

Študent

f revija.student

@revija_student

www.student.si

Številka 3 | letnik XXIII

Januar 2020 | brezplačnik



THE COMET IS COMING



Sreda, 12. 2. ob 20h | Kino Šiška

STRIPOLIS | PÉPÉE V ŽIVO & S KITARO

Torek, 18. 2. ob 19h | Kino Šiška

ZALAGASPER



Četrtek 27. 2. ob 20h | Kino Šiška

JOKER OUT



Četrtek, 9. 4. ob 21h | Cvetličarna



Izbor dogodkov | www.dpg.si | info@dpd.si | 041 353 722 | [f DPG](#) | [DPGsi](#) | [dogodki](#)



Študent št. 3, letnik XXIII,
januar 2020

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,
Tajda Koblar, Pia Prelec Poljanšek,
Urban Husu, Katja Stojič, Žiga
Kastelic, Nika Grizila, Mija Ivančič.

Ostali avtorji:

Maja Markovič, Sabina Zorman,
Klara Vidmar, Tjaša Šoštarčič, Maša
Ribnikar Kajtner, Sanja Cacovich 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 oglasnih vsebin in vsebin prevzetih s strani drugih organizacij. Prispevke, ki so v reviji označeni z rubriko Predstavitev, objavljamo v sodelovanju z organizacijami.

ISSN 1408-4880



Pripravi se na informativne dneve!



Premisli o svojih izbirah in obišči vsaj dve ali pa celo tri fakultete, ki te zanimajo. Predstavitve potekajo 14. in 15. februarja, po navadi fakultete organizirajo predstavitve programov v petek dopoldne in popoldne ter v soboto dopoldne. Tako lahko obiščeš tri fakultete.

..... Avtor: Tajda Koblar

1. Preglej spletne strani

Pred obiskom fakultet preglej njihove spletne strani. Preberi opise programov, obštudijskih dejavnosti, poišči informacije o kreditnih točkah, možnostih izmenjave, načinih dokončanja študija, prakse ... Tako boš točno vedel, katere informacije ti manjkajo in kaj moraš vprašati.

2. Prepričaj se o pogojih vpisa in dodatnih obveznostih

Preveri, če je za vpis na fakulteto treba opravljati sprejemne izpite, kakšna je omejitev vpisa in koliko študentov sprejmejo na posamezne programe. V skladu s tem se potruj za svoj končni uspeh v srednji šoli.

3. Obrni se na študente, predstavnike smeri

Največ uporabnih praktičnih informacij boš prejel od študentov na fakulteti. Naj bodo to starejši študenti, ki jih srečaš na hodniku, ali študenti, ki so predstavniki programa ali tutorji. Vprašaj jih, kako se jim zdi študirati na tej fakulteti, koliko časa porabijo za izpite, ali se udeležujejo kakih obštudijskih dejavnosti in če bi ti priporočili kak program glede na tvoja zanimanja. Študenti ti bodo z veseljem pomagali.

4. Predavanja, vaje, obveznosti in finančni stroški študija

Pozanimaj se, kako potekajo predavanja in vaje ter koliko je obvezne prisotnosti in sprotne dela. Lahko si tudi pogledaš letošnje urnike, da boš dobil občutek, kako so oblikovani in koliko prostega časa boš imel na voljo za morebitno študentsko delo.

Vprašaj pa tudi o finančnih zneskih študija: koliko stane vpisnina za en letnik in dodatni stroški ter koliko denarja boš potreboval za nakup in kopiranje gradiv.

5. Vprašaj o možnostih prakse in zaposlitvi po študiju

Na informativnih predstavitvah lahko vprašaš o možnih zaposlitvah in praksi v času študija. Veliko fakultet ima prakso v okviru predmetov, nekateri

pa imajo tudi ločeno prakso, ki poteka nekaj mesecev. Mogoče te bo ravno zanimiva praksa pritegnila k izboru fakultete.

6. Oglej si okolico fakultete

Tudi okolica fakultete je pomembna. Je blizu knjižnica? Ima fakulteta svojo kavarno ali menzo? So v bližini fakultete parki in sprehajalne poti? Vse to lahko vpliva na tvojo izkušnjo študija.

7. Spoznaj vrstnike in si ustvari poznanstva že pred začetkom faksa

Na informativnih dnevih bodi komunikativen in pripravljen na spoznavanje novih ljudi. Tako boš lahko delil svoje mnenje in izkušnje z drugimi in si mogoče olajšal izbiro študija. Hkrati pa boš pridobil nova poznanstva in ti bo oktobra ob začetku študija veliko lažje, ko boš videl znane obraze.

Nabor pomembnih vprašanj:

- Kakšni so pogoji za napredovanje v višji letnik?
- Kakšni so pogoji za ponavljanje letnika?
- Ali je možen absolventski status?
- Kako je z možnostjo prepisa med študijskimi programi?
- Kakšno prihodnost ima študij? Kje se lahko zaposlim po končanem študiju? Je kadra s to izobrazbo v Sloveniji že veliko?
- Kako je s študentskimi izmenjavami v tujini?
- Imajo na fakulteti tutorje?
- Kako je s prakso in pripravništvom?
- Kakšne so možnosti za obštudijske dejavnosti?

Dodatne informacije o študiju najdeš na:

- študentski sveti posameznih fakultet in univerz,
- študentski klubi in organizacije na fakultetah,
- Študentska organizacija Slovenije,
- ŠOU (Primorska, Maribor, Ljubljana),
- Študentska svetovalnica.

PO ČEM SI BOMO ZAPOMNILI 2010. LETA

Po čem si bomo zapomnili to desetletje še ni jasno, lahko pa si pogledamo nekaj prelomnih ali odmevnih dogodkov med 1. januarjem 2010 in 31. decembrom 2019.

..... Avtor: Sabina Zorman

SVETOVNA POLITIKA IN GOSPODARSTVO

- V to desetletje smo stopili v recesiji, ki je bila posledica krize z začetkom v letu 2008.
- Združene države Amerike in Kitajska so se v svetovni konkurenci vpletle v trgovinsko vojno.
- Združene države Amerike so izvedle atentat na Osamo bin Ladna, vojaško so še prisotne v več delih sveta.
- Odmeva dolgoletna in še trajajoča državljanska vojna v Siriji, v katero je vpletenih več svetovnih velesil.
- S tem je povezana tudi vojaška skupina Islamska država Iraka in Levanta (ISIS), ki je razglasila versko avtoriteto nad muslimani sveta. Zaradi napadov je dobila opredelitev teroristične skupine. Med drugim jo povezujemo z napadom na francosko satirično revijo Charlie Hebdo.
- Posledica dogajanja na Bližnjem vzhodu je bila begunska kriza z začetkom leta 2015. V Evropsko unijo se je priselilo zelo veliko beguncev in drugih priseljencev, ki so zaprosili za azil.
- Zadnja leta smo spremljali dolga pogajanja in skoraj končano izvedbo Brexita.
- To področje so med drugim zaznamovala naslednja imena: Barack Obama, Donald Trump, Vladimir Putin, Angela Merkel, Emmanuel Macron, Theresa May, Boris Johnson, Papež Frančišek, Justin Trudeau.

TEHNOLOGIJA

- Pametni telefoni so prešli iz sredstva komunikacije v osrednji del naših življenj.
- Velike zasluge za to lahko pripišemo najbolj rastoči mreži desetletja – internetu.
- Trgovine z aplikacijami so omogočile prenos življenja na telefon. Aplikacije pokrivajo večino delov življenja – zmenke, službo, vsakdan, novice ... Saj poznamo Tinder, Uber in LinkedIn.
- Kulturo so spremenila tudi družbena omrežja. Od leta 2010, ko je bil ustanovljen Instagram, so samo rasla. Medtem ko ima le 4,5 milijarde ljudi na svetu dostop do interneta, jih skoraj tri milijarde uporablja družbena omrežja.
- Razširil se je način prenosa avdiovizualnih informacij, preko katerega jih je mogoče sprejemati in obdelovati v stalnem toku (streaming). Filmi in serije se gledajo na Netflixu, glasba se posluša na Spotifyu in Deezerju.

DRUŽBA

- Nastala je meme kultura.
- Razširil se je nov poklic: influencerji na družbenih omrežjih.
- V kontrastu z barvami prejšnjih desetletij so v tem desetletju prevladali čiste linije, odtenki od bele do črne in na pol prazna stanovanja minimalizma.
- Največji kulturni vpliv desetletja so mnogi pripisali »milenijcem«. V to spadajo družbena omrežja, hipster kultura, stanovanjska in zaposlitvena politika itd.



- Razširila so se gibanja, povezana s prehrano in prehransko industrijo. Od vegetarijanstva do veganstva, od videov na YouTubeu do protestov.
- Razmahnil se je turizem v lokalna stanovanja z načinom Airbnb.
- Internetna viralnost je dosegla nove razsežnosti. Med drugim so se širili izzivi, kot so Ice Bucket, Cinnamon, Mannequin in Harlem Shake izzivi.
- Viralna je postala tudi obleka, ki je razdvojila svet.
- Še posebej v zahodnem svetu ter delih Azije in Afrike so začele napredovati pravice skupine LGBTQ. V ZDA je na primer marsikatera država legalizirala poroke med istospolnima partnerjema. Slovenija tega žal še ni dosegla.
- Odmevno je bilo tudi gibanje Mee too (Jaz tudi), ki se bori proti spolnim napadom. Razširilo se je po svetu, veliko težo so mu dale znane osebnosti.
- Medijska organizacija WikiLeaks je pritegnila svetovno pozornost, ko je leta 2010 razkrila zaupne dokumente ameriške vlade. Dokumenti so razkrili sporna dejanja ameriških oboroženih sil na Bližnjem vzhodu in prezirljiv odnos ameriške zunanje politike do zaveznikov in nasprotnikov.
- Podobno dejanje je junija 2013 izvedel Edward Snowden. Bivši obveščevalec nacionalne varnostne agencije NSA je postal žvižgač, ko je razkril informacije o ameriškem prikritem nadzorovanju telefonskih in spletnih informacij v ZDA in tujini.
- Zrasla je »telovadna« kultura s skrbjo za telesne postave, ki jo podpihujejo pritiski družbenih omrežij.



GAME OF THRONES

UMETNOST: MODA IN ZABAVNA INDUSTRIJA

- Modni trend desetletja so športna oblačila, ki so se razširila v prosti čas. Najbolje jih ponazarjajo ženske pajkice.
- Najbolj popularne zvrsti glasbe so bile: plesna, pop glasba in EDM.
- Na svetovnih lestvicah so med drugimi kraljevale Blurred lines, Happy, Uptown funk, Despacito, Gangnam style, Call me maybe in Shape of you.
- Glede na seznam singlov Billboard Hot 100 so bili najuspešnejši glasbeniki desetletja Rihanna, Katy Perry, Bruno Mars, Drake, Justin Bieber, Taylor Swift, Adele.
- Industrio video iger sta zaznamovali igri Minecraft in kasneje Fortnite.
- Ljudje so ponoreli ob igrici Pokémon Go.
- Izšla je trilogija nadaljevanja filmske sage Star wars.
- Maščevalci: zaključek je postal najbolj dobičkonosen film vseh časov.
- Čez celo desetletje se je odvijala napeta Igra prestolov, ki so jo spremljali milijoni gledalcev po celem svetu.
- V desetletju nas je žal zapustilo tudi veliko izjemnih talentov svetovne scene, med njimi Prince, Oliver Dragojević, Amy Winehouse, Robin Williams, David Bowie, Whitney Houston, George Michael, Luke Perry, Alan Rickman in Carrie Fisher. Tudi v Sloveniji smo izgubili izjemne osebnosti, kot so Jernej Šugman, Gašper Tič in Milan Štefe.

OKOLJE

- Globalno segrevanje ozračja je postalo ena glavnih tem diskurza.
- Doživeli smo drugo najtoplejše desetletje v zadnjem stoletju z novimi rekordi izmerjenih temperatur. Antarktika je lani večkrat opazila rekordno malo ledu.
- Za čistejše okolje je protestiralo več milijonov mladih, obraz boja je postala Greta Thunberg.
- Med naravne katastrofe lahko uvrstimo več ogromnih požarov po svetu, med drugim v brazilskem Amazonskem pragozdu, po vsej Avstraliji in drugih delih južne Zemljine poloble.

ŠPORT

- Zadnje desetletje so zaznamovali številni slovenski športniki in njihovi dosežki, ki si jih bomo zagotovo zapomnili. Če bi našteali vse, bi seznam segal veliko dlje.
- Slovenska košarkarska reprezentanca si je leta 2017 priigrala naslov evropskih prvakov. Pole tega prvenstva sta za slovensko košarko ogromno naredila Goran Dragić in Luka Dončić.
- Istega leta je slovenska roketna reprezentanca po epski vrnitvi na tekmi za tretje mesto dosegla bron na svetovnem prvenstvu.



- Leta 2019 pa je izjemen uspeh dosegla tudi slovenska odbojcarska reprezentanca z naslovom evropskih podprvakov.
- Slovenci upravičeno radi spremljamo zimske športe. Med odličnimi smučarji in smučarkami je v tem desetletju izstopala Tina Maze, ki je podrla številne rekorde v svetovnem pokalu, osvojila globuse, olimpijske medalje in odličja s svetovnih prvenstev. Nekaj let kasneje je za veselje poskrbel še Ilka Štuhec.
- Med smučarskimi skakalci je rekorde podiral Peter Prevc. Med njegovimi dobrimi sezonami in olimpijskimi medaljami je bila izjemna sezona 2015/2016, v kateri je dosegel vse, kar je bilo mogoče.
- Med najboljše hokejiste sveta se je v tem desetletju vpisal Anže Kopitar, ki kot kapetan Los Angeles Kingsov dosegal izjemne rezultate v ligi NHL.
- Vsako leto nove mejnike premika vrhunski plezalka Janja Garnbret. V zadnji sezoni je med drugimi rekordi postala prva plezalka, ki je na enem svetovnem prvenstvu osvojila tri naslove svetovne prvakine.
- Med izjemne posameznike se je uvrstil kolesar Primož Roglič, za katerim je zelo uspešna sezona.
- Številne uspehe je naštel mlad motokrosist Tim Gajser, med drugim je bil dvakrat svetovni prvak.
- Desetletje je zaznamovala tudi najuspešnejša slovenska judoistka vseh časov Tina Trstenjak. Poleg številnih medalj svetovnega merila je njen največji uspeh naslov olimpijske prvakine leta 2016. Olimpijsko zlato v judu si je leta 2012 priborila Urška Žolnir.



ŠTUDIJ?

Ali faks pripelje do dobre službe?

DELO?

