

Študent

 revija.student

 revija_student

www.student.si

Številka 1 | letnik XXIV
Oktober 2020 | brezplačnik



printbox

Skrbimo za vas
in vaš tisk

**OKTOBRSKA
AKCIJSKA PONUDBA**

30% BONUS
dodatnih kreditov ob
vsakem nakupu v
višini 10 EUR ali več.

**10 EUR ALI VEČ
+30% BONUS
KREDITOV**

**AKCIJA VELJA
DO 31. 10. 2020.**

Primer uplačila	10 EUR	20 EUR	30 EUR	60 EUR
Število kreditov	100	250	500	1500
+ 30% BONUS KREDITI	30	75	150	450
Skupno število kreditov	130	325	650	1950

Akcija velja zgolj za registrirane Printbox uporabnike in jo lahko v mesecu oktobru izkoristijo večkrat. BONUS krediti bodo na uporabniške račune dodani avtomatsko in sicer naslednji delovni dan.



**HIBRIDNI
KONCERTI**

HIBRID
1. 10. ZALAGASPER
8. 10. MATTER x BETTER
15. 10. ZLATKO
24. 10. TORUL

1., 8., 15. in 24. 10. | Kino Šiška in platforma

Kamizdat Rentgen TV:
Lifecutter, beepip

17. 10., ob 20h | Kino Šiška, Ljubljana in

**DEŽELA PRIDNIH
NA MLADIH SVET PADA**

Gostja: Tea Jarc
Vodi: Erik Valenčič

SLOVENSKO MLADINSKO GLEDALIŠČE

Torek, 20. 10. | Slovensko mladinsko gledališče

**PRISMOJENI
PROFESORJI BLUESA**

Četrtek 29. 10., 20h in 22h | Kino Šiška

Izdajatelj:

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

Odgovorni urednik:

Emanuel Vidmar
emanuel.vidmar@nevtron.eu

Glavni urednik:

Matjaž Lesjak

Vsebinska urednica:

Katja Stojić

Avtorji:

Urban Husu, Mija Ivančič, Žiga
Kastelic, Matjaž Lesjak, Katja Stojić,
Tjaša Šoštarčič, Saša Vesel, Sabina
Zorman, Maša Ribnikar Kajtner, Pia
Prelec Poljanšek

Oglasno trženje:

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

Karmen Pavlič

karmen.pavlic@nevtron.eu
040 556 565

Matej Brenčič

matej.brencic@nevtron.eu
040 663 962

Oblikovanje in prelom:

Sara Krapež

Naslovnica: 123rf.com

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 662

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

ISSN 1408-488



PREDSTAVITEV

1. FITNES

Fitnes center BIT v Ljubljani je vrhunsko opremljen fitnes na 800 m² (LIFE FITNESS, HAMMER STRENGTH, TECHNO GYM, PRECOR, ATX POWER). Velik prostor CROSS FIT je opremljen z najbolj kakovostno opremo (kletke z leseno platformo, kettlebelli, vrvi za moč, elastike za stabilizacijo, slam žoge, medicinke, olimpijske uteži, vadbene krogi, TRX trakovi, pliometrijska orodja ...).

2. VODENE VADBE

Fitnes center BIT ponuja tudi zelo bogat izbor vodenih vadb in novost sezone je vadba **LEVEL UP!** LEVEL UP združuje combat elemente (borilne veščine), moč, kardio, eksplozivnost in moč trupa. Dobra motivacijska glasba – zasnovana prav za vadbo LEVEL UP, zatemnjen prostor in svetlobni efekti bodo poskrbeli za vse, ki pogrešate »nočno življenje«, prav tako pa se lahko sprostite tudi malo bolj sramežljivi. Vadba je namenjena vsem, ni pomembno, kje začneš. Z vadbo LEVEL UP napreduješ na naslednji nivo!

NUJNA OPREMA: Za vadbo so potrebne rokavice za boks, ki jih boste lahko dobili-kupili pri nas! PRIDI IN SE PREPRIČAJ!

Zakaj ravno k nam na vodene vadbe?

- Posebne ugodnosti za študente
- Učinkovita izguba telesne teže

- Oblikovanje in učvrstitev kritičnih predelov
- Višja samozavest in boljša samopodoba
- Več energije in boljše počutje v svojem telesu
- Razvoj telesne moči, vzdržljivosti, kondicije, ravnotežja in gibljivosti
- Izboljšala se bosta vaše splošno počutje in življenjski optimizem

Ob nakupu karte za fitnes vam pripada brezplačni predstavitveni trening fitnesa in brezplačni program vadbe po vaših željah (kakovostno hujšanje, pridobitev mišične mase, večja fizična vzdržljivost, boljša agilnost mišic).

Zakaj na fitnes v športni center BIT?

- Posebne ugodnosti za študente
- skupno več kot 800 m² vadbene površine
- vrhunška, moderna in zelo raznolika oprema za fitnes
- največji izbor kardio programa v Ljubljani
- ločena cross fit dvorana
- več kot 80 vadbene postaje
- izkušeni, strokovni inštruktorji in osebni trenerji
- rehabilitacijski program (prostor za vaje po poškodbah)
- naši prostori so zračni in klimatizirani
- odlična lokacija in veliko parkirišče
- ker lahko zamrzneš karto
- igranje badmintona BREZPLAČNO 6 terminov tedensko

www.fitnescenterbit.com | Litijska cesta 57



OLD SCHOOL VS. NEW AGE:

so boljši zapiski na roko ali na računalnik?

..... Avtor: Mija Ivančič

Novo študijsko leto je že tu in s tem tudi večna dilema: naj zapiske pišem na roko ali na računalnik? Naj imam za vsak predmet svoj zvezek ali naj vse liste dajem v eno mapo? Naj obiskujem predavanja ali se da snov preplonkati? (hec). Letos, ko bomo še posebej izpostavljeni zaslonom, pa je umestno vprašanje: kateri je najučinkovitejši način za delanje zapiskov?

Na roko

Raziskave potrjujejo, da si s pisanjem zapiskov na roko delaš veliko uslugo, kajti v samem procesu pisanja si več zapomniš in se posledično več naučiš, brez da bi se dejansko začel učiti. Če pišeš na roko, veš, da je nemogoče, da bi si vse, kar reče profesor, zapisal. Zato si toliko bolj pozoren na poudarke in lažje že med procesom pisanja izluščiš, kaj je pomembno in kaj je odveč. Tvoji možgani so v ta proces bolj vključeni, kot bi bili sicer, in tako spodbudiš razumevanje snovi.

Na računalnik

Dejstvo pa je, da s tipkanjem ujameš več snovi in si hitrejši, posledično pa si tudi več stvari zapišeš. Ampak pomembno je vedeti, da v procesu tipkanja o snovi ne razmišljaš in zato snovi ne ponotranjiš, kot bi jo sicer. Tukaj gre upoštevati predvsem princip, da je kvaliteta več kot kvantiteta. Razen če imaš profesorja, ki zahteva, da znaš vsako najmanjšo podrobnost na pamet.

Rešitev?

Kako torej imeti super zapiske, brez da bi delal prevelike kompromise med količino zapisanega in zapomnjenega?

Reši se distrakcij – piši na roko

Najboljša rešitev je, da se preizkusiš v pisanju na roko. Na tak način se boš izognil distrakcijam, ki pridejo z uporabo računalnika in bolj boš skoncentriran na snov, ki jo profesor predava. Raziskave namreč kažejo, da študentje, ki zapiske delajo na računalnik, samo 60 % čada med predavanjem tipkajo zapiske, kar 40 % časa pa preživijo na spletnih straneh, ki nimajo veze s predavano snovjo.

Najprej natipkaj, potem prepisi

Če pa se vseeno bojiš, da boš s pisanjem zapiskov na roko zamudil kaj pomembnega, se posluži naslednje taktike: na predavanju zapiske tipkaj na računalnik, ko pa prideš domov, pomembne poudarke izpiši na roko in si tako naredi super izpiske, za katere si boš še kako hvaležen, ko bo izpitno obdobje trkalo na vrata. In to bo mnogo prej, kot se ti zdi!

Srečno!

Kako se lahko preživljaš kot študent?

