

Študent

f revija.student

@revija_student

www.student.si

Številka 2 | letnik XXIII

December 2019 | brezplačnik



PREMISLI.

ALKOHOL UBIJA.



www.avp-rs.si

vozi
Pametno

AGENCIJA ZA VARNOST PROMETA



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Študent št. 2, letnik XXIII,
december 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, Katja Stojič, Tajda Koblar, Neja
Krampl Mastnak.

Ostali avtorji:

Tjaša Šoštar, Nika Grizila, Maša
Ribnikar Kajtner, Brina Raljevič in Iris
Kaiser.

Oglasno trženje:

Rozalija Hartman, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:

Sara Krapež

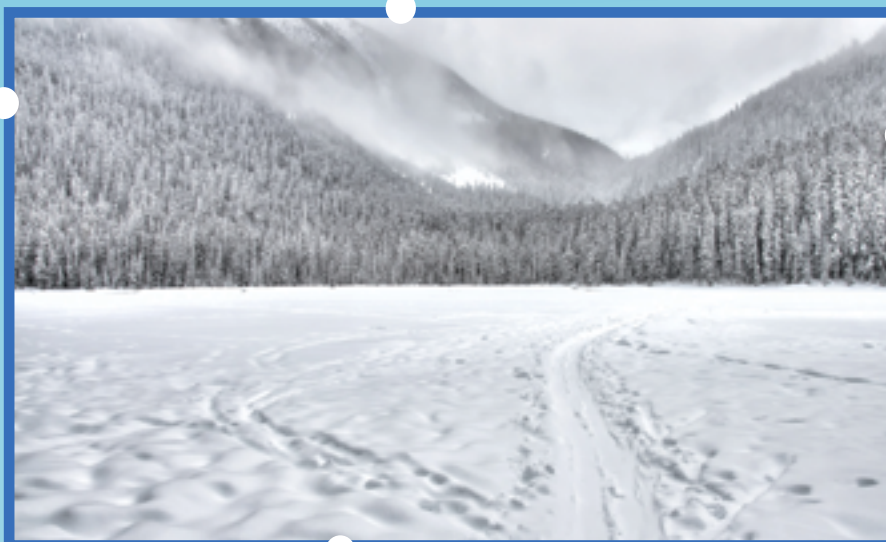
Naslovnica: 123rf.com

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačna.
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 oglašnih vsebin in vsebin prevzetih s strani drugih organizacij. Prispevke, ki so v reviji označeni z rubriko Predstavitev, objavljamo v sodelovanju z organizacijami.



Sneg, kje si?

..... Avtor: Žiga Kastelic

Kaj je že to sneg? No, SSKJ definira sneg kot padavino v obliki snežink in tudi kot stopen beljak. Mi se bomo držali tistega prvega. Se še spomniš, ko smo kot majhni tekali po snegu in se obmetavali s snežnimi kepami? Količina snega, število dni s snežno odejo, dnevi sneženja in vse v povezavi s tem je pomembno. Pri podatkih so nam na pomoč priskočili prijatelji pri Agenciji RS za okolje.

Največja višina snežne odeje pri nas je bila kar 700 cm. Izmerili so jo 22. aprila 2001 na Kredarici. Največ zapadlega snega v enem dnevu je bilo 125 cm. Izmerili so ga pri Domu na Komni, in sicer 4. marca 1970. Na Kredarici so izmerili tudi najdaljše obdobje snežne odeje. V sezonah 1976/77 in 1984/1985 je snežna odeja tam obstala kar 290 dni.

Res je težko gledati mlajše, ki se dejansko ne morejo igrati na snegu pozimi. Kepanje, sankanje, snežaki, smučanje, boardanje ali delanje angelčkov v snegu. Tega je vse manj in razen presenečenj v kaki zimski sezoni bo priložnosti za to še manj. Izkoristimo, kar lahko! Ko zapade sneg, naj zato vsak naredi snežaka ali pa se s sankami spusti po najljubšem hribu.



ISSN 1408-4880



Luka Magic Dončić

Najboljši novinec lanske letošnje lige NBA in slovenski ljubljenelec občinstva. Luka Dončić s svojimi igrami in čarobnostjo navdušuje tudi v tej sezoni. Z naskokom najboljši posameznik svoje ekipe se član kluba Dallas Mavericks s soigralci krčevito bori za preboj v končnico. Rekorde ruši z vsako novo tekmo. 28 točk, 10 skokov in 9 podaj na tekmo je tisto, kar ga uvršča tudi v sam vrh med igralci v ligi. Je pa nedvomno najmlajši, ki mu to uspeva. Star je šele 20 let.

..... Avtor: Žiga Kastelic

Žal pa kljub Lukovi fenomenalni igri njegovi soigralci ne ujamejo njegovega ritma.



Edini, ki malo izstopa, je Kristaps Porzingis, ki pa po letu in pol poškodbe končno spet igra. Strokovnjaki napovedujejo Dallasu uvrstitev med 7. in 9. mestom, ki pa še pelje v končnico. Pomembni bi bilo, da se v prestopnem obdobju okrepijo še s kakšnim kakovostnim igralcem, da se lahko glavni igralci spočijejo.

Do konca leta ima Dallas zelo težak razpored in upati morajo, da bo Luka nadaljeval v svojem slogu. Izredno močna in presenetljivo izenačena zahodna konferenca bo dala eno najbolj

zanimivih sezon v zadnjih letih. LeBron James, Kawhi Leonard, Damian Lillard, Nikola Jokić in ostali MVP kalibri v nasprotnih ekipah bodo dali vse od sebe, da tudi njihova ekipa zaigra v končnici. Tako so ekipe Phoenix, Minnesota, Portland in Golden State presenetile ligo, navijače in vse strokovnjake. Nekatere zaradi izjemno slabih predstav in nesreče pri poškodbah, druge pa zaradi ogromnega skoka v kakovosti. In to dela zahodno konferenco izenačeno, kot že dolgo ne.

Liga vsako leto podeli tudi naslov najbolj koristnemu igralcu rednega dela sezone (MVP). In Luka bi znal, če bo tako nadaljeval, na tej lestvici poseči zelo visoko. Če se tudi njegovi ekipi uspe uvrstiti do neke petega mesta, bi znal Luka končati med top 5 na lestvici najboljših igralcev.



Kakorkoli že, gledati Luko, kako uživa v športu, ki ga ljubi, je pravi užitek.

Mi smo Gretini, Greta je naša

..... Avtor: Žiga Kastelic



Greta Thunberg. 16-letna Švedinja, ki se bori za okolje in prihodnost. Začela je preprosto. Ob petkih je nehala hoditi v šolo in je naredila korak naprej. Petki za prihodnost so dogodek, ki se je razširil po vsem svetu. Tudi mladi pri nas so začeli špricati šolo, z namenom za nekaj več. Razširilo se je gibanje Mladi za podnebno pravičnost. Zavzema se za dostojno življenje vseh na ohranjenem planetu. Po načelih nenasilnega

upora se bori za konkretne, ljudem in okolju prijazne ukrepe, na dolgi rok pa gradi alternativo sistemu izkoriščanja človeka in narave. Vodilni v naši državi in v svetu se morajo začeti zavedati svojih dejanj in tega, kaj ta pomenijo za naslednje rodove. Tako se je več kot tisoč mladih pridružilo gibanju z dobrim namenom, česar pa marsikdo ne razume. No, v šolo res nis(m)o šli, ampak borili smo se za prihodnost. S prav istimi težavami in nasprotniki se bori Greta. Mladenka ima Aspergerjev sindrom (oblika avtizma) in zaradi tega ljudje mislijo, da ni ona tista, ki stoji za svojimi besedami in nastopi. Na svoji Facebook strani je te govorce jasno zanikala z razlago, da je lani s svojim pisanjem zmagala v natečaju švedskega časopisa. Tu pa so še govorce predvsem s strani konzervativne desnice, ki njene kitke in strastne govore primerjajo z nacistično propagando. O primernosti tega naj presodi vsak pri sebi, dejstvo pa je, da je s takšnim načinom vzbudila veliko medijske pozornosti.



V časih, ko denar in uspeh pomenita več kot čista voda in število dreves, je prav lepo poslušati Greto. Prihodnost je naša in treba se je boriti zanjo. Planeta B ni in za svojo mati Zemljo moramo narediti, kar se da, da bo lažje zadihala in mi z njo. Če si med tistimi, ki se strinja z Greto in mladimi, potem se udeleži naslednjega Podnebnega štrajka. Za tiste, ki se z Greto ne strinjate, pa so tu besede raperja Zlatka: »In k začnejo računat zrk, razumel me boš pol.«

Kris nam daje upanje za naprej



Verjetno najbolj znana in obširna dobrodelna akcija v zadnjih letih – pomoč malemu Krisu, ki je potreboval drago zdravilo in se zdaj uspešno zdravi v Los Angelesu. Zolgensma, kot se zdravilo imenuje, stane okoli dva milijona evrov in je najdražje zdravilo na svetu. Slovenci smo zbrali 3,7 milijona evrov in pomagali ne le Krisu, temveč tudi drugim otrokom.



Avtor: Žiga Kastelic

Medtem ko Krisu, ki je v losangeški bolnici UCLA zdravilo že prejel, pošiljamo pozdrave in želje, da čim prej premaga bolezen, pa se mu zahvaljujemo še za nekaj drugega. Znani kot nevoščljivi ljudje smo Slovenci stopili skupaj. Tako smo si dokazali, da znamo čutiti in pomagati, ko je le treba. Odprla so se vrata tudi drugim akcijam, ki pa ne vključujejo le otrok.

Projekt Vida nam v zadnjih tednih razkriva zgodbe starejših, ki so ostali sami in nemočni. Povsod okoli nas so ljudje, ki pomoč potrebujejo.

Bližajo se zimski dnevi in dnevi, ko smo radi v krogu družine. Takrat se spomnimo tistih, ki take priložnosti nimajo ali pa jim je otežena ter jim pomagajmo. S tem bomo pomagali tudi sebi.

Vsak dan pomagamo tudi mnogim, ki nimajo medijske pozornosti. Delajmo to še naprej – vsak mesec, vsak teden in vsak dan. Ni treba, da gre za denarno pomoč, lahko je le lepa gesta, ki nekomu polepša dan.

Bodimo prijazni drug do drugega.



Slovenci pač ljubimo oklepnike



Avtor: Žiga Kastelic

Že skoraj 15 let traja afeta o nakupu oklepnikov in podkupovanju oseb, ki so nakup vodile. 135 finskih oklepnikov naj bi Slovenija kupila za 278 milijonov evrov. Takratni nakup je splaval po vodi zaradi namere podkupovanja. Po več letih na sodiščih je prišlo leta 2013 do obsodbe nekaterih sodelujočih. A tisti grenak priokus oklepnikov 8x8 je ostal. Kako se ga znebiti? Kupimo več oklepnikov.

Pri tem je poglaviti razlog osnovevanje srednje bataljonske skupine Slovenske vojske. Medtem se je številka oklepnikov gibala od 12, 56, 135 do 166. Oklepnikov še vedno ni, bataljonska skupina pa tudi še ni zagledala luči dneva. Vzpostavljena naj bi bila do leta 2023, a besede o oklepnikih so tisto, kar razburka slovensko javnost in parlament. Na začetku letošnjega leta je tako obrambni minister Karl Erjavec zatrdil, da Slovenija novih oklepnikov ne kupuje. Razlog za odpoved prvotne pogodbe

je njeno pomanjkljivo vodenje. Na nedavni seji na začetku novembra je poslanec Žan Mahnič (SDS) dejal, da če je postavka v proračunu, potem naj bi se to kupovalo.

Saga oklepnik se torej nadaljuje in ne pričakujemo, da bo kaj kmalu dobila svoj epilog. Da pa bomo opazovalci in državljani vedeli, o čem je govora, je tukaj nekaj podatkov o oklepnikih. Slovenija se je v zadnjih letih zanimala

za več oklepnikov. Patria, valuk in boxer so njihova imena. Samo oklepno vozilo ima težo od 12 do 30 ton. To je odvisno od opreme, ki bi bila nameščena v in na oklepniku. Cena enega oklepnika patria se je v času afere gibala okoli dveh milijonov evrov, za oklepnike boxer pa naj bi po nekaterih poročanjih odšteli okoli štiri milijone evrov.

Številke so ogromne, a vprašanje, ki se že 15 let ponuja javnosti, je: Ali jih sploh potrebujemo? Jasnega odgovora ni. Ampak do nadaljnjega se novim oklepnikom odpovedujemo, zato pa dobivamo (zelo počasi) nove vlake. Moj oče bi rekel, počasi, a sigurno. Slovenija se torej nekam premika. Ali bo ta premik z 8x8 ali 6x6 pogonom, bomo pa še videli.



December minus ognjemet je več zabave

Nisem oboževalec, ampak se lahko spravim za to matematiko. Enačba je preprosta. Če decembru odštejemo ognjemet in petarde, se zabava poveča. Premo sorazmerno s tem pa se poveča tudi budget, ki ga lahko občine uporabijo za program v decembru. Zakaj pa se odpovedati ognjemetu in pokalicam? Razlogov je seveda več. Čeprav izgleda lepo, je to škodljivo za okolje, živali slišijo veliko bolje kot mi in jim to povzroči veliko stresa. Da se poškodbi in razcefranih prstov sploh ne omenja.

