palatium, K4, Kurzschluss, Kino Šiška, Jet bar, Parlament bar.

Maribor

Štuk (Gospodarska cesta 83) – čez dan kavarna, ponoči disko. Mariborski študentski kulturni prireditveni center je za vse. Glasba: vsa.

Fuego (Mesarski prehod 3) – največji latino klub v Sloveniji, ki pričara peklenko vzdušje. Glasba: latino hiti in tuji hiti v fuego ritmu.

KGB (Vojašniški trg 5) – kulturno-glasbeni brlog, ki daje prednost slovenskim pevcem in skupinam, da se predstavijo širši publiki. Glasba: vsa.

Podroom (Vodnikov trg 4) – nepozabne žurke Maribora ob glasbi in hitih Balkana. Glasba: balkan.

Častna omemba: Kaos bar, Papagayo bar, Jazz klub, Trust.

Obala

Pergola prestige club (Obala 20, Portorož) – v spremstvu domačih in tujih DJ-ev pleši do jutra ob trenutnih hitih. Glasba: balkan, R&B, pop, latino, mainstream.

Azami lounge (Ferrarska ulica 30, Koper) – najbolj popularen koprski klub je zatočišče za koprške študente. Glasba: hiphop, R&B, pop, latino, mainstream.

Generation klub (Cesta Zore Perello – Godina 2, Koper) – skoraj čisto ob morju je odličen klub, ki je čez dan super kavarna. Glasba: R&B, pop, DJ, disco...

Ambasada Gavioli (Industrijska cesta 10, Izola) – najbolj znan slovenski klub in disko. Je hram in starosta slovenskega žurerstva. Glasba: techno, elektronika, house.

Častna omemba: Hangar (Izola), Bellavita (Koper).



Celovška 249, Ljubljana
www.boccaccio.si

Petkovškovo nabrežje 19
Ljubljana

Uporaba mobilnega telefona tudi med hojo tvegano početje



Hoja je najbolj naravna oblika gibanja in pešci smo najpogostejši udeleženci v prometu. Ne glede na to, ali živimo v mestu ali na vasi, nas noge najpogosteje ponesejo v svet. A pešci spadajo med ranljivejše udeležence v prometu. Vse pogostejši prizori ljudi, ki zatopljeni v svoj telefon hodijo po cestah in ne spremljajo dogajanja okoli sebe, so z vidika prometne varnosti še posebej tvegani. Razširjena uporaba družbenih omrežij predstavlja tudi za pešce zelo tvegano početje. Če gledaš v telefon namesto na cesto, kasneje reagiraš na situacije ali pa sploh ne odreagiraš. Pogosto se ustavljaš, težje pravočasno opaziš ovire in si manj pozoren na okolico. To je posebno nevarno pri prečkanju ceste in hoji ob njej, pri čemer so pogosta izsiljevanja prednosti in druge nevarnosti. Pozornost na cesti pri uporabi mobilnega telefona se tudi pri pešcih lahko zmanjša za več kot 60 odstotkov, zato Agencija za varnost prometa

priporoča: Tudi med hojo uporabljajte pamet, ne pametnega telefona.

Največ nesreč z udeležbo pešcev se zgodi prav v času jesenskih in zimskih mesecev, ko so dnevi krajši, vidljivost slabša, ceste pa so spolzke. Zato je pomembno, da pešci z uporabo odsevnih teles poskrbijo za svojo vidnost. Jeseni 2017 je Agencija za varnost prometa izvedla opazovanje uporabe odsevnih teles pri pešcih. Na različnih lokacijah po Sloveniji so več dni v zgodnjih jutranjih in poznih popoldanskih urah opazovali pešce. Podatki so pokazali, da je delež uporabe različnih odsevnikov izredno nizek – le 1,2% pešcev je imelo kresničko ali odsevni trak, 4,2% pa neko drugo odsevno površino. Velika večina pešcev torej ni uporabljala nobenega odsevnika. Temna oblačila, temna obutev in v dežju še črn dežnik nas postavljajo v položaj, ko smo slabše vidni, in s tem tvegamo, da nas vozniki ne opazijo

pravočasno. Poleg uporabe odsevnih teles zato Agencija svetuje tudi svetlejša oblačila ter uporabo prometnih površin, ki so namenjene hoji.

Agencija za varnost prometa pešcem podaja še nekaj priporočil za varno udeležbo v prometu: Vedno se prepričajmo, da lahko varno prečkamo cesto. Uporabljajmo površine, namenjene hoji pešcev (pločniki, hodniki, prehodi, podhodi, nadhodi). Če na vozišču ali ob njem ni pasu za pešce, pešpoti ali pločnika, je pa kolesarska pot, smejo hoditi pešci po njej, vendar tako, da ne ovirajo kolesarjev in voznikov koles s pomožnim motorjem. Kjer ni pločnika, pešpoti ali kolesarske steze, smejo pešci hoditi ob levem robu vozišča v smeri hoje.

V prometu se obnašajte odgovorno, upoštevajte cestnoprometna pravila, predvidevajte situacije in se nanje ustrezno odzovite.