Ko postaneš študent, se tvoji stroški kar naenkrat povečajo za desetkrat. Najemnina, drugi stroški stanovanja, hrana, da ne omenjamo še občasnega razvajanja s kavico ali obiskom kozmetičarke. Vse te stvari stanejo kar veliko denarja in čisto prehitro se lahko znajdeš v minusu. Kako lahko torej prideš do tistih nekaj sto evrov na mesec, ki jih potrebuješ za osnovno preživetje in še nekaj malega zraven?

Študentsko delo

Najpogostejši vir dohodka, in to z razlogom! S študentskim delom namreč prideš do svojega denarja, pa še izkušnje nabiraš. Najprej seveda preveri, ali ti urnik dovoljuje delo in koliko časa imaš na voljo za službo. Pri tem bodi res natančen in realen – če imaš med vajami triurno luknjo, pač ne pričakuj, da boš za te tri ure lahko šel kam delat. Študentski servisi ti ponujajo veliko različnih služb, zato lahko najdeš nekaj zase. Ne sekiraj se, če ti v prvih letih študija ne uspe najti študentske službe v tisti smeri, ki si jo želiš. Vsaka služba te nekaj nauči in z vsakim delovnim mestom boš širil krog svojih znancev.

Štipendije

Obstaja več različnih vrst štipendij, za katere lahko zaprosiš:

- Državna
- Zoisova
- Kadrovska
- Štipendija za deficitarne poklice
- Štipendija Ad futura
- Štipendija za Slovence v zamejstvu in po svetu

Štipendije se med seboj razlikujejo in pri nekaterih ne moreš prejemati dveh hkrati, zato se dobro pozanimaj, kakšni so pogoji za prijavo. Štipendije so super zato, ker vsak mesec dobiš določen znesek. Seveda se moraš pri nekaterih tudi potruditi, da jih obdržiš, Zoisove na primer že ne boš obdržal, če se ne boš učil. Vseeno pa gre za stabilen mesečni prihodek. Paziti moraš samo na to, da dejansko zaključiš letnik, saj moraš v nasprotnem primeru nekatere štipendije vračati.

Avtor: Katja Stojić

Študentski kredit

Ah, ja, ta čudovita beseda, kredit. Tudi študenti lahko pridobimo svojega. Pogoji za pridobitev kredita so različni. Nekatere banke zahtevajo poroka, druge ne. V vsakem primeru pa moraš imeti nekaj sredstev na računu in dokaz, da prejemaš dohodke – na primer, da vsak mesec dobiš nakazilo od študentskega servisa. Višine kreditov so različne, običajno gredo tam do 2500 evrov. Če se odločiš za to možnost, se res dobro pozanimaj in preračunaj obresti. Nikakor ne želiš ostati brez dohodkov in z velikim kreditom. Premisli, za kaj želiš zapraviti ta denar, in če je nekaj nepomembnega, kot nov telefon ali potovanje, raje reci ne. Če pa dejansko potrebuješ ta denar za najemnino in položnice, potem previdno izberi pravo ponudbo. Zapomni si to – če ti pri sklenitvi kredita kaj ni jasno, VPRAŠAJ!

Prijavi se na
naše e-novice
in prejmi
brezplačen
priročnik



LAJF JE:
ŠTUDENT V STILU

POTEGUJ SE ZA ODLIČNE IZDELKE NA
ŠTUDENTOVH LICITACIJAH

Izklicna cena 1 €!



ŠTUČENT

www.student.si/studentovi-deali

NUJNA ZLA: KAJ VSE MORAŠ UREDITI Z ODHODOM NA FAKS IN KAJ PO DOPOLNJENEM 26. LETU?



Med največjimi zalogaji pripravljen na študentsko življenje je gotovo iskanje strehe nad glavo. Tudi če boš letos večino fakultetnih obveznosti opravljal od doma, se loti urejanja birokratskih nujnosti. To še posebej velja, če si že ali pa boš kmalu dopolnil 26 let.

..... Avtor: Pia Prelec Poljanšek

PO 26. LETU: UREJANJE ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA

Če si svoj 26. rojstni dan praznoval v študijskem letu 2019/2020, si moraš s pričetkom oktobra obvezno urediti osnovno in dopolnilno zdravstveno zavarovanje.

Če se takoj po koncu študijskega leta, v katerem si že dopolnil 26 let, zaposliš, bo tvoje obvezno zdravstveno zavarovanje kril delodajalec. Če se ne zaposliš, se lahko prijaviš na Zavod za zaposlovanje ter Center za socialno delo (CSD), kjer oddaš vlogo za kritje zdravstvenega zavarovanja. Vendar pazi – zavarovanja sam uredi čimprej, nato pa ti bodo na CSD povrnili stroške tudi za nazaj.

PRI UREJANJU DOPOLNILNEGA ZDRAVSTVENEGA ZAVAROVANJA SE TI MORA MUDITI

To zavarovanje sicer ni obvezno, a se iz njega krije tisti delež, ki ga obvezno zdravstveno zavarovanje ne pokriva. Urediti ga moraš najkasneje v roku meseca dni po preteku statusa študenta, drugače te čaka sankcija. Ta ti je naložena v obliki trimesečne čakalne dobe, ko dopolnilno zdravstveno zavarovanje že plačuješ, vendar kritja pri zdravstvenih storitvah še nimaš in si doplačnik. Z vsakim letom, ko ga nimaš sklenjenega, se ti premija poveča za 3 %. To pomeni, da dlje časa kot ne plačuješ, dražje te bo stalo dopolnilno zavarovanje. In to vse do konca življenja.

SPREMEMBA NASLOVA BIVANJA

Kot državljan Republike Slovenije si dolžan v roku 8 dni po selitvi javiti nov stalni naslov, lastnik nepremičnine, v kateri bivaš pa te pri tem z ničimer ne more zaustaviti. No, razen če bivaš na črno in ti ne želi dati pisnega dovoljenja. Namesto spremembe stalnega naslova si lahko urediš tudi začasnega, pri katerem ti ni treba menjati osebnih dokumentov.

SPREMEMBA OSEBNEGA ZDRAVNIKA IN ZOBOZDRAVNIKA

Vsi imamo pravico do samostojne izbire osebnega zdravnika in zobozdravnika, a je ta v praksi predvsem v zadnjih letih skorajda neuresničljiva. Če študiraš v Ljubljani, se lahko obrneš na ambulantno za študente – če še sprejemajo nove paciente seveda. Zdravstvena ambulanta za študente pa ti je v primeru, da tam nimaš izbranega osebnega zdravnika, na voljo le za nujne primere.

PO 26. LETU: PREJMAŠ PREŽIVNINO?

Po 26. letu starosti te starši niso več dolžni preživljati in takrat odpade tudi preživnina. Če to še vedno počnejo, poskrbite za formalno ureditev, kajti starši te lahko kasneje tudi terjajo.

PO 26. LETU: UPRAVIČENOST DO DENARNE SOCIALNE POMOČI

Če po dopolnjenem 26. letu izgubiš status študenta in še ne dobiš zaposlitve, lahko zaprosiš za denarno socialno pomoč (DSP), ki jo urediš na Centru za socialno delo. Cenzus za prejetje DSP trenutno znaša 402,18 €. Pri tem ni nobene potrebe, da prijaviš svoje lastno gospodinjstvo, saj si po dopolnjenem 26. letu starosti samostojna oseba (v pravnem smislu) in tudi če živiš na istem naslovu kot tvoji starši, socialne pravice uveljavljaš sam.

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



Kako se prevažati v času koronavirusa?

..... Avtor: Sabina Zorman

Osnovni napotki za uporabo javnih prevozov

Ljudje lahko sami največ naredimo za preprečitev širjenja novega koronavirusa. Pri vožnji z javnim potniškim prometom je tako še vedno obvezna uporaba zaščitne maske ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela obraza, prav tako je obvezno razkuževanje rok.

Strokovnjaki priporočajo tudi, da se zagotavlja medosebna razdalja vsaj 1,5 metra, saj večina kužnih kapljic v tem dometu pade na tla in/ali izhlapi. Če je razdalja manjša, se tveganje za okužbo poveča.

Kaj zdaj, ko bo naval dijakov in študentov?

Vozniki mestnih avtobusov, najpogosteje uporabljanega javnega prevoznega sredstva, so v poletnih mesecih opazili, da je potnikov manj, zato so se ti lahko držali varnostne razdalje.