Lahko bi govorili o stran vrženem denarju. Si predstavljaš, da so v Dubaju leta 2018 za minutni ognjemet odšteli kar 6 milijonov evrov? No, to se pri nas sicer ne dogaja, številke ne presegajo 10 tisočakov. A vseeno smo veseli, da so se že mnoga mesta in občine odpovedale in se še odpovedujejo novoletnemu ognjemetu. Novo mesto, Koper, Velenje in Celje so le ene izmed mnogih. A zaenkrat ognjemet ostaja v Ljubljani in Mariboru. S turističnega vidika je to kar nekako razumljivo. A denar bi lahko raje namenili v dobrodelne namene, če pa je ta ideja preveč nora, pa bi lahko razširili decembrski program. Velikokrat se v proračun za decembrski program štejejo okrasitev, dogodki, nastopi, lučke in

..... Avtor: Žiga Kastelic



ognjemet. Ha! Nič več.

Koliko pa bodo nekatere izmed občin odštele za decembrski program? Prišli smo do nekaterih podatkov za nekatere od občin, da si lahko predstavljate, koliko denarja je vloženega v to. Ljubljanska občina bo samo za okrasitev letos namenila okoli 37 tisoč evrov. Novo mesto bo za celoten decembrski program odštelo 100 tisoč evrov. Koper bo za vse v povezavi s svojo Čudolandijo porabil 400 tisoč evrov.

To so nekatere od števil proračuna, ki jih bodo mesta namenila programu. V to je všteto nakup materialov, montaža in postavitve. Organiziranje in izvedba dogodkov, na drugi strani pa še honorarji za nastopajoče, ki se seveda razlikujejo od zvezdnika do zvezdnika. Kot pri vsakem poslu je tu toliko stvari, na katere ne pomislimo, in tako se hitro naberejo visoke številke, ki so napisane zgoraj. Moramo pa razumeti, da je december zelo popularen in kot turističen čas prinaša veliko dobička. Tako se največje mesto v Sloveniji ognjemetu še nekaj časa ne bo odpovedalo. Če pa se to zgodi, lahko ognjemet v mestu prevzame neko podjetje, kot je to v primeru Maribora, kjer ognjemet organizirajo s sponzorjem in tako občina za razsvetlitev neba ne odšteje nič denarja. Ognjemet je v večini primerov res lep, a kaj, ko naredi v desetih sekundah več škode kot koristi. Zato dobro razmisli o ognjemetu in predvsem o uporabi petard.



Varnejši in tišji nadomestki raket

..... Avtor: Nika Grizila

Če so ti ognjemeti všeč, a nisi pristaš glasnih raket, ki so lahko nevarne tako ljudem kot živalim, imamo zate nekaj predlogov. Spodnji nadomestki sicer niso pravi ognjemeti, so pa v marsikaterem pogledu boljše in prijaznejša alternativa.

Vulkančki

Tehnično gre še vedno za pirotehniko, a vulkančki so večinoma tišji in manj agresivni od klasičnih raket. Če si ne želiš glasnega pokanja, se pri prodajalcu pozanimaj o lastnostnih vulkančka, ki ga imaš namen kupiti.

Projektor

Če imaš projektor, si z njegovo pomočjo lahko pričaš katerikoli magičen ognjemet, ki je bil posnet in objavljen na YouTube. In to popolnoma zastoni!

Barve za telo

Po rokah in obrazu (ter ostalih delih telesa, če praznuješ v toplih krajih) se poriši z barvami za telo, ki se svetijo v temi. Tako boš sam postal neke vrste ognjemet!

Kresničke

Iskrice, prskalice oziroma kresničke so skok nazaj v otroštvo. So tiha, svetlikajoča se popestritev večera, poleg tega pa te bodo stale veliko manj od raket.

Svetleče palčke

To je sicer okolju manj prijazna alternativa, je pa tiha in varna. Namesto ognjemeta si s temi palčkami lahko ustvariš svetleče zapestnice v vseh odtenkih ognjemeta.

Svetleči se kozarci

Z nekaj kozarci za vlaganje in barvami, ki se svetijo v temi, lahko ustvariš čudovito podobo prostora. Kozarce po notranji strani poriši s pikicami, počakaj da se posušijo, nato pa svoje umetnine razstavi po prostoru.

Vulkančke in kresničke lahko kupiš v katerikoli prodajalni pirotehniko pri nas, druge omenjene alternative pa prek spleta (na primer na Amazonu).

Eko božična in novoletna okrasitev

..... Avtor: Nika Grizila

Letos ti ni treba kupovati potratnih materialov za okrasitev božičnega drevesca in prostorov doma. Spodaj preberi, kako si pri okrasitvi lahko najbolj eko.



Speci piškote

Speci klasične, kompaktno piškote (cimetovi, medenjaki ...). Uporabi razne modelčke za izrezovanje, ohlajene piškote pa nato po želji okraši z jedilnimi barvami za risanje. Na vrhu vsakega piškotka naredi luknjico, skozi spelji sukanec ali kakšno drugo vrvico in jo zaveži. Smrečico okraši z dišečimi, pisanimi piškoti različnih oblik!

Posušeno sadje

Na krljce nareži pomaranče, limone in jabolka, jih posuši (v sušilniku za sadje ali v pečici). Nato jih kot piškote preluknjaj, nanje priveži vrvico in jih obesi na drevesce. Dodaš lahko tudi cimetove palčke!

Pentlje

Iz rdečih trakov iz blaga naredi pentlje in z njimi okraši jelko in prostor.

Glineni okrasiki

Z modelčki za piškote lahko narediš tudi okraske iz gline različnih oblik: zvezdice, smrečice, rožice, lune ...

Pobarvani storži, orehove lupine in vejice

V likovni trgovini kupi nekaj barv in z njimi okraši storže in vejice, ki si jih nabral v gozdu, ter orehove lupine. S pomočjo vrvic jih lahko obesi na jelko, z njimi pa lahko okraši tudi mizo in drugo pohištvo.

Okraski iz kartona

Iz pisanega kartona lahko izrežeš različne okraske in jih razobesi po sobi in na drevesce.

Kako naj se učim?

Avtor: Maja Markovič

Na vrata počasi že trkajo (ali pa so nekatere morda že vstopile) prve težke preizkušnje letošnjega študijskega leta. Kolokviji, seminarske in izpitno obdobje. Kaj to prinaša? Učenje, učenje, učenje, učenje ... pa še veseli december in novo leto sta vmes. Kako ti bo uspelo?

1.

Izjemno pomembno je, da se **pripraviš vnaprej** (pozanimaj se o tipih vprašanj, literaturi, kaj profesor pričakuje ipd.). Ko to opraviš, si lahko **organiziraš zapiske in načrtuješ čas učenja**. Slednje je izjemno pomembno pri motivaciji za učenje, saj boš natančno vedel, kaj te čaka in koliko časa imaš, da se prebiješ skozi goro literature, ki te najbrž čaka. Pa tudi ne boš začel prepozno – sprotno delo ti bo neopisljivo olajšalo življenje!

2.

Včasih se je najtežje motivirati, zato si določi **nagrado**, na primer: ko predelam neko snov, grem na kavo s prijatelji.

3.

Zelo, zelo, zelo pomembno je, da **imaš med učenjem odmore**. Vsako uro 5–15 minut, da bo koncentracija ostala in da bo nivo stresa obvladljiv.

4.

Uči se na **različnih mestih** (druga soba in čas kot ponavadi) in **glasno ponavlaj** naučeno, saj nam le branje velikokrat da napačno predstavbo o tem, koliko znamo.

5.

Še najpomembnejše: **spanje**. V svojem akademskem svetu si gotovo že kdaj opravil kake obveznosti z delom zadnji trenutek in pozno v noč. Verjetno pa boš imel v tem obdobju veliko dela in tovrstno delovanje preprosto ni izvedljivo. Možgani za avtomatizacijo postopkov in memoriranje pridobljenih informacij potrebujejo dovolj spanca. Zato upoštevaj vse zgornje nasvete in brez težav bo tudi za spanje dovolj prostora na tvojem to-do seznamu. Srečno!



Erasmus: katero državo naj izberem?

Avtor: Tajda Koblar

Od decembra do januarja potekajo vpisi na študijske izmenjave v okviru programa Erasmus. Datumi za prijave se razlikujejo med posameznimi fakultetami, dejstvo pa je, da je za prijavo potrebne kar nekaj birokracije, zato ti svetujemo, da si za postopek vzameš dovolj časa in dobro premisliš, kakšne bodo tvoje izbire.

Prostor imaš za tri izbire, ki jih razvrstiš na prvo, drugo in tretje mesto. Možnosti univerz so na različnih fakultetah različne, to je odvisno od tega, s katero univerzo/fakulteto v tujini ima tvoja fakulteta podpisano pogodbo. Pred odločitvijo tako preglej sezname držav in univerz, ki jih imaš na voljo. Potem pa pridemo do dileme: katero državo izbrati? Na katere kriterije moram biti pozoren?

Izbira države

Tvoja odločitev je, za katero državo se boš odločil. Nekateri se odločajo na podlagi slovesa fakultet/univerz tistih držav, predmetnika, priznavanja predmetov ali pa na podlagi vremenske situacije v državi, jezika, ljudi ... Pravega ključa za izbiro ni. Zagotovo poznaš starejše študente, ki so že bili v

različnih državah in ti lahko dajo nekaj informacij. Tako je denimo znano, da so Portugalci zelo ležerni, poleg tega pa je dobro poznati njihov jezik, saj se boš lažje vklopil v lokalno okolje. Španci so odprti, prijazni in prav tako cenijo, če znaš njihov jezik. Na nekaterih fakultetah je znanje jezika pogoj za sprejetje in opravljanje izpitov. Za Portugalsko in Španijo se mnogi odločajo predvsem zaradi prijetnega vremena in prijaznih ljudi. Na drugi strani pa imaš možnost nekoliko hladnejših držav, kot so Belgija, Nizozemska, Finska, Irska, Češka, ki so tudi zelo pogoste destinacije Erasmus izmenjav.

Seveda pri izbiri države veliko vlogo igra tudi denar. Nekateri države so dražje (predvsem severnoevropske države), štipendija pa ne pokrije vseh stroškov življenja na izmenjavi. Zato moraš pred odločitvijo dobro premisliti tudi o svojih denarnih zmožnostih.

Statistika

Po podatkih iz študijskega leta 2016/17 so najbolj obiskane države Španija, Nemčija, Velika Britanija, Francija in Italija. Te države so priljubljene predvsem zaradi priljubljenih turističnih destinacij ter priznanih fakultet in programov.

Ne glede na to, za katero državo se boš odločil, pri izbiri poslušaj sebe. Vsak ima drugačna pričakovanja in želje, zato ti lahko le zaželimo srečo pri izbiri, nepozabno izkušnjo pa imaš zagotovljeno ne glede na to, kam se prijaviš.

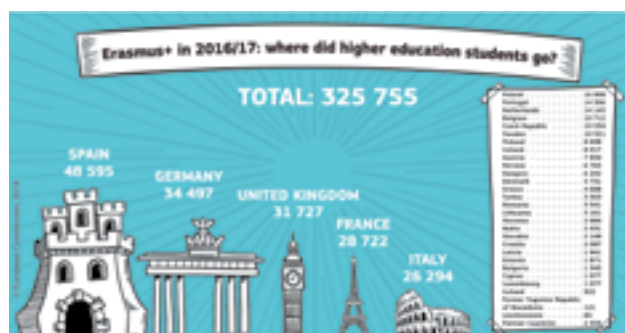


Foto: Evropska komisija



100 let Univerze v Ljubljani

Na dogodku Pozdrav brucem so študenti ljubljanske Univerze zaželeli vse najboljše. Letos obeležujemo 100. obletnico Univerze v Ljubljani. Leto 1919 je namreč zabeleženo kot leto začetka visokošolskega izobraževanja v Ljubljani – julija 1919 je regent Aleksander Karađorđević podpisal zakon o ustanovitvi Univerze v Ljubljani.

Uradni rojstni dan Univerze v Ljubljani praznuje 3. decembra, ko je v tedanji deželni zbornici Kranjskega deželnega dvorca (današnji rektorat univerze na Kongresnem trgu) potekalo prvo predavanje slavista dr. Franceta Ramovša, ki je predaval o historični gramatiki slovenskega jezika. V njegovo čast je bil oktobra v Zbornični dvorani rektorata postavljen njegov doprni kip, tako da bo prvi predavatelj za vedno ostal na univerzi.

Skozi letošnje leto smo spremljali datume in dogodke, ki so postali mejniki v zgodovini ljubljanske univerze. 31. avgusta 1919 je bilo imenovanih prvih 18 profesorjev. 12. novembra 1919 so bili izvoljeni prvi rektor in dekani. 15. novembra pa so se na Univerzo v Ljubljani začeli vpisovati prvi študenti. V prvem študijskem

letu 1919/1920 je bilo vpisanih 942 študentk in študentov, od tega 28 žensk in 914 moških. V letošnjem študijskem letu pa je na univerzo vpisanih 37.874 študentk in študentov, od tega 22.802 študentk in 15.072 študentov.

Mnogo dogodkov in slovesnosti ob 100. obletnici ustanovitve se je zvrstilo že v tem letu, nekaj pa jih bo sledilo tudi v letu 2020. Ob tej slavnostni obletnici je Univerza v Ljubljani dobila tudi svojo priložnostno poštno znamko.



Stoletnica je zaznamovala že Teden Univerze 2018, letos pa bo v decembru ta teden še bolj poseben in odmeven.