BREZ KONKURENCE

LITIJSKA 57, LJUBLJANA

Fitness center **BIT**





KARTE že

18,90€/mesec


Pozitivni atributi alkohola

..... Avtor: Urban Husu

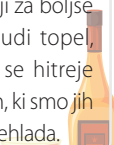
Alkohol je pri zdravju na slabem glasu. Mnogo obolenj jeter, srca in drugih organov je posledica prekomernega uživanja alkohola. Poleg tega je odvisnost od alkohola povod za mnogo socialno-psiholoških težav naše družbe. A kljub temu alkoholu ne smemo takoj očitati, da nima nobenih pozitivnih lastnosti. V zmernih količinah je dokaj blagodejen za mnoge zdravstvene tegobe.




Pivo: Pivo skriva v svojem grenkem okusu, različnih barvah in iskrih mehurčkih kar nekaj blagodejnih lastnosti. Zvišuje raven dobrega holesterola in pomaga pri vnetih mišicah. Poleg tega nam daje različne vitamine B in pripomore k naši dobri prebavi (temno pivo). Tako da en italijanček (0,2 l) piva enkrat na teden nikakor ne škoduje.



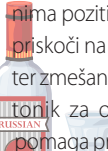
Viski: Z ledom ali brez ima viski kar nekaj dobrih lastnosti. Pomaga namreč pri hujšanju, saj nam da občutek sitosti in tako manjkrat posežemo po nezdravi hrani, ki je tipična za popivanje. Kozarec viskija po stresnem dnevu ni nikakršen greh, saj ta zmanjšuje nivoje stresa ter nam krepi spomin.




Rum: Rum se je dolgo časa v zgodovini pojavljal v medicini. Mornarji so ga radi mešali z ingverjem in/ali limonami ter čaji za boljše počutje in zdravje. Rum nam nudi topel, sladkast okus in pripomore, da se hitreje zazibamo v spanec. V kombinacijah, ki smo jih našli zgoraj, pa omili posledice prehlada.



Vino: Seveda se moramo najprej zavedati, da govorimo o kakovostnem, ne pa o poceni namiznem vinu (ali naj rečemo rajši rdeče obarvani žvepleni vodi?). Kakovostno vino vsebuje antioksidante, ki nam čistijo celice in krepijo imunski sistem. Poleg tega se vinu pripisuje, da izboljšuje možganske sposobnosti (če ga seveda ne spijemo preveč). Občasen kozarec vina ob obrokih nikakor ne more škoditi.



Vodka: Vodka se žal drži močna stigma, da nima pozitivnih učinkov. A vseeno nam lahko priskoči na pomoč. Vodka je odlično razkužilo ter zmešana z vodo služi kot odličen (a pekoč) tonik za obraz. Občasen kozarec vodke pomaga pri holesterolu in pospešuje kri.



Gin: Gin so podobno kot rum prav tako velikokrat uporabljali kot zdravilo oziroma kot način zdravljenja. Imel naj pomlajevalni učinek, saj pomaga pri gubah. Občasen kozarec gina ali pa gin-tonika prečisti naše telo. Poleg tega je tudi nizko kaloričen.

Ponovno opominjamo, da tu govorimo o manjših količinah, in opozarjamo, da je prekomerno pitje alkohola škodljivo.



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 izvorni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 40 let...

**LEGENDA? VSEKAKOR,
IN TO S PONOSOM!**

Previdno pri drogah

Avtor: Urban Husu

V tem članku ne želimo moralizirati o tem, ali je prav, da uporabljaš nelegalne droge ali ne. Niti te ne želimo spodbujati k uporabi drog. Želimo pa te pripraviti in podučiti o pazljivosti, če se že odločiš za jemanje nelegalnih substanc. Prosimo, pazi nase in na svoje prijatelje.

Nikoli ne zaužij drog, če nisi prepričan v to. Pred uporabo se o drogi tudi poduči in se pripravi na morebitne negativne plati in posledice.

Vedno začni z minimalno dozo. Tako se naučiš, kakšno reakcijo ima tvoje telo na to določeno substanco.

Ilegalnih substanc nikoli ne uživaj brez vedenja odgovorne osebe. Ta oseba naj bo tudi obveščena o količini in sami substanci, ki jo nameravaš uporabiti.

Nikoli ne uporabljalj drog, ki jih ne poznaš, ne sprejemaj jih od tujcev. Substance niso vedno to, kar bi naj bile, zato jih lahko brezplačno testiraš pri Drogart (drogart.org).

Pripomočkov za uživanje substanc nikoli ne deli z drugimi in si jih ne izposojaj. Pripomočki naj bodo tudi vedno čisti, tako se namreč zavaruješ pred okužbami.

Substanc nikoli ne mešaj med seboj, tudi z legalnimi ne (na primer z alkoholom), ker lahko pride do smrtno nevarne reakcije. Po uporabi tudi poskrbi za potreben počitek in regeneracijo.



Za širše in podrobnejše informacije obišči spletno stran **drogart.org**. Njihov namen je zmanjšati škodljive posledice legalnih in nelegalnih drog med mladimi.