Avtor: Katja Stojič

Večno vprašanje, s katerim te starši in stari starši nagovarjajo v študij: »Pejt študirat, da boš imel dobro plačo.« V njihovih časih je to res držalo, saj ni šel študirat kar vsak in so zato diplomanti večinoma res dobili boljše plače. Danes ima diplomu skoraj vsak in zato njena vrednost upada. Ko jo imaš enkrat v žepu, s sošolci spiješ pivo in se nato odpraviš na zavod.

Ni samoumevno, da študij pripelje do dobre službe. So programi in fakultete, kjer to sicer drži. Če diplomiraš iz medicine ali računalništva, te na primer skoraj gotovo čaka dobra služba (z visoko plačo). Naravoslovci imajo tudi kar precej dobre možnosti. Družboslovci pa so tisti, ki pogosto končajo v proizvodnjah ali trgovinah.

Ne gre za tisti kos papirja, ki dokazuje, da si naredil faks. Gre za znanje. Zato so srednje poklicne šole vse bolj priljubljene. Rabiš pač neko znanje in izobrazbo, nek naziv. Gimnazijski maturant je na žalost premalo. Preveč nas je in na koncu nimamo veščin in znanja.

Faks sam od sebe ne pripelje do dobre službe, ampak za bolj zahtevna dela v različnih panogah se diploma pač zahteva. Ja, lahko se dokažeš z delom, ampak tvoj položaj je z izobrazbo bolj zagotovljen. Edini recept za uspeh je torej ta, da garaš.

Nočemo te odvrniti od tega, da bi študiral. Študij je še vedno pomemben. Odpira ti obzorja in te veliko nauči. Ni pa dovolj. Delovne izkušnje so tiste, ki so ključne. Kombinacija študija in dela je tako zmagovalna. Ampak to ni lahko, kajne? Zjutraj na faks, zvečer na delo? Ja, težko je. Še posebej z delom, ki je zahtevno in ti da koristne izkušnje za naprej.

Toda če so izkušnje ta glavne, zakaj bi se pa potem trudil z diplomo? Ker izkušnje niso vse. Pogledaj si razpise za delo in hitro boš ugotovil, da delodajalci zahtevajo tudi diplomu. Pogosto celo magisterij, torej sedmo stopnjo izobrazbe. Plus izkušnje. Hočejo torej dvajset-nekaj-letnega izobraženca z desetletnimi delovnimi izkušnjami.

Kaj je torej najboljša izbira? Odvisno od tega, kakšni so tvoji cilji. Ampak preverjena najboljša možnost so diploma plus delovne izkušnje. Zato je absolvent tako pomemben, ker imaš končno čas delati neke, kar ni lokal ali trgovina. Potrudi se in spacaj skupaj tisto diplomu, ampak zraven še delaj in si naberi izkušenj. Težko je, ampak da se.



Zato je pomembno, da najdeš nekaj, kaj te vsaj približno veseli, in si zapomniš, da delaš zase, zato da se dokažeš.



UNIVERZITETNI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

- ▶ Elektrotehnika
- ▶ Informatika in tehnologije
- ▶ Medijske komunikacije
- ▶ Mehatronika
- ▶ Računalništvo in informacijske tehnologije
- ▶ Telekomunikacije

VISOKOŠOLSKI STROKOVNI ŠTUDIJSKI PROGRAMI

- ▶ Elektrotehnika
- ▶ Informatika in tehnologije
- ▶ Mehatronika
- ▶ Računalništvo in informacijske tehnologije

STE RADOVEDNI?
OBIŠČITE NAS NA
INFORMATIVNIH DNEVIH!

Kje najti **motivacijo** za študij?



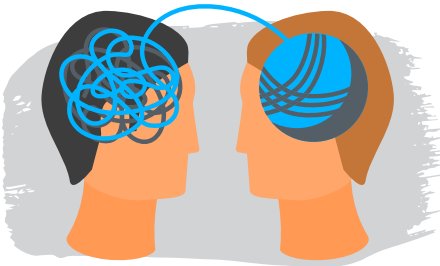
1. Kaj dejansko lahko odnesem od tega?

Ker učna snov v veliki meri temelji na teoriji, je včasih težko videti, kje lahko to znanje koristi. Predstavljaš si, kaj so počeli znanstveniki, da jih je to področje zanimalo. Komu so reševali težave z iskanjem rešitev, ki so kasneje postale teorija, ki jo predavajo na fakultetah? Ko boš razumel snov, boš lahko odgovoril tudi na težja in kompleksnejša vprašanja na izpitu. Če imaš res veliko mero domišljije, lahko uporabljaš tudi koncept zgodbic in si predstavljaš, da si raziskovalec na tem področju, in samega sebe izzivaš z vprašanji. Na tak način lahko učenje postane igra in igra je vedno zabavna.



2. Kaj pričakuje profesor?

Če ti vsebina predmeta res ne leži in začneš z zehanjem že, ko prebereš naslovnico učbenika, lahko pristopiš k učenju, ki zahteva manj svobodnega razmišljanja, a več discipline in angažiranosti. Naroči se na govorilne ure pri profesorju in naredi kratek pregled celotne snovi. Lahko vprašaš po delih snovi, ki imajo večjo težo, in vrstah vprašanj. Zagotovo ti bodo profesorji z veseljem delili usmeritve, ker je takšnih, ki s tem namenom potrkaajo na profesorjeva vrata, zelo malo. Zagotovo boš tudi naredil dober vtis. Če ti obisk profesorjev ne diši, si lahko pogledaš stare izpite in sam izluščiš, kaj je profesorju najbolj pomembno.



3. Sošolci so kot Google

Zagotovo pri vsakem predmetu pomisliš na enega izmed sošolcev, ki snov obvlada. Povabi genialnega sošolca na kavo in ga prosi za dodatno razlago snovi. Včasih snov ni tako zapletena, kot se zdi na prvi pogled. Mogoče je težava pri razumevanju snovi le v razlagi. Sošolec bo lahko podal razlago na bolj prijazen način, da boš lahko razvozlal vse uganke snovi. Včasih je lahko skozi pogovor predelana snov tudi tista, ki dlje časa ostane v spominu.



Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



4. Več glav več ve

Kolikokrat se dobiš s sošolci na kavi, ko bi se vsi morali učiti. Organizirajte skupno učenje in postavite pravilo, da je v času termina učenja edina dovoljena tema pogovora učna snov. Lahko se učite različne predmete in drug drugemu odgovarjate na vprašanja. Takšne učne skupine najbolj delujejo, če so vanje vključeni študenti iz istih smeri in letnikov. Lahko se zbere tudi skupina študentov, ki jim dela težave isti predmet, in skupaj iščite rešitve in razlage na vprašanja. Velikokrat se zgodi, da vsak razume delček snovi in lahko delček za delčkom skupaj ustvarite desetko.

5. Izolacija je kazen, znanje je odrešitev

Študij je danes težji zaradi vseh naprav in možnosti, ki jih imajo motnje nad vami. Predvsem telefon je tisti, ki te bo hitro odnesel v virtualni svet. Lahko si omejiš uporabo družabnih omrežij in medijev v času učenja. Naredi načrt za posamezno enoto učenja in ne pozabi na odmore. Ko nastopi učenje, ugasni telefon, in če se le da, se odklopi iz virtualnega sveta. Ker si pri študiju skorajda primoran uporabljati računalnik, je to možno doseči le s samodisciplino. Ko boš zaključil z učenjem, se lahko nagradiš z vsemi motilci.

Na kratko o poklicih v kmetijstvu in gozdarstvu

..... Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano

Razmišljate, da bi nadaljevali šolanje v smeri kmetijstva, gozdarstva, živilstva, hortikulture, naravovarstva?

Biti kmet je lepo poslanstvo

V kmetijstvu potrebujemo zagnane mlade, ki so pripravljeni uresničiti svoje poslanstvo ter podjetniške ideje. Za dobro kmetovanje pa nista dovolj samo njiva in traktor, kmet mora imeti znanje, izkušnje in veselje do kmetovanja ter narave. Pri kmetovanju je pridelek posebej odvisen od vremena, zato je pomembna inovativnost pri vzgoji pridelkov. Delo na kmetiji se lahko izboljša tudi z razvojem in novimi tehnologijami, tako se poveča pridelava hrane, ohranja okolje ter prispeva k dobremu počutju živali.

Poklic kmeta je danes manj povezan s težaškim in ročnim delom, saj se uporabljajo številni moderni strojni pripomočki, različne aplikacije za pametne telefone in digitalizacija. Pomembna pozitivna

stran sodobnega poklica kmeta je tudi vedno bolj podjetniški pristop in občutek biti »sam svoj šef«.

Kmetje so zaradi narave svojega dela močno povezani z naravo. Zelo pomembno je, da hrano pridelujejo na okolju in naravi prijazen način, saj se s tem ohranjajo tudi ogrožene rastline in živali, ki imajo svoj življenjski prostor na kmetijskih zemljiščih.

Kmetu so v veliko pomoč tudi ekonomska znanja, saj je za dobro trženje pridelkov in izdelkov s kmetije pomemben tudi podjetniški način razmišljanja.

- Razvejana mreža srednjih šol vam ponuja številne možnosti (več na spletni strani Centra za poklicno izobraževanje cpi.si).
- Več o študijah na področju kmetijstva najdete na spletnih straneh
 - Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani – bf.uni-lj.si,
 - Fakultete za kmetijstvo in biosistemske vede v Mariboru – fkbv.um.si ter
 - Univerze na Primorskem – upr.si
- Republika Slovenija in Evropska unija finančno podpirata kmetijstvo in poklic (mladega) kmeta (več na spletni strani www.gov.si/podrocja/kmetijstvo-gozdarstvo-in-prehrana/kmetijstvo-in-razvoj-podezelja).



Poklici v gozdarstvu – v prid trajnosti

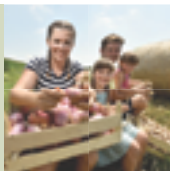
Gozdarstvo je primerna izbira za vse tiste, ki želite pridobiti celovito in kompleksno izobrazbo o gozdu, ki vključuje znanja s področja ekologije, biologije, tehnologije, ekonomike in drugih strokovnih področij. Sodobno gozdarstvo postaja vedno bolj zanimiv spoj terenskega dela in informacijskih tehnologij. Tako različna delovna mesta znotraj gozdarstva nudijo zaposlenim pestro paleto različnih delovnih okolij in nalog, ki so lahko vezane bodisi na terensko delo v gozdu, na visokotehnološko obdelavo podatkov v pisarni ali pa na delo z lastniki gozdov in drugimi, ki delujejo v gozdnem prostoru. Sodobni gozdarski poklic največkrat združuje naštetе vidike v enem delovnem mestu, za bolj ambiciozne pa obstaja veliko možnosti za sodelovanje v znanstveno-raziskovalnih in mednarodnih projektih.

Zavod za gozdove Slovenije (zgs.si) bo v prihodnjih 5 do 10 letih močan zaposlovalec, bistveno večji od trenutnega vpisa na ustreznih študijskih programih. Že v petih letih bo po predvidevanjih potreboval vsaj 250 inženir in inženirjev gozdarstva. Veliko možnosti bodo imeli zlasti diplomanti drugostopenjskega magistrskega študija gozdarstva, za katere bo po ocenah na voljo 100 delovnih mest (več na spletni strani Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani – www.bf.uni-lj.si).

Razmišljate, da bi nadaljevali šolanje v smeri kmetijstva, gozdarstva, živilstva, hortikulture, naravovarstva?

Več informacij o poklicu kmeta ter poklicih v gozdarstvu boste dobili na 12. sejmu izobraževanja in poklicev **INFORMATIVA, 24. in 25. januarja 2020 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani**. Obiščite razstveni prostor Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v dvorani C1.

Biti kmet
je lepo
poslanstvo



Poklici v
gozdarstvu
– v prid
trajnosti



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

Fakulteta za komercialne in poslovne vede

Ponosni smo, da ustvarjamo **največjo mrežo ljudi**, ki so bili vsaj del življenja povezani z nami. FKPV povezuje posameznike, ki si znajo ustvarjati lastne priložnosti in ki poleg študija pričakujejo tudi podporo na karierni in življenjski poti. Že **več kot 25 let** smo največja zasebna izobraževalna ustanova v Sloveniji.

Med več kot 5.000 ljudmi, ki so bili vključeni v naše izobraževalne programe, so **mnogi podjetni in uspešni posamezniki**, ki se k nam vračajo tudi na programe vseživljenjskega izobraževanja, hkrati pa nam pogosto omogočajo, da nove študente res povezujemo tudi z izkušenimi praktiki. Kulturo naše mreže ljudi lahko med drugim spoznate na www.studiraj.si.

Je prisotnost na predavanjih in vajah obvezna?

Naš cilj je znanje! Nekatere programe smo vzpostavili kot prvi v Sloveniji, nekateri so primerljivi z drugimi študiji, prepričani pa smo, da je prednost šolanja pri nas prav naša temeljna zaveza: študij razumemo kot enakovreden del

celovitega življenja, ki se ne začne in konča na vratih predavalnic. Predavanja niso obvezna, so pa priporočljiva in **velika večina študentov (rednih in izrednih) jih redno obiskuje**. To razumemo tudi kot priznanje kakovosti predavanj. Študentje z drugimi obveznostmi (npr. športniki, zaposleni s turnusnim delovnikom ali z občasnim delom v tujini in podobno) zamujeno nadoknadijo s pomočjo zaposlenih, predavateljev in tutorjev. V pomoč so e-učilnice z vsemi navodili, smernicami in študijskim gradivom. Pomemben del študija je **individualno delo**.

Kakšni so sistemi pomoči za manj uspešne študente?

Kultura naše izobraževalne organizacije temelji na povezovanju med ljudmi. Študentje se lahko zanesajo na pomoč tako predavateljev kot zaposlenih ter še posebej na študente višjih letnikov, ki delujejo kot tutorji. Spoštujemo predloge študentov, imamo dobro delujoč študentski svet in aktivne študente v organih fakultete. Poleg sistematične pomoči za ustrezno usvajanje znanja



Utrinek iz dogodka » Pomen varnostne kulture v cestnem prometu danes-jutri «.

in dokončanje študija prisegamo na individualne rešitve – glede na posameznikove potrebe.

Ali v prostorih fakultete nudite brezžični internet?

Študentom je na voljo brezžični internet **brez omejitev**. Na predavanjih lahko študentje uporabljajo prenosne računalnike, uporaba drugih tehnoloških pripomočkov je odvisna od predmeta do predmeta. Vsako leto poskrbimo tudi za informacijsko opismenjevanje in za druge oblike prenašanja znanj in veščin, ki študentom olajšajo delo in študij. Nenazadnje je med našimi študijskimi programi tudi poslovna informatika.

Kakšna dodatna udobja nudite svojim študentom?