Teden Univerze

Teden Univerze 2019 se bo začel 3. decembra, na uradni rojstni dan Univerze v Ljubljani. Za uvod v svečani teden pripravljajo slavnostno sejo Senata Univerze v Ljubljani, ki se je bodo med drugim udeležili vidni predstavniki slovenskih kulturnih, izobraževalnih in znanstvenih institucij ter tudi predstavniki gospodarstva, vlade in parlamenta. Na tej slavnostni seji bodo podelili naziva častni doktor in častni senator ter razne plakete, priznanja in svečane listine posameznikom in skupinam ter visokošolskim učiteljem in sodelavcem.

V Tednu Univerze bodo podelili še Prešernove nagrade študentom, svečane listine za najboljše študijske in obštudijske dosežke, nazive zaslužnim profesorjem, predstavili pa bodo tudi najodmevnejše raziskovalne dosežke v letu 2019 ter podelili priznanja strokovnim sodelavcem.

Hkrati bodo potekali tudi dogodki na posameznih članicah Univerze v Ljubljani.

Študij, kariera in zabava – Kako imeti vse?

Ah, to življenje, toliko ambicij, želja, obveznosti in tako malo časa. Vsak si želi čim bolj polno življenje in to pomeni imeti pravo ravnovesje med študijem, delom in seveda druženjem oziroma zabavo. Vsak del življenja je pomemben in predstavlja ključne temelje za osebno srečo in zadovoljstvo.

V času študija je urnik najmanj strukturiran in ravno zato je še težje najti ravnovesje med različnimi deli življenja. S tabo bom delila ključnih 5 korakov za uspešno iskanje življenjskega ravnovesja. Za vsak korak si vzemi dva dni, da ga spoznaš in zanj ustvariš prostor v življenju.

1. korak

Sprejmi dejstvo, da ima dan le 24 ur.

Vsi ljudje na svetu imamo enako omejeno dobroto časa. Ne glede na to, ali si Bill Gates ali pa gorski vodnik v Nepal, je tvoj dan dolg 24 ur. Časa ne moremo obvladovati, lahko pa obvladujemo naloge, ki si jih zadamo znotraj danega časa. Analiziraj naloge, ki si jih zadaš, in opazuj, katere ostanejo neizpolnjene.

2. korak

Določi prioritete in prenehaj z odlašanjem.

Ko nastopi 3. dan, je čas za pregled nalog – tistih, ki so vsak dan uspešno opravljene, in tistih, ki ostajajo neizpolnjene. Najprej si na list napiši cilje za vsa 3 področja v življenju. Da, tudi za zabavo si lahko postaviš cilje. Potem pa naloge, ki so del tvojega vsakdana, pripiši k svojim ciljem in dopiši, kako prispevajo k posameznemu cilju. Lahko opaziš, da posamezne naloge ne prispevajo k nobenim izmed ciljev. Te lahko brez slabe vesti opustiš in se osredotočiš le na tiste naloge, ki te peljejo do ciljev.

3. korak

Postavi meje.

Za uspešno ravnovesje moraš postaviti meje tako drugim kot sebi. Meje sebi so zaveze, da delaš le tiste stvari, ki so pomembne za tvoje cilje, in da te naloge opraviš najprej. Meje drugim pa so predvsem to, da upoštevaš le tista mnenja, ki ti na poti do ciljev pomagajo. In tudi to, da ne sprejmeš čisto vsakega povabila na kavo.

4. korak

Poskrbi za svoje zdravje.

Ko si zdrav, lahko optimalno deluješ in izpolnjuješ vse svoje obveznosti. Poskrbi za zdravo prehrano, dovolj tekočine in predvsem dovolj spanca. Predvsem pa pozornost posvečaj stresu in razvijaj veščine za obvladovanje stresa.

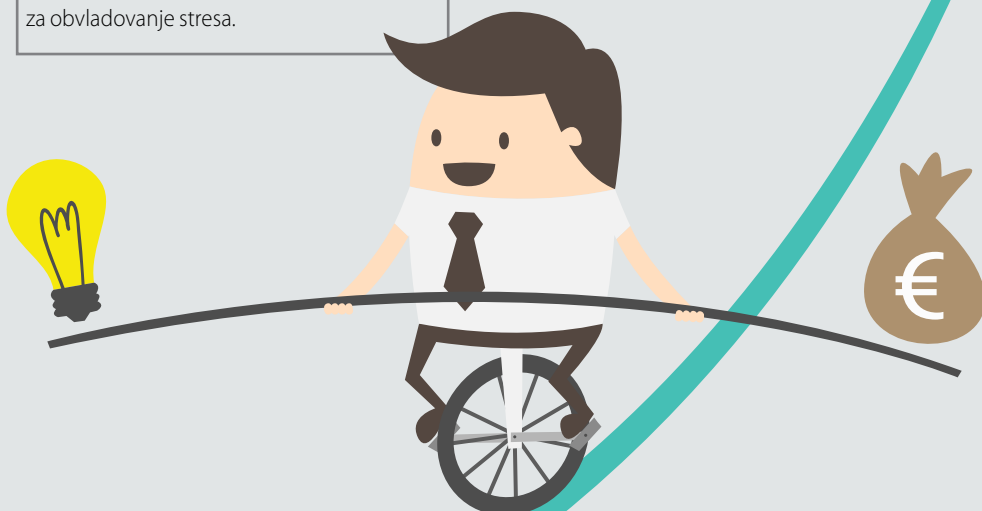
5. korak

Načrtuj nepričakovano.

Vsak dan si pusti nekaj prostega časa za stvari, ki lahko pridejo in jih ne moreš načrtovati. To pomeni, da če pride do nepričakovanih obveznosti, ti te ne bodo predstavljale dodatnega stresa. Če pa obveznosti ni, pa se nagradi s prostim časom, zapolnjenim po lastnih željah.

Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



Prazniki so odlični za hiter zaslužek



Avtor: Brina Raljevič

Ker se bliža čas obdarovanja, imajo trgovska podjetja še dodatno povečan obseg dela, zato v svoje vrste vabijo tudi dijake ter študente, kot pomoč za kratek čas s fleksibilnimi delovniki v prazničnih konicah. Študentsko delo z lahkoto najdeš tudi na področju turizma, saj so slovenska mesta vedno bolj priljubljena turistična destinacija za obiskovalce z vsega sveta. V kolikor si bolj športnega duha, je pred vrati nova smučarska sezona in se bo delo zate najdlje tudi na slovenskih smučiščih, pomoč pa bo potrebna tudi v različnih športnih

centrih prireditvah. Ker je praznični čas idealen za oglaševanje, se študentska pomoč v povečanem obsegu išče tudi na področjih marketinga in oblikovanja. Seveda se povečan obseg dela kaže tudi v gostinstvu, zato je to odlična priložnost za hiter in dober zaslužek, saj skozi leta opažamo, da delodajalci prav v prazničnem času nudijo tudi precej višje urne postavke kot sicer med letom.

Ponudba del se hitro spreminja, prosta delovna mesta pa lahko spremljaš na različnih portalih,

spletnih straneh in aplikacijah ali pa se osebno oglasiš v najbližji poslovalnici študentskega servisa, kjer ti bodo z veseljem pomagali do »top job-a« v nekaj minutah. Tam se lahko včlaniš in nato prejemaš obvestila o prostih delih, ponudbe pa je možno spremljati tudi na socialnih omrežjih. Ne pozabi, vsako delo je odličen vir zaslužka, hkrati pa ti prinese neprecenljive izkušnje. Vedno pogosteje opažamo, da študentsko delo vodi tudi v prvo zaposlitev, zato le izkoristi, kar ti je na voljo! Več o ponudbi del: <https://www.mjob.si/prosta-dela/>

Šifra dela: 138723 Delo v modni trgovini H&M (Ljubljana, 5,00 €/h neto)



Šifra dela: 138473 Delo na recepciji hotela na sončni strani Slovenije (Koper, 5,00 €/h neto)



Šifra dela: 138805 Delo na letalskem oddelku mednarodnega podjetja Kuehne+Nagel (Brnik, 5,07 €/h neto)



Katere osebne izkušnje prepričajo delodajalca?

Ko po končanem študiju pričnemo lov na zaposlitev, se najprej osredotočimo na življenjepis. Ker iščemo prvo zaposlitev, je (žal) del življenjepisa, ki zajema dosedanje delovne izkušnje, dokaj kratek. Kar hitro se pojavi vprašanje, ali naj v življenjepis vključimo tudi osebne neformalne izkušnje. In če da, katere?

Backpackanje med absolventom

Potovanja so sicer super za lastno osebno rast in pridobivanje izkušenj, konec koncev so preizkušnja in trening naše iznajdljivosti, vendar ne sodijo v življenjepis. Če se ti zdi, da si na potovanju okrepil svoje znanje in kompetence (znanje tujega jezika, organizacija, samostojnost ...), lahko to izpostaviš na razgovoru, ko te bo potencialni delodajalec želel tudi podrobneje spoznati.

Prostovoljstvo

Po drugi strani je prostovoljstvo – doma ali v tujini – zaželeno vključiti v življenjepis. Pomembno je, da ne napišeš le, kje si opravljal prostovoljno delo, temveč da izpostaviš tudi dodano vrednost prostovoljnega dela v povezavi z delovnim mestom, na katerega se prijavljaš. Kaj točno si v okviru prostovoljstva delal, kateri so tvoji dosežki, kaj si se naučil, katera znanja si utrdil? Prostovoljstvo šteje med tiste osebne izkušnje, zaradi katerih lahko izstopaš iz množice diplomantov.

Avtor: Iris Kaiser, Kadrovska Asistenca



Kako presoditi, kaj sodi v življenjepis?

Ko delodajalec pogleda življenjepis in prijavo na delovno mesto, se osredotoča na tiste izkušnje in informacije, ki so pomembne za delovno mesto in jih je verjetno tudi zapisal v oglas za razpisano delovno mesto. V življenjepis, pa naj bo to v okviru delovnih izkušenj, kompetenc in znanja ali neformalnih izkušenj, poskusi izpostaviti tiste informacije, ki so skladne z zahtevami in željami v oglasu. Dober življenjepis je vstopnica za naslednji korak izbirnega postopka – razgovor, na katerem pa boš lahko omenil še vse druge osebne izkušnje in mehke veščine.

Izvor božiča in kako je kapitalizem ukradel božič

..... Avtor: Urban Husu

Božič je eden najpomembnejših cerkvenih praznikov. A v naši družbi je postal tudi eden največjih potrošniških praznovanj in pravo čaščenje zapravljanja. Praznik, ki naj bi bil praznik miru, je postal praznik stresa, gneče, »popustov«, kupovanja in celo tekmovanja med sabo. Od kod pa sploh izvira božič in kaj je bil njegov pravi pomen? In ali ga je kapitalizem popolnoma izpridil?

Poganski izvor

Zanimivo je, da se božič na začetku sploh ni pojavljal kot praznik. Praznovanje rojstnega dne je bilo za zgodnje kristjane pogansko in brezbožno. Zato se v Evropi tudi ni praznoval Jezusov rojstni dan. Tudi pozneje, ko se je že praznovalo rojstvo v betlehemskem hlevu, se takratni verski veljaki niso mogli odločiti, na kateri datum naj bi se Odrašenik rodil.

Na koncu so se odločili za 25. december, ki naj bi bil najkrajši dan v letu (ravno na ta dan so tudi Rimljani praznovali Sončev obrat). Tako naj bi se Jezus rodil na »najtemnejši« dan ter nato prinašal vse več svetlobe. Lahko bi rekli, da so Kristjani dobili navdih v rimskem

poganskem verovanju.

Toda rimski Sončev obrat ni edini poganski praznik, ki se je prelevil v praznovanje božiča. Ogromno poganskih ljudstev je imelo v zimskem času festivale in praznovanja, saj se je končalo kmetijsko delo. Od takrat izvirajo tudi okraševanje doma z iglavci ali katerim koli drugim zelenjem, ki v mrzlih mesecih spominja na življenje, velike količine alkohola in veseljačenja, ki odvrnejo osamljenost ter žalost v temnih dneh, in pa obdarovanje, ko so si ljudje podarjali hrano in druge potrebščine, saj so bili v snegu in mrazu odvisni drug od drugega. Eden izmed teh praznikov je bil na primer Yule, praznik, ki so ga 22. decembra praznovala germanska plemena.



Dokaj kmalu (okoli štiristo let) so se prek različnih zakonov, pokristjanjevanja ljudstev in tudi ukazov vladarjev ter mešanja ljudstev vsi ti prazniki poenotili pod božič. A tudi ta ni bil niti približno podoben današnjemu božiču. **Praznik miru je doživel mnogo sprememb skozi stoletja obstoja – od prepovedi praznovanja božiča britanskih puritancev do nemške tradicije obešanja sveč na božično jelko. Človek se lahko vpraša, kako bodo praznovali božič čez petsto let.

Iz vere v kapitalizem

Strokovnjaki si še zdaj niso enotni, kdaj so podjetja začela masovno izkoriščati božič za prodajo, a mnogi krivijo razglednico, na kateri britanski kraljevi par okrašuje božično jelko, ki je bila košata in ogromna. Kar naenkrat je povpraševanje po velikih jelkah gromozansko naraslo, še posebej v mestih. Tako so lesna podjetja posekala že vse iglavce v novembru in jih dostavljala v urbana naselja.

Lesarskim podjetjem pa so s to prodajno taktiko sledile tudi druge gospodarske panoge. Celo sama Cerkev je začela masovno proizvodnjo in prodajo verskih okrasov v času božiča. Kar naenkrat je v pičlih petdesetih letih božič (vsaj v ZDA in Veliki Britaniji) prerasel v ogromen poslovni praznik.