Vendar se glavni del potnikov v večjih mestih, torej dijaki in študenti, zdaj vrača vsaj približno v

stare tirnice. Zaenkrat kaže, da bomo vsaj delno fizično obiskovali fakultete, to pa pomeni naval na mestne avtobuse.

Odgovornost je tako na nas. Če se prevažáš z javnim prevoznim sredstvom, se drži zdravstvenih smernic. Če vidiš, da ne moreš zagotoviti varnostne razdalje do drugih potnikov in voznika, se raje ne povzpni na ta avtobus ali vlak.

Ker na ta način ni zagotovljeno, da dobiš mesto in se do cilja pripelješ pravočasno, razmisli o alternativah javnemu prometu.

Ko potuješ na daljše razdalje, pa izberi termin prevoza, ko po navadi ni gneče. Četudi moraš zato nekaj ur prej na pot, lahko s tem narediš veliko dobrega in se obenem izogneš stresu zamujanja.

Skoči raje na kolo ali skiro

V večjih mestih so alternative včasih optimalna izbira. Za avto težko najdeš parkirišče, avtobusi pa so zaradi ustavljanja počasni. Najbolje je, da se odpraviš peš ali z alternativnim prevoznim sredstvom.

V kolikor to dopušča položen relief, je kolo vedno dobra izbira. Je hitro, vendar ne težavno. V bolj hribovitih krajih pa ti lahko pomaga električno kolo.

Če nimaš svojega kolesa, se je že v več mestih po Sloveniji vzpostavil sistem izposoje javnih koles. Včasih je to še boljše kot uporaba lastnega kolesa, saj lahko s kolesom narediš le del svoje poti in ne

skrbiš za to, da ga boš moral pripeljati tudi domov.

Med drugim je v Ljubljani vzpostavljen sistem Bicikelj, v Celju KolesCE, na Ptuju Pecikl, v Piranu Piranko, v Velenju Bicy, podobno je v Postojni in v še nekaterih drugih krajih.

V zadnjem letu so vse bolj popularni tudi električni skiroji, ki so prav tako praktični. V nekaj mestih si jih lahko tudi izposodiš na podoben način kot javna kolesa.

Kaj pa prevozi.org?

Kaj pa vedno bolj priljubljeni »prevozi«? Ker uradno ne gre za javni prevoz, ne veljajo pravila, ki določajo obnašanje v avtobusu ali na vlaku. A tudi pri tej obliki prevoza je potrebna odgovornost vsakega posameznika. Tako bi tudi v avtu morali nositi zaščitne maske in razkuževati roke.

Če ponujaš ali iščeš prevoz z drugimi potniki, vnaprej določi pravila igre. Če želiš, da se v tvojem avtu nosi maska, to povej in zahtevaj od sopotnikov.

Ker je v avtu nemogoče zagotoviti ustrezno varnostno razdaljo, kot ponudnik prevoza ne poskušaj zapolniti vseh sedežev. Naj bo vsaj en prosti sedež med dvema potnikoma.

Čeprav so prevozi dober način sodelovanja in sožitja, morda niso najboljša izbira v trenutnih razmerah. Večji avtobusi lahko zagotovijo ustrezno varnostno razdaljo, ki je avti ne morejo. Zato premisli in se na pot podaj odgovorno.



NOVO OKOLJE - NI PANIKE

Poletnih počitnic je konec in oktober je tu. Ne glede na to, ali prvič prestopaš prag fakultete, ali pa si tam že stari maček, začetek šolskega leta vedno prinese določene spremembe. V tem obdobju, ko se soočamo še z dodatnimi ukrepi zaradi koronavirusa, spremembam prav nihče ne more ubežati.

Spremembe nas torej spremljajo na vsakem koraku. Predvsem pa se boš srečeval z novimi učitelji, ki imajo nove pristope, novimi sostanovci ali novim stanovanjem. Vsak dan nas tudi spremljajo nova pravila in ukrepi in tudi če si izkušen študent, boš ob usklajevanju obveznosti trčil na novo realnost po koroni ali ob koroni. Predvsem pa se bodo spremenili tudi odnosi.

Da bo nova realnost, kot ji pravijo, čim manjši stresni zalogaj, s tabo delim 4 nasvete, kako se lotiti prilagajanja na novo okolje:



Maša Ribnikar Kajtner,

coach za razvoj in uspeh
www.coaching4me.si



POSKUŠAJ ČIM VEČ PODATKOV DOBITI VNAPREJ

Kadar koli stopamo v novo okolje, to nikoli ni pot v neznano, čeprav se zdi tako. Veliko količino informacij lahko pridobiš, že preden se boš soočil z novim okoljem. Preglej svoj urnik in profesorje, ki bodo predavali. Preveri, kje boš bival in kakšne so poti med krajem bivanja in tvojo fakulteto. Poskušaj pridobiti čim več informacij, ki ti bodo olajšale vsakodnevne aktivnosti. Seveda se bo v novem okolju zgodilo kaj nepričakovanega, kar boš moral reševati sproti, a to bo veliko lažje, če boš obvladoval dnevno rutino.

IZBERI TRI SVOJE LASTNOSTI, KI JIH ŽELIŠ NAJPRED PREDSTAVITI IN SE POSTAVI ZASE

V novem okolju oziroma v novi realnosti boš potreboval samozavest, ki ti bo odpirala vrata in pomagala premagovati ovire. Vabim te, da opraviš en resen pogovor sam s seboj. Izberi si tri svoje lastnosti, ki so ti že v preteklosti pomagale, bodisi izstopati v družbi, ali pa so ti pomagale premagati kakšen zapleten problem. Samozavest ti bo pomagala, da si boš izbral prostor v družbi na način, ki ustreza tebi.

VEDNO IZBIRAJ KONSTRUKTIVNO KOMUNIKACIJO IN SPRAŠUJ

V novem okolju z novimi ljudmi se ti hitro lahko zgodi, da drug drugega ne razumete. Včasih ljudje gledamo na situacijo zelo podobno, a slišati je, da smo v mnenjih daleč narazen. S pozitivnim pristopom v komunikaciji in s spraševanjem boš dobil vse informacije. Informacije ti bodo pomagale, da v novem okolju zgradiš trdne in lepe odnose. Dobri odnosi ti bodo pomagali v vseh novih situacijah, v katerih se boš znašel, hkrati pa bodo odličen razlog, da se boš vseh dogodivščin spominjal, tudi ko bodo študijska leta že za tabo.

OBVLADUJ STRES IN NAJDI ZABAVNE TRENUTKE

Vsaka sprememba je stresna, zato vedno imej v mislih, da ustvariš ventil, s katerim sprostiš stres iz svojega telesa. Raven stresa lahko znižuješ s športom, klepeti s prijatelji, dobro knjigo in zabavo. V času, ko se moramo zaradi virusa držati posebnih omejitev, je lahko marsikatera oblika sproščanja težje dosegljiva, a zagotovo se najde tudi takšna, ki bo prava zate.

Zabavni trenutki pa niso le boj proti stresu, ampak so lahko odgovor na vse izzive novega okolja. Vse, kar se boš naučil v novem okolju v času študija, ti bo zelo koristilo pri vseh ostalih situacijah v življenju, zato se pogumno sooči z novim okoljem.



Študent ali Erasmus+ študent?



Vsak študent se tekom študija sreča z informacijo o programu mobilnosti Erasmus+. Tujina, izmenjave, izkušnje, druge kulture, nova znanja, prijateljstva ... Vtisi udeležencev so različni, a z enim skupnim imenovalcem – pozitivno izkušnjo, ki ne samo obogati študentska leta, ampak tudi znatno pripomore k izboljšanju tvojih zaposlitvenih možnosti.

svetovanja in podpore ter spremljanja pred, med in po mobilnosti. Za podporo ti je na voljo institucionalni koordinator, ki te mora informirati o dokumentih, ocenjevanju in priznavanju, zavarovanjih, možnostih nastanitve ipd. v tujini, prav tako pa tudi o vključevanju v medkulturno okolje. Program ti omogoča tudi spletno učenje in preverjanje jezikovnega znanja. Med mobilnostjo ti mora institucija gostiteljica nuditi enako obravnavo kot domačim študentom, poleg tega pa ti ne sme zaračunavati stroškov, povezanih s študijem.

