

Študent

🌐 www.student.si

📘 [revija.student](https://revija.student.si)

📷 [revija_student](https://www.instagram.com/revija_student)

🐦 [revija_student](https://twitter.com/revija_student)

🎧 [Student.si](https://www.spotify.com/sr/student/si)

Številka 1 | letnik XXV
Oktober 2021 | brezplačnik



KAJ MORAM
UREDITI ZA FAKS?

DNEVI
LEPOTE
28. 9. – 25. 10.



„ODKRIJTE LEPOTNE
TRENDE IN NOVOSTI TER
UJEMITE UGODNOSTI!“



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM



LAHKA malica za veliko porcijo ENERGIJE



Še več hrustljavih
lešnikov.



Sladka, mehka
karamela.



Popolnoma oblit
z mlečno čokolado.

Vse odlične sestavine Knoppers vaflja: hrustljavi vafelj, okusno mlečno polnilo,
nežna lešnikova krema s koščki praženih lešnikov.

Knoppers NutBar

**Študent št. 1, letnik XXV,
oktober 2021**

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:

Žiga Kastelic, Tilen Kemperle, Nika Plantan, Monika Podlogar, Saša Vesel, Sabina Zorman, Nika Žagar

Oglasno trženje:

Rozalija Hartman, Karmen Pavlič, Emanuel Vidmar

Oblikovanje in prelom:

Sara Krapež

Naslovnica: dm, drogerie markt, d. o. o.

Lektoriranje:

Sonja Poznič Cvetko

Revija je brezplačnik.

Razvid medijev: št. 662

Vso gradivo v reviji Študent je avtorsko zaščiteno. Reproduciranje celote ali delov brez pisanega 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 1408-488

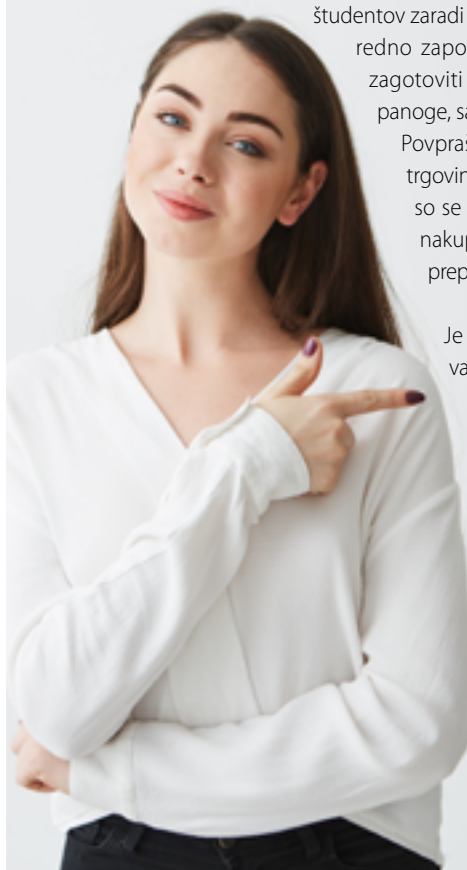


ŠTUDENTSKO DELO V KORONSKEM ČASU IN POGOJ PCT

Epidemija je dobro pretresla gospodarstvo, vplivala pa je tudi na študentsko delo. Na začetku epidemije se je zmanjšala ponudba študentskih del. Mnogi delodajalci so se žal poslovili od

študentov zaradi upada poslovanja, ohranjanja delovnih mest redno zaposlenih ali zato, ker študentom niso mogli zagotoviti dela na daljavo. To je seveda odvisno od panoge, saj smo pri določenih opazili ravno nasprotno.

Povpraševanje se je povečalo pri prodaji v živilskih trgovinah, dostavah in osebnih storitvah, pojavila pa so se tudi nova delovna mesta, npr. razkuževanje nakupovalnih vozičkov in druga dela, povezana s preprečevanjem širjenja bolezni.



Je študentsko delo v teh časih varno? Seveda, varnost je definitivno na prvem mestu, v največji meri želimo poskrbeti za svojo lastno varnost in varnost vseh okoli sebe. Opažamo, da delodajalci ne delajo razlik med redno zaposlenimi ter študenti in tako za vse veljajo enaki pogoji ter pravice. Posebnih težav v zadnjem času nismo beležili in prepričani smo, da je študentsko delo popolnoma varno, saj delodajalci vestno skrbijo za to. V zadnjih mesecih opažamo tudi izjemno rast ponudbe del, zato priporočamo ogled naše nove spletne strani www.mjob.si, kjer lahko izbiraš med kar 2000+ oglasi po vsej Sloveniji! Do 15. 10. poteka tudi nagradna igra Mjob, v kateri bomo podelili 6x500 €!

mjob

**NALOŽI si Mjob
aplikacijo in sodeluj v
NAGRADNI IGRI!**

**6X
500 eur**

Naloži jo še danes!



<https://bit.ly/mjob-nagradna-igra-2021>

Nagradna Igra traja do 15. oktobra





KAJ MORAM UREDITI ZA FAKS, ČE ŠE NISEM?

Avtor: Monika Podlogar

Študentska prehrana, subvencionirane vozovnice, urejanje posebnega statusa ... Ob začetku vsakega študijskega leta je treba urediti kar nekaj stvari. Letošnje se je sicer šele dobro začelo, večina študentov je potrebne obveznosti že uredila, še vedno pa se najde kakšen zamudnik. Pogledaj si, na kaj vse moraš biti pozoren, in uredi stvari, ki jih še nisi.

ŠTUDENTSKA PREHRANA

Če še nisi podaljšal študentskih bonov, to stori čim hitreje, da boš lahko jedel okusno in poceni. Če si bil študent že v lanskem študijskem letu, se ti ni treba oglasiti na točki SŠP, ampak lahko podaljšaš pravico do študentske prehrane v mobilni aplikaciji SŠP ali na spletni strani. V aplikaciji moraš označiti »Dovoli podaljšanje«, prav tako na svojem spletnem profilu, če podaljšuješ na spletni strani.

Če v letošnjem letu prvič koristiš študentske bone, se moraš najprej prijaviti na spletu, nato pa se osebno zgledati na eni izmed točk SŠP.

SUBVENCIONIRANA VOZOVNICA

Če si še nisi zagotovil subvencionirane vozovnice, zna priti prav, da si jo zagotoviš čim hitreje. Letos je prišlo do novosti na področju subvencioniranih vozovnic, te lahko kupiš na spletu (na e-upravi se prijaviš z e-identiteto, izpolniš obrazec in vlogo podpišeš digitalno) ali na star način, se pravi na okencu.

STATUS ŠPORTNIKA, UMETNIKA ... KORONASTATUS?

Na fakultetah ljubljanske univerze lahko pridobiš poseben status: status lahko pridobijo študentje,

- ki se ukvarjajo z vrhunskim športom (status vrhunškega športnika),
- ki so aktivni na področju kulture (status priznanega umetnika),
- ki se udeležujejo mednarodnih tekmovanj,
- ki imajo posebne potrebe (status študenta s posebnimi potrebami),
- ki so starši (status študenta starša).

MOREBITNA MENJAVA IZBIRNIH PREDMETOV

Če želiš zamenjati izbirni predmet in je to na tvoji fakulteti možno, imaš za to na večini fakultet čas praviloma do 15. 10. tekočega študijskega leta. Stopi do referata ali v tajništvo in se o tem pozanimaj.

Izbirni predmet lahko običajno zamenjaš,

- če izvajalec predmeta to dovoli,
- če so pri predmetu, s katerim želiš svojega zamenjati, še prosta mesta,
- če za zamenjavo obstajajo utemeljeni razlogi.

Možno je sicer, da bodo v letošnjem letu menjave izbirnih predmetov zaradi posebne organizacije dela na fakultetah dovoljene v manjši meri ali povsem onemogočene.

VČLANITEV V OBŠTUDIJSKE DEJAVNOSTI

Če želiš biti na svoji fakulteti dejaven, preglej nabor obštudijskih dejavnosti, krožkov, klubov in drugih možnosti, ki jih fakulteta ponuja.

Sodelovanja v tovrstnih skupnostih prinašajo veliko novih poznanstev, hkrati pa so koristna tudi za tvojo karierno pot v prihodnosti. Deloval boš namreč na področju, ki te zanima in ki bo morda nekoč področje tvoje profesionalne kariere. Prav tako je to dober podatek za CV.