Imaš težave doma, na faksu ali v službi, imaš opravke s policijo, te prijatelji opominjajo, da prepogosto uporabljaš droge? Imaš že toleranco in so razmiki med uporabo vse krajši in velikokrat razmišljaš o novi drogi? To so lahko znaki odvisnosti. Po taki ugotovitvi je priporočljivo zmanjšanje ali prekinitev uporabe ter pogovor z bližnjimi in samorefleksija o razlogu začetka uporabe. Če te znake prepoznaš pri bližnjih ali prijateljih, jim ponudi pogovor o temi in nikakor ne obsojaj.

Droge imajo lahko trajne in dolgoročne posledice. Zato se je dobro preventivno podučiti o možnih zapletih pri posameznih drogah.



www.la-vita.si



Modni trendi letošnje jeseni

Oktobrski dnevi so že skrajni čas, da se začneš spogledovati s trendi letošnje jeseni. V nadaljevanju ti jih predstavljamo pet, s katerimi nedvomno ne boš zgrešila.

Avtor: Neja Kramp Mastnak

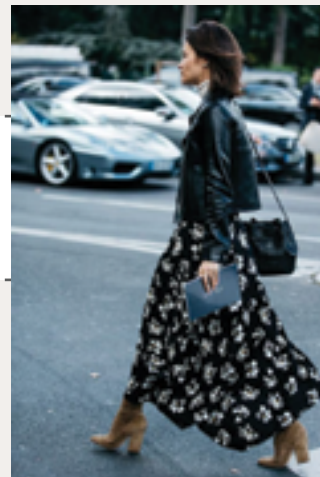
1. Karirasti vzorci

Modni trend, ki je navduševal v devetdesetih letih, se znova vrača! Letošnjo jesen lahko tako pričakujemo, da bodo karirasti vzorci krasili vse od blazerjev, plaščev, kril in hlač. Če prisegaš na bolj minimalistične kose oblačil, izberi le en modni kos v karo vzorcu ter ga kombiniraj z bolj nevpadljivimi oblačili, če pa si bolj drzna, pa izberi kar kostim ter se od glave do pet odeni v ta priljubljen škotski vzorec!



2. Cvetlični potiski

Seveda se obleke s cvetličnimi potiski nahajajo v omari marsikatero ženske ne glede na letni čas, pa vendar se bodo to jesen vrnile v velikem slogu. Predvsem priljubljene bodo temne, večje obleke, ki jih lahko nosiš s škornji ali salonarji.



3. Bledo rumeni odtenki

Če so preteklo leto v omari prevladovali bež kosi, bodo letos zavladali blede rumeni. Ta barva je idealna alternativa klasični beli ter odtenkom bež barve, ki vsak outfit opazno popestri, pri čemer pa še vedno ne izpade preveč barvast.



4. Fluorescentne barve

Pravo nasprotje blede rumene pa so fluorescentne barve, ki bodo popestrile letošnje jesenske videze. Prevladovali bodo modni kosi v zelenih, modrih, rdečih, vijoličnih in roza odtenkih. Če si dovolj drzna, se odloči za barvit videz od glave do pet, če pa so zate neon odtenki preveč udarni, pa raje izberi pasteleske, ki so veliko bolj mili. Odločiš se lahko za barvne posamične dele oblačil ali pa za modne dodatke, kot so na primer uhani ali nogavice v bolj drznem odtenku.

Letošnjo jesen bodo usnjeni modni trendi daleč presegle zgolj usnjene jakne. Modne brvi so namreč preplavile usnjene obleke, hlače in krila, s katerimi nedvomno ne boš zgrešila! Če nisi zagovornica usnja, lahko seveda posežeš po umetnem usnju, kombiniraj pa ga lahko z raznovrstnimi barvami.

5. Usnje

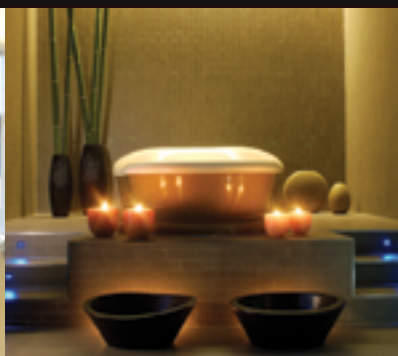


15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

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@iol.net, www.sunny.si

Odprto vsak dan od 7.00 do 22.30 ure. Sobote, nedelje in prazniki od 9.00 do 21. ure.

Študent 37

Nore ideje za zastonj prenočišče na potovanju



CouchSurfing

Surfanje po kavčih je kot neke vrste štopanje, le da gre za prenočišče, ki ga ponudi dober neznanec. Res je potrebno zaupanje, vendar je danes vse skupaj zelo varno, saj je organizirano prek spletne strani, za katero je obvezna prijava. Med izbiranjem gostitelja si lahko ogledaš tudi njegovo oceno in mnenja drugih.



Divje kampiranje

Divje kampiranje je kampiranje v naravi. Poleg nižjih stroškov je taka dogodivščina tudi posebno svobodna. Pred odpravo se obvezno pozanimaj, kje se sme postaviti šotor. Nekatere države so do tega bolj odprte, druge lahko divje kampiranje denarno kaznujejo. Vsekakor se odmakni od večjih cest, ne moti naravnega ritma in smeti odnesi s seboj. Ne pozabi: v naravi ni elektrike, tušev in umetnih luči, zato dobro razmisli o potrebni opremlitvi.