Nepovratna sredstva

Kot Erasmus+ študent si upravičen do finančne dotacije – višina je odvisna od skupine, v katero sodi država, kamor potuješ. V letu 2020 se višine dotacij gibljejo med 420 in 700 EUR na mesec; če odhajaš na prakso, pa ti pripada še dodatek v višini 100 EUR. Če v Sloveniji prejemaš katero od štipendij, to ohraniš tudi za čas trajanja mobilnosti.

Kam po več informacij?

V dodatno pomoč ti bo Erasmus+ koordinator oz. kar mednarodna pisarna na tvoji fakulteti.

Kaj je mobilnost?

Mobilnost je izmenjava za študij ali prakso v tujini. Študijska mobilnost lahko traja od 3 do 12 mesecev, za prakso pa od 2 do 12 mesecev na posamezni stopnji študija. Če te možnosti med študijem ne izrabiš, lahko v enem letu po diplomi izkoristiš možnost prakse za mlade diplomante.

Mobilnosti 2.0: čas pandemije

S študijskim letom 2020/21 so, kot odgovor na pandemijo, na voljo tudi nove oblike mobilnosti – virtualne. Tako lahko del svoje izmenjave opraviš kar od doma in s pomočjo spletnih orodij sodeluješ v mednarodni učilnici.

Osebnostni stik še vedno ostaja neprecenljiv. In če je tvoja zelena destinacija varna, je fizična mobilnost na lokaciji še vedno prva izbira! Tudi, če boš tam študiral virtualno.

Zakaj na mobilnost?

Poleg obogatitve svojega življenjepisa ter spoznavanja novih kultur, mednarodna mobilnost omogoča širitev mreže poznanstev s celega sveta ter najpomembnejše razvoj strokovnih in generičnih kompetenc, kot so zanesljivost, prilagodljivost, kooperativnost, samoiniciativnost, sposobnost reševanja izzivov ... Ravno te kompetence pa so tiste, ki jih delodajalci najpogosteje iščejo pri kandidatih za zaposlitev. Tudi virtualna mobilnost prinaša prednosti, predvsem z vidika krepitve digitalnih veščin. V primerjavi s fizično mobilnostjo je tudi cenejša.

Kam na mobilnost?

Osnovni pogoj, da lahko greš na mobilnost, je, da tvoja fakulteta oz. višja strokovna šola sodeluje

v programu Erasmus+. Večinoma mobilnosti potekajo v t. i. programske države – članice EU ter bližnje sosedbe, mobilnost pa je možna tudi v katerikoli drugo regijo sveta, kjer ima tvoja fakulteta oz. šola vzpostavljeno sodelovanje.

Kaj pomeni biti Erasmus+ študent?

Vse tvoje pravice in dolžnosti predstavi Erasmus+ študentska listina. Skupaj s tvojo fakulteto in gostiteljico (npr. univerzo, podjetjem) pa boste obveznosti vseh vključenih določili s posebnimi sporazumi.

Kot Erasmus+ študent imaš pravico do priprav,

Tudi v času pandemije se lahko udeležiš mobilnosti, in sicer fizično – v varne države, ali pa kar virtualno – udobno doma.

Vsi sporazumi morajo biti podpisani pred tvojim odhodom na mobilnost. Prav tako moraš pred začetkom mobilnosti prejeti prvo nakazilo dotacije.



Martinovanje: Vino in hrana

Martinovo se je trdno zakoreninilo v slovensko kulturo in družbo. Tudi če si ne lastimo vinograda, ta praznik zelo radi praznujemo z družino ali prijatelji, ki imajo vikend na vrhu grička, ki ga obdajajo trte.

..... Avtor: Urban Husu

Tipično študentje niso izbirčni, kakšna steklenica vina bo bogatila mizo ob praznovanju tega vinarskega praznika, ki ga drugod v Evropi praznujejo v spomin svetega Martina, ki je dal svoj plašč revežu. Seveda, Slovenci smo ta praznik rajši osredotočili na vino. Če želiš to leto martinovanje praznovati bolj bogato, smo zbrali nekaj značilnih slovenskih vin in hrano, ki pritiče določenim žlahtnim kapljicam.

Vina

Modra frankinja: za to rdeče vino je značilen vijolično-moder pridih barve, po prijetni kislosti in vonju pa spominja na jagodičevje. Vsebuje okoli 12 % alkohola in je v manjših dozah odličen izvor antioksidantov. Prileže se ob suhih mesninah, divjačini in klasični slovenski kulinariki.

Laški rizling: belo vino, ki se sveti v značilni svetli rumeno-zeleni barvi. Vonj rahlo spominja na lipov cvet. Vsebuje od 9,5 pa do 10,5 % alkohola. Prileže se k ribjim jedem in belemu mesu.

Cviček: značilno dolensko rdeče vino, za katero sta značilni kislost in rubinasta barva. Je zmes različnih sort vina, a recept je odvisen od posameznega vinarja. Prilega se vsem jedem in zaradi kislosti pomaga pri prebavi. Ima nizko vsebnost alkohola (8–10 %).

Refošk: rdeče vino, v katerem naj bi se okusila Istra. Okus ima pridih ribeza in malin. Vino je kiselkasto in vsebuje nizek delež alkohola. Odlično

se prilaga k mesnim jedem in pikantnim sirom.

Kraški teran: avtohtono rdeče slovensko vino, ki ga pridelujejo na Krasu. Zanj so značilni temna barva, kiselkast vonj in okus ter gostota. Po navadi se ga servira ob pršutu, siri in mesu, pečenem na žaru.

Cabernet sauvignon: rdeče vino, ki ga še posebej s staranjem obožujejo poznavalci rdečih vin. Je polsuho vino, ki ima nežno trpek, a kiselkast okus. Odlično sovпада z mesnimi jedmi na žlico in siri.

Merlot: rdeče vino Goriških Brd ima rahlo sladkast, jagodast, a suh okus. Prileže se skorajda vsaki jedi, ima pa visoko vsebnost alkohola (12,5 %).

Malvazija: belo vino, značilno za Istro, ki ima sladkast, igriv okus. Vonj zna spominjati na mandlje in tropsko sadje. Ima visoko prisotnost alkohola (12 %) in se priporoča ob rižotah ter morskih jedeh.

Muškat (rumeni in sladki): muškati je belo vino, ki bi lahko bila sopomenka za sladko vino. Nežna zlata barva ter sladkost ga naredita primerne za postrežbo ob sladica. Sladki muškati pa ima, kakor nam pove že ime, še bolj sladek okus.

Janževce: Belo vino, domačin na Radgonskih gorah. Njegov okus spominja na jabolka in limone, vsebuje pa 11,5 % alkohola. Primeren je za vse jedi.



Martinovanje na krožniku

Po tradiciji se mošt blagoslovi in spremeni iz grešnega vina v nedolžno vino, ki ga lahko pijemo. To naj bi opravil nekdo, ki je preoblečen v škofa. Nato pa sledi pojedina. Kaj pa lahko pričakujemo na mizi? Klasika so seveda gos (ali raca), mlinci in rdeče zelje.

Gos prihaja iz anekdote, da se je sveti Martin, ko so ga imenovali za škofa, zatekel med goske, ki pa so ga s hrupom izdale. Zato jih maščevalno pojemo za martinovo. Na območju Istre se je včasih pojedina malce razlikovala. Na krožniku so se velikokrat znašli golaž iz petelinjega ali kokošnjega mesa, fuži, pečen puran ali ribje jedi.

Ker je praznik jeseni, nekateri zraven postrežejo še gobe, jabolka in kostanj. Namesto goske ali race se lahko postreže tudi kokoši ali piščanec, ponekod pa se ob mlincih postreže tudi svinjina (kotleti, rebra).

Suho sadje, potica ali jabolčni zavitek pa lahko sledijo kot sladica (zraven katere se bo prilegel muškati). Za vegi obrok pa lahko pripravimo mlince, rdeče zelje ter popečeno zelenjavo. Lahko pa poskusimo vegetarijansko oziroma vegansko pečenko.

Minister za zdravje opozarja: Uživanje alkohola lahko škoduje zdravju!"



“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 izvirni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 45 let!

ŠTUDENTSKA LEGENDA? VSEKAKOR, IN TO S PONOSOM!