IZPIS IZ FAKULTETE, ČE UGOTOVIM, DA TA NI ZAME

Vsak študent se lahko, če ugotovi, da izbrana fakulteta res ni zanj ali iz katerih koli drugih razlogov, do najkasneje 15. oktobra izpiše, ne da bi s tem porabil t. i. bonus: da enkrat na vsaki stopnji ponovi letnik ali se prepiše na drug študijski program. Če bonus izkoristiš, ga na isti stopnji ne moreš več koristiti, prav tako se ne moreš vpisati v absolventski staž.

A pozor! Če se s fakultete izpišeš, to leto tudi ne boš imel statusa študenta in vseh s tem povezanih ugodnosti.



VELIKE SPREMEMBE ZA SUBVENCIONIRANE VOZOVNICE!

..... Avtor: Žiga Kastelic



Infrastrukturni minister Jernej Vrtovec je na novinarski konferenci konec avgusta napovedal kar nekaj sprememb na področju subvencioniranih vozovnic. Z novim šolskim letom je prišlo do poenostavitve sistema, ki naj bi omogočal lažja potovanja po Sloveniji. Kot se je izrazil minister, naj bi bil to eden izmed trendov debirokratizacije. Preberi si, katerim spremembam bodo »vozači« priča v novem šolskem letu.

Začeli bomo z informacijo o stvari, ki je ostala ista. Za subvencionirano vozovnico je treba še vedno plačati enako, torej 25 evrov za mesečno in 200 evrov za letno vozovnico. Za športnike mesečna vozovnica stane 20 evrov, letna pa 160 evrov.

UVELJAVLJENE SPREMEMBE

- Ukinjajo se razredi oddaljenosti od kraja bivanja do kraja izobraževanja.
- Ukinjajo se polletne vozovnice.
- Veljavnost letnih vozovnic bo 12 mesecev.
- Vse subvencionirane vozovnice nadomešča ena sama vozovnica, ki bo veljala za neomejeno število voženj na celotnem območju Slovenije.
- Omogoča se digitaliziran nakup.

»Upravičencem bo od 1. septembra na voljo mesečna ali letna vozovnica Slovenija. Tako kot doslej jim bo omogočila potovanja od doma do šole, poleg tega pa bodo lahko v prostem času brez omejitev potovali na vseh relacijah medkrajevnega javnega prevoza potnikov v Sloveniji. Torej vozovnica ne bo več relacijska, ampak bo veljala za linije na območju celotne države,« je na novinarski konferenci povedal minister Vrtovec.

PROCES NAKUPA DIGITALIZIRANE VOZOVNICE

Minister za javno upravo Boštjan Koritnik pa je predstavil proces digitaliziranega postopka pridobitve vozovnic. Nakup naj se opravi na spletu, so enotni predstavniki sprememb. »Ta postopek je velik korak naprej,« je povedal minister Koritnik.

Upravičenci se na e-upravi prijavijo z e-identiteto, obrazec se izpolni avtomatsko, vloga pa se podpiše digitalno. Kljub digitalizaciji je nakup vozovnic še vedno možen tudi na stari način, torej na okencu.



KAKO PODALJŠAM ŠTUDENTSKE BONE?

Avtor: Tilen Kemperle

Tako kot lani lahko tudi za prihajajoče študijsko leto podaljšaš **bone** za prehrano v **aplikaciji** oziroma na spletnem mestu **študentske prehrane**. To lahko sicer storijo samo tisti študenti, ki so že v sistemu subvencionirane študentske prehrane (SŠP). Tisti študenti, ki se prvič vpisujejo v sistem SŠP, pa morajo še vedno obiskati točko SŠP.

Če si že v sistemu SŠP, lahko podaljšaš pravico do bonov na dva načina:

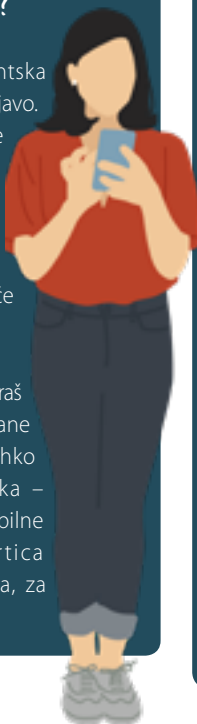
- v aplikaciji v osebnem profilu označi *Dovoli podaljšanje* ali
- v svojem osebnem profilu na spletnem mestu študentske prehrane označi *Dovoli podaljšanje*.

Do mobilne aplikacije **Študentska prehrana** lahko dostopaš v trgovinah iTunes in Google Play.

KAKO POTEKA PRVI VPIS?

Prek spletne strani Študentska prehrana opraviš spletno prijavo. Zapišeš številko prijavnice in se z njo v roku 90 dni osebno zglašiš na najbližji točki SŠP. S seboj prineseš osebni dokument, dokazilo o statusu študenta za tekoče študijsko leto in svoj telefon.

Sredstvo, s katerim se identificiraš pri koriščenju subvencionirane študentske prehrane je lahko telefon (telefonska številka – brezplačna ali uporaba mobilne aplikacije) ali SIM kartica (brezkontaktna čip kartica, za katero doplačaš 15 evrov).



KDO JE UPRAVIČEN DO SUBVENCIONIRANE ŠTUDENTSKE PREHRANE?

Upravičenci so vse osebe s statusom študenta, ki se izobražujejo na višjih strokovnih šolah in visokošolskih zavodih v Republiki Sloveniji ter niso v delovnem razmerju, ne opravljajo gospodarske, poklicne ali kmetijske dejavnosti oziroma poslovodne funkcije kot edini ali glavni poklic in niso prejemniki pokojnine, razen prejemniki družinske pokojnine.

Upravičenci do subvencionirane študentske prehrane so tudi vsi študenti tujih univerz, ki v Republiki Sloveniji opravljajo študijske obveznosti v okviru mednarodnih izmenjalnih programov. Zanje veljajo enaki pogoji kot za študente, ki se izobražujejo na višjih strokovnih šolah in visokošolskih zavodih v Republiki Sloveniji.



Račun odprem,
še preden mi
dostavijo kosilo.

DO
30 €
NAGRADE

Novi paketi z debetno kartico Mastercard®

Z le nekaj kliki odpre nov račun, ki vključuje debetno kartico Mastercard® in je do tvojega 27. leta brezplačen.

www.unicreditbank.si/zamlade

Banka za vse, kar
vam je pomembno.

 **UniCredit Bank**



Kakšni so novi trendi učenja jezikov?

Kako kakovostnega jezika se otroci naučijo s televizije in ali je takšen način osvajanja tujega jezika mogoč tudi pri odraslih?

Žal se odrasli na takšen način – zgolj z gledanjem televizije – ne morejo naučiti jezika tako kakovostno kot otroci. Ti so namreč kot spužva in samo srkajo informacije, medtem ko odrasli potrebujejo vzorce in pravila. Pomanjkljivost učenja zgolj s poslušanjem medijev ali s srkanjem jezika iz okolja je, da tako otroci kot odrasli v takšnih primerih ostanejo »nepismeni«. Skratka znajo govoriti, besed oz. stavkov pa ne znajo napisati.

Kako kakovostna so prevajalska orodja?

Prevajalska orodja postajajo vedno bolj kakovostna, vendar pa jim ne smemo slepo zaupati. Predpogoj za njihovo uporabo je, da vsaj malo obvladamo jezik. Kaj hitro se vam namreč lahko zgodi to, kar se je moji prijateljici, ki je pisala pismo sorodnikom v Ameriko in je hotela napisati, da so pred kratkim pokopali babico. No, v prevodu je pisalo, da so ubili babico. Zlasti kadar gre za formalne ali uradne dopise, še posebej za prevode življenjepisov, povzetkov diplomskih nalog, ponudb za službe, spletnih strani itd. – prepustite prevod raje strokovnjakom.

Trendi učenja jezikov

Trendi učenja jezikov gredo v smer individualnega učenja jezikov. Delo z lastnim jezikovnim trenerjem prinese posamezniku uspehe že v kratkem času in seveda so rezultati tudi bolj ciljni – npr. jezikovne ure za priprave za šolo, študij, za delo v tujini, za posel ... Jezikovni center Ontario je prva tovrstna izobraževalna ustanova, ki je v celoti zakorakala v te vode. Zadovoljstvo strank se veča, ker poučevanje poteka v obliki kramljanja ob kavi – ali pri njih ali po spletu. Tečajnik sploh nima občutka, da pride na uro učenja, ampak se počuti, kot da pride na obisk k prijatelju.