Ob sedežu fakultete v Celju je veliko **brezplačno parkirišče**, parkiranje tudi na drugih lokacijah, kjer izvajamo programe (Ljubljana, Maribor, Nova Gorica, Murska Sobota, Slovenj Gradec), ni težavno. Na fakulteti je urejen **dostop za invalide**, v stavbi so dvigala. Študentom je na voljo posebna soba – **prostor za študij z avtomati za kavo in napitke**. V stavbi fakultete je tudi **restavracija** z malicami in kosili. Na fakulteti deluje **knjižnica** z vsemi gradivi za vse študijske programe. Študentje se lahko udeležujejo tečajev in seminarjev iz programa vseživljenjskega učenja. Prirejamo študijske izlete, skrbimo za mednarodne izmenjave in občasno prirejamo demonstracijske dogodke, npr. Pomen varnostne kulture v cestnem prometu danes – jutri.



fakulteta
za komercialne
in poslovne vede

www.fkpvs.si

INFORMATIVNI DAN
14. 2. 2020 ob 10.00 (Celje) in 16.30
15. 2. 2020 ob 10.00 (Celje in Ljubljana)

Turizem

Poslovna informatika

Komerciala

Varnostni menedžment

Študijski programi
I., II. in III. stopnje



Celje, Ljubljana, Maribor, Nova Gorica, Murska Sobota, Slovenj Gradec

Fakultetni študij Psihologije in Psihoterapevtske znanosti na podružnici Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani

SFU Ljubljana je slovenska podružnica avstrijske Univerze Sigmunda Freuda. Je zasebni visokošolski zavod, ki izvaja izobraževalno in ambulantno dejavnost na področju psihoterapevtske znanosti in psihologije. V maju 2019 se je podružnica z obrobja mesta preselila v nove prostore na Trubarjevi cesti 65, v centru Ljubljane.

Študij na SFU Ljubljana ponuja preplet teorije, prakse in dela na sebi, ki je ena izmed težjih in hkrati bolj izpopolnjujočih plati študija. Večina študijskih programov poteka po shemi izrednega študija ob koncih tedna, kar študentom omogoča, da se lahko izobražujejo tudi ob delu. Študijski programi so akreditirani v Avstriji, izvajanje programov na slovenski podružnici pa je potrdil NAKVIS.

SFU Ljubljana v slovenski akademski prostor prinaša več novosti, ki bogatijo obstoječe javno

in zasebno visokošolsko izobraževanje, med drugim možnost neposrednega akademskega študija psihoterapije takoj po maturi na prvi in drugi bolonjski stopnji. Študijski program na prvi stopnji pokriva osnove psihoterapevtske znanosti - znanstvene osnove medicine, nevroznanosti, psihologije, raziskovalne metodologije ter etične, pravne, ekonomske in družbene okvire, ki so pomembni za opravljanje psihoterapevtske dejavnosti. Pomemben del programa sta praksa in osebna izkušnja. Študij na drugi stopnji služi poglobljenemu osvajanju teorije in prakse. Koncept študija je načrtovan tako, da poleg izpolnjevanja zahtev za akademsko izobrazbo zadosti oz. preseže tudi zahteve Evropske zveze za psihoterapijo (EAP) in s tem magistrantom omogoči pridobitev Evropske diplome iz psihoterapije. Ob upoštevanju meril Svetovne zdravstvene organizacije, da bi na tisoč prebivalcev

potrebovali enega psihoterapevta, Slovenija še vedno močno zaostaja za evropskimi državami. Velike potrebe po izobraženem kadru psihoterapevtov slednjega nedvomno uvrščajo med enega izmed poklicev prihodnosti.

Poleg že utečenega študija Psihoterapevtske znanosti SFU Ljubljana ponuja tudi fakultetni študij Psihologije (bolonska shema 3 + 2). Študij je interdisciplinaren in široko uporaben v športu, šolstvu, svetovanju, managementu, medijih, klinikah, pri delu z živalmi, raziskovanju. Poleg teoretičnih in metodoloških znanj imajo študenti že na dodiplomskem programu vaje iz samozavedanja, moderiranja, tehnike vodenja pogovora ipd., kjer se učijo konkretnih tehnik in strategij dela za bodoči poklic. Velik del študija predstavlja praksa, kjer študentje spoznajo različna področja dela psihologa. Tako se lahko po končanem študiju dobro znajdejo v različnih poklicnih situacijah.

Posebnost študija na SFU Ljubljana je, da so študenti vključeni v tutorske skupine, kjer rešujejo morebitne sprotne težave, podajajo nove ideje, evalvirajo, se družijo in učijo poslušanja različnih mnenj ter drug drugega, kar je za poklic psihologa oz. psihoterapevta izrednega pomena. V okviru fakultete deluje tudi Psihoterapevtska Ambulanta, ki študentom omogoča nabiranje dragocenih praktičnih izkušenj. Direktor SFU Ljubljana mag. Miran Možina namreč verjame, da prava šola ni tista, ki temelji na »študiraj in naučil se boš«, temveč tista, ki daje poudarek tudi na »študiraj in spremenil se boš«.

SFU Sigmund Freud
University

Ljubljana

01 425 44 33

referat@sfu-ljubljana.si

www.sfu-ljubljana.si

“Študenti SFU ne študirajo le, da bi se naučili, ampak, da bi spremenili, spoznali in izgradili same sebe.”
mag. Miran Možina, direktor SFU Ljubljana

ZAKAJ na SFU Ljubljana?

- Fakultetni študij Psihoterapevtske znanosti, Psihologije, specialistični študij in Psihoterapevtska propedeutika na enem mestu.
- Študij na SFU Ljubljana je preplet teorije, prakse in dela na sebi.
- Fakulteta ima svojo Ambulanto, ki študentom omogoča praktični del študija.

VPIS 2020/21

5 korakov

LAJF JE ŠTUDIJ



za sprostitvev po izpitu

..... Avtor: Žiga Kastelic

2. Šport

Odvečni stres, ki ti je ostal po izpitu, lahko odvržeš z rekreacijo. Obuj si telovadne superge in pojdi ven. Teci, meči na koš, brčaj žogo ali boksaj v boksarsko vrečo. Karkoli te pri športu veseli. To lahko počneš s prijatelji in to spremeniš v odlično doživet dan.

4. Postani mojster štedilnika

Vzemi v roke kuharico ali pa prebrskaj po domišljiji. Prijateljem ali družini pripravi obrok na nivoju več Michelinovih zvezdic. Na spletni strani revije Študent lahko poiščeš navdih za kuhanje, naj si bo to veganski, vegetarijanski ali klasičen mesni.

1. Spanje

Vedno pomaga. Si utrujen? Spanje. Si živčen? Spanje. Preveč dela? Spanje. Ne ravno v vseh primerih, ampak zaslužen počitek ti bo definitivno dobro del. Vseeno pa s spanjem ne pretiravaj.

3. Branje

Preberi knjigo, ki si si jo že dolgo želel. Izbire imaš ogromno in ko najdeš svojo prijateljico za nekaj ur ali dni, te čakajo nove dogodivščine. Fantazija, kriminalke, romantika, biografije ali pa kar knjige o uspehu. To lahko združiš z naslednjim korakom.

5. Preuredi svojo sobo

Vedno odlična ideja, saj lahko sprememba okolja, v katerem živiš, zelo pomaga. Polepi svoje omare s slikami, ki ti krasijo album v telefonu. Zamenjaj posteljnino ali pa postani mojster preobrazbe in spremeni stil sobe.

POSTANI ŠTIPENDIST MORS



Za kandidate in kandidatke za vojake srednješolskih in poklicnih izobraževalnih programov za poklicno delo v Slovenski vojski od vključno drugega letnika dalje.

PRIDRUŽE SE NAM KOT VOJAK PROSTOVOLJEC

VSEBINE:

- osnove vojaškega življenja,
- streljanje z avtomatsko puško,
- preživetje v naravi,
- plača in nagrada....



Za dekleta in fante stare od 18 do 27 let, traja 14 tednov.

POSTANI POKLICNI VOJAK

Nudimo:

- dinamično delo doma in v tujini,
- možnost kariernega napredovanja,
- poklicno zavarovanje in 24 - urno nezgodno zavarovanje,
- redno mesečno izplačilo osebnega dohodka,
- strokovna usposabljanja.



SLOVENSKA VOJSKA
PONOSNI NASI

Za kandidate in kandidatke za častnike in višje vojaške uslužbenke različnih višješolskih programov od vključno drugega letnika dalje.

Prijavite se na:
www.postanivojak.si

f **@** **▶** **in**

Akeš ti ponuja več kot le brezplačen bančni račun



Želiš imeti svoje finance vedno pri roki? Potrebuješ kartico za spletne nakupe? Bi rad plačeval 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.

Akeš je sodoben osebni račun, ki ti omogoča preprosto vodenje financ kar iz naslanjača. Ponuja ti vrsto brezplačnih orodij, s katerimi si lahko poenostaviš vsakodnevne finančne izzive.

Akeš ti ponuja brezplačno **spletno banko Abanet** in **mobilno banko Abamobi**, s pomočjo katerih upravljanje financ še nikoli ni bilo tako

preprosto. Z mobilno banko Abamobi lahko kjerkoli in kadarkoli preveriš stanje na računu, preprosto fotografiraš in plačaš položnico ali preveriš, kje je najbližji bankomat. Tako imaš svoje finance vedno pod nadzorom. Pri Akešu lahko brez stroškov izdaje in letne članarine pridobiš tudi debetno **kartico Visa**, ki ti omogoča varne spletne nakupe v sklopu tvojega stanja na računu. Če rad potuješ, ti kartica pride prav na primer pri rezervaciji prevozov, letalskih vozovnic ali prenočišč.

Si pozabil denarnico? Zate je tu **mobilna denarnica Abadenarnica**. Na vseh prodajnih mestih z oznako za brezstično plačevanje lahko plačuješ kar z mobilnim telefonom. Z njo lahko tudi

dvigneš denar na brezstičnih bankomatih. Pripravi se na radovedne poglede, ko boš na POS-terminal ali bankomat namesto kartice prislonil telefon.

Vsi akeševci pa se lahko včlanite tudi v brezplačen **program zvestobe Abaklub**. Z uporabo bančnih storitev zbiraš točke, ki jih lahko porabiš za številne ugodnosti iz programa zvestobe.

Odpi brezplačni osebni račun Akeš in postani sam svoj finančni gospodar.

Vlogo za odprtje osebnega 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.

**Odpi brezplačen osebni račun Akeš
za dijake in študente!**

AKEŠ

ABANKA

www.abanka.si/akes

Čas za nov študentski job!



Počitnice? Ker je izpitno obdobje naporno, ti študentsko delo omogoča malo odklopa od knjig, poleg tega pa še fino zaslužiš. Novo leto je prineslo tudi zvišanje minimalne urne postavke, ki je do vključno 31. 12. 2019 znašala 4,13 €/h neto (oziroma 4,89 €/h bruto). Od 1. 1. 2020 pa minimalna urna postavka za študentsko delo znaša 4,56 €/h neto (oziroma 5,40 €/h bruto).

Čeprav nas zima še ni kaj dosti razveselila s snegom, lahko delo in zabavo združiš na slovenskih smučiščih, planinskih kočah ali drugi turističnih destinacijah. Preizkusiš se lahko kot

vaditelj smučanja, pomagaš v strežbi ali opravljaš kakšno drugo zanimivo zimsko naravnano delo. Če nisi ljubitelj snežnih radosti, je na voljo pester izbor raznolikih jobov, kot so: delo v muzeju in galeriji, kot vodič razstav ali animator, sodelovanje v otroških in izobraževalnih delavnicah po vsej Sloveniji, preizkusiš pa se lahko tudi kot svetovalec za e-mobilnost, v e-trgovini ali digitalnem marketingu. Po novem letu se pogosto pojavijo tudi priložnostna dela, kot so fizična dela in inventure za hiter, zajeten zaslužek. Pogosto se iščejo tudi promotorji in hostese, najdejo pa se tudi strokovna dela v

raznih ambulantah, šolah, vrtcih ali študiijah. Bolj energični se lahko preizkusite z delom v klubih ali kot vozniki visoko zahtevnih potnikov z avtomobili višjega cenovnega razreda.

Ponudba dela na študentskem servisu je zares bogata in se za prav vsakega kaj najde. Ponudba se dnevno spreminja, zato ji lahko najlažje slediš preko spletnih strani, zaposlitvenih portalov ali socialnih omrežij. Že imaš svoj študentski job? Najdi ga na: www.mjob.si!

POŠTA SLOVENIJE - (PLC Maribor) -
Usmerjanje ali zlaganje poštnih pošiljk



JZP ŠKOCJANSKE JAME - Vodenje turistov
po jamskem sistemu



RELAX - Animator ali turistični predstavnik
na destinacijah



Po katerih kompetencah sprašujejo v modernih službah?

Avtor: Iris Kaiser, Kadrovska Asistenca

Poklici in s tem tudi kompetence, ki jih potrebujemo na delovnih mestih, se sedaj spreminjajo tako hitro kot nikoli prej. Večina poklicev danes ni istih kot takrat, ko so se zaposlovali naši starši, niti kot pred nekaj leti. Gonilna sila, ki narekuje te spremembe, so globalizacija, urbanizacija, ekološka trajnost, demografske spremembe in tehnološki napredek. Hitro rastoče tehnološke inovacije pomenijo tudi, da se bosta našega delovnega mesta avtomatizacija in robotizacija vsaj dotaknili, če ga ne popolnoma spremenili.

Po katerih kompetencah torej sprašujejo v modernih službah? Na pomembnosti vedno bolj pridobivajo bolj mehke kompetence, ki se predvsem nanašajo na medsebojno povezovanje, kritično presojanje in agilnost:

- želja po učenju in rasti: sprejemanje novih izzivov, učenje iz svojih napak in aktivno iskanje novega znanja,
- kreativnost,
- reševanje kompleksnih problemov,
- kritično mišljenje: pomeni analizo informacij iz več virov, uporabo logike in tehtanje prednosti in tveganj posameznih situacij,
- čustvena inteligentnost: sposobnost prepoznavanja (pri sebi in pri drugih), uravnavanja in izražanja čustev,
- sodelovanje,
- prilagodljivost: sprejemanje sprememb in prilagajanje nanje.



K sreči so tečaji, treningi mehkih veščin in tudi online učenje vedno bolj dostopni. Večino naših mehkih veščin lahko nadgradimo in izpilimo ter si tako zagotovimo ne le večjo možnost za zaposlitev, temveč tudi višjo produktivnost, zadovoljstvo in boljše medosebne odnose na delovnem mestu.