Noč čarovnic z (zaščitnimi) maskami

Noč čarovnic je večer, ko marsikdo skriva svoj pravi jaz pod masko zaželenega lika ali pošasti in žura do poznih ur. A kako naj izvedemo noč čarovnic, ko pa moramo dejansko vsak dan nositi maske? Kakšen kostum lahko oblečemo, da nam maska ne pokvari pošasti ali lika, ki ga igramo na ta večer?

..... Avtor: Urban Husu

Izkoristi zaščitno masko v prid svojega kostuma

Zaščitna maska naj bo avtomatsko že del kostuma. Najprej moramo pomisliti, katere pojave ali liki, ki so nam všeč, lahko nosijo zaščitno masko, ne da bi s tem pokvarili pristnosti lika. Seveda je klasika za dekleta medicinska sestra ali zdravnica, z masko bosta ta dva kostuma izgledala še bolj pristno.

Tudi fantje se lahko oblečejo v medicinskega brata ali zdravnika, še bolj bo primerno za noč čarovnic, če se odločimo za kostum ponorelega doktorja ali znanstvenika, mogoče celo pacienta? Taki kostumi so hitro narejeni in še poceni so. Kostum zdravnika ali medicinske sestre/medicinskega brata lahko kupiš v vsaki trgovini s pustnimi potrebščinami.



Če pa želiš z masko še bolj obogatiti svoj kostum, lahko upodobiš pripadnika posebnih sil. Doma si lahko sešiješ masko s kamuflažnim vzorcem in tako bo kostum vojaka oziroma vojakinje še bolj pristen. Tudi SWAT in drugi policijski kostumi lahko nosijo podobne maske.

Maska pa je idealna tudi za kostum postapokaliptičnega preživelega. Strgana vojaška jakna, kapuca, težek nahrbtnik, maska in zanemarjen videz je vse, kar potrebuješ. Tudi nekatere pošasti lahko nosijo masko.



Če se vrnemo k domači izdelavi maske (ali pa naročilu preko spleta), lahko z zaščito na obrazu prikažeš katerokoli spako, ki bi se znala sprehajati na noč čarovnic. Oživel okostnjak, vampir, Joker, Jason, Freddy Kruger, Hannibal Lecter, mumija in še vsa ostala nočna golazen lahko oživi samo s šivanko ali pa klikom miške.

Seveda pa bo masko še lažje prekriti, če bo tvoj kostum že avtomatsko vključeval masko. Tako jo lahko nosiš na obrazu in zakriješ z masko kostuma. Darth Vader, anonymous maska, Doom guy, Master Chef in ostali zakriti junaki oziroma zlikovci imajo tukaj ogromno prednosti.

Ne zanemarijaj maske ... zaradi svoje maske

Noč čarovnic hitro zrahlja posameznikovo presojo, a vseeno poskrbi, da bo večer minil kar se da varno. Če bo tvoja noč čarovnic potekala v notranjosti, nosi masko. Sama maska kostuma ne bo preprečila širitev okužbe.

Izogibaj se tudi velikih množic in bodi v stikih le z ljudmi, ki jih poznaš. Če se ne počutiš dobro, ostani doma. Naj bo noč čarovnic zabavna, a tudi varna. Uživaj, a upoštevaj nasvete za preprečitev širitve covid-19.



Cena bona
3,24 €

Samopostrežna hrana
All you can eat bife za študente

Kitajska restavracija NOVI ŠANGHAI

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

Barve od nekdaj naredijo dom

Človek je že od prazgodovine barvno lepšal svet okoli sebe. Zgodnje jamske poslikave lahko umestimo v obdobje kamene dobe pred 27.000 leti. Znan je kompleks podzemnih jam Lascaux v Franciji, ki so ga odkrili leta 1940. V jamah se nahajajo najznamenitejše paleolitske jamske poslikave, ki naj bi bile stare okoli 17.300 let. Leta 1979 so bile uvrščene na seznam Unescove svetovne dediščine.

..... Avtor: Tjaša Šoštarč



Lascaux v Franciji

Barvni pigmenti so nastajali s pomočjo oglja, krvi, sadnih sokov, železovega, svinčevega in manganovega oksida, ki so jih mešali z vodo, slino, urinom ali živalskimi maščobami. Tako so ustvarili barve. Najstarejši arheološki dokazi o barvanju so bili najdeni v jami Blombos v Južnoafriški republiki. Mešanica na osnovi oker barve je bila datirana na 100.000 let nazaj.

Za umetnost starodavne Mezopotamije je značilen zidni relief, eden izmed petih vrst mezopotamskega reliefa. Na zidovih palač so bile notranje stene obložene z nizom kamnitih plošč, na katerih so s plitvim reliefom prikazani podvigi vladarja, posebej vojaški podvigi in lov. Najlepši prizori se nahajajo na zidovih Asurbanipalovega dvorca iz 7. st. pr. n. št.

Relief Banket



jajce, smolo ali čebelji vosek, da se je barva prijela ometa. Te poslikave so eno najčudovitejših odkritij v zgodovini.

Rimljani so poznali štiri sloge stenskega slikarstva. Stenske slike niso bile uporabljene samo za okras, temveč tudi za druge pomembne funkcije v hiši, kot so vodnik za goste in družbena usmeritev. Prostori, kjer so bile sobe okrašene s poslikavami, so bili namenjeni sprejemu gostov, sobe, ki so bile malo poslikane ali nič, pa so bile namenjene služabnikom. Vrsta poslikav in viri, ki so bili uporabljeni za njihovo izdelavo, so kazali socialni status gospodinjstva.

Na mediteranskih območjih so bile priljubljene barve, narejene iz rastlin. Žafran, kurkuma in granatno jabolko so sestavljali rumeno, indigo je naredil temno modro, pravi boršč pa je dal rdečo barvo. Iz teh primarnih barv so potem namešali druge odtenke.

V srednjem veku je bila umetnost povezana predvsem s cerkvenimi elitami. Glavne likovne umetnine poleg iluminiranih rokopisov predstavljajo poslikave cerkvenih arhitekturnih elementov. Običajna slikarska tehnika je bila, da se je zelen pigment pomešal z vodo in jajcem. Začeli so uporabljati novo barvo ultramarin, ki izhaja iz minerala, ki so ga pridobivali v Afganistanu.

Prvo sintetično barvilo, imenovano malvein, je H. Perkinu in A. W. Hoffmanu iz Londona uspelo izdelati leta 1856. S prodajo prvih že namešanih stenskih barv je pričel Sherwin – Williams leta 1867. Podjetje barve prodaja še danes. Pri nas je znano, da sta v Ljubljani svoje barve prodajala Gregor in Tomaž Vodnik.

Danes to delo opravljajo slikopleskarji – o njihovem delu si lahko ogledate razstavo v Gorenjskem muzeju.



Poslikava Tutankamova grobnica

Zakaj bi sploh hodil v gledališče?

Kdaj si bil nazadnje v gledališču? Ko so te v to prisilile srednješolske učiteljice slovenščine? Šolski obiski gledališča so morda res mukotrpni in dolgočasni, saj nisi sam tisti, ki izbere predstavo. Vseeno pa ne dovoli, da bi gledališče izginilo iz tvojega življenja. Kino je čudovita oblika zabave, vendar ima gledališče svoj čar, ki kinematografu ne pride niti blizu.

Gledališka predstava ni nikoli enaka

Film bo vsakič enak, pa tudi če si ga ogledaš stokrat. Gledališka predstava pa je vedno unikatna, saj igralci prizore odigrajo vsakič malce drugače. Zgodba bo ista, tudi besedilo je večinoma isto, vendar odigrana celota nikoli ne more biti popolnoma ista. Če se igralci zmotijo, režiser ne more kar čarobno popraviti nekega prizora, kot to lahko naredijo pri filmu. Vse je takojšnje, prvinsko in ravno zato nam je bližje kot pa film.

Težje je biti osamljen

Se ti je kdaj zgodilo, da si bil v kinu (sam ali v družbi), pa si se počutil osamljenega? V gledališču se ti to ne bo zgodilo. Vzdušje je intimno, gledalci so med seboj povezani, pa tudi igralci so tako blizu, da se jih praktično lahko dotakneš (prosim, ne poskušaj tega).

Podobna izkušnja kot ogled tekme

Nogometno tekmo si je super ogledati na televiziji, ampak nekaj popolnoma drugega je, ko si jo ogledaš v živo na stadionu. Enako je z gledališčem. Ustvari se skupna zavest, povezan si z drugimi gledalci, navdušeno ploskaš in napeto pričakuješ, kaj se bo zgodilo. Pri kinu si odmaknjen in nikoli ne boš ploskal, ko se prižgejo luči.