Dodatne odlike jezikovnega centra Ontario:

- delo s posamezniki (in tudi s podjetji)
- fleksibilnost pri terminih (termini v dopoldanskem in popoldanskem času)
- slovenščina za tujce
- raznolikost področij
- tradicija in dolgoletne izkušnje

- zanesljivost
- že vrsto let dosegajo najboljše bonitetne ocene

V jezikovnem centru Ontario pa se ne ukvarjajo zgolj s poučevanjem jezikov, ampak tudi s prevajanjem. Tukaj pokrivajo številna področja:

- prevajanje vseh uradnih dokumentov (spričevala, diplome, potrdila o vpisih, vozniška dovoljenja, rojstni listi ...)
- medicina oziroma zdravstvo – prevajanje medicinskih izvidov, izvedenskih mnenj, zdravniških spričeval itn.
- zavarovalništvo – prevodi zapisnikov prometnih nesreč, dopisov zavarovalnic itn.
- podjetništvo – prevodi vseh dokumentov za podjetja (Ajpes izpiski, obrtna in delovna dovoljenja...)
- nepremičninski trg – prevodi prodajnih pogodb, zemljiškoknjižnih izpisov ipd.
- pravo – prevodi sodb, notarskih zapisov, pooblastil itd.
- simultano in konsektivno prevajanje na sodiščih, pri notarjih, na konferencah, v podjetjih, na prireditvah ...

ENGLISH

GERMAN

ITALIAN

FRENCH

SPANISH

RUSSIAN

Dragi študenti in dijaki. Če torej potrebujete lekture ali prevode diplomskih nalog, spričeval, potrdil o šolanju ipd., ali če želite novo šolsko leto pričeti z dobrimi ocenami, kontaktirajte jezikovni center Ontario.

ONTARIO

Prevajanje in izobraževanje

+386 (0) 2 779 10 80

+386 (0) 41 393 109

ontario@siol.net

www.ontario.si

„Do you speak my language?“

5 NASVETOV ZA ZAČETKE S START-UPOM

Avtor: Sabina Zorman

DELAVNICE IN TEKMOVANJA

Za širjenje znanja o podjetništvu se po Sloveniji organizirajo različne delavnice, ki jih vodijo izkušeni predavatelji in podjetniki.

Start-up delavnice omogočajo pridobitev podjetniških znanj in povezav za uspešen razvoj podjetja. Pomagajo ti lahko pri začetni fazi, gradnji in širjenju. Lahko zajemajo znanja z več področij, saj delo v podjetju zahteva povezovanje različnih veščin. Lahko pa so zelo specifične, npr. o tem, kako začeti promovirati svoj izdelek.

Za start-upe različna podjetja in inkubatorji pripravljajo tudi tekmovanja, ki so dober način za predstavitev start-upov, gradnjo prepoznavnosti in povezovanje s potencialnimi poslovnimi partnerji.

IZKORISTI DRUŽBENA OMREŽJA

Družbena omrežja so dober prostor za predstavitev in promocijo lastnih izdelkov oziroma idej. Koristna so predvsem za manjša podjetja, saj omogočajo tudi brezplačno oglaševanje. Že profil, s katerim predstaviš svoje podjetje, bo pritegnil potencialne kupce oziroma uporabnike.

Obenem lahko tvoje delo opazijo tudi drugi podjetniki. Na ta način lahko pridobiš nove dobavitelje in poslovne partnerje. Velja tudi obratno: če na družbenih omrežjih opaziš podjetje, s katerim želiš sodelovati, se ne boj! Kontaktiraj jih, morda boste razvili novo sodelovanje.

Če si že na točki, ko si se domislil ideje, si zastavil cilj, se odločil tvegati in vložiti v svoj start-up, vendar ne veš, kje začeti, potrebuješ le nekaj usmeritve in pomoči. Na tvojo srečo so se start-upi v Sloveniji zelo razvili v zadnjih letih in odprlo se je polje možnosti.

VAJA DELA MOJSTRA

Če želiš vedeti, kaj podjetje potrebuje, postani del njega. Priključi se podjetniški skupini, kjer lahko pridobiš znanja, ki jih nato uporabiš pri svojem start-upu. Če želiš hitrejšo rešitev, pa se spoznaj z uspešnim podjetnikom. Nihče ti ne bo bolje svetoval kot nekdo, ki je izkusil prav to. Mreženje je pomembno tudi, ko že vzpostaviš svoje podjetje. Na ta način pridobiš nove ideje, poznanstva in potencialne nove poslovne partnerje.

ČE NE VEŠ, VPRAŠAJ!

Pobrskaš lahko na spletni strani startup.si, kjer najdeš informacije o različnih programih, delavnicah, podjetniškem dogajanju in nasvete strokovnjakov.

Za širjenje znanja in spodbujanje start-upov so bili po Sloveniji ustvarjeni tudi različni coworking prostori (najdeš jih npr. na spletni strani regus.si), start-up šole (poglej na inkubator.si) in podjetniška druženja (kot je Startup cafe).

TEHNOLOŠKI PARKI, TEHNOLOŠKI IN UNIVERZITETNI INKUBATORJI

Inkubator je ustanova, ki svoje prostore za določen čas ugodno oddaja novo nastalim podjetjem. Nudi jim tudi svetovanje in druge oblike pomoči. Poznamo podjetniške oz. tehnološke inkubatorje, univerzitetne in zasebne inkubatorje.

Podjetniški ali tehnološki inkubator pomaga mladim podjetjem pri njihovem nastajanju. Namenjen je torej predvsem podjetnikom v zagonski fazi razvoja, in sicer na vseh področjih. Podjetja pa lahko nato nadaljujejo svojo pot v tehnološkem parku, ki je osredotočen na visokotehnološka podjetja.

Univerzitetni inkubatorji pa nudijo svojo pomoč podjetnim študentom in raziskovalcem z namenom nadgrajevanja njihovih raziskovalnih rezultatov in prenosa teorije v prakso. Univerze oziroma fakultete povezujejo z gospodarstvom. Študentom in raziskovalcem nudijo pomoč v obliki infrastrukture, opreme, svetovanj, izobraževanj, seminarjev itd.

NA VIŠJO ŠOLO

CPU

PO PRAVO IZOBRAZBO!

- ☒ EKONOMIST
- ☒ INŽENIR INFORMATIKE
- ☒ POSLOVNI SEKRETAR
- ☒ INŽENIR GRADBENIŠTVA

VPISUJEMO
DO KONCA
OKTOBRA
2021!

CPU | 30+ Gospodarska
zbornica
Slovenije



Urejene finance? Potrebuješ samo mobilni telefon.

Verjetno veš, da lahko s svojim pametnim telefonom v dokazano najboljši mobilni banki v Sloveniji mBank@Net **preveriš stanje** na svojem bančnem računu in **PIN številko svoje kartice**. Veš tudi, da lahko mobilno denarnico na svojem telefon uporabiš za plačevanje **v trgovini, lokalu in drugje** oz. enostavno nakažeš prijatelju dolg za malico preko Flika? In ne samo to – z mobilno banko lahko **odpreš tudi bančni račun** – kar na daljavo. Kako? Preprosto – **z mobilno banko mBank@Net in mobilno denarnico mDenarnic@**. Če si se vprašal, koliko to stane, imamo zate dobro novico, saj je vodenje računa za mlade in uporaba omenjenih mobilnih aplikacij pri Novi KBM **brezplačna**.

Gremo lepo po vrsti. Najprej si na telefon prenesi aplikacijo mBank@Net in **odpri račun v 10 minutah kar na daljavo**. Sledi korakom, pripravi potrdilo o šolanju, vnesi potrebne podatke in izberi račun za mlade. Ko nakažeš poljubni znesek iz svojega računa, odprtega pri drugi banki, tvoj novi račun postane aktiven, takoj pa lahko pričneš uporabljati najboljšo spletno in mobilno banko v Sloveniji. Čez nekaj dni ti na tvoj naslov pošljemo še debetno kartico Visa. Če že imaš odprt račun pri Novi KBM, postani še bolj neodvisen in si aktiviraj **spletno in mobilno banko na daljavo** – postopek traja le 1 minuto.

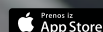
Najboljša spletna in mobilna banka v Sloveniji – Bank@Net in mBank@Net ti omogočata najboljši pregled nad financami. Hkrati sta tudi zakladnici tvojih podatkov. Če na primer pozabiš PIN številko svoje kartice, jo lahko kadar koli preveriš v spletni ali mobilni banki. Če rad nakupuješ na spletu, ti bosta v pomoč tudi prikaz CVV kode in številke kartice.