OSEBNOSTNE LASTNOSTI V ŽIVLJENJEPISU

Osebnostne lastnosti običajno niso tiste, na podlagi katerih bodo delodajalci naredili prvo selekcijo med prijavljenimi kandidati. Kljub temu je pomembno, katere izpostavimo v življenjepis in kako želimo, da nas vidi delodajalec.

Kadar navajamo osebnostne lastnosti, imamo v mislih družbene značilnosti, ki o nas povedo, kako delujemo, se vedemo v določenih situacijah in okoljih. Osebnostne lastnosti o nas povedo, kakšen odnos imamo do sebe, do drugih, do dela in do stvari v svojem okolju. Delodajalcem je pomembno, da se bo njihov novozaposleni dobro znašel na delovnem mestu, se razumel s sodelavci in bo pri svojem delu učinkovit.

Odgovoren, pošten, točen, vesten, delaven, iskren, urejen, skrben, zanesljiv, zaupanja vreden ipd. To so lastnosti, za katere se pričakuje, da jih ima vsaka odrasla oseba v odnosu do delodajalca. Teh lastnosti zato ni smiselno posebej izpostavljati, saj jih razumemo kot »samoumevne« in zaradi njih ne boš izstopal med drugimi kandidati. Mednje vse bolj sodijo tudi pripravljenost na nenehno učenje, prilagodljivost, sposobnost dela

Pričakovane osebnostne lastnosti glede na področje dela:

PRODAJA

komunikativen, vztrajen, prilagodljiv, pošten, odločen, asertiven, inovativen, prepričljiv

ODNOSI Z JAVNOSTMI

komunikativen, odprt, družaben, entuziastičen, iznajdljiv, radoveden

DELO Z OTROKI

prijazen, empatičen, potrpežljiv, ustvarjalen, iznajdljiv, fleksibilen, dosleden

DELO Z LJUDMI

odprt, dojemljiv, občutljiv za težave drugih, neodvisen, idealističen, sodelovalen, lojalen, racionalen

TEHNOLOŠKA DELA

natančen, praktičen, pozoren, ciljno usmerjen, samostojen, vzdržljiv, varčen

RAZISKOVANJE

analitičen, samostojen, radoveden, potrpežljiv, predvidljiv, organiziran, dosleden, umirjen

UMETNOST

izviren, intuitiven, duhovit, odprt, neurejen, ustvarjalen, samosvoj

• • • • • Avtor: Klara Vidmar

v stresnih situacijah, sposobnost načrtovanja časa, iznajdljivost in kreativnost.

V življenjepis ne nanizaj celega seznama lastnosti. Dovolj je, da znaš pri sebi prepoznati pet najbolj izstopajočih, ki opredeljujejo tvoj značaj. Katere navedeš, je odvisno tudi od značilnosti delovnega mesta, na katerega se prijavljaš.

Določene osebnostne lastnosti so lahko pri enih poklicih vrednotene kot pozitivne, pri drugih kot negativne. Pretirana natančnost, urejenost, perfekcionizem so lahko v umetniških poklicih moteči. Na drugi strani pa si nihče ne bi želel površnega računovodje, medicinske sestre ali polagalca ploščic.

Ko boš v življenjepis naštval svoje lastnosti, naj to ne bo le seznam pridevnikov. Podkrepi jih s situacijo, v kateri je tvoja lastnost prišla do izraza, in pojasni, kaj si zaradi tega dosegel.



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za pomorstvo
in promet

FPP UL 1960-2020

Študijski programi 1. stopnje 2020/2021 redni in izredni študij

Univerzitetni program

▪ Tehnologija prometa in logistika

Visokošolski programi

▪ Navtika

▪ Ladijsko strojništvo

▪ Prometna tehnologija in transportna logistika

Vabljeni na fakulteto, ki že 60 let ustvarja znanje novih generacij na področju prometa, logistike in pomorstva.



Fakulteta za pomorstvo in promet
Pot pomorščakov 4
6320 Portorož
referat@fpp.uni-lj.si
www.fpp.uni-lj.si

THE ROARING TWENTIES

so nazaj!

Avtor: Tajda Koblar

The Roaring Twenties ali v slovenščini Nora dvajseta so v zahodni kulturi zagotovo eno izmed najbolj znanih desetletij prejšnjega stoletja. Ta izraz ponazarja način življenja v letih med 1920 in 1929, ki je prinesel veliko sprememb in naredil zametke družbe, kot jo poznamo danes.

Dvajseta so bila v zahodni kulturi in predvsem v ZDA obdobje ekonomske rasti, razvoja kulture, umetnosti, družbenega življenja, začelo se je masovno potrošništvo, razvijal pa se je tudi kriminal, za kar je poskrbela prohibicija. Ženske so dobile volilno pravico ter z vedno bolj drznimi oblačili spreminjale modo.

Kaj nam najprej pride na misel, ko pomislimo na dvajseta? Swing in jazz glasba, ples charleston, svetleča oblačila, zavite frizure, držala za cigarete, nori žuri, alkohol in droga, brezskrbnost, Great Gatsby zabave, Ford model T, art deco ... Popularni so postali »plesni« klubi, izšel je prvi zvočni film The Jazz Singer, homoseksualnost je postala vedno bolj vidna in sprejeta.

Kdo pa so bile ikonične osebe tistega

desetletja? Charlie Chaplin, Coco Chanel, Louis Armstrong, Vladimir Lenin, Alexander Fleming, Al Capone, Henry Ford, F. Scott Fitzgerald.

Sedaj mineva že 100 let od začetka najbolj razvpitega desetletja, ki se še danes pojavlja v mnogih zgodbah, filmih in tudi fantazijah ljudi, ki si želijo, da bi prav tako občutili življenje v tistem času. Še vedno se poslušajo glasba iz dvajsetih, še posebej se 1920's swing in jazz glasba pojavljata

v modernejših elektro izvedbah.

Ali bodo 2020. podobna 1920.? Nekateri ob vstopu v nova dvajseta radi primerjajo današnje stanje s stanjem pred sto leti. Trenutno je zahodna ekonomija v porastu, brezposelnost je v mnogih državah dokaj nizka, zabrisujejo se meje med tradicionalnim in naprednim, potrošništvo je na vrhuncu in tehnologija se razvija s svetlobno hitrostjo.



FAKULTETA ZA DIZAJN
Pridružena članica Univerze na Primorskem

VIZUALNE KOMUNIKACIJE / TEKSTILIJE IN OBLAČILA
NOTRANJA OPREMA / DIZAJN MANAGEMENT / NAKIT

www.fd.si

Fej, pij in kavsaj, za večnost se ne ravsaj!

France Prešeren nam v spominu ostaja predvsem iz osnovnošolskih klopi, ko smo se na pamet učili Zdravljico in še marsikatero drugo pesem. V šoli pa nas nikoli niso seznanili s Prešernovimi pesmimi, ki so jih zaradi tematike in besedil raje zamolčali. Dejstvo pa je, da te njegove pesmi obstajajo in nam kažejo tudi njegovo drugo plat, ne le nesrečno zaljubljenega moškega, ki hrepeni po nedosegljivi ljubezni. Pokažite nam, da je znal biti zabavljashi, dobrovoljen in tudi malo vulgaren.

..... Avtor: Tjaša Šošarič

Apokrifna Prešernova dela so tista, ki jih prešernoslovje ni moglo ali ni hotelo sprejeti v »uradni« Prešernov opus. Seveda jih tudi ne ponatiskujejo v zbranih delih in pesemskih izborih in se ne ponujajo v recitacijo na šolskih ali drugih proslavah. Razloga sta dva: Prešernovo avtorstvo ni popolnoma potrjeno, ker so to besedila, ki so se ohranila v spominu sodobnikov in v njihovih zapisih in prepisih. Torej niso napisana s Prešernovim rokopisom. Drug razlog pa so preveč nespodobne vsebine. V njih so namreč uporabljene besede fuk, scati, kavsati, prdeti, drekati, rit, pička, kurba itd. Iz nobene njegove pesmi, ki smo jo brali v šoli, se ne spominjamo teh neprimernih besed, kajne?

Nekaj teh (domnevno Prešernovih) besedil je zbral Miran Hladnik (med drugim tudi sourednik knjige Fuk je Kranjcem v čast). Doktoriral je v Ljubljani na filozofski fakulteti, bil tudi redni in izredni profesor, kar precej časa pa je preživel v tujini. Sam pravi, da njegovo obravnavo Prešernovih apokrifnih verzov omogoča globoko nestrinjanje z elitističnim konceptom umetnosti in literature.

Iz Prešernovega mladostnega časa, sta ohranjeni le dve pesmici, ena izmed njiju naj bi nastala kot odgovor na vprašanje sestre Jere, kaj počne na Dunaju, da nič ne piše domov.

Se z bukvam' usájam
pa belim glavó –
pa z'jala prodajam
pa gledam takó.
Do sedmih ležim
Še komaj se zganem
se s fant' pokosim.
Kaj drugi počnejo
jaz tud' to storim
Če v vodo poskoč'jo,
jaz tudi za njim'

Cela serija apokrifnih Prešernovih gre tudi na

račun ženskega redovništva. Eno izmed njih naj bi Prešeren napisal na vrata uršulinskega samostana, ko je šel mimo ob pozni uri:

Do zdej ste b'le še d'vice,
do zdej še niste dale,
do zdej ste jo imele
zato le, da ste scale.

Apokrifnega je največ iz njegovega zadnjega obdobja v Kranju. Doma naj bi te pesmi spravljal v poseben predal, katerega ključ je vedno nosil s seboj.

Danes zveni najbolj vulgarno beseda kurbica, ki pa v Prešernovem času očitno ni imela tako nizkega statusa, sicer ne bi izrazov iz te besedne družine uporabil tudi na drugih mestih, npr. v pesmi Od kralja Matjaža:

Tam leži per belim dnevi
Kralj Matjaš kurbir kraljevi.

[...]

»To mi v glavo iti neče,
Bežat' z doma zavolj žene,
Žene, kurbe nepoštene.«

Priložnostnih verzov je nastalo največ v gostilni Janeza Nepomuka Mayrja pri Stari pošti. Anekdote so se ohranile v zapisih Toma Zupana po pripovedovanju Angele, hčere Mince Miklavčičeve oz. »bohinjske rože«, ki je kot prijateljica krčmarice Neže 1847 ali 1848 bivala v gostilni, in se glasijo takole:

Ali veste, da je rad videl Prešeren neko dekle. Je pa na balu plesala z nekim ofisirjem, ki se je pisal Fest (= Vest). Drugi dan je pa poslal Prešeren temu dekletu vrstice:

Če tudi je fest
Pa le Ti ni zvest
Če je tudi kavalir
Pa je največi k.....

Natakarici Minci Ulik v gostilni pri Stari pošti naj bi napisal:

Minca, na lichi
ti rož'ce cveto;
skrbi me, boli me,
kdo trgal jih bo.

Nepomukovi hčerki Cilki, ki se je poročila z nekim Gocanijem v Torino, je Prešeren posvetil pesmico:

»Na maram za Kranjca,
je hladne krvi!
Imam rajši Taljana,
ker bolj mu stoji.«

»Le pojd tja v Italjo,
v mesto Torin!
Prinesla boš mucko
nazaj brez kocin.«

Menda se je Prešernu pripisovala tudi Podržuljica:

Oj, fantje mladí,
kaj nič ne diši
vam breskvica medna?
Vsaj nekaj že vredna!
Jo dober kup dam!

Za ringeljcov par,
za rinčice dar
na prodaj imam.
Ne čakajte več;
bi znala preživa
postati črvida.
Oh, potlej je preč!

Vzemi si čas

Naše pojmovanje časa je ustvarilo krščanstvo, ki je razširilo predstavo o premočrtnem in krožnem pojmovanju časa. Krščansko pojmovanje časa izhaja iz predpostavke, da so dogodki neponovljivi. Z idejo nastanka sveta iz nič je krščanstvo prineslo tudi idejo nastanka časa. Trditev o premočrtnosti časa izhaja iz bibličnih napovedi o prihodu božjega sina in poslednji božji sodbi. Na Gorenjskem se koledarja (julijanski in gregorijanski) omenjata že v 15. stoletju. S koledarji je cerkev obvladovala in nadzirala življenje. V mestnem in plemiškem okolju so v 16. stoletju že datirali dneve s tekočo zaporedno številko dneva v mesecu.



..... Avtor: Tjaša Šoštarič

URA V OKVIRJU S SV. DRUŽINO verjetno Schwarzwald, druga polovica 19. stoletja, historizem – staronemški slog, medeninast urni in glasbeni mehanizem v lesenem ohišju, polihromiran rezljan les, barvni tisk na steklo, potiskan papir (foto: Irena Jeras Dimovska). V pravokotnem profiliranem temno rjavo in ebonizirano luženem zunanem okvirju je ura postavljena nad vdolbino z reliefno upodobljenim tesarjem sv. Jožefom, ki uči Jezuščka vrtati luknje, in Marijo, ki prede. Ozadje prizora predstavlja vzorec zlatih zvezdic, še dodatno pa je poudarjen s črno-zlatim slavalokom z renesančno-baročnim ornamentom na modrem ozadju.

NAMIZNA STEBRNA URA Z VEDUTAMI Avstrija/Slovenija, ok. 1830, bidermajer medeninast mehanizem, eboniziran (počrnjen), žlebičen in pozlačen les, stružen alabaster, bel emajl, medenina, steklo, grafične vedute, cvetlični šopek iz barvnega papirja (foto: Boštjan Gunčar). Salonska ura iz časa dunajskega bidermajerja spominja na antične templje s kamnitimi stebri in mogočnimi vodoravnimi prekladami. Okrašena je z delno koloriranimi jeklorezi cesarske rezidence Schönbrunn in dveh slik Dunaja.



Vir: Gorenjski muzej, foto: Anamarija Dimovska Začetki »časa«

Na dostopnost in uveljavljenost koledarjev je vplivala pismenost, ki je močno naraščala od 19. stoletja naprej. Letnice so se najprej pojavile v cerkveni umetnosti – na freskah. Datirali so predvsem dragocenejšje in pomembnejše izdelke. Potreba po javno oznanjevanem času se je v necerkvenem okolju najprej pojavila v mestih.

Cerkev je v srednjem veku izgubljala popoln nadzor nad časom, zato je vedno močnejše posegala v človekov biografski čas: rojstvo, krst, poroko in smrt je vedno tesneje povezovala s cerkvenimi obredi.

Mehanična ura

Z nastankom mest je sovpadal tudi začetek stražarjenja, posebej zoper požare. Stražarji so morali stražiti celo noč, izklicovati ure v dokaz budnosti in paziti na ogenj.

Cerkveno pojmovanje časa je bilo razdeljeno v različne kategorije: v čas človeškega življenja, ki je imel začetek in konec, večnost, ki je obstajala izven časa in je pripadala le Bogu in vek, ki je obsegal začetek, ne pa tudi konca in je obstajal med večnostjo ter časom človeštva.