Zvok predstave v živo je neponovljiv

Tudi če imaš najboljše slušalke, ne moreš nadomestiti glasbe, ki jo slišiš v živo. Gledališča so bila zgrajena za to, da zvok kar najlepše potuje po prostoru. Ko igralci pojejo, čutiš note v kosteh, in ko kričijo, se ti naježi koža. Gre za celovito izkušnjo, ki jo s tehnologijo ne moreš doživeti.

Gledališče je kulturni fenomen

Preko gledališča se povežeš z literaturo, zgodovino in kulturo. Gledališče se v svoji najbolj grobi osnovi ni spremenilo že tisočletja. Spremenili sta se arhitektura gledališča in tehnologija, ampak glavni namen se ni spremenil – na eni strani imamo gledalce, na druge igralce.

Igralci morajo biti zelo pazljivi

Če se zmotiš in napačno poveš stavek, lahko zmotiš soigralce. Če se spotakneš, padeš. Nihče ne bo brisal spominov, da bodo gledalci pozabili na napake igralcev. Ti morajo biti zato še bolj spretni in večji, da vsakič odigrajo tako, kot morajo. Filmski igralci imajo potuho, saj lahko vse napake izbrišejo s preprostim klikom.

Ni zaslona

Koliko časa vsak dan preživimo pred zasloni? Telefoni so tako ali tako postali naša peta okončina, v računalnik pa tudi buljimo vsaj 8 ur na dan. V gledališču si lahko privoščimo predah od gledanja v neko fiksno točko, saj je dogajanje pred nami dinamično in se stalno spreminja.

Avtor: Katja Stojč



IGTV
@revija_student

VSAKO NEDELJO OB 20. URI

OGLED DOVOLJEN TUDI BREZ STARŠEV ALI SKRBNIKOV



5 nasvetov

za ohranjanje dobre telesne kondicije korona časom navkljub



Koronavirus je postal naša nova stalnica. Ker zna biti občutek nemoči v teh časih precej naporen, je pomembno, da poskrbiš za svoje zdravje. Tokrat ti zato podajamo 5 nasvetov za prilagoditev telesne vadbe. Ravno dobra telesna pripravljenost je namreč v pomoč telesu pri obrambi pred okužbami in prebolevanju bolezni.

Avtor: Pia Prelec Poljanšek

1. Prioritete

Premisli, ali trenutno dovolj časa posvečaš telesni vadbi. Druga prioriteta naj bo predvsem način oziroma oblika vadbe. Če se sedaj vsi tvoji kolegi obračajo k vadbi doma in so si vsi nakupili online "vstopnice", to še ne pomeni, da je to prava izbira tudi zate. Ustvari si koledar vadbe ali pa si cilje, ki naj bodo specifični in merljivi (ne le "beach body" do poletja 2021), zapiši v planer ali koledar na telefonu.

2. Kateri časti bolj ustreza?

Si imel med karanteno več časa zase in za spoznavanje svojega bioritma? Če si pri terminskih spremembah opazil tudi boljše rezultate in splošno počutje, potem je to gotovo znak, da ti ta čas za vadbo bolj ustreza. Načeloma je jutranji čas bolj primeren za kakšne manj intenzivne oblike vadbe, kot sta na primer joga in pilates. Daljše in napornejše kardio treninge je priporočljivo opravljati kasneje oziroma z vsaj nekaj goriva – na primer po zajtrku.

3. Prilagoditev ali sprememba načrta?

Zasleduješ specifičen cilj, ki od tebe zahteva popolno predanost? Morda ga zaradi zaprtja fitnessov nisi uspel izvajati v takšni meri, kot bi ga sicer, a še vedno lahko vsaj nekatere vaje preneseš v domačo vadbo. Če imaš res stisko s prostorom, premisli o možnih spremembah. Če si fitness obiskoval občasno, lahko vaje z nekaj osnovne opreme izvajáš tudi doma.

4. Skupaj tudi, ko narazen

Predvsem takrat, ko si zastaviš nov cilj in vadbeni plan, mu je na začetku težko slediti. Pri tem ti lahko pomaga skupen cilj s prijateljem, fantom ali pa mamo. Tudi če ne moreta vaditi skupaj, se lahko dogovorita, da se po opravljeni vadbi slišita in si povesta, kako je šlo. Svoje dosežke lahko beležiš in zapisuješ tudi v aplikacije, kjer se lahko primerjaš z drugimi prijatelji ali pa celo profesionalnimi športniki (npr. Strava).

5. Hoja ni zanemarljiva

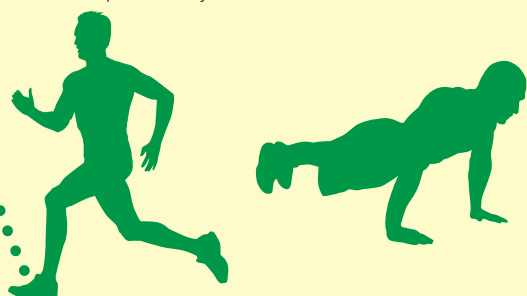
Izven štirih sten telovadnice in fitnesa je še vedno dovolj priložnosti za vadbo, zato naj koronavirus ne bo tvoj izgovor. Še vedno je ena izmed najlažje dostopnih pa tudi najcenejših oblik učinkovite kardio vadbe tek. Na lepe dneve se odpravi v hribe ali pa na kolo. Že samo preživljanje časa na prostem z lahkotno hojo ima številne pozitivne učinke na tvoje fizično in psihično zdravje, čisto zares!

Za konec pa še ideja za hitro 12-minutno vadbo, ki vključuje vse osnovne mišične skupine. Ne, nimaš izgovora, da je ne narediš kar zdaj!



12-minutna vadba za celo telo:

1. Za ogrevanje porabi 2 minuti: vzpenjaj se po stopnicah. Če jih nimaš, izmenično stopaj na stol ali pručko. V roki lahko vzameš dve polni politrski plastenki in ju ob stopanju na pručko izmenično dviguješ nad glavo.
2. Vsako vajo opravi s po 20 ponovitvami: počepi, sklece, izmenično dotikanje nasprotna rama z dlanjo v deski, spust za triceps – pomagaj si s stolom (dips), dvig trupa z iztegnjenimi nogami, kolo na hrbtu (bicycle crunch), izmenično prestopanje in krčenje kolen v deski (mountain climbers).
3. Ohlajanju nameni 2 minuti: strešica, sedenje v razkoraku z iztegnjenimi nogami ter nagibi v stran, jogijski položaj otroka.



Ponudba rekreacije za vsak žep in okus

Šport Ljubljana upravlja z več kot 100 športnimi objekti v lasti Mestne občine Ljubljana. Športno rekreacijske površine nudijo pestro izbiro rekreacije na prostem in v pokritih objektih po dostopnih cenah.



Različne oblike rekreacije so na voljo v vseh letnih časih. Najbolj priljubljen način vadbe v pokritih objektih je obisk fitnesa in skupinskih vodenih vadb, ki so na voljo skozi celo leto v **Fitnessu Tivoli** in **Fitnessu Vič**. Izbirate lahko med dvigovanjem uteži, uporabo trenažerjev in drugih fitnes naprav ali pa se udeležite različnih skupinskih vodenih vadb. V letošnjem letu smo začeli z vodenimi vadbami v dveh novih dvoranih, v **Dvorani Maksa Pečarja** in **Dvorani Vižmarje Brod**. Če radi plavate, lahko od septembra do konca junija plavate v pokritem **Kopališču Tivoli**, v toplejših mesecih pa na **Kopališču Kolesija** in **Kopališču Kodeljevo**. Za tiste bolj zmrznjene je v **savni Zlati klub Tivoli** na voljo več različnih vrst savn z bazeni, ki so odprte vse leto. Ena od zanimivih idej za preživljanje prostega časa je športno streljanje na **Strelišču Rudnik**. Tisti, ki se bojite glasnega pokanja, a vas

streljanje vseeno mika, se tukaj lahko preizkusite tudi v interaktivnem laserskem streljanju. Vsakemu se oči zasvetijo ob pogledu na čudovite zelenice **Mladinskega golf centra Stanežiče**, kjer najdete eno najdaljših vadbšč za dolge udarce v Sloveniji. **Tenis center Tivoli** vabi na igrišča, ki obratujejo od aprila do oktobra. V hladnejših mesecih lahko obiščete rekreativno drsanje v **Hali Tivoli** in **Dvorani Zalog**. Tekom celega leta pa se lahko rekreirate in sprostite ob igranju namiznega tenisa (**Park Rudnik** in **Park Kodeljevo**) ali v dvoranskih športih (**Dvorana Stožice**, **Hala Tivoli**, **Dvorana Kodeljevo**, **Dvorana Staničeva**, **Dvorana Ježica**, **Dvorana Maksa Pečarja**, **Dvorana Vižmarje Brod**).