Prenočitev v samostanu

Če si želiš posebne izkušnje, prespi v samostanu. V nekaterih samostanih lahko prenočiš brezplačno oziroma za prostovoljni prispevek, in to po vsem svetu. Po drugi strani pa imajo nekateri samostani kar visoke cene, zato se pred potovanjem o tem pozanimaj.



Čuvanje hiše

Ljudje po vsem svetu potujejo in puščajo prazne hiše. Lastniki z rastlinami, mačkami, psi ali čim drugim, česar ne morejo pustiti brez oskrbe, v zameno za skrb ponujajo hišo kot prenočišče. Preveri ponudbo na spletnih straneh, kot sta housecarers.com ali mindmyhouse.com.

Zamenjaj hišo

Na spletni strani stay4free.com lahko ponudiš svojo hišo v zameno za drugo hišo za določeno obdobje. Na ta način dve družini v nekem časovnem obdobju zamenjata hiši in s tem brezplačno prenočišče.





Energetska neodvisnost v današnjem času

Naj vaša hiša ali podjetje postaneta energetska neodvisna. Vaša sončna elektrarna vam lahko proizvede dovolj električne energije za potrebe gospodinjstva, ogrevanja in prevoza. Odločite se za najboljšo kombinacijo: sončna elektrarna + toplotna črpalka + električno vozilo.

Sončna elektrarna po sistemu samooskrbe

Bistvo samooskrbe je merjenje električne energije na letnem nivoju. V trenutkih, ko proizvajate več energije od potreb, jo oddajate v omrežje, ko pa je ne proizvedete dovolj, jo prejimate iz omrežja. Tako boste za celo leto prejeli samo en račun za električno energijo, ki bo upošteval razliko med porabljen in proizvedeno električno energijo. Investicija v postavitve sončne elektrarne se tako povrne s prihrankom pri plačilu porabljene električne energije v dobi 5-7 let. Garancijske dobe za proizvodnjo energije iz najnovejših panelov so vse do 30 let. Medtem ko je predvidena življenjska doba take elektrarne 35-40 let.

Ogrevalni sistemi – toplotne črpalke

S pravilno izbiro ogrevanih sistemov lahko privarčujete do 75 % stroškov v primerjavi z ogrevanjem na kurilno olje. Toplotne črpalke so ekološko najbolj prijazen in energetska najbolj gospodaren način ogrevanja prostorov ali sanitarne vode. Omogočajo ogrevanje in hlajenje objekta z uporabo obnovljivih virov v vaši okolici. Za ogrevanje prostorov pridobivajo toploto iz

zraka, vode ali zemlje in jo nato prenesejo v objekt. Za svoje delovanje porabijo toplotne črpalke kar do trikrat manj primarne energije kot plinski ali oljni kotli. Približno 75 % njihove ogrevalne energije prihaja brezplačno iz okolja. Za zagotavljanje 100-odstotne grelne moči potrebujejo le še 25 % električne energije in tako se vam investicija povrne že v nekaj letih. V kombinaciji s sončno elektrarno za samooskrbo pa lahko tudi teh 25 % električne energije pridelate sami in tako še dodatno privarčujete.

Električna vozila

V podjetju Sončni sistemi se že vrsto let ukvarjamo s proizvodnjo zelene energije. V letu 2017 pa smo ustanovili lastno blagovno znamko za e-mobilnost ECO STRELA.

Zakaj električni skuter?

Udeleženci v prometu, ki se vsak dan vozijo na delo, v šolo, po opravkih ali kakih drugih obveznostih in pri tem običijajo v prometu, si želijo alternative, ki bi njihovo pot olajšala. E-skuterji Eco strela ponujajo izjemno praktično rešitev. Z njimi se izognete gneči, ni vam treba iskati parkirišča, hkrati pa skrbite za

čistejšo okolje in svojo energetska neodvisnost. Uporabljajo se lahko tudi v mestnih središčih, zaprtih za vozila na fosilna goriva. Vožnja s takim skuterjem pa je tiha in udobna.

Z e-vozili so vaši stroški vožnje nižji, saj je električna energija cenejša od drugih pogonskih goriv. E-skuter ECO STRELA porabi samo 0,25 kWh/100 km, kar znese 30 centov/100 km. Stroški vzdrževanja so minimalni, saj e-skuter nima filtrov goriva, olja in zraka.

Na voljo so vam štirje različni modeli e-skuterjev z močjo od 1600 do 2400 W, hitrostjo 25 km/h ali 45 km/h in dosegom od 60 do 110 km.

Priložnost za vse študente!

V podjetju Sončni sistemi, d. o. o. vabimo vse študente, ki jih zanimajo energetska neodvisnost, e-mobilnost in sončne elektrarne, k sodelovanju pri trženju naših produktov. Vsem, ki bi sodelovali, ponujamo stimulatивно plačilo, najboljšim pa po končanem študiju možnost zaposlitve v naši ekipi. Prijavite se Primožu Potočarju na e-naslov primoz.potocar@soncni-sistemi.si ali telefonsko številko 040 928 323.