S tem pa se je začela tudi pretirana poraba v času praznikov, tekmovanje med bogatimi v

razkošnosti božičnih okrasitev in bogatostjo obrokov ter želja pripadnikov nižjih socialnih slojev, da bi božič praznovali kakor bogati (družbeni sindrom, ki obstaja tudi danes).

Danes pa je ta kapitalistični pridih božiča podivjal. Ljudje jemljejo kredite, da bi lahko potešili svojo željo po prazničnem rajanju in darilih, podjetja oglašujejo božič že novembra, ponekod že celo oktobra. Božič ni več tiha noč, temveč presvetla, hrupna, pohlepna norija, v katero se ljudje spuščajo v upanju, da bodo dosegli nostalgijo, preprosto veselje, ki so ga okoli božiča čutili kot otroci.



Coca-Cola in Božiček

Po internetu kroži mnogo novic o tem, da je izgled Božička, kakor ga poznamo danes, ustoličila Coca-Cola s svojim oglaševanjem. Toda rdeča je bila vedno barva Božička, saj je bil v njej upodobljen že mnogokrat skozi zgodovino. Coca-Coli je to samo ustrezalo, saj je rdeča tudi njena barva.

Podjetje »sladke vode« (kakor to pijačo v šali imenujejo Američani) pa je bilo prvo, ki je Božička prikazovalo kakor debelušnega, rdečeličnega veseljaka, ki mu je treba pred spanjem pustiti stekleničko Coca-Cole. Pred tem je bil sv. Nikolaj, Saint Nicholas, oče božič ali Božiček prikazan bolj svetniško – torej z dolgo belo brado, a suhljat in spokojen. Včasih pa tako, kakor da sploh ni človeško bitje, ampak škrat ali vilinec.



Dragi Božiček!

Letos si želim le stvari in dogodkov, za katere mislim, da jih realno lahko dobim in dosežem.

Več:

Manj:

Vsak dan si želim:

Želim si, da ne bi:

Želim si, da bi več časa preživel z:

Želim si, da bi večkrat:

Hkrati pa se zaobljubljam, da se bom res držal naslednjih stvari.

Bom:

Ne bom:

Vsak dan bom:

Vsak teden bom:

Vsak mesec bom:

Ne bom več:

Tvoj/tvoja

Dobrodelne in preventivne akcije slovenskih organizacij

Zveza prijateljev mladine Ljubljana Moste Polje

Slovenci smo izjemno dobrodelen narod, ko se pokaže potreba, vedno stopimo skupaj in pomagamo. V naši organizaciji pa pri delu z uporabniki vseeno opažamo, da ljudje težko pomagajo nekomu, ki jim je blizu. Stigma, ki spremlja revščino, je v naši družbi še vedno zelo močna, zato pozivamo ljudi, naj bodo v prazničnem času pozorni na svoje okolje, na ljudi v njem in naj pristopijo do tistih, ki mogoče potrebujejo pomoč. Ni nujno, da je ta finančna, velikokrat ljudje potrebujejo tudi samo pogovor in stik s človekom, ki mu je mar zanj.

Trije zimski botri

Bistvo akcije Trije zimski botri je pomoč staršem socialno ogroženih družin, saj se ob koncu leta znajdejo v nezavidljivi situaciji, ko svojih otrok ne morejo obdariti. Otroške želje so brezmejne, od skromnih priboljškov do izdelkov, s katerimi bi bili otroci enaki vrstnikom in s tem sprejeti v njihovo družbo. Naša akcija je dokaz, da lahko prav vsak primakne svoj kamenček v mozaik dobrih del in s tem premakne družbo na bolje. Obiščite spletno stran www.trijezimskibotri.si in si izberite otroško pismo ter s tem polepšajte praznike tudi tistim otrokom, na katere bi sicer trije dobri možje pozabili.

Humanitarček

Nasa paradna akcija jeseni je **#projektVida**, decembra pa začnemo z akcijami 30 dni za 30 srčnih dejanj, Skriti Božiček brezdomcu in Skriti Božiček starostniku. Pomembni sta dostojnost in dostojanstvenost pomoči. S pomočjo se mora donator tudi strinjati. Darujemo vedno to, kar nekdo potrebuje, in ne, kar se nam zdi, da bi potreboval. Vsak pogleda okrog sebe. Pomaga z malimi stvarmi. Tu je seveda **#projektVida**, kjer lahko od 1. 11. po spletu z nakupom humanitarnega lunch бага za 10 €, ki vsebuje USB z uglasbenimi zgodbami starostnikov raperja Arno Socialca in Tinkare Kovač, njihove zgodbe in ročni izdelek. Vsak dan pa lahko naredite eno malo dejanje na portalu Dobrodelko.

Karitas

Slovenska Karitas je konec novembra pripravila 29. tradicionalni **dobrodelni koncert Klic dobrote**, s pomočjo katerega zbiramo sredstva za družine v Sloveniji, ki so se znašle v stiskah, ter jim pomagamo v posebnem **programu ZAupanje**. V mreži Karitas oblikujemo projekte v okviru **youngCaritas – Karitas mladih v Sloveniji**, s katerim želimo mlade motivirati in vzgajati v vrednotah Karitas za ljubečo skrb za ljudi v stiski, glas revnih v družbi in v ljudi, ki bodo v službi človekovega dostojanstva gradili svet solidarnosti. Najprej jih povabimo, da se nam pridružijo kot prostovoljci Karitas mladih v Sloveniji (FB @youngCaritasSI). Če zmorejo, lahko družinam finančno pomagajo s SMS UPANJE5 na 1919. Za otroke iz družin v stiski pa pred prazniki pripravljamo akcijo **dobrodelni paket Igrače za otroke**.

Rdeči križ Slovenije

Tako kot skozi celo leto bodo tudi decembra prostovoljke in prostovoljci RKS obiskovali starejše in invalide v svojem okolju. Prostovoljci RKS skupaj z učenci osnovnih šol zbirajo igrače, drugje pripravijo priložnostna darilca donatorjev, pečejo piškote, organizirajo božične bazarje, v sodelovanju z osnovnimi šolami in vrtci nastajajo voščilnice, v trgovskih središčih so pripravljeni posebni kotički za srečo. Z darovanjem krvi lahko pomagate, da nekomu življenje teče dalje, z obiskom osamljenega sosedu ali sosede naredite vesele trenutke. Nenazadnje lahko podprete prizadevanja Rdečega križa Slovenije za preprečevanje



in lajšanje stisk najbolj ranljivih med nami z namenitvijo 0,5 % dohodnine, ki nič ne stane www.rks.si/sl/05-dohodnine in www.rks.si/sl/Novice/Donacija-v-humanitarne-namene.

Policija

Policija v okviru preventivne akcije **Bodi zvezda, ne meči petard** osvešča in seznaja mlade o nevarnostih, ki lahko nastanejo pri uporabi tako dovoljenih kot prepovedanih pirotehničnih izdelkov (gre za petarde različnih oblik in moči). Cilj osveščanja je preprečevanje oziroma zmanjšanje telesnih poškodb med mladimi. Tudi letos bo Policija osveščala mlade v okviru preventivne akcije Bodi zvezda, ne meči petard. Ta se je v dosedanjih letih izkazala kot uspešna, saj je pripomogla k zmanjšanju poškodb pri uporabi pirotehničnih izdelkov med mladimi.

Društvo za zaščito živali Ljubljana

Vsekakor si želimo, da bi mladi denar namesto za pirotehniko namenili za kaj drugega, na primer za decembrski izlet, večerjo z družino ali kot donacijo v dobrodelne namene. Pirotehnika je za živali namreč zelo strašljiva, lahko povzroča tudi poškodbe ali smrt. V letošnjem letu bomo ponovno opozarjali na nepotrebno pirotehniko in na možnosti drugečnega praznovanja in zabave v prazničnem času. Nekaj nasvetov za skrb za živali smo pripravili tudi na spletni strani praznikibrezpokanja.weebly.com.

Človek - naša prva skrb Rdeči križ na Slovenskem od začetkov do danes



Alternativni filmi za praznične večere

..... Avtor: Urban Husu

Veliko zasneženih in mrzlih večerov preživimo ob televizijskem ali računalniškem ekranu. A če je ravno na sporedu prekomerno osladen božični film ali pa poročila ali pa mehiška nadaljevanka (oziroma dandanes prejturška), smo nekako prikrajšani za prijeten večer pokovke, deke in zabave. Nekatere božične klasike, kot so na primer Sam doma, Škrat, Božiček ter tisoč risanih verzij Rudolfa, so vedno na sporedu slovenskih televizijskih programov, a zate imamo pripravljenih nekaj alternativ, ki ti jih lahko ponudi domač prazničen kino.

Umri pokončno (Die hard)

Ni ravno običajen božični film, a če imaš dovolj osladnosti in družinske idile, potem ti bodo nekaj streljanja, nemški teroristi, mlad Bruce Wills in ves čar akcijskih filmov iz osemdesetih prišli kar prav. Tehnično gre za božični film, saj se odvija na božični večer.

John McClane na božični večer obišče svojo bivšo ženo. Ta se nahaja v ogromni stolpnici, ki je v lasti prestižnega podjetja. A ko John prispe v stolpnico, z malo sreče uide terorističnemu zavzetju zgradbe in ne postane talec teroristov. Ker je po poklicu policist, pade na njegova ramena naloga, da reši svojo bivšo ženo in talce.

Črni božič (Black Christmas)

Neverjetna srhljivka, ki je ustvarila filmske karakteristike »slasher« filmov. Kljub starosti filma (1974) je definitivno vreden ogleda. Film je bil narejen hitro in poceni, a te »slabosti« mu dajo posebno moč, saj izpade realen in hladen.

Praznični čas v akademskem okolju. Hiša, kjer skupaj bivajo študentke, je ovita v praznično vzdušje in sneg. A praznično vzdušje se kmalu spremeni v macabre, saj si hišo ogleduje morilec. Kmalu hišni telefon zazvoni in začne se krvava procesija umorov ter nadlegovanja po telefonu.

Vesel božič (Joyeux Noël)

Božič 1914. Na območju fronte, kjer se stikajo trije jarki – francoski, britanski (škotski) in nemški – pride do nečesa, česar zgodovina verjetno še ni videla. Sovražniki, ki so se med sabo še prejšnji dan klali, si sežejo v roke ter si zaželijo srečen božič. Film je posnet po resničnih dogodkih.

Film preplete usode več glavnih likov, ki se srečajo v času božičnega premirja. Tako si med jarki v roke sežejo francoski oficir, operni pevec, škotski vojak, ki je prejšnji dan izgubil brata, operna pevka, ki išče svojega ljubega med umazanimi vojaki, škotski duhovnik, ki je odšel v vojno, da bi varoval svoje farane, in še mnogi drugi. Pred ogledom si pripravite robčke.

Gremlini (Gremlins)

Film, ki je očaral in navdušil kritike pa tudi gledalce. Vsi so se zaljubili v prikupno lutko glavne žverce, medtem ko so se jim gremlini zagabili, a jih tudi zabavali v vsej svoji zlobi. Film je perfekten za ogled z prijatelji ob vroči čokoladi. Billy dobi od svojega očeta posebno darilo – mogwaia. To prikupno bitje pa ima nekaj svojih pravil. Ne smeš ga izpostaviti vodi ali sončni svetlobi pa tudi hraniti ga ne smeš po polnoči. In kaj se zgodi, ko se pravila prekršijo? Kaos, na kratko povedano.

Predbožična mora (The Nightmare Before Christmas)

Ena najbolj ikoničnih animacij izpod rok legendarnega Tima Burtona. Film vsebuje živahne glasbene scene ter neverjetno animacijo, ki zna očarati vsakogar, poleg tega pa je posuta z duhom kar dveh praznikov – božiča ter noči čarovnic.

Jack Skellington je kralj dežele noči čarovnic. Nekega dne zaide v deželo božiča in se tako zaljubi v pravljico atmosfero božiča, da želi to čudo prinesiti nazaj v svoj svet. A to povzroči le probleme, saj gre tako daleč, da ugrabi Božička.

Fargo

Fargo je postal kultni film, ki je nato dobil še svojo serijo. Mešanica neupoštevanja konvencionalnosti kriminalke, nenavadnega kraja dogajanja in barvitih ter zanimivih glavnih likov zaznamuje neverjetno črno komedijo – kriminalko.

Prodajalec Jerry je v finančni stiski. Zato se po nasvetu sodelavca odloči, da bo ugrabil svojo ženo in zahteval od svojega tasta odkupnino. Za nalogo najame dve »majhni ribi«, ki ugrabitev opravita, a zbudita pozornost mestne šerifinje, ki pa je noseča. Zgodbe pa rajši ne razkrijmo v celoti, saj humor tega filma izhaja iz neverjetnih okoliščin in dogodkov.

Ustava, uprava, država



Saj poznate tisto šalo, ko profesor pravi študentki, naj mu razloži pomene besed uprava, ustava in država. Študentka mu v hipu odgovori: »No, lejte profesor, zjutri k sm ustava sm fernke uprava, kva sm pa jst zvečer u roki država, vas pa čist nč ne briga!« Šalo na stran, za nas polnopravne državljane je pomembno poznati nekaj osnovnih pojmov.