Izum mehanične ure s kolesjem in pogonom na uteži v drugi polovici 13. stoletja je omogočil enakomerno merjenje dnevnega časa. V 14. in 15. stoletju so se v severnoitalijanskih, nemških, francoskih in nizozemskih mestih pojavile prve mehanične kolesne ure, ki so uveljavile samodejno in neprekinjeno delitev dneva in noči na 24 enako dolgih ur. Na Slovenskem se je nov družbeni urni čas uveljavil v 16. stoletju, ko so na zvonike in stolpe v večjih mestih in trgih začeli nameščati javne mehanične ure.

Mehanične ure so se kot domača hišna naprava uveljavljale postopoma. Naraščajoča industrializacija je ustvarjala potrebo po splošno uveljavljenem in natančnem urnem času. Uveljavljati se je industrijski čas, v katerem je bil dnevni življenjski ritem podrejen redu, urejenem s časovnimi enotami mehanične ure: delavci in uslužbenci niso mogli živeti in delati brez hišnih ur in budilk.

Razstava Vzemi si čas

V Gorenjskem muzeju je do konca februarja na ogled zanimiva razstava Vzemi si čas, kjer si lahko pogledamo, kako so se ure razvijale skozi zgodovino. O razvoju in pomenu časa si lahko ob urah tudi preberemo marsikaj zanimivega. Od kje in kako je prišel čas? Oglejte si 230 let staro uro. Avtorici razstave in besedil sta Anja Postrak in mag. Barbara Kalan.



+



+



+



+



=

pizzeria
Foculus



SKOČI NA PIZZO!

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

Kaj veš o **prestopnem letu**?

Letos bodo na svoj račun končno prišli tisti, ki so rojeni 29. februarja. Po štirih letih bodo namreč spet praznovali svoj rojstni dan! Za nekatere to pomeni tudi delovni dan, za katerega ne bodo plačani (določene vlade pač ne priznavajo tega dodatnega dne). Prestopno leto je povezano z zanimivimi tradicijami po vsem svetu in zato smo zbrali najbolj zanimive.

..... Avtor: Katja Stojič

Ženska lahko zaprosi moškega

Danes to sicer ni več tako pomembna tradicija, ker se vse manj ljudi poroči, v preteklosti pa je bilo to zelo pomembno. Dekleta so morala čakati, da so jih njihovi oboževalci zaprosili, medtem ko same niso smele storiti nič. Edina izjema in upanje jim je predstavljalo prestopno leto.



Rojeni na ta dan so še posebej talentirani

Astrologi verjamejo, da so otroci, rojeni 29. februarja, nadarjeni. In ne v smislu superjunakov. Takši otroci naj bi bili še posebej talentirani za umetnost. Nekatere kulture pa dejansko res verjamejo v obstoj (blagih) nadnaravnih talentov.

Uradni koktejl prestopnega leta

Ja, res obstaja. Ustvarili so ga pred slabimi stotimi leti in naj bi bil odgovoren za kar nekaj zarok. Prvič so ga pripravili v Savoy hotelu v Londonu, sestavljen pa je iz gina, likerja Grand Marnier in sladkega vermuta, manjkati pa ne sme še rezina limone.



Je to **slovenščina**?

Čeprav skoraj nihče ne ve, kje Slovenija sploh je (še najmanj pa Italijani), in nas pogosto zamenjujejo s Slovaško in celo Jugoslavijo, se slovenščina občasno pojavlja v tujih filmih in serijah. Seveda je pri tem tako smešno izgovorjena, da se moramo smejati. Te zanima, kje lahko slišiš primere našega prelepega jezika?

..... Avtor: Katja Stojič

Black Knight – The Man Who Guards Me (2017)

Korejska serija je bila delno snemana v Sloveniji in v njej lahko vidiš različne kraje, od Pirana do Bleda. Glavni junak živi v blejskem gradu, kjer ima slovenske služabnike in tudi sam z njimi govori slovensko. No, vsaj trudi se. Ampak glede na to, da je korejščina popolnoma drugačna od slovenščine, mu moramo vseeno čestitati za trud.



Veronika se odloči umreti (2009)

Ta film je bil posnet po svetovni uspešnici Paula Coelhoa, ki se sicer odvija v Ljubljani. Film žal ni bil posnet pri nas, v njem pa glavno vlogo igra Sarah Michelle Gellar. So pa vsaj približno ostali zvesti slovenskemu izročilu v tem smislu, da sta njena starša Slovenca. Tako da imamo priložnost slišati slovenščino, ki je dejansko čista in popolnoma razumljiva.



Louie (2010–2015)

V tej ameriški seriji lahko slišimo kar dobro razumljivo slovenščino. Nima pa nobene povezave z zgodbo, ker deluje kot humorističen poudarek. Hčerka naslovnega junaka namreč išče svojo sestro in začne kričati kar v slovenščini. Svojemu očetu pove, da se jo je naučila od sošolca. Njena izgovorjava je kar solidna, saj lahko razumemo čisto vse.



KAJ PODARITI NAMESTO ROŽE ZA DAN ŽENA?

8. marec je dan, ko že vse od leta 1917 praznujemo dan žena. Dan žena ali International Women's Day praznujemo po vsem svetu, da bi do žensk, ki so bile vsa stoletja poprej zatirane, pokazali spoštovanje in se jim poklonili vsaj en dan v letu.



..... Avtor: Mija Ivančič



Na ta dan je običajno, da moški ženski pokloni darilo, to pa je največkrat cvet. Najpopularnejši cvet je nagelj, ki dekletu sporoča, da jo tisti, ki ji je rože podaril, globoko ljubi in spoštuje. Prav tako je pogosto darilo šopek cvetočih vrtnic, ki predstavljajo hvaležnost. In čeprav je cvet prelepo darilo in pozornost, te vrste pri cvetličarjih in prenapihnjene cene šopkov za dan žena hitro odvrnejo od nakupa rož. Torej, kako drugače pokazati pozornost?

Če dekle, ki ga želiš presenetiti, ni materialistično in ima rada majhne pozornosti, ji doma skuhaj romantično večerjo, za tem pa seveda tudi pomij posodo in pospravi kuhinjo. Verjemi, nič ni lepšega kot pa biti

brez hišnih opravil po dolgem dnevu. Prav tako ti bo izbranka hvaležna, če jo boš peljal na oddih in vikend razvajanje – tako profitirata oba, saj je dan mučenikov le nekaj dni kasneje.

Dan žena je pomemben praznik tudi za vse feministke. Če veš, da tvoji puncu ta dan veliko pomeni, ji podari knjigo, ki obravnava to tematiko. Najbolj vroča knjiga ta hip je Deklina zgodba Margaret Atwood. Prav tako pa se gotovo ne bo branila majice ali bombažne torbe z motivom Frida Kahlo, ki je prav tako feministična ikona.

Ko gre za razvajanje dekleta, nikar ne odlašaj – dan žena je le en dan v letu. Če se pa ekstra potrudiš, bo tvoj trud zagotovo poplačan, saj je praznik moških le nekaj dni kasneje.



PA NE POZABIMO NA DAN MUČENIKOV

10. marca pa svoj praznik praznujejo moški. Dan mučenikov naj bi nastal po zgodbi 40 vojakov, ki so svoje življenje žrtvovali za krščanstvo. Dan mučenikov je krščanski praznik, beleži pa spor med cesarjem Licinijem in Konstantinom I. Velikim.

Ko je bila pod cesarjem Konstantinom leta 313 uradno sprejeta krščanska vera, je v Vzhodnem rimskem cesarstvu na prvi pogled vse delovalo v redu, a po sporu s cesarjem Konstantinom je cesar Licinij pričel preganjanje kristjane. Zaradi državno priznane vere so bili v njegovih vojaških četah seveda tudi krščanski vojaki. Cesar Licinij, ki se je krščanstva želel znebiti, je vojakom dal možnost spreobrnitve, a 40 vojakov se mu je uprlo. Zato jih je 9. marca usmrtil tako, da jih je nage poslal plavati v zaledenelo jezero, ob jezero pa je postavil vročo kopel, če bi se slučajno kdo premislil in se vseeno želel spreobrniti. 39 vojakov je v jezeru zmrznilo, le eden se je odločil ogreti v topli kopeli, kar pa ga je prav tako spravilo v smrt zaradi temperaturnega šoka. A četudi je bilo vojakov sprva le 39, se jim je

zaradi nezmožnosti gledanja neznanskih muk, pridružil tudi stražar. Tako število kljub nemu spreobrnjencu ostaja 40.

Tudi moški si na svoj praznik zaslužijo razvajanje, čeprav v današnjem svetu malokateri moški zares »trpi« zaradi svoje moškosti. Tradicionalno se moškim na ta dan pokloni suhe slive, trnje in klobaso v spomin na mučeništvo. Seveda pa ti fant ne bo zameril, če mu poleg trnja podariš še kaj – pa naj bo to njegova najljubša čokolada, nov komplet spodnjega perila ali lepi kozarci za viski. Saj veš, nekaj »tradicionalno moškega«. Nikar pa ne pozabi, da so včasih najboljša darila zastoni.



Zakaj propadejo novoletne zaobljube?



Vsi smo že bili tam – novo leto, nove zaobljube. Shujšal bom, več bom hodil ven s prijatelji, več časa bom posvetil faksu in tako naprej. Raziskave so pokazale, da kar **80 % novoletnih zaobljub propade že takoj februarja**. A zakaj?

..... Avtor: Mija Ivančič

Prvi razlog za to bi lahko bil, da si ne postaviš specifičnega cilja. Zato namesto, da rečeš: »Shujšal bom«, si zadaj cilj, da si želiš junija preteči Tušev tek barv ali pa jeseni teči na Ljubljanskem maratonu.

Motivacijo pa lahko izgubiš tudi zato, ker želiš vse spremeniti takoj. Če na primer do novega leta nisi nikoli telovadil, je malo verjetno, da boš sedaj vsak dan v fitnesu. A če se stvari lotiš počasi, je velika verjetnost, da ne boš obupal tako zlahka.

Pri postavljanju zaobljub se moraš zavedati, da si ti tisti, ki lahko kaj spremeni, ne moreš pa vplivati na druge. Če si se zaobljubil, da boš več časa preživel s prijatelji in manj za računalnikom,



to ni odvisno samo od tebe. Važno je, da ti pri sebi narediš spremembo, na primer čez teden opraviš večino nalog za faks, tako da imaš čas čez vikend za prijatelje. Ko veš, da nisi ti kriv za propadle plane, je to zelo osvobajajoče.

Zaobljube pa propadejo tudi, ker jih enostavno pozabiš. Zato si jih, če so zate pomembne, zapiši, ponavljaj vsak dan in o njih govori s prijatelji. Ko imaš cilj vedno pred seboj, je vselej lažje začeti in tudi vztrajati.



Univerza na Primorskem v Kopru
FAKULTETA ZA HUMANISTIČNE ŠTUDIJE

Vpisuje v dodiplomske študijske programe na področjih:

**TUJI JEZIKI, SLOVENISTIKA, KOMUNICIRANJE,
GEOGRAFIJA, ZGODOVINA, ARHEOLOGIJA**

Vabljeni na informativne dneve
14. in 15. februarja v Kopru



Študiraj s pogledom na morje!

www.fhs.upr.si

Začetek leta je za slabe filme

Decembra je konec in začelo se je novo leto. To sicer ne pomeni veliko, a za oboževalce filmov je to ogromno. Januar je znan kot mesec, ko v kina prihajajo filmi, ki so slabi, obupni ali pač grozljivke. In zakaj je januar tisti mesec, v katerega studio premakne izid filma, za katerega meni, da nima dovolj potenciala?

..... Avtor: Žiga Kastelic

Vsakega filma ni lahko tržiti in zato zanj ne določijo dovolj tržnega denarja, da bi film lahko izšel v močnejših mesecih, ko ljudje množično hodijo v kino. Tako pustijo, da izide v januarju, in mu pustijo prosto pot. Največkrat so to nadaljevanja grozljivih franšiz (Resident evil in Underworld) ali grozljivke, ki se v veliko primerih že nekaj časa valjajo po tleh filmskega studia. Januarja prav tako izhajajo filmi, ki so posneti z zelo malo denarja in bodo imeli najverjetneje v vsakem primeru dobiček. Predvsem je tu spet govora o grozljivkah in tistih filmih, v katere studio nima veliko upanja. Nekaj upanja pa vedno ostaja, ker velikokrat filmi, ki nimajo velikega proračuna, ne igrajo varno, ampak vržejo žogo izven terena. Tako je kar nekaj filmov, ki so dejansko dobri, a jim žal za hrbtom sledi grenak priokus januarskega izida.

Kateri pa so tisti filmi, ki so najslabši in najboljši filmi, ki so izšli v tem grozljivem mesecu za filmske navdušence? Na dobrem seznamu so filmi, ki so presenetili in kljub slabemu mesecu pokazali, da so januarski filmi s pravo pomočjo lahko zelo uspešni po kakovosti in zaslužku. Slabi seznam gradijo tisti, ki so, vsaj povečini, glede na igralsko zasedbo pokazali, zakaj je januar »dump month« oziroma mesec za odpadke.

SLABI

(Ocena spletne strani IMDb)

5. Dedek uide z vajeti (Dirty Grandpa) 5,9
4. Jaz, Frankenstein (I, Frankenstein) 5,1
3. Spoznajte Špartance (Meet the Spartans) 2,8
2. Epski film (Epic movie) 2,4
1. Mortdecai 5,5

(Ne)vredni omembe:

Vsi filmi franšiz Resident Evil, xXx, Underworld.

DOBRI

5. Ostrostrelec (American sniper) 7,3
4. Preživetje (The Grey) 6,8
3. Razcepljeni (Split) 7,3
2. Medvedek Paddington (1. in 2.) 7,2 7,8
1. Pred zoro (Before sunrise) 8,1

Vredni omembe:

Mama, Blackhar in Cloverfield.



DIVJI V SRCU

Študentski abonma
2020

kinoteka
www.kinoteka.si

januar – junij 2020

6 filmov = 12 evrov

Vpis poteka do 28. 1. 2020



REALISTI

15.2., 15.3. in 19.4. ob 20h

najboljša komedija po izboru publike in strokovne žirije Dnevov komedije 2019
Svet je šel po gobe, mi pa v najbližji nakupovalni center. Resničnostni šovi so naenkrat bolj resnični od novic. Tretji svet mučita ekologija in ekonomija, nas pa, koliko zdrži baterija. Kam naj se normalen človek zateče drugam kot v teater? Nasmejmo se, preden bo prepozno!