ELEKTRIČNI SKUTERJI

ECO STRELA

25 km/h in 45 km/h

60 km

ŽE OD 1.499,00 €

10% POPUSTA do 31.12.2019 • Koda: ŠTUDENT-2019

W: www.eco-strela.si; E: info@soncni-sistemi.si



Destinacija meseca: Brugge, Belgija



Avtor: Sabina Zorman

Trg Markt

Osrčje mesta je prav gotovo velik trg Markt, na katerem se nahajajo spomenik dveh bruških vojakov, znameniti zvonik Belfry ter lokali in restavracije. Na njem si veliko turistov privoščijo vožnjo s kočijo in sprehod ob različnih stojnicah.



Kanali

Brugge je prepreden s kanali, kar marsikje spominja na Benetke. Kanali z jesenskimi listjem pričarajo posebno vzdušje in odlično ozadje za popotno fotografijo.



Arhitektura

Lepota tega mesta je izrazita prav zaradi prevladujoče gotske arhitekture. Pozornost pritegnejo tudi renesančna bazilika, ohranjena stara mestna vrata, prikupne hiške in tlakovane ulice.

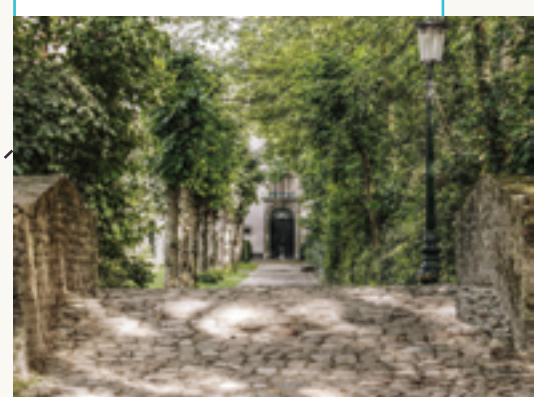


Vafli in čokolada

Vsak ljubitelj čokolade in sladic mora vsaj enkrat občutiti čisti okus belgijske čokolade. Za to ni lepšega kraja kot Brugge, kjer je mnogo čokoladnic in lokalov z vafli, in ni lepšega časa, kot je jesen. Če pa vafli s čokoladnim prelivom, raznimi dodatki in smetano niso dovolj, zraven vedno paše še skodelica prave vroče čokolade.

Parki

Za čisti odih poskrbijo bruški parki, ki so jeseni v barvah odpadajočega listja še bolj čarobni. Na desetine parkov ponuja ogromno zelenic, sprehajalne potke, jezerca, vodomete, najde se tudi paviljon za popoln piknik.



Te mika delo v tujini?

ZDA | KANADA | NOVA ZELANDIJA | AVSTRALIJA | VELIKA BRITANIJA | ČILE

Združi potovanje, delo in zaslužek, spoznaj
nove prijatelje ter izboljšaj tuji jezik!



Na nomago.si/student preveri
datume predstavitev programov
v svojem kraju!

NOMAGO *Travel*

10 razlogov, zakaj je jesen najlepši čas za biti fit

Avtor: Žiga Kastelic



1.

Vreme je bolj človeško

Medtem ko imamo poleti 30 stopinj in več, se jeseni temperature spustijo malo nižje. In zato je jesen najlepši možen čas, da se odločiš biti fit. Prijetne temperature, ob katerih se ne znojiš kot nor, te bodo pri tem podprle.

2.

Narava je čudovita

Za inspiracijo pojdi v naravo. Čudovit barvni spekter jeseni te bo sigurno navdušil in vsak dan boš z veseljem hodil po odpadlih listih v parku. In ne pozabi na kako fotko, ko se počutiš čudovito.

3.

Vsakdanje stvari so lahko aktivnost

Pometanje listov z dvorišča te čaka vsak dan, sam pa ga lahko popestriš tako, da ti to že predstavlja del aktivnosti. Enako tudi sprehajanje psa, ki je v jeseni še boljše, saj imajo kosmatinci radi kupe listja. Vključi še svojo družino in pospremi babico v trgovino ali pa mlajšo sestrico do šole.

4.

Denarnica ne bo trpela

Ker je začetek faksa in šole, se to pozna pri cenah. Fitnessi in športna društva imajo pripravljene akcije in ugodne pakete. Preveri fitness v svoji bližini in poglej, katere ugodnosti te čakajo. Na začetku šolskega leta je v fitnessih tudi veliko takih, ki drugače tja ne hodijo, takih, ki želijo začeti nov, zdrav način življenja, kar ti bo pomagalo pri tem, da nisi sam.

5.

Sezonske dobrote

S tem ne mislimo na sladkarije ob noči čarovnic in pumpkin spice latte. Mislimo na jabolka, hruške, grozdje, buče in druge dobrote. Tako boš lahko užival v sveži hrani in se prepričal, da tvoje telo dobi prave sestavine. Tudi na portalu Student.si lahko najdeš kar nekaj okusnih in zdravih receptov ter nasvetov za prehranjevanje.

6.