Avtor: Tjaša Šoštarč

Država

Kot ključen datum za nastanek slovenske **države** najprej izpostavimo **23. december 1990**, ko je bil izveden plebiscit, na katerem so prebivalci odločali o tem, ali naj Republika Slovenija postane samostojna in neodvisna država. Glasovanja se je udeležilo 93,2 odstotka volivcev. 95 odstotkov udeležencev plebiscita oziroma 88,5 odstotka vseh prebivalcev je glasovalo za osamosvojitve. Za neodvisno in samostojno Slovenijo je glas oddalo 1.289.369 volivcev. Tri dni po plebiscitu je slovenska skupščina, predhodnica današnjega državnega zbora, izide plebiscita tudi uradno razglasila. Zato na ta dan, **26. decembra**, v Republiki Sloveniji praznujemo dan samostojnosti.

Samostojna in neodvisna država pa je Slovenija postala 25. junija 1991 s sprejetjem Temeljne ustavne listine o samostojnosti in neodvisnosti Republike Slovenije. S tem ustavnim aktom, ki je izhodišče slovenskega ustavnega sistema, je Slovenija na svojem ozemlju pravno vzpostavila vrhovno in enotno oblast in prekinila svojo povezavo s takratno Socialistično federativno republiko Jugoslavijo.

Ustava

Dne **23. decembra 1991** je bila nato sprejeta **Ustava Republike Slovenije**, ki je, izhajajoč iz temeljne ustavne listine, kot vrhovni pravni akt nove države določila temelje nove državne oblasti ter položaja posameznikov Republiki Sloveniji. Z listino so se opredelile tudi državne meje, prav tako pa se je Republika Slovenija zavezala k spoštovanju **človekovih pravic in temeljnih svoboščin** ter zagotovila spoštovanje pravic italijanski in madžarski narodni skupnosti pri nas. Omenimo samo nekatere:

- nedotakljivost človekovega življenja (v Sloveniji ni smrtne kazni),
- prepoved mučenja,
- varstvo človekove osebnosti in dostojanstva,
- domneva nedolžnosti (obdolženec kaznivega ravnanja velja za nedolžnega, dokler njegova krivda ni ugotovljena s pravnomočno sodbo),
- pravica do osebnega dostojanstva in varnosti,
- svoboda izražanja misli, govora in javnega nastopanja, tiska in drugih oblik javnega obveščanja,
- svoboda vesti (izpovedovanje vere in

- drugih opredelitev je svobodno),
- pravica do peticije (vsak državljan ima pravico do vlaganja peticij in drugih pobud splošnega pomena),
- pravica do ugovora vesti v primerih, ki jih določa zakon (npr. imajo jo zdravniki glede določenih posegov, ugovor vesti v zvezi s služenjem vojaškega roka),
- svoboda dela (vsakdo prosto izbira svojo zaposlitev, prisilno delo je prepovedano, pod enakimi pogoji je vsakomur dostopno vsako delovno mesto),
- svobodno odločanje o rojstvih otrok,
- svoboda znanosti in umetnosti,
- pravica do izražanja narodne pripadnosti, pravica gojiti svojo kulturo in uporabljati svoj jezik in pisavo,
- prepoved spodbujanja k neenakopravnosti (narodni, rasni, verski ...) in nestrpnosti ter prepoved spodbuja k nasilju in vojni.

Uprava

Naloga državne **uprave** pa je opravljanje upravnih nalog, kar pomeni: priprava zakonodaje in ostalih predpisov, nadzor nad izvajanjem zakonodaje (strokovni in inšpekcijski nadzor) in odločanje o pravicah in obveznostih posameznikov (upravni postopki). Organizacijo uprave, njene pristojnosti in način imenovanja njenih funkcionarjev ureja zakon (Zakon o državni upravi).





Pomanjkanje železa vodi v izčrpanost

Te mučijo utrujenost, izčrpanost, pomanjkanje motivacije? Ti izpadajo lasje in se ti lomijo nohti? To ni le posledica napornega študija. Vse to so lahko znaki pomanjkanja železa.

Železo je za življenje nujno potreben mineral, ki sodeluje pri prevzemu, prenosu in sproščanju kisika v celicah ter pri nastajanju rdečih krvničk. Je tudi pomemben dejavnik pri nastajanju encimov, ki v telesu uravnavajo številne kemične reakcije. Skoraj polovico vseh oblik slabokrvnosti (anemij) predstavlja slabokrvnost zaradi pomanjkanja železa ali sideropenična mikrocitna anemija. Značilni znaki slabokrvnosti so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstruacijskega ciklusa in spolna nemoč.

Železo zaužijemo z živil živalskega in rastlinskega izvora, in sicer kot hemsko oziroma nehemsko železo. Hemsko železo najdemo v ribah in mesu in se v telesu lažje absorbira kot nehemsko železo, ki se nahaja v oreščkih, zelenjavi in sadju. Absorpcijo nehemskega železa lahko bistveno izboljšamo z dodatkom hranil, ki vsebujejo veliko vitamina C. Preskrbo telesa z železom ugotavljamo v prvi vrsti z merjenjem hemoglobina, ki pokaže trenutno količino železa v krvi. Za celostno oceno stanja je potrebna tudi meritev feritina, ki je pokazatelj zaloga železa v telesu. **Vegani in vegetarijanci** imajo lahko težave pri zagotavljanju zadostnega vnosa železa, zato je njegova učinkovita absorpcija še toliko bolj pomembna. V primeru slabokrvnosti se je pametno izogibati pitju kave in pravega čaja, ki absorpcijo železa zavirata.

Ženske med **menstruacijo** s krvjo izgubljajo večje količine železa. Zaradi tega potrebujejo v

svoji prehrani do dvakrat več železa kot moški. Uradni podatki sicer kažejo, da za pomanjkanjem železa trpi vsaka tretja ženska v rodnem obdobju, vendar strokovnjaki ocenjujejo, da je ta težava celo bistveno pogostejša. Na pomanjkanje železa lahko opozorijo znaki, kot so pogosta vnetja v ustni votlini, neodpornost na okužbe, razpoke v kotičkih ustnic, bleda koža, mišični krči ...

Tudi med **športniki** je pomanjkanje železa zelo pogosto. Pomanjkanje vpliva na fizično zmogljivost, zato je pomembno, da železo dodajamo. Glavni mehanizmi, ki povzročajo pomanjkanje železa, so povečane potrebe zaradi aktivne vadbe, povečana poraba železa in slabša absorpcija železa. Pomanjkanje železa je najbolj pogosta prehranska motnja na svetu. Bolj so prizadete ženske in ta odstotek je pri športnikih še višji kot pri drugi populaciji. Prav tako se pri ženskah v športu večkrat pojavljajo različne motnje hranjenja, zato je treba temu posvečati še več pozornosti.

Okusen sadno-zeliščni tonik Floradix Floravital in tablete Floradix vsebujejo organsko železo v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka, ter vitamine B₂, B₆, B₁₂ in C, ki prispevajo k zmanjševanju utrujenosti, izčrpanosti in sproščanju energije pri presnovi. Vitamin C poleg tega povečuje absorpcijo železa. Tonik Floradix Floravital in tablete Floradix so še posebej koristni za ženske v rodni dobi, za otroke, mladostnike, starejše in tiste, ki okrevajo po bolezni, ter za vegetarijance, vegane in aktivne športnike. Floradix Floravital ne povzroča prebavnih motenj in ne vsebuje laktoze in glutena.

utrujena.si



Floradix Floravital®
tekoče železo z vitamini

Prehransko dopolnilo

**Zmanjšuje utrujenost
in izčrpanost**

- vsebuje organsko železo (II) v obliki železovega glukonata, ki ga telo zlahka vsrka
- z dodanimi vitamini B₁, B₂, B₆, B₁₂ ter z vitaminom C za večjo absorpcijo železa
- ne povzroča prebavnih težav

Vitamini B₂, B₆, B₁₂ in C prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter sproščanju energije pri presnovi. Železo ima poleg omenjenih dobrobiti vlogo tudi pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina. Vitamin C povečuje absorpcijo železa.

Okusen
TONIK
brez laktoze
in glutena



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

utrujena.si **Dr. Gorkič**



Revni januar ali kako prihraniti denar med prazniki

Prihrani denar še pred božičem »Jingle bells, jingle bells, jingle all the way, oh what fun it is to ride in a one-horse open sleigh.« Ali bolj moderna verzija: »Cha-ching, Cha-ching, Cha-ching, Cha-ching all the way, oh what fun it is to spend all the money I have made«. Ali moramo dodati še kaj? December je mesec zapravljanja in za njim pride revni januar – mesec prazne denarnice. Kako pa se lahko letos izogneš temu žalostnemu izidu?



Oblikuj natačen budget

Komu vse moraš kupiti darila? Koliko boš zapravil za posamezno darilo in zabavo? Na začetku meseca si pripravi okvirni budget, da si boš stroške razporedil in točno vedel, koliko denarja ti bo ostalo, potem pa se ga tudi natančno drži.



Šparaj

Ko boš imel pripravljen budget, boš lahko načrtoval tudi šparanje. Premisli, koliko lahko daš na stran od decembrske plače in ta denar prihrani za januar – verjemi, da si boš hvaležen!

Preživi čas doma

December je pravi mesec za preživljanje časa s svojimi najbližjimi. Tako lahko zimske večere preživljaš v družbi družine in prijateljev, ob igranju družabnih iger in gledanju filmov ali serij. To te (skoraj) nič ne stane!



Avtor: Tajda Koblar

Zapisuj si stroške

Vsak strošek, tudi kavo ali kuhano vino, si moraš zapisati. Tako boš lahko sledil svojim stroškom in sproti preračunaval, če si v skladu z zastavljenim budgetom. Izognil se boš nenadnemu nizkemu znesku na svojem računu, januarja pa si boš lahko privoščil kako kavico več.



DIY darila

Ne zapravljaj časa v trgovinah, darila lahko narediš tudi sam. Premisli, kdo v tvojem krogu družine in prijateljev bi bolj cenil darila z osebno noto, ter se loti ustvarjanja. Pripraviš lahko lepe božične voščilnice, izdeláš unikatne božične okraske, pripraviš foto album najlepših skupnih fotk letošnjega leta ali pa spečeš domače piškote.



Spremljaj razprodaje

V decembru se zvrsti ogromno razprodaj, božičnih sejmov in drugih ugodnosti, ki jih moraš izkoristiti. Pri spletnem nakupovanju v decembru lahko prihraniš pri poštninah, splača pa se počakati tudi na razprodaje po prazničnem času.

Ne pretiravaj

V duhu potrošnje, ki je decembra v zraku, lahko hitro pretiravamo. Trgovine so že dva meseca prej založene z raznimi privlačnimi izdelki, zato se ne pusti zavesti, ampak raje kupi točno tisto, kar potrebuješ ali želiš podariti, nepotrebne nakupe pa raje prestavi na naslednje mesece.



Ogrevanje v zimskih mesecih

Se ti je že zgodilo, da je v najbolj mrzlem obdobju v tvojem najemniškem stanovanju zatajil sistem ogrevanja? Ali pa si samo tip človeka, ki se celo zimo ovija v odeje in nosi debele nogavice? Kako ogreti svojo sobo brez velikih stroškov na mesečnem obračunu?

Dejstva o ogrevanju v zimskih mesecih:

- Človek v svojem okolju potrebuje temperaturo od 20 do 28 stopinj Celzija in srednje vlažen zrak.
- Tuširanje z mrzlo vodo pozimi ni najbolj prijetno, vendar ti lahko koristi: menjavanje mrzle in tople vode pospeši tvoj krvni pretok, kar je dobro za tvoje zdravje, pomaga pa tudi pri problemu mrzlih rok in nog.
- Alkohol te pogreje? NAROBE. Alkohol nam pozimi da lažen občutek toplote, v resnici pa povzroča širjenje žil, kar vpliva na hitrejšo izgubljanje toplote.
- Pozimi nas najbolj ogreje topla in pekoča hrana, bogata z beljakovinami.

Zračenje

V tvoji sobi se pozimi termometer ne sme spustiti pod 16 stopinj Celzija, saj bi bilo v tem primeru prostor težko ogreti do prijetnih 21 stopinj ali več. Prostore **zrači čez dan**, zvečer pa poskrbi, da bodo vsa okna in vrata zaprta, da se bo tople zrak zadrževal znotraj prostorov. Ne pozabi tudi, da se tople zrak zadržuje pri stropu, zato ti pozimi prav pride tudi **ventilator**, ki ga postaviš čim višje pod strop. Tako bo poskrbel za to, da bo tople zrak enakomerno krožil po tvoji sobi. Poskrbi tudi za **zaveso**. Čez dan pusti, da sonce skozi okna ogreva tvoje prostore, zvečer pa jih zagri z debelejšimi zavesami, ki bodo zadrževale toploto v prostoru in preprečevale vstop mrzlega zraka skozi okna.



Avtor: Tajda Koblar

Ogrevanje postelje

Najbolj pomembno je, da nas ne zebe v postelji. Priporočljivo je, da si namesto ene debele odeje posteljo postelješ z več plastmi tanjših rjuh. Prav tako je dobro, da pozimi spiš v nogavicah. Zanimiv način za ogrevanje postelje je tudi s **plastenko vroče vode**. Zavri vodo in jo zlij v plastenko, postelji posteljo in plastenko postavi med rjuhe. Vroča voda ti bo ogrela posteljo in zaspal boš v objemu toplote. Na enak način si lahko pomagaš s **termoforjem**. Premisliš lahko tudi o položaju svoje postelje – če imaš možnost, pozimi posteljo premakni stran od sten in oken, da ne bo pod vplivom uhajanja mrzlega zraka.