Z debetno kartico Visa lahko opravljaš **brezplačne dvige gotovine na bankomatih Nove KBM**, ki ima vzpostavljeno široko mrežo bankomatov po celotni Sloveniji, prav tako pa kot edina banka v Sloveniji omogoča brezplačne dvige gotovine **tudi na vseh poštah**. Če slučajno v tvoji bližini ne bi bilo bankomata, ti račun za mlade omogoča **5 brezplačnih dvigov** v EUR mesečno na bankomatih drugih bank v Sloveniji in v EU. S kartico lahko tudi **preprosto plačuješ na spletu**. Vse bankomate Nove KBM lahko najdeš tudi v mBank@Netu.

Da boš lahko **varno potrdil vse spletne nakupe**, si brezplačno prenesi mobilno denarnico mDenarnic@, s katero lahko enostavno opravljaš tudi **brezstična plačila** z debetno kartico

Visa, ki jo naložiš v aplikacijo. V mDenarnic@ najdeš tudi Flik, s katerim preprosto nakazuješ ali prejemaš plačila, tudi če nimaš številke računa svojega prijatelja, saj zadostuje že njegova telefonska številka ali elektronski naslov. **Flik** deluje med strankami različnih slovenskih bank, 24 ur na dan, vseh 7 dni v tednu in denar bo na bančnem računu že v nekaj sekundah – tudi izven delovnega časa banke.

Z najboljšimi in večkrat nagrajenimi aplikacijami Nove KBM imaš svoje finance pod nadzorom kar s svojim telefonom. Podrobnosti o ponudbi Nove KBM za mlade lahko najdeš na <https://www.nkbm.si/racun-studenta>. Naj bo novo študijsko leto uspešno v vseh pogledih, tudi finančnem.



ODPRI RAČUN

7 nasvetov za koronsko noč čarovnic

..... Avtor: Nika Plantan

Presenečenje na pragu

Ustvari vrečko dobrot in jo pusti na vhodu znanca, notri pa na skrivaj pusti še listek s strašljivim sporočilom. V sporočilu lahko naslovniku tudi naročiš, naj ustvari svojo vrečko dobrot in jo s svojim sporočilom deli naslednjemu prejemniku.

Virtualna halloween zabava

Zakaj se ne bi za noč čarovnic z bližnjimi osebami podružili s pomočjo elektronskih naprav ter ob kamerah praznovali večer, ki odganja nesrečo? Oblecite si kostum, natočite kozarec najljubše pijače ter postanite gostitelj halloween virtualne zabave!

Družabna halloween igra

Le kdo ne bi zadnjega večera oktobra raje preživel z bližnjimi osebami, ob dobri namizni igri, kot pa sam v svoji sobi? Noč čarovnic v času korone je idealna priložnost za zблиžanje z družino ter sorodniki ob preprosti ali bolj strašljivi, zapleteni družabni igri. Poleg tega se lahko z malo domišljije in inovativnosti igrate namizne igre tudi preko elektronskih naprav.

Peka strašljivih sladici

Odlično in predvsem sladko krajšanje časa je možno tudi s peko raznovrstnih sladici. Čas lahko izkoristimo za odkrivanje vseh kotičkov svoje kreativnosti ter svojih morda še neodkritih talentov. Zato ne odlašaj ter poišči okusne in preproste recepte za pripravo izjemnih halloween treats, ki jih lahko kasneje ponudiš bližnjim družinskim članom ali prijateljem.

Izrezovanje buč

Tradicionalno praznovanje noči čarovnic vsebuje tipično izrezovanje buč, ki je aktivnost, ki se za razliko od ostalih letos ne bo bistveno razlikovala. Edino, kar lahko spremeniš, je, da svoje izdelke deliš na družbenih omrežjih ter svojo skupnost sledilcev povprašaš o njihovem praznovanju noči čarovnic 2021.

Izdelava kreativnih kostumov

Današnja družba je znana kot moderna potrošniška družba, ki stalno spremlja novosti ter trende v potrošniškem svetu. Zato velika večina ljudi ne pomisli več, da lahko s svojimi rokami ustvari marsikaj. To pa velja tudi za strašljive kostume, ki so značilni za noč čarovnic. Treba je le pobrskati po omari, najti stare, neuporabne kose oblačil, ki jih lahko na kreativen način spremenimo v uporaben, strašljiv kostum. Tako bo naše dejanje okolju prijazno, prav tako pa bomo tudi svoj čas pametno izkoristili.

Ogled halloween filma

Ali tudi ti po napornem dnevu najraje sedeš pred domač televizijski ekran ter pogledaš kakovosten in zanimiv film? Potem je letošnja koronska noč čarovnic kot nalašč zate. Ob domačih, že prej pripravljenih strašljivih sladicah lahko svoj dan zaključiš z ogledom halloween filma. Na ta način boš najbolje zaključil praznovanje te prilagojene, a vendarle zabavne velike noči.



+



+



+



+



=

pizzeria
Foculus

1996



SKOČI NA PIZZO!

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

5 idej za zabavo s prijatelji

Študenti nimamo neomejenega proračuna, zato se moramo velikokrat znajti na bolj skromen način. Nihče pa ne pravi, da skromnost ne more biti vizualno nepozabna avantura, ki si jo bomo zapomnili za vse čase. Zabava z nekaj prijatelji je lahko res čudovita zadeva tudi brez alkohola, glasne muske in plesanja. V toplini doma lahko priredite res krasno druženje, od katerega boste odnesli veliko več kot od petkovega večera zunaj. Poglej si pet najboljših idej za zabavo s prijatelji, ki jih lahko tudi kombiniraš med seboj.

..... Avtor: Žiga Kastelic

FILMSKI VEČER

Klasika. Filmske franšize samo čakajo na to, da se predvajajo na velikem ekranu. Grozljivke oziroma horror night, kriminalke, komedije in še več filmov, vrednih ogleda, lahko najdeš na naši spletni strani. Še prej pa je treba poskrbeti za druge stvari, ki prispevajo k filmskemu večeru. Ambient, hrana, pijača, tople odeje, mir in pravi prijatelji. Izbiraj jih pametno.

NAMIZNE IGRE

Spet bi se lahko vrteli okoli besede klasika, ki bi tu predstavljala igre Monopoly, poker in kartanje. Kaj pa druge igre? Razreševanje umora v stilu igre Clue, ampak v živo in brez dejanskega umora. Sestavljanje zgodbic s pomočjo ene karte. Take igre lahko najdeš v vsaki trgovini ali pa si jih preprosto izmisliš sam. Domišljija je najboljša igra, ki si jo lastiš.

KUHANJE

Ne glej butastih resničnostnih oddaj in šovov, ampak to raje stori sam. S prijatelji imejte tekmovanje v kuhanju, kjer boste pomerili svoje kuhinjske sposobnosti. Da pa vse ne bo tako naporno, boste to na koncu večera tudi pojedli. Zdaj pa ni več tako slabo, mar ne?

PITJE

Študentsko življenje gre velikokrat v roki z alkoholom. Najpomembnejše je, da ga je v zmernih dozah. Vsekakor lahko pitje združite z raznimi igrami, ki ponujajo ogromno možnosti hitrega in počasnega pitja. Eden od primerov je seveda beer-pong, ki ga poznamo čisto vsi. In kot vedno za nas skrbi minister za zdravje, ki pravi: »Prekomerno pitje alkohola škoduje zdravju!«

POGOVORI POZNO V NOČ

Bum! Najlepša noč je pred vami in ta ne vključuje nobenih igr, filmov, naporov in drugih stvari. Potrebujete le eden drugega in zmožnost komuniciranja. Pogovori pozno v noč so za vsakega posameznika nekaj najbolj katarzičnega, kar bo doživel v življenju. Edini nasvet za pogovore je ta, da so vedno boljši v manjših skupinah ali celo dvojicah.



Olivier Messiaen, foto: Getty Images

SOS 2 | Olivier Messiaen Simfonija Turangalîla

Pesem ljubezni, spev radosti

20. oktober 2021, ob 19.30

Gallusova dvorana, Cankarjev dom

Orkester Slovenske filharmonije

Michael Wendeborg dirigent

Sae Lee klavir

Cécile Lartigau Martenotovi valovi



slovenska
filharmonija

Nakup vstopnic

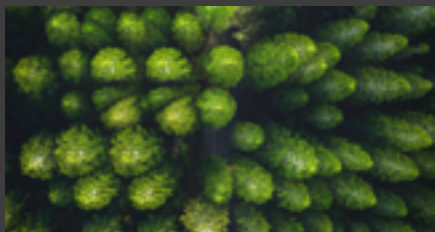
Cankarjev dom
Informacijsko središče
T +386 1 24 17 299 / 300
F +386 1 24 17 322
E vstopnice@cd-cc.si
tickets@cd-cc.si
W www.cd-cc.si

www.filharmonija.si

SODOBNE
ORKESTRSKE
SKLADBE

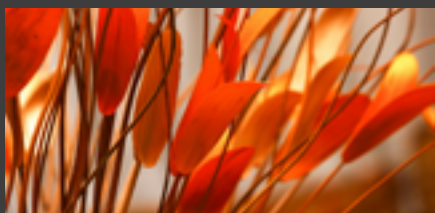
KAJ NAJLJUBŠA BARVA POVE O TEBI?