»Netflix and chill« pridobi na efektu

Definitivno je aktualen skozi vse leto, ampak ko se vročina umakne, pride še kako prav. V postelji ali na kavču pod odejo, objet s svojo boljšo polovico. No, saj vemo, kako gre naprej. In naj te ne bo strah to uporabiti kot enega od razlogov za postati fit. Zakaj pa ne, aktivnost je aktivnost.

7.

Gledanje filmov na nov način

Lahko se prepleta s prejšnjim načinom, ampak načeloma si tu lahko sam. Gledanje svoje najljubše serije ali filma izkoristi za telovadbo. Delaj počepe, dviguj uteži ali pa se razteguj. Ena od možnosti je tudi nakup tekaške steze ali katere izmed naprav, ki ti lahko pomagata spremeniti gledanje filma v najljubšo aktivnost.

8.

Razmišljaj zunaj okvirjev

Izkoristi začetek novega letnega časa za spremembo sebe. Si kdaj želel plesati ali trenirati boks? Naj te ne bo strah poskusiti nekaj novega, saj lahko kaj kmalu ugotoviš, da ti je ta aktivnost usojena.

9.

Varno tudi v jesen

Jesen pomeni tudi to, da sonce zaide prej kakor poleti. Če se odločiš iti ven, potem se obleci temu primerno. Odsevni jopiči ali hlače so odlična investicija v takem primeru. Lahko pa se spomniš na prve razrede osnovne šole in na vrvici nosiš odsevnik Kuža pazi.

10.

Ko prideš domov te čaka topel tuš

Po aktivnem in produktivnem dnevu te čaka vroč tuš ali kopel. Vzemsi čas za regeneracijo svojih misli in telesa, saj je to enako pomembno kakor aktivnost sama. To naj bo tvoj trenutek, ki naj ti da nove moči za jutrišnji dan, ki bo še bolj uspešen.

Totalno usekani športi

Metanje sekir

Predstavlja si pikado, ampak s sekiro. Točno to je metanje sekir, ki se je letos razširilo v Sloveniji. Svojo sekiro vržeš v nekaj metrov oddaljeno tarčo in zmaga tisti, ki vrže najbližje sredini. Da pa se ne boš preveč bal, bo s tabo vedno inštruktor, ki te bo naučil pravilnega metanja in vseh varnostnih ukrepov. Morda si že videl kak posnetek, ko sekira zleti nazaj, ampak to se ob pravilnem metanju ne bo zgodilo. Kot vsak šport je tudi metanje sekire varno, če slediš navodilom.

Vlečni psi

Kot v filmu Veličastnih Osem, ko Paul Walker vozi pasjo vprego prelepih sibirskih haskijev. Lahko se postaviš v njegovo kožo in zapelješ svojo družino psov po zasneženi pokrajini. Sprva te bo spremljal vodnik, da te nauči in razloži postopek vodenja vprege. Če boš priden, pa boš lahko peljal sam. V razmislek pa vzemi to, da za to športno aktivnost potrebuješ sneg.

Paintball

Vedno super šport, saj pomaga pri utrjevanju timskega duha in komunikacije. S prijatelji lahko obiščeš enega od mnogih paintball parkov v Sloveniji in začneš akcijo. Hitro odločanje, adrenalin, avantura in napetost bodo tvoji prijatelji. Dobiš čelado, ščitnike, puško, metke in spodbudno besedo.

Squash

Če povemo tako, da bomo vsi razumeli, je squash v bistvu malo čuden tenis. Igra se v zaprti dvorani, ki je narejena prav za ta šport. Igra se v paru ali redkeje tudi v štiricah. Opremljen si z loparjem in cilj je odbiti žogo od stene tako, da je tvoj nasprotnik ne more odbiti nazaj. V Sloveniji obstaja tudi Squash zveza Slovenije, v katero se boš lahko vključil, ko boš obvladal lopar in žogico. Je odličen šport za tiste, ki so si vedno želeli preizkusiti nekaj novega.

Quidditch

Ne, ni samo v Harry Potter knjigah in filmih, ampak tudi v tvojem mestnem parku. Če sodiš med tiste, ki niso brali in gledali prej omenjene sage o čarovniškem fantu, potem ti povemo, da moraš imeti med nogami metlo. Ekipi se trudita druga drugi zadeti gol, ob tem pa imata zraven polno izrazov, ki so jasni samo strokovnjakom. Lokl, štamf in zlati zviz so samo eni izmed vseh. Ko se boš lotil športa, nas pa le povabi na ogled tekme, ker jo je verjetno vedno zabavno gledati.

Fotoaparati tek

Aktivnost, ki ti lahko prinese nepozabne spomine v obliki fotografij. Odličen izgovor, da slikaš ljudi v mestu. Slikanja ljudi brez dovoljenja sicer ne podpiramo, ampak igramo na to, da si dovolj hiter, da jim uideš. Za ta šport potrebuješ tekaško opremo, superge, fotoaparati ali telefon. Cilj je fotografirati med tekom in dobiti super slike, ki bodo najverjetneje zelo zmazane. Ampak to ni pomembno, pomembno je, da se imamo fino.