Veseli december ni vesel za vse

..... Avtor: Katja Stojič

Bližajo se prazniki in vsi tvoji kolegi navdušeno govorijo, kje bodo preživel novoletno noč. Zraven se še hvalijo s tem, kaj so svojim boljšim polovicam kupili za božič. Ti se pa umikaš sam vase, ker te je prihajajočih praznikov naravnost groza. Se prepoznaš v tem opisu?

Decembrski čas je za osebe z duševnimi boleznimi zelo težko obdobje. V vsaki trgovini na ves glas predvajajo božične pesmi, da bi iz stene najraje kar izpulil vse zvočnike. Skrbi te, kako boš za družinske člane in prijatelje kupil darila in še vedno imel dovolj za najemnino. Da ne omenjamo, kako te vseprisotno veseljačenje izčrpa do kosti.

Prazniki so čas obdarovanj in veselja, hkrati pa tudi obdobje, ko se počutimo še bolj osamljeno. Če nismo v zvezi, se moramo po načrte za najdaljšo noč obrniti k samskim prijateljem.

V primeru, da so vsi kolegi že poparčkani, se moraš pač znajti sam. Instagram ti kaže najlepše fotografije ljudi, ki praznujejo na drugem koncu sveta (ker kdo pa hoče novo leto preždeti doma).

Seveda je še toliko težje tistim, ki so koga izgubili. V času praznikov se spomnijo nanj in ga močno pogrešajo. Alkohol to samo še poslabša in težko se mu je izogniti. Na vsakem koraku te čaka toliko stimulacij, od pesmi do filmov, da vse skupaj hitro postane preveč. Zato ni nič čudnega, da v tem času delež samomorov naraste.



Kako si lahko pomagaš, da praznike uspešno prebrodiš?

- Omeji vnos alkohola.
- Vsak dan pojdi na zrak, tudi če dežuje ali sneži.
- Poskrbi zase – self care je na prvem mestu.
- Ne boj se reči ne (če ti ni do silvestrovanja v diskoteki, to pač priznaj).

Največji pritisk v tem času je ravno v pričakovanjih. Vsi pričakujejo, da boš vesel in nasmejan. To je namreč najsrečnejši čas v celem letu! Novo leto je pač še en dan – tako kot vsak drugi. In nič ni narobe s tem, če silvestrovo preživiš doma. Filmski maratoni na najdaljšo noč so odlična izbira. Lahko celo narediš nekaj nepredstavljivega in zaspiš ob deseti uri.

Predvsem pa pazi nase in delaj tisto, kar si sam želiš. Ne sili se v neprijetne situacije in poišči varen kotiček, kadar se počutiš preobremenjenega. Zelo pomembno je, da vsak dan užiješ nekaj sonca, tudi če gre samo za blede zimske žarke.

Pogovori se z dobrim prijateljem ali družinskim članom in mu zaupaj, kako se počutiš. In ne pozabi – nisi sam.

Kam po pomoč?

- Obrni se na svojega osebnega zdravnika.
- Obiščeš lahko dežurno ambulanto najbližjega zdravstvenega doma.
- Pomagajo ti tudi na dežurni ambulantni psihiatričnih bolnišnic.
- 116 123: zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24 ur na dan).
- 116 111: TOM je telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro).
- 01 520 99 00: klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro).



SMUČAŠ?

Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Smučanje je lahko super vadba! Slovenija se lahko pohvali s kar 41 smučišči, med katerimi je 9 večjih smučišč. Do najcenejših študentskih smučarskih vozovnic lahko prideš z nakupom vozovnic na ŠOU Šport ali pa s kartico ISIC – za aktualno ponudbo

obišči njihove spletne strani in pobrskej še na spletni strani skipasstravel.si. Vozovnice, ki jih lahko koristiš med tednom, so praviloma cenejše od tistih za vikend, prav tako pa lahko kupiš vozovnice, ki veljajo na različnih smučiščih. Med najcenejšimi

tedenskimi ŠOU vozovnicami so tiste za smučišče Cerklje (cca 13 €), med najdražjimi pa za Krvavec ali Roglo, ki veljajo tudi med vikendom (cca 26 €). Ne pozabi, da so vozovnice na smučiščih veljavne ob predložitvi študentskega potrdila o vpisu.

KAKO DO SMUČARSKE OPREME?

Intersport Bernik, Kranjska Gora	standard komplet za smučanje ali deskanje	1 dan = 21 €	7 dni = 106 €
	samo smuči ali deska	1 dan = 14 €	7 dni = 69 €
Hervis, v vseh poslovalnicah	smučarski komplet (smuči, čevlji, palice)	1 dan = cca 20 €	7 dni = 90 €
	samo smuči	1 dan = 12 €	7 dni = 50 € 6 mesecev = 180 €
Rossi Sport, Citycenter Celje	komplet smuči (vrednost do 500 €), čevljev in palic	1 dan = 24 € (za člane kluba Rossi Sport 12€)	
	samo smuči (v vrednosti do 500 €)	1 dan = 15 €	
Jecom Sport, Cerklje na Gorenjskem	komplet smuči (standard razred), čevljev in palic	1 dan = 35 €	
	samo smuči (standard razred)	1 dan = 19 €	
Krvavec, zgornja postaja kabinske žičnice	komplet	1 dan = 25 €	1 teden = 122 €
	samo smuči	1 dan = 17 €	1 teden = 83 €
Rogla, hotel Planja	komplet	1 dan = 22–27 €	1 teden = 110–135 €
	samo smuči	1 dan = 17–20 €	1 teden = 85–100 €
Stari Vrh	komplet	1 dan = 21 €	
	samo smuči	1 dan = 15 €	



+



+



+



+



=

pizzeria
Foculus



SKOČI NA PIZZO!

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

ZLATA PRAVILA PRI RAVNANJU S SMUČMI

Smučarsko opremo si lahko izposodiš in poserviraš na smučiščih ali pa v nekaterih prodajalnah z zimsko športno opremo.

Če se odločiš za nakup novih smučí, so te načeloma že relativno dobro pripravljene na prvi spust. Vseeno kakšen mini domač servis ni odveč. Pomembno je, da jih zaščitiš oziroma premažeš.

Med prevozom smučí poskrbi, da jih, če jih prevažáš na strehi avtomobila, zaščitiš pred soljo na cesti. Ta lahko namreč resno poškoduje robnike, vezi in drsno oblogo. Po vsakem smučanju moraš smučke obrisati s suho krpo in po potrebi namazati z voskom ter jih shraniti v suhem in toplém prostoru, da se popolnoma

posušijo. Če veliko smučáš, naj bi medsezonski mini servis smučí opravil na 7–10 smučarskih dni. Po koncu smučarske sezone je najpomembnejše, da smučí pripraviš na počivanje oziroma na prihodnjo sezono. To zahteva čiščenje, sušenje, popravilo poškodb in nanos debelejšega sloja voska.

NE SMUČAŠ?

Če ti smučanje ali deskanje nista blizu, lahko na belih strminah še vedno uživaš v sankanju ali pa v kakih drugih oblikah drsenja po snegu (npr. airboarding, rafting, kolesarjenje, skijoring ...). Tudi zimsko pohodništvo je nadvse čarobno in ponuja super priložnost za trening.

Aja, čakaj, tebi sneg sploh ni kul? No, še vedno ti poleg domačega fitnesa ostanejo notranji oziroma dvoranski športi. Tople alternative hladnim snežnim akcijam so torej lahko: dvoransko plezanje, trampolinanje, skupinski

dvoranski športi Univerze v Ljubljani, plavanje, joga, tenis ... V skrajnem primeru pa lahko (vsaj za kak teden) pobegneš tudi kam na toplo in se rekreiraš pri temperaturah, ki niso nižje od tvoje starosti. Za ideje prelistaj revijo ;).

PREDSTAVITEV



Stari Vrh – najlepša nočna smuka v osrednji Sloveniji

Smučišče Stari vrh, osrednji zimskošportni turistični center Škofjeloškega hribovja, je od Ljubljane oddaljeno 35 km in je s svojimi 55 hektari smučarskih prog na nadmorski višini od 580 do 1217 m primerno za vse zahtevnostne ravni smučarjev, od začetnikov, srednje izkušenih do vrhunskih smučarjev in tekmovalcev. Obiskovalcem so na voljo 4 vlečnice in skupno kar 12 km smučarskih prog.

Pestro ponudbo smučarskih prog dopolnjujejo tudi s ponudbo za nesmučarje. V Snežnem parku so na voljo sankališče, bob steza za drčanje z zračnicami, manjša skakalnica in različna otroška igrala.

Letošnja smučarska sezona se bo začela predvidoma 20. decembra. Nimaš smučí? Ni problema! Na smučišču je možna izposoja smučarske opreme.



www.starivrh.si
info@starivrh.si
 031 663 235
www.facebook.com/StariVrh

PREDSTAVITEV



predstavlja modne trende za jesen/zimo 2019/20

Če si želite spremembe videza ali pa celo hrepenite po spremembi, so vam pri Lassani pripravili nekaj živobarvnih modnih jesenskih trendov. Kot vsako leto doslej so tudi tokrat predstavili nove modne trende in smernice, ki bodo izstopale letošnjo jesen in prihajajočo zimo.

Vse se je začelo v Parizu, na dogodku Trend First View, kjer je blagovna znamka La Biosthetique predstavila nove modne trende. Gostji na dogodku sta bili tudi članici izobraževalnega tima Lassana Nada Lučič in Breda Lavrič. Inspiracijo, ki je letos kreirala pariško modno brv, so oblikovalci našli v oljnih portretnih slikah in izrazitih portretnih fotografijah, ki prikazujejo in močno izražajo čustva. Tako kot vsi svetovni trendi se je tudi moda podala na pot digitalne resničnosti – Instagram in Pinterest sta le dve platformi, skozi katere ljudje vidijo nov svet. Omenjeni dve sta inspirirali kolekcijo **Mixed Realities JESEN – ZIMA 2019/20**.

Na predstavitvi modnih trenov **Trend-Fashion-Inspiration jesen/zima 2019/20** v Ljubljani so člani izobraževalnega tima Lassana pridobljeno znanje predajali slovenskim frizerjem, širši javnosti pa so predstavili več aspektov mode, pričesk z novimi tehnikami barvanja in striženja, spenjanja, ličenja ter novih modnih trendov oblačil. V ospredju so predvsem kodri, ki popestrijo in dodajo volumen lasem. Obujajo se stili 20. let, kamor segajo začetki paž pričeske. V trendu so tudi razkošne kratke pričeske, ki dajejo občutek prefinjenosti in elegance. Med barvami so kreatorji v ospredje postavili jesenske

barve rjavkastih tonov, prvo mesto med barvami pa zaseda barva breskve v vseh svojih odtenkih. Barva breskve je primerna predvsem za blondinke, medtem ko so pri rjavolaskah letos moderni bakreni odtenki. Barve so polne prelivanj, ki so posledica dela z različnimi tehnikami, kot so strobing in marmoriranje. Ko pričeski dodamo še kodre, ki še dodatno poskrbijo za prelivanje barv, vsakič dobimo nov lesk in videz las. Po predstavitvi pričesk je njihova vizažistka Almira Hodžič predstavila najnovejše modne smernice ličenja ter pojasnila, na kaj moramo paziti pri nanašanju ličil, da dosežemo obstojnost makeupa.



15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

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

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

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



SUNNY STUDIO



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

Lučke, sejmi ... ali pa pobeg na toplo!

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Po nekaterih trgovinah se božična drevesca in vsi mogoči okraski pojavijo že v sredini oktobra, kar zna marsikoga precej neprijetno presenetiti, saj takrat res še nismo pripravljeni na decembrsko vzdušje. Ne, nisi Grinch, če tudi tebe to zmoti. Praznična toplina naj ostane decembrska pa pika. Takrat pač najbolj paše. Pašejo pa tudi izleti in krajša potovanja, ki so že tako zelo predvidljivi, da se včasih zdijo kot sanje ... ampak priznaj – še vedno pristni in nadvse čarobni.

Praznično vzdušje v sosednjih mestih

Dunaj, Zagreb, Beograd, Sarajevo, Trst, Benetke, Verona, Bratislava, Praga, Berlin, München, Strasbourg, Linz ... Obilo izbire in res nizke cene najdeš med ponudbo Kuponko, M&M Turist,

Supra Travel, Nomago Travel in na spletni strani Mesto Idej. V tabelo smo zbrali okvirne cene in destinacije, kamor lahko greš za določeno količino denarja.

IMAM	PRIDEM DO	ZA
10 €	Zagreba	1 dan
15 €	Salzburga, Gradca	1 dan
20 €	Dunaja, Steyrja	1 dan
30 €	Budimpešte, Bratislave, Benetk	1 dan
50 €	Münchna, Beograda, San Marina, Milana	1–3 dni
90 €	Prage, Brna	2–3 dni





Iščeš nekaj drugačnega?

Če te klasični izleti ne pritegnejo ali pa si želiš nekaj spremembe in te tvoj bančni račun ter obveznosti na faksu ne omejujejo preveč, lahko poskusiš kaj od naslednjega:

ADRENALINSKO: skok s padalom; ledeno plezanje, tam, kjer je sneg že pobelil zemljo, se lahko preizkusiš v airboardingu, raftingu ali kolesarjenju po snegu ali pa skijoringu (smučanje s konjsko vprego)

TOPLO: različne potovalne agencije ponujajo številne priložnosti za praznični oddih na toplem, med najcenejšimi destinacijami je Egipt, kjer lahko 7 nočitev z all inclusive paketom dobiš že za manj kot 400 €!