1NA1: GREGOR ŠTRASBERGAR ŠTRAS vs. MANCA TRAMPUŠ

12.2. ob 20h

akustični koncert

Ne zamudite tretjega koncerta ekskluzivnega glasbenega cikla 1NA1, na katerem se bosta o glasbi in preko glasbe pogovarjala frontmana skupin MRFY in Koala Voice!

www.sititeater.si, 070 940 940

Kako izdelati poceni in trajnostni pustni kostum?

Avtor: Mija Ivančič

Pust, krofi in seveda maškare! Na veliko vaških žurkah se v času pustovanja izbira najlepše maske in se jih seveda tudi nagradijo – zato je razumljivo, da si želiš na dan pustovanja izgledati super in imeti unikatno masko. A biti unikatni je danes težko, saj imajo v vsaki trgovini na voljo vsaj nekaj mask. Kdo bi se trudil, ko pa ti trgovci ponudijo vse na dlani? Z maskami, ki jih lahko kupiš v trgovini, najverjetneje ne boš zmagal na tekmovanju mask. Pa tudi med prijatelji ne boš požel vala komplimentov. Maske v trgovinah so namreč vsako leto ene in iste. Čarovnica, žival, mačka, hudiček ... Pri tem pa je seveda v obzir treba vzeti tudi trajnostni in ekološki vidik pusta hrusta. Res potrebuješ vsako leto nov kostum, ki ga nato nikoli več ne oblečeš? Celoten koncept pusta je zelo potraten in zato tudi izgublja na pomenu. A kako najti unikatno in trajnostno masko za študentski žep?

Second hand

Če želiš nekaj unikatnega, zavij v trgovino z oblačili iz druge roke. Poleg super modnih kosov po nizki ceni boš tam našel tudi veliko vpadljivih kosov, ki jih lahko uporabiš za svoj kostum. Nakupovanje kostuma v second hand trgovini pa se še posebej splača, če iščeš kose za kostum iz 80. ali 90. let.

Pop kultura

Če želiš hitro in poceni masko, se našemi v kako znano osebnost. Skoraj vsak zvezdnik ima nekaj, kar ga dela prepoznavnega. Kot na primer visok čop in škornji do kolen Ariane Grande ali brki Freddyja Mercuryja. Poišči barvna očala in odštekano jakno, pa boš že izgledal kot Elton John. Kostumi slavnih oseb so velikokrat zabavni, še posebej če se poleg videza uživiš tudi v njihovo osebnost in malo pretiravaš.

Izposodi si

Tudi v Sloveniji je na voljo veliko izposojevalnic kostumov. Tako ne boš imel slabe vesti, da boš kostum oblekel samo enkrat. Kostum, ki si ga boš izposodil, bo bolj kakovosten in izgledal bo bolj pristno. Pa še mnogo ceneje bo, kot pa če bi takšen kostum kupil v trgovini. Enako velja, če si se kostum odločil narediti doma iz oblačil, ki jih že imaš. Za kak poseben kos ti ni treba nujno takoj v trgovino. Pomisli, morda pa ti je prijatelj pripravljen posoditi tiste kul kavbojske škornje, ki jih nikoli ne nosi. Ali pa preprosto odpri mamino ali očetovo omaro – tudi tam se najde ogromno stvari, na katerih se samo nabira prah.

Igraj se z ličili

Če ti zmanjka časa za izbiro kostuma, si še vedno lahko super maska, če malo eksperimentiraš z ličili. Pa ne samo za narisati brke in smrček, ampak z ličili lahko popolnoma transformiraš svoj obraz. Če se oblečeš v belo, si po obrazu razmaži črno senčilo in takoj imaš kostum dimnikarja. Če bo pustovanje na prostem in kostuma tako ali tako ne bo videti, pa lahko narediš ikoničen Lady Gaga make up iz spota Poker Face in vsi bodo takoj vedeli, kdo si.



KROFI malo DRUGAČE



Krofi v skodelici

(končani v šestih minutah in pečeni v mikrovalovki)

Sestavine:

- 30 g masla
- 4 velike žlice vsenamsenske moke
- 1 rumenjak
- 2 veliki žlici sladkorja
- 1 velika žlica mleka
- ½ čajne žličke pecilnega praška
- ¼ čajne žličke cimeta
- 1 velika žlica marmelade (po izbiri)
- cimetov sladkor za posip

Priprava:

V skodelico, ki jo lahko daš v mikrovalovko, položi maslo in ga segrevaj, dokler se ne stali (približno 20 sekund). Dodaj še druge sestavine in jih z vilico dobro premešaj, da nastane homogena zmes. Ko s tem končaš, na vrh (na testo) dodaj marmelado in jo s pomočjo vilice prekrij s testom, tako da bo marmelada na sredini krofa. Skodelico postavi v mikrovalovko, in sicer tako dolgo, da bo zgornji del pečen. Pri mikrovalovkah s 1200 W je to 45 sekund, vendar lahko čas pečenja variira. Zato spremljaj proces pečenja, da se krof ne bo prepeknel ali prekipel. Ko je končano, posuj s cimetovim sladkorjem in uživaj.

Prva dva meseca novega leta bosta minila kot bi mignil ... Veš, kaj nas čaka takrat? Pust! Letos bo pustni torek 25. februarja in da boš lahko svojo popolno pozornost namenil iskanju najbolj spektakularnega kostuma, smo poskrbeli za okusne recepte za v tistem času neizmisljive slaščice. Pa brez skrbi, namenjamo ti nekaj receptov, s katerimi bo sladkanje enostavno, hitro ali celo bolj zdravo.

..... Avtor: Maja Markovič

Veganski krofi

Sestavine za približno 16 krofov:

- 700 g črne ali bele moke – polovica moke naj bo ostre (3 žlice moke daj na stran za mesenje in posipanje)
- 1,5 dcl olja
- 40 g svežega kvasa
- 2–3 veliki žlici rjavega sladkorja (odvisno od tega, kako sladke krofe želiš)
- ščep soli
- 4,2 dcl rastlinskega mleka ali mastnega kokosovega mleka
- 2 vrečki vaniljevega sladkorja
- sok polovice pomaranče
- nekaj kapljic limoninega soka
- žlička ruma (ni nujno)
- noževa konica kurkume, kot rumenilo
- olje za cvrtje
- sladkor v prahu za posip krofov
- marmelado po želji za nadev

Priprava:

Najprej pripravimo kvasec iz kvasa, ščepca sladkorja, malo moke in nekaj žlic vode. Pustimo počivati 20 minut. Nato kvasec in druge sestavine vmešamo v gladko testo in ga pustimo vzhajati približno 60 minut v pokriti posodi, da se ne izsuši. Iz testa nato oblikujemo enako velike kroglice v velikosti mandarine (testo režemo z nožem). Položimo jih na pomokan prt in ponovno vzhajamo vsaj 30 minut. Prostor naj bo tople, da bodo dovolj vzhajale. Vzhajane so še enkrat večje kot tiste, ki smo jih prej oblikovali. V tem času pripravimo olje. Ko pričnemo s cvrtjem, mora biti olje dovolj vroče. Krofe najprej cvremo 3 minute na eni strani in v pokriti posodi, nato jih obrnemo in cvremo še 3 minute v odprti posodi. Med prvim delom cvrtja, ko so pokriti, krofi narastejo. V olje jih polagamo z zgornjo stranjo navzdol (torej del, ki je na pomokanem prtju gledal gor, gre prvi v olje). Cvremo na nizki temperaturi, ravno toliko, da malo cvrči okoli testa. Ker cvremo počasi, se lahko čas cvrtja malce podaljša, pomembno je, da so krofi zlato rumeni. Ko so dovolj ohlajeni, jih napolnimo z želenim polnilom in posipamo s sladkorjem.



“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-ih 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!

ŠTUDENSKA LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Sam za valentinovo?

Sam za valentinovo? Uf, kakšen pritisk. Prijatelj te sprašuje, če je tisti šampanjec preveč ali premalo za njegovo boljšo polovico, v parku na poti na fakulteto se za vsakim drevesom nekdo mečka in požira, ključavnice so sedaj pripete še na kanalizacijske rešetke in vsi filtri na Instagramu so srčkasti in za dve osebi ...

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Pa kdo je sploh začel to?

Zgodbic o tem, kako je ta praznik nastal, je precej. Ena, versko obarvana, pripoveduje o dogodku iz življenja svetnika Valentina, ki naj bi ga kot rimljanskega župnika za zapuhe spravil takratni vladar Klavdij. Ta je bil namreč prepričan, da so poročeni moški slabši vojaki, zato je prepovedal poroke, Valentin pa jih je še vedno skrivaj poročal. V zaporu naj bi se Valentin zaljubil v hčer lastnika zapora in ko je nastopil dan njegove usmrtitve – 14. februar seveda, ji je tik pred svojo smrtjo poslal ljubezensko pismo. Vanj je ob koncu zapisal: »od tvojega Valentina«.

Kaj naj počnem na ta dan?

Ljubezen je gotovo lepa stvar, a ni omejena le na čutenje med dvema organizmoma. Najpomembnejše ljubezni si pogosto ne znamo izkazovati – zdrave ljubezni do samega

sebe. O tem, kaj vse to je in ni, kdaj drugič. Ti pa puščamo nekaj nasvetov, kako preživeti praznik zaljubljenec s samim sabo, s prijatelji in drugimi, ki ti veliko pomenijo.

#1: Če te cheezy lokacije, kjer se bo gnetlo valentinčkov, neprijetno vznemirjajo, se jih na ta dan izogibaj (razne slaščičarne, luškane kavarnice, restavracije z valentinovimi okraski na oknih in na vhodu).

#2: Tinder? ;)

#3: Če si pred kratkim končal zvezo in ti zlomljeno srce pravi, da one night stand ne bo prava poteza, nikar ne preživi dneva sam. Podruži se z drugimi samskimi prijatelji.

#4: Če si popolnoma ok z dejstvom, da si samski in nimaš potrebe po druženju s prijatelji, si privošči razvajanje. Pojdi po tisto malce dražjo steklenico vina, privošči si najdražji smoothie v plastičnem lončku, skuhaj si večerjo ali pa si privošči masažo. Ker si vse to zaslužiš.

#5: Če ne veš, o čem govorimo, ali pa ti ta dan ne pomeni prav nič posebnega, pozabi vse zgoraj napisano in dan preživi kot vsakega drugega.



Statistično o ljubezni

Se danes res poročamo kasneje in redkeje? Je rdeča res barva ljubezni? Se moški zaljubijo hitreje kot ženske?

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Povprečna starost ženina ob prvi poroki leta 1956 je bila 28,9 let, neveste pa 25,7. V letu 2018 so bili ženini ob prvi poroki v povprečju stari 36,6, neveste pa 33,9 let. V letu 1956 se jih je tudi manj razvezalo, in sicer se jih je ločilo 11 %, leta 2018 pa 40 %. Poročamo se torej kasneje in bolj pogosto se tudi ločujemo. K temu prispeva veliko dejavnikov, nekatere izmed njih pa je težko medsebojno primerjati, saj se je življenje v zadnjih 60 letih precej spremenilo.

Na temo ljubezni je opravljenih tudi precej študij in izsledki so precej zanimivi:

- Ljubezen oziroma stanje zaljubljenosti na naše možgane vpliva kot kokain.
- Tvoje srce se dejansko lahko zlomi – ob izgubi ljubečega, zavrnitvi ali izdaji lahko v predelu srca občutimo bolečino.
- Zaljubiš se lahko že z zrenjem v oči – v eni izmed študij sta dva neznanca 90 minut zrla drug drugemu v oči, nekaj mesecev po tem pa sta se kar poročila! Poleg tega se ob zrenju v oči osebama uskladita srčna ritma. #awhhhh
- Rdeča odpira vrata globljim in intimnej-

šim pogovorom – ženske, ki so bile v študiji oblečene v rdečo barvo, so bile pri moških sogovornikih deležne bolj globokih in intimnejših pogovorov kot druge, čeprav je bil slog oblačenja enak.

- Moški so pogostejše tisti, ki prvi izustijo »ljubim te«. Prav tako so ob razhodu tudi bolj čustveno prizadeti kot ženske.
- Tisti moški, ki zjutraj poljubijo svojo partnerko, živijo dlje, tudi do 5 let dlje.
- Vsak dan se na planetu Zemlja odvije okoli 3 milijone prvih zmenkov.



Kako vzbuditi ponovno iskro romantike?

Da intenzivna začetna zaljubljenost ne traja večno, je jasno vsakemu, ki je bil v zvezi več kot nekaj mesecev. Toda to ne pomeni, da je neizbežno, da vsak par preraste v dva stara prijatelja ali celo v tujca. Veliko je stvari, ki jih lahko naredita, da bi ohranila oziroma ponovno vzbudila romantično vzdušje v vajini zvezi.



..... Avtor: Nika Grizila

Redni dotiki, objemi in poljubi

Fizična bližina je izjemno pomembna za vsako zvezo. Poljubljanje naj ne bo rezervirano za predigro; naj postane del vsakega običajnega dne, tudi takega brez seksa. Poljub, vsakič ko se poslovita in ponovno vidita, je prav tako pomemben. Predvsem pa ne pozabita na objeme: ti naj bodo dolgi, ne pa bežni, še posebej ob koncu dneva.

Načrtovanje

Poskrbita, da si vsaj enkrat na teden vzameta čas samo za vaju ter skupaj počneta nekaj, kar vaju veseli. Naj bo to večerja, ogled filma, sprehod

po kakem posebnem kraju ali obisk kulturne prireditve. Če imata veliko različnih interesov, naj en teden na vrsto pridejo tvoji, drugi teden pa partnerjevi.

Majhne pozornosti

Če hočeš biti romantičen, ti ni treba vsak teden kupiti šopka rož. Rože so sicer dobrodošle, a pozoren si lahko na veliko drugih načinov. Preseneti ga s kavo ali čajem, zajtrkom v postelji, skuhaj kaj dobrega. Vzemi si čas za to, da skupaj jesta vsaj enkrat v dnevu. Vsake toliko partnerju podari kakšno malenkost, na primer njegovo najljubšo čokolado.

Komplimenti

Povej mu, da dobro izgleda. Pohvali nova oblačila ali pričesko. Pokaži mu, da je zate še vedno privlačen kot na začetku.

Pogovor

Ko se partner s tabo hoče pogovarjati, mu nameni stoodstotno pozornost. Odloži telefon, ugasni televizijo, zapri računalnik in poslušaj. Poleg tega je pomembno, da si vedno povesta, kaj vama hodi po glavi, kaj vaju moti in česa si želita. Zamolčani problemi vedno vodijo v težave in zamere.