• Avtor: Žiga Kastelic



+



+



+



+



=

pizzeria
FoculuS



SKOČI NA PIZZO!

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

Avtor: Sabina Zorman

Koraki do popolne jesenske Instagram fotke



Izkoristi naravno barvno paleto jesenskega listja in vremena.



Uporabi naravne kontraste in dodaj svoje z barvami oblačil. Oranžno listje in modre kavbojke so zaradi barvnega kontrasta odlična kombinacija.



Bodi originalen! Elemente predstavi na svoj način, naj tvoja fotka ne bo še ena klasična z listjem v zraku.



Pokaži luštne jesenske obleke in modne dodatke. Prijeten šal, pulover ali klobuček še nikoli niso pokvarili fotografije.



Fotke za Instagram uredi skladno z jesenskimi značajem – tople in sprane barve, oblačno in vetrovno ozračje, domač občutek.

Naprave do 50 €, ki jih mora imeti vsak študent v letu 2019

Avtor: Matjaž Lesjak

1.

Budilna svetilka

Če sodiš med ljudi z lažjim spancem, te zjutraj gotovo skoraj kap, ko slišiš grozne zvoke budilk. Za takšne, kot si ti, je na voljo budilka, ki najprej pol ure simulira sočni vzhod in te šele nato zbudi z umirjenimi naravnimi zvoki. Hkrati pa naprava služi kot nočna svetilka.



4.

Pametna ura

Prikazovanje obvestil s telefona, nadziranje spanja, beleženje srčnega utripa in sledenje aktivnosti so funkcije, ki jih nudi skoraj vsaka pametna ura. Določene podpirajo še glasovne ukaze za opomnike in Google asistenta.



2.

Protihrupne slušalke

Cimer ali sosedi so glasni ali poslušajo glasbo, glasno. Če se moraš učiti ali si preprosto odpočiti možgane, so nepogrešljive slušalke, ki izničijo vse hrupe iz okolice. Tudi tvoj cimer bo hvaležen, če mu ne bo treba poslušati tvoje glasbe. Obstajajo tudi Wi-Fi modeli.



5.

Prenosni tiskalnik vse-v-enem

Včasih preprosto moraš kaj natisniti, skenirati ali fotokopirati. Resda lahko uporabiš telefon za skeniranje in Printbox za tiskanje, toda včasih preprosto želiš svojo napravo, ki je vedno pri roki. Zato želiš kompaktni all-in-one, ki omogoča tudi povezavo s pametnim telefonom.



3.

Pametna beležka

Je boljše tipkati ali pisati s kemikom? Ta debata se zaključi s pametno beležko, ki zapiske skenira in naloži v oblčne shrambe, kot so Google Drive, Dropbox in Evernote. Pa še drevesa boš rešil.



6.

Brezžična ergonomska miška

Kot študent boš preživel veliko ur za računalnikom, kar lahko zelo obremeni tvoje zapestje in pripelje do sindroma karpalnega kanala. Ergonomična miška obrne tvojo dlan v naravni navpični položaj ter hkrati nudi večjo natančnost.



TEAL Outletko
za vse študente

NOVO ▾ NEPRODANO ▾ OBNOVljENO ▾ RABLJENO ▾ SERVIS O NAS

ELITEBOOK x360 Laptop
HP RENEW
od 499€

(03) 734 00 70
info@teal.si
TEAL d.o.o., LAŠKO
Kidričeva ul. 5
8180 CELJE
Šmarkecova 1

outletko.si

Preizkusni
Računalniki
Tablice
Zaslomi
Strežniki
Grafčne postaje
POS oprema

Seks, seks, seks

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Če misliš, da mejnike v svetu seksa premikajo filmi, kot je 50 odtenkov sive in še pred časom na odru skoraj povsem golo in v kočljive položaje zvito telo Miley Cyrus, se motiš. Čeprav sami sebe radi okličemo za moderno družbo, to še ne pomeni, da smo v primerjavi z našimi bolj ali manj oddaljenimi predniki pri seksu nekaj posebnega ali modernejšega.

Kratka zgodovina seksa

Rimljani so zelo pogosto prakticali oralni seks. Po eni izmed anekdot naj bi prav oralna zadovoljitev ponovno obudila ubitega boga Osirisa! Kakšna škoda, da pri srednješkolski zgodovini izpustijo ravno takšne anekdote. Rimljanke so s tem, ko so na ustnicah nosile rdečilo, sporočale, da odobravajo oralni seks oziroma ga rade izvajajo.

Kasneje v srednjem veku se je zaradi cerkvenega vpliva seks precej spremenil. Vsekakor ga pravila in omejitve niso zmanjšali, le ljudje so postali bolj iznajdljivi. So se pač spretneje skrivali in grešili povsod tam, kjer jih bog (oziroma roka pravice) ni dosegel. Iz tega časa je znana predvsem dvorna oziroma trubadurska ljubezen, ki bi jo danes lahko pojmovali kot čustveno varanje in je še vedno prisotna v cenениh ljubezenskih romanih ter filmih. No, ali pa tudi pri čustveno nezrelih posameznikih.