Avtor: Saša Vesel



ZELENA

Zelena barva velja za simbol vsega naravnega, zato ni presenetljivo, da so osebe, ki obožujejo zeleno, introvertirane in pomirjene. Zelena je tudi barva cinizma. Če ti je zelena všeč, imaš močno osebnost in ne potrebuješ zunanje potrditve. Zeleno okolje nas navdaja z občutkom naravnosti in nas osvobaja. Asociira na stabilnost in zdravje. Je tudi barva, ki simbolizira finančno stabilnost.



ORANŽNA

Barva energičnih in igrivih ljudi. Osebe, ki jo obožujejo, so open-minded. Če je oranžna zagotovo tvoja najljubša, si verjetno dober pogajalec, tvoja iznajdljivost pa je v poklicni karieri lahko velika prednost. Oranžno okolje nas navdaja z občutkom toplote in veselja, saj je tipična jesenska barva. Simbolizira edinstvenost in čut za detajle. Po drugi strani, je oranžna barva strahu.

MODRA

Osebe, ki obožujejo vse odtenke modre, so iskrene in zveste. Odlikuje jih globok občutek za empatijo in so večni romantiki. Na svet gledajo skozi oči idealista. V modro opremljenem prostoru boš občutil mir, predanost in zaupanje. Lahko pa modra barva potencira občutke osamljenosti in žalosti.



VIJOLIČNA

Če je vijolična tista barva, ob kateri se počutiš najbolj udobno, si karizmatična oseba. Odlikuje te pomirjenost v stresnih situacijah in znaš prisluhniti sočloveku. Kljub lastni (pre)občutljivosti se lahko tvoji bližnji vedno obrnejo nate za pomoč ali nasvet. Vijolična je barva dveh pomenov. Zelo temni in močni odtenki lahko povzročijo občutke nelagodja in temačnosti. Pastelno vijolična barva pa je po drugi strani idealna barva spalnic, saj pomirja in daje občutek varnosti. Barva simbolizira luksuz in materialnost.



RUMENA

Če je tvoja najljubša barva rumena, si predan svojim ciljem, vendar vedno pripravljen priskočiti na pomoč. Fane rumene barve poznamo kot odgovorne in zveste osebe. Če planiraš svojo študijsko sobo pobarvati na rumeno, je to super ideja, saj rumeni odtenki povišajo energičnost in ustvarjalnost. Zelo verjetno se boš v takem prostoru počutil srečno.



RDEČA

Če je tvoja barva rdeča, si ambiciozna oseba in oddajaš močan vibe. V odnosih si strasten in odločen, zato so tvoja razmerja lahko zelo živahna in burna. Ko se nekaj odločiš, te je nemogoče prepričati v nasprotno. Prostor obarvan v rdeče potencira agresijo, saj jo (iz evolucijskih razlogov) zaznavamo kot barvo nevarnosti. Po drugi strani je rdeča barva velikokrat prisotna tam, kjer je hrana (trgovine, kuhinje, restavracije, pekarnice), saj spodbuja apetit.

**JESENSKI
POPUSTI** do **-20%**
za študente in dijake



KODA: **STUDENTBO**

www.art-lj.si



15% POPUSTA ZA ŠTUDENTE

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

V karto vključeni tudi finska in aroma parna sauna

VADBE: BODY PUMP, BODY ATTACK, PILATES, BODY BALANCE, BIKE, FUNKCIONALNA VADBA, BOOT CAMP ...



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



@SunnyStudio



@sunnystudioljubljana

Odprto vsak dan od 7.00 do 22.00 ure. Sobote, nedelje in prazniki od 9.00 do 21. ure.

5 TRIKOV PROTI UTRUJENOSTI

Vsak med nami je že imel obdobje, ko se mu je zdelo, da ne bo nikoli več energičen. Pogosto se nam to dogaja na vsakodnevni ravni, predvsem po kosilu ali po hujšem naporu. Zaradi te utrujenosti se nam včasih zgodi, da pustimo stati še tiste zadnje naloge v dnevu in jih preložimo na druge dni. Kako pa se lahko upremo tej utrujenosti? Pred tabo je pet enostavnih korakov, ki jih lahko uporabiš, in tvoje telo bo bolj spočito.

Še preden pa začnemo z nasveti, moramo omeniti, da med njimi ni spanca. Vsekakor je dober spanec bistven za primerno raven energije čez dan. Če ne spiš nič ali pa so se tvoje spalne navade v zadnjih tednih močno spremenile, se za nasvet obrni k svojemu osebnemu zdravniku. Morda je težava kje drugje.

..... Avtor: Žiga Kastelic

PIJ VELIKO VODE

Voda je življenje. Količina, ki jo moraš spiti, je odvisna od tvoje telesne teže. Vseeno pa so zdravniki in strokovnjaki enotni, da bi bilo pametno v enem dnevu popiti vsaj dva litra vode. Tvoje telo bo okrepljeno, kri bo lažje tekla po žilah in imel boš več energije. Pij vodo!

ODSTRANI TELEFON, RAČUNALNIK IN TABLICO

Toliko časa že poslušamo o modri svetlobi in neuporabi teh naprav pred spanjem, da se že ponavljamo. Vsaj eno uro pred spanjem se loči od vseh tehnoloških naprav in tvoj spanec bo bolj kakovosten. Tvoji možgani se bodo prej ustavili in ne bodo razmišljali o TikToku in drugih nepomembnih stvareh.

BREZ ALKOHOLA PRED SPANJEM

Težka naloga, vemo. Vseeno pa je pomemben korak pri vrnitvi energije v telo. Kljub

splošnemu mnenju, da zaradi alkohola spimo bolje, je resnica dlje od tega, kot si mislimo. Alkohol v krvi bo razdražil naše telo, ki bo moralo delati močnejše, da se ga znebi. Zaradi tega bo spanec nemiren in bolj plitek.

IMEJ POSPRAVLJENO SPALNICO

Mogoče spiš kje drugje kot v spalnici, tako da le zamenjaj sobo. Imej jo pospravljeno. Tvoje misli ne bodo letale k nepospravljeni mizi, umazanim tlom in krožniku na nočni omarici. Urejeno življenje pomeni dobro spanje, ki prinese veliko energije. Tako preprosto je.

PRAVILNA PREHRANA

Zdrava oziroma bolje rečeno pravilna prehrana ti bo izboljšala celo življenje, ne le spanca. Vsekakor pa na kakovost spanca negativno vpliva mastna hrana. Izogni se ji in spal boš bolje, kot bi sicer. Naslednji dan ne boš tako utrujen, brez dvoma pa boš poln energije.

JESENSKA PRAVLJICA

Fitness center **BIT**

POSEBNE UGODNOSTI
ZA ŠTUDENTE

ŽE OD **18.90 €**/mesec

Fitness center BIT, Litijska 57



Mikrohranila za odpornost in podporo delovanja možganov

Jesensko obdobje ne zaznamujeta samo vonj po kostanju in barviti listi dreves, pač pa pogosto pride do raznih prehladov in viroz. Še posebej v trenutnem obdobju je ključnega pomena, da poskrbimo za svoj imunski sistem in na tak način preprečimo razvoj obolenj.

Zadostna preskrba z mikrohranili (vitamini in minerali) je pomembna tudi po prehladnih obolenjih ali pri utrujenosti po prebolelem covidu. Prebolevanje okužb namreč zmanjša raven vitaminov in mineralov v telesu, zato je za hitrejšo okrevanje in v izogib novim okužbam treba zagotoviti zadostno prehranjenost telesa z mikrohranili.

Je dovolj pestra prehrana ali so potrebni dodatki?

Čeprav z uravnoteženo prehrano pokrijemo potrebe telesa po mikrohranilih, klinična testiranja kažejo, da so njihove koncentracije lahko prenizke oziroma mejne tudi pri ljudeh v razvitem svetu. Med ranljive skupine spadajo tudi mladi, ki so pogosto izpostavljeni različnim psihološkim obremenitvam. Pomanjkanje posameznih vitaminov in mineralov lahko pomembno vpliva na delovanje možganov, med drugim na zmanjšano pozornost, koncentracijo, nihanje razpoloženja in drugo.