Podpora in razvedrilo

Ko ima tvoj partner slab dan, teden ali mesec, mu stoj ob strani. Poslušaj ga, vprašaj, kako lahko pomagaš, svetuj in zanj naredi kaj lepega. Pelji ga na kak kraj, ki mu je všeč, skuhaj njegovo najljubšo jed, poberi njegov najljubši film.

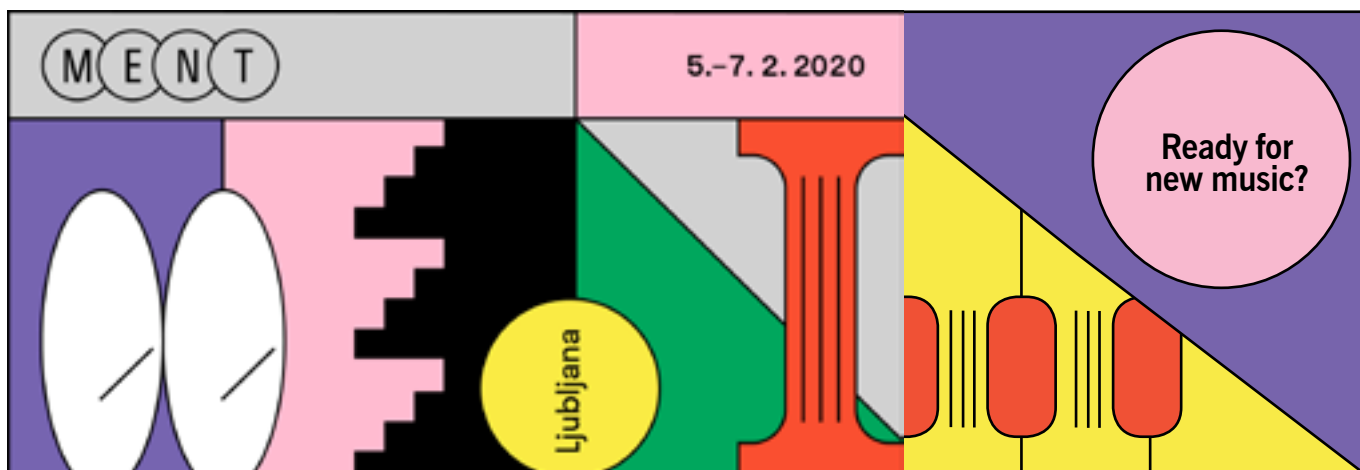
Skupaj potujta

Če imata oba rada potovanja, seveda. Tudi če tvoj partner ni navdušen nad letenjem v oddaljene kraje, bo gotovo cenil vsaj kratek oddih kje v bližini. Kraj in čas lahko izbereta skupaj, če pa misliš, da veš, kaj mu je všeč, lahko celo pripraviš presenečenje in ga »ugrabiš« za vikend.

Tipične romantične geste

V primeru, da imaš pogum in voljo za tipične romantične geste, so te vedno opcija. Listi cvetov vrtnic, raztreseni po tleh, okrasitev s svečami, romantična glasba, skupne dišeče kopeli, drage večerje, nakup seksi spodnjega perila in tako dalje.

Vsega naštetega ti seveda ni treba poskusiti v istem tednu, niti v istem mesecu. Večina omenjenih gest je v bistvu način življenja, ki vodi v uspešno zvezo med dvema človekoma, ki se podpirata, spoštujeta in si namenjata dovolj pozornosti.





Eko menjava garderobe



Hitra moda je morda prijazna našim žepom, je pa zelo škodljiva planetu, da ne govorimo o razmerah, v katerih delajo zaposleni, ter dejstvu, da morajo delati celo otroci. Cene oblačil iz trgovin, kot so Zara in H&M, so nizke tudi zato, ker so ta večinoma izdelana iz umetnega vlakna poliester.

..... Avtor: Nika Grizila

Poliester razpade šele po 500 letih, sistem za reciklažo je slabo razvit, poleg tega pa se med vsakim pranjem iz tovrstnih plastičnih vlaken spirajo mikrodelci. Ti končajo v podtalnici, preko morja pa v naši prehranski verigi.

Zaradi problema okolja in etike je treba nova oblačila kupovati premišljeno. Vodilo naj ne bo kvantiteta, temveč kvaliteta. Namesto poceni majic in kavbojk iz Primarka, ki se bodo po nekaj mesecih nošenja strgale, poišči kakovostna oblačila iz materialov, kot sta na primer bombaž in lan, ki jih boš lahko nosil leta in leta. Kupi manj kosov, a naj bodo kakovostni (kar se bo seveda poznalo na ceni).

Kje torej dobiti eko in etična oblačila?

Trgovine z oblačili iz druge roke

Če nimaš denarja za draga ekološka oblačila, lahko za planet nekaj narediš s tem, da kupuješ iz druge roke. Vseeno se potrudi poiskati kakšen bolj kakovosten kos. V Ljubljani lahko na primer obišeš naslednje trgovine iz druge roke: Gvant, Textile house (tudi v Mariboru, Celju in Kranju), Garderoba. Svoja oblačila lahko prodaš in kupiš nova s pomočjo spletne in fizične trgovine Moja tvoja omara.

Izmenjava oblek

To lahko konec koncev počneš že s prijatelji ali sorodniki. Različna društva in organizacije po Sloveniji pa organizirajo tudi dogodke, na katere lahko prineseš svoje stare obleke in jih zamenjaš z rabljenimi oblekami drugih ljudi. V Ljubljani izmenjave oblek organizirata na primer Rdeči križ in Tekstilnica, v Kopru pa društvo KŠOK.

Ekološke in etične znamke oblačil

V Sloveniji imamo nekaj znamk in oblikovalk, ki prodajajo eko oblačila, na primer Maja Štamol, Mila Vert in Zoofa, zadruga, ki združuje mlade slovenske oblikovalce. Na spletu pa lahko naročiš oblačila iz različnih tujih spletnih trgovin, na primer Organic Basics, MUD Jeans, Sunad, Rhumaa, Veja, Stay Wild Swim za kopalke ...

Pomisli na vse obleke, ki jih že imaš

Pomembno je, da imaš v svoji garderobi dovolj oblek, ki jih lahko kombiniraš za različne priložnosti. Preden začneš kupovati ali menjavati, preglej svojo omaro in si naredi seznam oblek, ki jih potrebuješ. Predstavljaš si, da kupuješ hrano – nočeš zapraviti nekaj deset evrov samo zato, ker greš v trgovino nepripravljen, kajne?



IMPERIO
PHONE ORDER
041 390 500
WWW.IMPERIO.SI
MEXICANO
NUMBER ONE IN LJUBLJANA

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

Mexican
corn Tortilla
CENTER CITY PARK

Vse je mogoče tudi med menstruacijo



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

Razlogi za uporabo menstrualne skodelice

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

Kaj pa vstavljanje in odstranjevanje? Odstranjevanje menstrualne skodelice ni čisto nič podobno prizoru iz grozljivke. Ta se za vstavljanje enostavno zloži v manjšo obliko in

se vstavi v nožnico, tam pa se razpre kot cvet. Pri odstranjevanju pa jo preprosto stisnemo za dno, da tlak popusti.

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

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

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

Zadržki glede uporabe skodelic so popolnoma odveč

Menstrualno skodelico vstavljamo manj globoko v nožnico kot običajne tampone. Ob pravilni namestitvi je sploh ne čutimo, saj je s pomočjo nežnega podtlaka varno in zanesljivo zasidrana na svoje mesto. Mehak silikon omogoča zbiranje krvi, s stiskom dna pa lahko skodelico brez polivanja hitro odstranimo. Tudi javnih stranišč se vam ni treba bati. Pravzaprav je zelo preprosto: vsebino zlijemo v straniščno školjko, skodelico pa očistimo s pomočjo navadne vode iz plastenke, kar zagotavlja, da je tudi uporaba na javnih straniščih hitra in higienska.

Menstrualne hlačke

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

Pralni vložki

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

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

MENSTRUALNA SKODELICA **LaliCup**

Uživajte vse dni v letu.

Lali Panties
MENSTRUALNE HLAČKE

NA VOLJO TUDI V tuš drogerija

LaliCup | www.LaliCup.si | 040 606 522

Zaupaj toku!

Kaj lahko vržem v peč in kaj ne?

Ogrevanje naših domov na les naj bi bilo ogljično nevtravno, kar se sliši precej dobro, kajne? To v splošnem pomeni ravnotežje med človeškimi izpusti CO₂ v ozračje in zajemanjem tega ogljika iz ozračja v sisteme, ki več CO₂ zajamejo, kot izpustijo. Slovenija je res gozdnata dežela, a kaj ko je sosed spet zakuril plastiko in zasmradil celo sosesko.

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

Nič ne izgine magično

Kar dve tretjini škodljivih delcev v zrak prispevajo naša individualna kurišča, zadnjo tretjino pa predvsem izpusti v prometu. Prekoračitve koncentracije delcev PM 10 so najpogostejše ravno v dolinah in kotlinah v notranjosti naše države, tam pa je največja tudi gostota prebivalstva.

Vedeti moraš, da vse, kar vržeš v peč, ne izgine magično, ampak se pretvori in odloži nekje drugje. Morda je takrat še bolj nevarno kot pred sežigom. Strokovnjaki namreč ocenjujejo, da so plini, dim in saje, ki uhajajo ob kurjenju neprimernih snovi, strupeni za okolje in človeka. Povzročijo lahko nastanek krvnih strdkov, možgansko ali srčno kap, različne bolezni dihal in rakava obolenja.

Kaj lahko in česa ne?

V peč praviloma ne spada nič drugega kot priporočeno gorivo. Če boš tu in tam med kakovostna drva odvrget kakšen navaden karton, star navaden papir (kot so tvoji kupi zapiskov, seveda brez platnic) in navadne papirnate robčke, v katere si si obrisal nos, ne bo večjih težav.

Nikakor pa v peč ne sodijo: premazan les, odpaden tekstil in usnje ter umetno usnje, kakršna koli plastika (sproščajo se strupene spojine s klorom), tetrapak, stiropor, iverne plošče, barven časopisni papir in reklamni oglasi (zaradi kislin in težkih kovin v barvah in premazih), papir, ki je na eni strani prevlečen s plastiko ali voskom, embalaža pesticidov in drugih kemikalij, motorno olje in druga odpadna maščoba, guma ter vsi drugi gospodinjski odpadki (vložki, tamponi, plenice).



Nasveti za prihranek

V peč ne odlagaj vlažnega oziroma mokrega lesa, saj se tako precej energije porabi samo za izparevanje vode. Drva morajo biti suha in stara najmanj pol leta. Voda se ob izhajanju skozi dimnik poveže še z drugimi nevarnimi snovmi in z njimi tvori žvepleno kislino. Ta prične najedati kotel in dimnik, ko izstopi iz dimnika pa je nevarna tudi za okolje in ljudi. Najbolje je, da ogenj zanetiš tako kot včasih – s papirjem in suhimi trskami ali pa z narezanim šibjem od trte ali koruznih storžev.

Nasvet: predaj sveže znanje še svojim staršem in starim staršem. #naštudentihsvetstoji





ŠTUDENTJE PRIHAJAJO V TRNOVO

- ⌘ Okusna domača hrana
- ⌘ Več kot 40 vrst piva
- ⌘ Delicious homemade food
- ⌘ Over 40 different types of beer











EIPPROVA STREET 11 | WWW.DEZELA-OKUSOV.SI

28 januar 2020

Nega kože z nepravilnostmi: vztrajnost se obrestuje

Stres pred izpitnim obdobjem, študij dolgo v noč, nezdrava tolažilna hrana ... Mozolji zagotovljeni! Seveda obstajajo srečnejši, ki jih nič od tega ne pesti, a teh mladostnikov je po vseh statistikah sodeč manj kot petina. Dobra tolažba? Niti ne.

Strokovnjaki se strinjajo, da je mozoljavost v velikem delu gensko in hormonsko povzročena. Zaradi neravnovesja spolnih hormonov so lojnice čezmerno aktivne, zato nastaja več loja. Iz loja, roževine in odmrlih kožnih celic se tvori čep, ki zamaši izvodilo lojnice. Loj ostane ujet v lojnici in tako nastanejo nevnetne akne ali ogrci. Stanje lahko dodatno poslabša bakterija *Propionibacterium acnes*, ki je del običajne flore kože. Ko razgrajuje loj, se namreč sproščajo spojine, ki lahko sprožijo vnetje. Nastanejo vnetne oblike mozoljev, ki na koži pogosteje pustijo trajnejše posledice v obliki brazgotin, zato je pri težji obliki mozoljavosti priporočljivo, da ti pri iskanju rešitve pomaga strokovnjak.

Genetiki in hormonom, osnovnima dejavnikoma mozoljavosti, se praktično ni mogoče zoperstaviti. In vendar lahko težavo v veliki meri obvladuješ in tako izboljšaš videz svoje kože. **Pravilna nega kože, nagnjene k mozoljavosti, je osnova ne glede na resnost obolenja. Zelo pomembno je, da mozoljev ne stiskaš, da kožo vsak dan umiješ z blagim milom in jo nežno osušiš z mehko, čisto brisačo in da za nego uporabljaš kozmetične**



izdelke, ki ne spodbujajo nastajanja ogrcev (nekomedogene izdelke).

A kako izbrati res dober izdelek v poplavi ponudbe na trgu?

Če se osredotočiš na preprečevanje zgoraj opisanih ključnih momentov v nastanku mozolja – čezmerne tvorbe loja, nastanka čepa, razrasta bakterij in vnetja, bo izbira lažja. Kakovostni izdelki za čiščenje problematične kože in pilingi pogosto vsebujejo **glikolno kislino**, saj omogoča luščenje vrhnjih plasti kože in s tem ovira nastanek čepa, v nadaljnjih korakih nege pa

izboljša prodiranje sestavin v globlje plasti kože. V boju z nepravilnostmi je odlična tudi **salicilna kislina**, ker vzpodbuja obnovo kože. Posebno dobrodošlo je, da hkrati odpravlja znaka vnetja, rdečino in oteklino. Raziskave kažejo, da so pri zmerni mozoljavosti zelo učinkoviti izdelki, ki vsebujejo **vodikov** ali **benzoi peroksid**, saj uničujejo bakterije in ob tem ne povzročajo odpornosti.

Ne glede na izbiro izdelka vztrajaj pri njegovi uporabi vsaj 8 tednov, da se prepričaš o učinkovitosti. Vredno se je potruditi, pred vrati je valentinovo!