Na površinah **Rekreacijsko izobraževalnega centra Sava** (RIC Sava) so od aprila do oktobra na voljo čudoviti piknik prostori ob reki Savi. V naši ponudbi pa je tudi **Šport hotel Ljubljana**, kjer je v sklopu **Gimnastičnega centra Ljubljana** na voljo 15 sob, primernih tudi za nastanitev študentov.

Informacije o celotni ponudbi rekreacije, urnikih in cenikih najdete na spletni strani www.sport-ljubljana.si, lahko pa nam pišete na info@sport-ljubljana.si ali nas pokličete na 01 431 50 60.



ŠPORT LJUBLJANA

MOJE MESTO, MOJ ŠPORT

KUPON ZA 20 % POPUST

ob nakupu vstopnice za 8 obiskov vodenih vadb v dvoranih **Maksa Pečarja** in **Vižmarje Brod**

Vrednost vstopnice brez popusta je 52,00€ z DDV, velja 3 mesece od dneva nakupa in ni prenosljiva. Popust se upošteva ob predaji tega kupona, skupaj z dokazilom študentskega statusa, pred plačilom na recepcijah. Ne velja za nakup darilnih bonov. En kupon velja za eno osebo. Popusti se ne seštevajo. Kuponi so unovčljivi do 31. 12. 2020.

T: +386 5 917 92 70, +386 41 600 941, www.sport-ljubljana.si



Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA

Avtor: Saša Vesel



Osebna lekarna – česa ne smeš pozabiti spakirati v študentsko potovalko?

Če se letos prvič seliš v študentski dom, se bo zate življenje kar precej spremenilo. Poleg vseh obveznosti, ki jih moraš opraviti, preden postaneš bruc, te čaka tudi sprememba okolja, na katero moraš biti dobro pripravljen. V študentskem domu boš moral postati samostojen, zato je pomembno, da imaš pri roki vse pripomočke, ki te lahko hitro rešijo iz neugodne situacije.

V neseserju, ki ga boš vzel v študentski dom, ne smejo manjkati:

- obliži različnih velikosti
- povoji
- tablete proti bolečinam

Naštete malenkosti ti bodo odtehtale marsikateri obisk zdravnika. Ker »ziher je ziher«, pa si pred odhodom v kraj študija oglej zemljevid in naštudiraj najkrajšo pot do nujne medicinske pomoči.

Za vsakodnevno nego boš potreboval:

- brivski aparat ali britvice
- vložke in tampone
- kremo za zaščito pred soncem
- korektor za prekrivanje mozoljev
- razkužilo za roke

Za prijetnejše (so)bivanje spakiraj tudi:

- ušesne čepke proti hrupu
- spalno masko proti svetlobi
- lint roller
- osnovni šivalni kit
- sekundno lepilo
- škarje
- lepilni trak

Če nenadoma zbolíš, imej pri sebi:

- pastile za lajšanje kašlja
- kapljice za nos
- termometer
- termofofor
- papirnate robčke
- posušena zelišča za čaj
- lonček medu

- dve pralni maski
- pribor za nego nohtov (škarjice, pilica, ščipalec)
- pinceto
- bombažne blazinice

Bivanje v študentskem domu je nepozabna izkušnja. Spoznal boš ljudi, s katerimi boš delil karierne ambicije in jutranjo kavico.

Ravno študentska leta so tista, ko spoznaš prave prijatelje, ki ostanejo za celo življenje. Ko se znajdeš pred dilemo ali ko ne poznaš izhoda, se obrni na starejše kolege. Radi bodo podelili osebne izkušnje in ti pomagali, da ne boš sam. Za študijske zadeve se lahko obrneš na študente tutorje, za pomoč pri kuhanju pa zavrti mamino številko. Srečno!



MOZOLJI?

Ne stiskaj, uporabi ialuxid.

1. Uporabi IALUXID CLEAN in temeljito OČISTI KOŽO
2. Uporabi IALUXID GEL in ga NANESI NA MOZOLJE



NOVO!
Raztopina
za čiščenje kože,
nagnjene
k aknam

V lekarnah in prodajalnah Sanolabor

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**



Vse, kar moraš vedeti o mobilni denarnici

Katere mobilne denarnice imam na voljo?

V trenutnih razmerah, ko vedno bolj težimo k izogibanju stikom, je pomembno tudi, kako plačujemo – še posebej pa, da smo čim manj v stiku z denarjem. Tudi denar je namreč tako kot vse okoli nas okužen. Predvsem pa je umazan, ampak to je bilo jasno že pred korono. Logična rešitev je zato brezstično plačevanje.

Ko pomislimo na brezstično plačevanje, nam seveda takoj na pamet pridejo brezstične kartice, na katere smo se že tako navadili. Vedno bolj popularne pa postajajo tudi mobilne denarnice. Plačevanje z mobilno denarnico oz. z mobilnikom je preprosto. Vse, kar potrebuješ, sta aplikacija in tvoj mobilnik. Aplikacijo lahko namestiš na telefon ali celo na pametno uro in plačaš kar brez denarnice.

NFC – kaj je že spet to?

Plačevanje z mobilnimi denarnicami lahko poteka z uporabo brezstične tehnologije ali tehnologije NFC. NFC je okrajšava za Near Field Communication in zajema visokofrekvenčno brezkontaktno komunikacijo kratkega dosega, ki omogoča izmenjavo majhne količine podatkov med dvema napravama. NFC deluje na zelo majhni razdalji, običajno od 1 do 3 cm.

Kako plačujem?

Plačevanje z mobilno denarnico poteka tako kot plačevanje s plačilno kartico. Manjše vsote denarja lahko poravnáš brez vnosa PIN kode, višje vsote pa zahtevajo, da na POS terminal vneseš kodo svoje bančne kartice, s katero si aplikacijo povezal. Znesek plačaš tako, da telefon odkleneš, nato pa ga prisloniš na POS terminal, ki omogoča brezstično plačevanje. Na telefonu moraš imeti nameščeno ustrezno aplikacijo za mobilno plačevanje, opraviti moraš registracijo in v aplikacijo dodati vsaj eno kartico ter napolniti račun.

Slovenske banke

Slovenske banke so glede mobilnega plačevanja zelo v koraku s časom, saj jih veliko ponuja to možnost. Za komitente Abanke je to Abadenarnica, Banka Intesa Sanpaolo nudi Wave2Pay, Delavska hranilnica ima na voljo DH Denarnik, NLB svojim komitentom nudi NLB Pay, banka Sberbank pa sodeluje s spletno denarnico mBills.

S temi mobilnimi denarnicami lahko plačaš na fizičnih plačilnih mestih, ki podpirajo plačevanje z NFC, denar pa lahko tudi dvigneš na brezstičnih bankomatih (Abadenarnica, DH Denarnik in NLB Pay) ali na Petrolovih servisih (mBills), v spletnih trgovinah pa lahko uporabiš Wave2Pay.

Apple Pay

V Slovenijo je prišel tudi Apple Pay! Apple Pay je, kot že samo ime pove, na voljo samo za imetnike iPhona, pametne ure Apple Watch ter drugih naprav, ki uporabljajo operacijski sistem iOS, watchOS in macOS.

Z Apple Pay lahko plačaš na vseh fizičnih mestih, ki podpirajo plačevanje z NFC, ter v spletnih trgovinah in aplikacijah. Apple Pay je brezplačen za uporabo.

mBills

Z mobilno denarnico mBills lahko plačuješ na 1500 prodajnih mestih po Sloveniji, mobilna denarnica pa je posebna tudi zato, ker omogoča tudi nakazila med uporabniki aplikacije. Na Petrolu lahko z mBills denarnico dvigneš znesek do 100 evrov. Denarnico lahko napolniš na Petrolovih servisih z gotovino, z nalogom UPN ali s transakcijskega računa. Na voljo je tako za uporabnike Androida kot Applovih naprav.