Obdobje puritancev je bilo pri seksu vse prej kot puritansko. Javna spolna občevanja so bila v tistem času pogosta in prav nič jih ni ustavilo, tudi polna veranda sosedov ne. V 19. stoletju pa so v času Viktorijancev iznašli »osebne masažne naprave«, ki so bile na zdravniški recept v uporabo predpisane histeričnim ženskam. Takih je bilo menda kar

veliko, saj je bila histerija pogosta diagnoza ob navajanju različnih neugodnih fizičnih in psihičnih simptomov.

V 70. letih prejšnjega stoletja se je pričelo vse pogosteje in bolj odprto govoriti o odprtih zakonskih zvezah in zavračanju stroge monogamije. Seks pred poroko je postal nekaj povsem običajnega, a se o tem še vedno ni govorilo preveč. Zadnje, kar je specifično zaznamovalo seksualno aktualnost določenega časovnega obdobja, je bil vzpon S&M v začetku 90. let prejšnjega stoletja oziroma na prelomu tisočletja. Že leta 1992 je modna hiša Versace s svojo kolekcijo »Miss S&M« napovedala, kaj se bo v prihodnjih nekaj desetletjih ogledovalo tudi v glasbenih spotih.

Kaj med drugim še zaznamuje sedanjo seks sceno?

V zadnjih nekaj letih se govori o kemseksu. Uporaba kemseksa je bila prvič zaznana med MSM (»men who have sex with men«) v geosocialnih aplikacijah, kot sta Grindr in Hornet. Poenostavljeno bi lahko rekli, da gre za seks pod vplivom specifičnih rekreacijskih drog, kar vodi v bolj tvegana vedenja pri spolnem odnosu. Mednarodni strokovnjak

David Stuart, ki že 15 let deluje na področju kemseksa v Veliki Britaniji, pa dodaja, da je kemseks več kot le sprememba pri uporabi drog in da gre za skupek učinkov, povezanih s specifičnim vedenjem in okoliščinami, ki ga predstavlja kulturni fenomen v načinu iskanja in uživanja v seksu in rekreaciji. Več o kemseksu si lahko prebereš še na spletni strani kemseks.si.

Tebi

Kljub modernosti in razvitosti naše družbe se pri govoru in učenju o spolnosti še vedno obnašamo precej srednjeveško. Spolna vzgoja je izjemno pomemben vidik tvojega zdravlja in posledično kakovosti ter dolžine življenja. Če ti mama in oče nista povedala vsega, kar bi ti morala, lahko obilico informacij izbrskaš na spletu, povprašaš na forumih, rešiš kakšne teste ali obiščeš osebne zdravnika. Ne glede na to, kako, kdaj, s kom, kje in zakaj se podajaš v spolne akcije, je poleg varnosti pomembno predvsem to, da pri tem oziroma pred tem razmisliš s svojo glavo. Ne bomo navajali, kaj vse lahko stakneš, poskrbi le, da se zaščitiš. Več o varni spolnosti, tveganjih in testiranju si lahko prebereš na naslednjih spletnih straneh: aspo.mf.uni-lj.si, med.over.net, kajisces.si in www.nijz.si/sl/oznake/spolno-prenosljive-okuzbe.



VENERA SHOP
 Erotična trgovina

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

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

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

www.venera-shop.com

**VENERA SHOP
 KUPON ZA
 10%
 POPUST**

KUPON VELJA ZA IZDELKE, KI NISO V AKCIJI

Kdor študira,

LAHKO IZBIRA!



slika je simbolična

BURGER ALI KOSILO PO IZBIRI,

Mali krompirček, mešana listnata solata,
jabolko, 0,25L vode



+



Jabolčna pita ali
McSundae

BREZPLAČNO



0,5 € DOPLAČILA

Mala gazirana
pijača

Študentske bone je mogoče unovčiti:

- v restavracijah McDonald's City Center Celje in Europark Maribor od ponedeljka do petka od 9.00 do 21.00, ob sobotah od 8.00 do 21.00 ter ob nedeljah in praznikih od 9.00 do 15.00; v restavraciji Kolosej od ponedeljka do petka med 8:00 in 21:00 uro, v soboto od 9:30 do 21:00 ure, ter ob nedeljah in praznikih od 10:00 do 21:00 ure.
- v vseh ostalih restavracijah McDonald's po Sloveniji pa od 8 do 21 ure, razen v restavracijah Lesce in Maribor Petrol, ki nimata študentskih bonov!



KALKULATORJI
SHARP

Tudi matematika je lahko enostavna!

Ko profesorji obmolknejo!



EL 531TH
273 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*



EL 520TG
419 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*



EL 506TS
470 funkcij
10+2 mestni
dvovrstični zaslon
z akrilno ploščico*



EL W531TL
420 funkcij
4 vrstični matrični zaslon



EL W531TH
422 funkcij
4 vrstični matrični
zaslon z
akrilno ploščico*



EL W506T
640 funkcij**
4 vrstični matrični
zaslon z
akrilno ploščico*

* inovativni novi zasloni SHARP z akrilnimi ploščicami za izjemno jasen in oster prikaz ter za izjemno zaščito pred poškodbami.

** 640 matematičnih funkcij. Za najzahtevnejše uporabnike.