Floradix toniki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in po spletu.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Ali veš?

- Da vodotopni vitamini skupine B, vitamin C in minerali kalcij, magnezij ter cink prispevajo k lažjemu učenju, mišljenju in pozornosti?
- Da številni vitamini iz skupine B, vitamin C, kalcij in magnezij prispevajo k sproščanju energije pri presnovi? Možgani so energetska potratna organ; zavzemajo le 3 % telesne teže, v telesnem mirovanju pa porabijo kar 25 % glukoze v krvi.
- Da je najvišja koncentracija vitamina C v telesu v možganih?
- Da zgoraj omenjenih mikrohranil, z izjemo kalcija, telo ne more skladiščiti in je zato pomemben njihov zadosten dnevni vnos s prehrano?

- V prehladnem času in ob večjih telesnih ali psihičnih obremenitvah je telo zato smiselno podpreti z dodatnim vnosom vitaminov B kompleksa, vitamina C in mineralov. Odlična izbira sta multivitaminski tonik Floradix Epresat in mineralni tonik Floradix Kalcij, magnezij in cink, ki sta prehranski dopolnila prijetnega okusa. Ne vsebujeta konzervansov, umetnih barvil in laktoze. Floradix Epresat med drugim vsebuje vitamine B2, B6 in C, ki prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Oba tonika vsebujeta tudi vitamin D, ki prispeva k delovanju imunskega sistema, da se boš lažje zdrav »pretolkel« skozi naporen zimski semester.

Z morem.več



Prehransko dopolnilo

Floradix Epresat®
multivitaminski tonik

**Dviguje energijo,
krepi imunski sistem**

- okusen tonik z izbranimi vitamini in izvlečkom ameriškega slamnika
- za otroke, starejše od 6 let, in odrasle
- priporočljiv ob večjih psihičnih in telesnih obremenitvah

Vitamini A, B₂, C in D prispevajo k delovanju imunskega sistema. Vitamini B₁, B₂, B₆, C in niacin prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. Vitamini B₂, B₆ in C prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, vitamini B₁, B₆, C in niacin pa k normalnemu psihološkemu delovanju.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah in spec. prodajalnah



floradix.si **Dr. Gorkič**

7 nasvetov, kako lažje najti čas za telovadbo



Si naveličan sedenja za računalnikom cel dan in obljub samemu sebi »jutri bom pa zares telovadil«? Si preveč obremenjen, da bi sploh pomislil na telovadbo ali na sprehod? Potem bereš pravi članek. Prepričali te bomo, da lahko vadba postane vsakodnevna navada, tudi če ti zdi to nemogoče. Redna vadba je zaveza in zahteva tako čas kot energijo. Zaradi nje se boš bolje počutil in lažje sodeloval na predavanjih preko Zooma. Vprašanje je le, kako se je lotiti in jo stisniti v svoj (pre)obremenjen urnik.

NAČRTUJ VADBO, KOT BI NAČRTOVAL SESTANEK ALI UČENJE

»Telovadil bom, ko bom lahko« ali pa »jutri, ko končam s predavanji, bom šel na sprehod«, si zastavi marsikdo. Namesto da o telovadbi razmišljaš en dan prej, jo raje načrtuj za točno določen čas. Začetek tedna si oglej koledar in ugotovi, kdaj je najbolj primeren čas za vadbo.

Ko najdeš primerne termine za vadbo, načrtuj druge dogodke okoli njih. Obravnavaj telovadbo enako kot sestanek, predavanje ali učenje.

TELOVADBA NISTA LE FITNES IN TEK

Naj bo telovadba šport, v katerem zares uživaš. Veliko lažje si je vzeti čas za vadbo, če počneš nekaj, kar ti je resnično všeč. Če preferiraš skupinske športe, se zmeni s prijatelji za igranje košarke ali nogometa. Če rad plavaš, si kupi letno vstopnico za bazen. Torej če se nečesa veselijo, je bolj verjetno, da boš to tudi storil.

TELOVADBA OD DOMA

Če nimaš časa za obisk telovadnice, bazena ali drugih igrišč, poskusi z vadbo od doma. Ne samo da boš prihranil čas, ker se ti ne bo treba prevažati na določeno lokacijo, ampak boš prihranil tudi denar. Obstaja veliko aplikacij, ki ponujajo odlične prikaze vadb, ki jih lahko izvajaš doma. Vadbe lahko brezplačno poiščeš tudi na YouTubeu.

ZAČNI SE ZGODAJ ZBUJATI

Ob dnevih, ko nimaš jutranjih obveznosti, ne poležavaj v postelji, ampak izkoristi te ure za telovadbo. Študije nakazujejo, da je trening v jutranjih urah bolj učinkovit. Prva dva tedna ti bo težko, sčasoma pa se boš prilagodil in tudi počutil veliko boljše.

HIIT VADBA

Si že slišal za HIIT vadbo? Gre za funkcionalni trening za moč, vzdržljivost in oblikovanje telesa. Je visoko intenzivni intervalni trening, pri katerem se gibalne vaje izvajajo z visoko hitrostjo, močjo in eksplozivnostjo. Intervalni trening je lahko katera koli intenzivna aktivnost – tek, kolesarjenje, skakanje s kolebnico itd.

Namesto 45-minutnega teka raje preizkusi 15-minutno vadbo HIIT. Te vadbe niso dolge, so pa bolj učinkovite. Tako boš telovadbo tudi lažje stisnil v svoj urnik.

RAZMIŠLJAJ POZITIVNO

Če se vsak dan zbujaš z mislijo, da nimaš časa, se boš verjetno prepričal, da ga res nimaš. V resnici si se s tem že odločil, da je nemogoče najti čas. Pozitivno razmišljanje je torej nujno, tudi če se tega ne zavedaš.

Z DRUŽBO JE LAŽJE

Treninga se boš bolj gotovo udeležil, če boš zmenjen s prijateljem. Manj verjetno je, da boš zjutraj pritisnil tipko za dremež, če veš, da te nekdo čaka.

Avtor: Nika Žagar



“Bilo je nekoč v Ljubljani. In še vedno je...”

Pizzeria Parma je pizzeria z najdaljšo tradicijo v Sloveniji in tudi na področju bivše Jugoslavije. V začetku 1970-tih so v pasaži Maxija pričeli peči pice, ki so v Ljubljani povzročile pravo evforijo. Avtentičen okus pic, pečenih v izvorni peči tistih dni, ki navdušuje že več kot 45 let!

ŠTUDENTSKA LEGENDA? VSEKAKOR,
IN TO S PONOSOM!

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.

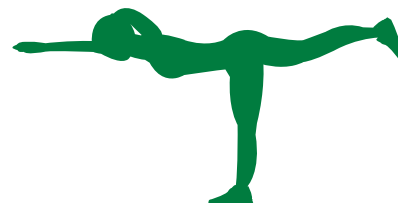


Različne oblike rekreacije so na voljo v vseh letnih časih. Najbolj priljubljen način vadbe v pokritih objektih je obisk fitnesa in skupinskih vodenih vadb, ki so na voljo skozi celo leto v **Fitnessu Tivoli** in **Fitnessu Vič**. Če radi plavate, lahko od septembra do konca junija plavate v pokritem **Kopališču Tivoli**, v toplejših mesecih pa na **Kopališču Kozlezijska** in **Kopališču Kodeljevo**. Za tiste bolj zmrznjene je v **savni Zlati klub Tivoli** skozi celo leto na voljo več različnih vrst savn z bazeni in zunanjo teraso. Ena od zanimivih idej za preživljanje prostega časa je športno streljanje z malokalibrskim orožjem ali zračno



puško na **Strelišču Rudnik**. Vsakemu se oči zasvetijo ob pogledu na čudovite zelenice **Mladinskega golf centra Stanežiče**, kjer najdete eno najdaljših vadbišč za dolge udarce v Sloveniji. **Tenis center Tivoli** in **Tenis center Svoboda** vabita 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 Krim**, **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. Na vsa vprašanja vam bomo z veseljem odgovorili tudi preko elektronske pošte info@sport-ljubljana.si ali telefonske številke 01 431 50 60.



ŠPORT LJUBLJANA MOJE MESTO, MOJ ŠPORT

MESEČNA CELODNEVNA VSTOPNICA ZA FITNES LE 50,00 EUR.

Kupon je vnovčljiv v **Fitnessu Tivoli** in **Fitnessu Vič**.