MOZOLJI?

z glikolno, salicilno kislino
in urea vodikovim peroksidom



NOVO!
Raztopina
za čiščenje kože,
nagnjene
k aknam

Ne stiskaj, uporabi ialuxid.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

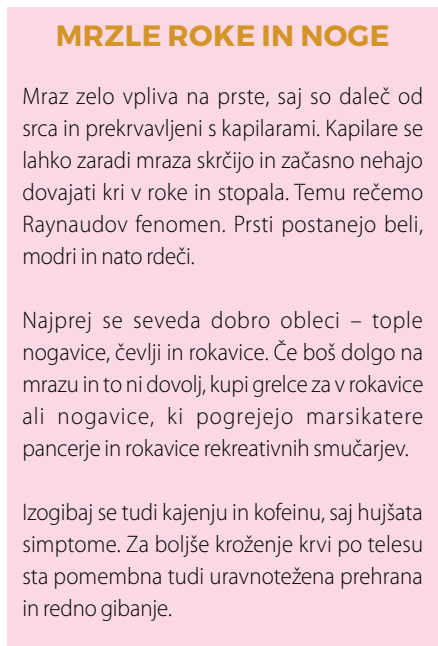
Autor: Sabina Zorman

DVIGOVANJE ODPORNOSTI

Ker se v času zime širi veliko virusov in bakterij, je pomembno vzdrževati čim večjo imunsko odpornost. Veliko lahko storiš z raznovrstno prehrano, polno vitaminov in mineralov, ter z uživanjem zadostne količine vode.

Ta živila zaradi snovi, ki jih vsebujejo, pozitivno vplivajo na odpornost: navadni jogurt, ječmen, česen, ingver, kurkuma, špinača, ribe, belo meso.

Na telo vpliva tudi psihično zdravje, zato poskusi obvladovati stres. Nenazadnje pa je pomembno tudi, da si vsak dan zagotoviš dovolj spanja in počitka.





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.

Kako pozimi poskrbeti zase?

Nega kože

Ogrevanje dodatno izsušuje zrak, koža pa je nenehno izpostavljena kontrastom med hladnejšimi in toplejšimi okolji. Če smo na sprehodu ali na poti na faks izpostavljeni še mrzlemu vetru, potem resnično ne moremo mimo dejstva, da naša koža potrebuje malo pomoči. Primanjkuje ji vlage in potrebuje dodatno nego. Zaradi pomanjkanja vlage v zraku, kožne celice pozimi hitreje propadejo, kar neposredno vpliva na zmanjšanje sijaja kože in večjo vidnost gub. Včasih suh zrak povzroči celo draženje, luščenje, vnetje ali srbečico. Ni pomembno, ali gre za kožo obraza, rok ali nepokritih gležnjev.

Ko izbiramo izdelke za nego kože, je dobro preveriti, ali so ti izdelani na osnovi olja. Takšnih ne uporabljaj, saj hladen zrak povzroča, da se pore bolj zapirajo in koža težje absorbira tovrstne izdelke. Pomagaš si lahko z vlažilnimi (hidratantnimi) kozmetičnimi izdelki.

Tudi pozimi je pomembno, da piješ zadostne količine vode in tako hidriraš svojo kožo od znotraj. Zaželeno je uživanje oranžno-rdeče in zelene zelenjave, kot so korenje, sladki krompir in špinača. Povečanje omega-3 maščobnih kislin zmanjšuje suhost kože in različna vnetja, zato v svoj jedilnik vključi še ribe, laneno olje, orehe in podobno.

Morda misliš, da svojemu telesu delaš uslugo, ko se želiš pogreti z vročim tušem ali kopeljo. Vendar lahko vroča voda, posebej v kombinaciji s klasičnimi intenzivnimi mili in geli za tuširanje,

Avtor: Maja Markovič



spere naravni zaščitni lipidni sloj, ki zadržuje izhlapevanje vode s površine kože. Zato pazi, da ne boš predolgo izpostavljen vroči vodi, hkrati pa uporabi bolj nežna sredstva za čiščenje kože.

Nega ustnic

Ustnice so pozimi izpostavljene, zato hitro postanejo suhe in razpokane. Pomagaš si lahko z mazili za ustnice, ki so narejena na osnovi rastlinskih olj in maščob. Najboljši so karitejevo maslo, olivno ali kokosovo olje, ker ohranjajo vlago. Nasprotno delujejo mazila, ki vsebujejo mineralna olja, kamfor, evkaliptus in mentol, zato se jih izogibaj. Mazila lahko uporabljaš tudi ponoči. Prepovedano pa je, da si ustnice oblizuješ!

Nega las

Priporočila frizerjev so, da lase pri pranju dvakrat namiliš (uporabiš le majhno količino šampona, ki ga naneseš po vsem lasišču, in ne po dolžini las), nato pa zaključiš z nego las (balzam ali maska), ki zapre lasno kutikulo in lase zaščiti.

Včasih imamo lahko težave z naelektrenostjo, ki jo preprečujemo z lakom za lase. Če so lasje suhi, so priporočljivi izdelki na osnovi olj, kot so razni serumi ali negovalna mleka. Če lase pogosto toplotno obremenjuješ s fenom ali likalnikom za lase, pa je priporočljivo, da že pred sušenjem na mokre lase naneseš izdelke za termično zaščito las.

Zimski prah in sušenje perila

Dobro je opozoriti še na eno specifično zimskih dni. Ogrevanje, predvsem radiatorji zbirajo in omogočajo kroženje prasnih delcev s toplotno konvekcijo (omogoča hitrejše kroženje zraka). Tak zrak potem vdihujemo in smo mu nenehno izpostavljeni, kar lahko povzroča večjo možnost za padec imunskega sistema in poveča verjetnost za različna bolezenska stanja. Strokovnjaki prav tako opozarjajo, da se s pogostim sušenjem perila na radiatorju v domu močno poveča raven vlage, ta pa povečuje možnosti za nastanek plesni in gliv. Slednje lahko povzroči težave z dihalni in celo pojav hudih respiratornih bolezni, zato tovrstno sušenje odsvetujejo. Če nimaš možnosti, da perilo sušiš v sušilnem stroju, potem je nujno, da prostore redno zračiš.

TEL: 041 390 500
Restavracija Balkan Express
BALKAN EXPRESS
www.balkan-express.si

Call for Free Delivery

CITYPARK
BIGGEST SHOPPING
MALL IN TOWN

Ob dostavi nad
vsakih 10 eur 11 soka

Best open grill in Ljubljana

GRATIS

Kako sem spakirala kovčke in poletje preživela v ZDA

Bil je januar 2019 in napočil je čas, ko se je bilo treba odločiti, kaj bomo počeli poleti. Voda je že tekla v grlo in prijave za poletno delo v ZDA so se bližale koncu. Izpiti, diploma, študentsko delo ... čas je neizprosno tekkel. OK, grem na spletno stran Nomago Travel – Poletno delo v ZDA in preverim, kakšne so opcije. Ponudba delodajalcev mi je zelo všeč, posvetujem se še z nekaj bivšimi udeleženci in to je to. Odločitev je padla!

Februarja smo opravili intervju in glej ga zlomka, postalo je uradno, v Ameriko gremo! V maju smo se znašli na ameriški ambasadi v Ljubljani, kupili smo letalske karte in v sredini junija že bili na poti v Ameriko. Najboljše pri vsem skupaj? Brez stresa in skrbi smo vse uredili s pomočjo agentov iz oddelka Delo v tujini, ki so nam med celotnim



procesom prijave stali ob strani in potrpežljivo odgovorili na vsako vprašanje, nas vzpodbujali in se veselili z nami!

V prvem mesecu nam je delodajalec nudil spoznavne aktivnosti, slavne ameriške piknike - »barbecueje«, uvajanje v naše delovno mesto in pomoč pri osnovnih stvareh, ki smo jih morali opraviti – pridobitev davčne številke, odprtje bančnega računa ipd. Trije meseci dela in druženja so bili fenomenalni. Kljub temu pa smo vsi čakali zadnji dan dela, saj smo vedeli, da se takrat začne najboljši del – »grace period«, ki je

mimogrede zares »graceful«.

New Jersey, Washington DC, New York, Los Angeles, San Francisco, Las Vegas, Yosemite National Park, Grand Canyon, Bryce Canyon, Phoenix, San Diego in še in še. Doživeli smo lahko košček ameriškega življenja, kulture in dihal jemajoče narave.

Če si želiš takšno poletje tudi ti, pridi na posvet v Nomago Travel na Ajdovščino 1 ali obišči našo stran na Facebooku CCUSA Slovenia in si zagotovi nepozabno poletje 2020!

Odpravi se na delo v tujino!

student.nomago.si



Vedno z mano. Tudi na potovanjih!

ZDA

Čile

Nova Zelandija

Kanada

Avstralija

Velika Britanija

NOMAGO Travel

NENAVADNE ZIMSKE AKTIVNOSTI

Avtor: Urban Husu

SMUČARSKO KOLESARJENJE

Vožnja s kolesom po snegu je živa nočna mora. Nekaj povsem drugega pa je, če kolesi zamenjajo smuči. Tako se lahko spustiš po hribu navzdol, nežno vijugaš in uživaš v svoji jutranji kolesarski turi. Seveda pa ima to zabavno početje svojo slabo plat. Že sanke je težko spraviti navzgor po hribu, kaj šele kolo. Smučarsko kolesarjenje je značilno za Kolorado, kjer prirejajo tudi turnirje v tem športu.

ZIMSKI NOGOMET

Brcati žogo v snegu ni lahko. Žoga se ne odbija pravilno, včasih samo obmiruje na mestu. In ta nepredvidljivost in drseč teren sta bistvo, ki naredita zimski nogomet tako zabaven. Pravila so ista kakor pri nogometu, razen da je tu dovoljeno tudi kepanje. Vratar ima tu olajšano delo, saj so tla mehka in tako nikakor ne bo deležen toliko odrgrnin kakor na goli travi ali betonu.

POHOD PO GOZDU

Sprehodi po zasneženem gozdu niso nič novega. A ta ideja leti večinoma na mestne prebivalce, ki radi opravijo svoje sprehode po zasneženem gozdu kar v parku ali pa v lokalnem mestnem gozdičku, po urejeni pešpoti.

Sedaj te vabimo, da v nahrbtnik potisneš termovko s čajem, sendvič, baterijo, rezervne nogavice, okoli vratu oviješ šal in natakneš rokavice, kapo ter pohodne čevlje ter se odpraviš v gozd. Zaidi s pešpoti in odkrivaj spečo naravo. Seveda naj bo to manjši gozd ali gozd, ki ga poznaš od kdaj prej. Ne pozabi pa, da je gozd pozimi drugačen in zato spremljaj, po kateri poti hodiš. Svetujemo tudi, da se vrneš pred temo.

Na pohod se lahko odpraviš s prijatelji ali z boljšo polovico. Svež zrak bo super za vaš odnos in aktivnost vas bo vse spremenila v majhne otroke, ki veselo odkrivajo svet okoli sebe.

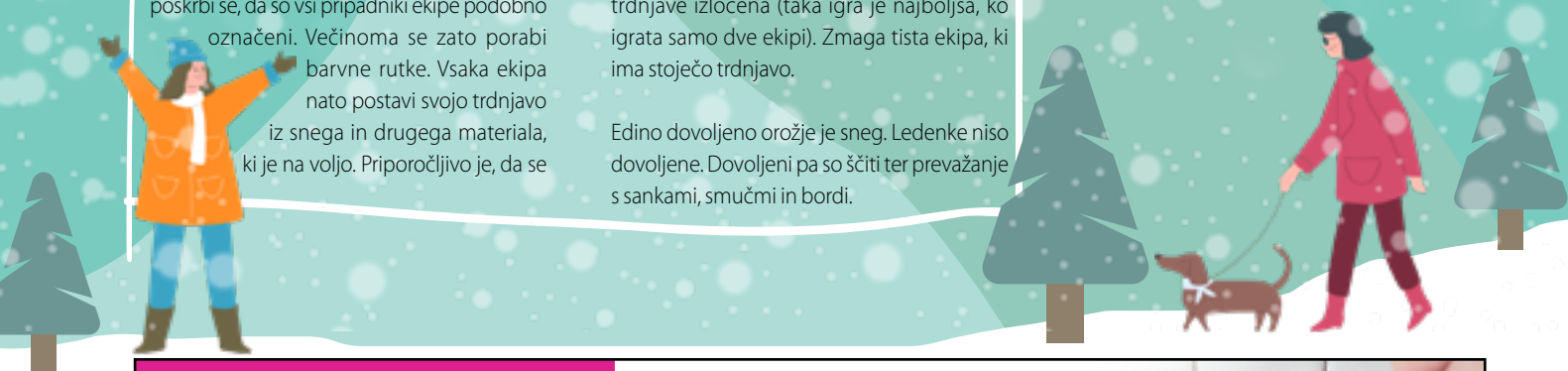
SNEŽNA VOJNA

Kepanje je del vsakega otroštva in je prisotno na skorajda vsakem zimskem zmenku. A snežna vojna je aktivnost, ki jo verjetno v prostem času pozimi počnejo specialne sile. Gre namreč za kepanje, ki gre v brutalen ekstrem. Igralci se razdelijo na najmanj dve ekipi, v vsaki ekipi naj bodo vsaj tri osebe ali več. Lahko igra tudi več ekip, ki se med sabo povezujejo ali izdajajo in tako popestrijo igro.

Ekipa se tudi označijo (po navadi po barvah) in poskrbi se, da so vsi pripadniki ekipe podobno označeni. Večinoma se zato porabi barvne rutke. Vsaka ekipa nato postavi svojo trdnjavo iz snega in drugega materiala, ki je na voljo. Priporočljivo je, da se

vojna odvija na večjem travniku ali v gozdu. Igra se lahko igra na dva načina: osvajanje ali totalno uničenje. Pri osvajanju mora ekipa zasesti trdnjavo druge ekipe in vanjo zapičiti svojo zastavo, brez da bi trdnjavo podrla. Ekipa, ki je izgubila trdnjavo, lahko ponovno poizkusi zavzeti svojo staro trdnjavo (osvajanje je najbolj zabavno, če igra več ekip). Zmaga tista ekipa, ki osvoji vse trdnjave. Pri totalnem uničenju mora ekipa trdnjavo nasprotni ekipe zrušiti in takrat je ekipa brez trdnjave izločena (taka igra je najboljša, ko igrata samo dve ekipi). Zmaga tista ekipa, ki ima stoječo trdnjavo.

Edino dovoljeno orožje je sneg. Ledenke niso dovoljene. Dovoljeni pa so ščiti ter prevažanje s sankami, smučmi in bordi.



NON-STOP VAGINALNO VNETJE?

Odkrijte manjkajoči del rešitve!

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

GYNOPHILUS®

VAGINALNE kapsule z laktobacili

OBNAVLJA VAGINALNO FLORO



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

**Naloži si aplikacijo in
uživaj v vseh ugodnostih,
ki so na voljo!**

NALOŽI SI
APLIKACIJO



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 ure, 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