SPROŠČUJOČE: savnanje, wellness, masaža ... – rezerviraj vnaprej in preveri nižanja med spletnimi kuponi

EKSTRA LEDENO: predvsem v skandinavskih državah in v Kanadi se nahajajo tako imenovani ice hoteli, ki so pravo arhitekturno doživetje, Slovenija pa se lahko pohvali z eskimsko vasjo

GORSKO: najemi kočjo; hribolazi s prijatelji in seboj nesi malo kuhančka v termovki

ŠPORTNO: smučanje; tek po prazničnih mestih; nabiranje kilometrov na sobnem kolesu med ogledom božičnih filmov

ORGANIZIRANO: na smučanje ali pa daljše potovanje se lahko podaš tudi s potovalno agencijo Shappa, ki organizira izlete prav za študente

atraktivna

priročna

enostavno odpiranje

bimed

Suho sadje, oreški ...

vedno z vami

SHOP

NOVO LETO

Mesta po študentskem budgetu

Kam bi šel žurat na najdaljšo noč v letu? Ponujamo ti nekaj idej, kam lahko greš čez slovensko mejo in je še vedno cenovno dostopno.

Avtor: Žiga Kastelic

Sarajevo

Vedno lepo in poceni. Hrana, pijača in vzdušje. Vsi vemo, da je tam prečudovito. Vštej še sneg in december pa si zmagal.

Bratislava

Slovaško mesto je zelo podobno našim slovenskim lepotam. Majhno, lučkano, čudovito in kuhano vino. Dobitna kombinacija za začetek novega leta.

Budimpešta

Madžarska in eno najlepših mest v Evropi. Blizu, a ne preblizu. S prijatelji lahko greš do tja kar z avtom. Ampak bolj brezskrbna je odločitev za vlak ali agencijo. Saj vemo zakaj, mar ne?

Beograd

Ena najbolj popularnih destinacij vsako leto. Prestolnica Srbije ponuja vse, kar si lahko zaželiš. Še tujega jezika ti ni treba znati. Vsi se razumemo.

Praga

Morda celo najboljše za konec seznama. Češko pivo, češka hrana, Češka nasploh. Sejmi, ki so čudoviti, in vse je poceni. Tvoj Instagram profil ti bo hvaležen.



“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 45 let!

ŠTUDENTSKA LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Top družabne igre za najdaljšo noč v letu

Na silvestrovo veliko študentov odide v bližnje prestolnice ali praznuje v bližnji diskoteki. Če te ne mika zmrzovati na prostem, lahko najdaljšo noč preživiš tudi doma s prijatelji. Mrzlo noč boste preživeli na toplem, kjer bosta hrana in pijača na doseg roke, za zabavo pa bo poskrbela prava izbira igre.



Avtor: Katja Stojič

Monopoly: Game of Thrones

Če si naveličan klasičnega Monopolyja, ki si ga verjetno prevečkrat igral kot otrok, raje investiraj v tole različico. Je odlična izbira za vse oboževalce serije Igra prestolov. Primerna je za več igralcev, pa tudi samo za dva, če želiš večer preživeti s svojo boljšo polovico. Igra in način igranja sta enaka klasični različici, ampak ozadje je postavljeno v svet napetega boja za železni prestol.

Naseljenci otoka Catan

Ta družabna igra zahteva strategijo in odlične prodajne sposobnosti. Skušaj namreč naseliti neobljudeni otok, pri čemer pridobivaš različne surovine, te nato prodajaš in gradiš mesto. Taktika je tu zelo pomembna, zato bo ta igra napeta in malce bolj zahtevna od klasične igre s kartami. Je super izbira za silvestrovo, ker traja dlje, potrebuješ pa 3 ali 4 osebe. Igra je vsakič malce drugačna, tako da jo lahko igraš znova in znova, pa se je ne boš naveličal.

Pandemic

Tale kooperativna igra je odlična izbira za skupino prijateljev, ker morajo igralci vsako potezo odigrati skupaj. Svet so zajele epidemije bolezni, zato je cilj igre najti cepivo. Bolezni se stalno širijo in igra zato postaja z vsako potezo bolj napeta. Vsak igralec prispeva k skupni odločitvi, ni pa nujno, da igro uspešno rešiš. Vsak korak je namreč pomemben. Ti bo uspelo rešiti svet?

PREDSTAVITEV

V zimo **trezno** in z opremo **ustrezno**

Vstopili smo v zadnji mesec v letu, december sije v vsem prazničnem žaru. Ob brezskrbnih praznovanjih in zabavah pa ne pozabite, da alkohol in neprilagojena hitrost ostajata ključna dejavnika tveganja za nastanek prometnih nesreč z najhujšimi posledicami, opozarja Agencija za varnost prometa.



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Alkohol, droge in druge psihoaktivne snovi ne sodijo v promet, saj močno vplivajo na naše psihofizične sposobnosti in poslabšajo možnosti za varno sodelovanje v prometu. Vpliv alkohola je prepogosto podcenjen. Dokler se ne pokažejo vidni in vedenjski znaki močne alkoholiziranosti, na primer zanašanje, dvojni vid, zapletanje v govoru, so mnogi prepričani, da lahko sodelujejo v prometu. Nekaterih posameznikov žal tudi takšno stanje alkoholiziranosti ne odvrne od udeležbe v prometu, s tem pa tvegajo lastno življenje in ogrožajo življenja drugih udeležencev v prometu. Agencija za varnost prometa, Ministrstvo za zdravje, Policija in nevladne organizacije zato s skupno preventivno akcijo ves december javnost spodbujajo k ničelni toleranci

do uporabe teh snovi, ki imajo v prometu lahko usodne posledice.

Na ceste se podajte le s trezno glavo, upoštevajte pravila in predpise ter vozite strpno, odgovorno in pametno, svetujejo na agenciji. Obenem opozarjajo še na posebno previdnost pri vožnji v zimskih razmerah. V tem času so zaradi dežja in snega ceste pogosto mokre in spolzke, na vozišču so večje količine odpadlega listja, vidljivost zmanjšuje megla, nižje temperature pa prinašajo poledico. Dan je vse krajši, zato je vidljivost še slabša. Ključnega pomena za vse udeležence v prometu je, da so dobro vidni in s tem tudi bolj varni, kar še posebej velja za pešce in kolesarje.

POZOR



Miti o virusu HIV



.....

Avtor: Urban Husu

Rdeča pentlja december je dan boja proti virusu HIV. HIV je zadnje čase informacijsko pozabljen, čeprav je z njim okuženih skoraj 38 milijonov ljudi. Strokovnjaki se strinjajo, da sta razlog za ta »molk« stigma in pa tudi dojemanje te bolezni kot neke »božje« kazni. Poleg tega mnogi verjamejo v mite ali pa stare informacije in niso obveščeni o vseh napredkih ter ugotovitvah, ki nam pomagajo premagovati in razumeti to okužbo.

Mit: HIV je takojšnja smrtna obsodba in pomeni konec življenja okužene osebe.

Dejstvo: Okuženi ljudje, ki takoj po odkritju okužbe začnejo z zdravljenjem, lahko dosežejo skorajda enako življenjsko dobo kot drugi »zdravi« ljudje. Medicina je prišla pri borbi s tem virusom neverjetno daleč. Oseba z virusom HIV še vedno ni ozdravljiva, a z zdravlili lahko preprečimo nastanek sindroma aids. Življenje okuženih lahko poteka normalno, z več previdnosti, ko pride do ljubezenskih razmerij. Previdnost je potrebna tudi v primeru, če je njihov partner prav tako okužen, kajti obstaja več sevov virusa HIV. Z jemanjem zdravil lahko oseba tudi postane nekužna. S pazljivostjo in s pomočjo medicine imajo lahko tudi z virusom HIV okuženi zdrave otroke. Virus HIV in sindroma AIDS ne smemo enačiti.

Mit: Za okužbo z virusom HIV so ljudje krivi sami.

Dejstvo: Miselnost, da so si okuženi sami krivi za svojo okužbo, je ena največjih težav pri borbi z virusom HIV. Stigma okoli tega virusa povzroča strah pred testiranjem, pogovorom, zdravljenjem in seveda močno oslabi družbeno in mentalno počutje ter vzbuja krivdo in pa sramoto pri okuženih. Veliko strokovnjakov se strinja, da stigma izvira iz načina, kako se HIV prenaša (spolni odnosi in souporaba igel). Imajo pa upanje, da bodo trenutne mlade generacije premagale to stigo in omogočile napredke v družbenem sprejemanju tega virusa.

Mit: HIV lahko dobijo samo homoseksualci, narkomani in promiskuitetni ljudje.

Dejstvo: Nobena bolezen ne izbira in tako tudi ne virus HIV. Starost, spol, rasa, spolna usmerjenost, poreklo nimajo nobenega vpliva na okužbo. Res je, da ljudje, ki imajo več spolnih partnerjev, živijo v večjem tveganju za okužbo, prav tako tudi uporabniki trdih drog. Mit, da imajo lahko HIV samo homoseksualci, izhaja iz starih informacij. Prav ta mit mnogi strokovnjaki vidijo kot razlog, da se je HIV tako hitro razširil.

Mit: HIV lahko dobimo s komarjevimi piki, poljubljanjem, dotikom, deljenjem hrane ...

Dejstvo: HIV se prenaša z določenimi telesnimi tekočinami. To so kri, sperma (tudi predsemenska tekočina), vaginalni in analni izločki ter materino mleko. Zaradi tega do okužb pride pri nezaščitenem spolnem odnosu, souporabi igel, med nosečnostjo iz matere na zarodek in med tetoviranjem z okuženo opremo. Nikakor pa se ne moremo okužiti s sobivanjem, deljenjem hrane ali obleke, s solzami ali slino osebe, ki ima HIV.

Kako se družiti brez alkohola

Roko na srce, študentske in mladostniške družabne priložnosti se odvijajo v baru ali pri nekemu doma ob kozarcu vina ali pa na klopi v kakšnem parku ob steklenici alkohola. Če se zaradi katerih koli osebnih ali zdravstvenih razlogov odločiš, da se alkohol ne bo dotaknil tvojih ustnic, zna biti druženje dokaj neprijetno. Zato smo sestavili nekaj predlogov, kako biti družaben in se zabavati brez alkohola.

..... Avtor: Urban Husu

1. Pripravi odgovore.



Ljudje smo zelo firbčna bitja in tako bo tvojo družbo najverjetneje zanimalo, zakaj se ne nacejaš z alkoholom. Zato je dobro imeti že vnaprej pripravljene odgovore na vprašanja, ki bodo deževala po tebi. Odgovori naj bodo jasni in jedrnat, a naj ne sprožijo nadaljnjih vprašanj.

3. Najdi si zamenjavo.



Ali ob družabnih dogodkih pogrešaš pitje alkohola? Mogoče pogrešaš okus ali pa ti gre na živce, kako te vsi pivci piva grdo gledajo, ko v svoji roki pestuješ stekleničko kokakole? Potem posezi po brezalkoholnem pivu ali pa si privošči brezalkoholen radler.

5. Zabava brez alkohola.

Če želiš preživeti čas s prijatelji, a brez alkohola, organiziraj dogodke, pri katerih ni treba piti. Tukaj lahko velikokrat uporabiš nostalgijo. Povabi svoje prijatelje, da pogledate celotno serijo, ki ste jo oboževali kot otroci. Zraven imejte prigrizke in sokove, kakor ste jih imeli v tistih časih.

Ali pa povabi na športne dogodke, na katerih ljudje po navadi ne posegajo po alkoholu. Tako se boste lahko zabavali in tebi bo prizanešeno poizvedovanje, zakaj ne piješ.



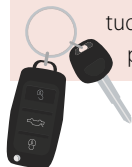
2. Prijatelje raje povabi na kavo.

Ko se srečamo s prijatelji, imamo dve klišejski povabili: »Gremo na pir?« in »Gremo na eno kavo?« Če se odrekaš alkoholu, raje povabi na kavo. Tako se pričakuje pitje brezalkoholnih pijač in toplih napitkov.



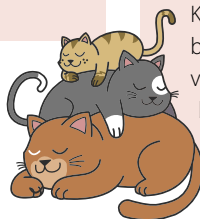
4. Bodi trezen voznik.

Trezni vozniki niso deležni težnja o tem, zakaj ne pijejo. Če se javiš, da boš trezen voznik, lažje uživaš v večeru, saj tvoje pitje brezalkoholnih pijač vsi razumejo, hkrati pa tudi poskrbiš za svoje prijatelje, da pridejo varno domov.



6. Pomisli na mačka.

Ko bodo vsi tvoji prijatelji mrtvo pijani in bo bruhanje redna zvočna spremljava večera, se spomni, kako lepo ti bo jutri, ko boš lahko zgodaj vstal in užival dan brez celodnevne mačka.



www.sititeater.si, 070 940 940

Vstopite v 2020 nasmejani in podarite nasmejan večer še komu!

DARILNA VSTOPNICA - predstave in koncerti: **17 eur**
DARILNA VSTOPNICA - predstave za otroke: **6 eur**





6 idej

za prazničen zmenek

Letos partnerju ali partnerici namesto materialnih daril podari izkušnjo. Najprej ga/jo očaraj z očarljivim zmenkom, nato pa obdari z inovativnimi kuponi, ki jih lahko izrežeš na naslednji strani.