Redna cena mesečne vstopnice brez popusta je 64,00 EUR z DDV. Velja 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. 2021.

fitnes@sport-ljubljana.si

www.sport-ljubljana.si



Šport Ljubljana



sport_ljubljana



Mestna občina
Ljubljana



ŠPORT LJUBLJANA

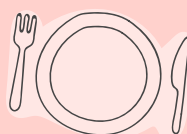
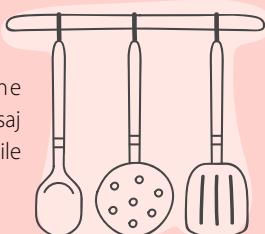
6 ŽIVIL, KI PREDSTAVLJAJO TEMELJE ŠTUDENTSKE KUHARIJE

Z novim študijskim letom je marsikateri študent postavljen pred izziv: hrano si moraš pripravljati sam! Pred teboj so ključne sestavine, ki so poceni, kakovostne in obstojne ter zato idealne za vsak študentski špajz.

Avtor: Saša Vesel

TESTENINE

Na študentskem meniju so testenine nepogrešljive. Priprava je hitra in enostavna, saj moraš le slediti navodilom na pakiranju. Nasitile te bodo za dlje časa in ti dale energijo.



BANANE

So idealen sadež, saj vsebujejo vsa potrebna hrnila. Lahko jih hraniš v hladilniku ali na sobni temperaturi. Če kupuješ banane, ki so še zelene, bodo zdržale cel teden. Vkomponiraš jih lahko v smuti, narežeš v jogurt ali si narediš banana split.

PROBIOTIČNI JOGURT

Lahko se ti zgodi, da boš imel zaradi menjave okolja začetne težave s prebavo. Pri tem so ti lahko v pomoč probiotični jogurti, ki vsebujejo dobrebakterije in te bodo v tvojem črevesju zopet vzpostavili red. Jogurt se odlično znajde v družbi svežega sadja ter polnozrnatih kosmičev.

JAJCA

Jajce je živilo z idealno aminokislinsko sestavo. Beljak je sestavljen iz vode in beljakovin, v rumenjaku pa je obilica dobrega holesterola. Jajca so sicer bolj pokvarljivo živilo, vendar bodo v hladilniku ostala sveža dlje. S kuhanim jajcem lahko obogatiš toast ali solato, pečeno jajce pa je zajtrk prvakov!

TUNINA V OLJU

Konzerve s tuno lahko uporabiš za katerikoli obrok dneva. Imajo dolg rok trajanja in so okusne hladne ali kot topla priloga. Tunina je odlična v kombinaciji s testeninami ali kruhom, enkratno pa se dopolnjuje s sezonsko svežo zelenjavo.

ČAJ

Poleg kave je čaj najpogostejši topli napitek. Zelo poceni prideš do okusne pijače, ki jo lahko tudi ohladiš in piješ namesto sokov. Najboljše pri vsem je, da imaš pod kontrolo količino zaužitega sladkorja in se na ta način izogneš nihanjem. Škatla filter vrečk ima zelo dolg rok trajanja in te lahko počaka tudi čez počitnice.



printbox

**AKCIJSKA
PONUDBA**

samo v mesecu oktobru!

Kupi
Printbox kredite
v mesecu oktobru
v višini 10 € ali več
in prejmi
30% dodatnih
brezplačnih kreditov.

sl.printbox.net

080 820 000

info@printbox.net





Spoznajte novosti na področju ličenja!

Jesenski dm dnevi lepote

Jesensko obarvani dnevi prinašajo paletu novih barvnih odtenkov in trendov ličenja, predvsem pa novosti in ekskluzivne kozmetične znamke. Oktobrsko ličenje tako lahko obogatite s povsem novimi ličili in se odenete v trendne barve, vse do 25. oktobra pa ob nakupu ličil nad 25 € pridobite še 25-kratne točke na svojo dm active beauty kartico.

**PRVIČ V SLOVENIJI
IN EKSLUZIVNO V dm!
MILANI in bh cosmetics.**

Naj bo jesen polna barv, ki nam obarvajo razpoloženja in zarišejo nasmeh na obrazu!

V središču pozornosti

V Slovenijo prvič prihaja uveljavljena kozmetična znamka iz Los Angelesa, MILANI, ki je ekskluzivno na voljo v dm prodajalnah in v spletni trgovini dm.si.

Njihova ličila odlikuje vrhunska kakovost po dostopnih cenah. Razvajajo pa tudi z igrivimi embalažami ter pestrim izborom odtenkov.



Zaljubljeni v barve

Prav tako iz Los Angelesa in prvič v Sloveniji, se nam predstavlja bh cosmetics, ki bo ekskluzivno na voljo v spletni trgovini dm.si. Ličila izžarevajo mestno kulturno raznolikost in drzno mladostno metropolitansko držo.



KAM Z VAVČERJEM, ČE GA ŠE NISI IZKORISTIL?

Avtor: Žiga Kastelic

KAJ VZETI V OBZIR OB KORIŠČENJU BONA?

Pot do tja. Čeprav bodo nočitve v vrednosti vavčerja zastoj, boš moral do te lokacije še priti. Če imaš omejen budget, vzemi to v obzir. Če ti glede tega ni treba skrbeti, pa se lahko odločiš za več možnosti. Na izbiro boš imel veliko več Slovenije kot sicer. Razmisli tudi o manjšem potovanju po več krajih.

Želje dopusta. Tudi tu te čaka daljši razmislek, saj lahko izbiraš med veliko možnostmi. Si želiš sprostitve in počitka? Bi rad ta čas preživel aktivno in avanturistično? Si želiš videti skrite kote Slovenije? Ali bi vse to želel videti hkrati? Toliko vprašanj se ti odpira, da se ne vidiš ven.

Sam ali v paru? Pomemben vidik tvojega poto-vanja je, ali potuješ sam. V tem primeru lahko misliš le na svoje želje, temu pa ni tako, če potuješ še s kom. Upoštevati je treba več želja, vsemu temu pa se lahko izogneš, če potuješ sam.

NAJBOLJ POPULARNE TURISTIČNE TOČKE

Tu te čaka veliko mest, saj je Slovenija ena najbolj priljubljenih turističnih točk in skladno s tem je tudi

več vročih točk po državi. Obala je zelo priljubljena, saj je Slovenija nima veliko in to pomeni kvaliteto pred kvantiteto. Vsa obalna mesta ponujajo točno to, kar ponujajo tuja obalna mesta. Na drugi strani je gorski svet tisti, ki ti nudi ogromno možnosti. Vse od gorskega plezanja, alpinizma do hribolazenja in temu primernih aktivnosti. Ob gorskem svetu pa ležijo čudoviti kraji s čudovitimi jezери, slapovi in še čim. O termalni vodi besed sploh ne bi izgubljali, saj se vsi zavedamo, kako močan predstavnik tople je naša država. Da pa se vse to zaključi, so tu še večja mesta, v katerih se lahko podučiš o zgodovini Slovenije in vidiš, kaj turiste tako fascina.

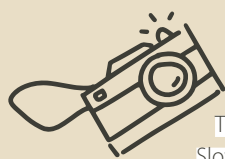
SKRITI KOTIČKI SLOVENIJE

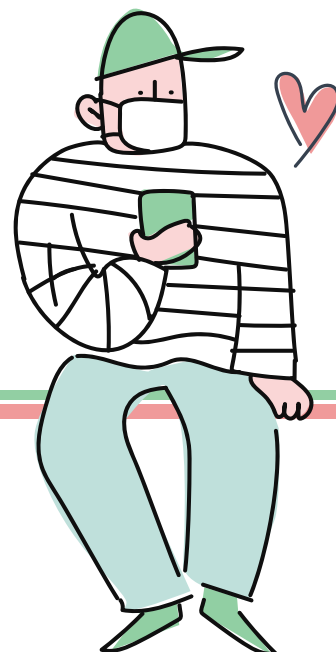
Že poznaš temni turizem, ki te lahko odpelje po sledih prve svetovne vojne? Ali si vedel, da so Prleki vedno prvi? Veš, da Cviček ne teče le na Dolenjskem? Vse take informacije lahko izveš v ktičkih Slovenije, kjer verjetno še nisi bil. Slovenija je majhna država, a to velikokrat vzamemo za samoumevno in ne vidimo vsega, kar nam ponuja. Oglej si manjša mesta, ki niso tako oblegana in vseeno nudijo najvišjo kakovost turističnega življenja. Pobegni z radarja in odidi v dele Slovenije, ki jih še nisi videl. Turistični bon ti ponuja odlično priložnost, da vidiš kraje, ki jih drugače še

dolgo ne bi obiskal. Ali pa jih sploh ne bi.