Z mBills lahko plačaš s skeniranjem črtne kode, QR kode ali sistema NFC.

VALU

VALÚ lahko uporablja vsak imetnik slovenske mobilne številke, na voljo pa je tako za imetnike mobilnih telefonov z Androidom kot z iOS. Podobno kot mBills tudi VALÚ omogoča nakazila med uporabniki aplikacije, denar pa lahko dvigneš v Telekomovih centrih, in sicer do vsote 100 evrov. Z VALÚ lahko plačaš na vseh fizičnih plačilnih mestih, ki podpirajo plačevanje z NFC ter na izbranih spletnih straneh.



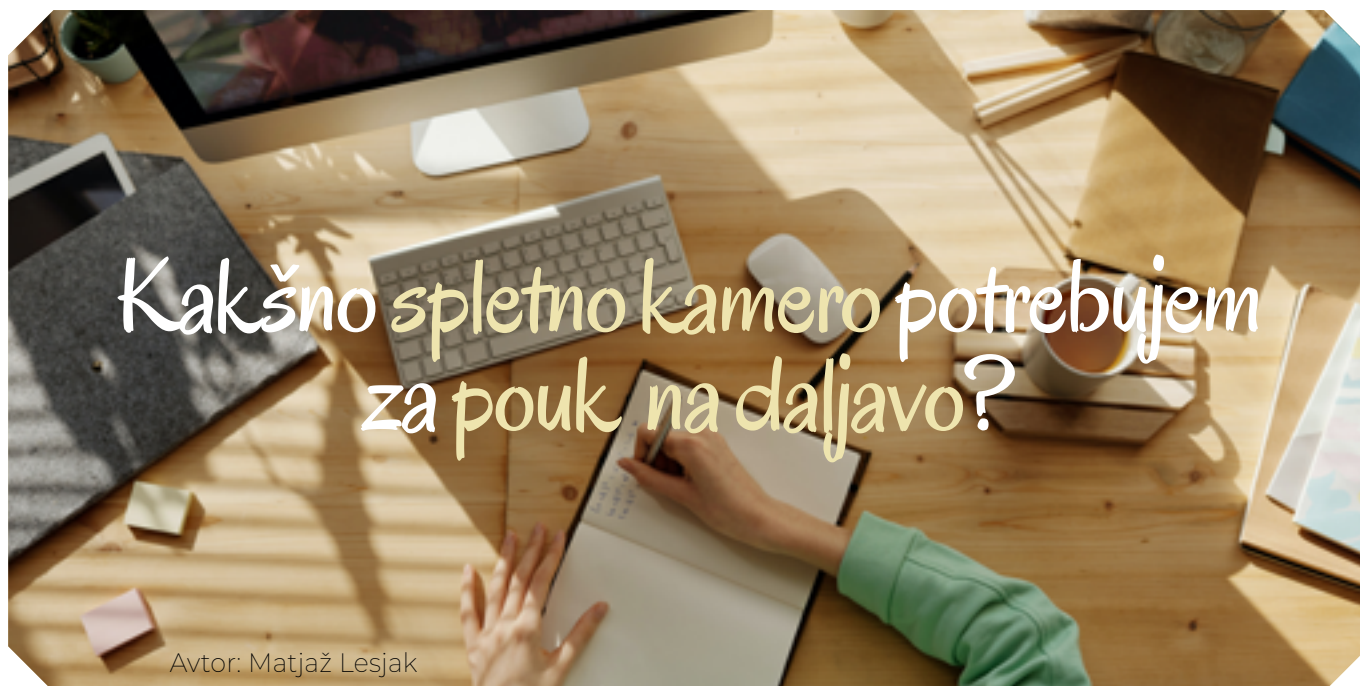
Avtor: Mija Ivančič

+
 +
 +
 +
 =

pizzeria
FoculuS

SKOČI NA PIZZO!

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



Avtor: Matjaž Lesjak

Covid-19 bo z nami še vsaj eno leto in sprizniti se moramo z drugačnim načinom življenja. V zaprtih prostorih bomo nosili maske, na javnih mestih držali varnostno razdaljo, pouk pa bo vsaj deloma potekal na daljavo. Za to pa si moramo priskrbeti primerno opremo.

Žal ni vsaka spletna kamera dovolj dobra za video klice in konference. Nekateri prenosniki je sploh nimajo, drugi pa imajo tako slabo, da bi bilo bolje, če je ne bi imeli. Kako torej ugotovimo, ali je naša kamera primerna, in kako dobro potrebujemo?

Kamere v prenosnikih

V številnih prenosnikih, predvsem cenejših, po katerih pogosto posegajo študentje, se še vedno nahajajo kamere VGA. Te snemajo v resoluciji 640 x 480, kar je približno primerljivo s tvojo staro katodno televizijo. Da, tisto, ki je nimaš že več kot 10 let. Ta ne more zapolniti niti četrte povprečnega zaslona. Ko pa to kombiniramo še z majhno lečo, ki ne more sprejeti veliko svetlobe, in poraznim mikrofonom, ki samo hrešči, pridemo do neprimerne rezultata. Če kupuješ nov prenosnik, preveri, da bo kamera kakovosti vsaj Full HD. To je dober kazalnik, da je

proizvajalec namenil nekaj pozornosti tudi video klicem, in tako lahko predvidevaš, da tudi vgrajen mikrofoni ni slab.

Če si še nekaj časa prisiljen ostati s svojim podpopovprečnim prenosnikom, pa kupi dodatno kamero, ki jo lahko pripneš na ekran, enako kot pri namiznem računalniku. Več o tem v nadaljevanju.

Kamere na namiznih računalnikih

Tehnologija spletnih kamer se v zadnjih letih ni drastično spremenila. Če imaš 10 let staro spletno kamero, je zelo verjetno še dovolj dobra za današnji čas.

Če jo moraš še nabaviti, izberi takšno, ki omogoča Full HD oziroma 1080p video klice. Priporočljivo je, da izbereš priznane znamke, kot sta Logitech ali Microsoft, in se izogneš cenejšim, neznanim

imenom. Tudi če ima takšna kamera na papirju odlične specifikacije, jo bodo verjetno spremljali slaba in nestabilna programska oprema in gonilniki. Kot odlično izbiro priporočamo Logitech C920. To je nekaj let stara, a še vedno odlična Full HD kamera s stereo mikrofoni za okoli 100 evrov. Če ti predstavlja prevelik strošek, priporočamo malo slabši Logitech C270, ki ga na njihovi uradni strani dobiš že za 35 evrov.

Ne pozabi na slušalke!

Grozno je, ko na konferenčnih klicih samo odmeva, ker posamezniki ne uporabljajo slušalk. Ne bodi eden izmed njih! Za preprečevanje odmevov sploh ne potrebuješ dragih slušalk z mikrofonom. Tiste, ki si jih dobil poleg svojega telefona, bodo povsem dovolj, da bodo tvoji sotrpini namesto lastnih odmevov slišali tvoj žametni glas.

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 1l soka

GRATIS

Best open grill in Ljubljana

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, Maribor Petrol, Aleja, Murska Sobota, ki nimajo študentskih bonov!



ZA VSE ŠTUDENTE

**MED 18.
IN VKLJUČNO
27. LETOM**

ZAVLADAJ SVOJIM FINANCAM

Z **bančnim računom študenta**, ki ti omogoča res preprosto poslovanje.



Brezplačno vodenje osebnega računa.



Brezplačna uporaba dokazano najboljše spletne in mobilne banke.



Brezplačna izdaja debetne kartice VISA.



Brezplačni dvigi na bankomatih z oznako Nova KBM in Abanka ter prvih 5 dvigov v mesecu na bankomatih v lasti ostalih bank v Sloveniji in v državah EU*, kjer je domača valuta EUR, SEK in RON.



Brezplačna redna dovoljena prekoračitev (limit).

nkbm.si/racun-studenta 080 17 70 info@nkbm.si

 **Nova KBM**

*Morebitno provizijo lastnika bankomata je potrebno preveriti ob dvigu.