Če želiš očarati, ne pozabi na element presenečenja. Če sta našteti zmenek že večkrat preizkusila, ne bo nič posebnega. Ljudje smo radi pozitivno presenečeni, zato napni možgane in naredi nekaj nerutinskega.

Avtor: Sabina Zorman

Drsališče

Zmenek na drsališču je prazničen in sezonski, zato ga izkoristita. Odpravita se na bližnje drsališče, privoščita si kuhano vino in uživajta v radosti, ki preveva ljudi med novoletnimi lučkami.

Peka in okraševanje božičnih piškotov

Poleg skuhanih pijač vedno paše kaj za pod zob. No, ali pa brez pijače. Še bolj kot peka je zabavno okraševanje. Čokolada, posipi, marmelada, barve in tako naprej – ustvarjalna mini tovarna božičnih piškotov.

Kuhanje vina, jajčnega likerja ali druge zimske specialitete

Če je večer prehladen in bi rajši ostala doma, sama skuhajta vino ali jajčni liker. Skupno kuhanje bo lahko in prijetno, degustacija pa popestritev večera.

Sprehod psov iz zavetišča

Poleg tega, da so sprehodi s psi vedno lepa aktivnost, z obiskom zavetišča narediš še nekaj dobrega za druge. Aktiven zmenek na svežem zraku + veseli psi = dobro počutje.



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

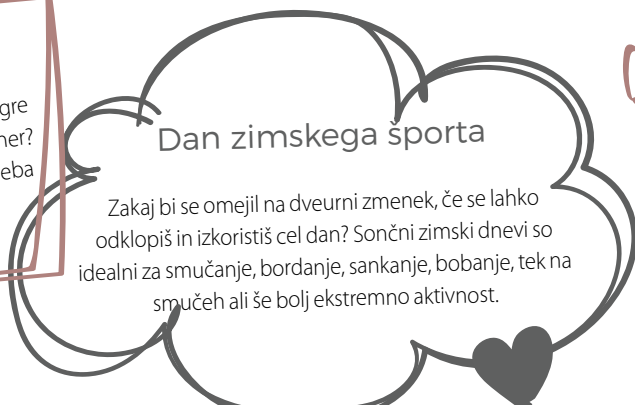
VENERA SHOP
KUPON ZA
10% POPUST

KUPON VELJA ZA IZDELKE, KI NISO V AKCIJI



Večer za igre

Igre so dober način, da se bolje spoznata. Poleg družabnih iger lahko poskusita igre z vprašanji. Poskusita lahko kaj podobnega kot Most likely to ...?, Would you rather? ali serijo osebnih vprašanj, npr. Kako bi izgledal tvoj idealen dan? Pa še ni si jih treba izmisliti, saj je internet poln takih vprašanj.



Dan zimskega sporta

Zakaj bi se omejil na dveurni zmenek, če se lahko odklopiš in izkoristiš cel dan? Sončni zimski dnevi so idealni za smučanje, bordanje, sankanje, bobanje, tek na smučeh ali še bolj ekstremno aktivnost.



Kuponi



KUPON ŠT. 1



Enodnevni izlet



KUPON ŠT. 5



Plesni večer



KUPON ŠT. 2



Filmski večer s kokicami



KUPON ŠT. 6



Gledanje sončnega vzhoda



KUPON ŠT. 3



Skuham nama večerjo



KUPON ŠT. 7



Zaplešem zate



KUPON ŠT. 4



Seksi masaža



KUPON ŠT. 8



Izpolnitev ene (katere koli) želje



Veganski božič?

Avtor: Neja Krampč Mastnak

Zakaj pa ne!

Veganstvo je v zadnjem času postalo velik trend, vse več ljudi pa rado poskusi najrazličnejše veganske jedi. Če bi želel letošnje leto zaključiti nekoliko drugače, se lahko lotiš prav posebnega izziva.

Odločiš se za veganski božič! Morda pa po tem, ko preizkusiš recepte, zapisane v nadaljevanju, skleneš novo novoletno zaobljubo – postati vegan! ;)



Juha: bučna juha s črno kumino

Sestavine:

- oljčno olje
- 1 čebula
- 1 kg buče
- 1 krompir
- 2 žlici semen črne kumine
- ščepec posušenega čilija
- 800 ml zelenjavne jušne osnove
- majhen šopek koriandra ali peteršilja

Priprava:

V kozici segrej oljčno olje in prepraži čebulo. Dodaj semena črne kumine in čili ter praži dobro minuto. Dodaj na kose narezano bučo in krompir, zalij z jušno osnovo in pusti, da vsebina zavre. Vre naj vsaj 20 minut oziroma toliko časa, da se zelenjava zmehča. Nato vsebino spsiraj s paličnim mešalnikom in še malo povri. Tik pred koncem dodaj še drobno nasekljan koriander ali peteršilj. Juho lahko postrežeš z opečenimi kruhki.

Predjed: veganski tatarski biftek

Sestavine:

- 1 skodelica rjave leče (predhodno jo namoči čez noč, skuhaj, splakni ter odcedi – nekaj vode shrani)
- pol skodelice sušenih paradižnikov – nasekljanih
- 2–3 žličke soljenih kaper (suhih, ne iz tekočine)
- pol čebule
- strok česna
- žlička gorčice
- 2 žlici vode, ki je ostala od rjave leče
- svež peteršilj
- začimbe: rdeča paprika v prahu, česen v prahu, kurkuma, črni in kajenski poper, sol, bazilika, origano, nekaj mlete kumine (lahko tudi dimljena paprika v prahu)

Priprava:

Vse sestavine zmiksaj, lahko pa jih zmleješ tudi v multipraktiku. Namaz shrani v steklen kozarček in postavi v hladilnik.

Glavna jed: rižota z artičokami in šampinjoni

Sestavine:

- 1 srednje velika skodelica riža
- olivno olje
- 1 čebula
- 250 g šampinjonov
- 1 kozarec vloženih artičokinih sredic
- 100 g stročjega fižola
- pest bazilikinih listov
- sol in poper

Priprava:

Sesekljaj čebulo in jo popraži na 3 žlicah olivnega olja. Ko postekleni, dodaj oprane in narezane šampinjone in jih popraži. Dodaj še stročji fižol in riž ter vsebino popraži. Dolij zajemalko vrele vode ali jušne osnove, posoli in popopraj ter premešaj. Ko po nekaj minutah tekočina izpari, dodajaj še tekočino – s tem nadaljuj, dokler se riž ne zmehča. Proti koncu dodaj še narezane artičoke, kuhaj še približno 3 minute, nato odstavi. Po potrebi začini, rižoto okrasí s svežimi listi bazilike in jo postreži.



Sladica: ingverjevi piškoti

Sestavine:

- skodelica ajdove moke
- čajna žlička sode bikarbone
- čajna žlička soli
- čajna žlička mletega ingverja
- 2 čajni žlički cimeta
- 1/4 čajne žličke muškatnega oreščka
- 3/4 skodelice kokosovega olja
- pol skodelice javorjevega sirupa
- ena čajna žlička vanilije

Priprava:

V veliki posodi zmešaj moko, sodo bikarbono, sol in začimbe. V drugi, manjši posodi zmešaj olje, javorjev sirup in vanilijo. Mokre sestavine dodaj v suhe sestavine in premešaj. Postavi testo v hladilnik za 35 minut. Ko je testo ohlajeno, pečico segrej na 170 stopinj Celzija. Testo razvaljaj na čisti površini in oblikuj piškote z različnimi modelčki. Postavi piškote na pekač in jih peci 6–8 minut. Pusti, da se popolnoma ohladijo, preden jih odstraniš s pekača.



Ne vino, to zimo pijemo kuhan gin!

Med poletjem smo se navduševali nad gin tonikom, to zimo pa se bomo razvajali z njegovim »sorodnikom« - kuhanim ginom! Pripraviš ga lahko kar sam, pri tem pa pazi le na eno stvar. Ne spij ga preveč! ;)

Kaj potrebuješ?

- 0,2 dcl gina
- manjši kos ingverja
- 5 klinčkov
- dva ščepca cimeta (ali cimetovo palčko)
- 2 dcl jabolčnega soka
- sok ene pomaranče
- vanilijev sladkor (po želji)

Priprava:

V lonec nalij jabolčni in pomarančni sok, dodaj drobno nariban ingver, klinčke, cimet in vanilijev sladkor. Nato mešanico 20 minut segrevaj na zmerni temperaturi, a ne pusti, da bi zavrela. Na koncu dodaj gin in postreži svojo specialiteto.



Boccaccio

Celovška 249, Ljubljana
www.boccaccio.si

FANY & MARY

Petkovškovo nabrežje 19
Ljubljana

Že veš, kaj obleči za novoletno zabavo?

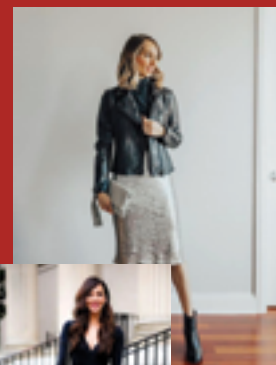
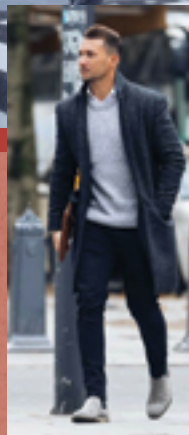
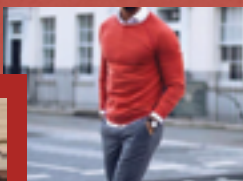
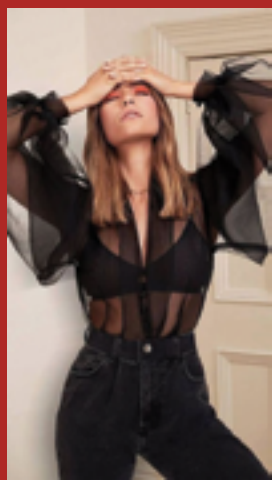
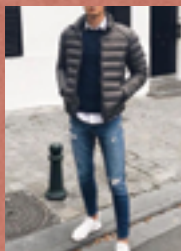
Morda že imaš v mislih, kaj boš oblekel na najdaljšo noč v letu, morda pa si še v iskanju popolnega stajlinga. Zate smo pripravili nekaj nasvetov, s katerimi bo sestavljanje silvestrovo modne kombinacije lažje.

..... Avtor: Neja Krampč Mastnak

Plisirano krilo

Plisirana krila smo nosile že spomladi in poleti ter nič ne kaže na to, da bo v hladnejših mesecih kaj drugače. Izbereš lahko krilo v metalik barvnih odtenkih, kot sta srebrna in zlata, odločiš pa se lahko tudi za klasično črno, nežno modro, svetlo rožnato, temno rdečo ali smaragno zeleno. Ne glede na to, katero barvo izbereš, z njim na novoletni zabavi vsekakor ne boš zgrešila! Če želiš ustvariti bolj eleganten videz, ga kombiniraj s srajco ali bluzo ter čevlji z visoko peto, če pa se nameravaš odeti v bolj sproščen stajling, pa krilo kombiniraj s puloverjem in supergami, ki so vedno bolj trendovski kos.

Ženske



Moški

Rdeča barva

Zakaj ne bi na letošnji novoletni zabavi izstopal v tradicionalni božičkovi barvi? Odloči se za pulover v živo rdeči ali pa bordo barvi in pogledi punc so zagotavljeni!)

Puhovke

Čeprav je večno klasičen plašč še vedno najbolj varna izbira, postajajo vedno bolj moderne tudi moške puhovke. Izberi jo v črni, modri ali sivi barvi in jo obleci skupaj s kavbojkami, klasično majico ter puloverjem.

Siva, siva in še enkrat siva

Letošnjo sezono v moških kolekcijah vsekakor kraljuje siva barva. V tej barvi namreč najdemo najrazličnejše plašče, srajce, puloverje, hlače, čevlje ... Preprosto rečeno, ne boš zgrešil, če boš imel na novoletni zabavi na sebi 50 odtenkov sive. Če pa bo še nadaljevanje večera podobno istoimenskemu filmu, se pusti presenetiti.)



Kdor študira,

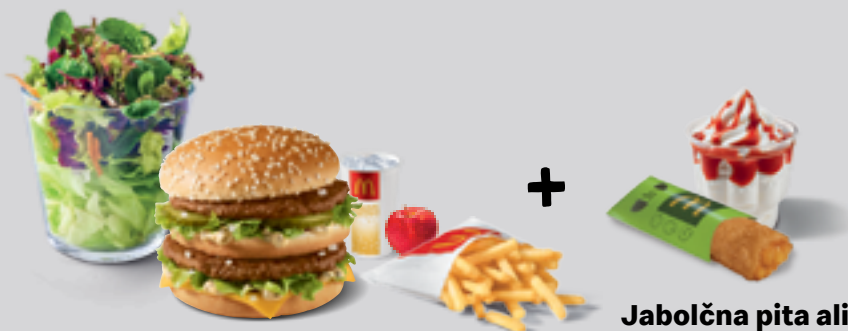
LAHKO IZBIRA!



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!

printbox

HITRO IN 24/7 BARVNO TISKANJE



**130.000 uporabnikov in
160 kioskov v Sloveniji!**

Poišči sebi najbližji Printbox kiosk in natisni svoje dokumente v zgolj 4 korakih. Nakup kreditov lahko opraviš na Printbox kiosku ali s kreditno kartico na spletni strani (po prijavi v uporabniški račun).

sl.printbox.net

info@printbox.net

080 820 000