ZORUŽI Z DRUGIMI AKTIVNOSTMI

Ne odidi v toplice le plavat in ležat. Izposodi si kolo in z njim prekosari okoliške kraje, ki ti bodo že sami po sebi dali milijon novih idej in zagona. Soška dolina je več kot le reka in adrenalinski parki. Okoli tebe so gore, hribi in domačini, ki ti lahko povedo svoje zgodbe, če jih boš napeto poslušal. V večjih mestih niso samo znani muzeji, ampak najdeš tudi prave bisere, ki so jih mnogi naredili prav z lastnimi rokami in v njih tudi samo delajo. Poskusi kulinarčne dobrote, ki jih naša država nudi, in ne jej le pice ter testenin. Žlikrofi, pičiči, gibanica, potica in še tisoč drugih jedi. Poleg kulinarike pa lahko poskusiš tudi kaj, česar še nisi. To je lahko vse od športnih aktivnosti, muzejev, galerij, ogledov, sprehodov ... Kot že povedano, najboljše je imeti veliko domišljije.





♥ HOOK-UP V ČASU KORONE

Ta že kar dolgo trajajoči virus smo morda vzeli malce samoumevno. Še vedno obstaja in še vedno je možnost, da zbolimo ali pa ga prenašamo naprej. A poleg tega virusa pri hook-upih nate preti še nekaj drugih stvari.

Najbolj nevarne so spolno prenosljive bolezni, ki samo čakajo na novo žrtev. Da pa se lahko temu izogneš, preprosto sledi naslednjim nasvetom.

Avtor: Žiga Kastelic

MOŽNOSTI VIRTUALNEGA RAZMERJA

Si kdaj slišal za hook-up brez telesnega stika? Z vzponom raznih aplikacij za virtualne sestanke in predavanja se je odprlo malo morje možnosti za virtualne zmenke. Namesto da jesta v restavraciji, jejta vsak v svojem stanovanju. Kavoj in sladoled si lahko privoščita doma, pogovori pa ostanejo. Niso ravno bližina, a so dovolj, da zgradita dobršno mero zaupanja, ki vama bo pomagala v prihodnosti.

PREVERI PARTNERJA

Zavedam se, da je to včasih nemogoče in je strast premočna. Vsekakor zna biti to zelo čudno vprašanje, ki ga marsikdo ne postavi, ampak lahko pa ga ti. »Ali si zdrav?« Dobiš odgovor in... evo, že sta v pogonu. Če

svojega partnerja še ne poznaš, preprosto glej tiste najbolj pogoste znake, ki jih povezujejo z virusom. Kašelj, težko dihanje in vročina. Ti trije so kar dobri pokazatelji bolezni. Če partnerja poznaš, pa upe polagamo nate, da si zaupata in bi si to tudi povedala. Zaupanje na začetku pomeni prav toliko kot zaupanje skozi razmerje. To pa ne pomeni, da mora to postati razmerje, ne se ustrašiti.

SEKS Z MASKO

Če si zaupata in oba vesta, da nista bolna, potem težave med seksom načeloma ne bo. Kanadsko zdravstvo je med epidemijo priporočilo, da imajo ljudje tudi med seksom na sebi maske. Tega priporočila v Sloveniji (še) ni bilo. Kar pa je pomembno, je to, da se na šolskih hodnikih ne poljublja, a to je druga zgodba. Čeprav naj se virus ne bi prenašal s seksom, moraš spet paziti na druge zadeve. Kondom je obvezen! Vemo, da bolj paše brez, ampak prijetno je tudi biti zdrav in brez spolno prenosljivih bolezni.

Lahko pa se pridružimo tistim, ki bi uporabo maske med seksom uporabili kot popestritev posteljskih aktivnosti. Potem pa maske na obraz in začnimo!

PAZI NASE

Pri hook-upih take ali drugačne narave lahko pride do veliko neželenih zapletov. Ne le bolezni, pride lahko tudi do nasilja in drugih zadev. Ne želimo uničiti razpoloženja, ampak pametno je, da se ne spuščaš v nekaj, česar ne želiš. Pred hookupom pri sebi razmisli, ali si tega res želiš. Premisli o zaščiti, saj zna biti naslednjih nekaj mesecev precej razburkanih. Najbolj pomembno pa je, da se v hook up spustiš z osebo, od katere pričakuješ enako mero spoštovanja, kot jo daješ njej.



Erotična trgovina s široko ponudbo in ugodnimi cenami. Obiščite nas na:

www.sveterotike.si

KODA ZA 20% POPUST: ŠTUDENT20

Kodo lahko izkoristite najkasneje do 02.11.2021.

VPN: KAJ JE IN KAKO MI POMAGA?

Ne dvomimo v to, da si nekje že zasledil oglas za VPN. Verjetno si se tudi že vprašal, kaj točno to je in kako ti lahko pomaga? Prav zato smo odgovorili na vsa vprašanja, ki se ti bodo pojavila ob tem oglasu. Kaj je VPN? Zakaj se uporablja? Koliko stane? Ali ga dejansko potrebuješ? Vse to in še nekaj malega te čaka v tem prispevku o vipienu.

KAJ JE VPN?

Navidežno zasebno omrežje oziroma Virtual Private Network (VPN) je v osnovi programska oprema za zaščito tvoje zasebnosti na spletu. Prikrije tvojo lokacijo, promet in omogoča varne transakcije. V uporabi pa je tudi za druge stvari, kot so nalaganje torrentov, povezovanje na proxy strežnike in odklepanje geografskih omejitev vsebin različnih ponudnikov (HBO, Netflix, Spotify ...).

KAKO DELUJE VPN?

Tvoja naprava se bo najprej povezala z oddaljenim računalnikom, ki ga imenujemo proxy oziroma namestniški strežnik. Preko tega pa lahko obiskuješ spletne strani in odkleneš sleherno funkcijo VPN. Spletno mesto, na katerem si, bo tako kot izvor videlo strežnik VPN, in ne tvoje naprave.

IMA VPN SLABOSTI?

Načeloma ne, a včasih se zgodi, da bo hitrost



Avtor: Žiga Kastelic

povezave nekoliko počasnejša kot sicer. Prav tako je treba paziti na zaupljivost pri ponudniku VPN, saj je veliko boljše izbrati preverjenega, ki tvojih podatkov ne bo gledal ali jih posredoval. Kot slabost pa lahko navedemo tudi plačljivost storitve pri nekaterih ponudnikih, a to je po navadi majhna cena za velik uspeh.

JE VPN PLAČLJIV?

Kot smo napisali v predhodnem odstavku, je storitev pri nekaterih ponudnikih plačljiva, a je ta cena nizka. Veliko ponudnikov storitev nudi brezplačno, a v zameno nudijo manj kot tisti, ki jo zaračunajo. Pri tistih z naročnino ta največkrat ne znaša več kot šest evrov mesečno.

NA KAJ MORAM PAZITI PRI IZBIRI?

Tako kot pri nakupu drugih stvari, je tudi tu

pametno, da veš, kaj VPN sploh je. Nato pa poskrbi, da ti bo ponudnik nudil kar najboljše od najboljšega. To so:

- velika pokritost strežnikov,
- 256-bitno šifriranje,
- zaščita pred uhajanjem IPv6 in DNS,
- podpora strankam 24 h na dan,
- primerna cena,
- možnost uporabe na več napravah,
- stroga politika beleženja podatkov.

KATERI SO PONUDNIKI VPN?

Ponudnikov je malo morje, verjetno je med njimi najbolj znan Express VPN. Ta tudi največ vlaga v promocijo, zato se najpogosteje vidi prav njegove oglase. Potem pa so tu še Windscribe, Opera VPN, Hola, NordVPN, CyberGhost IPVanish in še mnogi drugi.

lithekaton
zavarovalni izziv



15.
oktober

Zasedi mesto v
LIT SVETOVALNEM ODBORU
in zasluži
200 EUR/MESEC

Več na www.lajfjeigratveganja.si

SLOVENSKO  ZAVAROVALNO ZDRUŽENJE
Slovenian Insurance Association

Slovensko zavarovalno združenje
Železna cesta 14, 1000 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 in ob sobotah od 8.00 do 21.00. V vseh ostalih restavracijah McDonald's po Sloveniji pa od 8 do 21 ure, razen v restavracijah Ljubljana Šmartinska, Lesce in Maribor Petrol, ki nimajo študentskih bonov!

ZAŽIBAJ SE V ŠTUDIJSKI RITEM.



RED BULL TI DA KRIIILA. 